



BEWONERS VOOROP IN VOORSTAD BEWEEGT

**Hoe werkt wijkgerichte
gezondheidsbevordering?**

Marja de Jong & Linda van Ingen



VOORWOORD

Het was voor mij de vierde keer in mijn loopbaan dat ik aan een wijkproject begon. In Utrecht en Zutphen in de jaren 90, in Zwolle tussen 2006 en 2012 en vanaf 2015 in Deventer. Met een rugzak vol ervaringen en ideeën hebben we een subsidieaanvraag gedaan, die werd gehonoreerd door *FNO-Zorg voor Kansen*.

Het begon met een verkenning, wat een ‘startfoto’ opleverde van de gezondheidssituatie in de wijk Voorstad en aanbevelingen voor het op te zetten project. In die voorbereidende fase was er ook al veel aandacht voor de evaluatie van de aanpak die we wilden gebruiken en ontstond het idee om er een promotieonderzoek aan te koppelen. En de uitvoerder van het promotieonderzoek werd ik zelf. Met deze grondige voorbereiding ben ik enthousiast, enerzijds met hooggespannen verwachtingen en anderzijds met een gezonde dosis realisme, aan de klus begonnen. Halverwege 2016 startte Voorstad Beweegt dan echt en kreeg ik de dubbelrol van projectleider en onderzoeker.

De start was moeizaam. We hadden te maken met weerstand en een afwachtende houding bij bewoners en werkers in de wijk. Gelukkig had ik vanaf het begin een projectteam met gedreven professionals om me heen, die in onze aanpak geloofden en doorgingen.

En ook het actie-onderzoek, dat onlosmakelijk verbonden was met de aanpak, heeft erg geholpen. Het maakte dat we regelmatig stilstonden bij waar we mee bezig waren, samen reflecteerden en bijstuurden. Hierdoor werden – kleine en grotere – resultaten zichtbaar en kwamen nieuwe kansen in beeld.

We zagen bijvoorbeeld hoe mensen zelf naar gezondheid kijken door het aan ze te vragen. En vervolgens ook te bespreken wat voor acties en activiteiten er in hun ogen nodig zijn. Mede daardoor keken ook werkers in de wijk na verloop van tijd met een andere blik naar gezondheid en wat dat betekende voor hun werk.

Hoewel ik niet onervaren aan Voorstad Beweegt begon, heb ik opnieuw ontzettend veel geleerd van dit wijkproject. De bevindingen van de verschillende deelonderzoeken zijn al gepubliceerd in internationale tijdschriften en komen uiteindelijk terecht in mijn proefschrift. Omdat ik de ervaringen, leerpunten en bevindingen van het onderzoek ook wil delen met professionals die in de praktijk werken, heb ik samen met Linda van Ingen dit ‘Leren van’-boekje samengesteld.

Linda zegt erover: *‘Hoe kan het dat mensen in de ene wijk langer gezond leven dan in de andere? Hoe verklein je gezondheidsverschillen? Wat werkt wel, wat niet? Wat willen mensen zelf? Vragen die me al jaren bezighouden. Ik was daarom blij dat Marja me vroeg mee te werken aan een toegankelijke beschrijving van Voorstad Beweegt. Vooral de interviews met de enthousiaste, actieve bewoners van de wijk zullen me blijven, net als de gesprekken met de bevlogen werkers. Die leerden met andere ogen naar gezondheid te kijken omdat ze gaandeweg beter begrepen wat “gezondheid” inhield voor hun bewoners: lekker in je vel zitten, meedoen! Juist die les lijkt mij goud waard.’*

We wensen je veel leesplezier en inspiratie!

MARJA DE JONG & LINDA VAN INGEN

INLEIDING

6

VOORSTAD BEWEEGT

De aanpak;
Drie actieprincipes en
participatief actieonderzoek

10

VERSCHILLEN IN GEZONDHEID AANPAKKEN

Aangrijpingspunten
voor het werken aan verkleinen
van gezondheidsverschillen

7

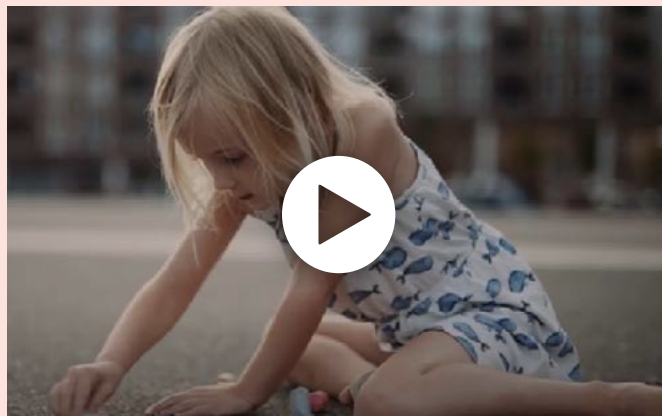
DE WIJK VOORSTAD

Over gezondheid
en buurtkracht

13

Bekijk het filmpje over het programma

**VOORSTAD BEWEEGT.
EEN WIJKGERICHT
GEZONDHEIDSPROGRAMMA
IN DEVENTER.**



BEWONERS- PARTICIPATIE

Hoe bewoners zelf denken
over gezondheid

15



Clickable inhoudsopgave

SAMENWERKING WIJKPROFESSIONALS ONTRAFELD

Wat samenwerking in het
projectteam en het
wijknetwerk heeft opgeleverd

17

DE OPBRENGST & HOE VERDER?

Resultaten, leerpunten en
borging van de werkwijze van
Voorstad Beweegt

19

EEN OMGEVING DIE GEZONDHEID BEVORDERT


Bewoners laten zien
wat de plussen en minnen
zijn in hun leefomgeving

18

TOOLS & TIPS VOOR PARTICIPATIEF ACTIEONDERZOEK

Toelichting op enkele
methoden die bruikbaar
zijn in participatief
actieonderzoek

24



Práten over werken vanuit de mens en diens gezondheid en perspectief in plaats vanuit het systeem, ziekte en problemen dat kunnen we wel. Het ook echt daadwerkelijk in de praktijk gaan dóen daar is moed, lef en doorzettingsvermogen voor nodig. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. In Voorstad Beweegt is dat gedaan. Vanuit een ander vertrekpunt samen werken aan gezondheid in de wijk. En dat levert heel veel op. In dit boekje kun je lezen wat precies en daarmee ook leren wat het betekent om dit te doen, wat bevorderende en wat belemmerende factoren zijn. Een inspiratiebron voor velen!

Chantal Walg
www.andersgezond.nu

INLEIDING

Dit boekje gaat over het wijkgerichte gezondheidsprogramma Voorstad Beweegt. Het werd gefinancierd door *FNO Zorg voor kansen*¹, als onderdeel van het programma ‘Gezonde Toekomst Dichterbij’ samen met ruim veertig andere projecten verspreid over het land.

In de relatief korte looptijd van Voorstad Beweegt met een verkenningsfase van een half jaar en de uitvoeringsfase van 3,5 jaar is er veel bereikt. Het actie-onderzoek dat vanaf het begin onderdeel uitmaakte van de werkwijze van Voorstad Beweegt heeft een belangrijke rol gespeeld. Actie-onderzoek is een aanpak voor praktijkgericht onderzoek waarbij je actie en onderzoek direct combineert. Het doel is nieuwe kennis ontwikkelen en tegelijk de praktijk verbeteren. Daarvoor doe je onderzoek in en met die praktijk, in plaats van over de praktijk.

Het totale onderzoek bij Voorstad Beweegt bestond uit meerdere deelonderzoeken. Veelal uitgevoerd door masterstudenten onder begeleiding door de projectleider/hoofdonderzoeker en een universitair hoofddocent van de leerstoel Gezondheid en Maatschappij van Wageningen Universiteit. Dit heeft veel interessante inzichten en geleerde lessen opgeleverd.

In dit boekje presenteren we de bevindingen van het onderzoek, gecombineerd met de ervaringen van werkers en bewoners die nauw bij Voorstad Beweegt betrokken waren. Ook hier een combinatie van onderzoek en praktijk.

De verschillende onderdelen kunnen los van elkaar gelezen worden. In elk van de onderdelen vind je in de voetnoten links naar (wetenschappelijke) artikelen of andere relevante literatuur en informatie.



1 [Gezonde Toekomst Dichterbij](#)

VERSCHILLEN IN GEZONDHEID AANPAKKEN

‘Arme mensen gaan zes jaar eerder dood – waarom doen we daar niets aan?’ kopte de Volkskrant eind 2020. Het artikel vertelt het verhaal van Angelique in een achterstandswijk, zonder baan en met schulden. Haar bewindvoerder vindt haar tv- en internetabonnement te duur. Maar hoe moet het dan met het schoolwerk van haar dochter, zonder wifi?



Een huisarts verderop in het stuk benoemt obesitas, diabetes en psychische klachten als problemen die ze veel ziet in haar spreekkamer. Ze stelt dat mensen in deze wijk op veel lagere leeftijd gezondheidsklachten krijgen dan elders, dat mensen wel vijftien jaar eerder ‘oud’ zijn. Het RIVM komt met nog zorgelijkere cijfers: ‘Mannen en vrouwen met lagere inkomens en een lagere opleiding leven gemiddeld zeven jaar korter en zelfs negentien jaar minder in goed ervaren gezondheid dan hoger opgeleiden.’²

Corona maakt verschillen invoelbaar

Sociaaleconomische status (SES), ervaren gezondheid en levensverwachting hangen samen, daarover is iedereen het eens. Dat ‘we daar niets aan doen’ – zoals de krant veronderstelt – klopt niet. Al sinds de jaren tachtig hebben achtereenvolgende kabinetten beleid gemaakt om de gezondheidsachterstanden te verkleinen. En professionals in de wijken met een lage SES voerden dat beleid uit. Met beperkt succes, want de verschillen zijn de afgelopen decennia niet kleiner geworden. Bevolkingsgroepen met een hoger opleidingsniveau en inkomen hebben per saldo meer baat gehad bij bijvoorbeeld leefstijlinterventies dan groepen met een lagere SES. De levensverwachting is over de hele linie gestegen, net als de jaren in goed ervaren gezondheid. Maar de achterstanden bleven.

De corona-pandemie levert veel aandacht op voor problemen die samenhangen met een lagere sociaaleconomische status. Immers: mensen kunnen zich nu beter



voorstellen hoe het is om zonder baan, met minder geld en in beperktere kring te moeten leven. Het kan iedereen gebeuren, het is niet langer ‘eigen schuld, dikke bult’.

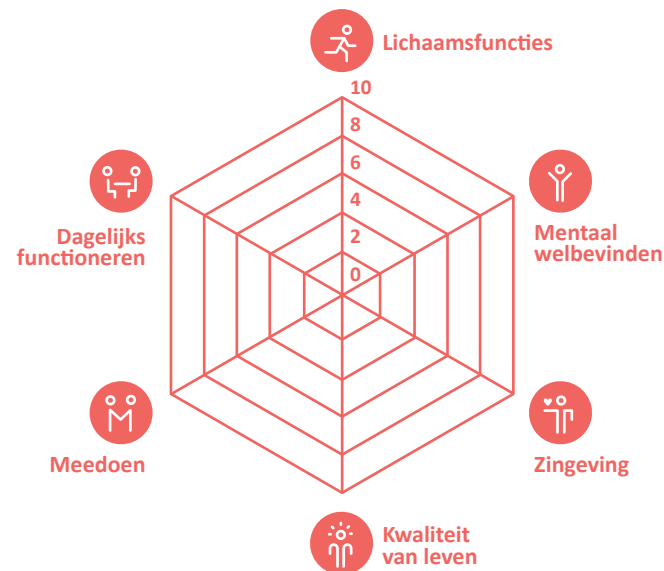
Knoop zelf ontwarren

Wie zich verdiept in de oorzaken van gezondheidsachterstanden ziet dat alles met alles samenhangt: geen baan, geldzorgen, opvoedingsproblemen, chronische stress, slaapproblemen, ongezonde voedingskeuzes, minder goede gezondheid. Angelique uit het voorbeeld kan erover meepraten.

Hoe kunnen we deze verschillen succesvol verkleinen? Meer bewindvoerders en huisartsen aanstellen – dat lijkt symptoombestrijding. Ook van bovenaf ‘meer bewegen’ en ‘niet roken’ bevorderen heeft kennelijk slechts minimaal resultaat. Zulke vormen van gedragsverandering vragen een intrinsieke motivatie en een gunstige sociale en fysieke omgeving.

De sleutel tot het verbeteren van gezondheid lijkt te liggen bij de bewoners zelf: alleen zij kunnen de knoop effectief helpen ontwarren. Te beginnen met de vraag: wat verstaan zij zélf onder gezondheid? Welke gedragselementen denken zij zelf te kunnen veranderen om die te bereiken? Wat hebben zij verder nodig om gezond te kunnen leven? Welke hindernissen ervaren ze in hun sociale en fysieke omgeving?

Om het zo weerbarstige probleem van gezondheidsverschillen aan te pakken, zouden mensen uit de bedoelde wijken meer zelf moeten meepraten over noodzakelijke veranderingen. En meer kunnen meedóen om kansrijk beleid te ontwikkelen. Samen met professionals in de wijk op zoek gaan naar manieren die wel werken.

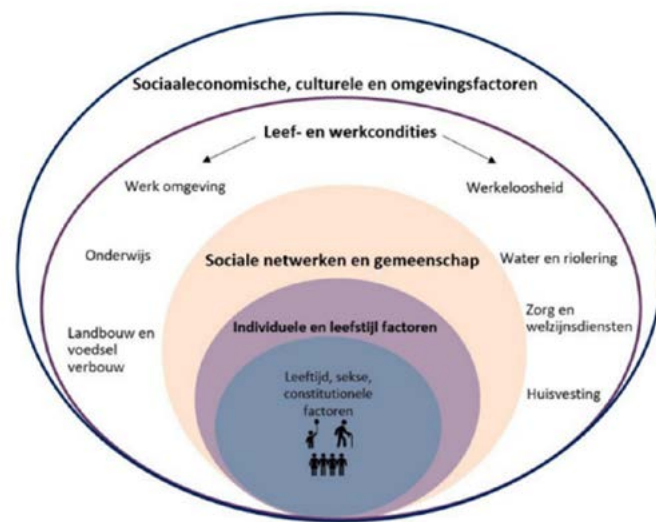


Anders kijken naar gezondheid

De startvraag van Voorstad Beweegt aan de bewoners was: Wat is gezondheid? In het veld van gezondheid, welzijn, zorg en sociaal domein – eigenlijk breed in de samenleving – is het denken over gezondheid volop in beweging. De definitie van gezondheid is geëvolueerd van afwezigheid van ziekte, via een toestand van volledig lichamelijk, mentaal en sociaal welbevinden³ tot een concept van positieve gezondheid waarbij eigen regie en veerkracht centraal staan. Machteld Huber definieert gezondheid als *‘het vermogen van mensen om zich aan te passen en de eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.’*⁴ Deze dynamische benadering van gezondheid doet meer recht aan mensen en aan wat voor hen betekenisvol is.

Dit concept van positieve gezondheid is nader uitgewerkt op basis van een wetenschappelijk onderzoek⁵ naar de indicatoren van gezondheid. Dat leverde zes hoofddimensies op: Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, Meedoen en Dagelijks functioneren, met 42 onderliggende aspecten.

Deze zijn gevisualiseerd in de vorm van een webdiagram dat de verschillende dimensies met elkaar verbindt. Dit web is een metafoor voor hoe we idealiter met onze eigen gezondheid zouden moeten omgaan: als ‘baas’ van ons eigen gezondheidsweb. Met het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Ook is het een instrument dat kan worden gebruikt bij een gesprek over gezondheid en welzijn.



Gebaseerd op: Dahlgren en Whitehead, 1991

3 [Gezondheid - Wikipedia](#)

4 [Positieve Gezondheid: wat is het?](#)

5 [Towards a dynamic concept of health](#)

Sociale determinanten van gezondheid

Een brede kijk op gezondheid is één. Daarnaast vraagt het werken aan gezondheidsachterstanden een tweede belangrijk aangrijpingspunt: de sociale determinanten van gezondheid. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) bepleit in het advies *Een eerlijke kans op gezond leven*⁶ een andere benadering van gezondheidsachterstanden. De maatschappelijke oorzaken van deze achterstanden moeten veel meer centraal komen te staan in lokaal en landelijk beleid.

Het model van de sociale determinanten van gezondheid, van Dahlgren en Whitehead⁷ is gebruikt in het programma en het onderzoek Voorstad Beweegt. In 1991 schreven zij een achtergronddocument voor de WHO met de titel: *‘Beleid en strategieën om sociale gelijkheid in gezondheid te bevorderen’*, waarin het model toegelicht wordt⁷.

Het model maakt relaties zichtbaar tussen het individu, zijn omgeving en zijn gezondheid. Denk aan de eigen leefstijl, invloed van anderen, woon- en werkomstandigheden en culturele factoren. Al deze factoren of ‘determinanten’ kunnen doorwerken op iemands gezondheid.

Op lang niet alle factoren heeft een individu zelf invloed. Slechte huisvesting, een snackbar naast de school, geen groen in de buurt om te wandelen: dat verander je niet zomaar op eigen houtje. Ook de invloed van de sociale omgeving is lastig zelf te veranderen. Denk aan culturele en sociale normen en waarden van de gemeenschap waar je bij hoort, de (sociale) media die je leest en de mogelijkheden om advies of steun te vragen aan anderen in je omgeving.

Het (on)gezonde gedrag wordt dus in belangrijke mate bepaald door onze omgeving. Om verandering in gezondheid en gedrag te bewerkstelligen is aanpak gericht op de leefstijl van individuen, zoals minder roken en gezond eten, dus niet voldoende. Dat zal nooit het gewenste effect hebben als er niet ook aan de determinanten van gezondheid wordt gewerkt. Sterker nog: hoe kun je verwachten van mensen dat ze hun leefstijl veranderen als ze daarbij worden tegengewerkt door de omstandigheden waarin ze leven.

Ook hier is breder denken noodzakelijk⁸. Het vraagt om het zodanig inrichten van de leefomgeving, de sociale en de economische omstandigheden dat die de inwoner in staat stellen zijn eigen gezondheidsdoelen te bepalen en te behalen. In welke wijk hij ook woont.



Gebaseerd op: ‘The health gradient’, 1988.

6 [Een eerlijke kans op gezond leven](#)

7 [Policies and strategies to promote social equity in health](#)

8 [Stap voor stap naar een gezonder leven voor iedereen](#)

VOORSTAD BEWEEGT

Voorstad Beweegt is een wijkgezondheidsprogramma, uitgevoerd tussen juli 2016 en januari 2020⁹. In het programma is vanuit een zogenaamd ecologisch perspectief gewerkt. Dat wil zeggen dat er op meerdere niveaus is gekeken naar factoren die gezondheid beïnvloeden en dat ook de interactie tussen die factoren wordt meegenomen.

Het doel van het programma is enerzijds bijdragen aan de verbetering van de gezondheid van de inwoners van Voorstad en tegelijkertijd manieren vinden om gezondheidsongelijkheid te verminderen. In de aanpak van Voorstad Beweegt staan drie actieprincipes centraal, voortgekomen uit de resultaten van een voorbereidende studie in oktober - december 2015¹⁰.

- **bewonersparticipatie**
- **intersectorale samenwerking**
- **een gezondheidsbevorderende omgeving**

Uitgangspunt is dat deze wijkgerichte aanpak van gezondheidsbevordering, waarbij de bewoners deelnemen aan het ontwikkelen en implementeren van gezondheidsactiviteiten, op langere termijn een betere ervaren gezondheid zal opleveren. Met de actieve betrokkenheid van bewoners leveren we ook een bijdrage aan een sociale en fysieke omgeving die gezondheid bevordert. Dat kan niet zonder een duurzaam lokaal integraal gezondheidsbeleid en samenwerking met veel verschillende partijen.

Op de lange termijn zal dit gezondheidsverschillen kleiner kunnen maken. Een wijkgezondheidsprogramma van vier jaar is daarbij nog maar een begin, waarmee we wel de benodigde ontwikkelingen in gang kunnen zetten.

DRIE ACTIEPRINCIPES

1. Bewonersparticipatie:

Samen met bewoners werken aan hun gezondheid

De ideeën en standpunten van de inwoners van Voorstad zijn het uitgangspunt voor Voorstad Beweegt, waardoor de inwoners eigenaarschap krijgen om gezondheid op een positieve manier aan te pakken. Dit betekent dat activiteiten in het programma niet vooraf worden gekozen of gepland, maar juist worden ontwikkeld en uitgevoerd naar aanleiding van vragen en behoeften van de bewoners. Veel bewoners dachten en deden actief mee aan het programma 'Voorstad Beweegt'. Op basis van hun eigen definitie van gezondheid ontwikkelden bewoners en professionals uiteenlopende wijkactiviteiten zoals bijvoorbeeld stoelgymnastiek, zwemles en koffie-ochtenden. De actieve betrokkenheid van de bewoners bij de activiteiten versterkt hun gezondheidsvaardigheden en empowerment.

2. Samenwerking:

Professionals vanuit zorg en welzijn werken actief samen, met hetzelfde doel voor ogen

Samenwerking tussen verschillende beleidsdomeinen en werkers vanuit de eerste lijnszorg, welzijn, sport, volksgezondheid, sociaal en fysiek domein, leefbaarheid én bewoners(organisaties) is een tweede actieprincipe van het programma. Voorstad Beweegt is aangesloten bij de bestaande sociale infrastructuur en benut de netwerken en kennis over de wijk. Op deze manier kan ze de bredere kijk op gezondheid toevoegen, kennis over gezondheidsbevordering inbrengen en activiteiten mogelijk maken.

Vanaf de start van het programma bestond het projectteam uit medewerkers van het Sociaal team Voorstad, Raster welzijn, Sportbedrijf Deventer, WIJDeventer en een gezondheidsmakelaar, met de projectleider vanuit GGD IJsselland. Zij werkten ieder vanuit hun eigen discipline met elkaar samen en maakten daarbij volop gebruik van elkaars netwerk.

3. Een omgeving die gezondheid bevordert

Het derde belangrijke uitgangspunt van het project is een sociale en fysieke omgeving die gezondheid bevordert. Zoals het model van de sociale determinanten laat zien, heeft de leefomgeving van bewoners een grote invloed op de ervaren gezondheid en het kunnen omgaan met beperkingen, ziekte en andere uitdagingen. Zowel inwoners als professionals noemden barrières die gezond leven belemmeren, zoals bijvoorbeeld toegankelijkheid van sportfaciliteiten, slecht onderhouden en onveilige buurten en hoge prijzen van gezond voedsel. Daarnaast zijn ook sociale normen, voorbeeldfiguren en gewoonten genoemd als elementen die mede bepalen of gedragsverandering lukt en of het gezonde gedrag vol te houden is.

9 [Study protocol](#)

10 [Startfoto Gezond in Voorstad](#)

Fernand Toebes, opbouwwerker

Het dagelijks leven van inwoners als vertrekpunt nemen

‘Je start bij de inwoners zelf, je haakt aan bij wat speelt in hun leven en waar zij interesse in hebben. Bottom-up en vraaggericht, niet vanuit de maatstaf van de professional. Dát is zo sterk aan Voorstad Beweegt. Hier wonen veel betrokken inwoners die zich willen inzetten voor hun wijk. Sommige mensen hebben daarbij nodig dat je langsij komt en bijvoorbeeld verbinding legt met de gemeente.’

Fernand kent de wijk goed: ‘Voorstad is een heel gevarieerde wijk met oude en nieuwe huizen, koop- en huurwoningen, allerlei sub-buurtjes die overeenkomsten en verschillen kennen. In het algemeen is men betrokken op elkaar en wil men graag samen dingen doen. Er zit veel sociaal potentieel.’

Uitbouwen wat goed gaat

Voorstad Beweegt begon met inwoners te vragen naar hun gezondheid: wat zij daaronder verstaan en wat zij nodig zouden hebben om die te verbeteren. Fernand: ‘Het is belangrijk om daarbij uit te gaan van wat er goed gaat in het gewone leven en dat uit te bouwen. Aansluiten op de achtergrond van de mensen, op wat voor hen van betekenis is. We gaan van “ziekte en zorg” naar “gezondheid en gedrag”. Ga niet te zeer uit van preventie in de zin van “voorkomen van”, dan sta je snel in de zorgstand. Wel kunnen activiteiten een preventief effect hebben, maar begin bij het vertrekpunt van de ander. Benader het vanuit de zienswijze van positieve gezondheid.’

Samen in beweging

Fernand komt met een voorbeeld: ‘Bij inwoners stonden sociale contacten en relaties op nummer één waar het om gezondheid ging. We hebben toen stoelgymnastiek georganiseerd. Gratis en zonder minimum deelnemersaantal, het ging ook door als er een bepaalde week slechts twee deelnemers waren. Het was een groot succes door die lage drempel: dicht bij huis, geen kosten en gaat altijd door. Inwoners troffen elkaar en waren in beweging.’ ■

Valentijn van Leersum, opbouwwerker

Onderzoek hield scherp

Voorstad Beweegt had ook een onderzoekscomponent. De projectleider en de onderzoeker waren dezelfde persoon. ‘Dat vond ik geen probleem. Het onderzoek hield ons bovendien scherp en het gaf structuur. En het dwong ons het programma vol te houden.’

Wel vraagt Valentijn zich af of het onderzoek concrete gevolgen heeft voor het gemeentelijk gezondheidsbeleid. Ook miste hij de gemeente als partner in het geheel. ‘Gewoon een ambtenaar die aan de hand van onze ervaringen een beleidsnotitie schreef over gezondheid en beweging. Een notitie die ook werd uitgevoerd en die antwoord gaf op: wat mag of moet er nu anders?’ ■

SAMEN LEREND ONDERZOEKEN

Voorstad Beweegt is begeleid met participatief actieonderzoek: een lerende manier van gezamenlijk onderzoeken en veranderen. Participatief actieonderzoek richt zich op concrete veranderingen en verbetering binnen sociale systemen. Het gaat om het samen creëren van kennis en actie. Actieonderzoek combineert verandering en kennisontwikkeling over die verandering door individuele en gezamenlijke leerprocessen.

Bij actieonderzoek¹¹ nemen onderzoekers deel aan het proces: zij hebben meer dan een observerende en interpreterende taak. Door actieve samenwerking met de deelnemers kunnen de inzichten groter worden dan bij regulier onderzoek. Onderzoekers leren het leven en de drijfveren van de deelnemers beter kennen en krijgen zo meer kennis voor mogelijke verbeteringen. Ook aan de kant van de deelnemers groeien de inzichten.

Het onderzoek richtte zich op wat de gekozen aanpak opleverde aan bewonersparticipatie, samenwerking en activiteiten in de wijk.

De GGD projectleider was tevens onderzoeker. Gedurende de looptijd van Voorstad Beweegt waren er steeds masterstudenten bij het programma betrokken, die als actie-onderzoekers verschillende deelonderzoeken uitvoerden. Doordat zij actief deelnamen aan de projectgroep konden onderweg de activiteiten en processen worden geëvalueerd en bijgestuurd¹².

In deze publicatie beschrijven we de ‘geleerde lessen’ van Voorstad Beweegt, zoals die uit het actieonderzoek zijn voortgekomen. Passend bij de aanpak, zijn de onderzoeksuitkomsten aangevuld met interviews met betrokken bewoners en professionals. We hopen dat ook ook andere professionals die met wijkgerichte gezondheidsbevordering aan de slag gaan hun voordeel kunnen doen met deze publicatie.

'GA NIET TE ZEER UIT
VAN PREVENTIE IN DE ZIN VAN
"VOORKOMEN VAN",
DAN STA JE SNEL IN DE ZORGSTAND.'

— Fernand Toebes

11 [Wat is actieonderzoek?](#)

12 [Meer impact door lerend monitoren en evalueren](#)

DE WIJK VOORSTAD



de buurt Rielerweg-West nogal wat grotere bedrijven gevestigd. Deze zijn eind jaren zeventig en begin jaren tachtig vervangen door voornamelijk woningen. Centraal in Rielerweg-West ligt de Rielerweg met haar kenmerkende winkels die zich vrijwel volledig richten op de dagelijkse boodschappen, afgewisseld met enkele dienstverleners als kappers. De meeste ondernemers zijn van allochtone afkomst. Meer recentelijk heeft er herstructurering plaatsgevonden in drie andere buurten: Burgemeesterbuurt (1999-2002), Rode Dorp (2003-2007) en Rielerweg-Oost (2013-2015). In deze laatste buurt heeft er in 2005 ook nieuwbouw plaatsgevonden, voornamelijk twee-onder-1-kap woningen nabij de Rielerkolk.

In de periode oktober - december 2015 is ter voorbereiding op het programma Voorstad Beweegt een verkennende studie naar de gezondheidssituatie van de wijk uitgevoerd. De uitkomsten van die studie zijn beschreven in de startfoto Gezond in Voorstad¹⁴. Een belangrijke bevinding van de voorstudie was de aanwezigheid van een uitgebreide infrastructuur van publiek, welzijn, maatschappelijke ondersteuning, sport- en zorgorganisaties, buurthuizen en (informele) netwerken en allianties waarin zowel inwoners als professionals samenwerken.

Op de meeste indicatoren zoals de ervaren gezondheid, gezondheidsproblemen, eigen regie en leefstijl scoort Voorstad niet bijzonder veel hoger of lager dan het stadsge-middelde. Dat zegt niet veel. Als je de verschillende wijken van Deventer naast elkaar zet, dan scoren een aantal wijken, waaronder Voorstad (veel) minder goed op de verschillende gezondheidsindicatoren. Er is een duidelijk verband met de sociaaleconomische status van de inwoners, waaronder het gemiddelde inkomen, opleidingsniveau en het aandeel werk-lozen en mensen met een uitkering. In de cijfers van Voorstad valt verder op dat overgewicht bij kinderen en jongeren meer voorkomt. Ook zien we een aanmerkelijk lagere ervaren gezondheid bij Turkse meisjes tussen de 12 en 17 en bij oudere Turkse vrouwen is eenzaamheid een punt van zorg.

Voorstad¹³ is een lange, uitgestrekte wijk en maakt deel uit van de zogenoemde Oude Schil rond de binnenstad van Deventer. De Adelaarshorst, het stadion van Go Ahead Eagles, de Beestenmarkt, de Centrum Moskee en de Watertoren in het Nieuwe Plantsoen zijn markante locaties in de wijk.

Het straatbeeld in de wijk wordt grotendeels bepaald door soms nauwe klinkerstraten met rij- en hoekwoningen, gebouwd in de jaren voor de Tweede Wereldoorlog. De helft van de woningen is in eigendom van de bewoners, de andere helft wordt gehuurd. Het type woningen loopt uiteen van herenhuizen rond en aan de Brinkgreverweg tot kleinere arbeiderswoningen verspreid door de wijk. Ooit waren er in

13 [Wijkenmonitor — Voorstad](#)

14 [Startfoto Gezond in Voorstad](#)

Rob de Geest, wethouder

Gezondheidsverschillen verkleinen is een onderwerp dat wethouder Rob de Geest na aan het hart ligt. 'In welke wijk in Deventer je woont mag niet uitmaken voor je gezondheid.' Hij is ervan overtuigd dat de huidige verschillen kleiner gemaakt kunnen worden door voluit in te zetten op welzijn en preventie. 'Het gaat niet altijd om een zorgprobleem. Tijdens koffie-ochtenden zoals die van Voorstad Beweegt kom je er misschien achter dat iets anders om een oplossing vraagt. Schulden bijvoorbeeld.'

"ONDERAAN DE STREEP TELT HET WELZIJN VAN ONZE INWONERS"

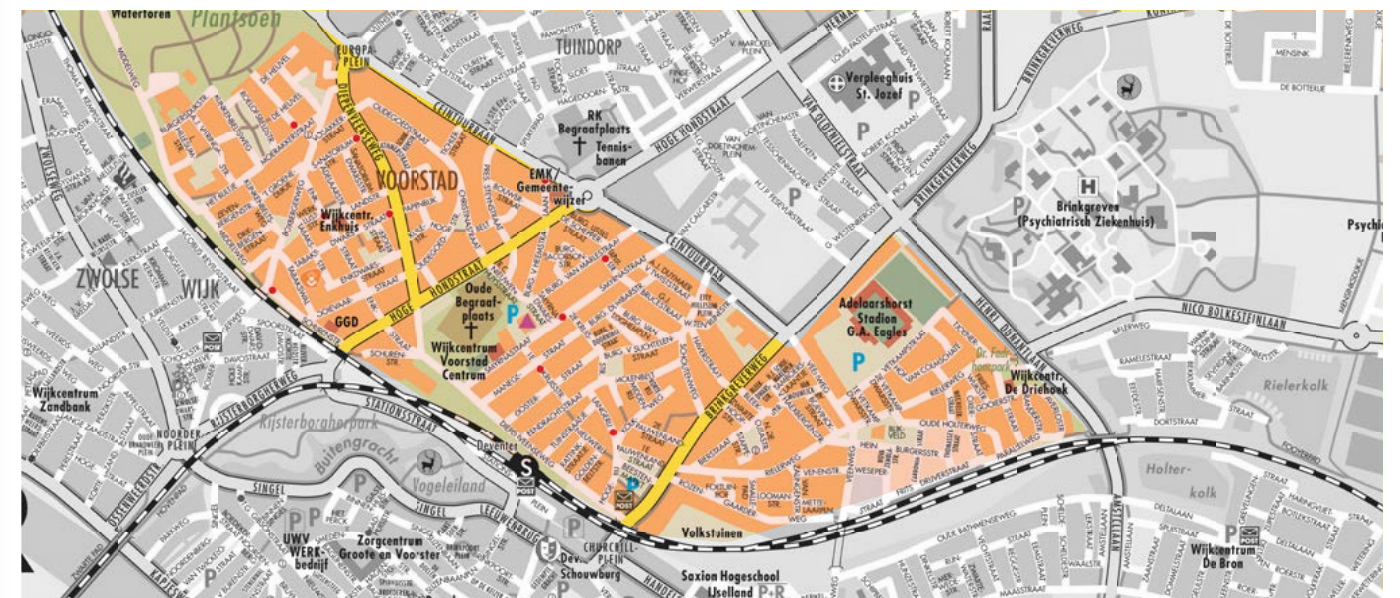
De Geest gaat in op de meerwaarde van laagdrempelige koffie-ochtenden. 'Natuurlijk kunnen mensen bij elkaar thuis op de koffie gaan, maar dat doet niet iedereen. Hier creëer je zo'n moment waar wijkbewoners gemakkelijk binnenlopen, elkaar vragen hoe het gaat en weer met een goed gevoel naar huis gaan. Mensen voelen zich beter als ze onder de mensen zijn, hun netwerk in stand houden en vergroten. Voor buurtwerkers is het een moment waarop ze eventuele problemen kunnen signaleren.'

Een andere activiteit van Voorstad Beweegt was de LSR-opleiding die vrijwilligers opleidde tot vakkundige sport- en spel-leiders. De wethouder weet nog goed hoe trots zij hun diploma in ontvangst namen. 'Dat diploma mocht ik uitreiken. Zij kunnen nu op een veilige en creatieve manier de mensen en kinderen in de wijk helpen bewegen.' Hij onderstreept: 'Dit was niet iets dat van bovenaf bepaald is, maar eigen initiatief dat ondersteund werd vanuit het programma.'

Meer mensen bereiken

Rob de Geest herinnert zich de slotbijeenkomst van het programma met een zaal vol positieve, actieve mensen. 'Voorstad Beweegt past volledig binnen onze veranderambities van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag, met positieve gezondheid als vertrekpunt. Sommige elementen liepen min of meer vanzelf verder in iets eenvoudigere vorm, voor andere onderdelen werd een vervolgsubsidie aangevraagd bij FNO. Wij als gemeente zorgden voor de overbrugging. Nu de vervolffinanciering voorlopig uitblijft, denken wij creatief mee over het vervolg.'

'Preventie is een kwestie van lange adem. Gezondheidsresultaten raak je gemakkelijker kwijt dan dat je ze opbouwt', stelt De Geest. 'Toch zie ik dat de inwoners van Voorstad met zaken bezig zijn gegaan die daartoe kunnen leiden. Het zou mooi zijn in de toekomst meer mensen te bereiken.' ■



Wat kwam eruit?

Dat gezondheid veel breder is dan ‘niet ziek zijn’ - daarover waren de deelnemers het volmondig eens. Gezondheid kent vele dimensies.

De volgende **kenmerken van gezondheid** werden het meest genoemd:

- sociale relaties;
- lichaamsbeweging;
- positieve levenshouding;
- gezond eten;
- zelf ‘in control’ zijn;
- rust en mentale ontspanning en
- natuurlijke omgeving.

Als belangrijkste **voorwaarden** om een goede gezondheid te kunnen bereiken of behouden kwamen naar voren:

- samen met anderen dingen doen;
- vrienden en familie in de buurt hebben die je kunnen ondersteunen;
- zelfvertrouwen;
- zelfredzaamheid;
- accepteren van de situatie en
- erover kunnen praten en zo nodig hulp vragen.

De grootste **belemmeringen** van een goede gezondheid:

- financiële problemen, die bijvoorbeeld ook gezond eten in de weg staan en
- taalproblemen, die een barrière vormen om te kunnen communiceren met anderen in de buurt en
- chronische ziekten en lichamelijke beperkingen, met name genoemd door oudere deelnemers.

Nieuwe activiteiten?

Deelnemers aan de tweede sessie waren grotendeels tevreden met wat zij al aan gezonde activiteiten al ondernamen en hadden geen behoefte aan uitbreiding daarvan. Sommigen noemden nieuwe activiteiten zoals samen zwemmen, kennismaken met nieuwe burens en de straat schoonhouden.

De bij de sessies aanwezige buurtwerkers begrepen gaandeweg beter welke factoren bevorderend en welke belemmerend werkten op de ervaren gezondheid van de inwoners. Zij kregen en bredere kijk op de beleving van gezondheid van de wijkbewoners, op wat ‘hun’ inwoners werkelijk nodig hadden.

Een belangrijk voordeel van de aanwezigheid van de buurtwerkers bij de bijeenkomsten was dat zij de door inwoners voorgestelde acties direct konden initiëren of ondersteunen.

Door de groepsgesprekken:

- gingen enkele deelnemers van de taalgroep zwemmen;
- kregen twee mensen een fietsmaatje;
- namen enkele taalgroep-deelnemers gitaarles;
- gingen leden van de bewonersgroep elkaar vaker ontmoeten en
- organiseerde een groep een high tea voor de (nieuwe) burens.

Bianca ter Haar en Rikie Scheuter, actieve wijkbewoners.

Aan tafel twee belangrijke vrouwen in Voorstad: Bianca ter Haar en Rikie Scheuter. Ze zetten zich op allerlei manieren in voor de wijk. Ze nemen deel aan activiteiten of organiseren die zelf. Beiden hebben via opleidingen en cursussen het nodige bijgeleerd. Zo heeft Rikie inmiddels het certificaat Leider Sportieve Recreatie (LSR) op zak. Bianca volgde de Gezonde Tour-training en behaalde haar Kinder-EHBO. ‘We kunnen veel zelf. Soms is het fijn even te overleggen met een beroepskracht van Raster.’

'GEZONDHEID IS LEKKER IN JE VEL ZITTEN.'

De LSR-opleiding viel onder de noemer ‘Voorstad Beweegt.’ Rikie vond het best pittig. ‘Ik ben best trots dat ik het op mijn vijftigste toch volbracht heb. De eerste tijd was het vooral theorie en tijdens mijn stage ging ik activiteiten opzetten, onder leiding van kinderwerker Roos Agema van Raster. Inmiddels heb ik een knutselclub, organiseer ik buiten allerlei spelletjes voor kinderen in de basisschoolleeftijd, van alles. Ik heb dat altijd al graag gedaan. Je kijkt goed naar de kinderen die je voor je hebt en sluit daarop aan. Ik sluit altijd af met muziek: dan mogen ze de limbo dansen zodat de energie er nog lekker even uit kan!’

Voor iedereen toegankelijk

Rikie vindt het jammer dat het LSR-certificaat niet meteen toegang geeft tot een betaalde baan. ‘Dan moet je eerst weer verder leren.’ Een bepaalde compensatie voor haar werk in Voorstad zou welkom zijn, maar ook als vrijwilliger zet ze het voort. ‘Het is zó belangrijk voor de kinderen hier, die door gebrek aan financiën thuis anders geen toegang tot sport zouden hebben.’

Ze voegt eraan toe: ‘En ook de kinderen die er misschien niet helemaal bij horen, bijvoorbeeld door ADHD, kun je op deze manier goed bij de anderen betrekken. Onze activiteiten zijn heel laagdrempelig.’

Zoveel meer dan bewegen en voeding

De activiteiten voor de kinderen van de wijk bereiken indirect ook de ouders: zij treffen elkaar bij het halen en brengen. Ook gaan kinderen onderling speelafspraken maken. Rikie: ‘Gezondheid is zoveel meer dan bewegen alleen. Het gaat ook over het contact met elkaar, het sociale.’ Bianca vult aan: ‘Precies, het is niet alleen gezonde voeding en voldoende bewegen. Het gaat ook om dat geestelijke, het lekker in je vel zitten. Als je het samen gezellig hebt, is dat heel belangrijk.’

Een voorbeeld van dat sociale zijn de koffie-ochtenden op de basisschool, ook een activiteit onder de paraplu van Voorstad Beweegt. Bianca vertelt: ‘We kwamen als moeders bij elkaar en werden een hechte groep. We bespraken dingen waar je als ouders tegenaan loopt in de opvoeding, maar ook persoonlijke problemen. Depressiviteit was zo’n onderwerp: hoe ging een ander daarmee om? In groot vertrouwen en zonder schaamte deelden we lief en leed.’

'IN GROOT VERTROUWEN EN ZONDER SCHAAMTE DEELDEN WE LIEF EN LEED.'

Ze hoopt dat na de onderbreking door corona de groep in september weer verder gaat. Rikie: ‘Die ochtenden doorbraken het isolement van veel vrouwen. Corona heeft hen daar helaas weer grotendeels in terug gebracht.’ ■



Professionals leerden bij

Waar in het verleden een gezonde levensstijl hét uitgangspunt van de werkers was om gezondheidsverschillen in hun wijk te verkleinen, hoorden zij tijdens de concept mapping sessies dat de inwoners gezondheidsbevordering veel ruimer zagen. Gezond gedrag en leefstijl stonden niet bovenaan het gemeenschappelijke lijstje, waren in hun ogen niet voldoende om een gezondheidsbevorderend programma op te kunnen bouwen.

Hedendaagse theorieën die gezondheid en welzijn als resultaat beschouwen van een reeks sociale praktijken werden bevestigd. Positieve sociale veranderingen bieden kennelijk betere kansen op gezondheidsverbetering dan alleen een gezondere levensstijl.

De focus van het programma Voorstad Beweegt moet liggen op de sociale aspecten van gezondheid, zoals zichtbaar is geworden door de groepsgesprekken. Activiteiten moeten dichtbij huis en gratis plaatsvinden, zodat sociale relaties worden bevorderd.

De werkers binnen Voorstad namen de percepties, prioriteiten en behoeften van de inwoners mee in hun werk. Dat helpt hen om meer passende activiteiten te ontwikkelen en om andere disciplines zo goed mogelijk mee te nemen in de geleerde lessen. Deze veranderde houding van de professionals kan de gezondheid in de wijk op termijn positief beïnvloeden.



Roos Agema, kinderwerker

Roos Agema werkt als kinderwerker van welzijnsorganisatie Raster ruim twee dagen per week in Voorstad. Twee uur daarvan gebruikte ze voor 'Moeders in Beweging': laagdrempelige koffie-ochtenden voor moeders die 's morgens hun kinderen naar basisschool 'De kleine planeet' brachten. 'Ik kon op een eenvoudige manier die driehoek kinderen-school-ouders verstevigen.'

'VERTROUWEN MOET JE OPBOUWEN.'

TJ deed in het kader van Voorstad Beweegt een opleiding tot Leider Sportieve Recreatie en werd actief als vrijwilliger in de wijk. 'Ik ben heel goed met kinderen en jongeren, ik wilde iets voor hen betekenen.'

Roos en TJ kennen de bewoners van Voorstad goed. 'Als Amsterdammer kwam ik er hier niet zo gemakkelijk tussen, dat kostte tijd', weet TJ. Roos herkent dat: ook een professional moet in haar ogen geduld hebben voordat hij het vertrouwen van de bewoners verdient. 'Sowieso heerst er wantrouwen tegen instanties. Op de achtergrond speelt vaak angst mee, zo van: "Straks plaatsen ze mijn kinderen uit huis." Mij kennen ze inmiddels, tijdens de coronatijd kon ik zelfs bij een aantal bewoners thuis komen. Ook kennen veel mensen Raster, dat is ook een voordeel.' TJ is ook een vertrouwd gezicht in de wijk. 'Als iemand mijn naam roept en vraagt wanneer de boys club weer begint, voel ik me gewaardeerd in wat ik doe.'

Zo betrokken als Roos en TJ zijn bij de wijk, zo bezorgd zijn ze over het onzekere vervolg van Voorstad Beweegt. 'De saamhorigheid groeit weer. Weggegooid geld als we de activiteiten niet voortzetten. En Voorstad raakt teleurgesteld.' >

Brandblusser klaarzetten

De activiteiten van TJ vonden in de eerste twee jaar na het behalen van zijn LSR-diploma vooral plaats in en rond het Speeltuin-gebouw. Enthousiast vertelt hij hoe geweldig een spastische deelnemer het darten in de vingers heeft. 'Er zijn ook darters in een rolstoel of met een licht verstandelijke beperking. Ik heb het dartclubje binnengehaald op voorwaarde dat ze de consumpties bij ons zouden afnemen. Dat is ongeveer € 700,00 per maand. Zo werk je met elkaar samen.'

Voorbeelden van andere activiteiten: met hout knutselen, computergames omzetten in een spel dat je real live met elkaar speelt. 'En fikkie stoken op z'n tijd', lacht TJ. Het thema 'veiligheid' uit zijn opleiding komt dan van pas: denk eraan dat je een brandblusser klaarzet!

Vrijwilligers en professionals: elkaar nodig

Roos denkt dat de LSR-opleiding vrijwilligers ook leert het bredere geheel te zien: hoe vraag je subsidie aan voor een activiteit, hoe bedenkt je iets nieuws, hoe werf je deelnemers, wat doet jouw eigen aanwezigheid in een bepaalde groep?

'Professionals en vrijwilligers hebben elkaar nodig in dit werk. Zij vragen onze hulp bij een subsidie-aanvraag, wij vragen hun ondersteuning bij activiteiten. Maar we werken ook samen op andere vlakken, die niet altijd iets te maken hebben met opleiding, maar meer met ervaring met een bepaald onderwerp. Als TJ een verdenking van kindermishandeling tegenkomt, klopt hij direct bij mij aan. Andersom: als iemand twijfelt over zijn geaardheid of gender roep ik zijn hulp in. Als transgender organiseert hij hier ook bijeenkomsten over.'

Doos frikandellen

Zowel Roos als TJ vinden het jammer dat tevoren niet duidelijker was wat je precies zou kunnen met de LSR-opleiding. 'Eigenlijk moet je ook nog een HBO-opleiding doen, als je er betaald werk mee wilt vinden. En dat is niet voor iedereen mogelijk', vertelt TJ. Zelf vindt hij het niet belangrijk of hij wel of niet een vergoeding krijgt voor zijn vrijwilligerswerk. 'Ik doe het met behoud van uitkering en dat vind ik prima. Maar er zijn mensen genoeg hier in de wijk voor wie een vrijwilligersvergoeding een groot verschil zou uitmaken.'

De financiële problemen van veel mensen in Voorstad zijn groot, net als de invloed daarvan op hun gezondheid. 'Een doos frikandellen is gewoon lekker goedkoop. En

sommigen vallen natuurlijk nét overal buiten. Zo zou in een bepaald gezin de man eigenlijk een dag per maand korter moeten werken zodat dat gezin in aanmerking komt voor bepaalde toeslagen,' vertelt TJ. Vanwege de financiële positie van veel bewoners is het belangrijk dat er een centraal punt is waar zij hun kinderen gratis kunnen laten bewegen en spelen.

Korte lijnen

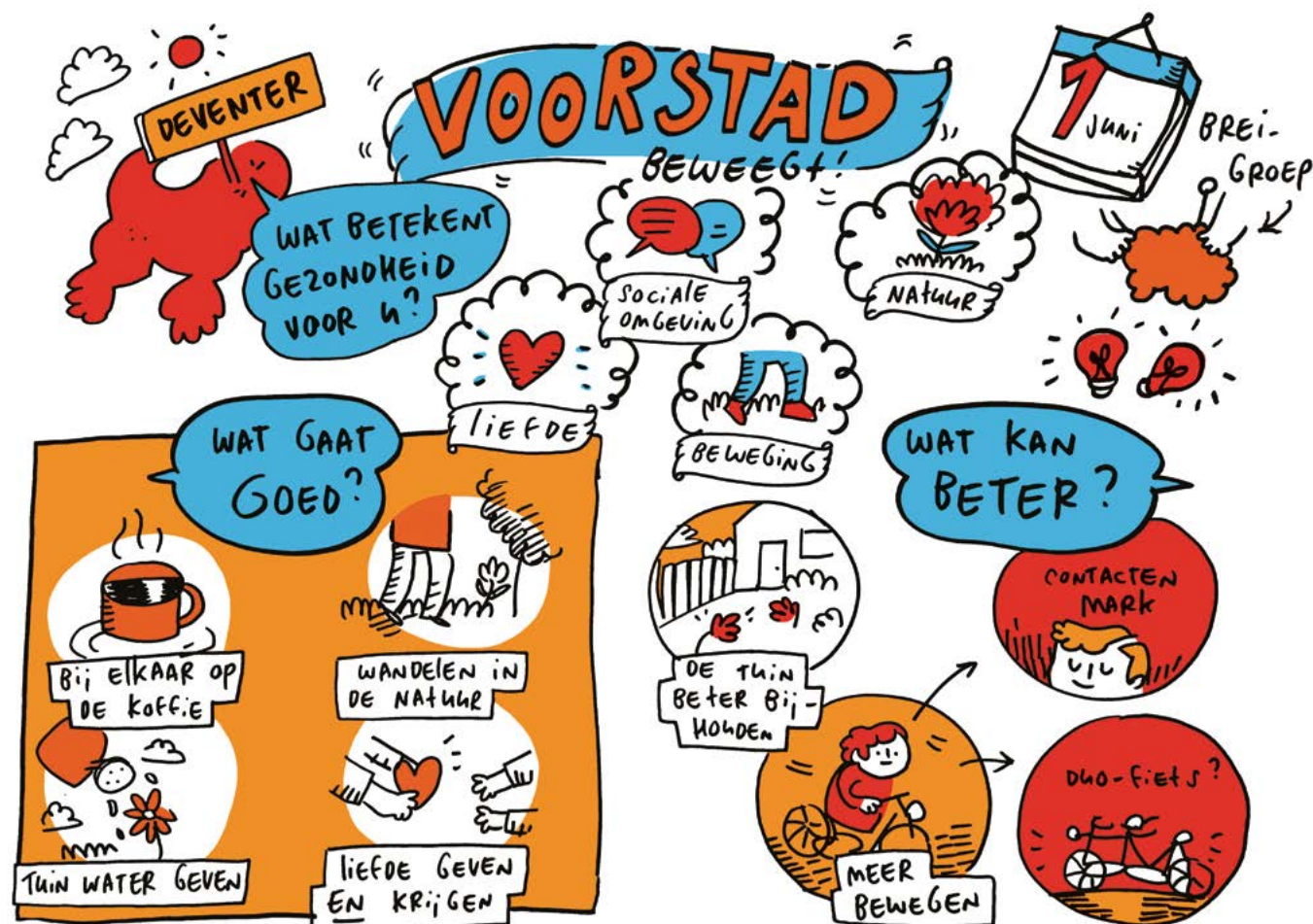
Ook zijn niet alle subsidiepotjes bij iedereen bekend. Roos: 'Tijdens de koffie-ochtenden wisselen de moeders ook op dit vlak tips met elkaar uit. En soms spelen wij daarbij een rol. En we hadden veel aan de inbreng van het sociale team tijdens de bijeenkomsten.' Toen Roos in coronatijd contact wilde houden met het groepje en 'on tour' ging, merkte ze dat sommige deelnemers zich schaamden voor hun armoede of woonsituatie. Of ze vonden het niet fijn mensen thuis te ontvangen.

'LAAGDREMPELIG IETS KUNNEN VRAGEN AAN DE HUISARTS OF DE SCHOOLDIRECTEUR.'

De koffie-ochtenden hadden een belangrijke toegevoegde waarde voor de moeders. 'Ervaringen delen, sociale contacten opbouwen, een moment voor jezelf hebben. Maar ook: iets laagdrempelig kunnen vragen aan de huisarts of de schooldirecteur, als die te gast waren.

Of aan Tactus, bijvoorbeeld over gameverslaving of eetproblemen... En als kinderwerker kon ik direct actie ondernemen als er een keer iets was voorgevallen in mijn meidengroep of zo. Dan trof ik de volgende ochtend die moeder en kaartte het aan. Korte lijntjes!

Het indirecte effect van de koffie-ochtenden zat in het versterken van zelfvertrouwen van de deelnemers. 'Stel, je zit thuis in een traditionele rolverdeling met je man als kostwinner, maar zou graag zelf ook werken. Dat zou bovendien je financiële positie versterken. Dan tref je op de koffie-ochtend misschien dames die dat is gelukt en kun je daar thuis wat mee. Het verruimt je blik.' ■



DE VOORDELEN VAN BEWONERSPARTICIPATIE- MAAKT MEEDOEN GEZOND?

Actieve betrokkenheid van bewoners bij de planning, ontwikkeling, implementatie en evaluatie van gezondheidsbevorderende interventies is algemeen erkend als een voorwaarde voor succesvolle gezondheidsbevordering. Daarom was bewonersparticipatie ook een van de actieprincipes van Voorstad Beweegt.

Er is er echter weinig bewijs voor een rechtstreeks verband tussen participatie en verbetering van de gezondheid. Wat we wel weten is dat participatie mensen het gevoel geeft dat ze kunnen bijdragen aan het oplossen van een persoonlijk of maatschappelijk probleem. Ook kan participatie een gevoel van eigenwaarde en competentie vergroten en bijdragen aan de verantwoordelijkheid voor het eigen (gezondheids)gedrag. Dit alles draagt bij aan een gevoel van empowerment of meer eigen regie.

En het is die eigen regie, het gevoel dat je invloed hebt op je leven leven, die onlosmakelijk verbonden is met een goede ervaren gezondheid. De positieve invloed van participatie op gezondheid loopt dus via het versterken van de eigen regie of het empoweren van mensen en groepen.

Ruim honderd actieve bewoners hebben een vragenlijst ingevuld over participatie, ervaren gezondheid en empowerment. Vervolgens is met twaalf bewoners, deels vrijwilligers, deels deelnemers aan activiteiten van Voorstad Beweegt een verdiepend gesprek gevoerd. Dat gaf inzicht in de link tussen participatie en gezondheid en welke voordelen de actieve bewoners ervaren van hun activiteiten of vrijwilligerswerk.

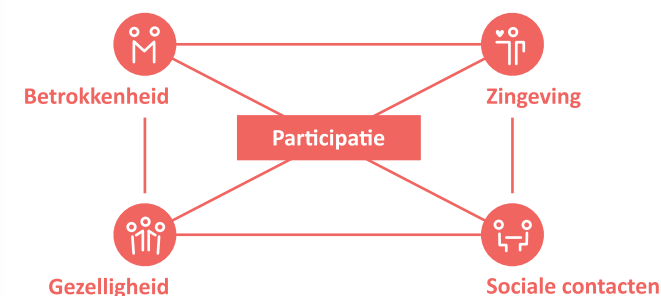
MEEDOEN VOELT BETER

Een direct verband tussen de activiteiten en gezondheid? Nee, dat kwam niet naar voren uit de diepte-interviews met twaalf van de bewoners die deelnamen aan activiteiten van Voorstad Beweegt. Niemand legde een rechtstreeks verband tussen deelname aan activiteiten van Voorstad Beweegt en de eigen gezondheid.

Zie je gezondheid breder en meer in termen van positieve gezondheid, dan is er wel degelijk een relatie tussen gezondheid en meedoen aan activiteiten in de wijk. positieve gezondheid kijkt wat het leven voor mensen betekenisvol maakt en hoe zij omgaan met de uitdagingen van het leven, met hun beperkingen. De eigen veerkracht is belangrijk.

De voordelen of opbrengsten van actieve deelname aan activiteiten of vrijwilligerswerk die de geïnterviewden noemden, zijn in vier thema's te vatten:

- Gezelligheid: 'Niet alleen in goede tijden, ook als je je wat minder voelt.'
- Zingeving of waarde toevoegen aan het leven: 'Als ik daar ben geweest, heb ik weer een goede dag.'
- Sociale contacten: 'In het buurthuis kom je altijd verschillende mensen tegen, dus je hebt altijd een ander gesprek.'
- Betrokkenheid tonen en verbinding ervaren: 'Breien verbindt ons.'



Zo beschouwd neemt de ervaren gezondheid wel degelijk toe. De activiteiten sluiten kennelijk aan op basisbehoeften als sociale contacten, zingeving enzovoort.

Al begonnen deelnemers niet aan de activiteiten om gezonder te worden en noemen ze dat effect achteraf evenmin, de meesten zijn nog steeds actief. Iets doen, meedoen, letterlijk en figuurlijk in beweging zijn: het brengt de mensen iets waardoor ze zich beter voelen. Of zoals vrijwilliger Bianca het zegt: 'Gezondheid is lekker in je vel zitten.'



BUURTHUIZEN ZIJN VAN GROOT BELANG

Alle respondenten gaven het grote belang van de buurthuizen aan. Deze centra zijn zoveel meer dan alleen locaties voor activiteiten. Het zijn ontmoetingscentra waar je nieuwe contacten legt en onderhoudt, plaatsen die mensen hun huis uit 'trekken' en stimuleren om bijvoorbeeld vrijwilligers-taken op zich te nemen.

Net als bij de activiteiten blijkt ook waar het om de buurthuizen gaat het woord 'samen' cruciaal. Dat sluit aan op de definitie die wijkbewoners gaven van het begrip 'gezondheid', nog in de fase van het concept mapping: het sociale aspect is van groot belang om je gezond te voelen.

'GELUKKIG HEBBEN JULLIE DAT OOK.' DAAR GING HET OM.

Laagdrempelige koffie-ochtenden op basisschool 'De kleine planeet', wat betekenden die voor de deelnemers? Kinderwerker Loes Groot Lipman was er destijds bij betrokken. 'De moeders vonden veel herkenning bij elkaar, dat schiep een band. Dat gevoel van "ik ben niet de enige die ertegenop ziet om naar het consultatie-bureau te gaan" – dát was zo belangrijk. Het gaf de deelnemende moeders ook het gevoel ergens bij te horen. Want dat ontbreekt als je alleen thuis zit of een leeg kantoorgebouw schoonmaakt.'

De werkers van Raster waren al actief op de school. Op een bepaald moment viel op dat een groepje moeders om half negen achterbleef op het schoolplein om te roken en te kletsen. Leerkrachten vonden dat onprettig omdat het de kinderen afleidde. 'Toen heb ik gezegd: kom binnen. We zorgden voor koffie en thee en lieten het gewoon gebeuren, de gesprekken kwamen vanzelf. Voorstad Beweegt vroeg wijkbewoners in die tijd wat het begrip 'gezondheid' voor hen betekende. "Onder de mensen zijn" werd veel genoemd, het gevoel hebben mee te doen. Dat kan ook op een koffie-ochtend. Zo sloot men bij ons aan.'

Engelenwerk

Een clubje van tien tot vijftien – vaak alleenstaande – moeders met een beperkt netwerk kwam elke woensdagochtend een 'bakkie doen'. Ze hadden een heel diverse achtergrond: Marokkaans, Turks, Nederlands, Somalisch.... Loes herinnert zich een jonge Marokkaanse die nog niet zo lang in Nederland was. 'In Marokko zou ze zeker zijn gaan studeren, hier lag dat niet voor de hand met drie dochters. Wij motiveerden haar in die richting, zo van: "Je kunt ook hier advocaat worden!" Maar zij was voorlopig tevreden met haar nieuwe woensdagse netwerk: "Er gaat een wereld voor me open, jullie doen engelenwerk!"

De gespreksonderwerpen varieerden, de herkenning over en weer was groot: 'Gelukkig, ik ben niet de enige met een kind dat slecht eet.' Loes vertelt dat ze werkte aan een vertrouwensbasis tussen de moeders zodat ze elkaar op bepaalde onderwerpen ook los van de woensdag-ochtend zouden kunnen vinden. 'Dat kost natuurlijk tijd, maar het groeide gestaag.'

Laagdrempelig

Opvoedingsvragen hielden de deelnemers het meest bezig: hoeveel snoep geef je je kind, hoe lang mag het gamen? Vragen die alles met gezondheid te maken hebben. Loes nodigde regelmatig externe partners uit, zoals Tactus over gameverslaving, een diëtist, een jeugdverpleegkundige, de GGD, iemand uit het sociaal wijkteam. 'De moeders wisten dat ze met vragen over huurtoeslag of zo bij Barbara van het sociale team terecht konden. Een instantie kreeg een menselijk gezicht.' Zo legden de kinderwerkers in Voorstad de verbinding.

Ook de schooldirecteur schoof een aantal keer aan. 'Dan werden heel laagdrempelig dingen besproken die de moeders tijdens een ouderavond niet durfden aan te kaarten.' De directeur op zijn beurt had ook vragen: 'Wat hebben jullie nodig om niet langer te roken op het plein?' Het antwoord was simpel: een prullenbak bij de hekjes naar het plein...

Ontbijten bij de Hema

Enthousiast vertelt Loes over de activiteiten die de moedergroep geregeld ondernam vanuit de middelen van Voorstad Beweegt: 'Zo gingen we eens samen bij de Hema ontbijten. Want tien van de twaalf vrouwen gunden zich daartoe 's morgens de tijd niet! Sommige kinderen kwamen met een nuchtere maag naar school. Er kwamen mooie gesprekken op gang, Over cultuur, over eten.

Ook hebben we een beauty-ochtend gehouden, met handmassage en een schoonheidsspecialiste. De vrouwen uit de groep leefden voor hun kinderen, namen geen tijd meer voor zichzelf. Een leerkracht van de school zag hen later en vroeg zich af wat er gebeurd was: "Ze kwamen stralend naar buiten." Die ochtend heeft iets gekost, maar dat was het dubbel en dwars waard.'

Loes hoopt dat Voorstad Beweegt 2.0 er komt: 'Uit de reguliere middelen lukken zulke koffiebijeenkomsten niet, dan moeten we ander werk laten liggen. En het brengt op eenvoudige wijze zó veel op.' ■

SAMENWERKING TUSSEN WIJKPROFESSIONALS ONTRAFELD

Wil je binnen een breed gezondheid bevorderend project goed met elkaar samenwerken, dan komt daar het nodige bij kijken. Vijf Deventer organisaties vaardigden iemand af naar het programma Voorstad Beweegt: de GGD, het Sociaal Team Voorstad, Welzijnsorganisatie Raster, WIJDeventer en Sportbedrijf Deventer. De zesde persoon die deelnam aan de projectgroep was een onafhankelijke gezondheidsmakelaar, woonachtig in de wijk. Hoe verliep die samenwerking, wat valt ervan te leren? ¹⁷

WAT DOET EEN GEZONDHEIDSMAKELAAR?

Een gezondheidsmakelaar werkt aan het verbeteren van gezondheid en het bevorderen van gezond gedrag en een gezonde omgeving. Dat doet ze samen met gemeente, professionals en bewoners. De gezondheidsmakelaar heeft kennis van gezondheidsbevorderende interventies en manieren om gedrag te veranderen. Ze onderhoudt een netwerk van contacten en is goed op de hoogte van wat er gebeurt in de wijk of gemeente. Zoals de naam makelaar al zegt, verbindt ze vraag en aanbod en brengt ze verschillende partijen vanuit de gezondheids- en niet-gezondheidsdo- meinen met inwoners in een bepaalde wijk of gemeente bij elkaar. Ze makelt, schakelt, faciliteert en ondersteunt en zorgt daarmee dat er een integrale aanpak tot stand komt en activiteiten uitgevoerd worden. Een gezondheidsmakelaar is veelal in dienst bij een GGD.



STEEDS IN BEWEGING; VERSCHILLENDE PROCESSEN

De samenwerking tussen de verschillende professionals binnen Voorstad Beweegt bestaat uit meerdere processen die bovendien op elkaar inwerken. Denk aan:

- het organiseren en leiden van het programma;
- het samen bouwen en onderhouden van een netwerk;
- gunstige en ongunstige lokale omstandigheden en
- zorgen voor zichtbaarheid.

We onderzochten bovenstaande vier processen.

Organisatie en leiding

De belangrijkste elementen binnen dit proces zijn:

- heldere aansturing, onder meer door verbindend leiderschap van de programmacoördinator;
- gedeelde visie;
- duidelijke rollen en verantwoordelijkheden en
- de projectgroepleden faciliteren met uren voor het programma.

OMDAT ER AL
EEN STEVIGE SOCIALE
INFRASTRUCTUUR
BESTOND, VERLIEP HET
SAMENBRENGEN
VAN ALLE CONTACTEN
EENVOUDIG.



Samen een netwerk bouwen

Alle projectgroepleden brachten hun eigen netwerk mee naar Voorstad Beweegt. Omdat er al een stevige sociale infrastructuur in de wijk bestond, verliep het samenbrengen van alle verschillende contacten relatief eenvoudig.

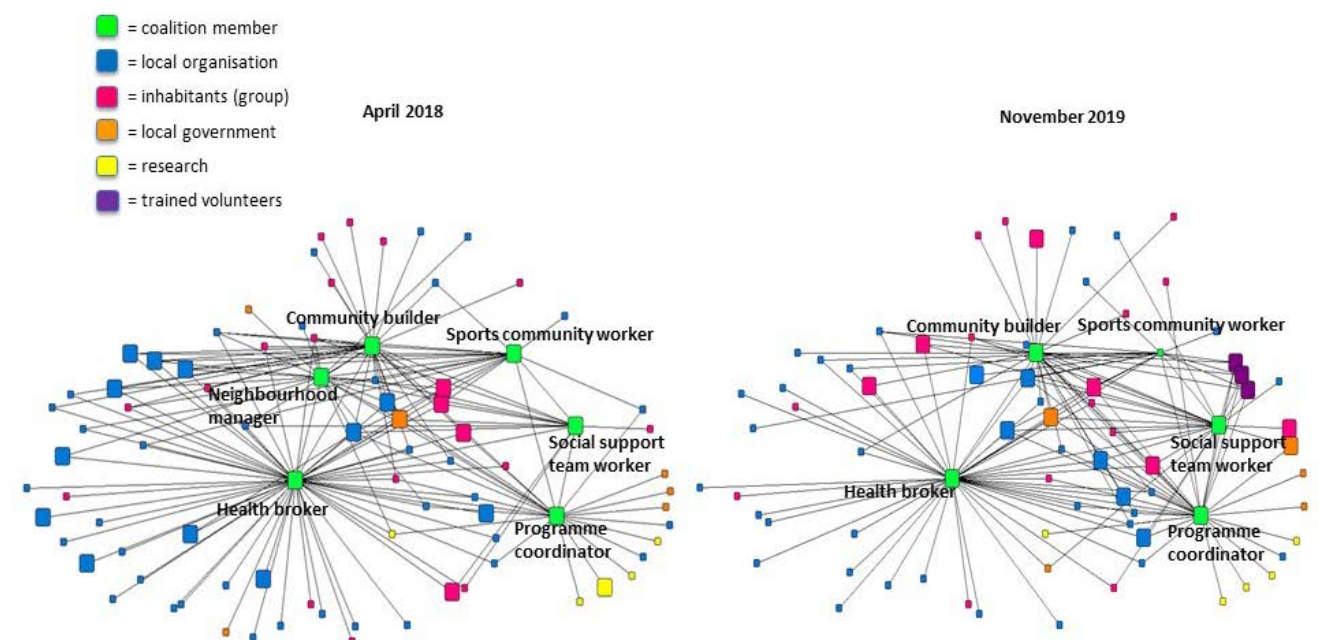
Vervolgens was het vooral aan de gezondheidsmakelaar de projectgroepleden daadwerkelijk te binden aan het ontstane bredere netwerk, zodat het iets gezamenlijks werd. Gaandeweg namen ook de andere projectgroepleden een deel van die makelaarsrol op zich. In tegenstelling tot de onafhankelijke gezondheidsmakelaar waren zij vanuit de eigen organisatie al werkzaam in de wijk. Dit bleek gunstig voor de acceptatie door de andere projectgroepleden en bewoners.

De leden van de projectgroep hebben eerst elk afzonderlijk hun netwerk in kaart gebracht. Van alle individuele netwerken is een samengestelde kaart gemaakt. Dit is voor het eerst gedaan in april 2018 ruim anderhalf jaar na de start van Voorstad Beweegt. Weer anderhalf later, in november 2019, is het netwerk opnieuw in kaart gebracht.

Deze samengestelde netwerkkaarten brachten nuttige informatie aan het licht over de omvang en diversiteit van de actoren in het netwerk. Duidelijk werd welke actoren centraal stonden en welke (nog) ontbraken. Te zien is dat de gezondheidsmakelaar en de opbouwwerker het grootste aantal contacten hadden. Centrale actoren die door alle respondenten werden genoemd, waren bewonersgroepen (roze knooppunten), welzijnswerkers en kinderwerkers (blauwe knooppunten) en de gemeenschapscentra (ook blauw), aangeduid als belangrijke ontmoetingsplaatsen en facilitators van sociale en gezondheidsbevorderende activiteiten.

Uit vergelijking van de netwerkkaarten van 2018 en 2019 blijkt dat het totale aantal actoren niet veel veranderde. De wijkmanager was geen lid meer van de projectgroep, maar nog steeds nauw verbonden. Het belang van de buurtsportwerker nam af en enkele andere contacten waren verdwenen. Ook sloten zich nieuwe en belangrijke partners aan bij het netwerk, bijvoorbeeld getrainde vrijwilligers (paarse knooppunten).

Over het algemeen gaven de projectgroepleden aan dat het aantal relaties in de loop van de tijd niet was toegenomen. Dit is te wijten is aan de afspraak om in 2019 te focussen op borging en voortzetting van het programma na de looptijd van de subsidie. De nadruk lag op het ondersteunen van inwoners en werkers bij succesvolle activiteiten en minder op het starten van nieuwe activiteiten.

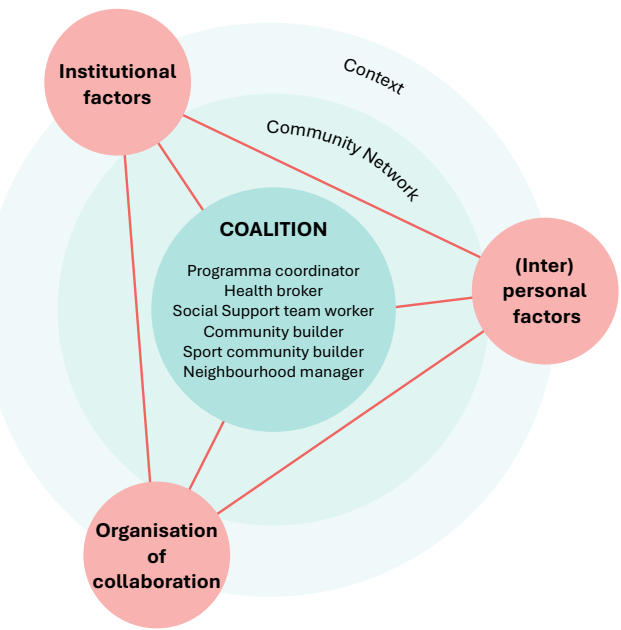


Netwerkkaarten Voorstad Beweegt

Gunstige en ongunstige omstandigheden

De context van het programma kende gunstige en lastigere elementen. Een pluspunt was dat de betrokken medewerkers al vaker hadden samengewerkt. Ook de onderlinge betrokkenheid tussen de bewoners van de wijk was positief.

Lastiger was dat het programma startte in de periode van grote veranderingen in het sociaal domein bij gemeenten. Belangrijke verantwoordelijkheden op het gebied van zorg en welzijn kwamen bij de gemeenten te liggen. Dit bracht behalve veranderende taken voor de deelnemende organisaties ook onzekerheden en bezuinigingen met zich mee.



Healthy Alliances framework¹⁸. Naar: Koelen et al., (2012)

Zorgen voor zichtbaarheid

Op basis van de wensen en ideeën van de wijkbewoners werden activiteiten opgezet: stoelgymnastiek, wandelgroepje, zingevingscursus en sport- en spelactiviteiten.

In het derde jaar van het programma groeide binnen de projectgroep het bewustzijn van de eigen prestaties, van hun eigen rol bij het tot stand komen van de activiteiten. Hierdoor besteedde men meer aandacht aan de zichtbaarheid van Voorstad Beweegt. Deelnemende organisaties en de lokale overheid kregen vervolgens meer erkenning en waardering voor het programma. De gemeente besloot zelfs te investeren in de voortzetting ervan.

Onderweg evalueren en bijsturen

Hoe werken al die samenwerkingsfactoren precies en vooral: hoe ontwikkelen ze zich gedurende de rit? Op welke manier maken ze het gezondheidsprogramma mogelijk? Welke elementen bevorderden en welke remden de samenwerking? Hoe kon je dat onderweg bijstellen? Hoe droeg de samenwerking bij aan de resultaten van het programma?

Terwijl de samenwerking rond gezondheidsbevordering in Voorstad volop liep, evalueerden de betrokken professionals de processen en stuurden die steeds bij. De methode die zij daarvoor gebruiken was ‘participatief actie-onderzoek’.

Wat leverde de samenwerking in de projectgroep en met het netwerk op?

- Een scala aan gezondheid bevorderende activiteiten;
- toegenomen bewustzijn bij bewoners over gezondheid en de rol van de sociale en fysieke omgeving daarin;
- versterking van het netwerk rondom gezondheid en welzijn in de wijk;
- verbreding van de visie van de professionals: een beter besef wat bewoners nodig hebben voor een betere ervaren gezondheid;
- actieve betrokkenheid van de gemeente, resulterend in een overbruggingsbudget.

Valentijn van Leersum, opbouwwerker

Als opbouwwerker was Valentijn van Leersum betrokken bij Voorstad Beweegt. ‘In een aandachtswijk kost het je als werker misschien wel twee jaar een goede relatie op te bouwen met een deel van de inwoners. Alles gebeurt in het alledaagse, in zo iets als koffie drinken zodra iemand je kent. Daarop moet je voortbouwen. Vergeet niet dat wantrouwen tegenover instanties en de overheid in het DNA van zulke wijken zit. Dus moet het bestaande professionele netwerk een project als Voorstad Beweegt uitvoeren. En eigenlijk moet je dit soort projecten twintig jaar volhouden. De druk op de inwoners is gewoonweg te groot.’

'HET WERKT VANUIT RELATIES IN AANDACHTSWIJKEN.'

Valentijn denkt dat enkele mensen in de wijk echt iets zijn opgeschoten met het programma, maar de grote groep veel minder. ‘De ervaringen uit zo’n project zakken snel weg. Er is echt pulserende aandacht nodig wil het resultaat kunnen opleveren. Als de basis niet op orde is, staat gezondheid niet op één. Wie met heel weinig geld eten moet kopen kiest vaak voor het ongezonde – want goedkoopste – alternatief.’ Hij vertelt dat Voorstad Beweegt vooral aansloot bij de leefwereld van bestaande groepjes, waar mensen al op de een of andere manier actief waren. ‘En in Voorstad Oost ontstond een tijdelijke tuin. Daar vonden nieuwe mensen elkaar, met nieuwe energie.’

Faciliteer de werkers

De bewonersparticipatie liep via twee sporen, vertelt Valentijn. ‘We gingen naar de mensen toe en vroegen naar hun definitie van gezondheid. Tegelijk bracht de begeleiding meer onderwerpen op tafel en zorgde zo voor verdieping en een bredere blik bij de mensen.’

Hij schetst hoe de gezamenlijke focus op gezondheid de diverse werkers in de wijk reden tot intensievere samenwerking gaf. ‘Voorheen waren we wat meer eilandjes, er is meer verbinding tot stand gekomen.’ Valentijn benadrukt dat de betrokken werkers goed gefaciliteerd moeten worden voor hun projecttaken. ‘Je moet iemand daarvoor daadwerkelijk tijd, ruimte en verantwoordelijkheid geven. Doe je dat niet, vraag je dan af of zo’n project wel belangrijk genoeg is. Kennelijk moet een werker die taak er dan zomaar bij doen. Zo’n extra bal is de eerste die hij laat vallen.’

Inwoners actief betrekken

Ook is het belangrijk om de wijkbewoners zélf structureel te betrekken zodat het project toekomstbestendiger wordt. ‘Het is duurzamer om de mensen zelf meer ruimte en waardering te geven. Zij wonen 24/7 in de wijk, een professional reageert misschien morgen op een vacature elders. Bij Voorstad Beweegt zijn vrijwilligers betrokken. Geef hen bijvoorbeeld een vergoeding, bedenk een beloningssysteem. Dan blijft het stromen.’ Valentijn vervolgt: ‘Stel, je hebt een groepje van vijf ambassadeurs in de wijk, ieder met hun eigen netwerk. Bij vertrek zorgen zij voor hun eigen opvolging. Dán is zo’n project van de mensen zelf.’

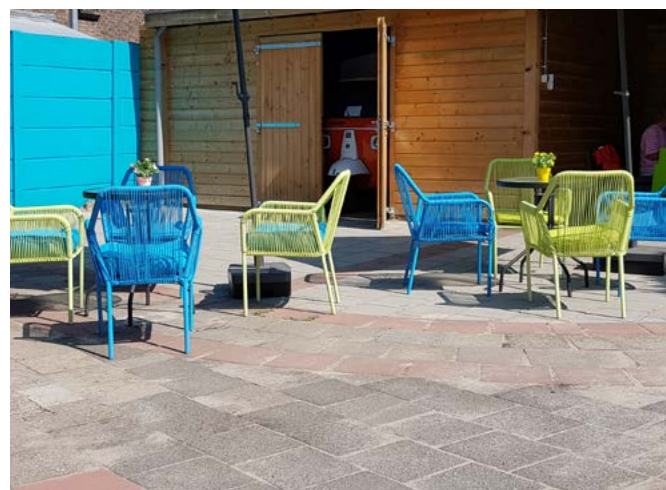
Borging tevoren afspreken

De belangrijkste les die Valentijn trok uit het project? ‘Dat aan de voorkant onvoldoende afgestemd was hoe het verder zou gaan als de resultaten positief waren. Je moet van tevoren helder hebben wat het vervolg is als zo’n project succesvol is. En dus goed afbakenen wat de succescriteria zijn. Anders heb je naderhand borgingsproblemen.’ ■

18 Healthy alliances (HALL) framework: prerequisites for success

EEN OMGEVING DIE GEZONDHEID BEVORDERT

Een gezondheid bevorderende omgeving is naast bewonersparticipatie en samenwerking tussen de wijkprofessionals het derde actieprincipe van Voorstad Beweegt. Een gezonde fysieke en sociale leefomgeving is een prettige plek om te leven. De omgeving nodigt uit tot gezond gedrag, zoals wandelen, fietsen, spelen, ontspannen, eten en elkaar ontmoeten. De leefomgeving is een belangrijke pijler in integraal lokaal (gezondheids) beleid rondom thema's als overgewicht, roken, eenzaamheid, sociale veiligheid en gezondheidsachterstanden. In de nieuwe Omgevingswet is gezondheid een belangrijk onderdeel. Ook in de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid, het Nationaal Preventieakkoord en het Nationaal Sportakkoord krijgt een gezonde leefomgeving veel aandacht.



Kenmerkend voor zo'n omgeving is dat het schoon, heel en veilig is en toegankelijk voor alle gebruikers, denk aan ouderen, kinderen en gehandicapten. Een gezonde leefomgeving biedt iedereen goede toegang tot voorzieningen als scholen, winkels, buurthuizen en openbaar vervoer.

Echter, mensen met een lage sociaaleconomische status wonen niet altijd in de meest groene en gezonde wijken. Uit onderzoek blijkt dat in die wijken minder parken, sportfaciliteiten en speeltuinen zijn. En juist meer fastfoodrestaurants, gemakswinkels en drankzaken.

Wij vroegen ons af hoe bewoners van Voorstad hun omgeving ervaren? In hoeverre beïnvloedt de fysieke omgeving mede de gezondheid van wijkbewoners? En welke kansen en hindernissen biedt de omgeving voor wie zijn gezondheid wil verbeteren? Is er ook een verband tussen een gezonde leefomgeving en bewonersparticipatie?



ONDERZOEK NAAR DE BELEVING VAN DE LEEFOMGEVING MET PHOTOVOICE

Omdat de beleving van de inwoners een belangrijk vertrekpunt is voor Voorstad Beweegt hebben we bewoners gevraagd om hun leefomgeving – letterlijk – in beeld te brengen. Bewoners zijn gevraagd om foto's te maken van plekken in de buurt die een positieve invloed hebben op hun gezondheid en plekken die ze als negatief ervaren. Ze bespraken de foto's in een kleine groep, waarbij ze toelichtten waarom ze juist dít hadden gefotografeerd. Samen overlegden ze of en zo ja wat ze zouden kunnen veranderen.

De uitkomsten bevatten waardevolle informatie voor het programma, omdat ze aangrijpingspunten bieden voor verbeteringen in de fysieke omgeving, waar bewoners zelf een bijdrage aan kunnen leveren.

Buurtvoorzieningen en mogelijkheden om onder andere in een groene, natuurlijke omgeving te recreëren kwamen in dit kleinschalige onderzoek naar voren als bevorderende factoren in de fysieke omgeving. Mensen waarderen de winkels in Voorstad voor de dagelijkse boodschappen, zoals slagers, bakkerijen en groenteboeren. De voetbalclub Go Ahead Eagles, speeltuin De Driehoek en de speeltoestellen



aan de Rielerweg zijn veelgenoemde plekken om te recreëren en buurtgenoten te treffen. De groene ruimtes, om te bewegen en ontspannen, bevinden zich vooral in het oosten van Voorstad. Het hondenveldje en bankjes aan de Rielerweg zijn genoemd als plekken voor sociale interactie.

Belemmerende factoren in de fysieke omgeving zijn de parkeerproblemen in Voorstad, maar ook de verkeersveiligheidsproblemen op de onduidelijke rotonde en het onoverzichtelijke kruispunt van de Veen weg met fietstraat Rielerweg. De bewoners noemen ook problemen met geluidsoverlast en geurhinder, evenals afval en zwerfvuil. Eerder projecten in Voorstad-Oost hebben tot bewonersacties geleid, zoals het realiseren van geveltuintjes en een zwerfvuil-schoonmaakploeg, die zich 'de Gekke Henkies' noemt.

Dit foto-onderzoek leidde niet direct tot acties voor het verbeteren van de leefomgeving. Om bewoners te stimuleren om zelf in actie te komen, zijn de volgende aanbevelingen gedaan:

- Geef een vervolg aan dit foto-onderzoek in andere buurten. Nodig bij de focusgroepen, waarin deelnemers hun foto's laten zien en hun verhaal vertellen, de wijkmamanger of een gemeenteambtenaar uit, zodat die kan meedenken over de genoemde problemen en oplossingen.
- Deel de foto's en bevindingen met een groter publiek, meer wijkbewoners, bijvoorbeeld via een openbare presentatie of tentoonstelling in een van de buurthuizen of in het stadhuis.
- Laat de deelnemers een album of boekje maken met de foto's en bevindingen en ga hiermee in gesprek met andere wijkbewoners. Het kan aan de hand hiervan anderen ook uitnodigen om zelf foto's te maken en hun verhaal te vertellen.



Rikie Scheuter, wijkbewoonster

'JE VOELT JE BETER IN EEN NETTERE OMGEVING.'

Is Voorstad een wijk waar het gezond wonen is? Wat zijn de plussen en minnen van de fysieke omgeving?

'De omgeving heeft invloed op hoe je je voelt,' vindt Rikie Scheuter. Ze fotografeerde plekken in Voorstad waaraan ze zich ergerde. 'Onkruid is een ramp in de wijk,' zegt ze. Ook aan rommel van bewoners stoort ze zich: zwerfafval, overal fietsen... 'Ik zou me beter voelen als het netter was.'

'Hier dumpen mensen steeds opnieuw afval. Buurtbewoners storen zich eraan, zijn er al heel lang mee bezig. Het wordt elke keer opgeruimd, maar elke keer ligt het er weer.'



'Dit zie je heel weinig: dat iemand zijn stoep schoonhoudt. In onze eigen straat doen we het ook: onkruid weghalen samen met de burens. Het hoort er gewoon bij, vind ik.'

Samen wandelen in een groene omgeving is in de wijk zelf niet goed mogelijk, behalve in "De Speeltuin". Een park hebben we niet.'

'Er zijn her en der leuke stukjes waar kleinere kinderen kunnen spelen. Maar omdat het groen zo verwilderd is, kun je er haast niet langs. Het onkruid staat er regelmatig erg hoog. Je hebt de neiging je kind er niet te laten spelen.' ■



Rob de Geest, wethouder & Marleen Munneke, senior beleidsadviseur, gemeente Deventer

Elkaar ontmoeten in een groene omgeving

Waar wethouder Rob de Geest kansen ziet waar het gaat om welzijn, is in de verbinding tussen het fysieke en sociale domein. 'De nieuwe Omgevingswet biedt straks ook mogelijkheden. Waar je de fysieke omgeving koppelt aan welzijn, heeft dat een positief effect op het leven van mensen. Bij de inrichting van bestaande en nieuwe wijken houden we er al rekening mee.'

Marleen Munneke, die als beleidsadviseur onder meer preventie en gezondheid in haar portefeuille heeft, komt met voorbeelden. 'Ik merk dat de collega's van de afdeling Fysiek die van Sociaal steeds beter weten te vinden en andersom. Zo werd ik pas gevraagd om mee te denken over een prettige looproute van een woonzorgcomplex naar een winkelcentrum. Het resultaat was dat er twee bankjes zijn geplaatst, met een niet al te diepe zit zodat mensen er gemakkelijk uit kunnen opstaan. En in de wijken Zandweerd en Colmschate wilden bewoners de omgeving vergroenen, samen met natuurvereniging IVN Natuureducatie en de provincie. Vroeger werd ik bij zoiets niet betrokken, nu wel.'

Rob de Geest: 'Zo verbinden we het sociale met het fysieke: mensen kunnen elkaar ontmoeten in een gezonde, groene omgeving. En we sluiten aan op het eigen initiatief van bewoners.' ■



Irene Dekker, regisseur Sport, Bewegen en Vitaliteit van Sportbedrijf Deventer

Sport en spel organiseren vraagt opleiding

‘In Voorstad zijn geen sportverenigingen. Geld om sport- en spelactiviteiten door professionals te laten organiseren ontbreekt. De drempel om lid te worden van een vereniging in een andere wijk is vaak te hoog. Bij sport heb je te maken met blessuregevoeligheid, spelregels, niveauverschillen, noem maar op. Iemand die sport- en spelactiviteiten organiseert moet de kunst verstaan iedereen te betrekken, samen te werken, te coördineren... Dat kan niet iedereen zo maar, dat vraagt bepaalde vaardigheden. We besloten mensen te laten opleiden die dat op vrijwillige basis in de wijk gingen oppakken.’

Aan het woord is Irene Dekker, regisseur Sport, Bewegen en Vitaliteit van Sportbedrijf Deventer. Ze vertelt hoe kinderwerker Loes Groot Lipman van Raster in de wijk de werving deed voor de opleiding. ‘Zelf heb ik ervaring met selectie. Ik lette vooral op motivatie en organisatie. Met dat laatste bedoel ik: krijgt een alleenstaande ouder het in de praktijk voor elkaar om elke maandagavond in de sporthal aanwezig te zijn? Want de mbo-opleiding Leider Sportieve Recreatie (LSR) die we aanboden, is pittig en best duur. We zochten wijkbewoners die daar weliswaar vrijwillig, maar niet vrijblijvend instapten.’

Buurt in beweging

‘Voorstad Beweegt boog zich rond die tijd met inwoners over de definitie van gezondheid. Ons initiatief sloot daar mooi op aan: samen bewegen. De LSR-opleiding werd zo een van de activiteiten onder de paraplu van het programma.’

De veertien vrijwilligers die aan de opleiding begonnen verbonden zich aan de afspraak tot een jaar na afronding regelmatig activiteiten te organiseren. ‘Acht van hen behaalden het deelcertificaat op niveau 3. Ze geven allemaal hun eigen draai aan de activiteiten die ze zelfstandig organiseren: de een vindt basketbal geweldig, de ander is graag met kinderen bezig. Ze brengen zichzelf én hun buurtgenoten in beweging. Hoewel corona natuurlijk de nodige beperkingen opleverde.’

Persoonlijke groei

Irene legt uit dat alle deelnemers zo hun eigen achtergrond hadden. ‘De groep was heel divers. Maar iedereen was op zoek naar een vorm van structuur, dagbesteding, zingeving of persoonlijke ontwikkeling. Men had veelal geen werk en voelde een eigen betrokkenheid bij de wijk.’ Ze onderstreept dat intensieve begeleiding door de docenten, stagebegeleiders en Raster belangrijk was.

Van de persoonlijke groei die de cursisten doormaakten gaat Irene stralen. ‘Daar word ik echt heel blij van! De mensen werden zelfverzekerder, zelfstandiger, kregen op sociaal niveau meer handvatten. Ook doordat ze weer ergens bij hoorden.’ Ze weet zeker dat de opleiding indirect heeft bijgedragen aan het vinden van betaald werk bij drie à vier deelnemers. ‘Iemand werd toezichthouder in het zwembad. De anderen doen werk dat inhoudelijk losstaat van de LSR-opleiding.’ >

Het begin is er

De persoonlijke ontwikkeling van de individuele vrijwilligers heeft volgens Irene ook een bredere uitstraling. ‘Daar geloof ik absoluut in. Te beginnen in het eigen gezin en binnen de eigen groep. Natuurlijk voert het te ver de ontwikkeling van een grote wijk op te hangen aan die van acht vrijwilligers, maar we zetten in op een olievlekeffect. Het begin is er.’

Even later: ‘Gedurende het project Voorstad Beweegt heeft de definitie van gezondheid zich verbreed. Het heeft sociale en mentale elementen, raakt aan zingeving en eenzaamheid. We moesten met elkaar uitvinden wat werkt. Inmiddels hebben we een koers ingezet, op basis van integrale samenwerking en positieve gezondheid. Nu willen we door op die koers.’

Beter verbinden

Irene zou graag het LSR-initiatief uitrollen over heel Deventer. Een andere grote wens? Ze aarzelt geen moment. ‘Jazeker. Sportverenigingen kunnen een grote rol spelen in het vergroten van gezondheid in de breedste zin van het woord. In Voorstad bevinden deze zich echter helemaal aan de rand van de wijk en zijn voor veel mensen nu een “tunnel te ver”. Ik zou heel graag zien dat we het prachtige sportpark de Rielerenk beter weten te verbinden aan de bewoners van Voorstad.’

Als groot winstpunt van het programma Voorstad Beweegt noemt Irene de veel meer vanzelfsprekende samenwerking tussen de verschillende professionals. ‘Op het punt van de LSR-opleiding heb ik vooral intensief samengewerkt met Loes Groot Lipman van Raster. En zo zijn er veel meer voorbeelden.’ ■



DE OPBRENGST EN HOE VERDER?

Aan het woord is Marja de Jong, adviseur publieke gezondheid bij GGD IJsselland. Binnen het programma Voorstad Beweegt had ze de dubbelrol van projectleider en onderzoeker. 'Nieuw is dat we het nu anders hebben aangepakt. We keken naar gezondheid door de mensen zélf te vragen wat dat in hun ogen inhoudt. Van daaruit ontstonden de activiteiten. En precies dát was mijn belangrijkste les: Voorstad Beweegt liet zien hoe belangrijk het is om inderdaad uit te gaan van de bewoners. Ook werkers in de wijk keken na verloop van tijd met een andere blik naar hun werk. Ze zagen dat gezondheid breder was dan ze daarvoor dachten want dát was immers wat ze bewoners hoorden zeggen.'

DOOR DE SCHOTTEN HEEN

Waar bewoners in hun gezondheidsbeleving geen schotten plaatsen tussen zorg en welzijn, is dat in de praktijk van beleidsmakers en financiers lastiger. 'Gezondheid heeft alles te maken met welzijn. Maar welzijnswerk valt onder een andere organisatie dan bijvoorbeeld sport. Voor een programma als Voorstad Beweegt heb je mensen en organisaties nodig die grotendeels afhankelijk zijn van gemeentelijke keuzes en geldstromen. Ik merkte in het begin dat het veel tijd en moeite kostte om aansluiting te vinden bij het sociale team. Gelukkig vond ik voldoende mensen en de financier FNO op mijn pad die ook anders naar gezondheid keken. Sommige leden van de projectgroep liepen voor de troepen uit, vonden hun deelname belangrijker dan goedkeuring vanuit hun organisatie.'



WERKERS KIJKEN DOOR BEWONERSBRIL

'Een belangrijk effect van Voorstad Beweegt is de andere blik waarmee de professionals nu naar gezondheid van de bewoners kijken; meer door de bril van de bewoners. Ook is de samenwerking met de huisartsenpraktijk verbeterd. En er lopen nog activiteiten door die tijdens het programma gestart zijn: de zingevingscursus, de stoelgymnastiek, sport en spel dat door de LSR-vrijwilligers wordt georganiseerd. Deze activiteiten worden deels bekostigd uit het overbruggingsbudget van de gemeente. Helaas zijn we daarna in de coronacrisis terecht gekomen en kwamen de meeste activiteiten stil te liggen.'

'Ik was echt verrast te zien hoeveel kracht er zat bij de bewoners en welke mooie verbindingen ze legden. Bijvoorbeeld in Villa Voorstad, waar jong en oud uit verschillende culturen elkaar ontmoetten. Er was een keuken, mensen vanuit het AZC in Schalkhaar kwamen koken, omwonenden konden regelmatig mee-eten. In de kleuren van Go Ahead Eagles breiden de dames van Voorstad Verbindt een kilometerslange sjaal. Daarmee hebben ze onder andere het huis van een nieuwe wijkbewoner ingepakt: een warm welkom!' Ze vervolgt: 'Buurthuizen zijn zó belangrijk in een wijk. Maar ze kunnen niet zonder een bepaalde vorm van professionele ondersteuning. En dat geldt ook voor een aantal activiteiten.'

NOG GENOEG TE DOEN

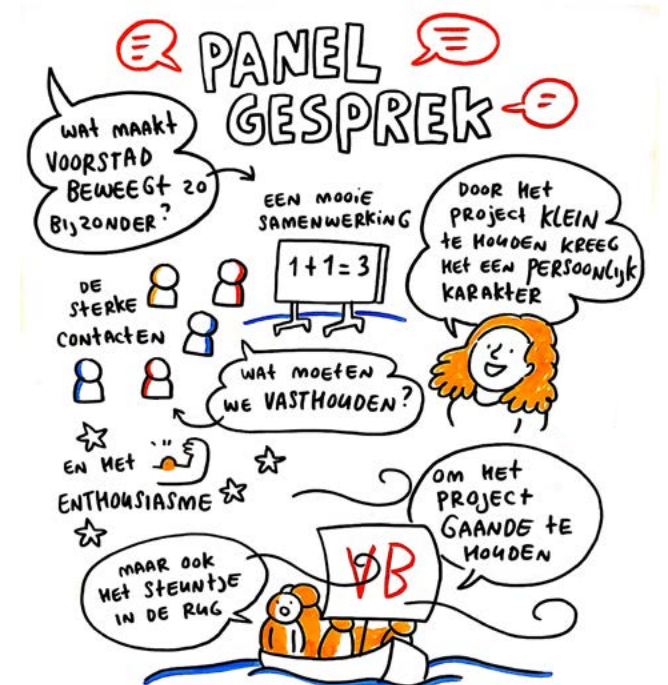
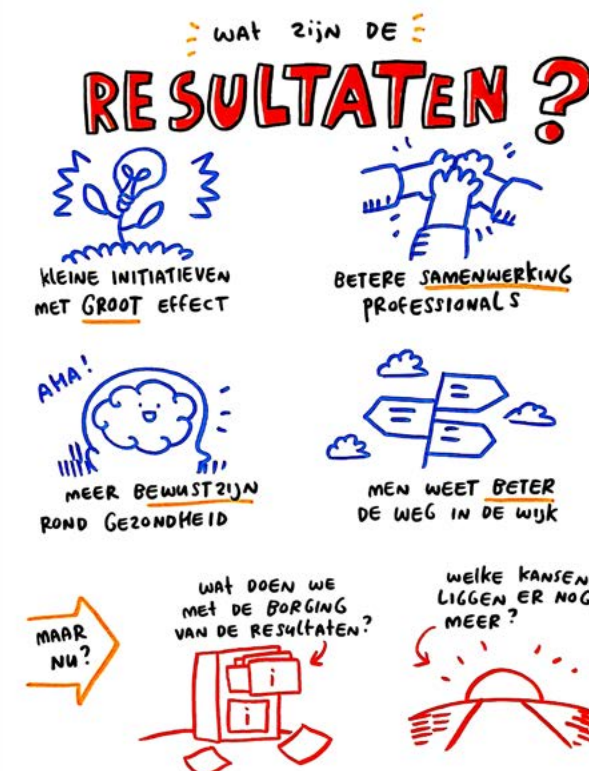
In welke vorm Voorstad Beweegt verder gaat, was een jaar na afloop van de FNO-subsidie nog niet helder. 'Het kan zijn

dat verschillende onderdelen uit verschillende potjes worden gefinancierd. Ook zou de werkwijze kunnen worden overgenomen door het Voor Elkaar-team Voorstad, dat zich op preventie richt. Dat zou ik een mooie, logische voortzetting vinden,' zegt Marja.

En dan zijn er nog groepen met een achterstand in gezondheid, die niet aan het Voorstad Beweegt-programma hebben deelgenomen. 'Migrantengroepen hebben we ondanks pogingen niet goed weten te bereiken. Terwijl we weten dat er verschillende problemen spelen zoals vereenzaming bij vrouwen van de eerste generatie Turkse migranten, mentale problematiek bij meisjes in de puberleeftijd en overgewicht bij jongens aan het einde van de basisschool.' Een andere groep die mogelijk een minder goede gezondheid ervaart zijn mensen zonder werk. Bestaanszekerheid door betaald werk is de belangrijkste determinant van gezondheid, weten we uit onderzoek. We hebben hier met Voorstad Beweegt niet op kunnen inzetten, omdat er geen aansluiting was bij 'werk en inkomen'. Daar zou ik in een vervolg zeker meer aandacht aan willen besteden.'

WEES ZUINIG OP MOTIVATIE- BORG VOOR LANGE TERMIJN

Marja adviseert pas te beginnen aan een initiatief als Voorstad Beweegt als de borging voor langere tijd georganiseerd is. 'Dan bedoel ik langer dan een project van een paar jaar. Want je begint met een vraag aan bewoners, je wekt verwachtingen, activiteiten worden gestart. Die motivatie en dat vertrouwen ben je weer kwijt als het project stopt.'



OVERZICHT ACTIVITEITEN 2017-2019

Activiteit	Looptijd	Aantal deelnemers
2017		
Speel-o-theek	sept 2016 – eind 2018	6 bewoners
Budgetkoken jongeren	sept 2016 – juni 2018 (2 schooljaren)	1e ronde: 12-15 kinderen 2e: 6 kinderen 13-14 jaar + meidengroep (6 meiden)
Mancave (samen koken en eten)	feb 2017 – april 2018	1e ronde: 4-11 deelnemers 2e ronde: 13 deelnemers
Voorstad Kids, 5 middagen vooral sport en bewegen	april – nov 2017	Totaal 65 e kinderen
Moedergroep de Paladijn Later: Moeders in beweging	zomer 2016 – dec 2019	1e jaar: 10-15 moeders 2e jaar: 15-20 moeders 3e jaar: 15 moeders
Binnentuin de Punt Kruidentuin en ontmoeting	april – mei 2017	6 bewoners
Buurtspeeltuin de Molentuin	mei 2017	Spelmiddagen
Bewegingsstimulering bij dagbesteding Turkse vrouwen	okt – dec 2017	12-15 deelnemers
2018		
Zingeingscursus voor ouderen	jan 2018 – eind 2019	24 ouderen. 6 deelnemers per groep, op 4 verschillende locaties
Herinrichting Beestenmarkt watertappunt en sporttoestel Opening Beestenmarkt okt. 2018	jan – okt 2018	bewonerscommissie: 5 personen opening: 50 personen
Cursus EHBO kinderen; cursus voor vrijwilligers die met kinderen werken (2x)	mei – juni 2018	12 personen
Stoelgymnastiek 6-15 personen per groep, op 4 verschillende locaties	mrt 2018 – voorjaar 2020	55-60 personen
Workshops gezonde voeding BSO de Driehoek	april 2018	3 begeleiders, 8 kinderen 3-14 jaar
Cursus van 5 workshops gezonde voeding	sept – nov 2018	8-10 deelnemers (vrouwen)
2019		
Opleiding Leider Sportieve recreatie (LSR)	sept 2018-juni 2019	7 deelnemers
Communicatiekasten op 5 plekken in de wijk	najaar 2017 – april 2019	8-10 bewoners
Afsluitende bijeenkomst ‘Houd Voorstad in Beweging’	okt 2019	40 professionals, 4 bewoners
TOTAAL 16 verschillende activiteiten		Bijna 400 bewoners, jong en oud bereikt

Merel Arink, wijkmanager Voorstad

'EN NU DIE BENADERING VAN ONDERAF GOED BORGEN.'

‘Vanuit WijDeventer ondersteunen we inwoners met ideeën om zelf aan de slag te gaan in buurt, wijk of dorp. Voorstad Beweegt en WijDeventer wisten elkaar goed te versterken.’; aldus Merel Arink, wijkmanager in Voorstad.

Ze vertelt hoe zijzelf nooit met een vooropgesteld doel de wijk in gaat: ‘Mijn doel is de wijk te ondersteunen als men wat wil veranderen in de eigen leefomgeving. Het gaat om het ondersteunen van dat proces. Ik doe niets als de bewoners niet zelf aan kop gaan. Ik wil geen zaken van bovenaf opleggen of dat zelfs maar als doel hebben. Als je blijvende effecten wilt, is het belangrijk dat de mensen zich zelf verantwoordelijk voelen. Van bovenaf “gedropt” (gezondheids)beleid werkt niet. Dit programma heeft een grote slag gemaakt in die benadering van onderaf.’

Elkaar versterken

Merel schetst hoe WijDeventer en Voorstad Beweegt elkaar mooi versterkten: ‘We konden mensen die het opbouwwerk al in het vizier had in bepaalde gevallen toeleiden naar activiteiten van Voorstad Beweegt. Zo kon bijvoorbeeld stoelgymnastiek vanuit Voorstad Beweegt mooi worden opgezet in cofinanciering met WijDeventer. Door die betere samenwerking konden we zo de wijkbewoners beter bedienen.’

De toegevoegde waarde van Voorstad Beweegt ziet Merel daarom zeker: ‘Waar WijDeventer gaten vertoonde, speelde het programma een belangrijke rol.’ Ze vervolgt bezorgd: ‘Maar wat als het weer verdwijnt? Het netwerk van bewoners en professionals dat je nét hebt versterkt, zal weer verwateren.’

Continuïteit nodig

Die borging van het programma is Merels grootste zorg. De projectmatige aanpak met steeds tijdelijke financiering is een deel van de oorzaak daarvan. ‘Je ziet het vaak, in wijken met vraagstukken: daar landen geregeld nieuwe projecten. Ik denk wel eens: niet wéér iets extra’s, laten we dat wat er is goed borgen!’

Ze pleit voor blijvende budgetten, maar ook voor continuïteit van beleid. ‘Ik kom uit het natuurbeluid en daar zag je precies hetzelfde: elke projectaanvraag hield “nieuw beleid” in. Elk project weer. Terwijl de natuur er juist bij gebaat zou zijn met rust gelaten te worden. Als het beleid steeds wisselt, kan een bepaalde aanpak niet blijven. En dat zie ik in dit werk precies zo.’ ■



Fernand Toebes, opbouwwerker

Kortere lijntjes

Opbouwwerker Fernand Toebes vindt dat Voorstad Beweegt met deze en andere activiteiten de wijk heeft beïnvloed. 'Misschien kennen mensen het label "Voorstad Beweegt" niet, maar wel de activiteiten. Ik denk dat we nieuwe mensen hebben bereikt. Maar uiteraard heeft corona zijn effect gehad waardoor een duurzaam vervolg van het programma moeizaam lijkt.' Ook het verloop onder de werkers noemt hij daarbij als minpunt.

Een belangrijk pluspunt ziet hij in de betere samenwerking tussen de werkers in de wijk. 'We weten elkaar beter te vinden, de lijntjes onderling en met de inwoners zijn korter. Zo krijgt iemand die ergens mee zit ook sneller een reactie. Ook met professionals uit de zorg werken wij nu gemakkelijker samen: huisartsen en praktijkondersteuners zoeken ons sneller op dan voorheen. Voorstad Beweegt heeft echt een impuls gegeven aan die samenwerking.'

Integreren in regulier werk

Fernand vindt het slecht te begrijpen dat financiers en opdrachtgevers niet direct instappen bij een project dat aantoonbaar aansluit bij en effect heeft op de wijk. 'Met de afronding van het project stopt de behoefte aan de activiteiten in de wijk niet. Hoe vervolgen we dat in de reguliere organisaties en fte? Dit programma bleek een handig middel om zaken vanuit de inwoners al samenwerkend aan te pakken. Een vervolgprogramma zou helpen om de volle focus te behouden bij de werkers.'

Twee tips heeft Fernand voor wijken die ook op deze manier willen gaan werken:

- Doe het als regulier onderdeel van het werk, niet als los project.
- Geef de werkers vertrouwen en handelingsvrijheid. Zij kennen de wijk en weten wat nodig is. ■

Rob de Geest, wethouder

Leuk op papier, nu doen

Via verschillende routes kijkt ook de gemeente naar een doorstart voor Voorstad Beweegt, een eventuele aansluiting bij lopende ontwikkelingen. 'Zo heeft ENO - de grootste verzekeraar in deze regio - een regiovisie preventie opgesteld, samen met andere zorgpartijen als het Deventer Ziekenhuis, de huisartsen, zorginstellingen, enzovoort. Alle betrokkenen willen zorg zoveel mogelijk voorkomen. Wij overleggen regelmatig mee. Verder zijn wij actief binnen het samenwerkingsverband "Salland United" dat preventie als één van de vijf pijlers heeft. En onze gemeente heeft een lokaal preventie-akkoord.'

De wethouder is zich ervan bewust dat een visie leuk staat op papier, maar dat het aankomt op het doen: hoe verklein je die gezondheidsverschillen in de praktijk? Of daarvoor extra middelen vanuit de rijksoverheid vrijkomen nu corona de kwetsbaarheid van bepaalde wijken zo scherp aan het licht heeft gebracht, hangt volgens De Geest mede af van hoe goed je als gemeente preventie en de visie daarop hebt georganiseerd. 'Een heldere regiovisie helpt daarbij. Maar inderdaad, corona heeft ons op achterstand gezet.' ■

TOOLS EN PRAKTISCHE TIPS VOOR PARTICIPATIEF ACTIEONDERZOEK

Met begeleiding vanuit de leerstoel Gezondheid en Maatschappij van de Wageningen Universiteit (WUR) is samen met masterstudenten het actieonderzoek uitgevoerd. Actieonderzoek is een aanpak voor praktijkgericht onderzoek waarbij je actie en onderzoek combineert. Het doel is nieuwe kennis ontwikkelen en tegelijk de praktijk verbeteren. Daarvoor doe je onderzoek in en met die praktijk, in plaats van voor of over de praktijk. Er zijn in de deelonderzoeken binnen Voorstad Beweegt verschillende methoden en tools gebruikt. Die deelonderzoeken zijn samen met bewoners en werkers uitgevoerd en de uitkomsten zijn steeds met de betrokkenen besproken. Zo heeft het onderzoek geholpen om het programma vorm te geven, uit te voeren en te verbeteren.

ENKELE METHODEN UITGELICHT

Concept mapping

Concept mapping¹⁹ is een methode om met een groep mensen een abstract begrip invulling te geven. We hebben negentig bewoners betrokken, uit elf verschillende, bestaande groepen. Eerst schreef iedere deelnemer op kaartjes de eigen associaties bij het begrip 'gezondheid'. Daarna clusterde men met elkaar de kaartjes en gaf men de clusters een themanaam – een naam waar iedereen mee in kon stemmen. In de volgende stap koos elke deelnemer een top drie uit de thema's. Dat leverde per groep een lijst met prioritaire thema's, als sociale contacten, bewegen (met anderen om het hoofd leeg te maken), positief in het leven staan, eigen regie of buiten zijn.

Coordinated Action Checklist (samenwerking)

Om inzicht te krijgen in de samenwerking binnen een multidisciplinaire groep met een gezamenlijk doel, is de Checklist Coordinated Action²⁰ te gebruiken. Deze checklist is een evaluatie-instrument, toegespitst op (project)groepen of partnerships die werken aan gezondheidsbevordering. De verschillende dimensies van samenwerking komen aan bod; geschiktheid van partners, taakdimensie, relatiedimensie, groeidimensie en profilering. Elke deelnemer van de groep vult de vragenlijst individueel in. Dit kan snel in 5-10 minuten. Vervolgens wordt de totaalscore per item en per dimensie berekend. Items die laag scoren, of waar heel verschillend op wordt gescoord, zijn te beschouwen als verbeterpunten. De hoge scores als successen. Presenteer de scores en bespreek in de groep de redenen voor een bepaalde score. Het is belangrijk om mensen te stimuleren hun scores én hun redenen voor bepaalde scores in de discussie te verwoorden. De checklist kan na bijvoorbeeld een jaar herhaald worden. Dit maakt veranderingen in de samenwerking zichtbaar.

Netwerkanalyse

Met de netwerkanalyse²¹ kun je het netwerk van het project in kaart brengen op een bepaald moment. Het is een manier om samenwerking in een wijk tussentijds te evalueren en bij te sturen. Een netwerkanalyse maakt inzichtelijk welke mensen op dat moment meedoen en welke rol deze mensen hebben in het netwerk. Ook helpt de netwerkanalyse je met onderzoeken wie en wat je nog niet in je netwerk hebt. In Voorstad Beweegt zijn eerst de individuele netwerken van de projectgroepleden in beeld gebracht en vervolgens zijn die netwerken samengebracht tot een gezamenlijk netwerk van het project. De netwerkkaart die zo ontstaat is input voor de discussie. Bespreek samen wat er opvalt en maak afspraken over het onderhouden en uitbreiden van de contacten. Een netwerkanalyse is een momentopname en kan na een bepaalde periode worden herhaald en opnieuw besproken.

Tijdlijnmethode

In 2018 is de tijdlijnmethode²² gebruikt om terug te kijken op het proces waar het projectteam in zat. Je kijkt met elkaar terug op de belangrijkste dingen die zijn gebeurd. Dit doe je door bij die gebeurtenissen te vertellen wat je positieve energie gaf en wat je negatieve energie gaf. Alle projectteamleden schreven op geeltjes hun ervaren hoogtepunten en dieptepunten rond het programma; één hoogte- of dieptepunt per geeltje. Ook benoemden de deelnemers met elkaar wat ze hadden bereikt. En dat bleek meer te zijn dan velen dachten. Door de tijdlijn-evaluatie werd men positiever over het project en er werden afspraken gemaakt om dingen anders of beter te doen.

20 [Checklist Coordinated Action.](#)
[Artikel over de Coordinated Action Checklist.](#)
[Succesvol samenwerken is leren.](#)

21 [Netwerk bouwen: 4 instrumenten voor goede samenwerking](#)

22 [Tijdlijn methode](#)



Colofon

Auteurs

Marja de Jong & Linda van Ingen

Foto's

Gemeente Deventer, Raster, eigen foto's bewoners Voorstad

Illustraties

Studio Rood Gras

Grafisch ontwerp

hollandse meesters

Februari 2022

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan.

Meer informatie en contact

marjadejong20@gmail.com

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van FNO Zorg voor kansen, Alles is Gezondheid, gemeente Deventer en GGD IJsselland

