



Rapport

Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

Werkplezier en samenwerking onder
betrokken professionals

Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

Werkplezier en samenwerking onder
betrokken professionals

In opdracht van de Bas van de Goor Foundation.

Mulier Instituut

Tessa Visser

Nynke Popken

Mirjam Stuij

Voor meer informatie kunt u contact
opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 27 januari 2026

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding:
auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder
toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

1	Inleiding	6
1.1	Achtergrond	6
1.2	Doel- en vraagstelling	7
2	Onderzoeksmethode	9
2.1	Werving & functie geïnterviewden	9
2.2	Interviews en focusgroepgesprekken	10
2.3	Data-analyse	11
2.4	Kwaliteitswaarborging	11
3	De meerwaarde van de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl	14
3.1	De meerwaarde voor deelnemers	14
3.2	De meerwaarde voor betrokken professionals	17
4	Werkplezier	20
4.1	Algemeen werkplezier en bepalende factoren	20
4.2	Werkplezier binnen de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl	21
5	Domeinoverstijgende samenwerking	24
5.1	Belang domeinoverstijgende samenwerking en bepalende factoren	24
5.2	Domeinoverstijgende samenwerking tijdens de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl	25
6	Conclusies & aanbevelingen	31
6.1	Conclusies	31
6.2	Aanbevelingen	34
	Bronnen	37



Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond van het onderzoek naar het werkplezier en de samenwerking van professionals binnen de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. Ook formuleren we de doel- en vraagstelling.

1.1 Achtergrond

De Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation zet zich sinds 2006 in voor mensen met diabetes type 1 en type 2. De stichting richt zich op het verbeteren van de levenskwaliteit van mensen met diabetes door sport en beweging. Dit doet ze onder meer door informatiebijeenkomsten, evenementen en trainingen te organiseren.¹

De Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

In 2023 is de Bas van de Goor Foundation gestart met het programma Nationale Wandeluitdaging Leefstijl² om de lokale samenwerking tussen zorg- en beweegprofessionals te stimuleren. En om bewegen en leefstijl een duurzame plek te geven in de eerstelijnszorg in de wijk. Het programma komt voort uit de ervaringen van de stichting met de Nationale Wandeluitdaging³, die ze aanvulden met inzichten uit wetenschappelijke literatuur over duurzame gedragsverandering.

De Bas van de Goor Foundation heeft het Mulier Instituut gevraagd kwalitatief onderzoek te doen naar de opbrengsten van de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl voor betrokken professionals.

Opzet Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

Bij de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl gaan mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2 – hierna ‘deelnemers’ genoemd – al wandelend aan de slag met bewegen en een gezonde leefstijl. Dit doen zij in totaal vijftig weken: de eerste dertig weken onder begeleiding van professionals en de laatste twintig weken zelfstandig, met begeleiding op afstand.

De betrokken professionals begeleiden de deelnemers vanuit hun functie als leefstijlcoach, praktijkondersteuner, diëtist, buurtsportcoach of huis- of kaderarts. Zij werken als team samen op de locaties waar het programma plaatsvindt.

Het programma kent een uitgewerkt stappenplan, waarbij samenwerking tussen verschillende professionals een verplicht onderdeel is. Het sluit daarmee aan bij het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord), het AZWA (Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord) en het IZA (Integraal Zorgakkoord), waarbinnen werkgeluk en (domeinoverstijgende) samenwerking belangrijke thema's zijn.

¹ <https://www.bvdgf.org/home>

² Dit programma heette eerst Diabetes in Beweging.

³ Voorheen bekend onder de Nationale Diabetes Challenge.

Eerste locaties

In 2023 startte de stichting een pilotproject met vier wandelgroepen in de gemeente Hilversum. Eerste ervaringen vanuit de Bas van de Goor Foundation laten zien dat begeleiders meer werkplezier ervaren en andere gesprekken voeren met hun patiënten dan in de spreekkamer. Ook vinden ze dat de samenwerking tussen buurtsportcoaches en zorgverleners is verbeterd.⁴

In het najaar van 2024 kreeg het programma een officieel vervolg op zes locaties, in de gemeente Hilversum en de gemeente Wijdmeren. Tot en met mei 2025 wandelden 28 professionals met (een van) deze groepen mee.

Onderzoek naar werkplezier en samenwerking

De Bas van de Goor Foundation heeft het Mulier Instituut gevraagd uitgebreider kwalitatief onderzoek te doen naar werkplezier en onderlinge samenwerking onder de professionals van de zes groepen in Hilversum en Wijdmeren die het programma volgens het stappenplan doorlopen.

De professionals zijn onderdeel van het eerste officiële jaar waarin het programma loopt. Zij hebben eind mei 2025 de eerste fase van dertig weken afgerond. Door in het najaar van 2025 met hen in gesprek te gaan, kunnen zij reflecteren op wat het programma ze in hun werk heeft gebracht.

1.2 Doel- en vraagstelling

We voerden dit onderzoek uit om inzicht te krijgen in de ervaringen van professionals die betrokken zijn (geweest) bij het programma Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. Doel van het onderzoek is om te begrijpen of en hoe het programma bijdraagt aan het werkplezier van en de onderlinge samenwerking tussen betrokken professionals.

Daarvoor staan de volgende vragen centraal:

1. Hoe draagt de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl bij aan het werkplezier van betrokken professionals?
2. Hoe draagt de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl bij aan domeinoverstijgende samenwerking en wat betekent dat voor betrokken professionals in hun dagelijks werk?

We onderzoeken naast opbrengsten ook welke belemmeringen en verbeterpunten betrokken professionals ervaren. Daarmee kan dit onderzoek bijdragen aan het doorontwikkelen en verbeteren van het programma.

⁴ Gebaseerd op <https://www.diabetesinbeweging.nl/professionals/>. Resultaten na dertig weken van de Bas van de Goor Foundation en twee gesprekken met Jeroen Flim en Aveline Hijlkema.



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de gebruikte onderzoeksmethode. In hoofdstuk 3, 4 en 5 staan de resultaten van het onderzoek centraal. We eindigen in hoofdstuk 6 met de belangrijkste conclusies en aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we welke methode we hebben gebruikt voor dit onderzoek.

Een kwalitatief onderzoek is bij uitstek geschikt om 'hoe'-vragen te beantwoorden en inzichten te krijgen in de achterliggende mechanismen en opbrengsten. De basis van dit onderzoek bestaat uit online focusgroepgesprekken met de professionals die de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl organiseren. We voerden vooraf vier verkennende interviews uit met professionals die meer op afstand betrokken zijn.

2.1 Werving & functie geïnterviewden

Werving

Voor dit onderzoek waren we geïnteresseerd in de ervaringen van alle betrokken professionals van de locaties waar het volledige stappenplan van het programma in het najaar van 2025 was doorlopen. Dit waren zeven verschillende locaties, met in totaal 24 betrokken personen.

Een medewerker van de Bas van de Goor Foundation benaderde hen voor deelname aan het onderzoek met een informatiebrief van de onderzoekers. Daarin stond informatie over de aanleiding en het onderwerp van het onderzoek. En over de deelnemers van het onderzoek, wat we van hen vroegen, en hun rechten en privacy.

Bij een positieve reactie zocht een medewerker van de Bas van de Goor Foundation samen met de professionals – en in afstemming met de onderzoekers – naar een geschikt moment om het focusgroepgesprek te plannen. Bij individuele interviews namen de onderzoekers deze taak op zich.

Functies respondenten

In totaal deden twintig professionals mee aan dit onderzoek. De overige acht betrokken professionals namen niet deel vanwege drukte of omdat directe collega's (uit dezelfde functiegroep) al deelnamen. De geïnterviewde professionals waren betrokken bij het programma vanuit hun rol als:

- huis- of kaderarts;
- praktijkondersteuner huisartsenzorg;
- diëtist;
- leefstijlcoach;
- buurtsportcoach; of
- buurtsportcoachcoördinator.

De huis- en kaderartsen waren (over het algemeen) 'op afstand' betrokken bij het programma. Bijvoorbeeld bij de voorbereiding van het programma en de werving van deelnemers, maar minder bij de uitvoering.

De uitvoering lag voornamelijk bij de praktijkondersteuners huisartsenzorg (hierna 'praktijkondersteuners' genoemd), diëtisten, leefstijlcoaches en buurtsportcoaches. Zij wandelden gedurende de eerste dertig weken mee en voorzagen deelnemers van begeleiding op afstand tijdens de laatste twintig weken, waarbij deelnemers zelfstandig wandelen.

Omdat deze professionals verschillende rollen in het project hebben, geeft dit onderzoek inzicht in ervaren opbrengsten vanuit verschillende perspectieven.



Verschillen in wandeldeelname tussen professionals

Buurtsportcoaches wandelen de eerste dertig weken elke week mee. Diëtisten en leefstijlcoaches wordt verwacht dat zij elk in totaal vijf keer meewandelen gedurende de eerste dertig weken. Van praktijkondersteuners wordt verwacht dat zij negen keer meewandelen. Van huis- en kaderartsen wordt niet verwacht dat zij meewandelen. Het verschilt per persoon hoe vaak zij daadwerkelijk aanwezig waren bij de wandelgroep.

2.2 Interviews en focusgroepgesprekken

Online interviews met huis- en kaderartsen

We voerden ter voorbereiding op de focusgroepgesprekken verkennende interviews met vier betrokken huis- en kaderartsen. We spraken hen vanwege hun inzicht in, kennis over en ervaring met het programma en het onderwerp domeinoverstijgende samenwerking. We stelden ze onder meer vragen over:

- hun ervaringen met het programma;
- het belang van het programma voor professionals en deelnemers;
- in hoeverre het programma bijdraagt aan domeinoverstijgende samenwerking.

De interviews vonden plaats in augustus en september 2025. De gesprekken voerden we online via Microsoft Teams en duurden tussen de 30 en 50 minuten. De geïnterviewden gaven vooraf schriftelijk toestemming voor deelname en het maken van een geluidsopname.

Focusgroepgesprekken met uitvoerend professionals

Focusgroepgesprekken zijn zeer geschikt om ervaringen uit te wisselen en onderling in discussie te gaan. Bijvoorbeeld over waarom ervaringen van elkaar verschillen of over wat er achter ervaringen zit. Daarom organiseerden we online focusgroepgesprekken met praktijkondersteuners, diëtisten en leefstijlcoaches.

Daarnaast voerden we duo-interviews met buurtsportcoaches en buurtsportcoachcoördinatoren. Eén buurtsportcoach spraken we vanwege praktische redenen in een individueel, telefonisch interview.

We voerden deze gesprekken per functiegroep. We hebben hiervoor gekozen om inzicht te krijgen in wat het programma professionals oplevert vanuit en voor hun

specifieke functiegroep. En of en hoe dit per functiegroep verschilt. In een focusgroepgesprek spraken we dus met professionals die actief waren op verschillende locaties.

In totaal interviewden we zestien betrokken professionals. We voerden de volgende gesprekken:

- een focusgroepgesprek met drie praktijkondersteuners;
- een focusgroepgesprek met vier diëtisten;
- een focusgroepgesprek met vier leefstijlcoaches;
- een duo-interview met buurtsportcoaches;
- een interview met een buurtsportcoach; en
- een duo-interview met buurtsportcoachcoördinatoren.

Tijdens de focusgroepgesprekken en duo-interviews vroegen we de professionals naar hun ervaringen met het programma. In het bijzonder naar mogelijke veranderingen in hun werkplezier en de samenwerking met professionals uit andere functiegroepen. Ook vroegen we naar het belang van het programma voor deelnemers en professionals. En welke aanpassingen aan het programma het werkplezier en de domeinoverstijgende samenwerking volgens hen ten goede zouden komen.

De focusgroepen vonden online plaats via Microsoft Teams en duurden tussen de 40 en 70 minuten. De geïnterviewden gaven vooraf schriftelijk toestemming voor deelname en het maken van een geluidsopname.

2.3 Data-analyse

We werkten de geluidsopnames van de interviews en focusgroepgesprekken uit tot volledige transcripten. We analyseerden deze transcripten vervolgens met MaxQDA (versie 2024), een softwareprogramma voor kwalitatieve data-analyse.

We analyseerden de data thematisch. Dat wil zeggen dat we ons richtten op de belangrijkste overkoepelende thema's die we op voorhand hadden voorzien (zoals het belang van en betrokkenheid bij het programma, werkplezier en domeinoverstijgende samenwerking).

We hielden daarbij ook oog voor nieuwe thema's die uit de data naar voren kwamen, zoals algemene verbeterpunten en aanpassingen die de professionals wenselijk achtten voor de toekomst van het programma.

We rapporteren de resultaten aan de hand van de hoofdthema's uit de analyse.

2.4 Kwaliteitswaarborging

Om de kwaliteit van het onderzoek te waarborgen, bestond het projectteam uit ervaren sportonderzoekers met elk hun eigen expertise. Onder andere op het gebied van kwalitatief onderzoek (MS en TV), onderzoek onder professionals (TV), onderzoek naar zorg en gezondheid (NP en MS) en specifiek diabeteszorg (MS). Er

was daarmee sprake van een insider- en outsider-perspectief op het gebied van mensen met diabetes en diabeteszorg. Dat draagt bij aan de kwaliteit van het onderzoek.

We deden binnen het onderzoek ook op verschillende manieren een kwaliteitscheck:

- Bij de eerste twee interviews en focusgroepgesprekken was een extra (ervaren) onderzoeker aanwezig, als interviewer of ter ondersteuning.
- Alle transcripten zijn door twee onderzoekers gelezen.
- Eén focusgroepgesprek is door twee onderzoekers gecodeerd.
- Vervolgens analyseerden we de inhoud van de gecodeerde fragmenten samen.
- Tot slot reflecteerden we met het volledige projectteam meermaals kritisch op de beschreven resultaten.



De meerwaarde van de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

In dit hoofdstuk beschrijven we wat volgens professionals de meerwaarde van het programma is voor zowel deelnemers als de professionals zelf.

3.1 De meerwaarde voor deelnemers

De professionals zien dat deelnemers op verschillende manieren de meerwaarde ervaren van hun deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl.

De sociale component is erg belangrijk

Meerdere professionals geven aan dat de sociale component van het programma van groot belang is voor de deelnemers. Zo werkt het wandelen in groepsverband volgens een aantal professionals stimulerend. De deelnemers vinden steun bij elkaar, bijvoorbeeld als wandelen moeizaam gaat. Dat het een sociale activiteit is, dient volgens een van de buurtsportcoaches als een 'stok achter de deur'. Een leefstijlcoach geeft dat ook aan:

'Het is ook een sociale activiteit, dat herken ik ook bij mijn loopgroepen: ze komen op een gegeven moment ook voor elkaar.'

Leefstijlcoach B

Professionals vertellen dat het wandelen in groepsverband het sociale netwerk van de deelnemers vergroot. Zo ziet een van de huisartsen dat er onder de deelnemers 'vriendschappen' ontstaan. Een leefstijlcoach noemt die 'verbreding van sociale contacten' belangrijk, omdat deelnemers over het algemeen wat ouder zijn en een klein(er) sociaal netwerk hebben. Een buurtsportcoachcoördinator benadrukt dat de lange duur van het project (in totaal vijftig weken) bijdraagt aan de sociale component, omdat deelnemers veel tijd hebben om elkaar te leren kennen.

Een locatie beschikbaar hebben om voor of na de wandeling 'koffie te drinken' komt het sociale contact volgens meerdere professionals ten goede. Een van hen vindt dat zelfs 'essentieel'. Maar dit is niet altijd te organiseren. Zo vertelt een van de buurtsportcoaches dat de wandelgroep aan het eind van de middag wandelde, waardoor het wijkcentrum dicht was en er voor de deelnemers geen mogelijkheid was om 'achteraf met elkaar koffie te drinken'. Volgens de buurtsportcoach was zo'n moment wel een 'toevoeging' geweest.

Het tijdstip van de wandeling kan dus van invloed zijn op de beschikbaarheid van een start- en eindlocatie. Het tijdstip is daarnaast van belang omdat het invloed

heeft op wie wel en niet kan meewandelen. Dat geldt voor zowel deelnemers als professionals.

Vooraf vanwege de sociale component hebben meerdere groepen na afronding van het programma besloten op eigen initiatief door te wandelen. Een van de betrokken professionals vindt het 'mooi om te zien' dat een van de groepen twee jaar na afronding van het programma nog steeds loopt.

Fysieke vooruitgang is mogelijk, maar niet gegarandeerd

Meerdere respondenten benoemen dat deelname aan het programma de fysieke gezondheid van deelnemers heeft verbeterd. Ze noemen onder andere voorbeelden van deelnemers die verder kunnen wandelen, zich fitter voelen en beter of zelfverzekerder zijn gaan lopen. Ook zag een aantal professionals fysieke gezondheidsvoordelen terug in testresultaten van bloedsuikerwaarden en looptesten.

Volgens buurtsportcoach A zit er sowieso 'gezondheidswinst' in het feit dat mensen bewegen op een moment dat ze normaal gesproken – naar eigen zeggen – 'thuis op de bank' zouden zitten.

Maar niet alle professionals zien duidelijke fysieke vooruitgang terug bij deelnemers in hun groep(en). Volgens een aantal van hen is dat ook niet reëel. Zo ziet praktijkondersteuner B dat alleen het wandelen 'al zo'n uitdaging is' dat gezondheidswinst zoals afvallen voor heel veel mensen 'te hoog gegrepen is'. Twee andere professionals benoemen daarnaast dat enkel één keer per week wandelen daarvoor niet voldoende is. Een van hen vertelt daarover:

'Ik denk heel eerlijk gezegd niet dat er nou gigantisch veel veranderd is in de diabetesregulatie. Wel dat ze [de deelnemers] zich fijner voelen, fitter voelen, blijer voelen, sociale contacten hebben. Dat wel. (...) [Ik denk dat] om dat te bereiken, dat dan één keer in de week wandelen te weinig is. En sommigen zijn wel überhaupt wat actiever geworden, maar dat het toch net onder dat level blijft dat het echt je bloedsuikers zo verlaagt dat je er een heel ander medicijnplan op kan maken.'

Praktijkondersteuner A

De professionals hebben dus verschillende ervaringen met de fysieke gezondheidsvoordelen van het programma. Dat komt mede doordat op een aantal locaties ook mensen zonder diabetes meewandelen, waardoor vooruitgang in de fysieke gezondheid minder goed meetbaar is. De professionals zijn er wel enthousiast over dat er ook mensen zonder diabetes meewandelen. Onder professionals op locaties waar dat nog niet het geval is, heerst die wens.

Daarnaast geeft een van de professionals aan weinig zicht te hebben op de fysieke effecten, omdat diegene zelf maar vijf keer mee heeft gewandeld.

Deelname zorgt voor bewustwording en laagdrempeliger contact

Hoewel fysieke vooruitgang niet gegarandeerd is en niet altijd meet- en zichtbaar is, geeft een aantal professionals aan dat het programma deelnemers ook leert wat het belang van bewegen is. Een van de professionals denkt dat deelnemers zich bewuster zijn geworden van bewegen en 'dat ze letterlijk ervaren hebben: wow, dit [wandelen] doet wel wat met me'.

Een ander spreekt over nieuwe inzichten op het gebied van leefstijl. Het 'creëren van bewustwording' en het leren over thema's als beweging, ontspanning, voeding en leefstijl, is een vast onderdeel van het programma. Volgens huisarts A is het positief dat deelnemers 'week na week daarmee aan de slag gaan, (...) want mensen weten ook echt soms niet wat goed voor ze is'.

Anderen zijn het daarmee eens. Zo denkt huisarts B dat het wekelijkse 'stukje educatie' ervoor zorgt dat deelnemers 'nog beter begrijpen hoe diabetes werkt en hoe je daar zelf met een gezonde leefstijl invloed op kan uitoefenen'. Maar een aantal professionals geeft aan dat niet alle deelnemers interesse hebben in het educatieve deel van het programma.

Naast bewustwording geeft een aantal professionals aan dat het programma zorgt voor laagdrempelig(er) contact tussen professionals en deelnemers. Volgens buurtsportcoachcoördinator B komt dat onder meer doordat het contact 'niet alleen maar op afstand' is, maar professionals – zoals leefstijlcoaches en praktijkondersteuners – zelf meewandelen.

Buurtsportcoach C herkent dat: doordat professionals meewandelen, kunnen deelnemers ze een 'korte vraag' stellen 'in plaats van dat je meteen een heel consult moet inplannen'. Een van de huisartsen vertelt daarover:

'Normaal zit ik altijd frontaal [tegenover de patiënt]. (...) Als je naast elkaar loopt, dan heb je een ander gesprek. Dat is veel ontspannener. Mensen voelen ook laagdrempeliger, durven ze mij dingen te vragen. Dat vind ik wel grappig, dus al lopend kun je heel veel informatie uitwisselen, maar het gaat heel relaxed en heel ontspannen voor de patiënten. Dus die waarden dat ook enorm.'

Huisarts D

Een van de leefstijlcoaches ziet dat de gebruikelijke rolverdeling tussen professional en 'patiënt' minder aanwezig is tijdens het wandelen, wat drempelverlagend werkt voor de deelnemers. De leefstijlcoach vertelt dat deelnemers vanwege het wandelen 'iets vluchtiger' over bepaalde onderwerpen praten, mede omdat de rolverdeling minder duidelijk is dan normaal.

Huisarts A herkent dat en benoemt dat deelnemers ook anders naar professionals gaan kijken. Zo zien ze de diëtist door het wandelen als 'hele aardige vrouw', terwijl zij voorheen vaak 'heel negatief' dachten over diëtisten.

In hoofdstuk 3.2 beschrijven we dat ook de professionals belang kunnen hebben bij deze andere, laagdrempelige vorm van contact.

3.2 De meerwaarde voor betrokken professionals

Betrokken professionals ervaren op verschillende manieren de meerwaarde van hun deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl.

Deelname aan het programma veelal anders dan het dagelijkse werk

De meeste professionals geven aan dat hun werk binnen de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl afwijkt van hun dagelijkse werk. Dat uit zich op verschillende manieren.

Zo is voor een aantal het buiten en in beweging zijn anders dan hoe zij normaal te werk gaan. Hun werk vindt over het algemeen binnen plaats, in een spreekkamer. Een van de professionals omschrijft het beweegelement als belangrijk verschil met het dagelijkse werk en ziet daar ook de meerwaarde van in:

'Je bent natuurlijk in beweging en ik denk dat dat het grootste verschil is. Dus dat is wel vanuit best een hele ontspannen setting.'

Leefstijlcoach D

Diëtist C merkt dat het wandelen ervoor zorgt dat je in een ander soort setting met patiënten praat. Huisarts C levert het vooral werkplezier op. Die vertelt dat het 'best leuk' is om 'achter je bureau vandaan te komen en lekker een stuk te gaan wandelen in het bos met je patiënt'. Dat is namelijk anders dan het gebruikelijke werk. De huisarts merkt dat ook bij de andere zorgprofessionals.

Naast het verschil in setting voert het merendeel van de professionals normaliter een ander type werkzaamheden uit. Zo vertelt praktijkondersteuner A dat die zich normaal gesproken in contact met patiënten bezighoudt met 'praktische dingen', zoals laboratoriumuitslagen of bloeddrukmetingen.

Hoewel het programma voor de meeste professionals verschilt van hun dagelijkse werk, is dat verschil minder voor buurtsportcoaches en buurtsportcoachcoördinatoren. Zo benoemt buurtsportcoach B dat diens werkzaamheden binnen het project 'veel overlap' kennen met andere werkzaamheden en betrokkenheid bij andere beweegprogramma's. Beide buurtsportcoachcoördinatoren onderschrijven dat.

Toch zijn er enkele verschillen. Zo moeten de buurtsportcoaches voor de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl een vooraf vastgesteld programma met schema's en thema's volgen en is samenwerking met andere professionals vast onderdeel van het programma. Het programma vraagt volgens een van de buurtsportcoaches om wat meer voorbereidingstijd dan gebruikelijk. De samenwerking ervaren de buurtsportcoaches en hun coördinatoren als (zeer) positief.

Meewandelen zorgt voor een betere band en andersoortige gesprekken

Doordat de setting van de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl voor veel professionals anders is dan gebruikelijk, is het contact tussen professional en deelnemer (in de gebruikelijke setting: 'patiënt' of 'cliënt') ook anders. Meerdere professionals geven aan dat hun band met deelnemers is verbeterd door het programma. Dat komt vooral doordat zij met elkaar over andere onderwerpen spreken. Een van de professionals, die vaker dan gebruikelijk meewandelde, vertelt daarover:

'Je krijgt een andere band met een patiënt. Het is heel anders dan [in] de spreekkamer. (...) Je wisselt veel meer gedachten uit met elkaar. En heel persoonlijk soms. Dingen die je eigenlijk in de spreekkamer niet van mensen zo snel verneemt.'

Praktijkondersteuner B

Een van de andere praktijkondersteuners beaamt dit en geeft aan dat het contact binnen het programma heel goed is voor de onderlinge verbinding. De praktijkondersteuner geeft aan dat mee te nemen 'in de spreekkamer bij de consulten of het contact dat je dan verder hebt'. De huisartsen onderschrijven dat. Een van hen ziet dat er door de gesprekken tijdens het wandelen 'meer begrip' ontstaat voor de persoonlijke situatie van de deelnemer.

Dat gesprekken andersoortig zijn, komt ook door de opzet in groepsverband, aangezien gesprekken met professionals normaliter een-op-een plaatsvinden. Hoewel de professionals het belang van die andersoortige gesprekken inzien, geeft een aantal van hen ook aan dat het de ondersteuning van deelnemers lastiger kan maken.

Zo benoemen twee diëtisten dat zij in de spreekkamer op de hoogte zijn van de medische achtergrond en situatie van een deelnemer, of daarnaar kunnen vragen. Maar in groepsverband stel je daar minder snel vragen over. Dan blijf je 'altijd een beetje op de oppervlakte' met de vragen die je stelt, aldus diëtist B. Dat maakt het lastiger om gerichte ondersteuning of gericht advies te geven.

Beoogde vermindering van consulten valt vooralsnog tegen

Het streven van de Bas van de Goor Foundation is dat deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl professionals uiteindelijk tijdwinst oplevert. Het idee daarachter is dat deelnemers van het programma minder vaak op consult komen. Dat is vooralsnog niet aan de orde bij de professionals die wij spraken.

Een aantal professionals geeft aan door het programma niet minder, maar juist meer tijd te besteden aan de deelnemende patiënten. Bijvoorbeeld doordat ze tijdens wandelingen ook praten over zaken die niet zorg- of gezondheid-gerelateerd zijn. Die zaken komen daardoor tijdens een consult alsnog aan bod. Een van de professionals zegt daarover:

'[Het meewandelen met de groep] is toch heel anders dan wanneer je in de spreekkamer – naast alle praktische dingen van een lab uitslag, bloeddruk meten, voetonderzoek, kijken of overal vinkjes aangevinkt zijn – is het toch wel, zo'n wandelgroep is toch wel heel anders vind ik. Je bent niet echt een-op-een aan het praten, je bent meer met meerdere mensen tegelijkertijd een gesprek aan het voeren, niet eens altijd over de medisch inhoudelijke dingen. Het kan net zo goed over de hond gaan bij wijze van spreken. Dus ik vind dat wel anders, maar het is wel heel goed voor de verbinding met de mensen. En dat neem je wel weer mee in de spreekkamer bij de consulten of het contact die je dan hebt verder.'

Praktijkondersteuner A

De praktijkondersteuner merkt dat het programma goed is voor de verbinding met de patiënten, maar ervaart niet dat de deelnemende patiënten door samen te wandelen minder vaak op consult komen.

Volgens huisarts C gaat het binnen het programma vooral om het 'langetermijneffect' en moet je niet te veel kijken naar 'quick wins', omdat die er minder zijn en die ook minder zichtbaar zijn.

Een van de andere huisartsen gelooft dat het programma professionals uiteindelijk wel tijdwinst kan opleveren als het structureel wordt ingebouwd rond ziektes als diabetes. Het is op dit moment niet duidelijk of deze belofte op lange termijn zal worden ingelost.

Om professionals bij het ontbreken van 'quick wins' aan boord te houden, is het volgens huisarts C belangrijk professionals per locatie 'terugkoppeling' te geven over positieve ervaringen (van deelnemers) en verbeterpunten.

Werkplezier

In dit hoofdstuk beschrijven we eerst hoe de betrokken professionals over het algemeen kijken naar werkplezier, en welke factoren dat bevorderen en belemmeren. Vervolgens gaan we in op hoe de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl bijdraagt aan hun werkplezier.

4.1 Algemeen werkplezier en bepalende factoren

Voordat we ingaan op hoe de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl bijdraagt aan het werkplezier van betrokken professionals, is het belangrijk te weten hoe zij werkplezier definiëren en welke factoren hun werkplezier beïnvloeden.

We vroegen de professionals wat zij verstaan onder werkplezier. Meerdere professionals geven aan dat 'voldoening uit je werk halen' gelijkstaat aan werkplezier. Blij naar je werk gaan, plezier in je werk hebben, een bijdrage leveren en met een voldaan gevoel je werkdag afsluiten geven zij ook als voorbeelden.

Fijne samenwerking en positieve opbrengsten bevorderen werkplezier

De professionals noemen verschillende factoren die bijdragen aan hun werkplezier:

- Zo vertellen de buurtsportcoaches dat een fijne samenwerking of fijn contact met mensen bevorderlijk is voor hun werkplezier. En dat het prettig is dat je het enthousiasme dat je ergens in stopt, ook terugkrijgt.
- Een van de praktijkondersteuners vertelt dat diens werkplezier toeneemt als 'alle neuzen dezelfde kant op staan'.
- Een diëtist geeft aan het als zorgverlener leuk te vinden om te zien dat iemand vooruitgang boekt.
- Meerdere professionals vinden gelijkwaardigheid en verbinding tussen patiënt en professional en het vertrouwen in elkaar bevorderlijk. En 'dat je het idee hebt dat wat je zegt en doet, ertoe doet.'

Motivatiegerebrek en werkstructuur werken belemmerend

Naast bevorderende factoren zijn er ook factoren die het werkplezier in de weg kunnen zitten. De buurtsportcoachcoördinatoren en buurtsportcoaches ervaren andere belemmerende factoren dan de andere professionals.

Waar het enthousiasme van mensen het werkplezier van de buurtsportcoaches bevordert, kan gebrek aan betrokkenheid van 'de doelgroep' hun werkplezier juist verlagen. Bijvoorbeeld wanneer mensen niet gemotiveerd zijn en snel afhaken bij georganiseerde activiteiten. Volgens buurtsportcoachcoördinator B drukt het een 'negatieve stempel' wanneer je 'als buurtsportcoach met je goede gedrag er staat en er komen twee mensen opdagen'. De buurtsportcoaches delen deze mening. Een van hen omschrijft het als 'zonde van de tijd en energie'.

De huisartsen, praktijkondersteuners en leefstijlcoaches ervaren met name te volle agenda's en een gebrek aan tijd als een belemmerende factor voor hun werkplezier. Afspraken plannen en deze ook nakomen is hierdoor niet altijd makkelijk, ervaren twee leefstijlcoaches.

De praktijkondersteuners geven aan dat ze graag meer zouden doen voor hun werk, zoals nascholingen en online overleggen met andere professionals. Maar 'als je overall zou willen aanhaken of je neus zou willen laten zien, is het geen doen'. Dit belemmert het werkplezier en 'kan soms wel een beetje beklemmend voelen', aldus een van de praktijkondersteuners.

4.2 Werkplezier binnen de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

De Nationale Wandeluitdaging Leefstijl draagt op verschillende manieren bij aan het werkplezier van de professionals. Maar zij ervaren binnen het programma echter ook belemmeringen die negatief van invloed zijn op hun werkplezier.

Goed contact met deelnemers kan bijdragen aan werkplezier

Meerdere professionals geven aan dat het contact met de deelnemers tijdens de wandelingen bijdraagt aan hun werkplezier. Dat geldt vooral voor de buurtsportcoaches. Zij wandelen binnen het programma het vaakst mee. Ook andere professionals vinden het contact met de deelnemers 'leuk' en 'fijn'.

De onderlinge verhoudingen binnen de wandelgroep beïnvloeden het werkplezier van de professionals tijdens de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. Sommige professionals begeleiden meerdere wandelgroepen. Daarin merkten ze grote verschillen tussen groepen waarin er een 'klik' was tussen de deelnemers onderling en met de professionals, en groepen waarbij die ontbrak.

Een van de buurtsportcoaches geeft aan dat het begeleiden van de groep in dat laatste geval wat meer 'energie' kost, omdat je als professional veel meer aan de groep moet 'trekken' als het 'onderling niet zo heel gezellig is'. Dat gaat juist ten koste van het werkplezier.

Een van de buurtsportcoachcoördinatoren geeft aan dat goed contact tussen professionals onderling ook invloed heeft op het werkplezier. Maar 'praktische zaken en agendatechnische beperkingen' kunnen dat contact en daarmee het werkplezier volgens de coördinator in de weg zitten.

Inzet van deelnemers bevordert het werkplezier van buurtsportcoaches

De buurtsportcoaches ervaren dat de inzet vanuit de deelnemers om mee te blijven wandelen, bijdraagt aan hun werkplezier. De energie die zij erin steken, krijgen ze terug van de deelnemers. De deelnemers zijn blij met de buurtsportcoaches en bedanken hen voor de begeleiding. Voor buurtsportcoach A voelt die dankbaarheid en dat een groep zelfstandig doorloopt als 'beloning'. Die beloning en het leren kennen van de deelnemers geeft plezier.

De inzet van deelnemers – en dat ze blijven komen – heeft volgens de buurtsportcoaches deels te maken met de groepsdruk en de druk vanuit de huisarts en praktijkondersteuner. 'Je maakt afspraken met elkaar, dus mensen zetten zich ook in om te komen', vertelt een buurtsportcoach daarover. Een van de buurtsportcoaches vindt het bovendien fijn om samen met mensen doelen te stellen en daarnaartoe te werken, wat in het programma terugkomt:

'Dit wandelproject is natuurlijk een hele mooie. Want je hebt een begin en een einde en je hebt meetmomenten ertussen. En dat je dan het enthousiasme en de voldoening zowel bij mij als bij de deelnemer ziet, dat geeft mij wel echt een ontzettende plus aan dat wat we doen.'

Buurtsportcoach B

Volgens de buurtsportcoachcoördinatoren is inzet en enthousiasme bij buurtsportcoaches altijd wel aanwezig. 'Op het moment dat je dat combineert met een betrokken groep en een betekenisvolle activiteit, dan denk ik dat het samenkomt in werkplezier', aldus een van hen.

Vooruitgang in de gezondheid van deelnemers is 'leuk' voor professionals

Zoals we in hoofdstuk 3.1 beschreven, zien meerdere professionals dat de gezondheid van deelnemers verbetert door deelname aan het programma. Dit zorgt bij hen voor werkplezier.

Een van de buurtsportcoaches vindt het bijvoorbeeld 'tof om te zien' dat deelnemers zich verbeteren op de looptest. Volgens een van de diëtisten is het boeken van gezondheidsresultaten 'uiteindelijk waar je het allemaal voor doet'. Een andere diëtist omschrijft hoe deze verbeteringen bijdragen aan het werkplezier:

'Het is ook leuk om te zien dat iemand aan het groeien is in de vooruitgang. Daar doe je het toch ook voor als zorgverlener. Dat is het mooie van je vak. Dat je iemand blij kunt maken, kunt veranderen en zijn gezondheid kunt verbeteren.'

Diëtist D

Het zien van vooruitgang in de gezondheid van deelnemers zorgt bij professionals dus voor werkplezier. Maar gezondheidswinst is volgens de professionals binnen het programma niet gegarandeerd (zichtbaar).

Groepsgrootte bepalend, vooral voor werkplezier buurtsportcoaches

De buurtsportcoaches en buurtsportcoachcoördinatoren ervaren voornamelijk belemmeringen rondom de grootte van de wandelgroep. Buurtsportcoach D heeft bijvoorbeeld een erg kleine groep begeleid. Doordat mensen ook nog afvielen, liep het 'een beetje stuk', wat 'zonde' is. De buurtsportcoach verloor daardoor het plezier en stelt voor om enkel bij een minimum van acht deelnemers te starten.

Maar een te grote groep is ook niet prettig, weet buurtsportcoach A uit ervaring. De buurtsportcoachcoördinatoren erkennen dat. Je wilt als begeleider namelijk iedereen aandacht geven, je moet rekening houden met medische problematiek en je hebt te maken met verschillende wandeltempo's.



Gewenste aanpassing grootte wandelgroep

Verschillende buurtsportcoaches en coördinatoren geven aan dat het hun werkplezier ten goede zou komen als er een minimum- en maximaantal deelnemers per groep wordt gehanteerd. Of als er extra begeleiding mogelijk is bij grote deelnemersaantallen.

Een van de praktijkondersteuners merkt ook op dat het lastig is om met iedereen het thema van de week te bespreken als er verschillende wandeltempo's zijn. Een vaste locatie hebben om de wandeling af te sluiten, helpt:

'Wat [een start- en eindlocatie] wel fijn maakte (...): we hadden twee groepen (...). Een langzame en een snelle groep. Dat maakte het wel lastig om het onderwerp te bespreken, omdat ik altijd met een van de twee meeging. En als je dan de rustige groep hebt, dan kan je halverwege even stilstaan en bespreken. Maar de snelle groep die sprak ik dan niet. Dus dat deden we dan wel weer bij de terugkomst, kreeg ik een kop koffie en thee en dan kon ik die mensen wel weer spreken.'

Praktijkondersteuner B

Verschillende professionals die geen start- of eindlocatie ter beschikking hadden, noemen dit als verbeterpunt voor de toekomst.

Domeinoverstijgende samenwerking

In dit hoofdstuk beschrijven we wat het belang van domeinoverstijgende samenwerking is voor het werk van de professionals. En hoe de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl hier al dan niet aan bijdraagt.

5.1 Belang domeinoverstijgende samenwerking en bepalende factoren

Onder domeinoverstijgende samenwerking⁵ verstaan de professionals de samenwerking en het contact met professionals uit andere domeinen. 'Dat je niet op je eigen eilandje blijft zitten', aldus buurtsportcoachcoördinator B.

Domeinoverstijgende samenwerking belangrijk om elkaar beter te vinden

De meeste professionals ervaren dat domeinoverstijgende samenwerking van belang is voor het uitvoeren van hun werk. Voor een van de leefstijlcoaches is de samenwerking heel belangrijk, onder meer omdat de functie van de leefstijlcoach nog niet zo lang bestaat en domeinoverstijgende samenwerking helpt om meer zichtbaarheid te creëren.

Ook voor buurtsportcoaches is domeinoverstijgende samenwerking belangrijk voor hun zichtbaarheid in de zorg. Maar zij zien het vooral als manier om doelgroepen te bereiken:

'Doelgroep-bereik, daarvoor zijn deze samenwerkingen essentieel. Want kijk, wij richten ons op de lastige doelgroepen, mensen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is. Ja, dan moet je een ingang hebben.'

Buurtsportcoachcoördinator B

De praktijkondersteuners ervaren dat domeinoverstijgende samenwerking steeds belangrijker is in hun werk. Volgens praktijkondersteuner B komt dat doordat 'er eigenlijk steeds meer mensen [zorgverleners] om een patiënt heen staan'. Daardoor heb je elkaar als professionals echt nodig. Praktijkondersteuner A omschrijft dat iedereen 'z'n eigen schakeltje' heeft, maar dat het belangrijk is om 'geschakeld' te blijven. De praktijkondersteuners geven aan dat ze voor het welzijn van de patiënt met elkaar in contact moeten blijven.

Domeinoverstijgende samenwerking draagt er volgens de professionals aan bij dat je andere professionals leert kennen en weet wat zij voor je kunnen betekenen. Dit helpt om zichtbaarder te worden, elkaar makkelijker te vinden en makkelijker

⁵ De diëtisten bleken niet bekend met de term domeinoverstijgende samenwerking. Zij spreken in plaats daarvan over 'multidisciplinaire samenwerking'.

contact met elkaar op te nemen. Bijvoorbeeld om patiënten door te verwijzen naar andere domeinen.

Gebrek aan tijd en communicatie staan samenwerking in de weg

De professionals geven aan dat goede communicatie met elkaar en in beeld blijven bij elkaar bijdraagt aan de domeinoverstijgende samenwerking. Maar deze communicatie blijkt lastig. Dat heeft vooral te maken met een gebrek aan tijd en gebrekkige communicatielijnen.

Te weinig tijd en te volle agenda's zijn factoren die volgens meerdere professionals de domeinoverstijgende samenwerking duidelijk in de weg staan. Bijna alle professionals hebben (te) weinig tijd voor taken buiten hun gebruikelijke werk, zoals consulten met patiënten. Door de werkdruk bij bijvoorbeeld huisartsen zijn de communicatielijnen 'niet geweldig'. 'Er wordt dan gezegd dat je ze [huisartsen] vooral niet een-op-een moet gaan benaderen of mailen', vertelt leefstijlcoach B.

Volgens deze leefstijlcoach is 'het spinnenweb van al die domeinen soms ingewikkeld' en is het daarom belangrijk dat dat 'efficiënter en makkelijker' gemaakt wordt. Daarnaast denk praktijkondersteuner B dat het nodig is om een systeem te vinden waarin je elkaar ook buiten werktijd makkelijker kunt spreken, om ook parttimers beter te bereiken.

5.2 Domeinoverstijgende samenwerking tijdens de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

Professionals weten elkaar beter te vinden door het programma

Meerdere professionals geven aan elkaar door de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl 'beter te vinden'. Dat heeft er volgens hen vooral mee te maken dat ze door het programma elkaars naam en gezicht (beter) kennen, en daardoor makkelijker contact leggen.

Bij sommige professionals is dit sterker aanwezig dan bij andere. Bovendien kenden meerdere zorgprofessionals elkaar al voor het programma. Sommige van hen werken samen op dezelfde locatie of kennen elkaar al langer vanuit een lokaal samenwerkingsverband.

Voor professionals die werken op locaties met bestaande samenwerkingsverbanden, vinden het lastig te beoordelen in hoeverre het programma extra heeft bijgedragen aan de domeinoverstijgende samenwerking.

Vooraf kennismaking en samenwerking met buurtsportcoach van meerwaarde

● Voor buurtsportcoaches

De buurtsportcoaches waren voor de meeste andere (zorg)professionals minder of helemaal niet bekend. Het programma zorgde hier duidelijk voor nieuwe contacten en samenwerking. De buurtsportcoaches en buurtsportcoachcoördinatoren ervaren voordelen van die nieuwe contacten. Bij andere projecten 'plukken' zij bijvoorbeeld 'de vruchten' van deze samenwerking:

'Op het moment dat zij [de buurtsportcoaches] gewoon die connectie hebben met een leefstijlcoach of met een diëtist, dan kun je die samenwerking makkelijk uitbreiden naar andere projecten. Omdat die lijntjes er al liggen en dat warme contact tot stand gekomen is.'

Buurtsportcoachcoördinator B

Hoewel buurtsportcoach B het leuk vond om in een andere setting met de professionals samen te werken, kan die 'niet zeggen dat het per se de samenwerking heeft versterkt'. Buurtsportcoach D geeft daarentegen aan contact te hebben gehouden met de zorgprofessionals en daardoor beter met ze te kunnen 'schakelen', bijvoorbeeld over de juiste zorg voor een patiënt. Volgens de buurtsportcoachcoördinatoren draagt het programma 'heel veel' bij aan de samenwerking met zorgprofessionals:

'De basis van dit project is samenwerking. Het begin is al vanuit samenwerking en daardoor liggen die lijnen er en daardoor is het ook makkelijker om in andere projecten diezelfde samenwerking weer op te zoeken. Dus dit zie ik als een van de grote meerwaardes van het project.'

Buurtsportcoachcoördinator A

Volgens de andere buurtsportcoachcoördinator is de domeinoverstijgende samenwerking binnen het programma een 'uniek concept'.

● Voor andere professionals

Andersom geeft een aantal andere professionals aan dat het contact met de buurtsportcoaches ook voor hen voordelen heeft. In de eerste plaats omdat veel van hen de buurtsportcoaches nog niet kenden. Zo ervaart een van de diëtisten dat er 'wat dingetjes uitrollen' door het contact met de buurtsportcoach.

Huisarts D geeft aan voorheen wel van de buurtsportcoach te hebben gehoord, maar dat diegene 'een soort ver-van-mijn-bedshow' was, omdat die werkzaam is voor de gemeente. Door deelname aan het programma is het een 'hele leuke samenwerking geworden' en verwijst de huisarts regelmatig patiënten (die niet meewandelen) naar de buurtsportcoach.

Huisarts A heeft de buurtsportcoaches ook leren kennen door het programma, maar merkt dat de buurtsportcoaches 'een beetje op afstand' blijven en 'een hele andere kijk hebben' op het uitvoeren van een project. De huisarts vindt de samenwerking daarom 'een uitdaging', maar ziet de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl wel als manier om 'korte lijnen te krijgen en te houden' met de buurtsportcoaches.

Naast contact en samenwerking met de buurtsportcoaches geven de andere professionals aan elkaar ook beter te vinden door het programma. Maar de professionals hebben verschillende ervaringen met (domeinoverstijgende) samenwerking tijdens en na het programma. Zo verwijst praktijkondersteuner A 'veel meer mensen' naar het leefstijlloket nadat die de leefstijlcoach 'echt een paar

keer uitgebreid had gesproken tijdens de wandelingen'. Leefstijlcoach D weet door het programma wel wie de professionals zijn en 'weet ze te vinden', maar spreekt ze niet inhoudelijk.

Of de domeinoverstijgende samenwerking blijvend is, is bovendien lastig te duiden. Veel professionals hebben pas één jaar meegewandeld met het programma, dat net is afgelopen. Het is de vraag of de 'lijntjes' die er nu liggen, blijven bestaan.

Los van de buurtsportcoach zien professionals elkaar binnen het programma nauwelijks

De buurtsportcoach was voorafgaand aan het programma dus (relatief) onbekend bij veel (zorg)professionals. Doordat de buurtsportcoach altijd meewandelde, hebben alle zorgprofessionals minstens één keer met de buurtsportcoach samen gewandeld, en vice versa. Die opzet van het programma heeft bijgedragen aan meer bekendheid en contact met de buurtsportcoach.

Bovendien geeft een van de buurtsportcoaches aan het fijn te vinden dat er altijd een andere professional meewandelt. Bijvoorbeeld om te 'sparren' over een deelnemer of vanwege de grootte van de groep.

Waar de buurtsportcoach altijd aanwezig is, geldt dat niet voor de andere professionals. Zij wandelen volgens het stappenplan een aantal keer mee.⁶ Bovendien wandelen zij in verschillende weken mee, wat betekent dat de professionals elkaar niet zien tijdens het wandelen. Sommige professionals hebben dit als belemmering voor de domeinoverstijgende samenwerking ervaren. Zo omschrijft een van de diëtisten:

'Ik denk dat zo'n programma [aan de domeinoverstijgende samenwerking] heel erg kan bijdragen, want je loopt met de mensen op de groep uit de regio. Aan de andere kant zie ik die andere professionals dus eigenlijk amper. De buurtsportcoach die loopt, maar je loopt natuurlijk allemaal in verschillende weken. En ik denk juist [voor de samenwerking] dat het belangrijk zou zijn om die gemeenschappelijke momenten samen te hebben.'

Diëtist C

Volgens diëtist C staat het feit dat je als professionals 'tijdens de wandeling niks samen doet' de domeinoverstijgende samenwerking in de weg. Als er een eindlocatie beschikbaar is, kunnen professionals daar na de wandeling nog met elkaar napraten. Maar zo'n locatie is er niet altijd.

Diëtist D noemt het een 'gemis' dat die na de eerste wandeling sommige professionals 'nooit meer gezien' heeft. Tegelijk heeft buurtsportcoachcoördinator B ervaren dat het lastig is om met de betrokken professionals een moment te vinden om 'even de koppen bij elkaar te steken'.

⁶ Een klein aantal zorgprofessionals en leefstijlcoaches heeft op eigen initiatief vaker meegewandeld. Anderen hebben juist minder vaak meegewandeld, bijvoorbeeld omdat er vanuit één functie meerdere professionals betrokken waren.

Volgens een van de huisartsen is het nadelig dat deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl 'tijd kost' in het al 'drukke bestaan' van de professionals. Toch merkt de huisarts dat het programma het netwerk van de professionals 'sterker' maakt. Maar op de locatie waar de huisarts werkt, is al langer sprake van een samenwerkingsverband tussen verschillende professionals.

Gezamenlijke bijeenkomsten onvoldoende benut

Binnen het programma is er een instructiebijeenkomst voor professionals en een start- en eindbijeenkomst voor deelnemers en professionals. Volgens diëtist D zijn vooral de start- en eindbijeenkomsten heel belangrijke momenten:

'Dit zijn eigenlijk net zulke belangrijke momenten als wanneer je meewandelt en een thema behandelt. Want als je niet bij de opstart bent, (...) je weet echt niet wat voor mensen dat zijn. Dus je leert ze al een beetje kennen en ze leren jou meteen kennen bij het opstarten.'

Diëtist D

De start- en eindbijeenkomsten zijn volgens de professionals goede momenten om 'iedereen samen te brengen' en 'elkaars gezicht te zien'. Dat is voor professionals en deelnemers van meerwaarde. 'Zij weten dan wat ze kunnen verwachten tijdens de wandelingen en wie er meelopen', aldus leefstijlcoach C.

Maar niet alle professionals worden of voelen zich betrokken bij deze gezamenlijke bijeenkomsten. 'Het wordt wel ter kennisgeving gezegd, "het is dan", maar er wordt niet gevraagd om gezellig af te komen sluiten met je groep', vertelt leefstijlcoach D daarover. Die uren worden volgens de leefstijlcoach ook niet uitbetaald. Dat verhoogt de drempel om te gaan. Bovendien zorgen volle agenda's ervoor dat niet alle professionals deze bijeenkomsten kunnen bijwonen. Vooral niet wanneer bijeenkomsten kort van tevoren worden ingepland:

'Ik heb nu als voorbeeld, er zou een informatiemiddag nog komen voordat de daadwerkelijke tweede groep gaat starten. Mijn agenda loopt inderdaad al helemaal vol, dus ik had contact gehad met [mijn collega], maar er is nog niks concreet afgesproken. En dan zit ik eigenlijk al in mijn hoofd van, ja, maar wanneer dan? Weet je, dat is voor mij gewoon lastig in te plannen.'

Praktijkondersteuner B

Deelname aan het programma vraagt van de professionals momenteel dus om een (grote) tijdsinvestering en mate van flexibiliteit, die zij niet altijd kunnen opbrengen. Dit zit ook de onderlinge samenwerking in de weg.



Gewenste aanpassing gezamenlijke wandelmomenten en (tussentijdse) bijeenkomsten

De domeinoverstijgende samenwerking kan volgens de professionals verder verbeteren als er meer contactmomenten gedurende het programma zijn. Dat kan volgens hen door meerdere professionals tegelijkertijd mee te laten wandelen, zodat ze 'elkaar ook kunnen versterken'. Bijvoorbeeld wanneer een vraag van een deelnemer beter beantwoord kan worden door een professional uit een andere functiegroep die ook meewandelt. Alle professionals wekelijks laten meewandelen is volgens meerdere professionals niet haalbaar vanwege de kosten en tijdsinvestering.

Maar de professionals zien ook andere mogelijkheden om het onderlinge contact en de samenwerking te stimuleren. Bijvoorbeeld door (online) tussentijdse evaluatiemomenten te plannen. Een van de professionals die een tussentijdse evaluatie heeft meegemaakt, heeft dat als 'heel fijn' ervaren.

Ook zien meerdere professionals graag dat gezamenlijke bijeenkomsten, zoals de start- en eindbijeenkomst, tijdig gepland worden. Want als deze bijeenkomsten onder werktijd zijn, kan bijvoorbeeld een spreekuur niet doorgaan. Als de bijeenkomsten tijdig gepland worden, kunnen ze tijd 'blokken' in hun volle agenda's.



Conclusies & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de belangrijkste conclusies van dit kwalitatieve onderzoek onder twintig zorgprofessionals en leefstijl- en buurtsportcoaches die betrokken zijn bij de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. Vervolgens doen we enkele aanbevelingen voor de Bas van de Goor Foundation.

6.1 Conclusies

Doel van dit onderzoek was begrijpen of en hoe deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl bijdraagt aan het werkplezier van en de onderlinge samenwerking tussen betrokken professionals.

Professionals zien meerwaarde van het programma voor deelnemers en zichzelf

De geïnterviewde professionals zijn grotendeels enthousiast over hun deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. Dat komt onder meer doordat ze zien dat de sociale componenten belangrijk zijn voor de deelnemers, zowel tijdens de deelname als daarbuiten. Uit eerder onderzoek blijkt dat wandelen in groepsverband en daarbij sociale steun ontvangen een positief effect heeft op deelnemers van een diabetes-wandelinterventie (Regeer et al., 2025).

Ook zien meerdere professionals fysieke vooruitgang en meer bewustwording over leefstijl bij deelnemers, al zien niet alle professionals dit, en ook niet bij alle deelnemers. Tot slot ervaren ze laagdrempeliger contact tussen professionals en deelnemers, wat ze als meerwaarde zien voor de zorgverlening.

Daarnaast geven de professionals aan dat het programma positieve opbrengsten voor henzelf heeft. Doordat zij op een andere manier contact hebben met deelnemers, ervaren meerdere professionals een 'betere' band met de deelnemers en spreken ze over andere onderwerpen dan in de spreekkamer. Ook leren ze professionals uit andere functiegroepen en domeinen kennen. Tot dusver ervaart het merendeel van de professionals nog niet dat het programma ze tijdwinst oplevert, bijvoorbeeld doordat de deelnemers minder vaak op consult komen.

Deze bevindingen sluiten aan bij eerder, verdiepend onderzoek naar wat de Nationale Wandeluitdaging zorgverleners en deelnemers brengt (Stuij et al., 2019; Stuij, 2021). De 'leefwerelden' van deelnemers beter leren kennen kan professionals helpen beter te begrijpen waarom het voor deelnemers lastig is om bewegen een vaste plek in hun dagelijks leven te geven.

Hoewel er onder alle geïnterviewde professionals enthousiasme over de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl heerst, zien we ook verschillen in hun ervaringen. We zoomen daar in deze conclusie verder op in.

Programma draagt bij aan werkplezier, maar ook belemmerende aspecten

Over het algemeen ervaren de professionals werkplezier als ze hun werk 'leuk' vinden, er voldoening uit halen en ergens een bijdrage aan kunnen leveren.

Deelname aan de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl draagt op verschillende manieren bij aan het werkplezier van de professionals. Zo halen ze plezier uit het contact met en het enthousiasme van deelnemers en vinden ze het leuk als ze zien dat hun gezondheid verbetert. Maar leuk contact, enthousiaste deelnemers en een verbetering van de gezondheid zijn niet gegarandeerd.

Hoewel verschillende aspecten van het programma werkplezier opleveren, zijn er ook onderdelen die het werkplezier juist in de weg (kunnen) staan. Zo vraagt hun betrokkenheid bij het programma om een investering van tijd en energie. Maar de meeste zorgverleners en leefstijlcoaches hebben te maken met (te) volle agenda's en een hoge werkdruk. Betrokkenheid bij het programma kan het werkplezier daarmee ook in de weg staan, omdat het extra druk op hun agenda legt.

Voldoende tijd hebben is dus een belangrijke voorwaarde voor (plezierige) betrokkenheid bij de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. Zorginnovaties vragen om organisatorische aanpassingen, zoals tijd creëren voor de opstart en uitvoering (Stephen et al., 2018). Een goede balans tussen 'investeringen' (tijd, energie) en 'opbrengsten' (bij deelnemers, voor henzelf) is daarbij belangrijk. Vooral uit de interviews met huisartsen blijkt dat de 'investeringen' minder worden als de wandelgroep al eens eerder is georganiseerd.

Ook een gebrek aan inzet, motivatie of (gezondheid)opbrengsten bij deelnemers kan het werkplezier van betrokken professionals belemmeren. Hoewel ons onderzoek daar niet over gaat, laten andere studies zien dat interventies waarbij mensen wandelen in groepsverband, veelbelovend zijn om mensen met diabetes type 2 een grotere rol in hun zelfzorg te laten innemen en hun gezondheid te verbeteren (Hoogendoorn et al., 2018; Regeer et al., 2020, 2022).

Buurtsportcoaches hebben andere ervaringen dan de andere professionals

Buurtsportcoaches vervullen binnen de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl een andere rol dan de andere professionals. Het grootste verschil is dat de buurtsportcoaches alle dertig weken meewandelen, terwijl de andere professionals veel minder vaak meewandelen. De buurtsportcoaches zijn dus meer betrokken en actiever in de uitvoering van het programma.

Bovendien wijkt de rol van de buurtsportcoaches binnen het programma minder af van hun gebruikelijke werkzaamheden dan voor de andere professionals. De buurtsportcoaches zijn het over het algemeen gewend om groepen te begeleiden bij sport- en beweegactiviteiten en te werken op verschillende (buiten)locaties. Ook past het bij hun kerntaak om mensen 'in beweging te brengen' (Gómez Berns et al., 2025). Dat geldt veelal niet voor de andere professionals. Voor hen is betrokkenheid bij het programma op verschillende manieren anders dan hun

dagelijkse werk. Zo hebben zij normaliter voornamelijk een-op-een contact in een spreekkamer.

Het verschil in ervaringen tussen de buurtsportcoaches en andere professionals komt ook tot uiting in de belemmeringen en mogelijkheden die zij binnen het programma ervaren. Zo hebben de buurtsportcoaches vooral last van praktische belemmeringen tijdens het wandelen. Een wandelgroep met te veel of juist te weinig deelnemers maakt de begeleiding bijvoorbeeld lastig, omdat ze te weinig begeleiding hebben voor de groep of hun inspanningen juist als te veel voelen voor het beperkte bereik en daarmee de beperkte opbrengsten.

De andere professionals ervaren andersoortige belemmeringen, zoals een gebrek aan tijd om mee te wandelen of bijeenkomsten bij te wonen. Ook het bespreken van individuele (medische) vraagstukken in groepsverband ervaren sommigen als lastig.

Het programma biedt ook kansen. Zo biedt het buurtsportcoaches de mogelijkheid om hun zichtbaarheid onder inwoners en andere professionals te vergroten. En om 'doelgroepen' te bereiken die voor hen normaliter lastig te bereiken zijn.

De andere professionals biedt het programma onder meer de mogelijkheid om de deelnemers in een andere setting te spreken en zo op een andere manier te leren kennen. Dat laatste geldt vooral voor professionals die de deelnemers al kennen en buiten het programma om ook contact met ze hebben, bijvoorbeeld als patiënt in de huisartsenpraktijk.

Niet overal meer samenwerking, bekendheid buurtsportcoach wel toegenomen

Doordat de buurtsportcoaches wekelijks meewandelen met de groep, kennen zij alle andere betrokken professionals op hun locatie, en andersom. Zowel de buurtsportcoaches als de andere professionals waarderen dat zij elkaar via het programma hebben leren kennen, hoewel zij deels verschillende perspectieven of werkwijzen kunnen hebben. In de meeste gevallen kenden zij elkaar nog niet.

Zoals eerder genoemd, wandelen de andere professionals in de basis veel minder vaak mee dan de buurtsportcoaches. Zij wandelen bovendien afwisselend en dus in verschillende weken mee. Daardoor hebben deze professionals elkaar tijdens het programma niet of nauwelijks gezien. Meerdere professionals geven aan dat jammer te vinden, hoewel ze het vanwege de tijd en kosten ook niet per se haalbaar achten om er vaker bij te zijn. Wel zien zij de gezamenlijke bijeenkomsten als moment om elkaar te ontmoeten, wanneer deze tijdig worden ingepland. Volgens meerdere professionals zijn die bijeenkomsten nu onderbenut gebleven.

Toch kennen de professionals elkaar door het programma van naam en gezicht en geven de meesten aan elkaar nu (beter) te vinden. Op sommige locaties heeft het programma ook gezorgd voor meer samenwerking. Zo geeft een aantal professionals aan patiënten nu eerder naar elkaar door te verwijzen. Of zoeken ze contact met de professionals om samen te werken bij andere evenementen of programma's.

Maar meerdere professionals geven aan dat het programma niet heeft geleid tot (meer) domeinoverstijgende samenwerking of een verandering in hun dagelijkse werk. Dit geldt vooral voor locaties waar al een samenwerkingsverband aanwezig was. Mogelijk was dit juist een goede uitgangspositie om een succesvolle Nationale Wandeluitdaging Leefstijl te organiseren.

Dit onderzoek volgde te kort op de afronding van het programma om naar de veranderingen op langere termijn te kunnen kijken.

6.2 Aanbevelingen

Op basis van de resultaten uit dit onderzoek doen we zeven aanbevelingen voor de Bas van de Goor Foundation. Deze richten zich voornamelijk op het werkplezier van de professionals en hun onderlinge samenwerking binnen de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl. We presenteren de aanbevelingen in willekeurige volgorde.

Hanteer een minimale en maximale groepsgrootte

De groepsgrootte van de wandelgroep is bepalend voor het werkplezier van betrokken professionals, vooral voor buurtsportcoaches. We raden daarom aan per wandelgroep een minimale en maximale groepsgrootte te hanteren. Hoe groot de groepen moeten zijn, is afhankelijk van het aantal begeleiders dat per week (flexibel) beschikbaar is om mee te wandelen.

Communiceer helder en tijdig over betrokkenheid professionals

De betrokken professionals hebben te maken met een hoge werkdruk en volle agenda's. Om ze betrokken en tevreden te houden is het van groot belang helder en tijdig te communiceren over wat je van hen vraagt. Bijvoorbeeld rondom hun betrokkenheid bij wandelingen en bijeenkomsten.

Faciliteer momenten voor samenwerking en afstemming

Doordat zorgprofessionals en leefstijlcoaches afwisselend meewandelen, zien zij elkaar binnen het programma weinig. Dit staat de onderlinge samenwerking in de weg. Om te zorgen voor meer (blijvende) samenwerking, adviseren wij om momenten voor samenwerking en afstemming te faciliteren. Bijvoorbeeld door aanwezigheid bij de start- en eindbijeenkomst te verplichten. Of door online evaluatiemomenten te organiseren.

Maak een start- en eindlocatie onderdeel van het stappenplan

Beschikken over een start- en eindlocatie – om als groep bijeen te komen voor en na de wandeling – is om verschillende redenen van grote meerwaarde, voor zowel professionals als deelnemers. Onder meer omdat het deelnemers en professionals de mogelijkheid biedt (onderling) na te praten. We raden daarom aan om een start- en eindlocatie mee te nemen in het stappenplan voor wandelgroepen.

Wees realistisch over de gevraagde investering van tijd en energie

Betrokkenheid bij de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl vraagt veel tijd en energie van professionals. Door drukte past het programma daardoor niet altijd goed in hun agenda. Het is belangrijk om tegenover professionals op voorhand zo realistisch mogelijk te zijn over de gevraagde investering van tijd en energie. En om daar als 'werkgever' in de praktijk zoveel mogelijk in te ondersteunen. Bijvoorbeeld door te zorgen dat de activiteiten waarbij professionals betrokken zijn, in werktijd passen.

Maak opbrengsten voor deelnemers en professionals zichtbaar

Opbrengsten van de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl zichtbaar maken helpt om deelnemers en professionals betrokken en enthousiast te houden. We raden daarom aan om gedurende het programma belangrijke opbrengsten met de groep te delen. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling, een gezamenlijke bijeenkomst of een tussenevaluatie, of per mail (aan professionals).

Blijf de voortgang, meerwaarde en belemmeringen van professionals volgen

Om inzicht te krijgen in wat het programma op de lange termijn oplevert, is het belangrijk om de voortgang en meerwaarde van en de belemmeringen voor professionele betrokkenheid te blijven volgen. Blijf daarbij bijsturen om het werkplezier van professionals te behouden of te vergroten en de voordelen van samenwerking te optimaliseren.



Bronnen

- ④ Gómez Berns, A., Bronkhorst, P., Wessels, W., & Van Stam, W. (2025). *Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2024*. Mulier Instituut.
- ④ Bas van de Goor Foundation (z.d.). *Voor professionals*. Geraadpleegd op 15 januari 2026, van <https://www.diabetesinbeweging.nl/professionals/>
- ④ Hoogendoorn, S. W., Rutten, G. E. H. M., Hart, H. E., De Wolf, C., & Vos, R. C. (2018). A simple to implement and low-cost supervised walking programme in highly motivated individuals with or at risk for type 2 diabetes: An observational study with a pre-post design. *Preventive Medicine Reports*, 13, 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.11.003>
- ④ Regeer, H., Huisman, S. D., Van Empelen, P., Flim, J., & Bilo, H.J.G. (2020). Improving physical activity within diabetes care: Preliminary effects and feasibility of a national low-intensity group-based walking intervention among people with type 2 diabetes mellitus. *Lifestyle Medicine*, 1(2). <https://doi.org/10.1002/lim2.10>
- ④ Regeer, H., Van Empelen, P., Bilo, H. J. G., De Koning, E. J. P., & Huisman, S. D. (2022). Change is possible: How increased patient activation is associated with favorable changes in well-being, self-management and health outcomes among people with type 2 diabetes mellitus: A prospective longitudinal study. *Patient Education and Counselling*, 105(4), 821-827. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.07.014>
- ④ Regeer, H., Huizing, A., Bilo, H. J. G., De Koning, E. J. P., Huisman, S. D., & Van Empelen, P. (2025). Community and behavior maintenance: the association of community factors with behavior maintenance outcomes in people with type 2 diabetes participating in a group-based walking intervention. *Social Science & Medicine*, 388, 118730. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118730>
- ④ Stephen, C., McInnes, S., & Halcomb, E. (2018). The feasibility and acceptability of nurse-led chronic disease management interventions in primary care: An integrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 74(2), 279-288. <https://doi.org/10.1111/jan.13450>
- ④ Stuij, M. S. (2021). *Physical activity in type 2 diabetes care: A critical narrative study*. Vrije Universiteit Amsterdam.
- ④ Stuij, M. S., Elling-Machartzki, A., & Abma, T.A. (2019). Stepping outside the consultation room. On nurse-patient relationships and nursing responsibilities during a type 2 diabetes walking project. *Journal of Advanced Nursing*, 75(9), 1943-1952. <https://doi.org/10.1111/jan.14037>

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized '3' or a calligraphic flourish.

Tessa Visser
t.visser@mulierinstituut.nl

Nynke Popken
n.popken@mulierinstituut.nl

Mirjam Stuij
m.stuij@mulierinstituut.nl