

Tussenevaluatie Fitness Loont: fitness voor mensen met een smalle beurs

Inzicht in de ervaringen van deelnemende fitnesscentra

Laura van der Meijde

Chris Sparreboom

Mirjam Stuij

Tussenevaluatie Fitness Loont: fitness voor mensen met een smalle beurs

Inzicht in de ervaringen van deelnemende fitnesscentra

In opdracht van NL Actief

Met ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Laura van der Meijde
Chris Sparreboom
Mirjam Stuij

© Mulier Instituut
Utrecht, maart 2023

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Inleiding	6
2. Armoede en sportdeelname in Nederland	7
2.1 Armoede, gezondheid en meedoen in de samenleving	7
2.2 Armoede en sportdeelname	7
3. Methode	10
4. Starten met Fitness Loont	13
4.1 Aanleiding voor deelname	13
4.2 Een lokaal netwerk opbouwen	14
4.3 Deelnemers werven	15
4.4 Lange aanlooptijd	16
5. Deelnemers begeleiden en betrokken houden	19
5.1 Vragenlijsten invullen tijdens het intakegesprek	19
5.2 Omgaan met een taalbarrière	21
5.3 Deelnemers begeleiden	21
5.4 Deelnemers betrokken houden	23
6. Mogelijkheden voor borging	26
6.1 Financiële ondersteuning nodig	26
6.2 Netwerk is noodzakelijk voor werving, hulp en doorverwijzing	27
6.3 Behoefte aan ondersteuning van NL Actief	28
7. Betekenissen voor deelnemers	29
7.1 Doelen en opbrengsten	30
7.2 Ervaringen met begeleiding en benadering	32
7.3 Als het programma afloopt	34
8. Conclusies en aanbevelingen	36
8.1 Conclusies	36
8.2 Aanbevelingen voor verdere verbetering van Fitness Loont	39
9. Literatuur	41

Samenvatting

In deze rapportage presenteren we de uitkomsten van een tussenevaluatie van de pilot Fitness Loont: een fitnessprogramma waarmee mensen die rond de armoedegrens leven een jaar lang kunnen sporten tegen een verlaagd tarief. Op initiatief van NL Actief zijn twintig fitnesscentra het afgelopen jaar gestart met het organiseren van dit programma. Om in kaart te brengen hoe de uitvoering van het programma tot nu toe is verlopen, hebben we negentien deelnemende centra geïnterviewd over hun ervaringen met:

1. het betrekken en begeleiden van deelnemers naar een blijvende verandering van leefstijl, met een focus op meer sporten en bewegen;
2. het opbouwen van een lokaal duurzaam netwerk en de mogelijkheden voor borging van Fitness Loont binnen het fitnesscentrum.

Daarnaast hebben we gesprekken gevoerd met negen deelnemers aan het programma en met de landelijke projectgroep van NL Actief.

Fitnesscentra ervaren knelpunten bij het organiseren van Fitness Loont...

Deelnemende fitnesscentra lopen tegen een aantal knelpunten aan bij het organiseren van Fitness Loont. Deze knelpunten spelen een rol in alle fasen van het organisatieproces: bij het opstarten van het programma, het begeleiden en betrokken houden van de deelnemers én de kansen voor duurzame borging.

1. **Een lokaal netwerk opbouwen is vaak lastig.** Veel fitnesscentra vinden het moeilijk om een lokaal netwerk op te bouwen met zorgprofessionals, zorgorganisaties en de gemeente. Centra ervaren daarbij dat ze door hun commerciële 'imago' minder serieus worden gezien als belangrijke partij bij het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van mensen.
2. **Ervaren grenzen bij het begeleiden en betrokken houden van deelnemers.** Begeleiders merken dat deelnemers meer behoefte hebben aan begeleiding dan hun andere leden en dat die behoeften verder gaan dan begeleiding bij het sporten. Preventiecentra, die meer gewend zijn aan vergelijkbaar aanbod en een rijker netwerk hebben, ervaren dit knelpunt in mindere mate. Ook zoeken centra naar hoe ver zij kunnen en willen gaan in het blijven motiveren van deelnemers die het moeilijk vinden om het sporten vol te houden.
3. **Omgaan met een taalbarrière.** Veel deelnemers aan Fitness Loont zijn de Nederlandse en/of Engelse taal niet goed machtig. Dat maakt het lastiger om vragenlijsten in te vullen en deelnemers te begeleiden en betrokken te houden bij het programma. Sommige centra kiezen ervoor om mensen niet deel te laten nemen als er een taalbarrière speelt.
4. **Werken met vragenlijsten is tijdsintensief.** Fitnesscentra ervaren het werken met de verplichte vragenlijsten als tijdsintensief. De vragenlijsten zijn lang, sommige vragen zijn moeilijk te begrijpen en het kost veel tijd om ze met deelnemers in te vullen.
5. **De onzekerheid van een pilot.** Met het programma in pilotfase vinden veel fitnesscentra het lastig om met de onduidelijkheden om te gaan. Zij zitten veelal met praktische vragen, maar ook met hoe het verder gaat na de pilot.

... maar hebben wel een sterke wens om Fitness Loont te blijven aanbieden

Begeleiders zien dat meedoen aan Fitness Loont veel kan betekenen voor deelnemers. De verhalen van de negen geïnterviewde deelnemers illustreren dit: zij ervaren vooruitgang in hun fysieke en mentale gezondheid, krijgen bijvoorbeeld meer structuur in hun dagelijkse leven en doen meer sociale contacten op. De fitnesscentra zien Fitness Loont dan ook als een mooi middel om mensen met een smalle beurs te ondersteunen en zijn zeer gemotiveerd om dit te blijven organiseren. Om dit te kunnen doen wensen zij vooral meer financiële tegemoetkoming en onderstrepen ze het belang van het (kunnen) opbouwen van een sterk lokaal netwerk met (zorg)professionals.

Aanbevelingen ter verbetering van Fitness Loont

Uit deze tussenevaluatie formuleren we zes aanbevelingen:

1. **Maak de praktische informatie over het programma toegankelijk.** Makkelijk vindbare informatie, bijvoorbeeld via een handleiding, webpagina en/of centraal aanspreekpunt, helpt nieuwe centra én nieuwe medewerkers van al deelnemende centra het programma op te starten.
2. **Zet in op kennisdeling en uitwisseling van ervaringen.** Fitnesscentra hebben de behoefte om te leren van elkaars ervaringen met het organiseren van Fitness Loont. Maak uitwisseling laagdrempelig door online bijeenkomsten te organiseren.
3. **Help bij het opbouwen van een netwerk.** Regisseurs van NL Actief kunnen fitnesscentra helpen bij het opbouwen en uitbreiden van hun netwerk, bijvoorbeeld als verbindende partij.
4. **Maak de vragenlijsten toegankelijker.** Vereenvoudig vragen, woorden en antwoordcategorieën en bied vragenlijsten aan in andere talen en op papier. Dan is het voor deelnemers en begeleiders makkelijker en minder tijdsintensief om ze in te vullen en zijn de resultaten betrouwbaarder.
5. **Denk na over voorwaarden voor aanbieden van Fitness Loont.** Voor preventiecentra en fitnesscentra met ervaring met leefstijlbegeleiding was het organiseren van Fitness Loont gemakkelijker. Denk na over de voorwaarden waar centra aan moeten voldoen om het programma aan te kunnen bieden, zodat zij voldoende toegerust zijn om deelnemers goed te begeleiden.
6. **Doe vervolgonderzoek onder aanbieders en (gestopte) deelnemers.** Dit geeft inzicht in de mate waarin het fitnesscentra erin slaagt het programma een vast onderdeel van hun aanbod te maken en of ze dat (nog steeds) wenselijk vinden. Uitgebreider onderzoek onder (gestopte) deelnemers geeft meer inzicht in wat Fitness Loont hen oplevert en wat zij nodig hebben om te kunnen blijven sporten.

1. Inleiding

Fitness Loont is een programma voor mensen met ‘een smalle beurs’. Het programma is een initiatief van NL Actief, de branchevereniging van de erkende en ondernemende sport- en beweegbedrijven. Begin 2022 is een pilot gestart, in eerste instantie voor een jaar. Deze pilot wordt gefinancierd vanuit het maatschappelijk steunpakket van de landelijke overheid dat is gericht op verbetering van sociaal en mentaal welzijn en een gezonde leefstijl.

Het achterliggende idee van Fitness Loont is dat fitnesscentra verspreid over Nederland aanbod realiseren voor mensen die rond de armoedegrens leven. Zij kunnen tegen gereduceerd tarief aan dit programma deelnemen, waarin naast sport en bewegen ook andere leefstijlonderwerpen aan bod komen. De fitnesscentra ontvangen uit de pilot subsidie om dit aanbod te realiseren. In het kader van monitoring van de pilot vullen deelnemers enkele vragenlijsten in.

De precieze vorm en invulling van het aanbod is aan elk fitnesscentrum zelf. Wel moeten centra samenwerken met de gemeente, het Jeugdfonds Sport & Cultuur en/of het Volwassenenfonds Sport & Cultuur en andere lokale (zorg)partners. Zo moet rond elk centrum een ‘duurzaam netwerk’ ontstaan, inclusief afstemming met de eerstelijnszorg. Het doel hiervan is dat deelnemers (kunnen) blijven sporten én het centrum het programma kan financieren en daarmee borgen.

In dit rapport doen we verslag van een tussenevaluatie van Fitness Loont. Hiervoor hebben we ongeveer halverwege het pilotjaar gesproken met deelnemende fitnesscentra. Het doel hiervan is inzicht te geven in hun ervaringen met:

1. het betrekken en begeleiden van deelnemers naar een blijvende verandering van leefstijl, met een focus op meer sport en bewegen;
2. het opbouwen van een lokaal duurzaam netwerk en de mogelijkheden voor borging van Fitness Loont binnen het fitnesscentrum.

Met deze tussenevaluatie geven we inzicht in hoe de start van het programma is verlopen. We laten zien wat er in de aanpak werkt en wat er minder goed gaat. Daarbij doen we aanbevelingen voor verbeteringen. Deze inzichten vullen we aan met ervaringen van enkele deelnemers aan het programma. Deze ervaringen laten zien wat deelname aan Fitness Loont voor hen betekent.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 gaan we in op armoede in Nederland en relaties met sportdeelname. In hoofdstuk 3 beschrijven we de methode van dit onderzoek. In hoofdstuk 4 t/m 7 zijn de resultaten terug te lezen:

- Hoofdstuk 4 (Starten met Fitness Loont) gaat over hoe fitnesscentra de start en organisatie van het programma hebben ervaren, waaronder het werven van deelnemers.
- Hoofdstuk 5 (Deelnemers begeleiden en betrokken houden) gaat over ervaringen met het uitvoeren van Fitness Loont.
- Hoofdstuk 6 (Mogelijkheden voor borging) richt zich op hoe fitnesscentra aankijken tegen de toekomst van het programma.

Tot slot komen de ervaringen van enkele deelnemers met meedoen aan Fitness Loont aan bod in hoofdstuk 7 (Betekeningen voor deelnemers). In hoofdstuk 8 presenteren we de belangrijkste conclusies en aanbevelingen.

2. Armoede en sportdeelname in Nederland

In 2022 leefden naar schatting ruim 1,1 miljoen mensen in Nederland in armoede; dat is 6,7 procent van de bevolking (SCP, 2022).¹ Het risico op armoede is het grootst voor mensen met een uitkering, maar in absolute zin vormen mensen met betaald werk de grootste groep die in armoede leeft. Kinderen tot 12 jaar, eenoudergezinnen (vooral met moeders), mensen met een lage opleiding en alleenstaanden tot 65 jaar leven vaker dan gemiddeld in armoede (SCP, 2019; CBS, 2021). Ongeveer de helft van de volwassenen in armoede heeft een migratieachtergrond; migranten van de eerste generatie hebben daarbij een groter risico op armoede dan hun kinderen (SCP, 2019).

2.1 Armoede, gezondheid en meedoen in de samenleving

Armoede is meer dan een gebrek aan geld. Zo komt sociale uitsluiting, dat wil zeggen in sociaal en materieel opzicht niet aan de samenleving mee kunnen doen, vaker voor onder mensen met een (zeer) laag inkomen dan onder mensen met hogere inkomens (CBS, 2021). Daarbij hebben mensen die in armoede leven vaak te maken met meerdere problemen, die op zeer complexe wijze met elkaar samenhangen. Zo hebben zij minder goede toegang tot instituties, gezondheidszorg en fatsoenlijke huisvesting (CBS, 2021).

Ook neemt het aandeel mensen met een goede ervaren gezondheid af bij een lager inkomen; van de mensen uit de laagste inkomensgroep beoordeelt 67 procent hun gezondheid als (zeer) goed, tegenover 89 procent van de mensen uit de hoogste inkomensgroep (CBS Statline, 2021). Mensen met de laagste inkomens hebben vaker beperkingen en een of meerdere langdurige aandoeningen (CBS, 2021). De meest welvarende mensen in Nederland leven gemiddeld negen jaar langer en 25 jaar langer in goede gezondheid dan de mensen met de minste welvaart (CBS, 2022).

Armoede en schulden zijn belangrijke oorzaken van ongezonde, chronische stress (Pharos, 2021). Deze stress heeft weer een negatieve invloed op de gezondheid en mogelijkheden voor goede zelfzorg, maar ook op het goed kunnen meedoen in de samenleving (Pharos, 2021).

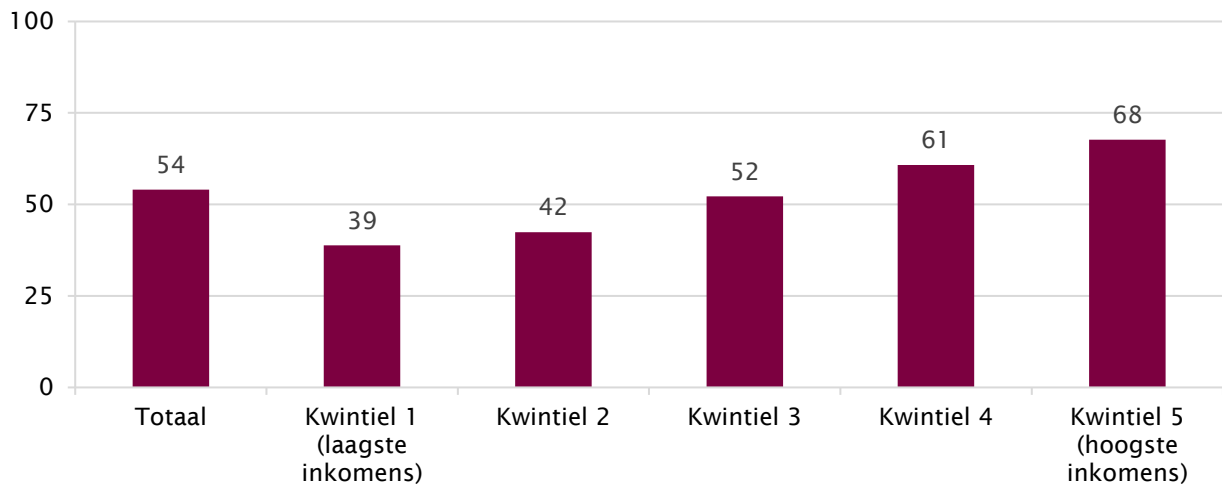
In februari 2023 riep artsenfederatie KNMG met ruim zeventig organisaties binnen en buiten de zorg het kabinet op om de bestaanszekerheid van mensen in Nederland structureel te verbeteren en te garanderen, om zo te zorgen dat mensen meer kansen hebben op een gezonder leven (KNMG, 2023). Het SCP (2022, p.2) ziet armoede dan ook als een belangrijke indicator voor zowel 'de kwaliteit van leven van individuen als de kwaliteit van de samenleving'.

2.2 Armoede en sportdeelname

Verschillen in sport- en beweegdeelname zijn in Nederland sterk gerelateerd aan het gezinsinkomen. Mensen met een hoger inkomen nemen vaker deel aan sport dan mensen met een lager inkomen (figuur 2.1). Deze verschillen gelden zowel voor jeugdigen als voor volwassenen (Fitters & Hoekman, 2019; Van Stam & Van den Dool, 2020; Van Stam et al., 2021; RIVM, 2022).

¹ Er is geen eenduidige definitie van armoede. Wij presenteren hier de cijfers van het SCP, dat een niet-veel-maar-toereikend budget hanteert. Hierin worden naast onvermijdbare kosten zoals voor wonen, voeding, kleding en verzekeringen, ook minimale kosten voor ontspanning en sociale participatie meegerekend. Daar valt bijvoorbeeld een lidmaatschap van een sportclub onder. Volgens het SCP is er sprake van armoede als er gedurende langere tijd onvoldoende middelen zijn om in het minimale levensonderhoud te voorzien (SCP, 2019). Schulden zijn niet in deze cijfers meegerekend.

Figuur 2.1 Wekelijkse sportdeelname van de bevolking van 4 jaar en ouder, naar huishoudinkomen* (in procenten, n=7.860)



* Huishoudinkomen respondenten ingedeeld in vijf gelijke groepen (kwintielen).

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Sportdeelname hangt niet alleen samen met het inkomen, maar ook met andere ‘statusposities’, zoals de gevolgde opleiding, etniciteit en leeftijd (Elling, 2021; RIVM, 2022). Opleiding is daarbij de belangrijkste verklarende factor, al hangt die wel sterk samen met het inkomen (Van den Dool et al., 2023). Van den Dool en collega’s laten zien dat de sportsocialisatie, dus wat iemand vanaf de vroege jeugd meekrijgt aan sport, maar ook het sportgedrag van de partner hier sterk mee samenhangen.

Daarbij zijn verschillen in beweeggedrag naar sociaaleconomische status (een combinatie van afgeronde opleiding en inkomen) in de afgelopen twintig jaar, ondanks beleidsinspanningen, toegenomen: volwassenen met een lagere sociaaleconomische status zijn in die periode nauwelijks meer gaan bewegen, terwijl dat voor andere sociaaleconomische-statusgroepen wel geldt (Van den Dool, 2022). Tijdens corona zijn verschillen in sport- en beweegdeelname tussen mensen met en zonder financiële problemen verder toegenomen, net als tussen mensen met meer en minder jaren opleiding (Grubben et al., 2022; Pulles et al., 2022).

Onderzoek naar motieven en belemmeringen laat zien dat mensen uit verschillende sociale-statusgroepen grotendeels vergelijkbare motieven hebben om te sporten: gezondheid, sociaal contact, een uitlaatklep en plezier zijn veelgenoemde redenen om te sporten. Sociale contacten zijn daarbij voor mensen met een lage sociaaleconomische status relatief belangrijk (Van den Dool, 2022).

Hoewel motieven redelijk vergelijkbaar zijn, ervaren mensen uit lagere sociale-statusgroepen vaak meer en grotere belemmeringen om te sporten (Elling, 2021). Dan gaat het om (combinaties van) fysieke, financiële en sociaal-culturele belemmeringen, maar ook om meer moeite om passend aanbod te vinden.

Onderzoek naar armoede en sportdeelname laat zien dat een gebrek aan geld op zichzelf belemmerend werkt, maar ook andere belemmeringen versterkt (Collins & Kay, 2014). Zo betekent (te) weinig geld hebben niet dat je niet kunt sporten, maar wel dat de opties, zeker in sociaal verband, veel beperkter zijn (Vandermeersch et al., 2017; Dopheide et al., 2023).

Financiële ondersteuning voor sportdeelname

Gemeenten bieden mensen in armoede op verschillende manieren financiële ondersteuning om aan sport deel te kunnen nemen. Zo is er voor de jeugd in ruim 230 gemeenten de mogelijkheid om via het Jeugdfonds Sport & Cultuur financiële ondersteuning te krijgen om de contributie en soms sportattributen te betalen (JFSC, 2022). In 2020 is het Volwassenenfonds Sport & Cultuur opgericht, dat begin 2023 in 52 gemeenten actief was (VFSC, 2023). Andere voorbeelden van financiële steun zijn stadspassen of gemeentelijke kind- of meedoenpakketten.

Deze ondersteuning verschilt per gemeente en is niet altijd goed bekend, vindbaar en gebruiksvriendelijk (SER, 2017; Huls et al., 2019). Wel blijkt dat gemeenten die succesvol zijn in het bereiken van kinderen, het belang onderkennen van samenwerking met andere lokale partijen, zoals het Jeugdfonds Sport & Cultuur of Stichting Leergeld (Bureau Bartels, 2022). Deze partijen kunnen een belangrijke functie als vindplaats en/of als doorverwijzer vervullen. Dit wijst op het belang van lokale samenwerking.

3. Methode

Voor deze tussenevaluatie hebben we (groeps)gesprekken gevoerd met de projectgroep, vertegenwoordigers van de deelnemende fitnesscentra en enkele deelnemers (zie figuur 3.1). Het doel hiervan was om de ervaringen met Fitness Loont in kaart te brengen. Tegelijkertijd was dit onderzoek actiegericht: de resultaten uit de gesprekken hebben we met de projectgroep besproken. Zo konden we deze vertalen naar concrete acties om het project waar nodig bij te sturen op de onderdelen ‘betrekken’, ‘begeleiden’ en ‘borgen’. De gesprekken met de fitnesscentra vormen de basis voor de tussenevaluatie. De gesprekken met deelnemers geven inzicht in mogelijke betekenissen van het programma.

Figuur 3.1 Dataverzameling tussenevaluatie

Tussenevaluatie Fitness Loont	Betekenenissen voor deelnemers ter illustratie
<p><u>1: Online groepsgebesprek met de projectgroep</u> <i>Doelen: (1) inzicht krijgen in verloop van project op grote lijnen en (2) onderwerpen bepalen voor interviews met fitnesscentra</i></p> <p><u>2: Online interviews met begeleiders/coördinatoren van de deelnemende fitnesscentra (n=19)</u> <i>Doelen: inzicht krijgen in (1) het verloop van het project op elke locatie en (2) de mogelijkheden voor borging op de locatie</i></p> <p><u>3: Online groepsgebesprek met de projectgroep</u> <i>Doelen: de bevindingen uit de interviews presenteren en bespreken wat dit voor het project betekent</i></p>	<p><u>Offline of online (groeps)gesprekken met enkele deelnemers (n=9)</u> <i>Doelen: inzicht krijgen in ervaringen met het programma en in hoe zij kijken naar blijven sporten</i></p>

Groepsgebesprekken met de projectgroep

In totaal hebben we twee groepsgebesprekken gevoerd met de landelijke projectgroep van het programma Fitness Loont. Hierbij waren behalve een betrokkene van NL Actief vooral regisseurs aanwezig. Deze regisseurs vertegenwoordigen elk een regio, verspreid over Nederland, waaronder meerdere fitnesscentra vallen. Zij werken vaak nauw samen met fitnesscentra in hun gebied(en). Vaak onderhouden ze contact met de vertegenwoordigers van deze fitnesscentra.

Het eerste groepsgebesprek had als doel om informatie op te halen over de stand van zaken van het project: wat er goed gaat en wat minder goed, hoe de onderlinge afstemming verloopt en wat mogelijkheden zijn voor duurzame borging. De inzichten die hieruit voortkwamen dienden als input voor de gesprekken met deelnemende fitnesscentra. Het tweede groepsgebesprek vond plaats nadat we alle deelnemende fitnesscentra hadden geïnterviewd en had als doel om de voorlopige resultaten terug te koppelen en te vertalen naar concrete acties voor verdere verbetering van Fitness Loont.

De twee groepsgebesprekken met de projectgroep vonden online plaats via Microsoft Teams. Met toestemming van de deelnemers hebben we geluidsopnames gemaakt. De uitvoerende onderzoekers hebben de gesprekken samengevat.

Interviews met fitnesscentra

Van de twintig deelnemende fitnesscentra hebben er negentien aan het onderzoek deelgenomen; één centrum kon wegens tijdsgebrek niet meedoen. Bij drie interviews hebben we gesproken met twee werknemers van eenzelfde fitnesscentrum (duo-interviews).

De vertegenwoordigers van de fitnesscentra hebben verschillende rollen. De meeste respondenten zijn directe begeleiders van de deelnemers, maar sommigen houden zich (ook) bezig met de administratieve kant en/of hebben juist een meer toezichthoudende, coördinerende rol. Afhankelijk van de grootte van de organisatie zijn er meer of minder werknemers bij Fitness Loont betrokken. Soms zijn er meerdere personen verantwoordelijk voor de opstart en uitvoering van het programma en verdelen zij de taken, terwijl in andere sportscholen één persoon verantwoordelijk is.

Onderwerpen tijdens het interview waren de algemene ervaringen met het programma, wat het aanbieden hiervan voor de geïnterviewde(n) betekent, wat het programma bij hen inhoudt en hoe dit is georganiseerd. Daarnaast hebben we specifiek gevraagd naar ervaringen met het bereiken, betrekken en begeleiden van deelnemers en naar kansen en belemmeringen voor duurzame borging.

De gesprekken met de fitnesscentra vonden online plaats via Microsoft Teams. Van alle gesprekken hebben we met toestemming van de geïnterviewden een geluidsopname gemaakt. Deze opname hebben we woordelijk uitgewerkt.

(Groeps)gesprekken met enkele deelnemers

Het doel van deze interviews was om enkele ervaringen met deelname aan Fitness Loont te schetsen. In totaal hebben we negen deelnemers geïnterviewd (één groepsgesprek, twee duo-interviews en één individueel interview). Deze mensen hebben we geworven via drie verschillende fitnesscentra, die informatie over het onderzoek aan potentiële deelnemers gaven. Na toestemming deelden zij contactgegevens met de onderzoekers om een afspraak te maken.

Bij de selectie van fitnesscentra hebben we gekozen voor centra die verschillen in grootte en mate van stedelijkheid van de gemeente waar ze gevestigd zijn. Twee van de drie zijn geregistreerde preventiecentra. Het derde centrum biedt naast begeleiding bij sport ook leefstijlcoaching, voedingsadvies en fysioadvies aan.

In hoofdstuk 7 geven we een korte beschrijving van de deelnemers. Dit zijn wel allemaal deelnemers die het programma tot dusver hebben volgehouden en bereid waren met ons in gesprek te gaan. Daarbij zijn ze door de fitnesscentra geselecteerd. Hierdoor is het mogelijk dat we alleen deelnemers met positieve ervaringen hebben geïnterviewd. Deze interviews dienen ter illustratie en zijn niet representatief voor deelname aan Fitness Loont.

Tijdens de gesprekken hebben we gevraagd naar het dagelijks leven en eerdere ervaringen met sport, hoe de deelnemers bij Fitness Loont terecht zijn gekomen, wat meedoen aan Fitness Loont inhoudt en van hen vraagt, welke ervaringen zij hebben met het sporten en de begeleiding, wat meedoen voor hen betekent en wat het ze tot dusver heeft opgeleverd.

Eén individueel interview hebben we via Microsoft Teams gevoerd; de overige drie gesprekken waren op de locatie van het fitnesscentrum. Het geluid van alle interviews hebben we met toestemming van de geïnterviewden opgenomen. Deze opnames hebben we woordelijk uitgewerkt.

Analyse

De basis voor dit onderzoek zijn de interviews met de fitnesscentra. Voor de analyse van deze interviews hebben we gebruik gemaakt van MaxQDA, versie 22. We bestudeerden overeenkomsten en verschillen in ervaringen thematisch op inhoud. Daarbij hadden we specifieke aandacht voor de onderwerpen 'deelnemers betrekken', 'deelnemers begeleiden' en 'mogelijkheden voor duurzame borging'. De

informatie uit de focusgroepen met de projectgroep geeft op sommige punten aanvullingen of een toelichting vanuit het perspectief van de projectgroep. Dit hebben we in de resultaten toegevoegd.

De uitgewerkte interviews met deelnemers hebben we geanalyseerd op de ervaren opbrengsten, ervaringen met begeleiding en ideeën over het voortzetten van deelname en/of het sporten. De resultaten van deze analyse beschrijven we in hoofdstuk 7 en zijn bedoeld om een idee te geven van mogelijke betekenissen van deelname aan Fitness Loont.

4. Starten met Fitness Loont

De negentien fitnesscentra variëren in type, expertise en ervaringen. Negen geïnterviewden omschrijven hun centrum als preventiecentrum². Vier anderen geven aan dat zij vooral een centrum zijn met een ‘divers sport- en begeleidingsaanbod’. Zij houden zich bijvoorbeeld ook bezig met de geïntegreerde leefstijlinterventie (GLI) en/of bieden leefstijlcoaching aan. De overige zes respondenten omschrijven hun fitnesscentrum als een sportschool, maar zien wel verschil tussen henzelf en andere (grote) sportketens in Nederland. Zij werken vanuit een andere visie, bijvoorbeeld als het gaat om de interactie met leden:

‘Wij weten dat wij daar net een stapje verder in staan dan een [low budget-fitnesscentrum]. En als je mensen hebt met een laag inkomen dan is [een low budget-fitnesscentrum] op het eerste oog natuurlijk aantrekkelijk, want je betaalt minder. Maar de blessuregevoeligheid is daar natuurlijk een stuk hoger want je krijgt geen begeleiding.’

Voor hen ligt er dus een verschil in werkwijze en benadering naar leden toe.

Het type fitnesscentrum en de al eerder opgebouwde expertise en ervaringen blijken bepalend voor hoe respondenten de opstartfase van Fitness Loont hebben ervaren. In dit hoofdstuk beschrijven we deze verschillende ervaringen. We gaan in op de motivaties en aanleiding om dit programma aan te bieden, het opbouwen van een lokaal netwerk, het werven van deelnemers en de ervaren lange aanlooptijd naar de start van het traject.

4.1 Aanleiding voor deelname

Bijna alle respondenten maakten kenbaar het belangrijk te vinden dat mensen met een smalle beurs kunnen sporten. Zij zijn gemotiveerd om zich hiervoor in te zetten en zien het programma als een mooi middel om dit te kunnen doen. Fitnessaanbieders vinden het waardevol dat zij *‘deze kans kunnen bieden aan mensen die normaal nooit in een sportschool zouden komen’*. Sommigen omschrijven dit zelfs als een maatschappelijke rol die ze daarmee willen vervullen: *‘Voor ons betekent het een stukje betrokkenheid in de maatschappij.’*

Alle geïnterviewde fitnesscentra onderstrepen het belang van persoonlijke aandacht voor leden. Een belangrijke reden om bij Fitness Loont aan te sluiten was dat zij hun visie in het programma terugzagen. Sommige centra zien daarnaast dat het programma goed aansluit op de behoeften vanuit hun wijk:

‘(...) omdat we ook dus in een wijk zitten waar best veel armoede is en waar de bewustwording op leefstijl ook nog niet echt heel kenbaar is in die zin. Dus het was voor ons een project wat heel erg eigenlijk paste bij onze visie. Dus dat eigenlijk in een notendop, wat wij doen.’

Het verschilt in hoeverre fitnesscentra hun ‘normale’ werkwijze moeten aanpassen om met Fitness Loont aan de slag te gaan. Voor sommige, voornamelijk preventiecentra, is het programma niet veel anders dan wat zij al organiseren, terwijl het in andere centra in het begin wel wenen aan ‘de nieuwe doelgroep’ was.

² Een preventiecentrum werkt volgens een afgesproken protocol waarin metingen en persoonlijke programma’s vastgelegd zijn om de sporter optimaal te begeleiden. Deze begeleiding wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide instructeurs.

4.2 Een lokaal netwerk opbouwen

Het opbouwen van een netwerk bestaande uit relevante (zorg)professionals, de gemeente en andere relevante organisaties is een integraal onderdeel van het programma Fitness Loont. In het programma wordt dit netwerk een Living Lab genoemd. Het idee achter het Living Lab is vooral dat fitnesscentra begeleiding bij leefstijl beter kunnen invullen. Als de sportbegeleider onvoldoende kennis of expertise heeft om deelnemers te helpen, kunnen andere experts worden ingezet. Dit zijn bijvoorbeeld diëtisten, maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten, huisartsen en medewerkers van de gemeente. Bovendien kan het Living Lab helpen deelnemers te bereiken, doordat organisaties mensen doorverwijzen naar Fitness Loont.

De fitnesscentra verschillen sterk in de mate waarin zij werken aan het opbouwen van een Living Lab of al beschikken over een dergelijk netwerk. Veel preventiecentra of fitnesscentra die zich vóór Fitness Loont al richtten op ondersteuning bij leefstijl-gerelateerde vraagstukken, hadden al een eigen netwerk van relevante organisaties opgebouwd. Zo staan zij vaak al in contact met andere zorgaanbieders, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en diëtisten.

Daartegenover staan fitnesscentra die geen of weinig ervaring hebben met begeleiding bij leefstijl en voor wie de doelgroep van Fitness loont ook nieuw is. Zij hebben ook vaak nog geen samenwerkingen met relevante instanties. Fitnesscentra die wel een netwerk willen opbouwen en dit ook al hebben geprobeerd, ervaren het als lastig om contacten te leggen. Dit heeft te maken met het vertekende imago van sportscholen, zo vertellen zij.

De respondenten zijn ervan overtuigd een grote rol te kunnen spelen bij het verbeteren van de algehele gezondheid van deelnemers, ofwel *‘Nederland gezonder maken’*. Maar zij voelen zich niet altijd door anderen erkend in deze rol. Zij ervaren dat sportscholen vaak gezien worden als commerciële partijen die enkel focussen op fysieke voortgang en uit zijn op financiële winst. Zo geven zij aan dat huisartsen, maar ook andere partijen, hen niet altijd serieus nemen:

‘Onder andere huisartsen, ook gemeente, verzekeraars. Dat stigma van een commerciële sportschool, ja, dat is echt wel iets waar je je, nou ja waar wij ook natuurlijk tegenaan lopen.’

Dit ‘commerciële’ imago maakt het opbouwen van een netwerk lastig. Hoe (het ontbreken van) een Living Lab de opstart en uitrol van Fitness Loont precies beïnvloedt, lichten we in de volgende hoofdstukken waar relevant verder uit.

Gebrek aan steun van de gemeente

De gemeente is zelf een belangrijke partij in het netwerk van fitnesscentra, maar kan hen ook in contact brengen met andere relevante zorginstanties en zo bijdragen aan versterking van het netwerk.

Niet elk fitnesscentrum heeft een goede samenwerking met de gemeente weten te realiseren. Meerdere aanbieders geven aan dat de gemeente in eerste instantie niet betrokken wilde zijn. Dit kwam bijvoorbeeld door het vertekende beeld dat zij van de fitnesscentra hadden of doordat de gemeenten andere doelen stelden aan fitness. Zij vonden het bijvoorbeeld vooral belangrijk dat de deelnemers via het programma weer aan het werk zouden gaan, zo stelde een aanbieder. Ook bleek dat sommige gemeenten nog niet bekend waren met het programma toen fitnesscentra bij hen aanklopten, terwijl de centra hier wel van uitgingen.

Sommige centra hadden verwacht dat de regisseurs van NL Actief het contact met de gemeente zouden leggen, maar dit was niet altijd het geval. Hierdoor hebben zij zelf pas later contact gezocht. Ook bij

andere fitnesscentra, die bijvoorbeeld via hun regiomanager contact zouden krijgen met de gemeente, ging dit niet altijd goed en tijdig.

Regisseurs zien kansen voor ondersteuning

Uit het tweede groeps gesprek met de projectgroep komt naar voren dat regisseurs verschillen zien tussen fitnesscentra in de mate waarin zij in staat zijn tijd te investeren in het opbouwen van een netwerk. Kleine centra hebben hier meer moeite mee, omdat zij vaak meer tijd kwijt zijn aan uitvoerende taken, zoals begeleiding. Een van de regisseurs vertelt daarover:

‘We realiseren ons dat hoe kleiner de club, hoe groter de kans is dat de ondernemer zelf de begeleiding doet. Dat betekent minder tijd voor bijvoorbeeld contact met gemeente, of vergaderingen die er zijn, dat ze niet komen omdat ze dan les moeten geven. Dan opteer ik voor de vrije spelers, dat zijn wij, de regisseurs, ik zie daar wel een rol in voor ons.’

Deze regisseur ziet hierin kansen voor ondersteuning: regisseurs kunnen kleinere centra helpen bij het versterken van hun netwerk.

4.3 Deelnemers werven

In deze paragraaf bespreken we de verschillende manieren waarop fitnesscentra deelnemers hebben weten te bereiken.

Via een al bestaand (zorg)netwerk

Zoals toegelicht in paragraaf 4.2, hebben de fitnesscentra netwerken van verschillende aard. Voor de centra die al een netwerk hadden opgebouwd voordat zij aan Fitness Loont begonnen, blijkt dat (zorg)professionals en organisaties veelal als ingang dienden voor deelnemers om mee te doen aan het programma. Via deze weg verliep het werven van deelnemers soepel, bijvoorbeeld doordat zorgverleners hun cliënten attenderden op het bestaan van Fitness Loont of hen hiernaar doorverwezen. Dit was niet veel anders dan hoe leden normaal gesproken bij hen terechtkomen, waardoor dit geen extra inzet kostte.

Fitnesscentra waarbij het netwerk onvoldoende aanwezig is, hebben meer moeite ervaren met het werven van deelnemers. Deze centra hebben minder gebruik kunnen maken van doorverwijzingen via relevante zorgprofessionals of andere organisaties. Zij hebben de opstart van Fitness Loont hierdoor vaker ervaren als intensief.

Via de gemeente

Veel centra geven aan dat zij voor het bereiken van deelnemers afhankelijk waren van hun gemeente. Ook preventiecentra met een eigen netwerk aan zorgprofessionals zochten vooral (weer) contact met de gemeente voor het werven:

‘In principe hebben wij vooral de samenwerking gezocht met de gemeente. Omdat wij daarin al een samenwerking hadden en we ook zagen dat wij de doelgroep, ja die hadden we wel gewoon zelf kunnen benaderen, maar nooit zo goed als dat een gemeente dat kan omdat ze al die mensen al in hun portefeuille hebben.’

Meerdere fitnesscentra geven aan dat de gemeente inzicht heeft in welke inwoners in aanmerking komen voor het programma. Dit maakt de gemeente een aantrekkelijke partij om mee samen te werken: zij kan gericht mensen informeren over het programma en/of uitnodigen om aan Fitness Loont mee te doen, bijvoorbeeld door een persoonlijke brief te sturen. Fitnesscentra waarbij de samenwerking met de gemeente goed verloopt, geven aan dat het bereiken van deelnemers via deze weg ze veel oplevert. Dit

geldt zowel voor werving in het begin van het programma als in het verdere verloop ervan: wanneer deelnemers stoppen, draagt de gemeente soms ook nieuwe deelnemers aan.

Eén fitnesscentrum ontving bijvoorbeeld een volledige lijst van mogelijke deelnemers, waardoor zij zelf niet hoefden te werven. Een andere aanbieder, een preventiecentrum, werkte al vanaf het begin van 2022 met de gemeente aan een gezamenlijk wervingsplan. Eén respondent heeft eerst geprobeerd zelf deelnemers te werven, maar daarna de gemeente om hulp gevraagd. Dit zorgde voor een groot verschil in aanmeldingen:

‘En toen was het ineens gekkenhuis. Zodra die brief eigenlijk op de mat viel bij mensen, ja, ik denk dat de telefoon geen seconde stil is geweest voor twee weken [lang].’

Dit centrum heeft uiteindelijk de meeste deelnemers via de gemeente kunnen verwelkomen.

Waar sommige fitnesscentra veel hulp hebben ervaren, heerste er bij andere veel onduidelijkheid over de taken en verantwoordelijkheden van gemeenten bij het werven van deelnemers. Eén geïnterviewde, met divers sport- en begeleidingsaanbod, deelt de volgende ervaring:

‘Maar wij hebben toen bij de gemeente gezeten en toen vroeg hij: “hebben jullie al mensen?” Dus ik dacht, moesten wij dat doen?’

Ook een ander geeft aan dat de precieze bedoelingen voor hen in het begin niet duidelijk waren en dat daardoor de ondersteunende rol van gemeenten pas laat op gang kwam.

Alternatieve wervingsmethoden

Enkele fitnesscentra hebben geen gebruik kunnen maken van verwijzingen via (zorg)professionals én geen hulp gehad van gemeenten bij het werven van deelnemers. Deze centra hebben het opstarten van Fitness Loont ervaren als moeizaam. Voor het bereiken van deelnemers waren zij afhankelijk van hun oud-ledenbestand, mond-tot-mondreclame en/of het persoonlijke sociale netwerk van begeleiders.

4.4 Lange aanlooptijd

Hoewel de officiële start van het programma op 1 april 2022 was, zijn de meeste fitnesscentra pas later begonnen. Veel respondenten vinden dat het programma een lange aanlooptijd heeft gehad. Bij sommige centra speelde de moeizame werving hier een belangrijke rol (zie paragraaf 4.3). Eén centrum startte pas laat vanwege een verbouwing. Daarnaast zien centra drie inhoudelijke oorzaken voor de lange aanlooptijd: de praktische invulling en voorwaarden van het programma zijn lang onduidelijk geweest, de vragenlijsten kwamen pas laat beschikbaar en het opstarten heeft begeleiders veel tijd en inzet gekost. We lichten deze drie factoren hier toe.

Onduidelijkheid over het programma

Respondenten vonden het lastig om Fitness Loont te organiseren vanwege onduidelijkheid over de praktische invulling en voorwaarden van het programma. Zo was het voor sommigen onduidelijk wat de begeleiding van deelnemers inhield. Zij hadden behoefte aan meer richtlijnen en houvast. Dit gold vooral voor fitnesscentra die vrij nieuw waren met leefstijlbegeleiding en de doelgroep van het programma. Zo hadden zij vragen als *‘Moet je heel veel begeleiding gaan geven?’* en *‘Moet je ze als een gewoon lid behandelen?’*. Maar ook meer praktische vragen als *‘Waar moet de factuur naartoe gestuurd worden?’* en *‘Wanneer worden uitbetalingen gedaan?’*.

Fitnesscentra voelden onrust door een algemeen gebrek aan informatie om antwoord op vragen kunnen geven:

‘Dus mensen gingen ons vragen stellen, wij konden geen antwoord geven en voor de mensen die dan bij ons komen sporten lijkt het alsof wij het niet op orde hebben, maar dat was niet zo’.

Aanbieders hadden graag meer informatie gekregen. Nu vonden zij het niet altijd duidelijk wat er precies van hen werd verwacht:

‘Wij wisten niet dat het een deadline [was] wanneer de inschrijving moest stoppen. Dus [er] was veel onrust daardoor.’

Ook wisten ze niet altijd wat zij voor de deelnemers moesten doen. Meerdere centra voelden een lichte druk om te starten met het programma, terwijl zij niet de app of alle informatie hadden. Zij hadden hier wel veel behoefte aan, ook om deelnemers zelf te kunnen informeren. Vooral de administratieve werkzaamheden rondom facturen en betalingen en de onduidelijkheid daarover kostten in het begin veel werk en daarmee tijd.

Tegelijkertijd erkennen meerdere vertegenwoordigers ook dat een programma in de pilotfase vaak veel werk en aanpassingen nodig heeft.

De eerdere bijeenkomsten die NL Actief voor de fitnesscentra had georganiseerd, hebben de centra vooral als positief en behulpzaam ervaren. Hoewel die alleen in de vroege fase plaatsvonden, vonden vertegenwoordigers dat een fijne manier om informatie en ervaringen uit te wisselen. Sommige fitnesscentra hebben dan elkaar ook buiten die bijeenkomsten om opgezocht om gedurende het programma te sparren.

Regisseurs erkennen onduidelijkheid van pilot

Tijdens het tweede groepsgesprek met de projectgroep gaven enkele regisseurs aan dat zij de onduidelijkheid over de invulling en voorwaarden van Fitness Loont erkennen. Zoals fitnesscentra hebben moeten wennen aan deze nieuwe aanpak, was het ook voor regisseurs zoeken naar de meest geschikte vorm van informatieverspreiding. Zij begrijpen dat het opstarten hiervan veel van de centra vraagt. Tegelijkertijd geven zij aan dat ze meer hadden kunnen inzetten op duidelijke communicatie:

‘Ik hoor hier vooral communicatie, valt en staat alles mee. Daar hadden we meer tijd voor kunnen nemen. We wisten natuurlijk dat we in een jaar onwijs veel moesten doen. Dat hebben we ook wel gedaan, maar dat centra die er onder hangen daar meer tijd voor nodig hebben is ook wel reëel.’

De regisseurs geven aan dat zij Fitness Loont echt zien als een pilot, waarbij ze gaandeweg leren wat er beter kan.

Vragenlijsten en FitView pas laat beschikbaar

Vragenlijsten afnemen bij deelnemers is een vast onderdeel van Fitness Loont. Hiermee wordt de ontwikkeling van deelnemers tijdens het programma bijgehouden. Dit gaat via het online systeem FitView. Hoe de fitnesscentra vragenlijsten precies afnemen, bespreken we in paragraaf 5.1.

De meeste fitnesscentra vertelden dat de vragenlijst en FitView pas laat beschikbaar waren. Vanwege de vertraagde beschikbaarheid konden sommige centra nog niet starten met het programma. Anderen besloten om wél te starten en de vragenlijsten niet te gebruiken.

Op het moment dat de vragenlijst wél beschikbaar kwam, werkte het online systeem FitView nog niet. Daardoor konden begeleiders de vragenlijst alsnog niet gebruiken. Twee centra kozen ervoor om de vragenlijsten op papier af te nemen en de gegevens later over te zetten naar FitView. Dit heeft deze begeleiders veel werk gekost:

'Dus wij hebben, omdat we wel actief wilden beginnen, eigenlijk een soort van dubbele boekhouding gehad. Dus we hebben alles op papier gedaan, dus we hebben een vragenlijst gedownload, we hebben alles op papier bijgehouden dus dat we de nulmetingen met iedereen wel konden doen. En vervolgens toen het systeem pas online was, hebben wij al die vragenlijsten vanaf papier in het systeem gezet, zodat we wel gewoon in één keer door konden. Dus ja, dat was iets dat wat stroever verliep.'

Centra die besloten te beginnen zodra FitView werkte, vonden het lastig om met de onzekere startdatum om te gaan. Zowel voor henzelf als in de communicatie naar mogelijke deelnemers toe, die ze niet konden vertellen wanneer ze konden beginnen. Door de vertraging zag één centrum dat deelnemers hun interesse in het programma verloren:

'Dus het werd aangekondigd, wij hebben leden verzameld of deelnemers en toen was het wachten op testen en het programma FitView. Toen kwam al bijna de vakantie. (...) Op gegeven moment raakten mensen een beetje hun interesse kwijt of hun enthousiasme denk ik, omdat wij dan wel mailtjes gingen versturen voor de intake en voor de metingen.'

Veel fitnesscentra hebben de trage opstart van de vragenlijsten en FitView als frustrerend ervaren.

Tijdsintensieve inzet opstartfase

Over het algemeen kostte de opstartfase veel tijd en inzet. Dit varieerde per centrum, omdat zij afwisselend één tot meerdere medewerkers hadden die met het programma aan de slag gingen. De meeste fitnesscentra hadden niet verwacht dat het programma zo veel van hen zou vragen. Toch zetten zij zich graag in voor de deelnemers en de visie die ze hierbij uitdragen. Volgens een vertegenwoordiger is affiniteit met de doelgroep dan ook belangrijk voor begeleiders:

'Ja, kijkend naar als je mensen echt moet motiveren, dat je dat ook kan. Dat je echt gewoon een goede motivator bent en ook een stok achter de deur durft te zijn.'

Deze motivatie en affiniteit komt ook terug in de directe begeleiding van deelnemers. Hoe de aanbieders dit ervaren komt naar voren in het volgende hoofdstuk.

5. Deelnemers begeleiden en betrokken houden

Fitnesscentra die gewend zijn passend aanbod te bieden aan mensen met vergelijkbare problematiek, hebben naast een netwerk, met daarin sociaal-maatschappelijke organisaties, ook de benodigde expertise en kennis opgebouwd om met en voor deze groepen te werken. Zij zijn dus niet alleen minder tijd kwijt aan het organiseren van het programma en het werven van deelnemers, maar ervaren ook minder inspanning bij het begeleiden en betrokken houden van de deelnemers.

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe fitnesscentra het begeleiden en betrokken houden van deelnemers hebben ervaren. We gaan hierbij in op het invullen van vragenlijsten tijdens het intakegesprek, hoe begeleiders omgaan met een taalbarrière, hoe zij de begeleiding vormgeven en wat het van hen vraagt om deelnemers bij het programma betrokken te houden.

5.1 Vragenlijsten invullen tijdens het intakegesprek

Zoals toegelicht in paragraaf 4.4 is een vast onderdeel van Fitness Loont dat deelnemers een vragenlijst invullen in FitView, een online systeem. In één centrum worden geen vragenlijsten afgenomen. De reden daarvoor was dat het lang duurde voordat FitView en de vragenlijsten beschikbaar waren, maar ook dat ze het systeem en de vragenlijst te ingewikkeld vonden om mee te werken.

In de andere achttien centra vullen begeleiders de vragenlijst samen met de deelnemers in tijdens het intakegesprek. Daarnaast gebruiken aanbieders het intakegesprek om, aan de hand van een aantal lichamelijke testjes, een passend trainingsschema op te stellen voor de komende periode.

Twee fitnesscentra vinden de vragenlijsten een prettig houvast om het intakegesprek te voeren:

‘Wat ik heb gemerkt tijdens die intakes, is dat zo'n vragenlijst ook heel erg helpt! [De deelnemers] worden zich wel bewust van: “Wat eet ik eigenlijk?” of “Wat doe ik eigenlijk?” of “Hoe gaat het eigenlijk met mij?”. (...) Er komen wel hele mooie gesprekken uit. Dus dat vind ik wel heel fijn van dit project, dat dit erbij zit.’

Zij merken dat deelnemers zich door het invullen van de vragenlijsten bewuster worden van hun gezondheid, waardoor het makkelijker is om samen over deze onderwerpen te praten. Veel deelnemers hebben bovendien te maken met andere problemen, bijvoorbeeld als statushouder in Nederland of door (ernstige) psychische en/of lichamelijke klachten. Deze aspecten werden vaak tijdens de intakegesprekken bespreekbaar.

Niet voor alle begeleiders geldt dat de vragen helpen bij het intakegesprek. Volgens sommigen kunnen vragen over leefstijl erg confronterend zijn, bijvoorbeeld als het gaat over alcoholconsumptie. Deelnemers kunnen dan soms juist dichtklappen. Daarnaast ervaren begeleiders verschillende belemmeringen bij het gebruiken van vragenlijsten.

Lastige en lange vragenlijsten zijn tijdsintensief om in te vullen

Alle begeleiders erkennen dat de vragen lastig te beantwoorden zijn voor deelnemers aan Fitness Loont. De meest genoemde reden hiervoor is dat de vragen moeilijk te begrijpen zijn. Dit komt bijvoorbeeld door ingewikkelde woorden en lange zinnen. Zo gaf een begeleider als voorbeeld de vraag: *‘Hoeveel dagen heeft u in de afgelopen week minimaal 30 minuten per dag besteed aan matig intensief lichamelijke activiteiten?’*. Maar ook woorden als ‘opinie’, ‘ongerust’ en ‘dankbaar’ kunnen voor deelnemers lastig te

begrijpen zijn. Begeleiders zetten deze woorden soms zelf om in vragen. Zij omschrijven ‘dankbaar’ dan bijvoorbeeld als ‘Ben je er blij mee?’ of ‘Vind je het fijn?’.

Deelnemers vinden het daarnaast moeilijk te bepalen wat ‘vaak’, ‘goed’ of ‘slecht’ is wanneer ze worden gevraagd naar onderwerpen als slaap, voeding en lichaamsbeweging. Ook vinden zij het lastig om hun gevoel uit te drukken in cijfers. Eén begeleider gaf aan veel baat te zien bij het gebruik van smileys bij de beantwoording van vragen over gevoelens.

De vragenlijsten zijn vooral lastig in te vullen voor deelnemers die de Nederlandse en/of Engelse taal niet machtig zijn (zie ook paragraaf 5.2). Ook voor deelnemers die niet zo digitaal vaardig zijn is het invullen extra moeilijk, omdat het online vragenlijsten zijn. Andere genoemde belemmeringen zijn dat deelnemers hun aandacht er niet bij kunnen houden of slecht kunnen lezen.

Begeleiders en deelnemers vinden de vragenlijsten bovendien erg lang. Volgens sommige begeleiders zien deelnemers ertegenop om deze herhaaldelijk in te vullen. Enkele centra ervaren dat dit voor deelnemers een drempel kan vormen om het programma vol te houden.

Om deelnemers bij eventuele onduidelijkheden en moeilijkheden te helpen, vullen begeleiders de vragenlijsten samen met ze in. Een begeleider vertelt hier veel werk aan te hebben gehad:

‘Ja, ik heb met drie mensen zelf gezeten. Iemand had een Russische achtergrond en taal was moeilijk, en met iemand die niet in [FitView] kon komen. Voor deze groep is iets op papier, iets tastbaars makkelijker. Dan voelen zij minder een drempel om het in te vullen (...) dan wanneer we het digitaal moeten aanleveren.’

Een papieren in plaats van online vragenlijst zou het invullen volgens deze begeleider al makkelijker maken. Ze geeft ook aan dat het samen invullen van de vragenlijst, ondanks de extra tijd en inzet die dit van haar als begeleider vraagt, wel het meest efficiënt is:

‘Ik heb het helemaal met ze gedaan. (...) Als ze het zelf zouden moeten invullen, zouden ze de vraag helemaal moeten lezen. Die mensen kunnen al hun hoofd niet helemaal erbij houden en die oudere mensen die kunnen het niet eens lezen, dus ja... Ik probeer echt wel heel veel voor te kauwen, want zij kunnen gewoon veel minder.’

Een andere begeleider heeft juist twijfels over deze werkwijze:

‘Dan ga je het ook zelf uitleggen en dan is het natuurlijk van, hoe leg ik het uit? En [het maakt ook nog uit] of ze [de uitleg] bijvoorbeeld van [collega] of iemand ergens anders in Nederland [krijgen]. Terwijl ik denk, dat zou veel simpeler moeten, echt veel eenvoudiger.’

Deze begeleider geeft aan het soms lastig te vinden om de vragen uit te leggen. Bovendien kunnen zowel begeleiders als deelnemers vragen anders interpreteren. Door de vragen simpeler te maken of beter toe te lichten, kan dit voorkomen worden. Dit zou niet alleen tijd schelen, maar kan ook de resultaten ten goede komen en de drempel om deel te nemen verlagen.

Regisseurs zien voor- en nadelen van gebruik vragenlijst

De regisseurs die aansluiten bij het tweede groeps gesprek zijn van mening dat er momenteel te veel vragenlijsten zijn om de voortgang van deelnemers aan Fitness Loont in kaart te brengen. De vragenlijsten zijn wel nodig, zo beargumenteren zij:

‘Het is belangrijk om de effecten van Fitness Loont op de gezondheid van deelnemers te laten zien, maar misschien vragen we iets te veel.’

Voor de projectgroep is het nog zoeken naar een balans tussen dataverzameling en een werkwijze die voor deelnemers en begeleiders prettig is.

5.2 Omgaan met een taalbarrière

Begeleiders ervaren moeite met het begeleiden en betrokken houden van deelnemers die de Nederlandse en/of Engelse taal niet machtig zijn. Het gaat hier om begeleiding tijdens het sporten, maar ook om het intakegesprek, het afnemen van de vragenlijst en over het betrokken houden van deelnemers die moeite hebben met volhouden (zie ook 5.4):

‘Wij hebben een aantal gesprekken met deelnemers die super enthousiast zijn en nog steeds zes keer per week bij ons te vinden zijn, maar echt gewoon paar woorden Nederlands praten. Ja, dan kun je het wel hebben over positieve gezondheid, een vrij ingewikkelde vragenlijst over welbevinden en dergelijke. Maar dat zijn allemaal [...] best veel abstracte termen die gehanteerd worden die ja waar een “gewoon” mens al moeite mee heeft. Laat staan mensen die net drie maanden in Nederland wonen.’

Enkele centra wensen daarom een vertaalde vragenlijst, zodat zij deze makkelijker kunnen afnemen.

Sommige centra gaan hiermee om door ‘*met handen en voeten dingen uit te leggen*’, te communiceren met hulp van een vertaler, zoals een direct familielid van de deelnemer, of meer tijd te nemen voor het gesprek. Andere zien de taalbarrière als een drempel om geïnteresseerden aan het programma deel te laten nemen:

‘Ik kan niet in gesprek met iemand die niet Nederlands kan of heel moeilijk Nederlands. Ik wil heel veel duidelijkheid hebben en heb ik dat niet, dan mochten ze gewoon niet bij mij komen.’

Begeleiders ervaren dat de taalbarrière niet alleen in de directe contactmomenten zoals met intakegesprekken en meetmomenten voorkomt, maar ook bij het blijven betrekken van deelnemers.

Sommige centra zien een samenwerkingskans met de gemeente in het omgaan met een taalbarrière en het betrokken houden van deelnemers. Bijvoorbeeld door tijdens begeleidingsmomenten iemand te laten aanhaken die kan tolken.

5.3 Deelnemers begeleiden

Gelijkwaardige benadering

Voor de meeste centra (15) geldt dat zij, buiten het intakegesprek en het invullen van de vragenlijsten om, deelnemers laten ‘meedraaien’ in het bestaande aanbod. Hier vallen ook de groepslessen onder, en de begeleiding die daarbij hoort. Hiermee benaderen zij de deelnemers als ‘normale’ leden. Dit is vaak een bewuste keuze, met de insteek dat iedereen gelijkwaardig is:

‘Wij hebben ervoor gekozen dat mensen die via Fitness Loont komen sporten, net zo behandeld worden als alle andere leden. En het enige wat anders is, is dat hun lidmaatschap niet door hen betaald wordt maar via Fitness Loont dus, via NL Actief.’

Sommige centra geven aan dat zij hiermee willen voorkomen dat de deelnemers zich anders voelen. Zij denken dat het voor de mensen zelf *'ook fijner is om ze niet in een hokje te plaatsen'*. Hierdoor geven veel centra aan dat zij deelnemers aan Fitness Loont niet anders begeleiden dan anderen. *'Het zijn gewoon leden en ze moeten op dezelfde manier begeleid worden'* is voor veel centra het uitgangspunt. Tegelijkertijd zien ze dat deze deelnemers wel verschillen van hun andere leden, niet alleen in de betaling voor het lidmaatschap, maar ook door andere (zorg)vragen die zij hebben en een extra behoefte aan sociale contacten.

Ruimte voor een persoonlijk gesprek

Hoewel begeleiders zich dus voornamelijk richten op ondersteuning en hulp bij het sporten, geven zij tijdens deze contactmomenten vaak ook ruimte voor een persoonlijk gesprek. Begeleiders merken dat de deelnemers aan Fitness Loont hier vaker behoefte aan hebben dan hun andere leden. De ervaring is dat begeleiders zich soms *'social worker'* voelen en tegen grenzen aanlopen in hoe zij hiermee omgaan. Begeleiding kost ze daarom soms meer tijd en vraagt extra inzet:

'Kijk, wij kunnen ze niet op al die dingen helpen en coachen, daar hebben we gewoon de tijd niet voor. En ook niet de middelen. Dus dat merk ik wel dat dat lastig is dat sommigen gewoon echt meer nodig hebben, maar we dat niet kunnen bieden. We doen ons best, maar ja, dat gaat dan gewoon niet. Dus dat merk ik wel en dat vind ik wel jammer.'

Met name fitnesscentra die (nog) niet of onvoldoende beschikken over een netwerk met zorgprofessionals waarnaar zij deelnemers kunnen doorverwijzen, vinden het lastig om met zorgvragen om te gaan die verder gaan dan hulp bij sport.

Begeleiding bij sport en lesaanbod

De meeste fitnesscentra zetten dus primair in op begeleiding bij het fitnessen of tijdens sport als onderdeel van groepslessen. Bij individueel sporten lopen begeleiders zoals gewoonlijk rond in de fitnessruimtes en helpen ze alle leden waar nodig, dus ook deelnemers van Fitness Loont:

'Het is vooral het fitness-specifieke begeleiden wat ons sterke punt is. Echt op basis van doelen en behoeftes van die mensen [hen] gewoon [in] beweging [krijgen].'

Vanuit de gedachte om alle leden gelijkwaardig te benaderen, organiseren veel fitnesscentra geen aparte groepslessen enkel voor deelnemers aan Fitness Loont. Op deze manier willen zij voorkomen dat de deelnemers *'zichtbaar'* zijn voor anderen:

'We wilden het ook niet voor de andere leden zo zichtbaar maken dat ze hier via het project Fitness Loont zijn. Want ze krijgen al zo'n stempeltje.'

Sommigen geven daarnaast aan dat zij afwijkend aanbod niet kunnen organiseren of dat dit erg lastig is. Zo deelt één fitnesscentrum de volgende ervaring:

'We weten uit ervaring dat het heel erg lastig is om alle mensen op dezelfde tijdstippen te krijgen in de week. Iedereen met andere agenda's.'

Een minderheid van de fitnesscentra (n=4) organiseert wel aparte groepslessen specifiek voor deelnemers van Fitness Loont. Een van hen laat deelnemers meedoen aan groepslessen voor deelnemers aan de Geïntegreerde Leefstijlinterventie (GLI). Volgens deze centra kan sporten met *'lotgenoten'* juist stimulerend werken:

‘Er zijn mensen die heel graag in een groep zitten met lotgenoten, om het zo maar even te zeggen. Dat proberen we dan op te zetten want dan slepen ze elkaar er doorheen.’

Sommige centra hebben de wens om in de toekomst apart groepsaanbod te organiseren voor deelnemers van Fitness Loont. Ook zij zien meerwaarde in het organiseren van lessen voor mensen met *‘dezelfde doelen of dezelfde problematiek’*. Zij verwachten dat meedoen hiermee laagdrempelig wordt, omdat leden elkaar kunnen stimuleren en steunen bij het sporten.

Zeven van de negentien centra hebben concrete afspraken met deelnemers over hoe vaak zij individueel komen sporten of meedoen aan een groepsles.

Begeleiding bij leefstijl

De mate waarin centra deelnemers begeleiden bij (andere) aan leefstijl gerelateerde problemen, zoals ongezonde voeding en gebrek aan ritme in het dagelijks leven, verschilt sterk per fitnesscentrum. Sommige centra ondersteunen deelnemers door gebruik te maken van hun netwerk. Dit geldt bijvoorbeeld voor preventiecentra waar ook leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en diëtisten onderdeel van zijn, maar ook voor sportscholen die beschikken over een netwerk van dergelijke zorgprofessionals. Begeleiding houdt hierbij in dat het fitnesscentrum een deelnemer doorverwijst naar een geschikte professional voor extra zorgbehoeften. Een preventiecentrum geeft een voorbeeld:

‘Als er een gesprek is geweest met iemand en die geeft signalen van oké, die heeft gewoon behoefte aan patronen te doorbreken, ja, dan kunnen wij zeggen “nou misschien is het verstandig om een oriënterend gesprek met de leefstijlcoach in te plannen”, omdat je dan die materie in kan gaan. Dus het gaat vooral over het doorverwijzen vanuit signalen.’

Bij de meeste andere sportscholen is begeleiding bij leefstijl geen onderwerp, bijvoorbeeld omdat zij hier geen ruimte voor hebben:

‘[Onze begeleiding], dat is eigenlijk alleen bij het sporten. Daar komt geen persoonlijk stukje bij. Nou ja, wel vertellen en schema’s maken en je vertelt over jezelf en mensen zeggen bepaalde lichamelijke problemen en daar wordt de training ook op aangepast. We vragen “hoe gaat het” en “wil je nog wat aanpassen”? Of “wil je nog wat afvallen”, maar dat is het wel. Het blijft wel tussen de sportschool. Ik zou mensen een stukje voedingsadvies kunnen geven, maar dat kan niet binnen de tijd.’

In dit fitnesscentrum is er onvoldoende tijd om deelnemers te adviseren over een gezonde leefstijl. Sommige centra hebben wel de wens om deelnemers intensiever te begeleiden, maar ervaren onvoldoende capaciteit om dit te realiseren.

5.4 Deelnemers betrokken houden

Alle fitnesscentra geven aan dat leden het soms lastig vinden om te blijven sporten. Sommige geven aan dat deelnemers aan Fitness Loont meer moeite hebben met volhouden dan hun andere leden. Zij investeren daarom meer tijd in het nabellen of -mailen van leden die niet meer komen, in de hoop hen te motiveren om wel weer naar de sportschool te komen. Soms gaan ze daar nog een stap verder in:

‘[Iemand met een angststoornis] durfde de hond niet eens uit te laten, maar wil super graag in beweging komen. Die is de eerste paar keer netjes rondom de dinsdagmiddag gekomen en die hebben we toen elke week gezien. Totdat we haar niet meer zagen. Toen hebben we haar gebeld en met haar hulpverlener aan tafel gezeten. Toen bleek dat mevrouw iedere week netjes de

parkeerplaats op kwam rijden, maar niet naar binnen durfde te gaan. Dus nu hebben wij met haar afgesproken dat een collega van mij de dinsdagmiddag op de parkeerplaats naar haar auto toeloopt om samen naar binnen te gaan. Nou, ze vindt het helemaal fantastisch! En als ze er niet is, dan bellen we gewoon even op en dan gaan we weer rondom de tafel. Maar ja, dat is natuurlijk niet helemaal onze rol en dat kunnen we ook niet bij zestig mensen gaan doen.'

Centra ervaren grenzen in hoe ver zij willen en kunnen gaan om deelnemers betrokken te houden die het moeilijk vinden om het vol te houden. Die grenzen zitten in de beschikbare tijd, maar ook in dat veel aanbieders de plaats liever geven aan iemand anders die wél komt opdagen. Deelnemers betrokken houden kost namelijk veel extra inzet:

'Als ik zo vaak achter ze aan moet komen, dan heb ik liever dat ik vijf andere mensen vraag die wel heel graag willen. Dan heb ik echt gemotiveerde mensen binnen, en hoef ik er niet altijd maar erachteraan. [Want] dat kost heel veel, het zuigt je echt leeg.'

Tegelijkertijd zien fitnesscentra dat de deelnemers die het programma het hardst nodig hebben vaak ook het moeilijkst te motiveren zijn. Eén fitnesscentrum zoekt daarbij samenwerking op met de gemeente, door samen met deelnemers en hun persoonlijk begeleider vanuit de gemeente te bespreken waarom het lastig is om te komen en wat ze kan helpen om vol te houden.

'Dat vind ik heel prettig, dat de gemeente daar ook echt tijd in investeert en positief daarover denkt en echt meedenkt, van oké hoe kunnen wij het wel voor elkaar krijgen dat [een deelnemer] komt.'

Dit fitnesscentrum heeft de hulp van de gemeente ervaren als een grote steun.

Uitval vanwege gebrek aan intrinsieke motivatie

Het aandeel deelnemers dat uitvalt verschilt per centrum. Veel begeleiders zien dat ongeveer de helft van de deelnemers het moeilijk vindt om mee te blijven doen aan het programma. Volgens de meeste begeleiders is de voornaamste reden hiervan een gebrek aan intrinsieke motivatie. Andere redenen om te stoppen zijn een blessure, terugval in verslaving en fysieke en mentale klachten.

Volgens sommige centra wordt het gebrek aan intrinsieke motivatie veroorzaakt doordat het programma de deelnemers eerder wordt aangeboden dan dat zij er zelf naar zoeken. En *'als je het gaat doen omdat een ander het vindt, dan gaat het niet werken'*, zo is de ervaring. Anderen denken dat deelname aan het programma wellicht te weinig voorwaarden heeft:

'Een [reden] kan zijn dat het te vrijblijvend is. Zo van: "Oké, je mag een jaar lang gratis sporten, er zit voor jou niet echt iets aan vast. Geen stok achter de deur, want dit wordt je aangeboden, je hoeft er zelf helemaal niets aan te betalen, zit er geen financiële drijfveer achter." Dan komt het echt neer op de persoon zelf. Heb je inderdaad de intrinsieke motivatie om gewoon iedere week een of twee keer te komen sporten?'

Volgens deze begeleider hebben deelnemers dan te weinig externe drijfveren om te blijven komen. Voldoende intrinsieke motivatie is daarom extra belangrijk.

Enkele begeleiders zijn van mening dat op voorhand niet genoeg wordt gekeken naar de reden waarom mensen willen meedoen aan Fitness Loont. Een van hen geeft een voorbeeld:

'Het kan zijn dat er vanuit die [gemeentelijke] afdeling werk & inkomen een gesprek is geweest

dat daar heel snel werd gezegd: “Hé, ik heb hier een jaar gratis sporten voor je. Alsjeblieft. Zal ik je aanmelden?” Ja, dat is redelijk kort door de bocht. Dan heb je misschien net wat te weinig vragen gesteld over of zo'n persoon het ook zou willen ja of nee.’

Om uitval te voorkomen gaat een aantal centra vooraf zelf het gesprek aan met (potentiële) deelnemers. Zij stellen dan vragen om te kijken of er ‘*genoeg intrinsieke motivatie is om [het sporten] aan te pakken*’.

6. Mogelijkheden voor borging

Zoals in hoofdstuk 4 beschreven, zijn alle fitnesscentra gemotiveerd om mee te doen met Fitness Loont. Zij vinden vooral de sociaalmaatschappelijke waarde belangrijk. Dit is voor de meeste fitnesscentra ook een drijfveer om zich nog steeds in te willen blijven zetten voor dit programma.

Volgens één centrum gaat het daarnaast om meer dan alleen de kans om te kunnen sporten of onderdeel te zijn van de maatschappij:

‘Dat vind ik het mooie van ons bedrijf. Dat iemand die uit Syrië is gevlucht naast een directeur van een bank op de loopband staat. En dat die ook gewoon een praatje kunnen houden, waar dat normaal niet had gekund natuurlijk. Dus dat vinden we belangrijk.’

Door mee te doen aan het programma Fitness Loont is de sportschool een plaats waar mensen met verschillende achtergronden elkaar kunnen ontmoeten, aldus de fitnesscentra. Sommigen streven ernaar een plaats te faciliteren waar ‘sociale cohesie’ kan ontstaan en waar deelnemers uit hun isolement kunnen komen. Mensen kunnen helpen betekent veel voor de centra. Zij zien dit al als een succes van het programma.

Wel geven veel centra aan dat er een aantal zaken moet veranderen om het programma te kunnen en willen borgen. Zij wensen met name verandering in de financiële tegemoetkoming, het opbouwen van een netwerk en de ondersteuning vanuit NL Actief. Sommigen omschrijven deze veranderingen zelfs als voorwaarden om Fitness Loont te blijven aanbieden.

6.1 Financiële ondersteuning nodig

De meeste centra geven aan het doel van het programma belangrijker te vinden dan financiële winst. Wel moet er meer subsidie beschikbaar komen. Sporten aanbieden tegen een gereduceerd tarief is voor een aanzienlijk deel van de centra anders financieel onhaalbaar. Vooral zelfstandige sportscholen met vaak minder begeleiders ervaren dat de hoeveelheid tijd en daarmee geld die het begeleiden hen kost maar lastig opweegt tegen de subsidie die zij nu ontvangen.

Volgens enkelen is het de taak van het fitnesscentrum om het programma zo zelfstandig mogelijk te organiseren en daarbij financiële banden te leggen met commerciële partijen, omdat dit hen minder afhankelijk maakt van gemeentelijk beleid:

‘Ik denk dat het te maken heeft met een stukje ondernemerschap. Ik zou het een beetje op eigen poten [willen laten] staan (...) Niet teveel afhankelijk willen zijn van subsidiepotten, maar dat we constructieve afspraken hebben met andere commerciële partijen, zodat je die borging eigenlijk veel langer hebt. Subsidiepotten zijn voor een bepaalde periode en dan kan het in één keer worden afgekapt. (...) Dat zou ook betekenen dat je de hele borging dus kwijt bent.’

Sommigen zijn al bezig met het verkennen van financieringsbronnen. Maar contact leggen met partijen die kunnen helpen met het financieren van Fitness Loont gaat hen niet altijd gemakkelijk af. Eén geïnterviewde vertelt:

‘Het gaat ons uiteindelijk om dat stukje bijdragen aan de maatschappij, alleen zie dat maar eens te vertellen aan die partijen en laat ze het maar eens geloven. Dan zeggen ze: “ja, kom maar met een plan, zeg maar wat je wil en we kijken wel of we het wat vinden”. En wat ik zeg, dat hebben we echt al heel vaak geprobeerd en dat is geen succes tot nu toe.’

Centra vinden het lastig om andere financieringsbronnen te vinden, omdat zij zich niet altijd serieus genomen voelen als belangrijke partij voor het verbeteren van het welbevinden van mensen. De eigen (kleine) maandelijks bijdrage van deelnemers vinden de centra wel belangrijk om te behouden, omdat dit mogelijk ook de motivatie van deelnemers om vol te houden verhoogt.

Regisseurs verwachten ondernemerschap

Uit het tweede groepsgesprek met de projectgroep blijkt dat regisseurs het als een verantwoordelijkheid van fitnesscentra zien om plannen te maken voor financiering. Zij beschouwen dit als een stuk ondernemerschap, maar zien hierin ook een kans om de centra te helpen. Eén van de regisseurs vertelt daarover:

‘Er moet geld bij, anders kan het niet. Wat gaan regisseurs doen om die randvoorwaarden te creëren? We hebben het net over subsidie gehad. Wat gaan we daarmee doen? Het is ook een oproep aan ondernemers: hoe ga je hier zelf lokaal mee aan de slag?’

Volgens enkele regisseurs is het aan fitnessaanbieders en regisseurs samen om (lokale) financieringsbronnen te benutten.

6.2 Netwerk is noodzakelijk voor werving, hulp en doorverwijzing

Afwezigheid van (zorg)professionals belemmert duurzame borging

Zoals eerder beschreven (zie paragraaf 4.2) hebben de deelnemende fitnesscentra in wisselende mate een netwerk van zorgprofessionals. De geïnterviewden merken dat het opbouwen van een netwerk moeizaam gaat. Ze ervaren dat het commerciële beeld dat andere partijen soms van hen hebben dan in de weg zit. Ook kost het opbouwen van een netwerk tijd.

Zonder een sterk netwerk is het lastiger om via doorverwijzingen aan nieuwe deelnemers te komen. Daarnaast belemmert de afwezigheid van een netwerk de centra in het aanbieden van of doorverwijzen naar de juiste professionals die deelnemers kunnen begeleiden bij gerelateerde zorgvragen die verder gaan dan begeleiding bij sport. Fitnesscentra zien daarom grote meerwaarde in het opbouwen van een netwerk en zien hierin kansen voor duurzame borging.

Meer hulp nodig van gemeenten

Een aantal fitnesscentra geeft aan dat zij bij een verdere uitrol van Fitness Loont meer inzet en ondersteuning nodig hebben van gemeenten. Het gaat hierbij vooral om hulp bij het bereiken en selecteren van potentiële deelnemers. Zoals beschreven in paragraaf 4.2, hebben centra verschillende ervaringen met de mate van betrokkenheid van gemeenten bij het bereiken van potentiële deelnemers. Centra waarbij de rol van de gemeente meer afwezig was, hebben (te) veel werk ervaren in het wervingsproces. Eenzelfde aanpak zien zij voor de toekomst als onhaalbaar; zij missen menskracht om zich hierop in te zetten en de tijd is te duur.

Daarnaast wensen enkele centra hulp van gemeenten bij het omgaan met deelnemers die de Nederlandse en/of Engelse taal niet machtig zijn. Zij zien een rol weggelegd voor de gemeenten bij het aanbieden van een tolk of sociaal begeleider die in het fitnesscentrum aanwezig is bij begeleidingsmomenten.

Als derde zien enkele centra een ondersteunende rol weggelegd voor de gemeente bij het betrokken houden van deelnemers. Zij zien hier kansen voor samenwerking:

'De gemeente komt wel bij ze thuis. Dus daar zit misschien wel de wisselwerking die je vanuit de gemeente nodig hebt. Zij kennen de mensen net wat beter, hoe de thuissituatie is, wat ze nodig hebben. Wij kunnen heel veel doen en vragen, maar wij kunnen net niet doordrukken.'

Volgens sommige fitnesscentra is de gemeente vaak beter op de hoogte van onderliggende problematiek waardoor deelnemers het moeilijk vinden om vol te houden.

6.3 Behoeftte aan ondersteuning van NL Actief

Behoeftte aan meer informatie

Ook geeft een aantal fitnesscentra aan behoefte te hebben (gehad) aan meer informatie voordat het programma van start ging, maar ook terwijl het bezig was. Dit geldt vooral voor de fitnesscentra die geen tot weinig ervaring hadden met de doelgroep of werkwijze van Fitness Loont. Meerdere begeleiders hadden bijvoorbeeld graag een duidelijk overzicht gehad van wat Fitness Loont inhoudt en hoe ze dit kunnen uitvoeren. Voor centra die met het programma starten, zou dat nuttig zijn:

'Wat misschien een goed idee zou zijn, is om bijvoorbeeld een soort mapje te maken, van "hey dit is het Fitness Loont-mapje, hier staat alles van A tot Z in". Dat is natuurlijk eenmalig werk. Als je dat dan meegeeft aan een sportschool, dan kunnen ze dat ook bij een wisseling van management doorgeven. Dat zou ik fantastisch vinden.'

Fitnesscentra zouden ook graag vaker informatie en kennis met elkaar delen. Zo noemden enkele geïnterviewden het voorbeeld om vaker bijeenkomsten te laten plaatsvinden waarbij elk fitnesscentrum kan aansluiten, zodat men gedurende het programma met elkaar kan sparren over het verloop ervan. Vanwege de spreiding van deelnemende centra over verschillende regio's spreken zij een sterke voorkeur uit voor online bijeenkomsten of contactmomenten.

7. Betekenissen voor deelnemers

In februari 2023 nemen inmiddels 928 mensen deel aan Fitness Loont.³ Wij spraken met negen van hen over hoe zij het programma ervaren, wat het betekent om mee te doen en wat het sporten ze tot nu toe heeft opgeleverd, maar ook welke uitdagingen zij nog zien.

In paragraaf 5.4 lieten we zien dat fitnessaanbieders zien dat het deelnemers aan Fitness Loont meer moeite kost om te blijven sporten dan hun andere leden. De negen mensen die we spraken lukt dat tot nu toe wel. De ervaringen die we in dit hoofdstuk schetsen zijn dan ook niet bedoeld om representatief voor alle deelnemers te zijn. Ze geven wel een illustratie van wat deelname aan Fitness Loont kan betekenen.

De geïnterviewden zijn 30 tot 70 jaar oud; zes van hen zijn vrouw. Ze hebben allemaal financiële zorgen. Sommigen hebben daarnaast uiteenlopende lichamelijke en/of psychische problemen. Voorbeelden daarvan zijn een chronische ziekte, een angststoornis en eenzaamheid. Deze problemen liggen soms ook ten grondslag aan hun financiële situatie, doordat ze bijvoorbeeld niet kunnen werken en daarom in de bijstand zitten. Een voorbeeld daarvan is te lezen in het portret van Leon en Anita op de volgende pagina.

Alle negen deelnemers hebben eerdere ervaringen met fitness in andere sportscholen. Sommigen van hen namen al eerder deel aan de Gecombineerde Leefstijlinterventie. Enkelen hebben in het verleden andere sporten beoefend, zoals turnen, (kick)boksen, voetballen, zwemmen en jazzballet.

Zeven deelnemers zijn bij het programma terechtgekomen via hun huisarts, ziekenhuis, diëtist of fysiotherapeut of via SportMee. Twee hebben het programma zelf gevonden via een advertentie op Facebook of via een bekende.

Uit de gesprekken blijkt dat deze deelnemers veel baat hebben bij het programma. Zo ervaren zij verschillende voordelen, waaronder verbetering van hun fysieke en mentale gezondheid en nieuwe sociale contacten. Daarnaast vinden ze de sfeer in het fitnesscentrum en de begeleiding fijn. Maar ze vinden het niet allemaal makkelijk om te blijven sporten. Deze onderwerpen lichten we in dit hoofdstuk verder toe. Ook gaan we in op hoe deze deelnemers naar de toekomst kijken, als het programma zou aflopen.

³ Gebaseerd op interne communicatie met NL Actief.

Portret van Leon en Anita over waarom en hoe zij bij Fitness Loont terechtkwamen

Leon en Anita zijn getrouwd en nemen samen deel aan Fitness Loont. Leon was vroeger een fanatiek sporter en deed onder andere aan kickboksen, muay thai (thaiboksen) en bodybuilding. Hij had een druk bestaan gevuld met sport, werk en vrienden. Totdat hij een ongeluk kreeg. Daarna lukte het sporten niet meer en raakte hij zowel zijn baan als zijn vrienden kwijt.

Het waren ingrijpende veranderingen, die een grote mentale impact op hem hadden. Hij kreeg straatvrees, dus angst om naar buiten te gaan, en daarbovenop angstaanvallen. In die tijd leerde hij ook Anita kennen. Anita had op dat moment een baan, maar ook zij raakte vanwege haar slechte fysieke gezondheid arbeidsongeschikt. Sindsdien kampt het echtpaar met geldzorgen.

Anita en Leon hebben beide ernstig overgewicht. Tijdens de coronapandemie werd dit erger. Ook werd hun wereld in deze periode steeds kleiner: *'We deden niks. We werden wakker, gingen achter de computer zitten, eten, en we gingen naar bed'*. Lichamelijk ongemak, pijn en sociaal isolement maakten dat het stel moeilijk meekwam in de maatschappij. Daarnaast vinden Anita en Leon het lastig om boodschappen te doen: *'De gezonde dingen zijn duurder dan de ongezonde dingen. Bij de McDonalds is een hamburger goedkoper dan een beetje sla.'* Dit maakt dat het veel van hen vraagt om de 'juiste' keuzes te maken.

Stijgende energie- en gasprijzen, inflatie en toenemende zorgkosten maken dit een bijzonder moeilijke tijd voor Leon en Anita. Bovendien vallen zij vaak net buiten de boot voor toeslagen. Waar ze voorheen, met wat hulp van familie, elke maand net wel rondkwamen, lukt dat nu eigenlijk niet meer.

Het stel heeft altijd de wens gehad om te gaan sporten. Maar een abonnement op een sportschool kunnen zij niet betalen. Dat is ook niet iets waar je op kunt besparen: *'Je kan wel op je boodschappen een beetje besparen, maar als je naar een gewone sportschool gaat dan blijft dat toch duur'*. Via een doorverwijzing van de huisarts kwamen ze in aanmerking voor de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Via SportMee hebben zij daarna Fitness Loont gevonden.

7.1 Doelen en opbrengsten

Meer in beweging, ook buiten het centrum

Alle deelnemers geven aan dat zij het belangrijk vinden om te sporten, vooral omdat het gezond is. Sommige deelnemers merken na een aantal maanden al verbetering in bijvoorbeeld hun spierkracht. Iemand met een spier-gerelateerde aandoening ervaart dat de verbetering in kracht en conditie een positieve invloed heeft:

'Ik voel me ook gewoon daarin stabiel(er ...) en daarin merkte ik ook dat de pijn minder is geworden.'

Deze deelnemer krijgt nu ook meer energie van het sporten, waardoor het makkelijker wordt meer dingen te ondernemen en dit langer vol te houden. Dit zorgt weer voor een verhoogde motivatie om te blijven sporten.

Andere deelnemers hebben een soortgelijke ervaring. Zij wandelden bijvoorbeeld al wel, maar kwamen nooit verder dan een bepaalde locatie:

'Eerst in de straat ook (...) een soort corridor met waar al die winkeltjes in staan, toen kwam ik tot aan de deur en toen kon ik echt niet meer verder hoor. En nou kan ik gewoon de hele straat

door lopen en de andere corridor erdoorheen, en dan weer helemaal terug, en dan naar de garage. Nou, dan heb ik een hele wandeling gedaan, meer dan anderhalf uur.'

Ook bij deze deelnemer, die een chronische aandoening heeft, is door het sporten de longcapaciteit naar eigen zeggen met bijna 80 procent vooruitgegaan. Bewegen buiten de sportmomenten in de centra om is voor menig deelnemer ook vanzelfsprekender geworden.

De meeste deelnemers hebben overgewicht en soms het doel om af te vallen. Dit is voor hen een hoofddoel, maar ook weleens een middel. De meeste deelnemers hebben zich namelijk ook aangemeld om zich vooral sterker, fitter en gezonder te voelen: *'het gaat mij ook niet om het afvallen, maar gewoon meer bewegen'*. Zij zijn dan dus niet zozeer bezig met een bepaald aantal kilo's kwijtraken, maar vooral met beter in hun vel zitten.

Verbetering in mentale gesteldheid

De deelnemers benadrukken dat sporten hun mentale welzijn verbetert. Meerdere deelnemers zien daarbij een verband tussen hun toegenomen lichamelijke welzijn en hun mentale gesteldheid. Zij krijgen bijvoorbeeld meer vertrouwen in hun eigen lichaam en worden zelfverzekerder. Doordat zij beter in staat zijn dingen vaker en langer te doen, krijgen ze ook meer zin en motivatie, en vervolgens weer een goed gevoel, als zij dingen hebben voltooid.

Ook onderdeel zijn van een groep of fitnesscentrum zorgt dat deelnemers meer belangstelling hebben om actief met sporten bezig te zijn: *'dat je zeg maar zelf een beetje zin hebt overal in, anders zit je maar op de bank (...) en je komt onder de mensen ook, gezelligheid.'* Ook een uitlaatklep hebben via sport noemen deelnemers goed voor hun mentale welzijn.

Meer sociale contacten

Het sociale aspect noemen vrijwel alle deelnemers als een belangrijke opbrengst van het programma. Voor een deelnemer levert dit veel op:

'Ook door de corona, ons wereldje werd zo klein, we deden niks, we werden wakker, gingen achter de computer zitten, eten, en we gingen naar bed. Dus ja, voor mij is het ook heel erg belangrijk. Ook gewoon sociale contacten, wat jullie zeggen, gewoon meer eruit, dat je weer naar buiten gaat.'

Een andere deelnemer maakt dezelfde vergelijking, maar dan met de bijstand waar ze in zit:

'Ik heb nu dan een paar weken dat ik door omstandigheden eigenlijk bijna niet kon gaan, en dan mis ik het ook echt, en het contact met de mensen daar ook. Terwijl, ik heb best wel moeite met sociale dingen, dus voor mij is het een beetje, het sporten maar ook een stukje dat sociale contact wat ook echt wel heel fijn is. En zeker als je dan niet kan werken, is dat ook iets wat je in je dagelijkse leven altijd wel een beetje misloopt (...) het geeft je gewoon even een stukje weer meedoen in de maatschappij, op een manier die ook nog eens goed voor je is, en gezond.'

Sommige deelnemers geven aan dat de wereld ook buiten het fitnesscentrum voor hen groter wordt. Ze komen bijvoorbeeld bekenden van het centrum op straat tegen en maken met hen makkelijk(er) een praatje:

'Als je boodschappen aan het doen bent, "oh ben jij er dan [met sporten] ook?" en al die dingen, want je leven wordt dan completer eigenlijk, zo moet je het wel bekijken.'

De geïnterviewde deelnemers ervaren resultaat op hun vooraf opgestelde doelen. Sommigen zijn sinds de start van het programma al veel afgevallen. Anderen zien de meeste winst in de structuur die het programma ze biedt in het dagelijks leven.

Opbouwen van een dagelijkse structuur

De sportmomenten zijn vaak op vaste momenten in de week en geven daarmee een indeling voor de week: *‘net als dat je vroeger ging werken, dan heb je ook een ritme’*. Ook ervaren deelnemers dat andere aspecten binnen het dagelijkse leven een vastere vorm krijgen. Zo merken sommigen aanzienlijke verbetering in het slapen en het aanhouden van een slaapritme:

‘Dus nou, gewoon gisteravond, ik zeg van “nou, morgenvroeg moeten we [naar het centrum]”. Dan bromt ze wel een beetje, maar vanmorgen was ze [wel] al om half acht uit d’r bed.’

Een van de deelnemers is recent met pensioen gegaan en mist hierdoor structuur in het dagelijks leven. Zij ervaart het sporten als een welkome vervanging:

‘Want kijk, [toen] ik klaar [was] met werken, [dat] is heel pijnlijk. Weet je waarom, omdat werk is leven, werk brengt leven in jezelf. Leven is werk.’

Meer deelnemers maken de vergelijking tussen sport en werk. Zo ook iemand in de bijstand. Vooral als zij een aantal sportmomenten moet missen, wordt haar behoefte aan structuur extra duidelijk:

‘Iedereen is natuurlijk aan het werk, vaak overdag, en wat ga je dan doen? Ja nu dus sporten en ja dat, het heeft echt een stukje extra indeling voor mijn week gegeven.’

Enkele deelnemers vinden het daarnaast waardevol dat zij sporten weer leuk zijn gaan vinden. Niet iedere deelnemer had dit van tevoren verwacht:

‘Maar ja, het feit dat ik al met plezier ga en ook echt merk dat ik ga omdat ik het fijn vind, dat is in ieder geval een doel die ik nooit had durven stellen, maar wel zeg maar gehaald heb en dat is eigenlijk de grootste winst die ik tot nu toe heb behaald daarin.’

Het ervaren sportplezier zien zij als een belangrijke opbrengst.

7.2 Ervaringen met begeleiding en benadering

De geïnterviewde deelnemers geven aan dat zij de persoonlijke benadering en begeleiding als prettig ervaren. Dit motiveert hen ook om vol te houden. Eén man vertelt over het intakegesprek:

‘We kwamen hier en we hebben een gesprek gehad, nou, dat had ik nog nooit meegemaakt. Je werd echt alles verteld wat er ging gebeuren, wat je kon verwachten, wat ze gingen doen, hoe je het moest doen, hoe ze je konden helpen. En toen had ik zoiets van “wauw, als jij zo ver voor mij open staat, wil ik ook laten zien dat ik ga sporten”. En ja, ik ben die tijd iedere, twee keer per week, ben ik hier, en ik vind het heerlijk weer om te sporten. En als er wat is, hun vragen gelijk van “ja, snap je het?” of hoe het werkt “wij leggen het je uit”, en ja dat vind ik allemaal fantastisch.’

Anderen deelnemers, van verschillende fitnesscentra, ervaren ook dat zij altijd met vragen bij hun begeleiders terecht kunnen:

‘[Begeleider] staat ook altijd voor je klaar, als je wat wil of wat dan ook, hij is er eigenlijk altijd.’

Enkele deelnemers vergelijken hun ervaring met de begeleiding via Fitness Loont met die van andere (grote low budget-)sportscholen. In tegenstelling tot bij hun huidige begeleiders voelden ze zich daar bijvoorbeeld gepusht door de trainer. Een van hen vertelt daarover:

‘En die is dan zo van “ja, maar jij werkt niet hard genoeg, je moet harder fietsen, je moet harder...”, dat motiveert gewoon niet.’

Anderen hebben soortgelijke ervaringen. Zij kregen bijvoorbeeld te horen dat ze dingen verkeerd of niet goed genoeg deden, omdat ze niet snel genoeg afvielen. Nu, via Fitness Loont, hebben ze andere ervaringen:

‘Nu kreeg ik te horen van “nee, je doet het helemaal niet zo heel verkeerd, maar jouw lichaam heeft gewoon andere dingen nodig”.’

Volgens meerdere deelnemers werkt pushen juist averechts en hebben ze meer aan constructieve feedback en hulp.

Sommige deelnemers vinden het moeilijk om het sporten vol te houden, ook via Fitness Loont. Een van hen heeft een chronische ziekte, worstelt met het vinden van de juiste medicatie en ervaart dat haar lichaam niet altijd meewerkt. De positieve benadering en het welkome gevoel helpen haar om naar de sportschool te komen:

‘Mijn lichaam zegt nu nee en dat vind ik gewoon moeilijk. Maar vandaag zijn we dan wel gekomen, ik heb nog niet gesport, dat gaat gewoon niet, maar ik wil wel iedere keer komen, ik word nou emotioneel. Maar... net als [mijn begeleiders], kijken daar niet naar, zeggen niet “nou, je komt niet, waarom zeg je het dan niet op?”, dat zeggen ze niet, je bent welkom, je komt binnen en dan “hé, daar ben je weer”.’

Anderen herkennen dit warme, welkome gevoel en geven ook aan dat dit hen helpt om te blijven komen. Een deelnemer ervaart bijvoorbeeld dat zij ook mentaal niet altijd ‘fit’ hoeft te zijn, waardoor de drempel om te komen een stuk lager ligt:

‘Omdat ik gewoon weet van ja, ik mag daar ook gewoon zijn als ik me niet zo blij voel, dan is het ook van “hé, gaat het wel goed?” Dus ja, ze merken ook wel op als je je wat minder voelt, zeg maar. En dan komen ze ook wel even naar je toe en als je dan wil praten dan kan het altijd even in het kantoortje of zo, als je even op een rustige plek wil praten.’

Veel deelnemers voelen zich ook welkom omdat zij worden herkend en bij naam worden begroet of gevraagd hoe het gaat. Die persoonlijke aandacht motiveert hen ook om te blijven komen. Ook werd een deelnemer die bij voorgaande sportscholen werd weggepest, al tijdens het intakegesprek gerustgesteld:

‘Dus ik was wel bang dat het weer zou gebeuren, maar ik kreeg ook gelijk te horen (...) “als iemand dat doet, dan meld je het en dan schrijf ik ze gelijk uit”, dus het was ook gelijk dat ik hoorde van “dat tolereren we dus niet hier”.’

Voor deze deelnemer is dit dan ook de ‘meest positieve [fitness]ervaring ooit’.

Veilige sfeer in het fitnesscentrum

Een van de deelnemers vergelijkt de sfeer met die van andere (low budget-)sportscholen:

‘En wat je bij een hoop sportscholen hebt is dat als je een beetje overgewicht hebt, dan zit jij op een fiets en (...) dan voel je gewoon [dat mensen denken]: “wat moet die nou hier?” (...) En als je hier binnenkomt: iedereen is gelijk.’

Een ander, die in een ander centrum aan Fitness Loont deelneemt, heeft een vergelijkbare ervaring:

‘Mensen maakten opmerkingen, of lachten me uit omdat ik natuurlijk een stuk voller ben dan de meesten. (...) Maar de sfeer is nu heel anders. De sportschool is nu echt een stuk laagdrempeliger, huiselijker.’

Zij voelen zich in de huidige sportschool minder bekeken, meer op hun gemak en gelijkwaardig benaderd:

‘De sfeer is echt gewoon heel fijn, en ik heb nu ook gewoon echt dat ik plezier heb in het sporten, voor het eerst, en het ook echt fijn vind om te gaan.’

Voor meerdere deelnemers is het verschil in ledenbestand tussen andere sportscholen en hun eigen centrum ook van invloed. Zo geeft een deelnemer die met pensioen is aan andere sportscholen niet prettig te vinden, omdat daar ‘overwegend jongere mensen’ zijn. Omdat hij vanwege eerdere gezondheidsproblemen en zijn leeftijd niet ‘op dezelfde manier’ kan sporten als de jongere generatie, had hij de neiging zich wel met deze groep te vergelijken en negatief naar zichzelf te kijken. Daartegenover voelt hij zich nu heel erg op zijn gemak bij het fitnesscentrum, omdat de meeste deelnemers van die locatie in dezelfde leeftijdscategorie zitten. Hij geeft aan zich puur daarom thuis te voelen in het centrum.

7.3 Als het programma afloopt

Enkele deelnemers zijn bang dat zij na de afloop van het programma terugvallen in hun oude leefpatronen:

Deelnemer 1: *‘Dat is onze angst. Nu hebben we geluk dat we een jaar kunnen sporten. Maar na dat jaar? [...] Dan zit ik weer thuis, weer te denken aan angstaanvallen.’*

Deelnemer 2: *‘Kom je weer in die cirkel.’*

Deelnemer 1: *‘Je kan niet naar buiten, je kan niks, je wil sporten, je bent afgevallen en dan zit je thuis en is het “oh ja, nou laat ik dan maar weer eten”.’*

Op de vraag wat het ideaalbeeld is nadat het sportjaar bij Fitness Loont is afgelopen, geven deelnemers vergelijkbare antwoorden. De meesten willen dat het programma blijft. Zij zouden het liefst via dit programma blijven sporten. *‘Het is mijn redding. Het is heerlijk’*, omschrijft een van de deelnemers. Een ander zegt dat zij het *‘niet zou kunnen missen’*. Hierbij speelt het verlaagde tarief en de subsidie vanuit het programma ook een rol:

‘Ik hoop ook dat het echt gewoon blijft zeg maar, niet dat het een jaar, dat Fitness Loont en dat het dan is “ja nu is het niet meer die subsidie”, dus ja... Dan wordt het of niet meer, of de volle mep betalen, wat natuurlijk niet kan. Dus ik hoop wel dat het iets blijvends is of wordt.’

Deelnemers voelen er maar weinig voor om, als Fitness Loont wel wordt stopgezet, met hun nieuw opgedane ervaring en kennis bij een grotere sportketen aan te sluiten, ook al liggen de kosten per maand dan mogelijk in de buurt van de huidige maandelijkse bijdrage van Fitness Loont. Veel deelnemers geven aan dat voor hen de begeleiding het allerbelangrijkste is:

‘Ik heb dat wel nodig, ik moet echt een stok achter de deur hebben want anders gaat het echt niet goed.’

Hoewel de deelnemers het programma graag willen voortzetten en aangeven dit ook nodig te hebben, vinden enkelen het ook belangrijk dat de plaats gaat naar degenen die hier het meest mee geholpen zijn:

‘Stel dat ze volgend jaar tegen mij zouden zeggen van “joh, wij willen je verder helpen”, dan ben ik echt superblij als ze dat zeggen. Maar aan de andere kant heb ik zoets van “ja, maar jullie hebben mij al een jaar gesponsord, er zijn meer mensen die ook hulp nodig hebben, help die dan maar eerst”. Want zo denk ik dan ook. (...) Je gunt het een ander, maar je zet jezelf dan weer naar achteren en dan ben je er zelf weer uit.’

Meerdere deelnemers herkennen zich hierin. Zij geven aan dat zij bang zijn om hun gezondheidswinst te verliezen, maar anderen hun deelname ook te gunnen.

8. Conclusies en aanbevelingen

In dit rapport hebben we inzichtelijk gemaakt hoe het aanbieden en organiseren van het programma Fitness Loont tot nu toe is verlopen. Fitness Loont is een fitnessprogramma dat specifiek bedoeld is voor mensen met een ‘smalle beurs’. Vanuit een initiatief van NL Actief zijn in 2022 twintig fitnesscentra gestart met het aanbieden en organiseren van dit programma. In eerste instantie doen zij dit in de vorm van een pilot van één jaar.

Voor deze tussenevaluatie lag de focus op ervaringen van deelnemende fitnesscentra met:

- 1) het betrekken en begeleiden van deelnemers naar een blijvende verandering van leefstijl, met een focus op meer sport en bewegen;
- 2) het opbouwen van een lokaal duurzaam netwerk en de mogelijkheden voor borging van Fitness Loont binnen het fitnesscentrum.

Hiervoor hebben we vertegenwoordigers van negentien deelnemende fitnesscentra geïnterviewd. Voor én na deze interviews hebben we groepsgesprekken gevoerd met de landelijke projectgroep van NL Actief. Deze hadden als doel om de voortgang van de pilot in de bredere context te begrijpen en om de ervaringen van fitnesscentra te vertalen naar concrete acties voor de verdere verbetering van Fitness Loont.

Daarnaast hebben we negen mensen die sporten via Fitness Loont geïnterviewd over hun ervaringen met het programma. Dit rapport geeft daarmee ook een beeld van wat Fitness Loont kan betekenen voor mensen met een smalle beurs. In dit hoofdstuk presenteren we de conclusies en aanbevelingen.

8.1 Conclusies

Doorsnijdende knelpunten bij het organiseren van Fitness Loont

Uit de resultaten blijkt dat deelnemende fitnesscentra een aantal knelpunten ervaren bij het organiseren van Fitness Loont. Sommige van deze knelpunten zijn doorsnijdend en spelen een rol in alle fasen van het organisatieproces: tijdens het opstarten van het programma, tijdens het begeleiden en betrokken houden van deelnemers en in de mogelijkheden voor duurzame borging. De doorsnijdende thema's waar fitnesscentra mee te maken krijgen, hangen bovendien met elkaar samen en kunnen daarom niet los van elkaar worden gezien. Het gaat om de volgende vijf knelpunten:

1. Een netwerk opbouwen is vaak lastig

Het opbouwen van een lokaal netwerk is een integraal onderdeel van Fitness Loont. Dit netwerk is belangrijk voor het bereiken en begeleiden van deelnemers. Zorgprofessionals, zorgorganisaties en gemeenten kunnen potentiële deelnemers naar het programma verwijzen. Fitnesscentra kunnen op hun beurt deelnemers doorverwijzen wanneer er behoefte is aan begeleiding die het centrum niet kan bieden.

Veel fitnesscentra ervaren het als lastig om een samenwerking met zorgprofessionals, zorgorganisaties en gemeenten aan te gaan. Het vertekende imago van fitnesscentra noemen zij hierbij vaak: centra hebben het idee dat zij vaak worden gezien als commerciële partijen met een winstoogmerk en hierdoor minder serieus worden genomen als belangrijke partij bij het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van mensen.

Met name niet-preventiecentra met weinig tot geen ervaring met het begeleiden van mensen in een maatschappelijk ‘kwetsbare’ positie hebben moeite met het opbouwen van een netwerk. Zij hebben ook

vaker moeite (gehad) met het bereiken van deelnemers en vinden het moeilijker om met begeleidingsbehoeften om te gaan waar zij niet aan kunnen voldoen.

2. Centra ervaren grenzen in het begeleiden en betrokken houden van deelnemers

Aan de ene kant benaderen begeleiders de deelnemers aan Fitness Loont als gelijkwaardig en 'net als ieder ander lid'. Aan de andere kant zien zij dat de groep verschilt van hun andere leden. Deelnemers aan Fitness Loont hebben vaker onderliggende problematiek en de behoefte om veel te delen over hun persoonlijke leven. De ervaring is dat begeleiders zich soms '*social worker*' voelen en tegen grenzen aanlopen in welke begeleiding zij kunnen bieden. Sommigen (de minderheid) zetten hun eigen netwerk in, bijvoorbeeld door (informeel) door te verwijzen naar een psycholoog. Anderen investeren veel tijd in een persoonlijk gesprek. Bij de meeste niet-preventiecentra is begeleiding bij leefstijl geen onderwerp.

Ook ervaren begeleiders grenzen in hoe ver zij willen en kunnen gaan om deelnemers die het moeilijk vinden om het programma vol te houden te blijven motiveren. Zij besteden relatief veel tijd aan deelnemers nabellen en -mailen die niet komen opdagen. De ervaren grenzen zitten in de tijd die begeleiders hiervoor beschikbaar kunnen stellen, maar ook in dat veel centra de plaats dan liever aan iemand anders geven die wel 'intrinsiek gemotiveerd' is om mee te doen.

Preventiecentra, die gewend zijn om te werken met vergelijkbare groepen en al een rijker netwerk hebben, ervaren dit knelpunt in mindere mate.

3. Omgaan met een taalbarrière

Veel begeleiders vinden het lastig om met een taalbarrière om te gaan. Via Fitness Loont hebben zij vaker te maken met mensen die de Nederlandse en/of Engelse taal niet goed machtig zijn. Dit belemmert begeleiders en deelnemers bij het (gezamenlijk) invullen van vragenlijsten, het voeren van de intakegesprekken en het goed organiseren van begeleiding bij sport en leefstijl. Ook vinden begeleiders het moeilijker om deelnemers betrokken te houden bij het programma: nabellen en -mailen heeft minder vaak effect, is hun ervaring.

In enkele gevallen zien we dat taalbarrière de start van het programma beïnvloedt. Sommige begeleiders kiezen ervoor mensen niet mee te laten doen aan het programma wanneer er sprake is van een taalbarrière, omdat zij verwachten dat het begeleiden en betrekken van deze deelnemers meer tijd en inzet vraagt dan zij kunnen bieden. Aangezien een taalbarrière in het contact bij veel (potentiële) deelnemers speelt, is het belangrijk te bedenken of dit voor het programma een wenselijke selectie is.

4. Werken met vragenlijsten is lastig en tijdsintensief

Centra ervaren het werken met vragenlijsten als tijdsintensief, zowel gedurende de opstart van het programma als tijdens de begeleiding, omdat zij deelnemers helpen met het invullen. Vertraging in het online programma FitView zorgde ervoor dat veel fitnesscentra later konden beginnen met Fitness Loont dan gedacht. Centra die de begeleidingstrajecten zonder FitView opstartten met papieren vragenlijsten, hebben veel tijd besteed aan dubbele administratie.

Daarnaast zijn de vragenlijsten lang en deels moeilijk te begrijpen voor deelnemers. Begeleiders vinden de vragen lastig uit te leggen, ook wanneer er geen sprake is van een taalbarrière. Dit maakt ook dat begeleiders noodgedwongen een eigen vertaalslag maken van de vragen. Daarnaast hebben begeleider en deelnemer bij een tweede keer invullen een band opgebouwd en heeft de begeleider belang bij positieve resultaten.

Alles bij elkaar maakt dit het gebruik van vragenlijsten lastig en tijdsintensief. Daarmee vormen ze ook een drempel voor deelnemers om mee te blijven doen.

5. Omgaan met de onzekerheid van een pilot

Veel fitnesscentra vonden het lastig om met de onzekerheden van de pilot om te gaan. Voordat het programma van start ging, maar ook terwijl het bezig was, hadden zij veel praktische vragen. Ze konden moeilijk aan de juiste informatie komen over bijvoorbeeld de voorwaarden van deelname en de factureringen, waardoor zij vragen van (potentiële) deelnemers moeilijk konden beantwoorden. Nu hebben centra veel vragen over hoe het programma verdergaat. Soms weerhoudt dit ze ervan stappen te nemen om Fitness Loont te borgen.

Het merendeel van de deelnemende centra erkent dat het organiseren van Fitness Loont een leerproces is. Als ze het nu nogmaals zouden aanbieden, weten ze al veel meer. Wel hebben ze behoefte aan duidelijke kennis- en informatiekanalen en zouden ze deze kennis en informatie graag vaker met elkaar delen.

Begeleiders zien de meerwaarde van Fitness Loont

De deelnemende fitnesscentra vinden het belangrijk dat mensen met een smalle beurs kunnen sporten en zijn gemotiveerd om zich hiervoor in te zetten. Zij zien het programma als een mooi middel om dit te kunnen doen.

Daarnaast zien begeleiders dat deelnemers sterk gebaat kunnen zijn bij het programma. De ervaringen van negen geïnterviewde deelnemers aan het programma illustreren dit beeld. Deelnemers geven aan dat zij via Fitness Loont meer structuur krijgen in hun dagelijks leven, zich fitter en gezonder voelen, sociale contacten opdoen en zich hierdoor minder eenzaam voelen. Ook komen zij via het programma (weer) in beweging, zowel binnen als buiten de sportschool, en zijn zij sporten weer leuk gaan vinden.

Kansen en mogelijkheden voor duurzame borging

Om het programma te willen en kunnen borgen, wensen fitnesscentra vooral meer financiële tegemoetkoming voor het aanbieden van Fitness Loont. Vooral voor zelfstandige sportscholen met minder mankracht voor begeleiding blijkt dat de geïnvesteerde tijd niet opweegt tegen de subsidie die zij momenteel ontvangen. Centra zien vooral kansen in het aanvragen van subsidie bij gemeenten. Sommigen zien juist voordelen bij financiering vanuit commerciële partijen, omdat Fitness Loont hiermee minder afhankelijk wordt van (wisselend) gemeentelijk beleid. Ook bij het vinden van nieuwe financieringsbronnen lopen centra er tegenaan dat zij niet altijd serieus worden genomen als partij bij het verbeteren van het welzijn van mensen.

Hoewel het opbouwen van een netwerk soms moeizaam verloopt, zien centra grote meerwaarde in een sterk netwerk waar ook de gemeente deel van uitmaakt, ter bevordering van duurzame borging van het programma. Maar het opbouwen hiervan ervaren zij als een proces dat veel tijd kost.

Concluderend

Overkoepelend constateren we dat de deelnemende fitnesscentra zeer bereid zijn om Fitness Loont voor mensen met een smalle beurs vorm te geven en aan te bieden, maar dat het opstarten en betrokken houden van deelnemers veel inzet van de centra vraagt. Daarin zit een zekere spanning tussen het ondernemerschap en de wens om deze mensen een (blijvende) plek in het centrum te geven.

De negen deelnemers die we spraken voelen zich prettig in de centra waar ze sporten en begeleiders proberen deelnemers vooral net als andere leden te benaderen. Tegelijkertijd vraagt het van begeleiders meer om deelnemers betrokken te houden, vergeleken met hun andere leden. Het is daarom belangrijk dat het fitnesscentrum en de begeleider hier goed op toegerust zijn. Een goed lokaal netwerk rondom dit programma in een gemeente en met samenwerking van andere (zorg)professionals is daarom belangrijk.

8.2 Aanbevelingen voor verdere verbetering van Fitness Loont

Op basis van de gesprekken met deelnemende fitnesscentra en de projectgroep komen we tot de volgende aanbevelingen om Fitness Loont verder te verbeteren:

Maak informatie over de praktische voorwaarden van Fitness Loont toegankelijk

Bundel alle informatie over het programma in één 'handleiding', met bijvoorbeeld informatie over het doel, de praktische voorwaarden en de betaling. Hierdoor kunnen ook nieuwe fitnesscentra en nieuwe medewerkers in deelnemende centra het programma soepel opstarten. Hier ligt een rol voor NL Actief.

Begeleiders zijn daarnaast gebaat bij snelle beantwoording van hun vragen aan NL Actief. Het helpt als zij één centraal aanspreekpunt hebben en/of veelgestelde vragen van anderen kunnen teruglezen, bijvoorbeeld op een afgeschermd pagina op de website van NL Actief.

Zet in op kennisdeling en uitwisseling van ervaringen met Fitness Loont

NL Actief kan deelnemende fitnesscentra met elkaar verbinden, zodat zij hun kennis en ervaringen kunnen uitwisselen. Dit kan (deels) online om ook centra uit verschillende regio's met elkaar in contact te brengen. Op deze manier kunnen begeleiders van elkaar leren, bijvoorbeeld als het gaat om hoe zij omgaan met een taalbarrière, het betrokken houden van deelnemers bij het programma en zorgvragen die verder gaan dan sport. Bijeenkomsten kunnen dus niet alleen aan de start van het programma, maar ook juist daarna worden georganiseerd.

Help centra bij het opbouwen van een netwerk

Centra zien kansen in het opbouwen van een netwerk, maar vinden het moeilijk om dit zelf te realiseren. De landelijke organisatie van NL Actief kan hen hierbij ondersteunen, bijvoorbeeld door regisseurs in te zetten als verbindende partij. Een goede start kan het faciliteren van een samenwerking tussen een centrum en de gemeente zijn, waarbij een regisseur de meerwaarde en doelen van Fitness Loont duidelijk kan maken. Ook kan hij of zij helpen de wederzijdse verwachtingen van gemeente en fitnesscentra op elkaar af te stemmen.

NL Actief en idealiter ook de gemeente kunnen centra helpen bij hun netwerk verder uit te bouwen. Daarbij gaat het om lokale (zorg)organisaties die deelnemers kunnen aanpakken en kunnen helpen bij (zorg)vragen die buiten de expertise van het fitnesscentrum liggen. Naast de eerdergenoemde 'handleiding' over het plan van aanpak kunnen centra ook gebaat zijn bij een overzicht van organisaties per regio die zij voor hun netwerk kunnen benaderen.

Maak de vragenlijsten toegankelijker voor begeleiders en deelnemers

De vragenlijsten worden toegankelijker als ze korter en simpeler zijn. Dat verlaagt de drempel voor deelnemers om ze in te (blijven) vullen en scheelt de begeleiders veel tijd aan hulp. De aanpassingen gaan dan om het inkorten van de vragenlijst en het vereenvoudigen van de vragen, woorden en antwoordcategorieën (bijvoorbeeld door smileys te gebruiken bij het uitdrukken van gevoel).

Ook vertaalde varianten maken de vragenlijsten toegankelijker. Engels en Arabisch zijn vaak genoemd, maar denk ook aan andere vertalingen, zoals Surinaams (Sranantongo), Oekraïens, Russisch of Spaans. Tot slot zijn papieren vragenlijsten toegankelijker voor mensen die niet zo digitaal vaardig zijn. Wel is het hierbij belangrijk dat antwoorden gemakkelijk te digitaliseren zijn in FitView.

Denk na over voorwaarden voor aanbieden van Fitness Loont

Voor preventiecentra en fitnesscentra die zich al met ondersteuning bij leefstijl-gerelateerde vraagstukken bezighielden, was het gemakkelijker Fitness Loont te organiseren dan voor de overige centra. Zij hebben al vaker een netwerk met relevante partners opgebouwd en meer ervaring met begeleiding van mensen in kwetsbaar makende posities. Het is daarom goed om na te denken of fitnesscentra aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen om het programma aan te kunnen bieden, zodat ze voldoende toegerust zijn om sporters goed te begeleiden (bijvoorbeeld ook als er een taalbarrière is). Dit onderzoek geeft nog geen inzicht in de kwaliteit van de begeleiding vanuit verschillende centra.

Doe vervolgonderzoek onder deelnemende fitnesscentra en (uitgevallen) deelnemers

De opstart van het programma, het begeleiden van deelnemers en het vinden van mogelijkheden voor borging vragen halverwege het pilotjaar vooral veel tijd en inzet vanuit de fitnesscentra. Die tijd hebben nog niet alle centra voldoende gehad. Een follow-up evaluatie aan het eind van het pilotjaar geeft inzicht in hoeverre het fitnesscentra lukt dit programma een vast onderdeel te maken van hun aanbod en dat ook (nog steeds) wenselijk vinden, door in te gaan op wat het de centra zelf oplevert.

Uitgebreider kwalitatief onderzoek onder deelnemers geeft meer inzicht in wat zij nodig hebben om deel te blijven nemen. Daarbij gaat het om welke centra en professionals hiervoor het meest geschikt zijn. Het is ook aan te raden om met deelnemers te spreken die gestopt zijn, om zicht te krijgen op de redenen daarvoor. Ook kan kwantitatief onderzoek aanvullend inzicht geven in de opbrengsten die deelnemers ervaren.

9. Literatuur

- Bureau Bartels (2020). *Tussenevaluatie bestuurlijke afspraken kinderarmoede*. Geraadpleegd op 30 mei 2022, van <https://bureaubartels.nl/kennisgebieden/armoede-en-schulden>
- CBS (2021). *Armoede en sociale uitsluiting 2021*. Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://longreads.cbs.nl/armoede-en-sociale-uitsluiting-2021/perspectieven-op-armoede-en-sociale-uitsluiting/>
- CBS (2022). *Bovenaan welvaarts ladder bijna 25 jaar langer in goede gezondheid*. Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/51/bovenaan-welvaarts-ladder-bijna-25-jaar-langer-in-goede-gezondheid>
- CBS Statline (2021). *Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken, 2014-2021*. Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://opendata.cbs.nl/-/CBS/nl/dataset/83005NED/table?ts=1672933593336>
- Collins, M., & Kay, T. (2014). *Sport and social exclusion. Second Edition*. Routledge.
- Dopheide, M., Dellas, V., & Stuij, M. (2023). *Bi-culturele tienermeiden en hun ouders over geldzorgen en niet sporten. Een verdiepend kwalitatief onderzoek*. Mulier Instituut.
- Elling, A. (2021). *Presentatie over sociale ongelijkheid en inclusie in de sport. Over cijfers, achtergronden en werkzame oplossingen*. Mulier Instituut.
- Fitters, R., & Hoekman, R. (2019). *Sportdeelname van volwassenen met laag inkomen. Sportfrequentie naar huishoudinkomen [Factsheet 2019/12]*. Mulier Instituut.
- Grubben, M., Hoekman, R., & Kraaykamp, G. (2022). Does the COVID-pandemic affect the educational and financial inequality in weekly sport participation in the Netherlands? *Contemporary Social Science*, online publication. <https://doi.org/10.1080/21582041.2022.2155867>
- Huls, E., Roso, C., & Van de Wetering, C. (2019). *Kansen voor kinderen: een postcodetombola?* Defence for Children/Save the Children.
- JFSC (2022). *Jaarverslag 2021*.
- KNMG (2023). *Zorgbestuurders, hoogleraren en prominenten aan kabinet: “Alles op alles om te voorkomen dat mensen ziek worden door armoede”*. Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://www.knmg.nl/actualiteit-opinie/nieuws/nieuwsbericht/zorgbestuurders-hoogleraren-en-prominenten-aan-kabinet-alles-op-alles-om-te-voorkomen-dat-mensen-ziek-worden-door-armoede>
- Pharos (2021). *Leven met ongezonde stress. Aandacht voor chronische stress in de aanpak van gezondheidsverschillen*.
- Pulles, I. Van Eldert, P., & Van der Poel, H. (Reds.) (2022). *Monitor Sport en Corona V: de gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector*. Mulier Instituut.
- RIVM (2022). *Kernindicatoren sport en bewegen. Sportdeelname wekelijks*. Geraadpleegd op 13 januari 2023, van www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks

SCP (2018). *Syriërs in Nederland: een studie over de eerste jaren van hun leven in Nederland*.

SCP (2019). *Armoede in kaart in 2019*.

SCP (2022). *Kennisnotitie Armoederamingen september 2022*.

SER (2017). *Opgroeien zonder armoede*.

Van den Dool, R. (2022). *Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status: de achtergronden van de deelname*. Mulier Instituut.

Van den Dool, R., Van den Breul, W., & Pulles, I. (2023). *Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding: inventarisatie van mogelijke verklaringen*. Mulier Instituut.

Van Stam, W., & Van den Dool, R. (2020). *Sociaaleconomische status en deelname aan sport en bewegen van volwassenen* [Factsheet 2020/21]. Mulier Instituut.

Van Stam, W., Van den Dool, R., & Elling, A. (2021). *Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu*. Mulier Instituut.

Vandermeersch, H., Van Regenmortel, T., & Scheerder, J. (2017). 'There are Alternatives, but Your Social Life is Curtailed': Poverty and Sports Participation from an Insider Perspective. *Social Indicators Research*, 133, 119-138.

VFSC (2023). *De feiten en cijfers Q4 2022*. Factsheet.



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl