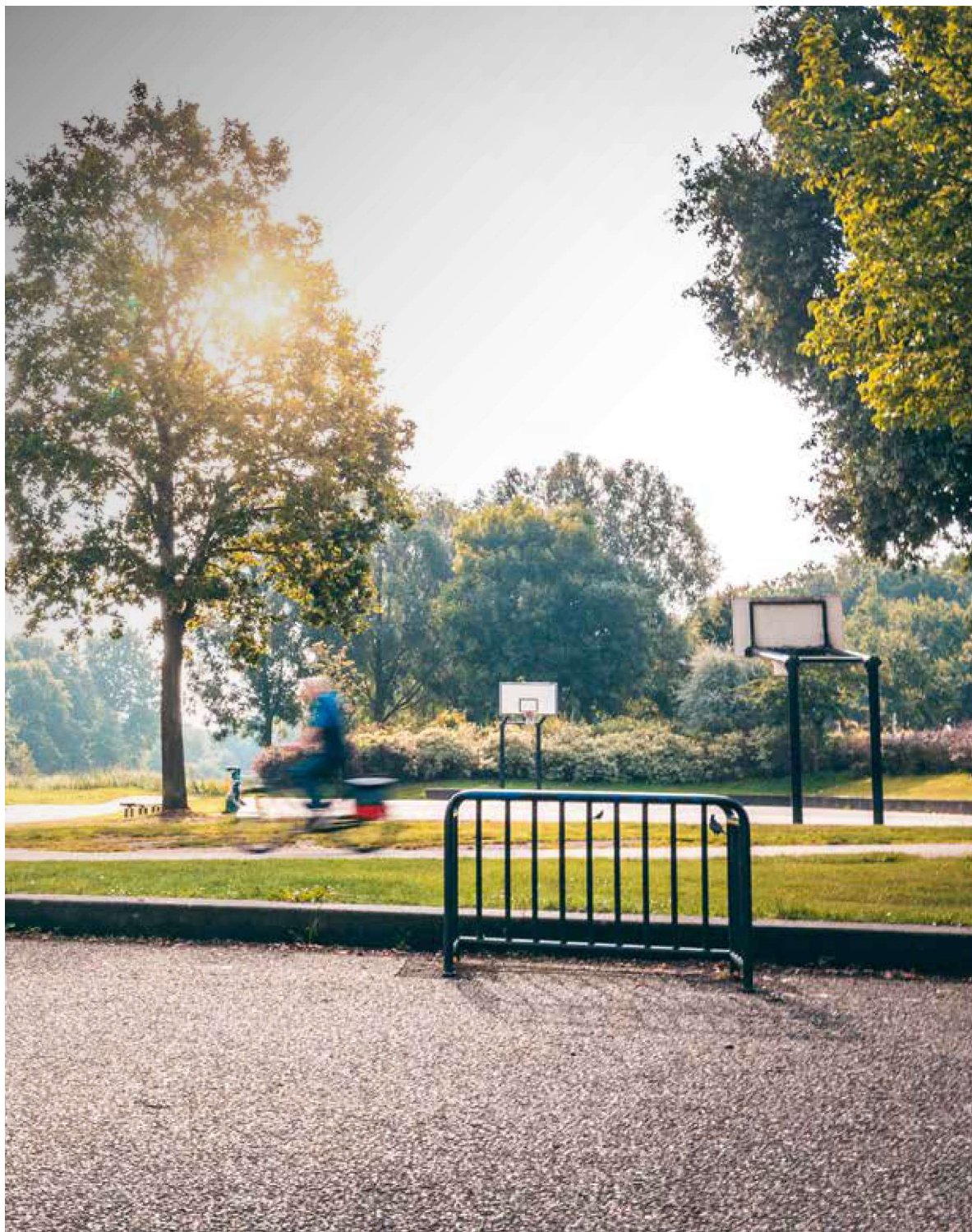


Hoe breng je kwetsbare
bewoners in beweging?
**DE EERSTE STAP
IS EEN DAALDER
WAARD**





Van ouderengym of een wandelgroep tot samen fietsen ... Bewegingactiviteiten in wijken en dorpen helpen bewoners om de deur uit te komen en elkaar te ontmoeten. Voor kwetsbare mensen is het soms hun enige link met de buitenwereld. Viaa's Centrum voor Samenlevingsvraagstukken onderzoekt samen met het lectoraat Zorg en Zingeving hoe je deze activiteiten zo goed mogelijk kunt inzetten.

Voor kwetsbare bewoners is het niet eenvoudig om de deur uit te komen. Als je geen werk hebt, kan het moeite kosten om andere mensen te ontmoeten. En als de jaren gaan tellen, wordt je netwerk vaak kleiner – en je lichaam doet ook minder mee. Het gevolg is dat eenzaamheid op de loer ligt. In het project *Samen in beweging met kwetsbare bewoners* onderzoekt Hogeschool Viaa met een aantal partners hoe dit anders kan. En vooral: welke rol bewegingactiviteiten daarin kunnen spelen.

“In dit project onderzoeken we welke bewegingactiviteiten het beste werken én hoe je

ze lokaal het beste kunt organiseren”, vertelt onderzoeksprojectleider Monica Stouten, die als onderzoeker bij Viaa werkt. “Daarbij kijken we allereerst wat kwetsbare mensen zelf graag willen aan activiteiten. Daarnaast gaan we in gesprek met zorg- en welzijnsprofessionals en met gemeenten. Hoe kunnen zij het beste aanhaken bij de behoefte van deze bewoners?”

CONTACT EN STRUCTUUR | *Samen in beweging* richt zich bewust op bewegingsactiviteiten. De laatste jaren dringt steeds meer door hoe belangrijk beweging is voor mensen. Het is vaak de eerste stap naar een beter leven. “Natuurlijk is bewegen gewoon goed voor je: je blijft er gezonder door, zowel fysiek als psychisch”, legt Monica uit. “Maar bewegen heeft ook een sociale kant. Die is voor veel mensen minstens zo belangrijk. Want een wandeling of fietstocht is óók een mooie manier om met anderen in contact te komen. Bijvoorbeeld omdat je de wandeling of fietstocht samen met anderen maakt, of omdat je naar een gezamenlijke activiteit toe gaat.”

‘EEN WANDELCLUB IS NIET ALLEEN GEZOND, MAAR DRAAGT OOK BIJ AAN CONTACT’



Marieke Jansen, projectleider bij GGD IJsselland**‘SPORT, GEZONDHEID, BEWEGING EN WELZIJN GROEIEN NAAR ELKAAR TOE’**

Marieke Jansen is projectleider Publieke Gezondheid bij GGD IJsselland. Vanuit die functie is ze ook de kartrekker van *Samen in beweging*.

“Mijn ervaring is dat activiteiten rond sport, gezondheid, beweging en welzijn steeds meer naar elkaar toe groeien. Het ligt dan ook voor de hand om toe te werken naar een integrale aanpak van zulke activiteiten in gemeenten. Om hier onderzoek naar te doen, hebben we samen met Hogeschool Viaa en een aantal andere partijen een projectaanvraag ingediend bij ZonMw. Die werd gehonoreerd, zodat we dit jaar konden starten met het project *Samen in beweging met kwetsbare bewoners*.”

Beweegactiviteiten kunnen mensen dus uit hun isolement halen. En dat helpt weer mee om psychische klachten te laten afnemen. “Het mooie aan zulke gezamenlijke beweegactiviteiten is dat ze vaak heel laagdrempelig zijn. Ook als je geen zin hebt om steeds te praten, kun je meedoen. Want er is alle ruimte om even stil te zijn en gewoon bezig te zijn.”

KANSEN MISSEN | Het project richt het vergrootglas op zes gemeenten in de Achterhoek en IJsselland. Stuk voor stuk plekken waar de vergrijzing toeneemt, terwijl de voorzieningen soms afnemen. *Samen in beweging* kijkt welke stappen deze gemeenten kunnen zetten om het beleid rond welzijn en gezondheid beter af te stemmen op bewoners. “Tijdens het onderzoek brengen we bewoners, beleidsmakers en zorg- en welzijnsprofessionals met elkaar in contact. Want de praktijk leert dat professionals in zorg en welzijn nogal eens langs elkaar heen werken. Daardoor

“GGD IJsselland is niet alleen projectleider, we spelen ook een belangrijke rol in het aanleveren van data. De GGD verzamelt jaarlijks gegevens over de gezondheid van inwoners. Die cijfers schetsen een heel breed beeld. Het gaat niet alleen over de fysieke en psychische gezondheid van mensen, maar bijvoorbeeld ook over hoe gezond mensen zich vóélen, over hun sociaal-economische status en over thema’s zoals mantelzorg en vrijwilligerswerk. We delen deze gegevens met gemeenten, zodat zij kunnen zien hoe gezond hun bewoners zijn. Op basis hiervan geven we advies: waar zou de gemeente op moeten focussen?”

“Het mooie aan het project *Samen in beweging* is dat we onze gegevens naast de ervaringen van de bewoners kunnen zetten. Zo versterken de cijfers en de verhalen elkaar. En doordat we ook professionals en beleidsmedewerkers van de gemeente betrekken bij onze gesprekken, zien we veel sneller wat er allemaal al gebeurt. We kunnen per gemeente een plan van aanpak maken, de integrale samenwerking verbeteren en oplossingen bedenken waar bewoners echt iets aan hebben.”

missen ze mooie kansen”, vertelt Monica. Aan het interprofessionele project werkt ook een aantal kennisorganisaties mee. Van de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Agora en verschillende GGD’s tot Sport-service Overijssel en Stimenz. Hun expertise wordt meegenomen in het onderzoek.

CIJFERS EN GESPREKKEN | De gezondheidsmonitor van de GGD (zie kader) speelt een belangrijke rol in het onderzoek. Deze database geeft een behoorlijk goed beeld van de gezondheid in bepaalde buurten en dorpen. Op basis daarvan kun je goed inschatten waar kansen liggen en wat risico’s zijn. Daarnaast doet Viaa kwalitatief onderzoek door middel van interviews. Daarbij is zowel het Centrum voor Samenlevingsvraagstukken als het lectoraat Zorg en Zingeving betrokken. Want als het gaat om het ondersteunen van kwetsbare groepen, speelt zowel sociaal werk als (medische) zorg een rol. “Onze onderzoekers gaan in gesprek met kwetsbare



‘VAAK WETEN PROFESSIONALS NIET GOED VAN ELKAAR WAT ZE PRECIJS DOEN’

bewoners en met de zorg- en welzijnsprofessionals in een buurt. De resultaten van die gesprekken leggen we naast de cijfers van de GGD. Zo krijgen we een goed beeld van de behoeften van bewoners, de activiteiten die er zijn, en de verbeterpunten. De gemeenten ontvangen dat profiel ook. Zo zien ze wat er speelt in – en geldt voor – de dorpen en wijken.”

AANSLUITING VINDEN | Inmiddels zijn de eerste interviews achter de rug. De onderzoekers spraken onder meer met bewoners en zorg- en welzijnswerkers in De Krim (zie kader), een van de dorpen in de gemeente Hardenberg. “Wat je dan merkt, is dat kwetsbare mensen vooral behoefte hebben aan ontmoeting. Ze moeten een reden hebben om het huis uit te gaan. Het mooie is dat er al heel veel georganiseerd wordt. De kunst

is vooral om te zorgen dat de activiteiten zo toegankelijk mogelijk zijn.”

Verder viel in de gesprekken op dat zorg- en welzijnsprofessionals veel beter in beeld kregen waar de ander zich mee bezighoudt. “We merken dat het enorm helpt als je de verschillende partijen met elkaar aan tafel zet, zoals thuiszorg, huisarts, fysiotherapeut en welzijnswerker. Je hoort de ene professional dan tegen de andere zeggen: ‘Oh, doe jij dát. Dan kan ik iemand met deze klachten dus veel beter naar jóú doorverwijzen.’”

LERENDE OMGEVING | Na deze inventarisatierondes wordt er voor de gemeenten in kwestie een plan van aanpak gemaakt, in overleg met alle betrokkenen. Daarin staat concreet hoe een gemeente bepaalde beweegactiviteiten, of interventies waarvan bewegen een onderdeel is, verder kan

Marcel Smid, vakspecialist sport bij gemeente Hardenberg

‘DE KENNIS VAN GGD EN VIAA HELPT ONS VERDER’

Marcel Smid houdt zich bezig met het coördineren van projecten rond sport en beweging in de gemeente Hardenberg. Hij is vanuit de gemeente betrokken bij *Samen in beweging*.

“In het verleden heeft de gemeente Hardenberg een sportbeleid gehad, maar tegenwoordig valt sport en beweging onder het gezondheidsbeleid. Dat is een bewuste keuze: we kijken veel integraler naar dit soort thema’s. Voor ons is de vraag: hoe kunnen we zaken zó aanpakken dat het de gezondheid van mensen ten goede komt – in de breedste zin van het woord. De sociale omgeving is daarin heel belangrijk. Als mensen deel uitmaken van een sociaal netwerk, zoals een sportclub of een culturele vereniging, voelen ze zich beter. Maar de ruimtelijke omgeving speelt ook mee. Als je de buitenruimte aantrekkelijk maakt, zullen mensen sneller de deur uitgaan om te bewegen.”

“Het project *Samen in beweging* sluit goed aan bij deze visie op sport, beweging en gezondheid. Er wordt heel breed gekeken wat mensen helpt om de deur uit te komen. Mooi aan het project vind ik dat het begint bij de bewoners en de professionals zélf. Samen met hen bekijk je waar behoefte aan is, wat er al is aan activiteiten, wat er goed gaat en wat beter kan.”

“We hebben gekozen om ons in dit onderzoek te richten op De Krim, een dorp in onze gemeente. Hier worden al veel activiteiten georganiseerd, maar soms lopen zaken langs elkaar heen. En ondanks het ruime aanbod zijn er ook nog altijd kwetsbare mensen die niet bereikt worden. Daar willen we iets aan doen. We gaan kijken hoe we activiteiten beter op elkaar kunnen afstemmen en hoe we kunnen zorgen dat professionals van elkaar weten wat ze doen. En we proberen kwetsbare mensen beter bij activiteiten te betrekken.”

“Voor ons heeft het echt meerwaarde om samen te werken met de GGD en Viaa. Als gemeente hebben we natuurlijk niet alle kennis in huis. De GGD brengt deskundigheid in door het leveren van cijfers. En Viaa helpt door het doen van diepte-interviews. Het is ook goed dat de onderzoekers een neutrale partij vormen. Daardoor kunnen bewoners en professionals open en eerlijk vertellen hoe ze tegen zaken aankijken.”

ontwikkelen. De uitvoering daarvan wordt nauwkeurig gemonitord. “Elk halfjaar kijken we hoe het met de bewoners gaat. Zorgen de activiteiten of interventies er daadwerkelijk voor dat ze zich beter voelen, of moet het anders?”

Minstens zo belangrijk zijn de interprofessionele leernetwerken die in het kader van het onderzoek worden opgezet. “We willen naar elkaars ervaringen luisteren en van elkaar leren. Daarom brengen we alle betrokkenen – van bewoners tot professionals – eens in de zoveel tijd bij elkaar om over de activiteiten te praten. Zo kunnen we samen bespreken wat er goed gaat en waar nog verbetering mogelijk is. Uiteindelijk hopen we dat deze manier van werken voor iedereen de regel wordt.”

SAMEN IN BEWEGING MET KWETSBARE BEWONERS

Een project van de Werkplaats Sociaal Domein Zwolle (waarvan Viaa onderdeel uitmaakt), GGD IJsselland, GGD Noord- en Oost-Gelderland en de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Agora, samen met gemeenten en organisaties op het vlak van zorg, welzijn en beweging.

OPDRACHTGEVER

ZonMw

PROJECTLEIDER

Marieke Jansen-van Vilsteren (GGD IJsselland)