

Promotieonderzoek bevestigt nog eens de kernwaarde van MBvO

Marion Herens schreef een proefschrift over «Hoe kun je bewegen bevorderen voor kwetsbare groepen».

Door Ger Kroes

In Oudfit van september j.l. gaf ik aan dat uit recent promotieonderzoek blijkt dat de visie en de werkmethode van MBvO nog steeds actueel is. Ik nodigde Marion Herens, de onderzoeker uit voor een interview zodat we wat dieper in zouden kunnen gaan op de achtergronden van het onderzoek en op de resultaten. Marion was tot voor kort werkzaam bij het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB), nu KC sport. Het proefschrift is in het Engels geschreven en is het best te vertalen in «Hoe kun je bewegen bevorderen voor kwetsbare groepen». Tijdens haar onderzoek heeft Marion 270 mensen gevolgd gedurende anderhalf jaar uit 19 beweeggroepen in Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Tilburg, Helmond, Hengelo en Enschede. Het betrof merendeels vrouwen en veel oudere migranten.

Er waren twee aanleidingen om dit onderzoek te starten in 2012. De eerste aanleiding sluit aan bij het erkennings-traject voor leefstijlinterventies, ontwikkeld door het RIVM/CGL (Centrum Gezond Leven) op initiatief van het ministerie van VWS. Bewegingsstimuleringsprojecten worden daarin beoordeeld op kwaliteit en effectiviteit, en kunnen daarmee gecertificeerd worden. Gemeenten worden gestimuleerd om hun activiteiten af te stemmen op gecertificeerde projecten. De Wageningen Universiteit heeft, samen met het NISB, een onderzoeksaanvraag gehonoreerd gekregen bij ZonMw om onderzoek te doen naar de effectiviteit van het project Communities in Beweging (CIB). ZonMw subsidieert gezondheidsonderzoek in Nederland. De tweede aanleiding kwam voort uit de persoonlijke motivatie van Marion. CIB is geschoeid op de leest van participatieve aanpakken, bepleit door de Wereldgezondheidsorganisatie en veel toegepast in de internationale samenwerking en de gezondheidsbevordering. Een werkwijze die Marion kent uit eerdere banen in de ontwikkelingssamenwerking. Als lid van de projectgroep CIB bij NISB was ze al nieuwsgierig hoe je zo'n participatieve werkwijze, waar ingespeeld wordt op wat de doelgroep kan en wil, zou kunnen evalueren. Iedere situatie is weer anders en onderling moeilijk vergelijkbaar, laat staan generaliseerbaar. Kortom, er was weinig bewijs of Communities in Beweging als interventie werkt en hoe het werkt. Wetenschappelijk onderzoek vormde een mooie op stap om de effectiviteit van Communities in Beweging te toetsen met het oog op het erkennings-traject van het Centrum Gezond Leven.

Gefaseerd instromen

Het onderzoek heeft plaatsgevonden tussen 2012 en 2016. Het was niet eenvoudig om dit soort actiebegeleidend onderzoek in de praktijk, samen met mensen uit die praktijk, op te zetten. Anders dan in een experimentele laboratorium situatie kun je niet werken met een onderzoeksgroep en een controle groep die je met elkaar vergelijkt om zo onafhankelijke bewijsvoering te creëren. In dit onderzoek speelden factoren mee die buiten de controle van de onderzoeker liggen. Zo weet bijvoorbeeld iedereen wel door campagnes en dergelijke dat bewegen effect heeft op gezondheid. Marion heeft dit opgelost door de groepen gefaseerd in te laten stromen, om zodoende groepen met minder bewegingservaring te kunnen vergelijken met eerder ingestroomde groepen. Je moest aldus Marion wel in de vragenlijsten items opnemen als: « hoe lang doet u al mee en hoe vaak doet u mee » om steeds te kunnen corrigeren. Alles bij elkaar is Marion vier keer langs alle deelnemers geweest over een periode van anderhalf jaar. Marion werd ondersteund door mensen uit de praktijklocaties, de beweegleiders, door studenten van Wageningen Universiteit en NISB wat betreft de dataverzameling.

Het verzamelen van die data en de conclusies die daar uitgetrokken konden worden, hebben uiteindelijk geleid tot zes artikelen die deel uitmaken van het proefschrift.



Marion: "De crux van het MBvO werk zit in een goede aansturing van de groepsdynamische processen. Dat is geen bijzaak, maar noodzaak en oorzaak voor het resultaat!"

Wat stond er in die artikelen? Marion vertelt: «Het eerste artikel ging over de onderzoeksopzet. Het ontwerp is gebaseerd op een socio-ecologische benadering van gezondheid. Daarbij staan de wisselwerking en de relaties centraal tussen de deelnemers, de groep, de situatie en de omgeving, en die zijn van invloed op de resultaten. Vanuit die context kun je inzicht krijgen in de mechanismen en resultaten van buurtgerichte bewegingsprogramma's en in wat werkt, voor wie en waarom.

In het tweede artikel werden de resultaten gepresenteerd van de vragenlijsten. Spannend was of we konden aantonen dat de mensen door de tijd heen meer waren gaan bewegen en welke factoren daar een rol in speelden». Marion heeft daarvoor de ontwikkeling in beweeggedrag per persoon geanalyseerd, en de relatie van die persoon met de groep en de variëteit in het aangeboden beweegprogramma. Daaruit bleek dat door één beweegles per week men niet méér gaat bewegen. Wel zag ze dat uitvallers minder bewogen, meer gezondheidsklachten rapporteerden, en een hogere BMI hadden na verloop van tijd. Ook bleken kortere programma's van bijvoorbeeld twaalf weken minder effectief te zijn in het bevorderen van gezond beweeggedrag, dan programma's die permanent zijn, zoals bijvoorbeeld MBvO.



Marion schreef een proefschrift over «Hoe kun je bewegen bevorderen voor kwetsbare groepen». Tijdens haar onderzoek heeft zij 270 mensen gevolgd gedurende anderhalf jaar uit 19 beweeggroepen in Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Tilburg, Helmond, Hengelo en Enschede. Het betrof merendeels vrouwen en veel oudere migranten.

In het derde artikel is onderzocht wat deelnemers over hebben voor sport en bewegen wat betreft kosten en tijd. Het komt neer op € 9.60 per maand en dat is € 2,64 meer dan men betaalde voor de gesubsidieerde activiteiten in het onderzoek. Mensen waarderen het beweegprogramma dus wel. Uiteraard speelt de hoogte van hun inkomen hierbij een rol, naast de tevredenheid over het beweegprogramma en hun sportverleden. Wat betreft tijd is men bereid om circa 18 minuten te besteden om op de sportaccommodatie te komen. Daarom verdient het aanbeveling om de activiteiten in de buurt te organiseren.

Groepsgerichte aanpak

In het vierde artikel is ingezoomd op de rol van een groepsgerichte aanpak in de beweegprogramma's. Door het bespreken van stellingen is gezocht naar antwoorden

op vragen als: hoe vinden jullie dit programma, heb je er plezier in, leer je er nieuwe dingen, ga je er meer van bewegen, ook in de thuissituatie, geeft de groep je steun? In tien groepsgesprekken met tachtig deelnemers van beweeggroepen, kwam naar boven wat het met hen doet om naar de bewegingslessen te gaan. De steun, de binding en het plezier die men bij elkaar vindt, is erg belangrijk, ook bij het opbouwen en versterken van hun eigen netwerken. Men gaat bijvoorbeeld ook samen dingen doen buiten de beweeglessen om, maken afspraken, of helpen elkaar met de taal. De rol van de begeleider is in het groepsproces heel belangrijk. Deelnemers hechten erg aan capabele leiders, juist omdat die weten hoe ze moeten omgaan met een lijf dat niet soepel is, of als bewegen gepaard gaat met pijnklachten. Daardoor gaan deelnemers zich toch fitter en energiever voelen. De leiders spelen ook een rol als sociale werkers, met

een humaan en invoelend vermogen. Helaas wordt in het beleid nooit naar dat soort kwaliteiten gevraagd, maar die zijn o zo belangrijk voor de doelgroep.

Organisatie beweegprogramma's

In het vijfde artikel is de organisatie van de beweegprogramma's onderzocht. In de jaren van het onderzoek heeft Marion een reeks interviews en groepsgesprekken uitgevoerd met beweegleiders, programma coördinatoren en andere netwerkpartners die een rol speelden bij de uitvoering van de programma's. Eén van de uitkomsten was dat gemeenten en organisatoren voornoemde aspecten veel meer zouden moeten integreren in hun beleid. Ook bleek dat gemeenten en organisatoren zich meer bewust moeten zijn dat je voor deze kwetsbare groepen geen goedwillende vrijwilligers moet inzetten in de rol van beweegleider. Voor de beweegleiders is een extra taak, om naast een adequate voorbereiding voor een vakkundige beweegles, ook voor de nazorg van deelnemers verantwoordelijk te zijn. Taken die allemaal niet via het uurtarief van de les vergoed worden maar wel vaak een belasting is die er bijkomt.

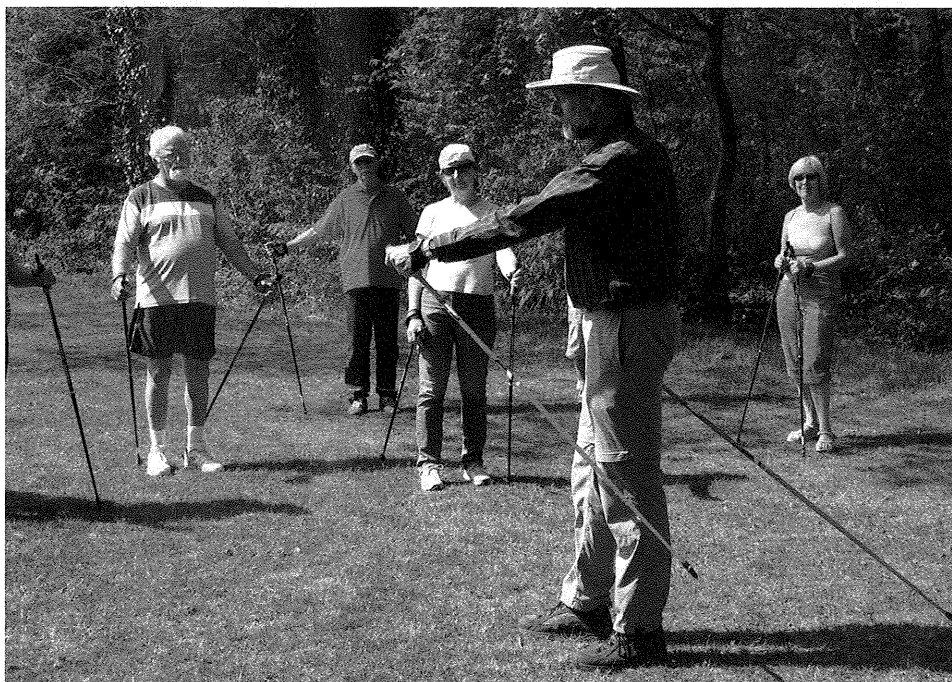
Verdiepingsstudie

Het zesde artikel is een verdiepingsstudie die samen met TNO is uitgevoerd. De vraag die centraal stond, is: «Wat houdt mensen in beweging». In groepsgesprekken met deelnemers die allemaal minimaal een jaar actief waren in beweeggroepen kwam naar voren dat op individueel niveau de ervaren voordelen van groot belang waren: plezier in bewegen, minder klachten, fitheid en gezondheid. De sociale dimensie is erg belangrijk, dus de ontmoeting en de gezelligheid in de groep. Maar ook organisatorische en omgevingsfactoren en de toegankelijkheid zijn van belang. Marion noemt: een kundige beweegleider, laagdrempelig aanbod, open sfeer, betaalbaar, dicht in de buurt, een aantrekkelijk en veilig programma. Daarnaast is beïnvloeding van de omgeving thuis van belang, zodat sport en bewegen meer geaccepteerd worden.

Er zijn veel facetten van beweeggedrag en beweegbehoud in deze studie aan de orde geweest. Maar wat kunnen beweegleiders 50+ hebben aan de door jou gevonden resultaten? Marion zegt daarop dat de beweegleiders, die ze zelf kent, blij zijn met de wetenschappelijke onderbouwing van hun werk. De resultaten van het on-

derzoek hebben de leiders in de praktijk vaak al gevoelsmatig ervaren. De resultaten van dit onderzoek bieden verdere onderbouwing voor hun aanpak, en weten ze ook waar die op gebaseerd zijn. De crux van hun werk zit dus met name in goede aansturing van de groepsdynamische processen en dat is geen bijzaak, maar noodzaak en oorzaak voor het resultaat. In scholingen zouden ook die aspecten met nadruk behandeld moeten worden.

Marion is na haar promotie in dienst getreden van Wageningen Universiteit Centre for Development Innovation. Ze werkt daar op haar oorspronkelijke vakgebied van internationale voedselzekerheid en voeding. Omdat voeding en bewegen vaak in combinatie worden opgepakt binnen de gezondheidsbevordering was mijn slotvraag of bewegen ook in haar nieuwe baan een rol gaat spelen? Haar antwoord is dat ze wel met initiatieven samenwerkt



Er zijn veel facetten en beweegbehoud aan de orde geweest

die ze in haar nieuwe werk aan organisaties uit Afrika en Azië laat zien, bijvoorbeeld in Rotterdam met stadslandbouw en in Ede met foodpolicy en bewegen. Ook in grote delen van Afrika en Azië is niet alleen ondervoeding een probleem, maar groeit ook het probleem van overgewicht en te weinig bewegen. Dus als de mogelijkheid zich voordoet zal Marion zeker kijken wat ze er mee kan.