

DOE MEE. BEWEEG MEE.

De eindbalans na vier jaar Communities in Beweging
(2003-2006).

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

NISB/s-0022/07/AHA/cbt
Bennekom, januari 2007

Colofon

Uitgave

Titel: Doe mee. Beweeg mee.

Subtitel: De eindbalans na twee jaar Communities in Beweging (2003-2006).

Redactie

Anneke Hiemstra, Ineke Kalkman, Anita Vlasveld, Robbie Aldenkamp, Marion Herens (allen NISB), Caroline van Lindert (NHTV Internationale Hogeschool Breda)

Eindredactie

Anneke Hiemstra (NISB)

Chienette Bolt (NISB)

Boezeman Teksten en trainingen, Utrecht

Fotografie

Willem Mes, Utrecht

Vormgeving omslag

Vuurwerk, grafische ontwerpers, Arnhem

Beeldredactie en opmaak/lay-out

Chienette Bolt (NISB)

Productie

Drukkerij Modern, Bennekom

© Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

P Postbus 64, 6720 AB BENNEKOM

T 0318 490 900

F 0318 490 995

E chienette.bolt@nisb.nl

W www.nisb/cib.nl

Inhoudsopgave

Van ontwikkeling naar verspreiding	7
Leeswijzer	9
1 CiB, een veelbelovende aanpak	11
1.1 Community-based intervention	11
1.2 Wat is een actieve leefstijl?	11
1.3 Kernelementen CiB	12
DEEL 1: WERKWIJZE CiB	
2 Werkwijze NISB bij CiB	17
2.1 Werving en selectie van de projecten	17
2.2 Tijdsplanning, verschillende fasen	17
2.3 Deskundigheidsbevordering	17
2.4 Ondersteuning vanuit NISB	18
2.5 Monitoring en evaluatie	18
2.6 Referentiegroep	19
2.7 Producten	19
3 Hoe lokaal te starten met CiB?	21
3.1 Draagvlak	21
3.2 Menskracht en benodigdheden	22
3.3 Deskundigheid en kennis	22
3.4 Kosten CiB	23
DEEL 2: ERVARINGEN	
4 Op zoek naar de community	27
4.1 Community, doelgroep en pilotgroep	27
4.2 Sociale omgeving	27
4.3 Verkennen en benaderen	27
4.4 Verschillende methoden	28
4.5 Gemeenschappelijke kenmerken	29
4.6 Conclusies	30

5	Werken met groepen	31
5.1	Plezier in bewegen staat voorop	31
5.2	Voorwaarden voor bewegen	31
5.3	Verschillende fases	33
5.4	Kennismakingsfase	33
5.5	Actiefase	34
5.6	Kennis en bewustwording	36
5.7	Bereik en waardering van de groep	37
5.8	Conclusies	37
6	Zo min mogelijk drempels in de omgeving	39
6.1	Kenmerken	39
6.2	Fysieke omgeving	39
6.3	Sociale omgeving	40
6.4	Beleidsmatige zaken	41
6.5	Conclusies	42
7	Participatie en groepsbinding	43
7.1	Het belang van participatie	43
7.2	Niveaus van participatie	44
7.3	Bevorderen van participatie	44
7.4	Resultaten participatie	45
7.5	Het belang van groepsbinding	47
7.6	Resultaten groepsbinding	48
7.7	Conclusies	49
8	CiB langs de meetlat	51
8.1	Werkwijze steekproef	51
8.2	Effecten op het beweegpatroon	51
8.3	Effecten op het kennisniveau	52
8.4	Effecten op de attitude	53
8.5	Effecten op zelfvertrouwen en vaardigheden	53
8.6	Effecten op de motivatie voor bewegen	54
8.7	Effecten op de omgeving	55
8.8	Conclusies	57
9	Intersectorale samenwerking	59
9.1	Waarom samenwerken?	59
9.2	Stappenplan intersectorale samenwerking	59

9.3	Verschillende vormen van samenwerking	60
9.4	Intersectorale samenwerking in de projecten	60
9.5	Belemmerende factoren	62
9.6	Bevorderende factoren	63
10	Lessen over lokale toepassing van CiB	65
10.1	Draagvlak	65
10.2	Werkwijze	65
10.3	Deskundigheid en kennis	65
10.4	Kosten CiB	66
10.5	Conclusies	66
11	Verspreiden en implementeren	67
11.1	Succesfactoren	67
11.2	Gekozen strategieën	68
12	Algemene conclusies na vier jaar CiB	71
DEEL 3:	EEN BLIK OP DE TOEKOMST	
13	Hoe nu verder?	75
	Lijst met afkortingen	76
	Referenties	77
Bijlagen		
Bijlage 1	Toelichting op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen	79
Bijlage 2	Overzicht CiB-projecten 2003-2006	80
Bijlage 3	Masterclasses en kenniskringen	88
Bijlage 4	Monitoring en evaluatie 2005-2006	89
Bijlage 5	Referentiegroep CiB 2005-2006	90
Bijlage 6	Overzicht tijdsinvestering CiB 2005-2006	91
Bijlage 7	Competentieprofielen binnen CiB	92
Bijlage 8	Kosten-batenanalyse CiB	98
Bijlage 9	Het verschil tussen community, (doel)groep en sociale omgeving	102
Bijlage 10	Wervingsstrategieën van de community	103
Bijlage 11	Toelichting op de theorieën van gedragsveranderingen	104
Bijlage 12	Determinanten van beweegactiviteiten	105
Bijlage 13	Vragenset beweeggedrag CiB	106
Bijlage 14	Conclusies 2e en 1e fase op een rij	110

Tabellen

Tabel 1: Globaal projectverloop CiB 2003-2006	14
Tabel 2: Overzicht gemeenschappelijke kenmerken van de doelgroepen	29
Tabel 3: Overzicht van uitgevoerde beweegactiviteiten per doelgroep	35
Tabel 4: Overzicht uitgevoerde activiteiten gerelateerd aan bewustwording en participatie	36
Tabel 5: Opvattingen en gewoonten die van invloed zijn op de groep	41
Tabel 6: Evaluatie van het eigen beweegpatroon	52
Tabel 7: Evaluatie van kennis, houding, zelfvertrouwen en vaardigheden	54
Tabel 8: Evaluatie van motivatie voor bewegen	55
Tabel 9: Effecten van de groep op de sociale omgeving: familieleden	56
Tabel 10: Effecten van de groep op de sociale omgeving: vrienden	56
Tabel 11: Overzicht van samenwerkingspartners	61

Van ontwikkeling naar verspreiding

In een periode van vier jaar (2003-2006) is met veel enthousiasme gewerkt aan de ontwikkeling van de aanpak *Communities in beweging* (CiB). De vraag hoe je mensen met bewegingsarmoede uit de lagere sociaal-economische klasse kunt stimuleren tot een actieve leefstijl staat daarin centraal. Zij zijn immers de mensen die een grote kans op gezondheidsachterstand hebben en gezondheidswinst boeken door meer te bewegen. Een actieve leefstijl staat aan de basis van fitheid en fitte mensen hebben meer plezier in hun leven en dat vormt de basis voor actieve participatie aan de samenleving.

Bij de toepassing van CiB is de groep zelf verantwoordelijk voor de inhoud en de organisatie van het project. Actieve participatie en empowerment zijn daarom cruciale processen, waarbij de groep de eigen competenties benut en zoekt naar wegen om ideeën vorm te geven. De leden van de groep leren in een veilige omgeving een aanbod uit te voeren en dat geeft vertrouwen. Die ervaring leidt ertoe dat de groepsleden op hun beurt weer de ambassadeurs van hun eigen community worden. De aanpak biedt eveneens voor mensen met bewegingsarmoede uit een lagere sociaal-economische klasse.

De concrete aanleiding voor de ontwikkeling van CiB is de regeringsnota *Sport, Bewegen en Gezondheid* (VWS) uit 2001 (16), waarin de overheid het idee oppert een actieve leefstijl te stimuleren via communities.

NISB wordt in het ontwikkeltraject van meet af aan gesteund door enthousiaste lokale betrokkenen. GGD'en, lokale welzijnsorganisaties, onderwijsinstellingen, provinciale sportraden, een vrijwilligerscentrale en een organisatie gericht op vrijetijdsbesteding ervaren samen met onder meer moeilijk lerende kinderen, allochtone en autochtone meiden en vrouwen hoe je een actieve leefstijl stimuleert. De lokale experts wisselen tijdens masterclasses ervaringen uit en discussiëren over uitgangspunten, principes en doelstellingen. Daarnaast speelt in de ontwikkelperiode een levendig debat in de referentiegroep waaraan NIGZ, NIZW, GGD-NL, diverse lectoraten, de Hartstichting, VWS en de Hogeschool Arnhem Nijmegen deelnemen.

In de tweede pilotfase (2005-2006) ligt de nadruk bij CiB op een betere beschrijving van de aannames, richting, doelstellingen, doelgroepen en inspanningen die de processen in de communities bepalen. De roep om een 'evidence based' werkwijze en inzichtelijke kosteneffectiviteit wordt luider, evenals de vraag van VWS naar een verspreidingsstrategie, verwoord in het *Nationaal Actieplan Sport en Bewegen* (18). Het werk van DSP (12, 13), NIGZ (19, 20) en onderzoekswerk door NISB en de NHTV leggen een solide basis voor de volgende fase: van ontwikkeling naar verspreiding van CiB.

Dit eindrapport dat u nu in handen heeft, is geschreven om het vier jaar lange ontwikkeltraject af te sluiten. Het CiB-team van NISB heeft ervaringen verzameld uit ruim twintig projecten om antwoorden te krijgen op vragen zoals: wat vraagt CiB van de professional, welke rol speelt de groep, wat verlangt dit van de organisatie en welke aanvullende capaciteit is er nodig?

Het rapport is voornamelijk procesgericht; wat werkt wel en wat werkt niet in de praktijk van CiB? Het rapport moet zeker niet opgevat worden als een wetenschappelijk onderbouwde en

methodologisch verantwoorde effectstudie, want daarvoor is de steekproef van lokale projectgroepen kwantitatief en kwalitatief zeker niet representatief. Die pretentie heeft NISB in dit stadium niet, wel geeft het rapport zicht op hoopgevende trends en de daarbij behorende kansen en bedreigingen voor CiB.

Alle betrokkenen van het Communities in Beweging project hebben een cruciale rol gespeeld in dit boeiende en productieve ontwikkeltraject. Ik wil hen hierbij heel hartelijk bedanken!

Marian ter Haar
Sectormanager Welzijn en Gezondheid, NISB.

Leeswijzer

Dit rapport doet verslag van vier jaar Communities in Beweging (CiB). Er wordt gereflecteerd op ervaringen die het CiB-team van NISB in twee fases heeft verzameld uit ruim twintig projecten. Allereerst wordt in de inleiding toelichting gegeven op CiB en de verschillende elementen van CiB (hoofdstuk 1). Overigens wordt 'CiB' in het hele rapport zoveel mogelijk als overkoepelende term gehanteerd wanneer het gaat om de 'CiB-methode' of 'CiB-aanpak'. Deze laatste termen worden zoveel mogelijk vermeden.

Dit eindrapport bevat ervaringen en pilotuitspraken uit de eerste en de tweede fase van CiB. De gegevens uit het eindrapport van de eerste fase CiB worden aangevuld met gegevens uit de tweede fase van CiB. Daar waar in dit eindrapport alleen gegevens uit de tweede fase van CiB beschikbaar zijn, wordt dat aangegeven.

In het eerste deel wordt beschreven hoe het team van NISB CiB heeft georganiseerd (hoofdstuk 2). Daarna wordt kort toegelicht wat de lokale randvoorwaarden zijn om CiB toe te kunnen passen (hoofdstuk 3).

In het tweede deel worden de ervaringen besproken die zijn opgedaan met CiB. CiB begint met de verkenning van de community en de werving van een groep; hoe dat kan staat in hoofdstuk 4. Daarna wordt in hoofdstuk 5 beschreven welke groepsactiviteiten tijdens het proces naar actieve leefstijl met een groep kunnen worden uitgevoerd. In hoofdstuk 6 passeren de belemmeringen de revue die vanuit de omgeving van invloed kunnen zijn op het proces naar actieve leefstijl. Hoofdstuk 7 gaat over het belang van participatie en groepsbinding in de groepen. In hoofdstuk 8 komen de effecten aan de orde van CiB op het (beweeg)gedrag van de groepen.

Hoofdstuk 9 beschrijft hoe de intersectorale samenwerking in de projecten verloopt en wat die op kan leveren. Daarna wordt in hoofdstuk 10 gereflecteerd op de lessen die te trekken zijn over de lokale toepassing van CiB. In hoofdstuk 11 komen de ervaringen aan de orde die de projecten hebben opgedaan met verspreiding en implementatie van CiB. Dit deel eindigt tenslotte met een aantal algemene conclusies (hoofdstuk 12).

In het laatste deel wordt een blik op de toekomst van CiB geworpen (hoofdstuk 13).

Aan het eind van het rapport zijn de afkortingen, veel gebruikte begrippen en referenties opgenomen. Daarna volgt nog een aantal bijlagen met verdere achtergrondinformatie.

1 CiB, een veelbelovende aanpak

Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen met een lage sociaal-economische status (lage SES) een gezondheidsachterstand hebben (32, 29). Ze zijn zelden lid van een sportvereniging en sporten ook bijna nooit in ander verband, zoals bij een fitnesscentrum of bij buurtsportorganisaties. Ook sporten ze niet of nauwelijks in ongeorganiseerd verband en bewegen ze weinig in het dagelijkse leven (30, 23).

In de nota *Sport, bewegen en gezondheid (VWS, 2001)* (16) is bevordering van een actieve leefstijl bij mensen met lage SES een van de belangrijkste beleidsvoornemens. In opdracht van het ministerie van VWS doet NISB vier jaar ervaring op met een aanpak om sport en bewegen te stimuleren bij deze categorie of groep. Dit gebeurt samen met lokale organisaties in het project *Communities in Beweging (CiB)*. Inmiddels beschouwt VWS CiB als een veelbelovende aanpak. In het *Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (2006-2010)*, het uitvoeringsprogramma van het onderdeel 'Gezond door Sport' uit de nota *Tijd voor Sport* (18) is daarom veel ruimte gecreëerd om CiB landelijk te verspreiden en implementeren.

1.1 Community-based intervention

Om mensen met een lage opleiding en een laag inkomen te stimuleren tot gezonder gedrag lijkt een 'community-based intervention' veelbelovend, omdat daarbij wensen, mogelijkheden en eigen kracht van de doelgroep centraal staan. Redenen hiervoor zijn dat:

- een groep individuen in hun onderlinge samenhang makkelijker is aan te spreken, wat ook meer effect heeft;
- participatie van de doelgroep kan leiden tot meer betrokkenheid bij de activiteiten en empowerment van de groep;
- met maatwerk goed kan worden aangesloten bij de wensen, motieven en mogelijkheden van de doelgroep;
- de potenties en krachten binnen een groep en de leefomgeving uitgangspunt zijn en niet hun problemen of tekortkomingen;
- intersectorale samenwerking nieuwe mogelijkheden biedt om de boodschap onder de aandacht van de doelgroep te brengen.

Met de ontwikkeling van een community-aanpak voor bewegen slaat NISB binnen de sector sport en bewegen een nieuwe weg in. Tot een paar jaar geleden richtte men zich niet of nauwelijks op lage SES-groepen. Inmiddels begint de aandacht voor en kennis en ervaring met deze aanpak en doelgroep binnen de sector te groeien.

1.2 Wat is een actieve leefstijl?

Wie aan een actieve leefstijl denkt, denkt aan voldoende bewegen. Je zou zeggen: wie een actieve leefstijl heeft is in ieder geval iedere dag actief voor een bepaalde tijd. Maar hoe? En hoe vaak moet men dan bewegen? Het streven is dat mensen met een actieve leefstijl voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB; zie ook bijlage 1). De NNGB gaat ervan uit dat volwassenen tenminste een half uur per dag, vijf dagen per week

matig intensief moeten bewegen om gezond te blijven. Voor kinderen en jongeren is dit een uur per dag, alle dagen van de week. Hoe men dagelijks actief kan zijn is door:

- Recreatief/sportief te bewegen: bewegen onder professionele begeleiding, al dan niet in groepsverband, zoals zwemmen, gym, sportief wandelen, fietsen, sporten in welke vorm dan ook. Het gaat hier vooral om laagdrempelige activiteiten
- Alledaags te bewegen: bewegen in de dagelijkse leefsituatie. Meer lopen, wandelen, hond uitlaten, fietsen, dansen, traplopen en andere bewegingsvormen die bij de leefstijl passen, uitvoerbaar en plezierig zijn.

1.3 Kernelementen CiB

De kernelementen van CiB zijn: community, actieve participatie en plezier in bewegen. Andere belangrijke elementen zijn gekwalificeerde groepsbegeleiding, aandacht voor de fysieke en sociale omgeving, intersectorale samenwerking en structurele inbedding. Gezamenlijk zijn deze elementen van doorslaggevend belang voor een succesvolle toepassing van CiB en de bevordering van een duurzame actieve leefstijl.

Community

Een community is een gemeenschap met een bepaalde verwantschap, met een gemeenschappelijke noemer. Dat kan bijvoorbeeld het land van herkomst zijn, de gezamenlijke worsteling met het lichaamsgewicht, een verstandelijke beperking of een gedeelde leefomgeving. Ook de sociale omgeving maakt onderdeel uit van de community - in enge zin (ouders, familie en vrienden) en in brede zin (school, kerk, moskee of sportvereniging).

Die gemeenschappelijke noemer vormt een cruciaal aspect, want daarin ligt de sleutel om een actieve leefstijl te bevorderen. CiB wordt bij voorkeur toegepast bij een bestaande groep binnen de community.

Actieve participatie

Deelname aan beweegactiviteiten alleen, bevordert niet het beweeggedrag. Gesprekken over de ervaringen van de deelnemers, samen nieuwe activiteiten organiseren, kortom participatie in het groepsproces vergroot de kans op een actievere leefstijl. Participatie maakt de activiteiten meer van de groep zelf, vergroot het draagvlak en de motivatie.

Actieve en participerende deelnemers geven ook een extra impuls aan de sociale omgeving. Het zijn immers de 'eigen mensen' die het voorbeeld geven. Dat is vertrouwd en veilig en verlaagt de drempel voor deelname van nieuwe leden.

Plezier in bewegen

Het belangrijkste doel van CiB is dat mensen plezier krijgen in bewegen, zodat ze méér dan een uurtje per week gaan en blijven bewegen. Uiteindelijk ontwikkelen ze een duurzame actieve leefstijl.

Lage drempels in de sociale en fysieke omgeving

Het is belangrijk om fysieke, economische of sociale drempels zo laag mogelijk te houden. De activiteiten moeten aansluiten bij de mogelijkheden van de deelnemers. Dat betekent dat binnen CiB rekening gehouden wordt met fysieke mogelijkheden, leeftijd, culturele achtergrond en ervaringen met sport en bewegen. Een vertrouwde en veilige omgeving, die makkelijk bereikbaar is, verlaagt de drempel tot deelname.

Intersectorale samenwerking

Juist als het gaat om groepen met een gezondheids- en bewegachterstand is samenwerking belangrijk. Het gaat om een gecompliceerd probleem, dat niet met één actie is op te lossen. Bij een gezond leven horen voldoende bewegen, gezonde voeding en ook een goede geestelijke gezondheid. De kennis en deskundigheid op deze terreinen zit bij verschillende organisaties, die elkaar aanvullen als het gaat om stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl. Zij gebruiken ieder ook hun eigen methodiek en netwerk om toegang tot de communities te krijgen. Juist die diversiteit aan ervaringen en werkwijzen krijgt in de samenwerking meerwaarde.

Structurele inbedding

CiB moet leiden tot verankering van de gedragsverandering. Daardoor blijft de community bewegen, zowel in het dagelijks leven als met sportactiviteiten. Een van de manieren om dat te bereiken is nauwe samenwerking met partners uit verschillende sectoren: sport, welzijn en gezondheid. Het creëren van draagvlak, gedegen beleid en voldoende financiën zijn van belang bij deze betrokken organisaties. Tenslotte is deskundigheid bij professionals en organisaties nodig om alles uit CiB te halen; dat geldt natuurlijk ook voor de bereidheid, de wil en de motivatie om op deze specifieke manier met bewegingsarme mensen uit lagere sociaal-economische klassen aan gedragsverandering te werken.

Onderstaande tabel laat het globale projectverloop zien van CiB tussen 2003 en 2006. Aan het einde van de eerste fase CiB, waar tien projecten aan meedoen, wordt de balans opgemaakt. De verzamelde gegevens uit deze projecten geven NISB nog onvoldoende inzicht in de toepassing van CiB. Daarom start NISB de tweede fase met negen lokale projecten waar op specifieke thema's meer informatie wordt verzameld. In bijlage 2 is een korte toelichting van alle projecten van CiB 2003-2006 opgenomen.

Tabel 1: Globaal projectverloop CiB 2003-2006

1e fase (2003 - 2004)			
Projecten	Doelgroep	Omvang pilotgroep	Betrokken organisaties
Ommen/Hardenberg	Ouderen met een verstandelijke beperking	9	Sportraad Overijssel
Den Helder	Kinderen	15	Sportservice Den Helder
Amstelveen/ Hoofddorp	Kinderen 9-10 en ouders	10-20	GGD Amstelland de Meerlanden St. Amstelveens Sportbedrijf
Amsterdam	Allochtone vrouwen	15	GGD Amsterdam
Limburg	Jongeren	10	Huis voor de Sport Limburg
Rotterdam	Allochtone vrouwen en meiden	20	St. Vrouw(en) in beweging
Arnhem	Allochtone en autochtone ouderen	11	Sportbedrijf Arnhem
Leiden	Allochtone moeders	10	GGD Zuid Holland Noord
Groningen	Jongeren 14 jaar	9	GGD Groningen
Tussenbalans			
Rapportage na twee jaar Communities in Beweging: behoefte aan verfijning en uitbreiding van ervaringen met CiB.			
2e fase (2005 - 2006)			
Projecten	Doelgroep	Omvang pilotgroep	Betrokken organisaties
Alkmaar	Moeilijk lerende kinderen 9-11 jaar	20	St. MEE Noordwest Holland
Haarlem	Allochtone meiden 12-16 jaar	18	SportSupport Haarlem
Amersfoort	Kinderen en moeders	15	NV SRO Unit Sportontwikkeling Amersfoort
Groningen	Jonge moslimvrouwen	14	GGD Groningen
Helmond	Meiden 11-12 jaar	15	Vrijwilligerscentrale Helmond Stichting Welzijn Ouderen Helmond
Breda	Jonge vrouwen 13-22 jaar	9	GGD West Brabant Breda
Den Bosch	Jonge meiden 10-13 jaar	18	GGD Hart van Brabant Den Bosch Servicepunt Sport en Bewegen
Wageningen	Allochtone vrouwen 25-55 jaar	20	Welvada Wageningen
Rotterdam	Turkse meiden 13-16 jaar	12	Delphi opbouwwerk R'dam Delfshaven St. Vrouw(en) in beweging Delfshaven

Deel 1

De Werkwijze

2 Werkwijze NISB bij CiB

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de wijze waarop NISB met lokale pilotprojecten de tweede fase van CiB ontwikkelt en begeleidt.

2.1 Werving en selectie van de projecten

Op basis van de ervaringen uit de eerste fase CiB zijn randvoorwaarden opgesteld die succesvolle uitvoering van CiB mogelijk maken (zie hoofdstuk 3). Met deze randvoorwaarden in ogenschouw, stuurt NISB in december 2004 een mailing aan gemeenten, GGD'en, welzijns- en sportorganisaties met de oproep zich aan te melden voor de tweede fase van CiB.

Een aantal noodzakelijke selectiecriteria zijn voor NISB in de tweede fase extra van belang. Zo kijkt men naar de spreiding van projecten over het land en op welke (doel)groepen de projecten zich richten. Daarnaast vindt NISB dat de projecten zoveel mogelijk aan moeten sluiten bij bestaande groepen, omdat hierdoor geen extra tijdsinvestering meer nodig is bij de werving van een groep en de groepsbinding.

Andere belangrijke criteria:

- Binding (gemeenschappelijke kenmerken) van de groep moet duidelijk aanwezig zijn.
- De groep moet zelf aangeven dat men graag wil bewegen.
- Aanwezigheid samenwerkingspartners in een lokale projectgroep.
- Specifieke aandacht voor lokale inbedding van het project (vanaf start van project).
- Deelname en/of betrokkenheid van een provinciale of regionale organisatie (welzijn, sport, gezondheid) in verband met bredere implementatie van de CiB.
- Waarborg financiering voor de looptijd van het project.

2.2 Tijdsplanning, verschillende fasen

De volgende globale tijdsplanning wordt gehanteerd:

Periode	Actie
maart-april '05	Selectie projecten
juni-sep	Vorbereidingen projecten (0-meting; projectplan)
sep	Daadwerkelijke start met de doelgroepen in september 2005
jan	Monitoring interview
sep-okt	Einde uitvoeringsfase, althans in het kader van CiB
okt-dec '06	Afronding projecten (1-meting; evaluatie-interviews)

2.3 Deskundigheidsbevordering

De projectleiders en groepsbegeleiders volgen een introductie cursus bij de startfase van CiB. Daarna wordt iedere zes weken een masterclass georganiseerd, gericht op

kennisontwikkeling en kennisdeling samen met professionals van landelijke kennisinstututen en ervaringsdeskundigen uit de praktijk. Naast verdieping op kernelementen van CiB wordt aandacht besteed aan knelpuntenbespreking via de intervisietechniek, gespreks- en onderhandelingstechnieken, presentaties en video's van lokale projecten.

De kenniskringbijeenkomsten zijn bedoeld voor een breder publiek dan de negen projecten. Hierin staat onderlinge kennis- en ervaringsuitwisseling en het creëren draagvlak voor verspreiding centraal.

Voor de deskundigheidsbevordering op beleids- en uitvoerend niveau zijn diverse cursussen ontwikkeld, bijvoorbeeld een cursus werkvormen CiB. De werkvormen zijn uiterst praktisch in gebruik en ingericht naar thema's die in CiB terugkomen. Een overzicht van de georganiseerde bijeenkomsten in 2005-2006 staat in bijlage 3.

2.4 Ondersteuning vanuit NISB

Het CiB-team (vijf personen) van NISB vormt het ondersteuningsteam voor de projecten. Elke project heeft een vaste contactpersoon. De contactmomenten bestaan uit minimaal een bezoek per maand en contact via telefoon en email. Het team denkt mee over en biedt ondersteuning bij de voorbereiding en uitwerking van verschillende aspecten van CiB, de monitoring en de evaluatie.

2.5 Monitoring en evaluatie

Verschillende instrumenten worden gebruikt om het project te monitoren en evalueren.

Monitoring- en evaluatieplan

In het monitoring- en evaluatieplan wordt aandacht besteed aan de processen en effecten van de kernelementen van CiB. Het doel van het plan is tweeledig. Enerzijds is het een leidraad voor het registreren van de voortgang. Anderzijds fungeert het als steun om aan alle elementen van CiB aandacht te besteden. De verschillende indicatoren en resultaten zijn terug te vinden in bijlage 4.

0- en 1-meting

In de voorbereidingsfase voeren de projecten een 0-meting uit aan de hand van vragen op papier. Ook schrijven zij een projectplan, waarin doelstellingen en resultaten SMART geformuleerd zijn. Bij de beschrijving van ieder resultaat wordt de bijbehorende werkwijze benoemd.

Tijdens de afrondingsfase voeren de projecten een 1-meting (vragen op papier) uit om het proces en de effecten van CiB te beschrijven. De effecten op beweeggedrag van de projectgroep en de omgeving worden gemeten aan de hand van de vragenlijst (bijlage 13).

Doelen- en resultaatformulier en logboek

Een van de hulpmiddelen om goed te monitoren is het formuleren van korte termijndoelen met de bijbehorende planning, resultaten, activiteiten en indicatoren. In de beginfase wordt aan de projecten gevraagd om een logboek bij te houden, waarvoor NISB een opzet aanlevert. Het logboek is een goed instrument om het verloop van het proces bij te houden.

Interviews

Halverwege en aan het eind van de tweede fase interviewt het CiB-team alle projecten. Hierin staat reflectie op het project centraal en reflectie op het traject vanuit NISB. Het interview levert waardevolle aanvullende informatie op voor dit eindrapport.

2.6 Referentiegroep

Elf organisaties nemen deel aan een referentiegroep (zie bijlage 5). Deze groep komt twee à drie keer per jaar samen om het project op hoofdlijnen te adviseren. Niet alleen bij de uitvoering, maar ook bij de implementatie speelt de referentiegroep een belangrijke rol om draagvlak te creëren en praktische ondersteuning te bieden.

2.7 Producten

Tijdens de tweede fase van CiB ontwikkelt NISB diverse producten:

- Een flyer met basisinformatie over CiB (in Engels en Nederlands).
- Nieuwsbrief CiB (verspreid onder ruim 4000 relaties van NISB).
- De handleiding *Een stap vooruit, werken aan actieve leefstijl*.
- Een instructie-DVD over CiB.
- Supplement van de werkvormenbundel *Meedoen en meebewegen, hoe doe je dat?*
- Een handboek *CiB voor professionals*.
- Nationale en internationale workshops en presentaties over CiB.
- Competentieprofiel CiB.

3 Hoe lokaal te starten met CiB?

De eerste fase (2003-2004) van CiB heeft onder meer een lijst op met randvoorwaarden en criteria opgeleverd. Bij de start van de tweede fase (2005-2006) gaat de aandacht vooral uit naar de volgende randvoorwaarden voor lokale toepassing van CiB:

- lokaal en regionaal draagvlak en beleid;
- menskracht en benodigdheden;
- deskundigheid en kennis;
- kosten CiB.

Deze randvoorwaarden inclusief de startsituatie van de projecten tijdens de tweede fase CiB worden in dit hoofdstuk toegelicht.

3.1 Draagvlak

Lokaal en regionaal draagvlak laat zich meestal vertalen in beleid. Draagvlak bij de eigen organisatie en bij de samenwerkingspartners is van belang om continuïteit en inbedding van CiB te waarborgen. De stand van zaken aan het begin van de tweede fase wordt aan de hand van onderstaande punten in kaart gebracht:

- politiek en bestuurlijk draagvlak op lokaal en regionaal niveau;
- intern draagvlak bij alle betrokken organisaties op alle niveaus;
- basis voor samenwerking tussen lokale organisaties;
- aanwezigheid van bestaande netwerken;
- aanwezigheid van beleid gericht op de specifieke doelgroepen en achterstandssituaties;
- kans op continuïteit en inbedding in bestaande structuren.

Politiek en bestuurlijk draagvlak

In de meeste gevallen zijn ondersteunende gemeentelijke beleidsnota's aanwezig waarin het belang van bewegen voor mensen met een lage SES wordt aangeduid. Bewegen sluit goed aan op de beleidsprioriteiten in verschillende sectoren (gezondheid, sport en welzijn). Alleen is niet altijd even duidelijk in hoeverre deze beleidsprioriteiten of –notities terugkomen op de jaarlijkse begroting. Tijdens de startfase van CiB is meestal onduidelijk welke betrokkenheid de gemeente heeft bij de projectgroep. De organisaties die met CiB aan de slag gaan, informeren niet altijd vooraf de lokale overheid. Wel zoeken de meeste projecten uit wat de mogelijkheden zijn voor CiB richting de gemeente.

Pilot Alkmaar

Het CiB-project lijkt inmiddels brede bekendheid te hebben binnen het hele college van de gemeente Alkmaar. Iedere zes weken is er nu structureel overleg met een gemeenteambtenaar over o.a. CiB.

Intern draagvlak

Bestuurlijk draagvlak binnen de organisatie is een andere noodzakelijke voorwaarde voor de start van CiB. Dat uit zich in het vrijmaken van menskracht en middelen voor dit project. Dit lijkt voor alle projecten veelbelovend bij de start van de projecten.

Ook is bekendheid met manier van werken binnen CiB op bestuurlijk niveau een veelbelovende voorspeller voor succes. Bij welzijnsinstellingen, vrijwilligerscentrale en de deelnemende stichtingen (MEE en Vrouwen in Beweging) is dat meer het geval dan bij bijvoorbeeld gezondheids- of sportorganisaties.

Pilot Den Bosch

De Teamleider heeft erkend dat sport en bewegen voor deze groepen belangrijk zijn. Hij heeft over de CiB-methode de lobby op stedelijk niveau ingezet, en er zijn ook extra uren gekomen voor het project.

Draagvlak samenwerkende organisaties en bestaande netwerken

Tijdens de voorbereidingen op CiB wordt verschillend gewerkt aan het creëren van draagvlak bij samenwerkende organisaties. In de beginfase informeren projecten andere organisaties over CiB. Zo raakt men op de hoogte van elkaars mogelijkheden en onmogelijkheden op het gebied van dit project. Bij ongeveer de helft van de projecten ontstaat hieruit een gezamenlijk leiderschap van CiB door twee organisaties.

Werken verschillende organisaties al samen binnen een bestaand netwerk, dan is dat een gunstige randvoorwaarde voor CiB. Bij ongeveer de helft van de projecten bestaat een netwerk waar men mogelijkheden ziet om CiB op aan te laten sluiten.

Kans op continuïteit en inbedding

Zicht op continuïteit en inbedding is een belangrijke randvoorwaarde voor de verspreiding van CiB, waar tijdens het project voortdurend aan wordt gewerkt. In de beginfase hebben de projecten hier nog weinig zicht op.

3.2 Menskracht en benodigdheden

De aanwezigheid van een projectleider, een groepsbegeleider en een beweegbegeleider vergemakkelijkt de kans van slagen van CiB. Bij veel projecten is de projectleider voorafgaand aan het project aanwezig. Ook is de bestuurlijke verantwoordelijke in veel gevallen betrokken bij de selectieprocedure. Op aandrang van NISB zorgen alle projecten in meerdere of mindere mate voor een groeps- en beweegbegeleider voordat een groep start. In de meeste gevallen maken de projectleider en de groepsbegeleider deel uit van de lokale projectgroep, maar deze projectgroep is lang niet altijd in de beginfase van het project gevormd.

Het is belangrijk dat de begeleiders over voldoende tijd beschikken voor CiB. Bij de start van CiB denkt men dat de verschillende begeleiders minimaal 1 tot 1,5 dag per week aan CiB moeten besteden. De toegezegde investering vanuit de projecten zit gemiddeld op 1 à 2 dagen per week. In bijlage 6 staat meer over de benodigde investering in CiB.

3.3 Deskundigheid en kennis

Voor CiB zijn dus groepsbegeleiders, beweegbegeleiders en projectleiders nodig. Iemand kan over al deze competenties beschikken, maar in de praktijk zijn daar toch meestal verschillende personen voor nodig. En het blijkt nog niet zo eenvoudig om de juiste persoon

op de juiste plek te krijgen. Daarnaast kost het omgaan met een groep veel tijd. De benodigde deskundigheid is beschreven in het competentieprofiel CiB (zie bijlage 6). Voor een goede toepassing van CiB is het noodzakelijk om kennis te bezitten over een aantal relevante elementen:

- de werkwijze van CiB (bij verschillende actoren);
- de doelgroep en community (binding, wensen, behoeften, sleutelpersonen);
- de omgeving (sociale kaart);
- samenwerkingspartners.

Deze kenniselementen komen in de beginfase van CiB uitgebreid aan de orde tijdens de introductie cursus CiB, de werkvormencursus CiB en tijdens de masterclasses.

Kennis van en bekendheid met de doelgroep en de community is belangrijk. Men zoekt ook specifiek naar personen die dicht bij de community, groep en omgeving staan om de rol van groeps- en/of beweegbegeleider op zich te nemen. Idealiter zijn dit personen uit de community zelf, op voorwaarde dat ze voldoende professionaliteit bezitten om doelgericht te kunnen werken.

3.4 Kosten CiB

In de meeste gevallen is NISB bij de start de eerste financieringsstroom.

De meeste projecten zijn van plan om extra financiering te halen uit gemeentelijke regelingen, zoals de BOS-regeling (zeven projecten) of andere lokale en/of provinciale regelingen. De BOS-regeling wordt echter niet bij al deze zeven projecten gehonoreerd. Ook geven projecten aan dat zij extra subsidiemogelijkheden krijgen via fondsenwerving bij onder andere stichting Doen, VSB fonds etc. (zie bijlage 8 voor een kosten-batenanalyse van CiB).

Deel 2

Ervaringen

4 Op zoek naar de community

Binnen de projecten zijn de bindingen tussen mensen met een lage opleiding en een laag inkomen kansrijke kanalen om meer bekendheid te geven aan CiB. Het is de bedoeling dat uiteindelijk de hele community via een olievlekwerking (meer) in beweging komt.

4.1 Community, doelgroep en pilotgroep

Een doelgroep is een beleidsmatig bepaalde groep waarmee men een bepaald doel voor ogen heeft. Een pilotgroep is een groep mensen waar de projecten in CiB direct mee werken en waarmee zij resultaten willen boeken op het gebied van sport- en bewegingsstimulering. De groepsleden zijn geen vreemden voor elkaar of hebben bepaalde kenmerken met elkaar gemeen, zodat er sprake kan zijn van (h)erkenning. Een groep is altijd onderdeel van een doelgroep waarop beleid zich richt. De groep Marokkaanse vrouwen is bijvoorbeeld onderdeel van de doelgroep 'allochtone vrouwen in Nederland'.

Een community is een natuurlijke gemeenschap van mensen die gemeenschappelijke kenmerken en binding met elkaar hebben. De mensen van de community bepalen zelf in hoge mate de samenstelling (mensen, organisaties) van de community waartoe ze zich rekenen (19, 1). Een aantal voorbeelden van een 'community':

- een klein Ghanees dorp met een kliniek, school, etc.;
- een (volks)buurt in Utrecht waar men zichzelf een echte inwoner van deze buurt noemt;
- een Turkse moskeegemeenschap in deelgemeente Delfshaven in Rotterdam.

4.2 Sociale omgeving

Bij CiB speelt de sociale omgeving een belangrijke rol in het proces naar actieve leefstijl. Het gaat bij de sociale omgeving om mensen die zich in het (directe) sociale netwerk van de groep bevinden. Dit zijn vaak ook de mensen die zich ook in de community bevinden, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn. Bijvoorbeeld, de lerares op de middelbare school van allochtone meiden behoort tot de sociale omgeving van de meiden, maar behoort niet tot de moskeecommunity. In bijlage 9 is een handig schema weergegeven van de hierboven genoemde begrippen.

Pilot Den Helder

De pilot Den Helder richt zich op kinderen van het Asielzoekerscentrum. Naast de kinderen maken ook de ouders en medewerker van het AZC onderdeel uit van de community. De ouders behoren tot de sociale omgeving van de kinderen.

4.3 Verkennen en benaderen

Tijdens de beginfase nemen de projecten de ruimte om de doelgroep af te bakenen en op te zoeken in bepaalde communities.

In de praktijk blijkt dat binnen de projecten de projectleiding deze keuze zelf maakt. Dit is in eerste instantie een beleidsmatige keuze. Daarna kijkt men in welke omgeving deze doelgroep voornamelijk woont, werkt en leeft om ze vervolgens te benaderen en te werven. In bijna alle gevallen vindt een rechtstreekse ontmoeting (kennismaking) plaats met de beoogde groep deelnemers; thuis, in de wijk, op school, in het buurthuis, in de moskee, etc. Er wordt daarbij zoveel mogelijk gebruikt gemaakt van de bestaande bindingen in de community (naailes, huiswerkbegeleiding, sportbuurtwerk).

Bij twee projecten zijn vooraf wensen en behoeften van de deelnemers geïnventariseerd via groeps gesprekken en diepte-interviews. Bij een project zijn huisbezoeken afgelegd om de doelgroep te informeren (moslimvrouwen). Bij drie andere projecten zijn ook de ouders benaderd om hen te informeren over de projecten en bij hen vertrouwen te wekken.

Pilot Amsterdam

De GGD Amsterdam betreft bij Turkse en Marokkaanse vrouwen uit deze community ook alle instanties en instellingen die beleid hebben gericht op deze doelgroep en ook betrokken willen zijn of een rol willen vervullen bij de acties gericht op de doelgroep.

4.4 Verschillende methoden

De projecten verkennen de community op verschillende manieren: met een documentanalyse, gesprekken en ontmoetingen, informatiebijeenkomsten, intakegesprekken en interviews met de doelgroep en zijn omgeving.

Documentanalyse

De meest gebruikelijke manier om de community te verkennen is documentanalyse. Zes van de negen projecten gebruiken daarvoor documenten zoals:

- lokale onderzoeksgegevens;
- gezondheidsnota's gemeente;
- sportnota's gemeente;
- nota's gericht op beleid van een wijkgerichte aanpak;
- sociale kaart van de wijk (meestal bij GGD);
- wijkanalyses gemeenten;
- projectplan(nen) BOS van de gemeente;
- beleidsplan van een brede school;
- gezondheidsonderzoek GGD gegevens van de afdeling epidemiologie;
- vrijetijdsonderzoek;
- gemeentegids: overzicht activiteiten aanbod.

Verkennde gesprekken

Verder voeren de projecten vooral verkennende gesprekken in de community met sleutelfiguren in de wijk en/of personen van organisaties die zich in de community bevinden, zoals de directie (basis)school, teamvergaderingen school of kwartiermaker school, de bedrijfsleider van het wijkcentrum of het moskeebestuur.

Bij het benaderen van kinderen of jongeren worden zowel de kinderen als de ouders in de wervingsprocedure betrokken. Waar de binding tussen mensen is gebruikt in de werving van een groep, werkt dat zeer effectief. Men hoort via mond-tot-mond reclame van de groep en zo breidt deze zich vanzelf uit. In andere gevallen melden groepen met een behoefte zich

spontaan aan bij professionals. Dit is bijvoorbeeld in de pilot Haarlem het geval met allochtone meiden die willen voetballen. Een compleet overzicht van personen en organisaties in de communities staat in bijlage 10.

Pilot Leiden

Binnen de pilot Leiden bestaat de doelgroep uit (allochtone) moeders van vijf scholen, die samen een Brede school gaan vormen. Moeders van één school wilden meer gaan bewegen. Dit was de aanleiding om het project 'Bewegende moeders' te starten.

Daarnaast heeft men in de projecten ook rekening gehouden met belangrijke sleutelfiguren die toestemming moeten verlenen voor dit project. Zo moet men in de pilot Rotterdam en de pilot Groningen toestemming vragen aan sleutelfiguren of -groepen binnen de moskeegemeenschap.

Pilot Rotterdam (2003-2004)

"De groep is niet spontaan ontstaan. De werving voor deze groep verliep via mond-tot-mond reclame en langs de deuren gaan. Ook via de moskee zijn vrouwen gevraagd of zij wilden komen. In het begin waren de vrouwen erg terughoudend, maar na enige tijd kwamen vanuit de wekelijkse bijeenkomsten ook verzoeken om bijvoorbeeld taallessen te organiseren. De vrouwen zijn dus individueel benaderd en als zij enthousiast zijn, nemen zij anderen ook mee. De mond-tot-mond reclame werkt goed binnen de Marokkaanse gemeenschap."

4.5 Gemeenschappelijke kenmerken

Bij de meeste projecten wordt met groepen gewerkt waarvan de leden redelijk dicht bij elkaar wonen. Dit is een belangrijk kenmerk van CiB. Bij de meeste projecten hebben de leden van de community ook andere gemeenschappelijke kenmerken.

Tabel 2: Overzicht gemeenschappelijke kenmerken van de doelgroepen

Doelgroep	Gemeente
Allochtone vrouwen	geloof, sekse, cultuur, overgewicht, gezondheidsklachten, lage opleiding, geen werk, getrouwd, kinderen
Allochtone meiden	leeftijd, cultuur, religie, leefstijl, interesses, opleidingsniveau, school
VMBO leerlingen	leeftijd, leefstijl, interesses, opleidingsniveau
Jongeren met overgewicht	overgewicht, motivatie om aan overgewicht te werken, leeftijd, soms school
Moeilijk lerende kinderen	school, bijzondere regelingen (vervoer)
Kinderen met verstandelijke beperking	beperking, woonsituatie, bijzondere regelingen (vervoer)
Kinderen van het AZC	leeftijd, woonomgeving, vluchtverleden
Groep 6 van de basisschool	leeftijd, klas, (woon)wijk
Indische ouderen	cultuur, leeftijd, gezondheidsklachten, buurt
Ouderen met verstandelijke beperking	beperking, woonsituatie.

4.6 Conclusies

Bij de alle projecten van CiB bestaat er intrinsieke beweegbehoefte vanuit de groepen of leden van de groep. In sommige gevallen kloppen de groepen uit eigen beweging aan bij de professional, maar ook gaat de professional zelf op zoek naar deze groepen.

Zowel in de eerste als in de tweede fase van CiB lukt het niet alle projecten om aan te sluiten bij een bestaande groep in een community. Sommige van deze projecten gaan daarom pas veel later van start; ook moet er veel extra worden geïnvesteerd om een groep bij elkaar te krijgen en een vertrouwensband op te bouwen.

Tips

- De aanwezigheid van sleutelfiguren in een groep kan zowel belemmerend als bevorderend werken bij de groepsbinding. Als een deelnemer wegvalt die een sleutelfunctie in de groep vervult, kan dit ertoe leiden dat meer deelnemers afhaken.
- Professionals die de wijk en de mensen kennen vervullen een belangrijke functie in het project. Wanneer een project beschikt over bijvoorbeeld een goed ingewijde volwassenen- of jongerenwerker is het gemakkelijker om mensen te bereiken en nieuwe deelnemers te werven.
- Een zwakke sociale samenhang in de community kan belemmerend werken bij het werven van (nieuwe) deelnemers voor de groep. Het gebruik maken van bestaande sociale bindingen is cruciaal bij CiB.

5 Werken met groepen

5.1 Plezier in bewegen staat voorop

Wanneer deelnemers plezier beleven aan de activiteiten, is de kans groter op een gedragsverandering op lange termijn. De motieven en voorwaarden om plezier te hebben verschillen vaak per groep en per individu.

Spelen is bijvoorbeeld een natuurlijke behoefte van kinderen. Door op een speelse manier met elkaar te bewegen leren ze al vrij snel hoeveel plezier bewegen geeft. Voor leerlingen zijn dit activiteiten die in schooltijd, bij de naschoolse opvang of bij de kinderopvang worden aangeboden. Bij jongeren werkt dit door hen te laten ervaren dat bewegen 'leuk en cool' is, zoals streetdance en fitness.

Voor allochtone vrouwen zijn bijvoorbeeld positieve aspecten van bewegen belangrijk. Ze doen meestal mee vanwege sociale contacten en gezondheidsredenen (klachten aan het bewegingsapparaat, spanningen, overgewicht). Bij kinderen met een verstandelijke beperking spreken sport- en spelactiviteiten en bewegen op muziek erg aan. Tenslotte is het voor anderen plezierig om te wandelen of te fietsen in plaats van met bus of auto te gaan. Sommigen vinden het makkelijker om in hun vrije tijd te tuinieren, wandelen of in een groep te bewegen.

5.2 Voorwaarden voor bewegen

Er zijn allerlei redenen waarom mensen wel of niet meedoen aan bewegen. Soms zijn die persoonsgebonden, bijvoorbeeld wanneer iemand weinig zelfvertrouwen heeft in het bewegen of iemand bewegen gewoon niet leuk vindt. Ook hangt het vaak van andere mensen af of men wel of niet beweegt (sociale omgeving).

Daarnaast zijn de omstandigheden in de fysieke omgeving ook van grote invloed. Denk aan de aanwezigheid van fietspaden, trapveldjes of groenstroken. Maar ook kan de afstand tot de sportschool bepalend zijn voor het bewegen, al helemaal wanneer de route ernaartoe niet veilig is.

De persoonsfactoren en omgevingsfactoren bij elkaar opgeteld leiden tot een soort 'intrinsieke motivatie' voor bewegen en verschilt van persoon tot persoon. Om te begrijpen hoe gedragsverandering werkt is door NISB een logisch model of schema gemaakt, gebaseerd op de Theorie van gedragsverandering (2, 3, 10). Deze is in bijlage 11 nader toegelicht.

Randvoorwaarden die groepen stellen aan bewegen gelden soms in het algemeen voor groepen. Soms zijn er echter ook specifieke randvoorwaarden. Voor bijvoorbeeld allochtone vrouwen of meiden geldt dat zij liever niet willen bewegen in aanwezigheid van mannen of jongens.

Project Leiden

"Voor moslimvrouwen is het belangrijk dat ze bij de sportactiviteiten begeleid worden door een vrouw, liefst allochtoon. Voor hen is ook van belang dat er geen mannen in de buurt zijn en dat ze niet 'begluurd' kunnen worden."

Verder geldt voor kinderen dat de activiteiten het beste tijdens of direct na schooltijd kunnen plaatsvinden.

In onderstaand kader zijn alle voorwaarden voor bewegen vanuit de groepen op een rijtje gezet.

Voorwaarden voor bewegen

Plaats

- bereikbaar (dicht bij huis, in de buurt, om/in huis);
- genoeg beweegmogelijkheden in woonomgeving (aanbod en bewegen in dagelijks leven);
- beweegplek moet veilig en vertrouwd zijn;
- 'gratis' kinderopvang aanwezig (voor allochtone vrouwen).

Geld

- betaalbaar (in verhouding met kwaliteit);
- geen of weinig kosten aan kleding en materiaal.

Middelen

- geen speciale kleding/materialen voor nodig;
- weinig middelen nodig
- goede materialen om mee te kunnen sporten.

Tijdsindeling

- passend in de routine van het dagelijks leven;
- passend bij de dagindeling van werkende ouders;
- wisselend tijdstip of juist een vast tijdstip;
- tijdens of direct na schooltijd van de kinderen;
- rekening houden met Ramadan-periode.

Eisen aan leiding

- kwaliteit en continuïteit lesgeven gewaarborgd;
- begeleiding door een vrouw (bij moslimvrouwen);
- multiculturele vereniging.

Inhoud activiteit

- een activiteit waar de hele doelgroep aan kan deelnemen;
- variatie in aanbod/keuzemogelijkheden;
- gekoppeld aan taal oefeningen (voor allochtone vrouwen);
- geen mannen/jongens aanwezig bij activiteit (allochtone vrouwen/meiden).

Sociale omgeving

- met 'soortgenoten' of 'gelijkgestemden';
- sociale steun;
- wat binnen persoonlijke normen en waarden (cultuur) ligt.

Pilot Haarlem

De meiden vinden de kosten geen belemmering voor deelname. Zij kunnen allemaal € 11,00 per maand betalen. Werk is misschien wel een belemmering. Op donderdagavond werken zij bijna allemaal in een winkel en ook op zaterdag. Op vrijdag komen zij direct uit hun werk. Dit moet dus goed op elkaar worden afgestemd.

5.3 Verschillende fases

Het veranderen van beweeggedrag blijkt in de praktijk is een lang en moeilijk proces. Lang niet altijd werkt gedragsverandering voorspelbaar en gestructureerd. Wel heeft men ontdekt dat er meestal een aantal fases worden doorlopen om tot gedragsverandering te komen (10). In bijlage 10 worden deze fases vanuit de theorie nader toegelicht. In de praktijk verlopen deze fases niet altijd in deze volgorde, maar ze geven wel enig houvast over de tijd. Daarom werkt men binnen CiB ook met verschillende fases aan een actieve leefstijl.

Vorbereidende fase	community en doelgroep verkennen, benaderen, werven.
Kennismakingsfase	kennismaken en vertrouwen opbouwen; groepsvorming/binding; wensen en behoeften inventariseren; kennis maken met bewegen.
Actiefase	kennis en bewustwording; Bewegen; drempels overwinnen en zelfvertrouwen vergroten; participatie; motivatie versterken; sociale omgeving betrekken; fysieke omgeving verkennen.
Evaluatiefase	waardering; voorkomen van terugval; toekomstplannen en mogelijkheden.

5.4 Kennismakingsfase

In de kennismakingsfase fase werkt men met de groep aan het creëren van vertrouwen en een veilige sfeer. Ook worden wensen en behoeften van de groep in kaart gebracht en maakt de groep kennis met bewegen. Sommige projecten besteden ook expliciet aandacht aan regels en discipline.

Vertrouwen en een veilige sfeer

Om vertrouwen en een veilige sfeer te creëren in de groep, maakt men gebruik van verschillende activiteiten en werkvormen. In de meeste werkvormen leert men elkaar op een creatieve manier beter kennen. Zoals in de pilot Helmond waar de meiden een biografie over zichzelf maken aan de hand van plaatjes of een verhaal. De groepsleden kunnen ook kort iets vertellen over zichzelf en over bewegen, bijvoorbeeld door elkaar te interviewen.

Wensen en behoeften inventariseren

De meest gemakkelijke manier om erachter te komen waar wensen en behoeften op het gebied van bewegen liggen, is het uitproberen van verschillende soorten beweegactiviteiten in kennismakingslessen of demonstratielessen. Daarnaast kan men in kringgesprekken bespreken welke doelen men wil bereiken en welke drempels er nog zijn. Soms worden deze gesprekken gecombineerd met een kopje koffie. Vooral bij de volwassengroepen werkt dit goed. Wensen kunnen ook geïnventariseerd worden met een vragenlijst of via creatieve werkvormen, zoals collages maken, beweegsalade en diverse spelvormen.

Kennismaken met bewegen

Er zijn diverse laagdrempelige beweegactiviteiten mogelijk met aandacht voor warming up, bewegen op muziek, buikspieroefeningen, balspelen en ontspanningsoefeningen. De deelnemers maken zo op een eenvoudige manier kennis met bewegen en gezondheid.

Project Den Helder

“De activiteiten lopen probleemloos. Het verschil tussen de oudere en jongere kinderen is wel groot en dat vergt aardig wat creativiteit en differentiatie en verschillende spelvormen van de sport- en spelleidster.”

Tabel 3 (zie verderop) bevat een overzicht van beweegactiviteiten die de groepen kunnen uitvoeren. Deze activiteiten vormen eigenlijk gedurende het hele project een ‘rode draad’.

Discipline

In een groep kan gewerkt worden aan de ontwikkeling van discipline, ze kunnen zich in elkaar herkennen, maar ook leren van deelnemers die anders zijn. Bij een aantal projecten worden deelnemers gebeld als ze niet komen en moeten deelnemers verantwoording afleggen.

5.5 Actiefase

Het doen en ervaren is de rode draad in het proces naar actieve leefstijl. De projecten organiseren op basis van wensen en behoeftepeilingen verschillende beweegactiviteiten, zoals een fotocollage van de wijk, een beweegcollage, meedoen aan sport- en beweegactiviteiten, stappenteller bijhouden, beweegdagboek bijhouden, uitstapjes en fietstochten maken.

De deelnemers kunnen zo zelf ervaren welke activiteit het best bij hen past en waar ze mee verder willen. Op deze manier wordt het zelfvertrouwen voor bewegen groter en is men meer gemotiveerd om blijvend te bewegen.

Tabel 3: Overzicht van uitgevoerde bewegactiviteiten per doelgroep

Activiteit*:	Doelgroep:					
	Allochtone Vrouwen (4 projecten)	Allochtone meiden (6 projecten)	Moeilijk lerende kinderen (2 projecten)	Basisschool kinderen (2 projecten)	VMBO jongeren (1 project)	Ouderen (2 projecten)
Sport	Dansen Sportschool bezoek Aerobics Tae Bo Zwemmen Badminton	Dansen Voetbal Badminton Paardrijden	Mountainbike Voetbal Handbal Skaten Skeelers	Voetbal Tafeltennis Streetdance Basketbal Zwemmen	Tai Bo Fitness Zwemmen Zelfverdediging /Weerbaarheid Boddy Attack	Gymnastiek Badminton Tafeltennis Volks/Country Line dansen Nordic Walking Sportief Wandelen Yoga Tai Chi
Spel	Stappenteller Lekker koken (tikspel) Beweegvormen voordoer Bewegen met verschillende materialen	Stappenteller Flesjesvoetbal Ballonen tikkertje Hints: bewegen uitbeelden	Straatspelen Beweegexpressie Tikspelletjes Instuif	Straatspelen Beweegexpressie Tikspelletjes etc.	Stappenteller Flesjesvoetbal Ballonnentikkertje Hints: bewegen en uitbeelden	Sport en spel Mikspelen
Bewegen	Wandelen Fietsen in De wijk/stad Ontspannings oefeningen	Wandelen Fietsen in de wijk/stad	Buiten spelen Fietsen in de wijk/stad Bewegen op muziek	Buiten spelen Fietsen in de wijk/stad Bewegen op muziek	Wandelen Fietsen in de wijk/stad	Wandelen Bewegen op muziek

*De activiteiten staan zoveel mogelijk in volgorde van voorkeur genoemd

5.6 Kennis en bewustwording

De projecten gebruiken verschillende activiteiten om aan kennis en bewustwording te werken. In tabel 4 is een overzicht opgenomen. De genoemde werkvormen zijn voor een groot deel beschreven in de werkvormenbundel CiB (22).

Wat goed blijkt te werken is de stappenteller-oefening. Deze oefening wordt in tenminste vier projecten uitgevoerd en kost weinig extra inspanning voor de groep. Men kan meteen op een concrete manier zien hoeveel men beweegt aan de hand van het aantal gezette stappen.

Pilot Groningen

De stappentellers zijn gebruikt en er is actief meegedaan met teamsporten. Ook voeding en beweging zijn aan de orde gekomen en de meiden zien hiervan het resultaat. Zij zijn afgevallen, doordat zij gezonder eten en meer bewegen. Een meisje heeft, tijdens de Ramadan, meegedaan met de 'vier mijl van Groningen'.

Ook worden de wat meer quizachtige spelletjes vooral bij de meidengroepen erg gewaardeerd. Wat opvalt is dat veel projecten de kennis en bewustwording over gezond bewegen combineren met informatie over gezonde voeding.

Pilot Amersfoort

Het bleek dat de vrouwen wilden afvallen. De groep heeft daarom ook wat oefeningen mee naar huis gekregen. De link met gezondheid en afvallen werkt goed. Misschien is het een idee om een groep te starten in het kader van slank en fit.

Tabel 4: Overzicht uitgevoerde activiteiten gerelateerd aan bewustwording en participatie

	Kennis en bewustwording	Participatie bevorderen; drempels overwinnen en zelfvertrouwen verbeteren
Bewegen en gezondheid	Ren je rot kennisquiz Beweeg je Calorieën Stappenteller Beweeglogboek/dagboek Wasknijperspel gezond/ongezond lopen als een fotomodel: aandacht lichaamshouding Hoe zie jij je eigen lichaam?	Voorlichtingsthema's zelf aan groep voorlichten Wie is de instructeur? Mystery Box (anonieme drempelbespreking) Rollenspel Sociale weerbaarheidstraining (fantasieoefeningen; aandacht voor respect en discipline) Foto's maken van bewegen in omgeving Dansdemonstratie geven
Gezonde voeding	Bezoek keuringsdienst van waren Supermarktbezoek: boodschappenlijst en etiketten lezen Eetdagboek Calorieën raden Dagmenu samenstellen Koken (met ouders)	Presenteren van foto-shoot beweegcollage(klasgenoten) Organiseren van.....

Drempels overwinnen en zelfvertrouwen vergroten

De oefeningen in drempels overwinnen en het vergroten van zelfvertrouwen zijn gericht op participatie. Men leert vooral door veel te oefenen met bewegen, maar ook door zelf (samen met de groep) bewegen of oefeningen te organiseren.

Ook werpt bespreking van drempels in groepsverband vruchten af. Die drempels doen zich vaak spontaan voor en worden dan ook vaak met de begeleiding opgelost.

Pilot Den Bosch

Het mystery boxspel is bedacht om op een anonieme manier drempels met de meiden te bespreken. Er wordt een grote box gemaakt waarin de meiden een briefje (zonder naam) met hun drempel erop stoppen. Deze drempels worden daarna een voor een aan de meiden voorgelegd. Samen denken ze na over oplossingen.

5.7 Bereik en waardering van de groep

De informatie uit deze paragraaf geldt alleen voor de projecten uit de tweede fase van CiB.

Bereik

De negen projecten bereiken bij elkaar opgeteld ongeveer 144 mensen 'actief' in de groepen zelf. Daarnaast doen af en toe de directe familieleden en vriendinnen mee (semi-actief). Ook ontstaan er ongeveer bij de helft van de projecten nieuwe CiB-groepen uit het enthousiasme van de eerste groep. Dit gaat in totaal om ongeveer 360 mensen bovenop de mensen uit de groepen zelf. Naast de mensen die semi-actief worden bereikt, bereikt CiB in de gehele community ongeveer 450 mensen passief via PR-kanalen of via sociale netwerken in de community. Dit houdt in dat er gemiddeld per project 16 mensen actief worden bereikt, 40 mensen semi-actief en 50 mensen passief. Dit zijn meer dan 100 personen per project die in meer of mindere mate in beweging komen.

Waardering

De negen projecten hebben CiB aan het eind met de groepen geëvalueerd. Alle ondervraagde deelnemers geven positieve reacties. De groepen vinden het bewegen leuk, ze zijn enthousiast, ze willen 'groeien' en weten beter wat ze willen bereiken. Ze waarderen de gezelligheid en de sociale interactie enorm.

De meesten vinden het project nuttig en leerzaam. Ze geven bijvoorbeeld zelf aan dat ze vaker bedenken om fruit mee naar school te nemen.

5.8 Conclusies

De projecten sluiten goed aan bij de belevingswereld, beweegwensen en behoeften van de groepen. Er wordt goed geluisterd naar de signalen van de groep.

In bijna alle gevallen wordt werken aan bewegen gecombineerd met gezonde voeding. Ook kan een gezondere leefstijl een belangrijk motief zijn om aan de een groep mee te doen. De groepen willen hier zelf graag aandacht aan besteden. Veel projecten nemen deze combinatie in hun doelstellingen op.

Het proces naar een actieve leefstijl lijkt in de groepen parallel te lopen met het individueel patroon van gedragsverandering. Volgens de theorieën over gedragsverandering (2, 3)

doorloopt iemand bij gedragsverandering altijd bepaalde stappen (onbewust van gedrag; bewust van gedrag, actie, gedragsbehoud, terugval).

De kennis en kunde van de groeps- en beweegbeleider speelt een grote rol in het succes van de groep. Belangrijk is dat de begeleider een goede (vertrouwens)relatie kan opbouwen met de deelnemers. Een begeleider moet de deelnemers en hun thuissituatie kennen. De begeleider is dan beter in staat in te spelen op hun wensen en behoeften en kan een deelnemer makkelijker aanspreken wanneer deze een keer niet komt of afhaakt.

Belangrijk is ook dat de begeleider kennis heeft van groepsprocessen en teambuilding en daar sterk op in kan zetten. Dit is van belang voor de groepsbinding en het creëren van een veilige en vertrouwde sfeer in de groep. Coachingstechnieken uit de sportsector kunnen daarbij helpen. De rollen van groeps- en beweegbeleider moeten goed op elkaar afgestemd worden.

Bij groepen met allochtone vrouwen en meiden is een vrouwelijke beweegbeleider veelal een vereiste. Bij groepen met kinderen met een verstandelijke beperking worden ouders en begeleiders vaak nauw betrokken.

Tips

- Organiseer de activiteiten samen met de doelgroep en laat ze goed aansluiten op de wensen en behoeften. Lol en plezier zijn de belangrijkste indicatoren voor succes. Vooral doen en laten ervaren en kijken wat ze leuk vinden. Vraag ook wat ze van de activiteit vonden.
- Zorg voor continuïteit is ook erg belangrijk.
- Besteed veel aandacht aan groepsactiviteiten, zodat men elkaar (beter) leert kennen.
- Besteed aandacht aan de verschillen tussen individueel bewegen en beweegactiviteiten in groepsverband. De begeleider van de activiteiten speelt daarin een cruciale rol. Elke doelgroep is verschillend; de begeleider moet daar wel goed bij passen.
- Besteed in een vroeg stadium van het project al aandacht aan de NNGB en welke activiteiten onderdeel kunnen uitmaken van het dagelijkse beweegmenu. Dat kunnen sportactiviteiten zijn, maar ook tuinieren, dansen, op de fiets boodschappen doen, etc. Bewegen is meer dan sport.
- De activiteiten moeten toegankelijk zijn voor de doelgroep. Denk aan de kosten in relatie tot financiële draagkracht, toegankelijkheid en bereikbaarheid van de locatie, de eigen vaardigheid en conditie. Maak de drempel niet te hoog, maar zeker ook niet te laag. In elke activiteit moet een uitdaging zitten om in actie te komen. Vraag de doelgroep ook of ze de activiteit toegankelijk vonden en waarom wel/niet.

6 Zo min mogelijk drempels in de omgeving

6.1 Kenmerken

Binnen de projecten zoekt men met de groep naar (laagdrempelige) beweegactiviteiten die eenvoudig inpasbaar zijn in het dagelijkse leven van de doelgroep. Laagdrempelige beweegactiviteiten zijn voor elk individu verschillend, al zitten er wel enkele overeenkomsten in:

- ze sluiten aan bij de vaardigheden van de deelnemers (geschikt voor alle deelnemers, laag tot matig intensief en met beperkte kennis uit te voeren);
- ze moeten vooral leuk zijn en aansluiten bij de persoonlijke beweegvoorkeuren en/of culturele achtergronden van de deelnemers;
- ze kennen nauwelijks fysieke, economische en sociale drempels (bereikbaar, vertrouwd, veilig, geen of lage kosten en aansprekend voor de betreffende doelgroep).

Het eerste en tweede aspect zijn in voorgaande hoofdstukken reeds besproken. In dit hoofdstuk wordt voornamelijk op het derde aandachtspunt ingegaan. Hoe zorg je ervoor dat de drempels in de omgeving zoveel mogelijk worden weggenomen? Zie ook bijlage 12 voor een compleet overzicht van drempels voor bewegen. Het is voor een buitenstaander bijna onmogelijk om los van de groep te bepalen wanneer een activiteit laagdrempelig is. In ieder geval is het belangrijk om de groep een rol te laten spelen in de organisatie, uitvoering en sfeer van bewegen, spel en sport. Deelnemers kunnen zelf aangeven waar bepaalde drempels voor activiteiten liggen en ook zelf oplossingen zoeken voor het wegnemen van deze drempels.

6.2 Fysieke omgeving

De projecten verlagen de drempels in de fysieke omgeving door de fysieke omgeving zelf te veranderen. Maar ook door de 'perceptie' op de fysieke omgeving te veranderen. Door op een andere manier te kijken naar de omgeving is het mogelijk dat ervaren drempels ineens niet meer als drempels worden ervaren.

De groep pakt dit meestal gezamenlijk op, maar vaak is hier een zetje in de rug voor nodig van de professional.

Pilot Wageningen

De vrouwen hebben de fysieke omgeving anders leren kennen door samen naar een park te gaan. Ze weten nu dat er een locatie is waar je je makkelijk kunt bewegen.

Omgeving veranderen

- meer sport- en beweegaanbod te creëren;
- het aanbod geschikter maken voor de doelgroepen (rekening houden met de specifieke eisen van een groep);
- een Johan Cruyff court aan te leggen in de wijk;
- sport- en beweegplekken veilig en toegankelijk maken voor meiden (via gemeente);
- vergoeding vanuit zorgverzekeraar voor doorverwijzing kinderen naar diëtist;
- aparte zwembaden voor vrouwen en meiden die niet met mannen/jongens willen bewegen;
- bewegen op zondag in een school;
- gebruik maken van speelbus in de wijk;
- veilig vervoer geregeld (buurtbus) naar de activiteiten;
- sportvereniging toegankelijk maken voor specifieke doelgroepen;
- voorkomen van afsluiting schoolplein na schooltijd (toezichthouder).

Andere perceptie van groep op de omgeving

- wandel- en fietstocht door de omgeving;
- picknick in nabije parken;
- speurtochten en fotoprojecten in de wijk;
- bezoek aan verschillende beweegaanbieders in de nabije omgeving.

Pilot Delfshaven

In de moskee is nu een ruimte vrij gemaakt waar de meiden kunnen dansen. Het sociaal culturele werk en het opbouwwerk maken nu iets meer ruimte voor deze doelgroep en de speciale randvoorwaarden die daarbij gelden (gesloten ruimte zonder inkijk; geen mannen aanwezig)

6.3 Sociale omgeving

De invloed van sociale omgeving (sociale steun of sociale tegenwerking) bepaalt vaak de deelname aan een activiteit en beïnvloedt de duurzaamheid van het project. Vaak spelen gewoonten, opvattingen en culturele overtuigingen hier een rol in.

Pilot Delfshaven

Er heerst binnen de community nu een andere kijk op bewegen; kinderen mogen nu ook buiten de eigen 'veilige' ruimte naar dansen gaan. Echter, vrouwen gaan niet makkelijk sporten in een andere wijk. De groep meiden heeft wel nu een gezamenlijk initiatief genomen om in een andere wijk te gaan zwemmen.

Bij jonge deelnemers kan de houding en mening van vrienden en vriendinnen uit de sociale omgeving van invloed zijn op hun motivatie. Zij zijn relatief makkelijk beïnvloedbaar. Als vrienden de beweegactiviteit niet belangrijk vinden, kan dat ertoe leiden dat deelnemers wegblijven en zich niet afmelden. Hier moet aandacht voor zijn. Onderstaande tabel bevat een overzicht van opvattingen en gewoonten uit de sociale omgeving die van invloed (kunnen) zijn.

Tabel 5: Opvattingen en gewoonten die van invloed zijn op de groep

Personen in sociale omgeving	Opvattingen en gewoonten
Ouders (van kinderen), echtgenoot en familieleden	Alleen over straat naar de activiteit is niet toegestaan. Niet iedere vorm van bewegen is geschikt voor kinderen. Sport is vermoeiend en niet veilig. Bewegen voor ontspanning gezelligheid is niet legitiem. Bewegen is niet noodzakelijk en niet netjes. Meiden helpen in het huishouden; ze mogen niet bewegen. Kinderen zijn niet gewend om te bewegen (van huis uit niet meegekregen). Zelf slecht voorbeeld geven: kinderen naar school brengen met auto. Wat de school zegt is belangrijk(neutraal). Sporten bij een vereniging of club is te duur.
School (alg.); docent, leraar	Bewegen is belangrijk! Meedoen.
Huisarts of gezondheidsprofessional	Doorverwijzen naar bewegen en belang bewegen aanstippen.
Klasgenoten, Vriendinnen	Fietsen is niet stoer, dan gaat het economisch slecht met je. Bewegen is niet belangrijk/ of 'hot'.
Moslimgemeenschap	De intentie waarmee vrouwen en meiden bewegen is slecht (showen bij andere mannen bijv.). Bewegen is niet belangrijk of noodzakelijk. Fietsen voor je plezier is ondenkbaar; het moet nuttig zijn. Bewegen mag niet samen met mannen/jongens (moslima).

Pilot Groningen

In de moskeegemeenschap in Groningen was bewegen niet toegestaan. Het moskeebestuur was van mening dat bewegen voor de meiden niet noodzakelijk was voor het plezier en niet netjes was, maar door een gesprek is het moskeebestuur overtuigd geraakt dat bewegen voor de meiden een andere legitieme reden heeft. Het is namelijk heel goed is voor de gezondheid van de meiden.

6.4 Beleidsmatige zaken

Tenslotte is een aantal beleidsmatige zaken ook indirect van invloed op de beweegomgeving van de groepen. De groepen merken misschien niet direct iets van deze invloed, maar de professionals wel. Deze beleidsmatige zaken kunnen niet zo eenvoudig beïnvloed worden. Hoe de professionals met deze beleidsmatige zaken omgaan, staat beschreven in hoofdstuk 9 van dit rapport.

Hieronder staat een aantal voorbeelden van de beleidsmatige zaken die van invloed zijn:

Beleidsmatige zaken (*indirect van invloed*)

- regels verenigingen, sport- en beweegaanbieders;
- beweegaanbod voor specifieke groepen ontbreekt of sluit niet aan;
- gemeentelijk beleid: sport, bewegen en gezondheid staan niet of juist hoog op de beleidsagenda;
- gemeentelijk beleid: ruimte voor bewegen in wijk;
- inzet van specifieke deskundigheid binnen organisaties;
- interventies voor bewegen en gezondheidsbevordering worden gestimuleerd;
- inzet van subsidie op bepaalde projecten voor bewegingstimulering en gezondheidsbevordering.

6.5 Conclusies

Men probeert in de projecten heel bewust rekening te houden met de belemmeringen die zich kunnen voordoen bij de groepen. Dit haalt al vele drempels weg. Problemen kunnen zo vermeden worden, waardoor mensen niet voortijdig hoeven af te haken.

Fysieke belemmeringen zijn moeilijk via CiB weg te nemen (denk aan werktijden, inkomen, woon- en buurtsituatie). Sommige sociale belemmeringen zijn wel gunstig beïnvloedbaar: opvattingen van ouders, culturele ideeën.

Ook beleidsmatige zaken kunnen niet zomaar beïnvloed worden. In vele gevallen gaat het om beleidsbeïnvloeding, waar lang niet alle projecten resultaten op kunnen boeken.

7 Participatie en groepsbinding

7.1 Het belang van participatie

Participatie komt op verschillende manieren tot uiting bij mensen. Mensen kunnen deelnemen aan beweegactiviteiten die voor hen worden georganiseerd (en dat is voor grote groepen al een behoorlijke stap), maar mensen kunnen ook zelf beweegactiviteiten organiseren voor hun eigen groep, zodat die ook zelfredzamer wordt (*empowerment*).

Pilot Alkmaar

Participatie doet een appèl op je eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid en het kunnen aanspreken op je eigen daden. Kinderen moeten zich niet laten leiden door hun omgeving, maar zelf aangeven wat ze graag willen. Zelf iets organiseren is echter te hoog gegrepen. De kinderen hebben toch constante begeleiding nodig, hetzij van de school hetzij van de ouders. Verder hebben ze behoefte aan rust en duidelijkheid.

Actieve participatie is bij CiB essentieel, omdat er verschillende positieve effecten aan vastzitten. Ten eerste is de kans van slagen groter als de doelgroep zelf de activiteit draagt; de activiteit is iets van henzelf geworden en de motivatie is daardoor groter. Ook vergroot participatie de groepsbinding: door samen een activiteit te organiseren, is de kans groot dat ook de groep als geheel steviger wordt. Naarmate deelnemers elkaar beter kennen, elkaar waarderen, een zekere mate van solidariteit met elkaar voelen, is de kans groter dat de groep gestimuleerd wordt om actief aan de activiteiten deel te nemen en wellicht zelf iets organiseren. Groepsbinding en participatie kunnen elkaar dus versterken (8, 19, 4, 33).

Pilot Wageningen

De groep wordt steeds groter, doordat er over de activiteiten wordt gesproken. Ook is het wijkcentrum laagdrempelig voor de vrouwen. De vrouwen kwamen zelf met het idee om vriendinnen mee te nemen.

Een tweede positief effect van participatie is dat het sociale netwerk optimaal kan worden aangesproken. De groep fungeert zelf als intermediair naar de eigen community. De deelnemers hebben dezelfde achtergrond als de rest van de community en hebben daarom een sterk inlevingsvermogen. De kans op een passend aanbod en een toenemend aantal deelnemers wordt daarmee groter. Een activiteit die door 'eigen mensen' wordt georganiseerd voelt vertrouwd en veiliger en verlaagt de drempels voor deelname (8, 19, 4, 33).

7.2 Niveaus van participatie

CiB gaat uit van oplopende niveaus van participatie van Pretty (24, 19):

0. Geen participatie

Mensen worden niet geïnformeerd over plannen; alleen over de activiteiten waar ze bij betrokken zijn.

1. Passieve participatie

Professionals hebben volledige controle over het programma, de planning en de organisatie van activiteiten, het leggen van contacten en zijn verantwoordelijk voor de financiering. Mensen worden geïnformeerd over plannen.

2. Participatie via informatie

Mensen worden geïnformeerd over het programma en de activiteiten en worden betrokken via het stellen en beantwoorden van vragen.

3. Participatie via consultatie

Mensen worden geconsulteerd over het programma en er wordt geluisterd en gehandeld naar hun visie als de professionals dat nodig achten. De besluitvorming ligt bij de professionals.

4. Functionele participatie

Mensen zijn meer betrokken bij het proces van besluitvorming. Ze doen actief mee aan de ontwikkeling van programma's en activiteiten. Professionals hebben de controle in handen en nemen uiteindelijke besluiten.

5. Interactieve participatie

Mensen zijn betrokken in een partnership met professionals in planning en implementatie van activiteiten. Besluiten worden gezamenlijk gemaakt en mensen leveren hulpbronnen aan.

6. Zelf-mobilisatie

Professionals staan op de achtergrond in het programma. Mensen maken onafhankelijke keuzes, leggen hun eigen contacten en hebben volledige controle over planning en implementatie van activiteiten. De meeste financiering wordt gevonden door mensen zelf, die ook controle hebben over de besteding.

7.3 Bevorderen van participatie

Alle projecten zijn mede gericht op bevordering van de participatie van de deelnemers. In de verschillende fases van het project hebben de activiteiten een verschillend karakter en verschillende doelen. In bijna alle projecten vinden ook activiteiten plaats die de deelnemers zelf organiseren of bedenken.

Pilot Delfshaven

Algemeen geldt dat het een goede benadering is om eerst in de eigen veilige omgeving van de moskee het bewegen te introduceren en enthousiasme te creëren en pas daarna met de actieve leefstijl aan de slag te gaan. Dat geldt ook voor de financiën: eerst laagdrempelig door het gratis aan te bieden, daarna wordt de reguliere prijs betaald.

De meeste projecten geven aan dat het bevorderen van de participatie stapsgewijs moet plaatsvinden wat veel tijd kost. Veel projecten zijn gericht op allochtone vrouwen of meiden. Deze groep is over het algemeen niet gewend zelf initiatieven te nemen en worden door hun thuissituatie en culturele en religieuze achtergrond belemmerd om aan activiteiten

buitenshuis deel te nemen. Het creëren van een veilige en vertrouwde omgeving is dan een voorwaarde om participatie te bevorderen.

Pilot Groningen

Ook in de lessen zelf worden groepen worden gevormd. Daarbij worden juist ook de minder assertieve meiden aangewezen om een groepje te kiezen. Daarbij gaat het nu ook om de inzet in de sport en niet meer alleen of iemand wel leuk wordt gevonden. Een meisje dat goed kan basketballen, wordt nu eerder gekozen. Dat geeft haar ook een goed gevoel.

Overzicht van activiteiten om de participatie te bevorderen

Algemeen

- Ontwikkeling zelfvertrouwen en meer eigen verantwoordelijkheid.
- Werken aan een positief zelfbeeld.
- Ruimte geven aan eigen beslissingen binnen groep.
- Bewustwording (oefeningen, wandeling door de wijk, supermarktrondleiding).
- Naar wensen en behoeften vragen.

Bijeenkomsten

- Samen doelen opstellen (wekelijks komen en oefeningen doen).
- Plezierige, veilige bijeenkomsten organiseren.
- Helpen klaarleggen materialen en inrichten zaal.
- Presentielijst bij (laten) houden en afwezigheid checken – verantwoording af laten leggen.
- Deelnemers thuis opbellen als ze niet komen.
- Opvoeden: leren luisteren naar elkaar, respect krijgen voor anderen.
- Werken met groepjes binnen de groep.
- Samen dingen doen.
- Activiteiten evalueren, bespreken, eventueel aanpassen.
- Oefeningen voor thuis meegeven (link naar afvallen).
- Zelf koffie en thee zetten.

Eigen initiatief

- Zelf iets laten organiseren voor elkaar en voor andere groepen (voorbereiden en uitvoeren).
- Zelf contact opnemen met een sportvereniging.
- Samen koken en boodschappenlijstje maken.
- Samen boodschappen doen.
- Zelf helpen tijdens grotere activiteiten.
- Kleine opdrachten laten uitvoeren.
- Eigen initiatief belonen.
- Samen pr-activiteit organiseren en uitvoeren (zelf folders verzorgen).
- Zelf het project in de klas laten presenteren.
- Enthousiasmeren om zelf te gaan wandelen.
- Cursus weerbaarheid.
- Rondleiding sportschool en daarna wensen doorgeven.
- Zelf Fietstocht organiseren
- De leiding krijgen over de bijeenkomsten.

7.4 Resultaten participatie

Participatieniveau

Bij de meeste projecten stijgt het niveau van participatie gedurende het project. Alle projecten bereiken niveau 3 van participatie: consultatie, uitgezonderd de pilot met kinderen met een verstandelijke beperking (pilot Zeeland).

Het stimuleren van deelnemers om zelf activiteiten te organiseren of mee te helpen aan bijvoorbeeld wervingsacties leidt bij ongeveer zes projecten tot positieve resultaten.

Deelnemers nemen daadwerkelijk zelf initiatief om iets voor elkaar of voor hun sociale omgeving te organiseren (zie ook overzicht hierboven). Hiermee bereiken zij in ieder geval niveau 4 (functionele participatie) en in enkele gevallen niveau 5 (interactieve participatie).

In twee projecten (pilot Haarlem en Wageningen) komt de vraag naar beweegactiviteiten vanuit de deelnemers zelf; zij zoeken zelf contact met deze organisaties. In de pilot Haarlem spelen het eigen enthousiasme en de eigen inzet van de meiden een belangrijke rol bij de keuze en uitwerking van het project. Dit is belangrijk voor het stimuleren van participatie en zelfredzaamheid.

Pilot Haarlem

“De groep is zelfredzaam geworden. De meiden van allochtone afkomst leerden dat ze zelf veel kunnen bereiken. Inmiddels zijn de meiden doorgestroomd naar de voetbalvereniging en hebben maar liefst twee teams gevormd. De bestaande activiteit is voortgezet met een nieuwe aanwas van meiden, die op hun beurt ook weer nieuwe meisjes meenemen.”

Niet voor alle groepen is het bereiken van een hoger participatieniveau vanzelfsprekend of eenvoudig te bereiken. Dit geldt bijvoorbeeld voor moeilijk lerende kinderen en voor bepaalde groepen allochtone meiden en vrouwen die in een besloten gemeenschap leven. In Alkmaar heeft de groep moeilijk lerende kinderen slechts op onderdelen het niveau van functionele participatie bereikt. De meeste kinderen zijn mondiger geworden en drie kinderen zijn lid geworden van een sportvereniging.

Participatie van de sociale omgeving

CiB stimuleert dat deelnemers het belang van een actieve leefstijl doorvertellen aan mensen uit hun eigen community (thuis, bij vrienden, op school, in de moskee). Bij vier projecten zijn hiermee concrete resultaten geboekt. Het gaat vooral om de bekendheid van het project in de sociale omgeving, het verkrijgen van draagvlak voor deelname van allochtone vrouwen en meiden bij de moslimgemeenschap, het verhogen van de bewustwording van het belang van een actieve leefstijl en gezonde voeding. Van groot belang bij allochtone vrouwen en meiden is dat de achterban de activiteiten serieus neemt en bewegen accepteert als een gezonde activiteit.

Uit de projecten blijkt echter ook dat het betrekken van de sociale omgeving geen gemakkelijk proces is. Vijf projecten geven aan dat de uitstraling van hun groepen op de community nauwelijks merkbaar is. Een reden voor de geringe betrokkenheid van de sociale omgeving is mogelijk een zwakke sociale samenhang in de community, waardoor mensen moeilijk bereikbaar zijn. Ook de culturele en religieuze achtergrond kan een reden zijn. Allochtone moeders vinden het dikwijls moeilijk zich aan de beslotenheid van de thuissituatie te onttrekken en deel te nemen aan een kookavond van hun dochters. En voor sommige groepen allochtone meiden en vrouwen is het al een hele stap dat zij zelf een keer per week bijeenkomen.

Tips participatie

- Geef bij het betrekken van de sociale omgeving zo mogelijk de doelgroep zelf een rol in de communicatie (bijvoorbeeld ouders nodigen ouders uit of kinderen nodigen hun ouders uit).
- Werk met verschillende generaties binnen een cultuur (aanpak van jong tot oud). Probeer gebruik te maken van de binding tussen de verschillende generaties van een familie door een groep te betrekken via een aanbod dat bijvoorbeeld gericht is op hun kinderen.
- Controleer, vooral bij allochtone mensen en mensen met een verstandelijke beperking, of men elkaar wel goed begrepen heeft.
- Ga als begeleiders niet teveel uit van eigen vooronderstellingen en aannames, zonder deze te toetsen aan de werkelijkheid.
- Laat voor zover mogelijk deelnemers zelf activiteiten bedenken en organiseren. Samen iets organiseren vergroot het vertrouwen en de onderlinge betrokkenheid.
- Geef ruimte aan het nemen van eigen beslissingen door de groep.
- Werk ook eens met groepjes binnen de groep, met eigen taken en verantwoordelijkheden.
- Leg een duidelijke koppeling tussen bewegen en gezondheid, waardoor het voor allochtone vrouwen en meiden legitiem wordt om deel te nemen.
- Stel samen met de doelgroep doelen op, maar stel de doelen niet te hoog, sluit aan bij wat de deelnemers aankunnen en wensen.
- Zorg ervoor dat iedereen betrokken wordt bij de activiteiten die worden georganiseerd.
- Probeer na afloop van iedere activiteit kort te evalueren met de groep en dit meenemen/aanpassen voor vervolgactiviteiten.
- Probeer als groepsbegeleider regelmatig te kijken naar het participatieproces van de groep: gaan we ergens heen waar we heen willen?
- Probeer samen met de deelnemers na afloop van het traject terug te kijken en de aanbevelingen voor verbeteringen samen uit te werken.

7.5 Het belang van groepsbinding

Groepsbinding is een kernelement bij CiB en kan zowel binnen als buiten de groep een functie hebben. De leden kennen elkaar, waarderen elkaar, er is vertrouwen, een gemeenschappelijk doel en plezier en dat versterkt de deelname van de individuen aan het project.

Groepsleden kunnen anderen buiten het project enthousiast maken voor bewegen en zo de sociale omgeving waarvan zij deel uitmaken beïnvloeden. Dit kan de actieve leefstijl bevorderen van mensen waarmee de groepsleden sociale relaties hebben.

Aan de andere kant kan de sociale omgeving de groepsbinding ook beïnvloeden.

Voorbeelden zijn de wijk, het buurthuis, het gezondheidscentrum en de school, waar de leden van de groep elkaar ontmoeten. Mensen uit dezelfde sociale omgeving ontmoeten elkaar regelmatig buiten de activiteiten om: kinderen zien elkaar op school, allochtone vrouwen ontmoeten elkaar in de moskee. Wanneer mensen uit de groep eenzelfde sociaal netwerk delen, is de kans groter dat ze elkaar beïnvloeden en meenemen naar een activiteit, zodat een actieve leefstijl deel gaat uitmaken van de community.

Overzicht van activiteiten gericht op groepsbinding

Algemeen

- Aandacht schenken aan het geven en ontvangen van feedback. Laten voelen dat deelnemers elkaar mogen aanspreken op gedrag en conflicten zelf leren oplossen. Mondiger worden.
- Aandacht schenken aan het herkennen en erkennen van ieders kwaliteiten.
- Tegengaan van pesten.
- Vertrouwensrelatie opbouwen door eerst andere knelpunten met de groep op te lossen en daadwerkelijk aan de slag te gaan met de wensen en behoeften.

Bijeenkomsten

- Samen met de groep doelen opstellen, waaraan ze in het project gaan werken
- Samen met de groep het activiteitenprogramma opstellen: behoeften peiling vooraf.
- Ervoor zorgen dat deelnemers de beweegactiviteit als iets bijzonders, speciaal voor hen, zien.
- Discipline bijbrengen met betrekking tot de wekelijkse opkomst, afmelden bij afwezigheid. Verantwoordelijkheid naar de groep leren aanvaarden.
- Regels en structuur bijbrengen.
- Wisselen in leiders en volgers in de groep.
- Thee drinken en napraten na afloop van de beweegactiviteit.

Specifieke oefeningen

- Een collage maken. Deelnemers moeten raden van wie welke collage is.
- Kleinere groepen vormen en zelf een nieuw spel laten bedenken en uitvoeren. Door samenwerken ontstaat een band.
- Een deelnemer voor de groep zetten en iets laten presenteren, een rol geven en dat afwisselen, daarbij een veilige sfeer creëren.
- Gesprekken en discussies met elkaar voeren.

7.6 Resultaten groepsbinding

Bij het merendeel van de projecten kennen de deelnemers elkaar al van bestaande netwerken in de community, zoals school, de moskee, familie, huiswerkbegeleiding. Dit zorgt voor een goede basis voor versterking van de groepsbinding. Bij twee projecten is die binding bij de start niet aanwezig, omdat de werving niet via een bestaande groep plaatsvindt.

pilot Alkmaar

De kinderen hebben door het project vriendjes gekregen en spelen vaker met elkaar op straat met elkaar. Ze zijn actiever geworden vergeleken met de start van het project en hun sociale weerbaarheid is vergroot. De weerbaarheids cursus heeft hier een belangrijke rol in gespeeld.

Bij de meeste groepen worden de relaties tussen de deelnemers hechter. Soms beperkt deze sociale binding zich tot ontmoetingen in de groep. En in een aantal gevallen maken de projecten melding van het ontstaan van hechtere vriendschappen tussen deelnemers. Soms kan een sterke groepsbinding ook belemmerend werken. Bijvoorbeeld omdat de deelnemers hechte vriendinnen zijn en niet staan te springen om groepsuitbreiding. Voor het voortbestaan van de groep is dat wel van belang.

Tips groepsbinding

- Los eerst samen met de groep andere knelpunten op, zoals geld of ruimte. Daarmee ontstaat een vertrouwensrelatie.
- Ga bij de activiteiten uit van bestaande, aangepaste en nieuwe activiteiten die aansluiten bij de wensen en behoeften van de doelgroep.
- Stimuleer dat de groep zelf activiteiten bedenkt en organiseert.
- Besteed aandacht aan groepsactiviteiten, zodat men elkaar leert kennen.
- Besteed aandacht aan respect en waardering voor elkaar.
- Stimuleer dat deelnemers elkaar feedback durven geven.
- Geef om beurten deelnemers een rol in de groep, laat ze iets presenteren, een activiteit leiden. Daarmee leren deelnemers elkaar waarderen en wordt het zelfvertrouwen vergroot.
- Neem de tijd om groepsgesprekken te voeren, moeilijke onderwerpen te bespreken.
- Besteed aandacht aan het ontwikkelen van discipline (aanwezigheid en afmelden).
- Spreek deelnemers persoonlijk aan of bel ze op als ze een keer niet zijn geweest.

7.7 Conclusies

Wanneer bewust aan het bevorderen van groepsbinding en participatie wordt gewerkt, levert dit positieve resultaten op voor de groep zelf en voor de sociale omgeving. Het bevorderen van het participatieniveau, het samen iets te organiseren, leidt tot meer betrokkenheid bij het project en kan de groepsbinding op haar beurt versterken.

Groepsbinding en participatie kunnen langdurige processen zijn; voor het welslagen daarvan moet de begeleider beschikken over een professionele attitude.

Bij de pilots waar deelnemers actief aan de slag gaan met demonstraties in de community, leidt dit tot een grotere waardering voor de projecten in de sociale omgeving en in enkele gevallen tot nieuwe groepen.

Uit de pilots blijkt ook dat het bevorderen van groepsbinding en participatie niet altijd vanzelf gaat. Begeleiders moeten hier bewust mee aan de slag gaan. Zij moeten soms geduld hebben en in sommige gevallen accepteren dat voor bepaalde groepen niet een hoog participatieniveau, maar plezier in bewegen het voornaamste doel is.

Een sterk groepsgevoel tussen deelnemers kan belemmerend werken bij het vergroten van de groep. De deelnemers hebben een vertrouwd gevoel en willen dat niet opgeven door vreemden in hun groep toe te laten. Deelnemers moeten overtuigd worden van het belang van het stimuleren van een actieve leefstijl bij anderen en dat het ook leuk kan zijn om nieuwe mensen te leren kennen.

8 CiB langs de meetlat

In dit hoofdstuk wordt nagegaan welke effecten alle inspanningen van CiB hebben op het beweeggedrag van de deelnemers en op hun sociale omgeving. Om hier inzicht in te krijgen heeft NISB een klein onderzoek uitgevoerd onder een aantal groepsleden van de tweede fase van CiB. Ook zijn groepsbegeleiders bevraagd op het gedrag van hun groepen.

8.1 Werkwijze steekproef

Er zijn 85 deelnemers in totaal ondervraagd uit de lokale projecten van de tweede fase. Het gaat om een steekproef onder allochtone meiden (n=53), allochtone vrouwen (n=15) en moeilijk lerende kinderen (n=17). De deelnemers hebben een leeftijd tussen de 9 en 40 jaar. Daarnaast hebben alle groeps- en beweegbegeleiders op dezelfde items hun beoordeling gegeven over hun groep. Ze hebben op een vijfpunts Likertschaal (van oneens tot eens) schriftelijk een beoordeling gegeven. Er is bij het opstellen van de vragenlijst zoveel mogelijk gebruik gemaakt van wetenschappelijk gevalideerde vragen.

De vragen zijn schriftelijk bij iedere deelnemer afgenomen door middel van een enquête. In alle gevallen zijn de enquêtes per vraag mondeling toegelicht. De doelgroep moeilijk lerende kinderen heeft niet alle vragen beantwoord, omdat hier al een uitgebreid onderzoek liep en niet alle vragen met dit lopende onderzoek geïntegreerd konden worden. Dit is jammer voor de resultaten, maar de belangrijkste vragen zijn wel meegenomen. In bijlage 13 staan de vragenlijsten voor groepsleden en groepsbegeleiders. De uitkomsten van dit onderzoek zijn niet representatief, ze geven slechts een indicatie van de effecten.

8.2 Effecten op het beweegpatroon

Alle deelnemers halen op dit moment dagelijks de (NNGB) beweegnorm. Zij geven aan gemiddeld 2 uur per dag te bewegen, matig intensief. Dit wil zeggen dat zij zowel sporten als andere matig intensieve activiteiten in het dagelijks leven uitvoeren. Ook geeft meer dan 2/3 (68%) van de deelnemers aan dat ze iedere week meer bewegen dan voor de start van CiB. 67% van de deelnemers vindt dat ze genoeg bewegen op dit moment (tabel 6).

Pilot Groningen

In het begin waren de meiden niet heel actief, ook niet buiten de sportactiviteiten. Zij zaten voor de tv of de computer. Daarin is nu heel veel veranderd. Sommigen die eerst met de bus naar school gingen, gaan nu met de fiets. Er zijn ook veel voorbeelden gegeven van een actieve leefstijl buiten de gymzaal zelf.

Meer dan 2/3 (69%) van de deelnemers geeft aan dat ze nu meer (minuten en dagen) bewegen in het dagelijks leven dan aan het begin van de projectperiode. Ongeveer de helft (51%) van de deelnemers geeft aan dat ze meer (minuten en dagen) sporten in vergelijking

met het begin van de projectperiode. Opvallend is dat een groter deel van de groep moeilijk lerende kinderen positief is over de toename van bewegen.

De meest genoemde activiteiten die ze nu vooral meer beoefenen zijn: dansen, strijken, stofzuigen en andere inspannende huishoudelijke taken, wandelen. De vrouwen spelen ook meer met de kinderen. Andere populaire sportactiviteiten zijn hardlopen, voetballen, dansen (met een groep) en wandelen. Deze activiteiten staan hier in volgorde van populariteit.

De groepsbegeleiders zijn niet heel zeker over de toename van het beweeggedrag (volgens de NNGB) van hun groep. Ook zijn zij minder zeker over de beoordeling dat de groep (ook in het dagelijks leven) meer en vaker verschillende beweegactiviteiten uitvoert.

In de tabellen 6 t/m 10 hieronder zijn de mensen die de vragenlijst niet of onvolledig hebben ingevuld, niet weergegeven in de percentages onder de ja/nee-kolommen.

Tabel 6: Evaluatie van het eigen beweegpatroon

	Totaal (N=85)			All. Meiden (n=53)		All. Vrouwen (n=15)		ML kinderen (n=17)	
	n	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*
Beweeg je nu iedere week meer dan je voor de groep deed?	85	68	31	61	35	73	27	88	12
Vind je dat je nu iedere week genoeg beweegt?	85	67	33	67	31	40	60	88	12
Beweeg je nu buiten de groep meer in het dagelijks leven dan je voor de groep deed?	68	69	31	73	25	53	47		
Doe je nu meer sportactiviteiten dan je voor de groep deed?	85	51	48	49	47	27	73	82	18
Ik ben al langer dan een half jaar meer aan het bewegen	68	69	28	73	22	53	47		

* Ja/nee-scores in percentages

8.3 Effecten op het kennisniveau

Het merendeel van de deelnemers (81%) geeft aan zich door dit project bewust te zijn geworden van de voordelen van voldoende bewegen op de gezondheid (tabel 7). Dit komt goed overeen met het oordeel van de groepsbegeleiders.

Pilot Delfshaven

De meiden zijn zich veel meer bewust geworden van het belang van bewegen. De meiden lopen meer, ze gaan vaak lopend naar de stad terwijl ze een busabonnement hebben, en stappen een halte eerder uit als ze naar school gaan, ze nemen vaker de trap nemen ipv de lift etc. Ze weten ook beter dat chips en snoep niet gezond zijn, al kunnen ze er moeilijk van afblijven.

Verder kent 22% de precieze inhoud van de NNGB voor volwassenen en 24% kent de precieze inhoud van de norm voor kinderen. De meerderheid (75%) weet wel dat de norm voor volwassenen minstens 30 minuten per dag is, maar veel minder deelnemers (54%) weten dat een volwassene 5 dagen per week 30 minuten zou moeten bewegen. Bij de norm voor kinderen weet ongeveer de helft van de deelnemers (48%) dat kinderen alle dagen

moeten bewegen, en iets meer dan de helft van de deelnemers weet dat kinderen 60 minuten per dag moeten bewegen (56%).

De groepsbegeleiders zijn van mening dat de meeste deelnemers de inhoud van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) kennen. Dit is in tegenspraak met de 22% en 24% van de deelnemers die de norm precies kent.

8.4 Effecten op de attitude

Ongeveer 67% van de deelnemers vindt dat ze op dit moment genoeg beweegt (tabel 7). De grote meerderheid (82%) geeft aan het komende halfjaar ook te blijven bewegen zoals ze dat nu doet, ongeacht of het CiB project stopt. Dit zegt iets over de attitude die deelnemers hebben ontwikkeld ten aanzien van bewegen. Daar waar ze in het begin van het project wellicht nog geen plannen hadden om het beweeggedrag te veranderen en vast te houden, geeft nu de meerderheid van de meiden aan dit wel te willen doen.

Deze positieve verandering in attitude ten opzichte van eigen beweeggedrag en eigen gezondheid zijn ook door de groepsbegeleiders waargenomen. Zij zijn van mening dat de leden van de projectgroep over het algemeen van plan zijn om de zes maanden na afloop van het project genoeg te blijven bewegen zoals ze nu al doen. Ze hopen dat de handvatten die ze in dit project hebben gegeven genoeg zijn om dit veranderde gedrag ook in de toekomst vast te houden.

8.5 Effecten op zelfvertrouwen en vaardigheden

Wanneer deelnemers zich meer vaardig voelen en meer zelfvertrouwen hebben, zijn ze zelfredzamer en dus meer empowered. 54% van de deelnemers geeft aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen door de groep (tabel 7).

Pilot Alkmaar

De kinderen hebben door de cursus een grotere sociale weerbaarheid opgedaan. Het ene kind durft nu samen met zijn moeder boodschappen te gaan doen. Het andere geeft zelfs een grote mond aan zijn allochtone vader, wat in die kringen nooit voorkomt. Verder hebben kinderen vaak geen last meer van pesterijen en hebben ze soms echte vriendjes gekregen met wie ze regelmatig spelen.

Ook de vaardigheden in bewegen zijn toegenomen, geeft 65% van de deelnemers aan.

Tevens weten de deelnemers nu ook beter waar ze in hun omgeving meer kunnen bewegen (62%) en wat ze zelf kunnen doen aan bewegen (76%).

Een ander aspect van empowerment is het gevoel van zelfbepaling. 59% van de deelnemers geeft aan dat ze door de groep beter zelf kunnen bepalen hoe en wanneer ze willen bewegen. Opvallend is dat dit percentage bij de vrouwen veel lager ligt dan bij de meiden.

De groepsbegeleiders zijn wat minder zeker over de toename in eigen zeggenschap en zelfvertrouwen van de groep. De meeste groepsbegeleiders zijn hierover neutraal of licht positief voor hun groep. Wel vinden zij dat de fysieke vaardigheden voor bewegen door dit project zijn toegenomen. Tenslotte vinden zij ook dat de projectgroep bewegen voor zichzelf nu beter mogelijk kan maken; de projectgroep heeft volgens hen daar meer vaardigheden

voor ontwikkeld. Terwijl zij weer minder zeker zijn wat betreft de kennis die de projectgroep heeft over de eigen beweegmogelijkheden.

Tabel 7: Evaluatie van kennis, houding, zelfvertrouwen en vaardigheden

	n	Totaal (N=85)		All. Meiden (n=53)		All. Vrouwen (n=15)		ML kinderen (n=17)	
		Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*
Blijf je ook het komende jaar bewegen zoals je nu doet?	85	82	12	75	16	100	0	88	12
Door de groep ben ik me bewust geworden hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid	85	81	9	73	14	93	7	94	0
Door de groep weet ik meer wat ik zelf kan doen aan bewegen	68	76	15	73	16	93	7	#	#
Door de groep weet ik beter hoe ik beweegactiviteiten uit moet voeren (vaardigheden)	85	65	25	63	24	53	47	82	6
Door de groep weet ik beter waar ik kan bewegen	85	62	28	63	25	87	13	47	47
Door de groep kan ik beter bepalen hoe en wanneer ik wil bewegen	68	59	32	67	22	33	67	#	#
Door de groep heb ik meer zelfvertrouwen gekregen	85	54	34	53	33	74	26	65	18

* Ja/nee-scores in percentages

8.6 Effecten op de motivatie voor bewegen

Ruim 3/4 van de deelnemers (79%) vindt bewegen belangrijk en bij zichzelf passen (tabel 8). Zij geven aan dat ze vooral bewegen omdat ze er plezier in hebben (82%), net zoals ze zich fitter voelen en afvallen door het bewegen (84%). Een aantal heeft soms drempels om te bewegen vanwege gebrek aan geld (24%), tijd (19%) of gezondheidsproblemen (12%). Onder allochtone vrouwen blijken deze drempels hoger te zijn dan onder allochtone meiden. Tenslotte geeft de helft van de deelnemers aan dat ze gemotiveerd zijn om anderen ook over te halen om meer te bewegen (68%).

De groepsbegeleiders onderschrijven dat de groep minder drempels ervaart ten aanzien van hun initiatief om te gaan bewegen. In tabel 8 wordt bovendien duidelijk dat de motivatie en drempels voor bewegen verschillend zijn voor vrouwen en meiden.

Tabel 8: Evaluatie van motivatie voor bewegen

	Totaal (N=85)			All. Meiden (n=53)		All. Vrouwen (n=15)	
	n	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*
Ik wil meer bewegen om me fit te voelen/gewicht te verliezen	68	84	13	76	18	100	0
Ik beweeg omdat ik er plezier in heb	68	82	16	82	14	73	27
Ik beweeg omdat ik het belangrijk vind en het bij me past	68	79	19	82	14	60	40
Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg	68	37	60	35	61	40	60
Ik heb geen geld om te bewegen	68	24	72	10	82	73	27
Ik heb geen tijd om te bewegen	68	19	74	6	86	67	33
Ik beweeg niet vanwege gezondheidsproblemen	68	12	84	6	86	33	67
Ik durf niet te bewegen	68	9	87	6	88	20	80
Door de groep ben ik gemotiveerd om anderen ook over te halen om meer te bewegen	68	68	59	53	35	73	27

* Ja/nee-scores in percentages

8.7 Effecten op de omgeving

Op de vraag of de familie actief betrokken is bij de groep, geeft 35% aan dat dit zo is (tabel 9). Wel zijn bijna bij alle deelnemers de familieleden en vrienden (bij gem. 90%) op de hoogte en vinden zij het leuk dat de deelnemers meedoen aan CiB. Ongeveer de helft (49%) van de deelnemers geeft aan dat de familieleden door CiB via de deelnemers meer kennis heeft over gezond bewegen en gezond eten. Dit is ongeveer 35% voor de vrienden van de deelnemers (tabel 10).

Pilot Alkmaar

De kookcursus heeft niet alleen effect gehad op de kinderen, maar ook op de ouders. Sommige ouders eten bijvoorbeeld zelf geen chips meer. Er wordt meer verse groente gegeten. De kinderen snoepen minder. En natuurlijk is er de afname van het gewicht wat niet alleen met de Ramadan te maken heeft. Al met al zitten de kinderen beter in hun vel.

Ongeveer 40% van de deelnemers geeft aan dat hun familieleden enthousiaster zijn geworden voor bewegen doordat de deelnemers deelnemen aan de groep.

Pilot Wageningen

De kinderen zijn trots op hun moeders. Ze laten de gemaakte video van hun moeders zien in de klas. Moeders vinden het op hun beurt leuk als hun kinderen trots op ze zijn.

Ook geeft 18-28% van de deelnemers aan dat hun familieleden en vrienden ook meer beweegt doordat de deelnemers nu meedoen aan dit CiB project.

Over de invloeden van het project op de sociale omgeving zijn de groepsbegeleiders niet uitgesproken. De meeste groepsbegeleiders antwoordden neutraal of licht negatief toen ze werd gevraagd of de sociale omgeving nu meer bewust was van het eigen beweegpatroon en meer initiatieven nam om meer te bewegen of bewegen te integreren in het dagelijks leven. Dit kan verklaard worden door het gegeven dat ze niet weten wat de effecten van CiB op de sociale omgeving zijn.

Tabel 9: Effecten van de groep op de sociale omgeving: familieleden

	Totaal (N=85)			All. Meiden (n=53)		All. Vrouwen (n=15)	
	n	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*
Mijn familie weet niet dat ik mee doe aan deze groep	68	6	87	2	86	20	80
Mijn familie vindt het leuk dat ik bij de groep zit	68	76	16	86	4	40	60
Mijn familie weet door mij nu meer van gezond bewegen en gezond eten	68	49	44	43	45	60	40
Mijn familie is enthousiaster geworden voor bewegen doordat ik mee doe met deze groep	68	40	46	45	37	27	73
Mijn familie is actief betrokken bij deze groep	68	35	59	37	53	27	73
Mijn familie beweegt nu ook meer doordat ik mee doe met deze groep	68	18	72	18	67	13	87

* Ja/nee-scores in percentages

Tabel 10: Effecten van de groep op de sociale omgeving: vrienden

	Totaal (N=85)			All. Meiden (n=53)		All. Vrouwen (n=15)	
	n	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*	Ja*	Nee*
Mijn vrienden weten niet dat ik mee doe aan deze groep	68	16	78	16	75	13	87
Mijn vrienden vinden het leuk dat ik bij de groep zit	68	74	16	78	8	53	47
Mijn vrienden weten door mij nu meer van gezond bewegen en gezond eten	68	35	59	31	59	47	53
Mijn vrienden zijn enthousiaster geworden voor bewegen doordat ik mee doe met deze groep	68	44	46	45	43	40	60
Mijn vrienden zijn actief betrokken bij deze groep	68	60	35	67	25	27	73
Mijn vrienden bewegen nu ook meer doordat ik mee doe met deze groep	68	28	59	27	57	27	73

*Ja/nee-scores in percentages

8.8 Conclusies

Hoewel deze steekproef niet representatief is, kunnen er wel indicaties voor ontwikkelingen en trends uit afgeleid worden.

Beweegpatroon

De onderzoeksgroep geeft zelf aan nu meer te bewegen dan aan het begin van het project. Gegevens uit ingevulde 'beweegwijzers' (beweegdagboek van twee doorsnee dagen) bevestigen dit.

Kennis

Wat opvallend is dat de deelnemers uit de steekproef over het algemeen de NNGB niet goed kennen. Wel weten zij dat bewegen goed is voor ze (om verschillende redenen). Maar hoeveel dit dan minstens moet zijn voor de gezondheid, daar hebben de meeste deelnemers geen beeld bij.

Motivatie

Zoals ook al is aangegeven, is het doen en ervaren van bewegen een enorme stimulans voor gedragsverandering en gedragsbehoud. Zeer waarschijnlijk wordt de verandering in attitude ook voor een belangrijk deel gevoed door het doen en ervaren van beweegactiviteiten.

Minder krachtig lijken de gesprekken of interactieve oefeningen te zijn die zich heel specifiek richten op die verandering van houding. Deze oefeningen faciliteren echter wel een beter gedragsbehoud.

Wat opvalt is dat deelnemers uit de steekproef zichzelf vaak onderschatten wanneer het gaat om veranderingen in zelfvertrouwen en motivatie. Vaak zien de groepsbegeleiders deze veranderingen beter dan de deelnemers zelf.

Omgeving

De effecten op de sociale omgeving vanuit de groep worden positiever beoordeeld door de onderzoeksgroep dan de observaties van de groepsbegeleider veronderstellen. Wat de werkelijke invloed van de groep op de sociale omgeving is, is niet bij de sociale omgeving zelf onderzocht.

9 Intersectorale samenwerking

Juist als het gaat om groepen met een gezondheids- en beweegachterstand is samenwerking belangrijk. Het gaat om een ingewikkelde problematiek, die meestal niet door één organisatie op te lossen is. De partners moeten in een vroeg stadium om de tafel gaan zitten en heldere afspraken maken over bijvoorbeeld de vorm en het niveau van samenwerking.

9.1 Waarom samenwerken?

Motieven voor lokale samenwerking binnen CiB kunnen zijn:

- geïntegreerde benadering (vanuit verschillende sectoren) van de problematiek;
- betere afstemming van aanbod op de vraag door korte lijnen tussen de samenwerkingspartners;
- maximaliseren van hulpbronnen;
- grotere kans op continuïteit door draagvlak binnen meerdere organisaties;
- meer deskundigheid, verschillende werkwijzen en een groter netwerk;
- lagere kosten, extra financiering.

Pilot SportZeeland

“Er zijn veel organisaties betrokken bij het project. Natuurlijk heeft niet elke partij een even grote rol. Belangrijk is dat ieder zijn expertise inbrengt, op de hoogte is van het project en een link legt vanuit de eigen doelen en werkzaamheden naar het project.”

Goede samenwerking komt niet zomaar tot stand. Het is van belang om draagvlak bij alle betrokken organisaties te creëren; het moet mogelijk gemaakt worden (tijd, financieel) voor werknemers om aan CiB mee te werken. Gezamenlijke doelstellingen, gezamenlijk belang en een win-win situatie voor alle betrokkenen zijn factoren die van invloed kunnen zijn op het draagvlak voor de samenwerking. Daarnaast spelen de samenstelling (welke organisaties doen er mee) en daadkracht (op welke wijze kunnen de doelstellingen bereikt worden) een rol (20).

9.2 Stappenplan intersectorale samenwerking

Binnen CiB wordt gewerkt met een stappenplan voor intersectorale samenwerking dat bestaat uit vier fasen. Voor een uitgebreid overzicht van het stappenplan wordt verwezen naar de werkvormenbundel van NISB (22).

Fase 1 Nadenken over potentiële partners

Organisaties beseffen dat andere organisaties vergelijkbare belangen of doelen hebben en dat samenwerking voordeel kan hebben. Ze gaan op zoek naar potentiële partners en zetten de doelen van samenwerking op een rij.

Ook bekijkt elke organisatie in welke mate ze wil samenwerken; op grote schaal of bij een meer specifiek operationeel doel of project.

Fase 2 Vaststellen van gedeelde visie van probleem/thema en oplossingen

In deze fase kijkt elke partner voor zichzelf naar de implicaties voor samenwerking. Wat is de waarde van de samenwerking, welke verwachtingen en belangen zijn er bij de verschillende organisaties, welke obstakels en/of risico's ziet men?

Fase 3 Opstellen van grondregels en maken van raamwerk

In deze fase komen de potentiële partners bij elkaar om hun verwachtingen te bespreken en om afspraken te maken over samenwerking en structurering.

Fase 4 Concrete plannen en start van werkelijk samenwerking

In deze fase begint de echte samenwerking. Processen, doelen en projecten worden opgesteld.

Pilot Amstelveen/Hoofddorp

"Kort na de start van het project 'Groep 6 on the move' heeft de GGD de Stichting Amstelveens Sportbedrijf betrokken bij de project. De SAS was meteen enthousiast en is in Amstelveen als een volwaardige partner mee gaan doen aan het project."

9.3 Verschillende vormen van samenwerking

Er zijn verschillende soorten samenwerkingsverbanden:

- *Persoonlijke (vaak professionele) relaties*. Dit zijn meestal informele netwerken met de nadruk op uitwisseling van informatie. Deze relaties kunnen ook voortkomen uit informele en/of formele netwerkorganisaties.
- *Informele netwerkorganisaties*. Samenwerking via organisatienetwerken. Gezamenlijke uitwisseling van diensten zonder betaling. Deze samenwerking is gebaseerd op informele afspraken
- *Formele netwerkorganisaties*. Samenwerking is geformaliseerd in duidelijke contracten en levering van producten en/of diensten met betaling. De contracten kunnen voor de korte of de lange termijn zijn
- *Institutionele verbanden*. Langdurige samenwerking met een aparte organisatorische afdeling om die samenwerking te managen.

Ook zijn er meerdere doelen te onderscheiden bij de samenwerking:

- uitwisseling van informatie/communicatie (samenwerking en standaardisatie);
- samenwerking met betrekking tot output (leveren van diensten aan een bepaalde doelgroep);
- samenwerking met betrekking tot de input (gezamenlijke gecoördineerde levering van producten/diensten aan elkaar);
- gezamenlijke beleidsbeïnvloeding (advisering, lobby, politieke druk).

9.4 Intersectorale samenwerking in de projecten

Samenwerkingspartners

In onderstaande tabel staat een overzicht van organisaties waarmee binnen CiB is samengewerkt, gericht op specifieke doelgroepen.

Tabel 11: Overzicht van samenwerkingspartners

Organisaties/ Doelgroep	(VMBO)- jongeren	Kinderen, moeilijk lerend	Basis school kinderen	Allochtone meiden	Allochtone vrouwen	AZC kinderen
Centraal Orgaan Asielzoekers (COA)						X
Medisch Orgaan Asielzoekers (MOA)						X
Gemeente (sector welzijn, sport)	X	X	X	X	X	X
Lokale sportstimulerings organisatie	X	X	X	X	X	
School (basis of voortgezet)	X		X	X		X
Speciaal onderwijs		X				
Naschoolse opvang		X	X		X	
GGD	X	X	X	X	X	X
GGZ		X	X			
Thuiszorg	X		X		X	
Sportvereniging	X	X	X			
Sportbond	X		X			
Schoolbegeleiding dienst		X	X			
Jeugd- /jongerenwerk	X	X	X	X		
Sportbuurtwerk	X	X	X			
Zelforganisaties				X	X	
Moskee (bestuur)				X	X	
Gezinsvervangend tehuis		X				
MEE	X	X	X			
Provinciale ondersteunings organisatie	X	X	X			
Welzijns organisatie	X	X	X	X	X	
Huisarts, fysiotherapeut		X			X	
Oudervereniging		X				
Vrijwilligers centrale	X	X				
Gemeente (sector welzijn, sport)	X	X	X	X	X	

De organisaties werken voor een groot deel al voor de start van een project met elkaar samen.

Pilot Limburg

“Door samenwerking tussen GGD Westelijke Mijnstreek, Thuiszorg Westelijke Mijnstreek en Huis voor de sport Limburg was multidisciplinaire aanpak van het probleem (bestrijden overgewicht van jongeren) mogelijk. Er vond geen onnodig tijdverlies plaats doordat iedere discipline (GGD, thuiszorg en sport) aanwezig was.”

Alle CiB-projecten formeren een projectgroep of een andere overlegstructuur, waaraan aan verschillende organisaties deelnemen. De betrokken organisaties verdelen de taken en rollen en in de meeste gevallen wijst men een leider/trekker van het project aan. Soms zijn twee organisaties samen trekker.

Door samenwerking maken de organisaties kennis met CiB, denken ze na over de aanpak en de vertaling ervan naar hun eigen lokale situatie (en toepassing op de groep). De organisaties uit de projectgroep zijn niet allemaal actief betrokken bij de uitvoering. Vaak beperkt de uitvoering zich tot twee of drie organisaties, die menskracht en middelen beschikbaar stellen. De overige organisaties blijven door het uitwisselen van informatie op de hoogte. In twee situaties wordt niet of bijna niet samengewerkt met andere organisaties en voert één organisatie het project uit.

De vormen van samenwerking die in de projecten het meeste plaatsvinden, zijn informele en formele netwerkorganisaties. Bij formele netwerkorganisaties zijn er vaak afspraken over financiering, leveren van diensten aan doelgroep, omgang met de doelgroep en ook over de continuïteit van het project. De formele samenwerking heeft een positieve invloed op het verloop van de samenwerking en het verloop en de resultaten van het CiB-project.

Project Amstelveen/hoofddorp

“De samenwerking tussen GGD en Stichting Amstelveens Sportbedrijf (SAS) is erg goed verlopen. Wij waren samen trekker van het project. De GGD zorgde voor het onderdeel gezondheid, terwijl de SAS bewegingsworkshops voor ouders en kinderen verzorgde. Doordat we gebruik konden maken van het netwerk in de wijk van de SAS, konden we goed aansluiten bij de wensen en behoeften van groep 6.”

9.5 Belemmerende factoren

- wanneer de sectoren welzijn, sport en gezondheid elkaar niet genoeg kennen is het moeilijk om de kansen op samenwerking te benutten;
- het opbouwen van relaties in de samenwerking vraagt veel tijd en menskracht;
- intern draagvlak is noodzakelijk voor het opbouwen van externe samenwerking, zonder draagvlak komt externe samenwerking niet van de grond;
- onvoldoende draagvlak bij andere organisaties leidt tot trage besluitvorming in het project;
- weinig tijd en geld belemmeren een hoogwaardige participatie van partners in het project;
- daar waar samenwerkingsdoelstellingen te ver uiteen liggen, beperkt dit slagingskans van de samenwerking.
- onduidelijkheid in verantwoordelijkheden en initiatief belemmert de samenwerking;
- personele wisselingen en onvolledige overdracht van taken vertragen de samenwerking;
- het netwerk volwassenen en het netwerk jeugd sluiten onvoldoende op elkaar aan;

- een duidelijke organisatiestructuur in de wijk ontbreekt;
- grote afstand (in km) tussen de werkplek projectleider en het project in de wijk.

Pilot Groningen

“In het begin waren andere organisaties enthousiast, maar daarna laten ze je met het project alleen. Zij zijn niet actief blijven meedoen en dat is jammer. Maar ook binnen de eigen organisatie kregen collega’s een ander takenpakket en is de deelname aan het project niet overgedragen. De voortgang van het project staat hierdoor op losse schroeven.”

9.6 Bevorderende factoren

Het maken van duidelijke afspraken is een belangrijke bevorderende factor. Door de afspraken te formaliseren in samenwerkingsverbanden levert de samenwerking vruchtbare resultaten op voor CiB, wordt de samenwerking concreet gemaakt en komt er meer draagvlak. De rollen en taken worden helder, afspraken voor de lange termijn kunnen worden opgenomen.

Het werkt ook bevorderend als er al samenwerking is of er plannen bestaan om meer met elkaar te gaan samenwerken, voordat een CiB-project gestart wordt. Al zijn de samenwerkingsverbanden formeel, het is wel aan te bevelen om open te blijven staan voor nieuwe partners.

Pilot Amsterdam

“Vanaf het begin hebben we draagvlak gezocht, op uitvoeringsniveau en op bestuurlijk niveau met de wethouder Welzijn van het stadsdeel. Hierdoor ontstond aan het eind van de twee projectjaren een gezamenlijke betrokkenheid en zorg voor continuïteit. ”

De combinaties welzijn, sport & GGD en lokale sportondersteuningsorganisatie komen steeds vaker voor. Vier jaar geleden bij het begin van CiB vond deze samenwerking nog maar mondjesmaat plaats. De aanwezigheid van deze drie sectoren heeft een bevorderende werking op het verloop van een CiB-traject. Steeds vaker zijn er ook andere organisaties bij betrokken, zoals MEE, basisscholen en zelforganisaties.

Tips

- Schuif bij voorkeur aan bij een bestaande netwerkstructuur.
- Goede voorbeelden van de werking van CiB leiden tot meer draagvlak en samenwerking.
- Zorg voor korte lijnen tussen samenwerkingspartners en maak duidelijke afspraken.
- Betrek alle partners er vanaf het begin bij en zorg dat ieder z'n eigen inbreng heeft.
- Samenwerking maakt het mogelijk om taken te verdelen en leidt tot minder werkdruk.
- Door de kosten gezamenlijk te delen heeft het project meer financiële armslag. Is de school erbij betrokken, dan kunnen meer kinderen worden bereikt.
- Het is goed om iets doen met organisaties/mensen die moeite hebben om deel te nemen aan de maatschappij (gezamenlijk doel).
- Leg schriftelijk de afspraken over structuren en werkwijzen van samenwerking vast.
- Probeer zo snel mogelijk en op korte termijn kleine successen te realiseren.
- Stel een checklist of stappenplan op dat te gebruiken is bij de opzet van de samenwerking.
- Maak inzichtelijk wat op de agenda staat van de samenwerkingspartners, zodat daar bij aangesloten kan worden.
- Sluit aan bij bestaand beleid, bij bestaande financieringsbronnen en -regelingen.

10 Lessen over lokale toepassing van CiB

In dit hoofdstuk wordt op de geleerde lessen van de projecten uit de tweede fase van CiB gereflecteerd.

10.1 Draagvlak

De basis voor draagvlak ligt bij de kwaliteit van de aanpak zelf. Naarmate het project vordert, ontstaat er meer enthousiasme bij de deelnemers en bij de begeleiders.

Met het monitoring- en evaluatiesysteem van NISB zijn deze enthousiaste ervaringen geobjectiveerd en zijn concrete resultaten besproken. Dat gebeurt op verschillende manieren: via het instellen van een 'meedenkgroep' waarvoor geïnteresseerde instellingen zijn benaderd, via interne verslagen, via informele contacten met het beleidskader en via het opnemen van CiB in de nieuwe jaarplannen. Bij acht van de negen projecten leidt dat tot verhoogde inzet van CiB in de reguliere plannen voor 2007 bij de samenwerkende instellingen.

10.2 Werkwijze

Bij de 2e fase van CiB wordt gewerkt met bestaande groepen vanuit verschillende community-settings. Voorop staat de introductie van bewegen en de ontwikkeling van een sterkere groepsbinding. De groeps- en beweegbegeleider zetten daar verschillende activiteiten voor in. Deze combinatie blijkt in alle projecten voorwaardelijk te zijn om andere activiteiten, gericht op actieve leefstijl, voeding en gezondheid uit te kunnen voeren. Bijna alle projecten (zeven van de negen groepen) bepalen zelf heel creatief de inhoud van de activiteiten, de organisatie van PR-activiteiten en de manier waarop de directe sociale omgeving bij het project betrokken kan worden.

10.3 Deskundigheid en kennis

Opvallend aan CiB is dat in de voorbereidingsfase veel geduld en doorzettingsvermogen nodig is om met de groep te kunnen starten. Groepen kennen niet vanzelfsprekend een sterke groepsbinding. Daar moet aan gewerkt worden.

Pilot Delfshaven

De kwaliteit van groepsbegeleiding is heel groot. De groepsdynamica maakt dat het niet alleen over bewegen gaat, maar dat aandacht schenken aan privé-overwegingen of problemen van groot belang is. Ook de danslerares moet uiterst professioneel zijn.

De deskundigheid van de professionals is in de projectfase verhoogd door de introductiecursus CiB en de masterclasses. De inhoud daarvan levert nieuwe inzichten op en de mogelijkheid om ervaringen met elkaar te delen. Deze masterclasses zijn voor de partners belangrijk om in de eerste fase door te gaan.

CiB veronderstelt een geïntegreerde aanpak van verschillende typen deskundigheid. Vooral de cultuur van sport en die van welzijnswerk moeten samengaan. Dit levert in enkele gevallen botsingen van meningen op. Ook blijkt de masterclass vaak een goed instrument

om meer over visie en werkwijze van elkaar te weten te komen. In de loop van de tijd gaan de projecten steeds meer inzien dat transparantie van (de verschillen in) elkaars visies en werkwijzen noodzakelijk is voor succesvol handelen. De masterclasses hebben duidelijk gemaakt dat je eerst moet weten wat je bindt en scheidt, daarna kun je tot zaken komen.

10.4 Kosten CiB

Op het eerste oog lijkt CiB een dure interventie, vooral door de vaak dubbele professionele bezetting van groepsbegeleider en beweegbegeleider. Het begrip 'duur' is echter een relatief begrip. In de sector sport kan CiB als duur worden gezien, terwijl het in de sector zorg als goedkoop wordt gezien. Daarnaast beperken de baten van CiB zich niet alleen tot de groep, terwijl de investering alleen op de groep wordt gepleegd. Voor de projecten van CiB in deze tweede fase blijken de kosten niet op te wegen tegen de baten. Hoe komt dat?

- allereerst blijken de resultaten zeer hoopvol te zijn: groepen gaan (meer zelfstandig) door. De deelnemers zijn aantoonbaar actiever geworden; niet alleen op individueel niveau, maar ook als collectief;
- de groepen hebben een duidelijk positieve inwerking op de sociale omgeving. In alle projecten neemt het aantal groepen toe dat ook aan actieve leefstijl en meer bewegen wil werken;
- de instellingen realiseren zich dat het vaak gaat om groepen uit de bevolking die niet of nauwelijks bereikt kunnen worden.

De opbrengsten op langere termijn kunnen dus vermoedelijk heel goed opwegen tegen de kosten die in het begin gemaakt worden. Een longitudinale studie naar materiële en immateriële effecten van CiB kan hier op termijn meer uitsluitsel over geven.

Een berekening naar kosten per deelnemer laat zien dat het gaat om gemiddeld een bedrag van € 350. In de gevallen van de onderhavige projecten wordt dat gewaardeerd als een efficiënte inzet van middelen. Lokaal wordt de financiering uit de reguliere middelen gevonden.

Zie verder bijlage 8 met een kosten-batenanalyse van CiB.

10.5 Conclusies

Bij alle projecten is men aan het einde van de projectperiode enthousiast over CiB. Dat is de voornaamste reden dat zeven van de negen projecten zoeken is naar wegen om intern de aanpak te verspreiden (zie ook hoofdstuk 11). Dit enthousiasme is overigens niet vanaf het eerste moment vanzelfsprekend.

Om draagvlak binnen de eigen organisatie of instelling te bewerkstelligen zijn ervaren resultaten van groot belang. Het objectiveren van die ervaren resultaten is belangrijk om te kunnen komen tot een duurzame verankering van CiB.

Lokaal wordt de inzet van CiB als efficiënt gewaardeerd en vindt de verankering plaats binnen de reguliere inzet van de verschillende instellingen.

De geïntegreerde deskundigheid op de gebieden welzijn en sport & bewegen is doorslaggevend voor succesvolle interventies. In de praktijk van CiB blijkt dat het mogelijk is om die integratie relatief snel tot stand te laten komen.

11 Verspreiden en implementeren

Een van de ideeën bij CiB is dat de actieve leefstijl zich als een olievlek verspreidt, zowel binnen de community als bij de betrokken organisaties die met CiB werken. NISB probeert ervaring op te doen met het inzetten en functioneren van regionale implementatieteams, en meer kennis op te doen over lokale en regionale verspreidingsstrategieën. Daarnaast streeft NISB naar implementatie van instrumenten die ook buiten het CiB-traject een waardevolle aanvulling kunnen zijn. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de projecten uit de tweede fase van CiB om zijn gegaan met het verspreiden en implementeren van CiB.

Kernelementen bij de verspreiding zijn:

- *Promotie*: inzichtelijk maken waarom deze aanpak uniek is voor deze groep.
- *Pleitbezorging* met het oog op het creëren van draagvlak, zowel intern richting management en directie als extern richting beleidsmakers en (potentiële) financiers.
- *Toerusten*: door capaciteitsopbouw en deskundigheidsbevordering over CiB binnen de eigen organisatie en bij de samenwerkingspartners.
- *Netwerken*: door in de community, eigen organisatie en bij samenwerkingspartners meer mensen bij de activiteiten te betrekken.

In de beginfase van het project is aan de projecten gevraagd welke plannen er bestaan voor de verspreiding en implementatie van CiB. De meeste projecten zijn daar dan erg optimistisch over. Maar uit de 1-meting blijkt dat slechts een klein deel van die plannen voor verspreiding gerealiseerd is.

De activiteiten die ondernomen worden om CiB in eigen kring (blijvend) toe te passen – de implementatie - laten onverwacht goede resultaten zien. Bij zeven van de negen projecten is de betrokkenheid met de eerste groep vergroot en zijn er meer groepen binnen dezelfde wijk voor het komende jaar vastgelegd.

Pilot Haarlem

De strategie voor verspreiding is dat er met nieuwe meidengroepen aan de slag wordt gegaan in een andere wijk. Moeders zijn ook een nieuwe doelgroep, die volgens dezelfde methodiek wordt benaderd. Er zijn nu al een paar vrouwen die vrijwillig wat doen.

11.1 Succesfactoren

Verspreiding en implementatie kennen, naast de juiste strategie, een tweetal cruciale succesfactoren. Wanneer het project succesvol is verlopen met gunstige kosteneffectiviteit en enthousiasme over resultaten, dan heeft de verankering van CiB binnen de eigen organisatie beduidend meer kans van slagen.

Alle professionals, zowel de projectleiders als de groeps- en beweegleiders, worden in de loop van de uitvoering van de projecten steeds enthousiaster over CiB. Gedeeltelijk valt dit te verklaren door toegenomen deskundigheid in het toepassen van CiB. Voor het grootste deel

echter doordat de resultaten boven verwachting zijn: de 'spontane' toename van het aantal groepen en grote tevredenheid over de actievere leefstijl van de deelnemers.

Beleidsmedewerkers en management van instellingen worden sterk afgerekend op resultaten, die duidelijk aantoonbaar zijn. Het monitoring- en evaluatiesysteem van NISB geeft de projectleiders handvatten om duidelijker te communiceren over de behaalde resultaten.

Voor de besluitvorming over kosteneffectiviteit zijn lokaal de volgende criteria van belang:

- de bereidheid van de uitvoerders om CiB toe te passen;
- het bereik (aantal deelnemers in de groep). De toename van het aantal groepen is hierbij steeds doorslaggevend gebleken;
- de mate waarin het past bij de reguliere werkopvatting;
- de kansrijkheid dat met CiB een 'methode' in huis wordt gehaald waarmee moeilijk te bereiken bevolkingsgroepen bereikt kunnen worden.

Pilot Limburg

Het handboek RealFit is om een aantal redenen ontstaan en succesvol gebleken. Er bestaat in heel Nederland een steeds sterkere behoefte aan een concreet programma om het overgewichtprobleem bij jongeren aan te kunnen pakken. Verschillende beleidsmakers nemen dit op als speerpunt en RealFit is het antwoord op het juiste moment.

11.2 Gekozen strategieën

Hoewel de projecten op verschillende wijze met de resultaten uit de 0- en 1-meting omgaan, blijkt in alle gevallen dat het enthousiasme van het projectteam doorslaggevend is voor de verankering. Ook valt op dat de behaalde resultaten uit het eerste jaar zo beschreven zijn dat deze samenvallen met de te behalen resultaten van de instelling. De boodschap is: CiB is een uitstekende aanpak om (eigen) instellingsdoelen te realiseren. Die boodschap is op verschillende manieren gecommuniceerd.

Informele contacten

Het projectteam CiB manifesteert zich duidelijk tijdens informele contacten. Dit gaat bijvoorbeeld in de vorm van agendasetting bij werkoverleggen, bij politieke fora en anderszins. Het effect daarvan is moeilijk meetbaar, maar aangenomen mag worden dat hiermee in alle gevallen een basis is gelegd voor continuering.

Pilot Den Bosch

Het is belangrijk om tijdens het project bij collega's tijd en aandacht te reserveren om ze te informeren over CiB. Het komt nog steeds voor dat mensen te veel op eilandjes werken in een wijk. Het is van groot belang dat informatie en kennis meer gedeeld wordt.

Opzetten van formele overleggen

In een aantal projecten worden meedenk- of klankbordgroepen tijdens de projectperiode ingesteld, waarin de voortgang met enige regelmaat wordt besproken. De bedoeling hiervan is om de samenwerkende instellingen en mogelijk toekomstige partners voor CiB te interesseren.

Inrichten van PR-activiteiten

Op zeer verschillende wijze zetten alle projecten na ongeveer zes maanden PR-activiteiten op. De bedoeling is drieledig: allereerst geven deze activiteiten een goed inzicht in de mate van participatie van de deelnemers. Ten tweede wordt de directe sociale omgeving van de groep bereikt en ten derde richten deze activiteiten zich op beleidsmakers. Niet zelden worden wethouders en andere beleidsbeslissers uitgenodigd om acte de présence te geven bij dergelijke activiteiten.

Inschrijven in jaar- en beleidsplannen

In zes van de negen projecten staat CiB in de beleidsplannen van de samenwerkende partners voor 2007. In de meeste gevallen wordt CiB ingezet in dezelfde wijk bij meerdere groepen.

Den Bosch is hiervan een voorbeeld. Hier hebben de drie partners besloten CiB tot een gezamenlijk project te maken dat zich in dezelfde wijk zal richten op de eerste groep en daarnaast drie andere groepen op te zetten. Haarlem is een voorbeeld waarin CiB in de beleidsplannen opgenomen wordt en ook in andere settings en meerdere wijken toegepast gaat worden.

Slechts één project heeft besloten om CiB niet structureel door te zetten. De andere projecten hebben op verschillende wijze besloten door te gaan met CiB. Kennelijk wordt lokaal voldoende waarde gehecht aan CiB om de vraag naar de kosteneffectiviteit positief te beantwoorden.

12 Algemene conclusies na vier jaar CiB

Reflectie op de afgelopen vier jaar levert een aantal generieke conclusies op, die ook richting geven aan de verdere ontwikkeling en implementatie van CiB. In bijlage 14 zijn de conclusies uit fase 1 en 2 gedetailleerd uitgewerkt en op een rij gezet.

Geschied voor moeilijk bereikbare groepen

De toepassing van CiB is kansrijk voor moeilijk bereikbare groepen. Groepen die via regulier aanbod niet in beeld komen, worden via sleutelfiguren uit de community gevonden om met (bestaande) groepen te werken aan een gezonde en actieve leefstijl.

Bewegen met plezier kàn

De werkwijze van CiB, die gekenmerkt wordt door participatie, laagdrempeligheid en vraaggericht werken (afgaan op wensen en behoeften), laat zien dat met deze werkwijze alle deelnemers met plezier voldoende in beweging te kunnen krijgen en te houden.

Leidt tot gedragsveranderingen

Naast beweegaanbod op maat wordt door de expliciete aandacht voor het groepsproces en de groepsbinding de beklijving in het beweeggedrag gestimuleerd. Ook in het dagelijks leven blijken de deelnemers hun beweeggedrag te verbeteren. Maar voor de wat langere termijn is het nog onduidelijk welke effecten dit heeft op de kennis, houding en vaardigheden. NISB zet hier vervolgvactiteiten voor op.

De kennis en kunde van de groeps- en beweegbeleider zijn van doorslaggevend belang voor het succes van de groep.

Samenwerking is cruciaal

Toepassing van CiB vergt politieke en bestuurlijke wil, tijd, menskracht en specifieke vaardigheden. Het is een kwestie van ploegen, grond bewerken, zaaien en na verloop van tijd oogsten. Wie dat met 'aandacht' doet, kan duurzame resultaten verwachten bij moeilijk bereikbare en kwetsbare groepen van de samenleving.

Leren van elkaar

CiB is een multidisciplinaire aanpak, de kracht schuilt in de samenwerking tussen diverse sectoren (gezondheid, welzijn en sport). De verschillende sectoren kunnen veel van elkaar leren, en met de inzet van de verschillende deskundigheden, middelen en instrumenten effectiever en efficiënter samenwerken.

Ook de professionals zijn enthousiast

In de sectoren, waar CiB wordt toegepast (sport, welzijn en gezondheid) worden de professionals steeds enthousiaster. Echter, er zijn voor CiB meer professionals nodig in diverse sectoren. Zij moeten beschikken over competenties in community-based werken rondom bewegingsstimulering en actieve leefstijl. Er moeten dus gerichte (bij- en na-)scholingen ontwikkeld worden.

Is deze deskundigheid lokaal aanwezig, dan is het noodzakelijk om deze professionals vrij te maken (met geld of andere middelen) zodat ze met CiB aan de slag kunnen.

Kosten en baten zijn in evenwicht

Lokaal wordt voldoende waarde gehecht aan CiB om de vraag naar de kosteneffectiviteit positief te beantwoorden. Drie factoren zijn daarbij van belang:

- de uitvoerders zijn enthousiast en deskundig;
- CiB past in reguliere beleidsplannen en wordt daarmee uit reguliere middelen gefinancierd;
- de resultaten zijn hoopgevend voor de toekomst.

Deel 3

Een blik op de toekomst

13 Hoe nu verder?

Nieuwe doelgroepen, andere sectoren

NISB pakt de komende jaren de verspreiding en implementatie van CiB voortvarend aan. Ook worden (nieuwe) initiatieven voor verspreiding en/of toepassing van de aanpak CiB die buiten de proeflocaties vallen, in kaart gebracht en gevolgd. Dit zijn bijvoorbeeld verspreidingsinitiatieven vanuit andere dan de reguliere sectoren, zoals MEE, Vluchtelingenwerk, Astmafonds, Asielzoekerscentra enz.

Het is interessant om te onderzoeken of de CiB-aanpak ook ingezet kan worden voor andere doeleinden dan lichamelijke gezondheid, bijvoorbeeld bevorderen van integratie, tegengaan van problemen op straat, voorkomen van isolement en depressiviteit enz.

Tenslotte worden de mogelijkheden onderzocht om CiB onder te brengen in een breder pakket van bewegingsstimulering.

Brainstorm

In september 2006 heeft een brainstormsessie plaatsgevonden met een aantal welzijns-, sport- en gezondheidsorganisaties uit drie regio's om de verschillende mogelijkheden voor verspreiding van CiB op regionaal en/of lokaal niveau in kaart te brengen.

Breder inzetbare instrumenten

Verspreiding van CiB en een aantal aan CiB verwante producten vindt momenteel plaats in 10 van de 20 pilots. Op deze proeflocaties wordt ondersteuning geboden en worden verschillende verspreidingsstrategieën in kaart gebracht. De verschillende strategieën betreffen verspreiding van CiB op wijk-, gemeente- en regioniveau. Daarnaast wordt een kostenanalyse uitgevoerd. De kennis die dit oplevert, wordt zodanig beschreven dat deze ook elders toepasbaar is.

Deskundigheidsbevordering

In 2007 worden trainingen voor verschillende typen professionals ontwikkeld en worden opleidingen betrokken om de deskundigheid rondom CiB over te dragen naar regionaal en lokaal niveau.

Andere interventies

Naast CiB, gericht op mensen met een lage SES, heeft het ministerie van VWS via het Nationaal Actieplan Sport en bewegen (NASB) nog drie andere interventies aangewezen om mensen in de wijk te stimuleren tot een actieve leefstijl. Samen met NIGZ, NOC*NSF stelt NISB een plan van aanpak op om de aanpak CiB, Hartslag Limburg (mensen met overgewicht), Lokaal Actief (diverse doelgroepen in een gemeente) en GALM (ouderen) breed inzetbaar te maken in de wijk.

Prestatieafspraken

Om inactiviteit bij moeilijk bereikbare groepen de komende jaren tegen te gaan, is voortdurende lobby nodig. Dat geldt voor het landelijk niveau, maar ook voor de diverse sectoren die zich op regionaal en lokaal niveau voor deze groepen inzetten. Het zou goed zijn wanneer deze sectoren prestatieafspraken maken, waarbij niet alleen het 'actieve' aantal deelnemers telt, maar ook hoe de deelname zich ontwikkelt en de reactie op CiB in de buurt.

Lijst met afkortingen

AZC	Asielzoekerscentrum
BOS	Buurt, Onderwijs, Sport
BSI	Breedtesportimpuls
CMV	Culturele Maatschappelijke Vorming
COA	Centraal Orgaan Asielzoekers
CiB	Communities in Beweging
GG & GD	Gemeentelijke Geneeskundige & Gezondheidsdienst
GGD	Gemeentelijke Gezondheidsdienst
MOA	Medisch Orgaan Asielzoekers
NebasNsg	Nederlandse sportorganisatie voor mensen met een beperking
NOC*NSF	Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie
SES	Sociaal-economische Status
NHTV	Nederlandse Hogeschool voor Toerisme en Vrijtijdsvorming
NIGZ	Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie
NISB	Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen
NIZW	Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn
NNGB	Nederlandse Norm Gezond Bewegen
RIVM	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
TNO	Nederlandse Organisatie voor toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek
VMBO	Voortgezet Middelbaar Beroepsonderwijs
VSBfonds	Fonds voor maatschappelijke initiatieven in Nederland
VWS	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Referenties

1. Alting, D.E.M. Bouwens, J.G.M., Keijsers, F.E.M. (2003). *Het evalueren van community interventies. Resultaten en conclusies van een reviewstudie naar onderzoeksmethoden en meetinstrumenten*. Studie in opdracht van ZonMW. NIGZ, Woerden, 2003.
2. Azjen, I. (1991). *The theory of planned behaviour. Organizational behaviour and Human Decision processes*.
3. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: toward a unifying theory of behaviour change*. Psychological Review.
4. Berkouwer, L.J. en Koelen, M.A. (2002). *Gezondheid en participatie in een asielzoekerscentrum*. Afdeling Sociale Wetenschappen, Vakgroep Communicatie en Innovatie Studies, Wageningen Universiteit en Research Centrum, Wageningen.
5. Brug, J., Oenema, A., Ferreira, I. (2004). Theory, evidence and Intervention Mapping to improve behavior nutrition an physical activity interventions. *International journal of behavioural nutrition and physical activity*, 2:2.
6. Green, L.W. & Kreuter, M.W. (1999). *Health promotion planning: An educational and ecological approach*. CA., Mayfield: 3rd ed. Mountain View.
7. Hart, Joep de (red) (2002). *Zekere banden. Sociale cohesie, leefbaarheid en veiligheid*. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag.
8. Heymann, F. (2003). *Participatief werken*. Handouts en verslagen van CiB-masterclass en studiedag.
9. Jansen, J., Schuit, A.J., Van der Lucht, F.J. (2002). *Tijd voor gezond gedrag*. RIVM-rapport 270 55 5004/2002. Bilthoven: RIVM.
10. Koelen, M.A. & Van den Ban, A.W. (2004). *Health education and health promotion*. Wageningen: Wageningen Academic Publishers.
11. Koelen, M.A., Vaandrager, L., Colomer, C. (2001). Health promotion research: dilemmas and challenges. *Journal of epidemiological community health*. 55: 257-262.
12. Kolner C.H. (2002). *CiB gezonde en actieve leefstijl. De Community in beweging. Een voorstel tot definiëring van het project*. DSP Groep, Amsterdam.
13. Kolner, C.H. in opdracht van NISB (2002). *Startdocument "CBI gezonde en actieve leefstijl"*. DSP Groep, Amsterdam.
14. Korver, Ton (2003). *NWO Strategische notitie Sociale Cohesie*, NWO, elektronisch document.
15. Lucassen, J. en A. de Ruijter (2002). Inleiding. Pp 1-5 in: idem: *Nederland multicultureel en pluriform? Een aantal conceptuele studies*, Aksant, Amsterdam (NWO-reeks Sociale Cohesie, deel 1).
16. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2001). *Nota "Sport, bewegen en gezondheid, naar een actief kabinetsbeleid ter vergroting van de gezondheid door en bij sport en bewegen"*, Den Haag.
17. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2004). *Langer gezond leven: ook een kwestie van gezond gedrag*. Den Haag.
18. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2005). *Nota "Tijd voor sport"*. Den Haag.
19. NIGZ/SLAG (slaginfo@nigz.nl) (2003). *Theoretisch raamwerk participatie*. Woerden.
20. NIGZ/SLAG (2004) . *Model Lokale samenwerking*. Woerden.

21. NISB (2004). *Visiedocument Communities in Beweging*. Arnhem.
22. NISB (2004) *Werkvormenbundel Meedoen en meebewegen, hoe doe je dat?* Arnhem.
23. Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt en V.H., Stiggelbout, M., (2002). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2001*, TNO Arbeid, TNO PD, Zeist.
24. Pretty et al. (1995). *A trainer's guide for participatory learning and action*. IIED participatory methodology series, London.
25. Roes, Th. (2002). *Sociale Cohesie en Sociale Infrastructuur: Verkenning van beleidsmogelijkheden en bestuurlijke modellen*. Sociaal en Cultureel Planbureau werkdocument 79, Den Haag.
26. Rogers, E.M. and Scott, K.L. (1997). *The diffusion of innovations Model and outreach from the national network of libraries of medicine to native American Communities*.
27. Saan, H. & Haes, W. (2005). *Gezond effect bevorderen. Het organiseren van effectieve gezondheidsbevordering*. Enschede: PrintPartners Ipskamp.
28. Schnabel, P. (2000). Vergroting van de maatschappelijke cohesie door versterking van de sociale infrastructuur. Probleemverkenning en aanzet tot beleid. In: R.P. Hortulanis en J.E.M. Machielse (red.). *In de Marge. Het sociaal debat, deel 1* (21-34). Elsevier bedrijfsinformatie, Den Haag.
29. Storm, I., Nijboer, C., Wendel-Vos, G.C.W., Visscher, T.L.S., Schuit, A.J. (2006). *Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging: nationale en lokale mogelijkheden*. RIVM rapport 270061002/2006. Bilthoven, RIVM.
30. Tiessen-Raaphorst, Z.H., Kerssens, J.J., De Bakker, D.H., Wendel-Vos, G.C.W. (2005). *Sporters vitaal!*. NIVEL/NOC*NSF.
31. Wendel-Vos, G.C.W., Blokstra, A., Zwakhals, S.L.N., Wijga, A.H., Tijhuis, M.A.R. (2005). *De fysieke omgeving in relatie tot bewegen en voeding. Onderzoek in het kader van preventie van overgewicht*. RIVM rapport 260301007. Bilthoven: RIVM.
32. Wendel-Vos, G.C.W., Ooijendijk, W.T.M., Van Baal, P.H.M., Storm I., Vijgen, S.M.C., Jans, M., Hopman-Rock, M., Schuit, A.J., De Wit, G.A., Bemelmans, W.J.E. (2005). *Kosteneffectiviteit en gezondheidswinst van behalen beleidsdoelen bewegen en overgewicht. Onderbouwing Nationaal Actieplan Sport en Beweging*. RIVM rapport 260701001/2005. Bilthoven, RIVM.
33. Weijters, J. en Koelen, M.A. (2003). *Samenwerken aan gezondheid in de buurt*. Afdeling Sociale Wetenschappen, Vakgroep Communicatie en Innovatie Studies, Wageningen Universiteit en Research Centrum, Wageningen.

Bijlage 1 Toelichting op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De universiteiten van Amsterdam (VU), Maastricht (UM), Groningen (RUG), Utrecht (UU), het RIVM, TNO en NOC*NSF hebben in 1998 in onderlinge samenwerking de norm voor gezond bewegen vastgesteld, bekend als de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB). De norm is grotendeels gebaseerd op internationale richtlijnen (Pate et al., 1995; US DHHS, 1996; ACSM 1998), vooral gericht op fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen) en het onderhouden van gezondheid.

Uit gezondheidsoogpunt is het voor volwassenen voldoende als zij een half uur per dag gezond bewegen. Wie 'matig intensief' beweegt merkt dat het hart net een paar slagen sneller slaat. Alle beweging die minimaal vijf minuten duurt, telt mee. Denk bijvoorbeeld aan wandelen met drie tot vier km per uur en fietsen met tien km per uur. Ook traplopen, stofzuigen en tuinieren geven de benodigde inspanning.

Kinderen moeten dagelijks tenminste zestig minuten matig intensief lichamelijk actief zijn. Bovendien moet minimaal tweemaal per week het bewegen gericht zijn op het verbeteren en handhaven van de lichamelijke fitheid. Voorbeeld van een meetinstrument waarmee bepaald kan worden of iemand voldoet aan de NNGB is de 'Beweegwijzer'.

Overzichtstabel: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (23)

Leeftijdscategorie	Norm
Jeugd (<18 jaar)	dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
Volwassenen (18-55 jaar)	een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u.
Ouderen (55-plussers)	een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 3-4 km/u en fietsen met 10 km/u.

Hoewel tweederde van de Nederlanders denkt voldoende te bewegen, haalt ruim de helft van de Nederlanders de beweegnorm niet. Van de 55-plussers beweegt 36 procent in de zomer onvoldoende; in de winter haalt 54 procent van hen de beweegnorm niet.

Bijlage 2 Overzicht CiB-projecten 2003-2006

1 Pilot Alkmaar

Mee Noordwest-Holland, Alkmaar
Niko Lieshout
nlieshout@meenwh.nl
072-5140800

Project: *Sporthelden*

Sporthelden is een project van MEE Noordwest-Holland dat moeilijk lerende kinderen van negen tot elf jaar uit het speciaal onderwijs in Alkmaar stimuleert om gezonder te leven. De kinderen krijgen twee schoolseizoenen lang, twee keer in de week, sport- en spelactiviteiten aangeboden na schooltijd. Ze kunnen mountainbiken, voetballen, handballen, skaten, skeeleren en nog veel meer. Activiteiten die soms compleet nieuw zijn voor hen. Daarnaast krijgen de kinderen een week lang op school voorlichting over eten en drinken. De kinderen vullen schema's in met wat zij die week hebben gegeten en gedronken. De ouders en andere gezinsleden krijgen een kookcursus om ook hun kennis over gezonde voeding te vergroten en in de praktijk toe te passen. Sporhelden verandert ook hun leefstijl. Daarvoor moeten zij vertrouwen krijgen in zichzelf. Met een training sociale weerbaarheid leren de kinderen op speelse wijze om voor zichzelf op te komen, waardoor hun zelfvertrouwen vergroot. De scholen zijn enthousiast en willen meer. Het plan is om landelijk een aantal soortgelijke projecten op te zetten en zo een methode te ontwikkelen voor alle scholen, kinderen en ouders uit het speciaal onderwijs.

2 Pilot Haarlem

SportSupport Kennemerland, Haarlem
Mirjam Boxhoorn
mirjam@sportsupport.nl
023-5260302

Project: *Allochtone meiden naar een voetbalclub; meiden nemen zelf initiatief*

Twaalf meiden tussen de twaalf en zestien jaar trainen elke vrijdag in het kader van Sport in de Wijk, een initiatief van SportSupport Kennemerland. Ze vinden het leuk en willen een voetbaltraining om een echt zaalvoetbalteam te vormen. Een delegatie van de groep legt zelf contact met een vertegenwoordigster van DSC'74, een Haarlemse voetbalclub. Voorafgaand hebben de meiden samen vragen opgesteld.

De vereniging is enthousiast en ontvangt hen met open armen. De KNVB wordt erbij betrokken om de toekomstige trainer en coach uit DSC'74 op te leiden. De bond zoekt ook naar geschikte tegenstanders, want er bestaat nog geen officiële junioren meidencompetitie. In september 2006 worden ze met twee teams lid van de voetbalclub. De eerste ondersteunt SportSupport Kennemerland de meiden bij de voetbalclub, daarna doen ze het allemaal zelf. Een zestal meiden blijft daarnaast meedoen aan de wekelijkse voetbalactiviteiten in de wijk, waar een nieuwe groep is gestart. Inmiddels is een vergelijkbaar initiatief gestart met basketbal in een andere Haarlemse wijk.

3 Pilot Amersfoort

NV SRO (Unit Sportontwikkeling Amersfoort)
Jan Hardeman
jhardema@sro.nl
033-4225100

Project: *Bewegen met moeders; integratie sportaanbod in de wijk*

De Sportbuurtclub, opgezet door de Unit Sportontwikkeling Amersfoort, organiseert in samenwerking met de brede scholen in Amersfoort wekelijks activiteiten voor kinderen die

niet op een sportclub zitten. De Unit wil nu voor de moeders van deze kinderen een bewegegroep opzetten. Het lukt niet om voldoende moeders te motiveren, dus richt zij zich op alle moeders die op een of andere manier een relatie hebben met de Brede School, bijvoorbeeld door het opvoedspreekuur, de kinderopvang of de lessen Nederlands. Uiteindelijk vormt zich een groep van vijftien vrouwen.

Voor de Unit is deze aanpak een hele omslag in hun werkwijze. Het doel van de activiteiten is een zinvolle, gezonde vrijetijdsbesteding aanbieden. Deelnemers komen binnen, sporten en vertrekken weer. De Unit is goed in het organiseren van sportactiviteiten. Sport en bewegen blijkt echter een uitstekend middel om meer te bereiken. Mensen zijn via de sport te motiveren om blijvend aan sport te doen en bijvoorbeeld hun kennis te vergroten over de waarde van sport voor de gezondheid.

De medewerkers met een sportachtergrond leren breder te kijken. Hun manier van werken wordt uitgebreid met elementen van het jongerenwerk. Onderwerpen als samenwerking met partners en sleutelfiguren, beïnvloedingstrategieën en actieve participatie van de doelgroep maken nu deel uit van hun aanpak.

4 Pilot Groningen

GGD Groningen, Hulpverleningsdienst
Tuguy Mintes
t.mintes@hvd.groningen.nl
050-3674186

Project: *Girlpower Revisited; met toestemming van de moskee en de ouders*

Via het moskeebestuur komt de GGD Groningen in contact met de voorzitter van de vereniging 'Moslima's voor Moslima's'. Zij brengt de beweegbegeleidster in contact met een aantal sleutelfiguren. Zo bereikt de GGD meiden die anders niet of moeilijk te bereiken zijn. Het resulteert in een groep van veertien jonge moslimvrouwen die sinds december 2005 op zondagmiddag bij elkaar komen op een Vensterschool om te sporten. Ze maken collages over voeding en bewegen. Met een stappenteller meten ze thuis hun stappen en in een dagboek houden ze hun dagelijkse beweeggedrag bij.

De moeders worden uitgenodigd om te komen kijken. Zij verzorgen ook het vervoer bij uitstapjes. De groep gaat schaatsen, volgt een workshop 'Gezond met elkaar koken'. Ze maken een uitstapje naar het Stadspark, waar een aantal gezonde spelactiviteiten (zoals slagbal, klimmen op rekken, balspelletjes) en een picknick met gezond eten op het programma staan. Door de moeders erbij te betrekken zien zij met eigen ogen wat hun dochters doen, dat er geen mannen of jongens bij de sportactiviteiten aanwezig zijn en dat de school een veilige en goed bereikbare plek is voor hun dochters.

Het bestuur van de moskee weet dat ook en realiseert zich nu dat deze meiden onder bepaalde omstandigheden best kunnen deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Dat biedt mogelijkheden voor de toekomst.

5 Pilot Helmond

Vrijwilligerscentrale Helmond	Stichting Welzijn Ouderen Helmond
Margriet Swinkels	Marieke Arts
m.swinkels@vwchelmond@.nl	marieke.arts@swhelmond.nl
0492-535574	0492-541181

Project: *Meiden in Actie; samenwerking leidt tot méér*

Sinds september 2005 komen meiden van groep 7 en 8 iedere maandag na schooltijd bijeen. Ze doen beweegactiviteiten, maar praten ook over bewegen, voeding en over hun lijf. Iedere zes weken organiseren ze een voorlichtingsbijeenkomst voor hun moeders en voor andere kinderen van de school en uit de wijk. Thuis brengen ze de activiteiten die ze op de cursus hebben geleerd in de praktijk.

Veel verschillende organisaties werken samen: de stichting Welzijn, de vrijwilligerscentrale, de school en de GGD. De welzijnsorganisatie en de school zitten in hetzelfde gebouw, waardoor de groepsbegeleider regelmatig contact heeft met de meiden. De school werkt enthousiast mee.

Sinds het project bestaat, bieden school en welzijnsorganisatie steeds meer sport- en spelactiviteiten aan. Er is een jongensgroep, er zijn activiteiten voor andere groepen van de

basisschool en samen met de GGD is een groep voor jonge vrouwen gestart. De komende jaren zullen meer groepen in andere wijken ontstaan met financiering van de gemeente en van de BOS-impuls regeling.

6 Pilot Breda

GGD West Brabant Breda
Ans Borst
a.borst@ggdwestbrabant.nl
076-5282000

Project: *Marokkaanse Meiden in Beweging; van praatclub naar beweeggroep*

De Bredase welzijnsorganisatie biedt al enige jaren ruimte aan een groep meiden en jonge vrouwen tussen de dertien en tweeëntwintig jaar. In eerste instantie komen ze bij elkaar voor huiswerkbegeleiding en naailes. Na de zomervakantie komt de groep niet meer bij elkaar. Een nieuwe groepsbegeleidster zoekt iedereen thuis op. De meiden blijken een grote behoefte te hebben om elkaar buitenshuis te ontmoeten. Hun leven bestaat uit naar school gaan en uit bezigheden thuis, maar veel andere activiteiten hebben ze niet. Ook hun sociale contacten spelen zich uitsluitend binnen de familie af. Ze zijn niet gewend om zich actief op te stellen en om initiatieven te nemen.

Vanaf januari 2006 komen ze wekelijks naar 't Honk voor een thema-avond, vanaf mei is daar een vaste sportavond bij gekomen. Op de thema-avond staat leefstijl centraal, waarbij vooral voeding een punt van aandacht is, gebruikmakend van speelse werkvormen. Tijdens de sportavonden maken ze in de sportschool in de wijk kennis met verschillende activiteiten, ze bezoeken het zwembad en doen buitenactiviteiten zoals wandelen en fietsen.

7 Pilot Den Bosch

GGD Hart van Brabant Den Bosch Service punt Sport en Bewegen
Carla Schoot Hanneke van Dillen
c.schoot@ggdhvb.nl hadi@s-hertogenbosch.nl
073-6404500 073-6155155

Project: *Just for Girls Sportief; veel plezier met elkaar*

Er bestaat al langer een club voor meiden van tien tot dertien jaar binnen het jongerenwerk. De meiden willen meer bewegen. Van Just for Girls veranderen zij in Just For Girls sportief. Ze gaan aan de slag met sportieve activiteiten. Ze maken sportieve uitstapjes, spelen buiten, organiseren speurtochten en koken samen gezond. Praten over voeding en bewegen vinden ze minder leuk, maar ze doen het wel. Ze zijn liever actief bezig en dat is een goed teken. Behalve hun deelname aan de meidenclub helpen ze ook bij de buurtsportactiviteit Plein Aktief en voeren een dans op bij de opening van een nieuwe Brede Bossche School. In hun eigen wijk en aan hun klasgenoten presenteren ze hun ervaringen en ideeën over sport en bewegen. Ze maken een poster die uitstraalt dat sporten en bewegen stoer en leuk is. In het tweede jaar draaien er twee clubs, voor meiden jonger dan twaalf jaar en voor meiden boven de twaalf. Ook hun moeders willen beweegactiviteiten, evenals de jongens uit groep 7 en 8.

Het Servicepunt Sport en Bewegen, de welzijnsonderneming Divers en de GGD Hart voor Brabant, werken samen in dit project. De buurtsportwerker en de jongerenwerker begeleiden en ondersteunen de meidengroep. De wijkgezondheidswerker van de GGD en de vrijwilligers van Het Gezondheidspunt ondersteunen bij activiteiten rondom een gezonde leefstijl.

8 Pilot Wageningen

Welvada Wageningen
Carla Aalsma
carla@denude.nl
0317-424440

Project: *Vrouwen Komen in Beweging, enthousiast dagelijks bewegen*

Eind 2005 bestaat de groep nog uit acht allochtone vrouwen tussen de vijftientig en vijfenvijftig jaar, afkomstig uit verschillende landen. In augustus 2006 zijn het er achttien. De vrouwen maken zelf van mond-tot-mond reclame. Ze nemen hun vriendinnen mee en in de groep maken ze nieuwe vriendinnen.

Elke week komen ze een ochtend bij elkaar in het wijkcentrum om hun conditie te verbeteren, stress te voorkomen en gezond te blijven. De sociale contacten tijdens het sporten zijn belangrijk. Op de bijeenkomsten doen ze yogaoefeningen. Ze combineren bewegen met taaloefeningen. Ze ontdekken Iraanse, Pakistaanse en Somalische dansvormen.

De vrouwen onderzoeken de mogelijkheden van hun eigen wijk en ontdekken het park, een plek om te wandelen en te picknicken. Bij een bezoek aan een Marokkaans fitnesscentrum schrijven twee vrouwen zich spontaan in.

Ook in hun dagelijks leven bewegen de vrouwen meer. Ze nemen de trap in plaats van de lift, ze spelen meer met de kinderen en kopen gezondere producten in de supermarkt.

9 Pilot Rotterdam

Delphi opbouwwerk Rotterdam Delfshaven
Gonnie Hoebergen
gonnie.hoebergen@bo-tu.delphiopbouwwerk.nl
010-4780948

St. Vrouw(en) in Beweging Delfshaven
Ineke Geerdink
geerdink3022@planet.nl
010-4778683

Project: *Turkse moderne volksdansgroep; één grote beweging*

De pilotgroep van de Stichting Vrouw(en) en Beweging Delfshaven is een Turkse meisjesgroep in de leeftijd van dertien tot zestien jaar. De meisjes bedenken zelf welke beweegactiviteiten hun interesse heeft. Na enkele proeflessen valt de keuze op Turks moderne volksdans. In november 2005 beginnen de lessen. Na twee maanden zijn ze zo vaardig dat ze in januari 2006 een voorstelling kunnen geven in de recreatieruimte van de moskee voor de moeders, zusjes en broertjes. Dat wordt een groot succes. Zij zijn niet de enige groep die optreedt. Ook hun jongere zusjes hebben inmiddels aangegeven dat ze graag willen dansen. Ze krijgen begeleiding van een ouder meisje uit de eerste groep die Turks moderne volksdanslessen kan geven.

De moeders worden zo enthousiast door hun dansende dochters dat ze het zelf ook willen leren. De groep moeders begint in maart en geeft eind mei een voorstelling bij de eindpresentatie van de pilotgroep. Zo ontstaat één grote beweging, waar allen veel plezier aan beleven. Op bruiloften en hennafeesten, dat zijn vrouwenfeesten die voorafgaan aan een bruiloft, treden ze regelmatig op.

Inmiddels dansen de meisjes bij de dansdocente die in het buurthuis Turks moderne volksdanslessen geeft. De groep is hecht geworden. Dat is een grote verdienste van de meisjes zelf, maar vooral ook van het bestuur van de moskee, de groepsbegeleidster, de beweegbegeleidster, de projectleiding en de ouders. Dit pilotproject heeft mede hierdoor ook een belangrijke bijdrage geleverd aan de integratie.

10 Pilot Utrecht

Cumulus Welzijn
Tineke de Groot
t.degroot@cumuluswelzijn.nl
030-2758490

Project: *Community in Beweging Overvecht voor allochtone vrouwen, ouderen, vluchtelingen en hun kinderen.*

Welzijnswerk in de Utrechtse wijk Overvecht heeft een breed scala aan activiteiten voor de bewoners. Op het moment dat 'Communities in Beweging' begint, zijn er al verschillende groepen waarmee kan worden gewerkt. Sport is een nieuw element voor het welzijnswerk. Gymgroepen komen voort uit de ontmoetingsgroepen van allochtone vrouwen. Daarin vertellen wat ze willen en hoe ze het willen. Naar aanleiding van kooklessen, praat de groep over te dik worden. Dat leidt uiteindelijk tot een gymaanbod. De vrouwen ervaren de gymlessen als ontspannen en goed voor hun lichaam. Bovendien zijn ze blij dat ze af en toe even uit huis weg kunnen.

Sport en bewegen staan nu definitief op de agenda. Cumulus en de Vereniging Sportbelang Utrecht gaan samenwerken aan sport en beweegactiviteiten voor allochtone vrouwen.

11 Pilot Ommen/Hardenberg

Sportraad Overijssel
Cindy Oosterga
coosterga@sportraadoverijssel.nl
038-4577777

Project: *Sport, Bewegen en Gezondheid voor ouderen met een verstandelijke beperking.*

Elke vrijdagochtend komen ouderen met een verstandelijke beperking een uurtje bewegen in een sporthal in Ommen. Het project start in het najaar 2003, maar stopt per november 2004 vanwege te weinig deelnemers.

De interesse van de verschillende organisaties is er, maar de samenwerking tussen de verschillende partijen verloopt niet goed. Het tijdstip voor het sportuurtje, overdag, is achteraf geen goede keuze. Een deel van de ouderen werkt namelijk op een sociale werkplaats. We hebben veel geleerd van het project. Eerst goed nadenken over wat de community-aanpak precies inhoudt voor het project. Daarna is het vinden van de juiste mensen voor de verschillende onderdelen van belang.

12 Pilot Den Helder

Sportservice Den Helder
Dick van der Weide
dvanderweide@sportservicedenhelder.nl
0223-684726

Project: *Sport en geestelijke gezondheid voor AZC leerlingen van de basisschool Villa Kakelbont in Den Helder.*

Villa Kakelbont, de basisschool van het AZC in Den Helder, wil iets met sport en bewegen doen voor de kinderen in de vorm van naschoolse opvang. Sinds september 2003 krijgen de kinderen elke woensdagmiddag sport en bewegen aangeboden. De kleinsten op het terrein van het AZC, de oudere kinderen in een gemeentelijke sportzaal.

De Stichting Atletiek Evenementen Huisduinen streeft naar continuïteit door voor de ouders een sportcursus te organiseren en zo de activiteiten over te kunnen dragen aan de ouders. De speelvoorzieningen op het terrein zijn met hulp van ouders en gemeente opgeknapt. De kinderen en hun ouders maken er veel meer gebruik van in hun vrije tijd.

13 Pilot Amstelveen/Hoofddorp

GGD Amstelland de Meerlanden	Stichting Amstelveens Sportbedrijf
Sylvia Roskam	Saskia van der Meer
s.roskam@ggd-am.nl	s.van.der.meer@sportbedrijfamstelveen.nl
023-7891600	020-3473450

Project: *Groep 6 on the move voor kinderen en hun ouders.*

Het doel van het project in de regio Amstelland/Meerlanden is overgewicht voorkomen door bewustwording en gedragsverandering van kinderen en hun ouders.

De GGD start met een pilot op twee scholen in de regio (Amstelveen en Hoofddorp). In Amstelveen wordt nauw samengewerkt met de Stichting Amstelveens Sportbedrijf (SAS). In Hoofddorp vervult Sportservice Haarlemmermeer deze taak voor het project.

De essentie van 'groep 6 on the move' is dat kinderen en hun ouders samen met de leerkrachten het programma vormgeven. Eens in de twee weken besteden de leerkrachten in de les aandacht aan voeding en/of bewegen. In Amstelveen is het pilotjaar juni 2004 afgerond met het 'kidsfeest on the move'. Ook andere scholen in Amstelveen zijn enthousiast geworden over het project. Zij kunnen gebruik maken van het draaiboek 'groep 6 on the move' dat door GGD en SAS is samengesteld.

14 Pilot Amsterdam

GGD Amsterdam
Renée Corstjens
rcorstjens@ggd.amsterdam.nl
020 - 5555911

Project: Gezonde Leefgewoonten Westerpark voor Turkse en Marokkaanse vrouwen in het stadsdeel Westerpark.

Overgewicht komt veel voor onder Amsterdamse vrouwen van Turkse en Marokkaanse afkomst. De GGD besluit een kwalitatief onderzoek te doen naar de belangrijkste gedragsfactoren en naar de factoren in de fysieke en sociaal-culturele omgeving die aan dat probleem ten grondslag liggen.

De resultaten van interviews met sleutelfiguren en van een literatuuronderzoek zijn gebruikt om te gaan praten met de doelgroep. Er worden zes focusgroepen in drie buurten gevormd, waaraan totaal zestig vrouwen meedoen. De gespreksleiding is in de eigen taal. De belangstelling voor het onderwerp is groot. Een deel van die zestig vrouwen vragen we om andere vrouwen, die niet regelmatig in een buurtcentrum komen, mee te nemen naar een voorlichtingsbijeenkomst of koffieochtend. Een sneeuwbalmethode dus.

15 Pilot Limburg

Huis voor de Sport Limburg
Rob Pingen
r.pingen@huisvoordesport.org
046-4770596

Project: Real Fit voor jongeren met overgewicht.

Het begint allemaal met een fitnesscentrum in Sittard dat iets wil doen in het kader van het maatschappelijk ondernemen. Het resultaat is Real Fit, een cursus voor jongeren met overgewicht. Sinds april 2003 nemen bijna tweehonderd jongeren deel aan cursussen in Sittard, Geleen en Maastricht.

De kracht zit in de samenwerking tussen de GGD Westelijke Mijnstreek, Thuiszorg Westelijke Mijnstreek en het Huis voor de Sport Limburg. Er worden avonden georganiseerd voor ouders en kinderen waar we verder praten over de thuissituatie en over de problemen waar zij tegenaan lopen.

Het einde is nog niet in zicht. Begin 2005 is er een handboek voor Real Fit, waar andere gemeentes en provinciale sportraden gebruik van kunnen maken. Er zijn al aanvragen uit andere delen van Nederland.

16 Pilot Zeeland

SportZeeland
Joost Hopmans
j.hopmans@sportzeeland.nl
0118 – 640700

Project: Sport, Bewegen en Gezondheid voor jongeren (15-18 jaar) met een verstandelijke beperking in Zeeuws-Vlaanderen

Sportmix in Terneuzen start in maart 2004 met een wekelijkse sport- en spelinstuif voor jongeren met een verstandelijke beperking. De jongeren komen uit heel Zeeuws-Vlaanderen. Sportmix is opgezet door SportZeeland en NebasNsg en bedoeld om ook een actieve leefstijl te bevorderen.

Sport Zeeland zorgt dat de partners bij elkaar komen: de school, de oudervereniging, GGD, Mee en SportZeeland. De meerwaarde zit in het gebruik maken van elkaars expertise. Na de zomer zijn de activiteiten overgedragen aan de Atletiekvereniging Scheldesport. De gemeente Terneuzen neemt het experiment op in het meerjarenplan Breedtesportimpuls.

17 Pilot Rotterdam

Stichting Vrouw(en) in Beweging Delfshaven
Ineke Geerdink
geerdink3022@planet.nl
010-4778683

Project: *Vrouw(en) in Beweging Delfshaven; allochtone vrouwen in Delfshaven*

De stichting Vrouw(en) in Beweging is opgericht om bewegen voor vrouwen en meisjes in Delfshaven te stimuleren. Het initiatief vindt plaats in het Nieuwe Westen, waar al activiteiten voor Marokkaanse vrouwen plaatsvinden binnen een zelforganisatie, de stichting Abou Rak Rak. De Marokkaanse vrouwen van de eerste generatie hebben een zwaar leven gehad. Ze hebben veel lichamelijke klachten, zoals pijn, duizeligheid en hyperventilatie. Eind 2002 beginnen acht vrouwen met één keer per week een uur sporten. Nu zijn het er veertig en wekelijks melden zich vijf nieuwe vrouwen aan. Het heeft een sneeuwbaaleffect. De vrouwen hebben allemaal hun eigen netwerkjes, veelal binnen de familie. Achttien vrouwen doen mee aan de cursus sport- en spelbegeleidster. Dat is een cursus om kader op te leiden dat zelf nieuwe beweegactiviteiten voor andere groepen en groepjes vrouwen kan begeleiden.

18 Pilot Arnhem

Sportbedrijf Arnhem
Rita Sissing
rita.sissing@arnhem.nl
026-3774928

Project: *Gallom: bewegen voor allochtone en autochtone ouderen in de wijk Malburgen-West*

Sportbedrijf Arnhem wil met het Gallom-project allochtone en autochtone ouderen in de wijk Malburgen-West meer laten bewegen. Een community-aanpak bewegen past goed in het Gallom-project om er achter te komen waarom de ouderen in deze wijk te weinig bewegen. Met een gemengde groep vrouwen, die al een uurtje per week bewegen, wordt een aantal groepsgesprekken gevoerd om inzicht te krijgen in hun motivatie om mee te doen en hoe zij hun leefstijl actiever kunnen maken.

De introductie van een stappenteller is een groot succes. Ze doen echt hun best om meer stappen te maken op een dag. Voor de bewustwording (ze bewegen toch minder dan ze denken) en voor gedragsverandering (daadwerkelijk meer bewegen) is dit een stap in de goede richting.

19 Pilot Leiden

GGD Zuid-Holland Noord
Manon Hekman
mhekman@ggdzhn.nl
071-5163333

Project: *Bewegende allochtone moeders in Leiden Noord*

Twee keer start GGD Zuid-Holland Noord een beweeggroep met allochtone moeders. Beide keren loopt het aantal deelnemers snel terug en worden de bijeenkomsten gestaakt.

Het enthousiasme van de vrouwen vooraf is elke keer groot. Door de vrouwen te vragen wat ze willen doen, zijn de eisen van de vrouwen soms heel hoog, zodat daar moeilijk aan voldaan kan worden. De vrouwen willen bewegen en het liefst gestructureerd.

Toch heeft het project positieve punten opgeleverd. De GGD heeft meer bekendheid met de doelgroep gekregen. Belangrijk is dat de GGD als organisatie samenwerking zoekt met andere organisaties, dat is misschien te weinig gedaan.

De GGD is in gesprek met de welzijnorganisatie in Leiden Noord om te kijken of er nog een vervolg met de allochtone moeders kan komen.

20 Pilot Groningen

GGD Groningen, Hulpverleningsdienst
Hannie Poletiek
h.poletiek@hvd.groningen.nl
050-3674182

Project: *WhoZnext op VMBO de Vinkenborgh in Groningen*

GGD Groningen start in januari 2003 een project om overgewicht te bestrijden. In de wijk Vinkhuizen is hieraan in verschillende settings gewerkt. VMBO de Vinkenborgh is er één van. Derdejaars leerlingen organiseren beweegactiviteiten met de whoZnext methode voor klasgenoten. Door zelf de activiteiten te organiseren hebben ze grote invloed op het verloop van het proces. Ze hebben wel intensieve begeleiding nodig, omdat het stappenplan van whoZnext voor hen te ingewikkeld is.

De kinderen hebben plezier met elkaar, leren elkaar beter kennen en zijn trots en enthousiast als zij zelf iets organiseren. Het kost tijd om het vertrouwen te krijgen van de groep, maar dan krijg je er ook wel iets voor terug.

Het stappenplan van whoZnext is vereenvoudigd en beschikbaar voor andere VMBO-scholen die jongeren willen stimuleren meer te gaan bewegen.

Bijlage 3 Masterclasses en kenniskringen

CiB 2e fase 2005 – 2006

Datum	(Belangrijkste)onderwerpen
31 mei 2005	Monitoring en evaluatie Community-analyse
30 juni 2005	Sociaal en fysiek in beweging komen Structurele inbedding van de community- aanpak bewegen
13 september 2005	Doelen, resultaten, meetinstrumenten en indicatoren
27 oktober 2005	Beweeggedrag, gesprekstechnieken, onderhandelen Het schrijven van een persbericht
13 december 2005	Verspreiding van de aanpak CiB Praktijkgerichte voorbeelden
9 februari 2006	Bespreken knelpunten in intervisie Implementatie aan de hand van casus Arnhem
11 april 2006	Resultaten 'Actieve Leefstijl' beschrijven
8 juni 2006	Kosten-baten aanpak CiB
3 oktober 2006	Evaluatie, resultaten en implementatie
16 november 2006	Resultaten vier jaar CiB Implementatie CiB

Bijlage 4 Monitoring en evaluatie 2005-2006

Kernelement en Resultaat*	Indicatoren
Groepsbinding en actieve participatie	Wijze van deelname aan groepsactiviteiten
De belemmerende en bevorderende factoren van het werken in groepsverband (binding) zijn beschreven.	Wijze van deelname aan maatschappelijk verkeer
Beschreven is hoeveel mensen tijdens de projectperiode meer zijn gaan bewegen en een actieve leefstijl hebben. Beschreven is welke (beweeg- en groeps) activiteiten gericht op de projectgroep zijn ingezet in het kader van CiB. <i>(alleen in 1-meting)</i>	Zelforganiserend vermogen
Beschreven is hoe het niveau van participatie bij de projectgroep en haar sociale omgeving beïnvloedt wordt en wat de belemmerende en bevorderende factoren voor de organisatie hierbij zijn. De betrokkenheid en deelname (participatie niveau) van de projectgroep aan de activiteiten is beschreven.	Participatieladder van Pretty (inschaling op participatieniveaus)
Beïnvloeding van sociale en fysieke omgeving	Mate van betrokkenheid sociale omgeving
De doelgroep (lage SES), 'projectgroep', haar community, de onderlinge relatie is beschreven.	Aard van betrokkenheid (geïnformeerd, enthousiast, zelf actie)
beschreven is hoe de beïnvloeding van de sociale en fysieke omgeving (van de projectgroep) tot stand komt en wat daarbij belemmerend of bevorderend werkt voor de projectorganisatie.	Veranderingen in fysieke omstandigheden rond de projectgroep
Het stimuleren van intersectorale samenwerking	Aantal samenwerkingspartners
Beschreven is hoe intersectorale samenwerking totstandkomt, en wat daarbij de belemmerende en bevorderende factoren zijn voor de projectorganisatie	Effectiviteit en waardering van samenwerking Mate van draagvlak bij diverse partners
Structurele inbedding en verspreiding	Mate waarop men geïnformeerd is over de aanpak
Het is beschreven op op welke wijze de aanpak geïmplementeerd kan worden op lokaal niveau (verspreid en verankerd).	Mate waarop de aanpak terug komt in het lokale beleid Aanwezigheid capaciteit en deskundigheid voor implementeren aanpak Groepsdeelname en verspreiding naar nieuwe mensen/groepen
Beweeggedrag, plezier in bewegen	Bereik
De verandering in het beweeggedrag en de actieve leefstijl van de projectgroep, tijdens de projectperiode zijn beschreven.	Tevredenheid
Het is beschreven hoe de projectgroep de toepassing van CiB heeft ervaren.	Kennis Houding Intrinsieke motivatie Vaardigheden Beweegpatroon
Projectorganisatie	Draagvlak (beleid en strategie) intern
Beschreven is de mate van acceptatie van CiB. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen acceptatie door het management van de project-organisatie, de professionals werkzaam in het project en de (potentiële) financiers van CiB.	Capaciteit (menskracht, middelen etc.) en deskundigheid Financiën (inversting en goodwill) Leiderschap Organisatie netwerk

Bijlage 5 Referentiegroep CiB 2005-2006

Hanzehogeschool Groningen
Huis voor de Sport Groningen
Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)
Hogeschool Utrecht
Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Landelijk overleg CMV-opleidingen
NebasNsg
Nederlandse Hartstichting
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
GGD Nederland
Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW)
Wageningen Universiteit en Research Centrum
VSB fonds
Stichting Doen

Bijlage 6 Overzicht tijdsinvestering CiB 2005-2006

Projectleider

1–2 dagdelen per week (taken 1 t/m 4)

2–4 dagdelen per maand (informerend van en overleg met NISB-project-begeleider)

26 dagdelen (deelname masterclasses en studiedagen)

Groepsbegeleider/beweegbegeleider

2–3 dagdelen per week (zie de hierboven genoemde taken)

2–4 dagdelen per maand (informerend van en overleg met NISB-project-begeleider)

26 dagdelen (deelname masterclasses en studiedagen)

Totaaloverzicht

Indicatie van de gevraagde inspanningen per project en de bijdragen van NISB (op basis van het aantal masterclasses en kenniskringen)

	CiB-project			NISB	
	Specifieke taken	Informatie en overleg	Masterclass en studiedag	Project-bijdrage	Masterclass/ Kenniskring*
2005 (april/dec) (9 maanden/ 36 weken)	108 – 180 dgd**	36 – 72 dgd	28	€ 5.000,-	Ca. € 3.150,- (vergoeding + reisk.)
2006 (9 maanden/ 36 weken)	108 – 180 dgd	36 – 72 dgd	24	€ 5.000,-	Ca. € 2.700,-
Subtotaal	216 – 360 dgd	72 – 144 dgd	52	€ 10.000,-	Ca. € 5.850,-
Totaal	340 – 556 dgd			€ 15.850,-	

* De dagdelen genoemd onder 'CiB-project' en de bedragen voor 'Masterclass/kenniskring' zijn gebaseerd op 2 medewerkers per organisatie.

** dgd= dagdelen; 1 dagdeel = 3,8 uur

Bijlage 7 Competentieprofielen binnen CiB

De aanpak 'bewegen' is gebaseerd op Community Based Intervention: de benadering van homogene groepen in een groter sociaal en/of fysiek verband (bijvoorbeeld kinderen van een school en hun ouders, allochtonen in een buurt), waarbij de participatie van groepsleden van groot belang wordt geacht.

Bij deze benadering is een aantal onderscheidende kernelementen van groot belang. Het gaat hierbij om begrippen als: community, actieve participatie en in het verlengde hiervan empowerment.

Voor het welslagen van CiB worden een aantal aspecten voorwaardelijk geacht:

- groepsbegeleiding: actieve participatie stimuleren;
- fysieke en sociale omgeving van de doelgroep betrekken;
- intersectorale samenwerking: verschillende sectoren werken aan een gezamenlijk probleem.

Professionals die deze aanpak toepassen, geven zich hiervan goed rekenschap.

De competenties worden benoemd vanuit de context waar deze zichtbaar (moeten) worden. Bij de beschrijving van de taken wordt steeds het proces beschreven dat uitgevoerd wordt om een taak met goed gevolg te realiseren. De competenties beschrijven de persoonlijke kenmerken van de succesvolle uitvoerder.

De functie-uitoefening

CiB wordt toegepast in opdracht van gemeentelijke diensten, welzijnsinstellingen, gezondheidsinstellingen en/of sportorganisaties en wordt meestal ingezet gericht op mensen met een lage SES. Meestal liggen een wijkanalyse en de resultaten van een beweeg- en/of gezondheidsmonitor hieraan ten grondslag. Hierin zijn probleemgebieden in kaart gebracht. In de huidige praktijk wordt van een uitvoerder CiB niet verwacht dergelijke wijkgerichte analyses uit te kunnen voeren.

Op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren blijkt dat bij de aanpak sprake is van een drietal te onderscheiden niveaus van functioneren.

A Projectleider

Deze is verantwoordelijk voor het ontwerpen van een plan van aanpak. Dat plan sluit aan bij de bestaande wijkanalyse en bevat het ontwerp voor de infrastructuur voor CiB. In dat ontwerp staan voorstellen voor de intersectorale samenwerking, de doelen en werkwijzen, de financiële dekking, de doelgroep, de analyse van de fysieke en sociale omgeving van de doelgroep en mogelijke communicatiestrategieën;

B Groepsbegeleider

Deze begeleidt de groep volgens de principes van de community aanpak. Een groepsbegeleider moet hiervoor de principes van actieve participatie, empowerment en een actieve leefstijl kunnen toepassen.

C Sport- en beweegbegeleider

Deze begeleidt op een professionele wijze de beweegactiviteiten. Dat betekent o.a. dat de beweegactiviteiten passend zijn bij de doelgroep en dat de wijze van begeleiden recht doet aan de wensen en verwachtingen van de doelgroep.

Korte termijn en lange termijn

CiB is afhankelijk van samenwerking tussen verschillende partijen die op wijkniveau werken. Ieder heeft eigen doelstellingen en budget. Ook heeft ieder van die instellingen eigen ideeën over de te behalen resultaten. Voortdurend is er een spanningsveld om voldoende draagvlak en financiën te behouden in relatie tot de uitgangspunten van CiB.

Vraagsturing en aanbodgericht

De begeleider moet werkelijke wensen en behoeften van de doelgroep duidelijk krijgen en tegelijkertijd snel met concrete voorstellen kunnen komen.

Actieve participatie veronderstelt dat de groepsbegeleider vragen blijft stellen en de antwoorden weer terugkoppelt. Dit vraagt veelal geduld en levert soms een spanning op met de kennis van al voorhanden beweegaanbod.

Stimuleren en op de achtergrond blijven

Het serieus nemen van de doelgroep betekent meestal ook verantwoordelijkheid willen en kunnen overdragen. De begeleider moet aansturen op het zelf initiatieven laten nemen en creativiteit aan de dag leggen. Soms kan dit tot gedurfde of normdoorbreekende voorstellen leiden. Een groepsbegeleider moet daarom niet te snel het initiatief overnemen en taken uit handen van de groep nemen.

Afstand houden versus vertrouwen winnen

Professioneel afstand houden houdt in dat een begeleider niet teveel persoonlijk betrokken raakt bij individuele problemen, maar deze wel serieus neemt. Het is de kunst om de grote lijnen van een proces vast te houden. Dit kan soms op gespannen voet komen te staan met de wens om een vertrouwensrelatie met de doelgroep en ieder lid daarvan individueel op te bouwen.

A Competentieprofiel projectleider; kerntaken

Taak 1: Intersectorale samenwerking tot stand brengen en managen en draagvlak creëren voor een gezamenlijk aanpak.

CiB heeft alleen bestaansrecht indien het een gevolg is van samenwerking tussen verschillende (welzijns-, sport en gezondheids)instellingen. De samenwerking moet gestoeld zijn op het besef dat er sprake is van een gezondheids en/of beweegprobleem. Vaak kan CiB in gang gezet worden op basis van een bestaande wijkanalyse en/of monitor. Eén van de grote instellingen is dan op te vatten als opdrachtgever. Er is vaak sprake van een waaier van organisaties waarmee samenwerking gezocht kan of moet worden: lokale 'zelforganisaties', sportverenigingen, welzijnsorganisaties, gezondheidsbevorderende instellingen (zoals GGD), onderwijs etc.

Proces

De CiB projectleider

- heeft kennis van de wijkanalyse en sluit werkzaamheden aan bij bestaand beleid;
- maakt een analyse van bestaande relevante organisaties m.b.t. missie en reikwijdte;
- benadert op basis van de analyse relevante partijen en instellingen;
- beschrijft het probleem en motiveert tot deelname aan de samenwerking;
- probeert draagvlak voor gezamenlijk optreden te organiseren;
- maakt samenwerkingsafspraken;
- stelt de samenwerkingsovereenkomst op;
- verzorgt voorlichting en presentaties over CiB;
- schrijft een projectplan;
- stelt een begroting op;
- regelt financiële dekking;
- maakt afspraken over inzet van personen;
- maakt afspraken over inzet van financiële en andere middelen;
- zorgt voor een structurele inbedding van CiB

Taak 2: De sociale en fysieke omgeving van de doelgroep en de community m.b.t. het beweeggedrag en actieve leefstijl in kaart brengen.

Een community is bij deze aanpak op te vatten als een verzameling mensen die één of meerdere kenmerken gezamenlijk hebben én zich met die kenmerken wensen te identificeren. Dit zijn kenmerken die niet samenvallen met het probleem, n.l. gezondheidsachterstand en/of beweegachterstand. Om contacten te leggen is het van belang een ingang te vinden bij sleutelfiguren en/of –

	organisaties.
Proces	<p>De CiB projectleider</p> <ul style="list-style-type: none"> • is op de hoogte van wijkanalyses over bevolkingsgroepen; • weet een community en een doelgroep te identificeren; • verzamelt informatie bij bijv. intermediairs of sleutelfiguren; • brengt de sociale omgeving van de doelgroep in kaart; • inventariseert de sociale waarden structuur; • maakt een analyse van de belemmerende en bevorderende factoren in de fysieke omgeving voor beweeggedrag; • maakt een analyse van de motieven om wel/niet te gaan bewegen; • voert gesprekken met sleutelfiguren; • legt contact met (mensen uit) de doelgroep; • sluit daarbij aan bij bestaande groepen of probeert nieuwe groepen te formeren. <p><i>Taak 3: Het thema van bewegen en actieve leefstijl inbrengen in de aandachtsfeer van de geselecteerde community.</i></p> <p>Vaak is het thema bewegen al op de één of andere manier verbonden met fitter en gezonder worden. Het inbrengen van de mogelijkheid van meer bewegen sluit daarmee al enigszins aan bij de vraag. De belangrijkste stap wordt dan om mensen inderdaad actief te krijgen om te gaan bewegen.</p>
Proces	<p>De CiB projectleider</p> <ul style="list-style-type: none"> • ontwikkelt een vertrouwensrelatie met sleutelfiguren; • belegt in samenspraak met sleutelfiguren groepsbijeenkomsten; • geeft voorlichting over noodzaak van bewegen en van een actieve leefstijl; • doet concrete suggesties over beweegalternatieven <p><i>Taak 4: Het selecteren en/of doen formeren van de groep</i></p> <p>Deze taak is een cruciale taak, omdat ervan wordt uitgegaan dat er binnen de community een sneeuwbaaleffect gaat ontstaan indien leden van de groep enthousiast worden en inderdaad een actieve leefstijl gaan aannemen. Door het principe van actieve participatie kan de kracht om zelf nieuwe initiatieven op te zetten doorgegeven worden aan de rest van de community.</p>
Proces	<p>De CiB projectleider</p> <ul style="list-style-type: none"> • voert overleg met sleutelfiguren over de samenstelling van de groep; • koppelt de keuze van de groep terug naar het samenwerkingsverband; • kan de keuze professioneel motiveren; • stelt een geschikte groepsbegeleider aan; • coacht en begeleidt de groepsbegeleider.

Vereiste competenties van een CiB-projectleider

Om deze taken te realiseren en daarmee resultaatgericht om te kunnen gaan moet CiB projectleider beschikken over de volgende competenties:

A. Contacten leggen en samenwerken

De CiB projectleider is in staat:

- een wijkanalyse te maken m.b.t. gezondheids en/of beweegachterstand, zodat de juiste instellingen en personen samenwerkingspartners worden;
- helder te beschrijven wat verstaan wordt onder gezondheids en/of beweegachterstand;
- relevante organisaties te onderscheiden en daarmee contact op te nemen;
- de missie van die organisaties te analyseren en overeenkomsten te benadrukken;
- de kansen en bedreigingen voor langdurige samenwerking te bepalen;
- aan te sluiten bij bestaand beleid van instellingen;
- verhoudingen goed in te schatten en weerstand te voorzien;
- draagvlak te creëren;
- formele en informele netwerken op te sporen en met relevante personen daarbinnen contact te leggen

Resultaat

Een juiste inschatting van het draagvlak voor en de kansen op een geslaagde interventie CiB

B. Planmatig en projectmatig werken

De CiB projectleider is in staat:

- een samenhangend projectplan te schrijven, zodat samenwerkingpartners zich daaraan gebonden weten;
- de doelstelling van CiB helder in goed Nederlands te verwoorden;
- de verschillende rollen van instellingen te beschrijven;
- overleggen te beleggen en op een moderne en adequate wijze informatie over CiB door te geven;
- een samenwerkingsovereenkomst op te stellen;
- voor financiële dekking zorg te dragen;
- het budget te beheren en de financiële administratie te verzorgen;
- aan het samenwerkingsverband verantwoording af te leggen.

Resultaat

Een realistisch projectplan dat berust op draagvlak.

C. Analyseren en activeren

De CiB projectleider is in staat:

- op basis van een wijkanalyse de community aanpak toe te passen, zodat een community met betrekking tot bewegen gedefinieerd wordt;
- de sociale en fysieke structuur van de doelgroep in kaart te brengen;
- sleutelfiguren/organisaties te identificeren en daarmee contact op te nemen;
- informatiebijeenkomsten (eventueel samen met sleutelfiguren) te beleggen;
- informatie over de doelgroep te verzamelen;
- informatie over de positieve rol van bewegen voor welzijn en gezondheid over te kunnen brengen;
- de motieven om te gaan bewegen te analyseren op basis van de heersende wensen en inzichten van de doelgroep;
- een doel/groep als onderdeel van de community te definiëren.

Resultaat

Samenstelling van een gemotiveerde groep met voldoende uitstraling naar de community.

D. Leidinggeven en coachen

De CiB projectleider is in staat:

- duidelijkheid te geven over de verschillende rollen en verantwoordelijkheid;
- regelmatig voortgangsgesprekken te voeren;
- het functioneren van de groepsleider in het licht van gemaakte afspraken te bespreken;
- problemen bij de uitvoering te herkennen en verbeteringen voor te stellen;
- deskundigheidsbevorderende maatregelen voor te stellen.

Resultaat

- Heldere werkprocedures, met adequate afspraken over verantwoordelijkheden.
- Gemotiveerde en goed toegeruste groeps- en/of beweegbegeleiders.

B/C Competentieprofiel groeps- en/of beweegbegeleider: kerntaken

Taak 1: Middels actieve participatie (empowerment) beweegprogramma's van de deelnemers opzetten en arrangeren.

Om resultaten te verkrijgen, dat wil in dit verband zeggen dat de doelgroep blijvend wordt geïnteresseerd in bewegen en een actieve leefstijl, is het van groot belang dat initiatieven vanuit de groep zelf worden ontwikkeld. Daarom volstaat het binnen CiB niet om slechts beweegactiviteiten aan te bieden. Het proces van empowerment vraagt een veelheid van onderscheiden stappen. De CiB begeleider moet weet hebben van die verschillende stappen en de juiste momenten kunnen kiezen om die stappen in te zetten. Dat vergt kennis van groepsprocessen en gedragsverandering, deze via activiteiten kunnen leiden en kennis en inzicht op het gebied van bewegen en actieve leefstijl. De CiB werkvormenbundel geeft daarbij een handige ondersteuning.

Proces

De CiB begeleider;

- treedt de groep met respect en vertrouwen tegemoet;
- organiseert groepsbijeenkomsten;
- past bij de bijeenkomsten de principes van actieve participatie en empowerment toe;
- wint vertrouwen door behoeften van doelgroep serieus te nemen;
- is creatief in het inzetten van werkvormen;
- probeert het thema bewegen en elementen van actieve leefstijl in te brengen;
- probeert wensen te achterhalen en sluit daarbij aan;
- schat de fysieke mogelijkheden van deelnemers in en waardeert deze door een aangepast beweegaanbod;
- stimuleert zelforganisatie en nodigt uit tot zelfinitiatief en –activiteit;
- biedt voorbeelden van mogelijkheden aan en geeft daarover voorlichting.

Taak 2: Binnen de fysieke omgeving het beweegaanbod beïnvloeden en beter laten aansluiten bij de wensen en behoeften van 'moeilijk bereikbare' groepen

Deze taak verwijst naar de randvoorwaarden die voorhanden zijn om aan wensen en behoeften van een groep te voldoen. Van de begeleider wordt verwacht zijn/haar 'macht' aan te wenden om de randvoorwaarden zo gunstig mogelijk te maken. Dit betekent contacten hebben met allerhande S&B aanbieders en deze te verleiden het bestaande aanbod aan te passen aan de behoeften en wensen van nieuwe groepen.

Proces

De CiB begeleider;

- onderhoudt contacten met lokale sportaanbieders;
- onderhoudt contacten met gemeentelijke diensten voor sport en recreatie;
- brengt de fysieke omgeving van de doelgroep in kaart;
- probeert gunstige voorwaarden –zowel fysiek als financieel – te creëren;
- onderhoudt contacten met deskundige S&B organisaties en S&B leiders;
- onderhandelt met sportaanbieders om te komen tot en aangepast S&B aanbod.

Taak 3: Bevorderen van het aannemen van een actieve leefstijl door de doelgroep.

Het gaan deelnemen aan een beweegactiviteit is niet voldoende om bewegingsarmoede te bestrijden en/of gezondheidsklachten als gevolg hiervan op te heffen. Deze taak verwijst naar het uitnodigen om een actieve leefstijl aan te nemen en de mogelijkheden van "alledaags" bewegen beter te (laten) benutten. De begeleider onderneemt samen met de groep stappen om belemmeringen voor een actieve leefstijl weg te nemen.

Proces

De CiB begeleider;

- informeert de doelgroep (op interactieve wijze) over meer bewegen en een actieve leefstijl;
- onderzoekt samen met de groep de mogelijkheden voor een actieve leefstijl;
- introduceert activiteiten die een actieve leefstijl bevorderen;
- ondersteunt de doelgroep bij het beïnvloeden van de sociale omgeving zodat er een positieve stimulans vanuit gaat t.a.v. meer bewegen;

- ondersteunt de doelgroep bij het wegnemen van de belemmerende factoren in de fysieke omgeving;
- probeert de bevorderende factoren voor meer bewegen in de fysieke omgeving te benutten.

Vereiste competenties CiB-begeleider

Om deze taken te realiseren en met de opgaven resultaat gericht om te kunnen gaan moet de CiB-begeleider beschikken over de volgende competenties.

A. Begeleiden en uitvoeren van (groeps-)activiteiten.

De CiB begeleider is in staat om:

- groepsbijeenkomsten te beleggen;
- kennis van CiB praktisch toe te passen;
- de wensen en behoeften m.b.t. beweegactiviteiten van de groep expliciet te maken;
- een adequaat beweegaanbod te (laten) verzorgen;
- de principes van actieve participatie en empowerment toe te passen;
- het thema bewegen en actieve leefstijl adequaat in de groepsactiviteiten in te brengen;
- informatie over de gunstige rol van bewegen te geven;
- informatie over mogelijkheden tot een actieve leefstijl en gezonde voeding te geven;
- adequate werkvormen uit CiB werkvormenbundel uit te voeren;
- terughoudendheid te betrachten bij de besluitvorming voor een beweegactiviteit;
- vertrouwen van de groep te winnen door behoeften serieus te nemen;
- de voortgang van de werkzaamheden te rapporteren aan de projectleiding en hierop te reflecteren.

Resultaat

Een groep die actief eigen behoeften duidelijk heeft.

Een groep die actief eigen wensen praktisch gestalte kan geven.

Een goede vertrouwensrelatie tussen de groep en de groepsbegeleider.

B. Contacten leggen en onderhouden

De CiB begeleider is in staat om:

- professioneel contact met sport- en beweegaanbieders op te nemen;
- overleg te voeren over mogelijkheden van een aangepaste programmering;
- op creatieve wijze adequate beweegmogelijkheden te vinden.

Resultaat

Een tevreden groep over het beweegprogramma.

Bijlage 8 Kosten-batenanalyse CiB

Uit de negen projecten die aan de 2e fase CiB deelnamen, zijn vier projecten gekozen. Deze vier weerspiegelen de variatie aan settings, doelgroepen, communities en organisaties, waarbij de CiB aanpak ingezet kan worden:

Het project Just for girls sportief in Den Bosch richt zich op leerlingen van groep 7 en 8 van de basisschool; de samenwerkende partners zijn GGD, welzijnsinstelling Divers, het gemeentelijke bureau sport en bewegen en de Brede school.

In Delfshaven richt het project Vrouwen in beweging Delfshaven zich op moslim meiden in de leeftijd 14 -18 jaar binnen de lokale moskee; de samenwerkende organisaties zijn de Stichting Vrouwen in Beweging, het opbouwwerk Delphi, en het moskee bestuur.

In Helmond richt het project Bouwen aan een gezond bestaan zich op meiden van de groepen 7 en 8 van de basisschool; de samenwerkende partners zijn hier de Vrijwilligerscentrale, de welzijnsinstelling, de GGD en de Brede school.

Het project Sporthelden in Alkmaar richt zich op moeilijk lerende kinderen; het is een initiatief van de regionale stichting MEE in samenwerking tussen de scholen voor speciaal onderwijs, de gemeentelijke sportorganisatie, verschillende sportverenigingen, de GGD en het regionale voedingscentrum (diëtisten).

Schematisch overzicht van de kosten

De kosten zijn uitgesplitst naar type activiteiten, die worden ingezet om een beoogd resultaat te behalen:

- 1 Vorming samenwerkingsverband tussen verschillende partijen zoals gezondheid, sport en welzijn;
- 2 Projectmanagement;
- 3 Werving CiB groep: in de aanpak wordt de beoogde groep gezocht en benaderd in een setting waar zij al bij elkaar komen;
- 4 Groepsbegeleiding: degene die vertrouwd is met de groep(sleden), of de community waar de groep deel van uitmaakt, en die zorgt dat de groepsleden met elkaar verbonden worden of blijven rond beweegactiviteiten (groepsbinding en sfeer);
- 5 Beweegbegeleiding: degene die de sport en beweegactiviteiten begeleidt;
- 6 Actieve leefstijlbegeleiding: degene die zorgt voor bewustwording over en kennis van de relatie tussen bewegen en gezondheid, het belang van elke dag bewegen, en die handvatten aanreikt en de groep aanzet om aan een actieve leefstijl te werken;
- 7 Overige leefstijlthema's: vaak wordt nog aan andere leefstijlthema's gewerkt dan sport en bewegen zoals voeding, je eigen lijf, weerbaarheid;
- 8 PR gericht op de sociale omgeving: activiteiten gericht op betrekken en beïnvloeden van sociale omgeving, zodat zij het sport- en beweeggedrag van de groep ondersteunt.

Tabel 1: Kostenoverzicht per pilot (in €'s per groep per jaar in resp. in 1e en 2e jaar)

Kostenpost	Pilot Jaar/groep	Den Bosch		Rotterdam		Alkmaar*		Helmond	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1. Vorming samenwerkingsverband	Projectleider/ Organisatie	4080	360	720	---	3250	1625	4675	1550
2. project management	Projectleider/ Organisatie	6000	1980	19200	2400	2600	1300	----	825
3. Werving CiB groep	presentatie/ voorlichting	50	----	180	---	750	250	300	----
	informatiemateriaal	----	----	---	---	250	250	200	----
	projectleider groepsbegeleider	1440 960	900 1080	120 90	---	780 520	260 260	450	----
4. Groeps begeleiding*	accommodatie	368	368	gratis	gratis	1000	1000	325	325
	Groepsbegeleider	3660	3660	2400	2400	2800	2800	1125	1125
5. Sport & bewegen	accommodatie	560	560	gratis	gratis	1000	1000	520	520
	aanschaf materiaal	----	----	380	---	250	250	----	----
	beweegbegeleider	6580	6580	1050	1050	7800	7800	3600	3600
6. Actieve leefstijl	accommodatie	140	140	gratis	gratis	1000	1000	325	325
	aanschaf materiaal	115	125	100	---	250	250	500	----
	beweegbegeleider	600	600			2600	2600		
	groepsbegeleider	600	600	300	300			1125	1125
7. leefstijlthema's (voeding & gezondheid)	voorlichtingsmat.	----	----	gratis	----	250	250	500	400
	accommodatie	80	80	gratis	----	750	750	835	835
	Voorlichters	600	600	gratis	----	11700	11700	2070	2070
8. PR activiteiten gericht op sociale omgeving	Accommodatie	----	----	250	250	---	---		
	Voorlichtingsmat.	250	----	115	115	500	500		
	groepsbegeleider	900	----			520	520		
	beweegbegeleider	840	----	90	90	520	520		
Totaal		27.823	17.633	24.995	6.605	39.040	34.855	14.090	12.700

* In Alkmaar zijn de kosten extra hoog omdat er twee keer per week sport en bewegen wordt gegeven en twee keer per week aan andere thema's wordt gewerkt (voeding, weerbaarheid e.a.)

Interpretatie van de cijfers

Het volgende valt op te maken uit bovenstaand overzicht:

- De belangrijkste kostenpost is personele inzet. Deze verandert niet substantieel in het tweede jaar.
- Het verschil tussen jaar 1 en 2 heeft vooral te maken met vermindering van inzet (uren) van de projectleider/projectmanagement.
- De investering in het 1e jaar op projectleiderschap rendeert in het 2e jaar, waar deze kosten behoorlijk lager uitvallen.
- Op basis van toelichting uit de pilots op bovenstaande cijfers wordt duidelijk dat, wanneer gebruik wordt gemaakt van freelancers als beweegbegeleider (minder kostbaar dan vaste krachten), er meer inzet nodig is van de projectleider. Andersom geldt ook: bij inzet van een vaste kracht (kostbaarder dan freelancer) is er minder inzet nodig van een projectleider.
- De verwachting, dat bij het toepassen van de aanpak CiB de werving van nieuwe groepen veel minder inzet vraagt vanwege de werking van de community, wordt ondersteund door cijfers uit bovenstaande tabel (zie ook verderop bij de baten).
- Het verschil tussen pilots is groot en er valt eigenlijk weinig vergelijking te maken. Dit heeft te maken met de inhoud van het programma dat aangeboden wordt aan de doelgroep en de wijze van financieren. Die verschillen per pilot.

- De kosten voor begeleiding van andere leefstijlthema's dan bewegen zijn sterk afhankelijk van het soort activiteiten en of deze alléén op de groep of ook op de sociale omgeving van de groep zijn gericht. De kosten, zoals in Den Bosch gemaakt, lijken realistisch als het gaat om één groep (€600 aan gezondheid- en voedingsvoorlichting).

Kosten in relatie tot kernelementen van aanpak CiB

De kern van de aanpak CiB vormt het begeleiden van groepen bij drie type activiteiten, te weten groepsvorming/behoud, bewegen en actieve leefstijl (kostenposten 4, 5 en 6). Hieronder staat een overzicht van de samenvoeging van die kosten van de vier onderzochte pilots. Het onderstaand overzicht is gedestilleerd uit tabel 1.

Tabel 2: Kostenoverzicht per pilot

Jaar/groep	Den Bosch		Rotterdam		Alkmaar*		Helmond	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Groeps-, beweeg en AL begeleiding	11400	11400	3750	3750	6.600	6.600	5850	5850
Accommodatie	1068	1068	gratis	gratis	1500	1500	1170	1170
Materiaal	115	125	480	----	250	250	500	----
(in €'s per groep per jaar in resp. 1e en 2e jaar)* voor uitvoering kern van CiB								

* In Alkmaar worden twee keer zoveel contactmomenten aangeboden als in de andere pilots. Ten behoeve van de vergelijking is hier uitgegaan van hetzelfde aantal contacturen als in de andere pilots (de helft dus van wat Alkmaar in de praktijk doet).

Bovenstaand overzicht geeft een gemiddeld jaarbedrag aan van ongeveer € 7000 voor begeleiding van de groep, incl. accommodatie en materiaal. Uitgaande van 20 deelnemers komt dit neer op ca. € 350 per deelnemer per jaar.

Baten

Tegenover de kosten van de uitvoering van CiB staan de baten. Deze baten liggen niet alleen op het vlak van resultaten als het bereiken van 'moeilijke' groepen, of resultaten bij de deelnemers, zoals toename van beweeggedrag, ervaring met meerdere beweegvormen, participatie, toename kennis van de norm.

De baten liggen ook op het terrein van het bereiken van meerdere groepen uit de omgeving van de eerste groep. Zo wordt in Helmond gestart met vier nieuwe groepen, als gevolg van het enthousiasme van en informatieoverdracht via de meiden uit de eerste groep. In Alkmaar leert de ervaring dat mensen uit de sociale omgeving van de directe doegroep, actief deelnemen aan informatie en voorlichtingsactiviteiten over leefstijlthema's.

Implicaties voor verspreidingsstrategieën (project CiB plus)

Op basis van bovengaand kostenoverzicht wordt in het project CiB-plus de vraag naar kosteneffectiviteit van de aanpak CiB nader bekeken. Daarbij worden verschillende invalshoeken gehanteerd:

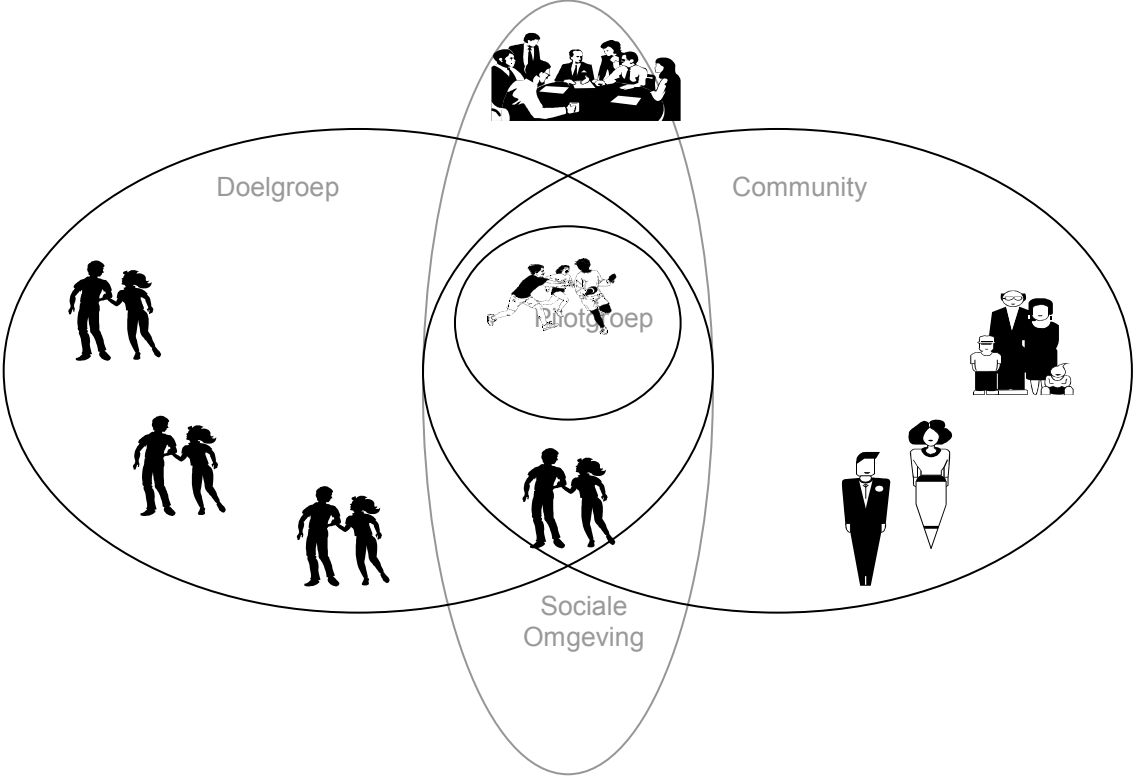
- Het kostenoverzicht maakt duidelijk dat in een tweede projectjaar de kosten per groep niet dalen. Dit was wel een veronderstelling vooraf. In CiB-plus wordt nagegaan hoe dit komt: is er sprake van steeds dezelfde groep, is er bijvoorbeeld sprake van verloop in de groep of een totaal nieuwe groep?
- Op projectniveau volgen we de ontwikkeling in rol en taken bij de projectorganisatie. Wat zijn de taken en kosten verbonden aan verspreiding en implementatie van CiB?
- In CiB-plus wordt ook onderzocht hoe het CiB-aanbod zich ontwikkeld bij implementatie en verspreiding vanuit de pilotorganisaties. Monitoring vindt plaats van activiteiten en beweegprogramma's bij voortzetting en verspreiding van CiB door pilotorganisaties.
- Om zicht te krijgen op het effect van CiB worden in CiB-plus de onderzoeksmogelijkheden op een rij gezet voor het uitvoeren van een effectmeting of nameting. De onderzoeksgroep betreft de groepen van het eerste en tweede CiB-traject (2003-2006). De verwachting is dat gedurende de looptijd van CiB-plus de preciezere onderzoeksopdracht geformuleerd kan worden.

- Welke kosten zijn gemoeid met opstarten en onderhouden van een eventuele ondersteuningstructuur?

De meeste CiB-pilots werken actief aan implementatie van de aanpak en aan verdere verspreiding. Dat veronderstelt dat op lokaal niveau de aanpak (kosten)effectief is. Het leeuwendeel van de kosten bestaat uit personeelskosten. De behaalde resultaten (baten) in de pilots maken duidelijk dat het via de aanpak CiB mogelijk is om moeilijk bereikbare groepen in beweging te krijgen en houden.

In CiB-plus wordt de vraag opgepakt op basis van welke (lokale) motieven implementatie en verspreidingsinitiatieven worden ontwikkeld en welke elementen lokaal als bepalend worden beschouwd of de aanpak CiB kosteneffectief is.

Bijlage 9 Het verschil tussen community, (doel)groep en sociale omgeving



Bijlage 10 Wervingsstrategieën van de community

In onderstaande tabel staat een overzicht van de groepen en hun community met een de manier waarop de groepen zijn geworven of ontstaan.

Tabel: groepenoverzicht met community en methode van werven

(doel) Groep:	Project:	Setting	Personen in Community	Ontstaan/werving groep
Allochtone vrouwen	Wageningen	Wijkcentrum	Somalische gemeenschap school van kinderen	Groep zelf met behoefte naar wijkcentrum
	Amersfoort	School/ Wijkcentrum	Leraren van de kinderen: sportbuurtclub	Via kinderen van de Sportbuurtclub
	Amsterdam*	Wijkcentrum	?	Via sleutelfiguren uit de wijk
	Arnhem*	Wijkcentrum	?	Aansluiting bij bestaande 'groep'
	Leiden*	School van kinderen	?	Drie vrouwen zelf met behoefte naar professiona
	Rotterdam*	Zelforganisat	Echtgenoten, kinderen	Aansluiting bij bestaande taalgroep; mond op mond reclame en huisbezoeken
Allochtone meiden	Haarlem	Wijkcentrum: voetbalveld	Familie, vrienden	Groep zelf met behoefte naar wijkcentrum
	Rotterdam	Moskee	Familie, vrienden	Aansluiting bij groep met koranles
	Groningen	Moskee	Familie, vrienden	Via huisbezoeken ouders
	Den Bosch	School/ Wijkcentrum	Familie, vrienden	Meidengroep wijkcentrum met beweegbehoefte
	Helmond	School/ Wijkcentrum	Familie, vrienden	Huiswerkgroep met beweegbehoefte
	Breda	Wijkcentrum	Familie	Huiswerkgroep met beweegbehoefte
VMBO leerlingen	Groningen*	School	Leerkrachten, familie, vrienden	Via school
Jongeren met overgewicht	Sittard*	School	Leerkrachten, familie, vrienden	Via school, brieven, info bijeenkomst
Moeilijk lerende kinderen	Alkmaar	School	Leerkrachten, familie, vriendjes	Via school, brieven, info bijeenkomst
Kinderen met verstandelijke beperking	Terneuzen*	School	Leerkrachten, familie, vriendjes, begeleiders	Via school, brieven, info bijeenkomst
Kinderen van het AZC	Den Helder	AZC-school	Familie, begeleiders, leerkrachten	Via school, brieven, info bijeenkomst
Groep 6 van de basisschool	Amstelveen*	School	Leerkrachten, familie, vriendjes	Via school, brieven, info bijeenkomst
Indische ouderen	Utrecht*	Wijkcentrum	Indische gemeenschap	Via sleutelfiguren uit de wijk
Ouderen met verstandelijke beperking	Ommen-Harderberg*	Dagverblijf	Begeleiders, groepsgenoten	Via dagverblijf

* Dit zijn projecten uit de eerste fase van het Communities in bewegingproject 2003-2004

Bijlage 11 Toelichting op de theorieën van gedragsveranderingen



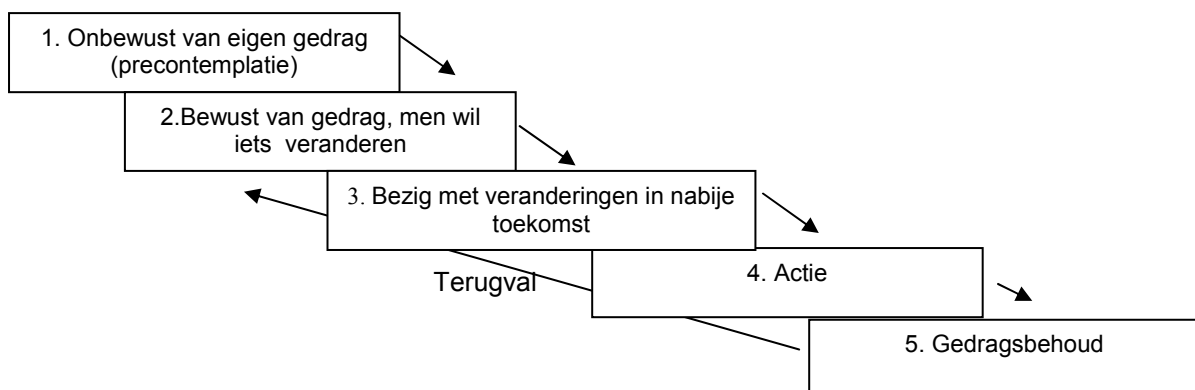
Figuur: de theorie van gedragsverandering volgens NISB (3, 2, 10)

Het beweegpatroon is wat iemand daadwerkelijk doet aan bewegen (acties). Wat iemand doet gaat vooraf aan een afweging van een drietal elementen die zich in de persoon of de omgeving bevinden: de houding, de kennis en de vaardigheden die mensen hebben ten aanzien van bewegen (en het effect op de gezondheid).

Gedragsverandering gaat altijd gepaard met empowerment. Wanneer mensen het gevoel hebben weer meer sturing te kunnen geven aan hun leven en zich zelfredzamer voelen, wordt het ook gemakkelijker om te blijven bewegen. De ervaringen die mensen overall opdoen vormen de bouwstenen voor empowerment. Ervaring met beweegvormen leidt tot bewustwording, tot veranderingen van houding en kennis en vaardigheden.

Verandering kost tijd

Het veranderen van beweeggedrag blijkt in de praktijk is een lang en moeilijk proces. Men heeft ontdekt dat er meestal een aantal fases worden doorlopen bij gedragsverandering. Het Transtheoretisch model van gedragsverandering (10) is een versimpelde weergave van deze fases. In de praktijk verlopen deze fases lang niet altijd in deze volgorde, maar de fases geven enig houvast over de tijd.



Figuur: het Transtheoretisch model van gedragsverandering (10)

Bijlage 12 Determinanten van beweegactiviteiten

Factoren die van invloed kunnen zijn op deelname aan beweegactiviteiten

Socio-demografische factoren	<ul style="list-style-type: none"> - leeftijd - opleiding - beroep - geslacht - sociale-economische status (SES) 	<ul style="list-style-type: none"> - burgerlijke status - etniciteit - het hebben van kinderen - aantal jaren in Nederland - stad/ platteland
Persoonsfactoren	<ul style="list-style-type: none"> - attitude/houding t.a.v. zichzelf (zelfbeeld, eigen kwaliteiten, zelfvertrouwen enz.) - attitude/houding t.a.v. de samenleving - attitude/houding t.a.v. eigen situatie en de factoren die daarop van invloed zijn - psychologische barrières om te bewegen (bijv. hoogtevrees) - psychologische controle over training (vaardigheden om bijv. kennis toe te passen, te kunnen analyseren, organiseren enz) - plezier aan bewegen - verwacht positieve effecten (bijv. prettiger voelen na bewegen, afvallen enz) - intentie om te (gaan) bewegen - kennis over gezondheid en bewegen - tijdgebrek - subjectieve gezondheid of fitheid (ik voel me....) - negatief zelfbeeld - psychologische gezondheid - eigen effectiviteit (ik voel me in staat tot - eigen motivatie - eigen schema voor bewegen (tijd) - fysieke beperking (handicap) - verstandelijke beperking (chronische) ziekte - genetische factoren (aanleg) - stress 	
Gedragsfactoren	<ul style="list-style-type: none"> - (historie van) beweeggedrag - voedingsgedrag - veranderingen in beweeggedrag - actieve coping met barrières - roken - dieet 	
Sociale en culturele factoren	<ul style="list-style-type: none"> - invloed van arts/medisch professional - sociale isolatie - sociale steun van vrienden/leeftijdgenoten - sociale steun familie - - invloed van religie 	
Fysieke omgevingsfactoren	<ul style="list-style-type: none"> - bereikbaarheid en toegankelijkheid van faciliteit - invloed van seizoen - afstand - feitelijk en ervaren gevoel van veiligheid - kosten - aangename omgeving (verkeer, groenvoorziening enz) - uitrusting om thuis te bewegen - mogelijkheden om te bewegen (sportcentra, pleinen, fiets- en wandelpaden enz) 	
Karakteristieken van de beweegactiviteit	<ul style="list-style-type: none"> - duur en de intensiteit - ervaren moeite - materiaal en accommodatie - leiding (m/v, jong-oud, deskundigheid, afkomst) - kledingseisen - beslotenheid/openheid - sociale aspect van sport- en beweegactiviteiten 	

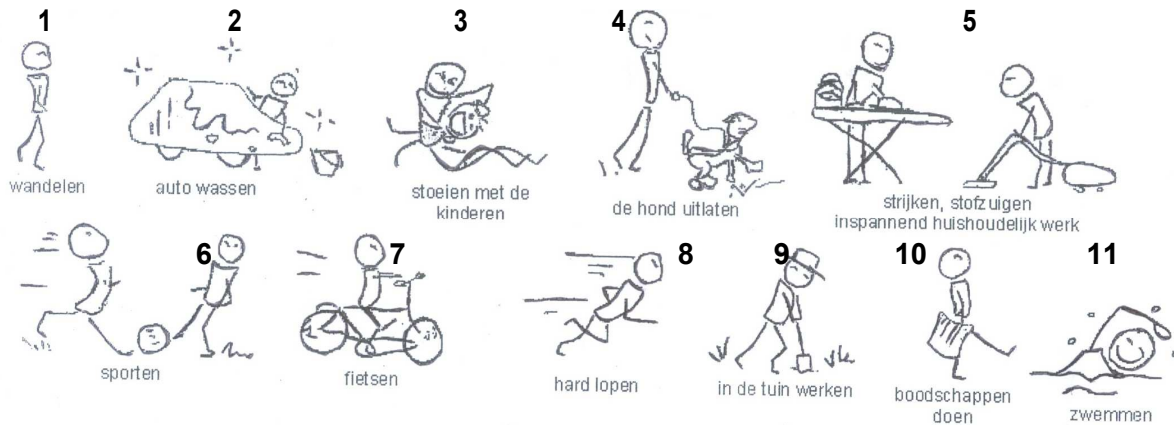
Bijlage 13 Vragenset beweggedrag CiB

Deelnemersversie

Naam:

Geslacht: m / v (*streep door wat niet van toepassing is*)
 Leeftijd: jaar
 Gewicht: kg
 Lengte: cm

1 Hoeveel beweeg je nu; probeer zo nauwkeurig mogelijk te schatten wat je op een dag door de weeks hebt gedaan en op een dag in een weekend (vooral matig intensief)?



TABEL BEWEEGWIJZER	Doordeweekse dag:	Weekend dag:
Dag:
Datum:
Categorie:	Aantal minuten:	Aantal minuten:
1. Wandelen:		
2. Auto Wassen		
3. Stoeien of spelen met de (klein)kinderen		
4. De hond uitlaten		
5. Strijken, stofzuigen: inspannend huishoudelijk werk		
6. Sporten		
7. Fietsen		
8. Hardlopen		

9. In de tuin werken		
10. Boodschappen doen		
11. Zwemmen		
12. Actief tijdens werk of hobby		
Totaal aantal minuten:		

2. Beweeg je nu iedere week meer (minuten en dagen) dan je voor de groep deed?
1 Ja 2 Nee
3. Vind je dat je nu iedere week genoeg beweegt?
1 Ja 2 Nee
4. Beweeg je nu buiten de beweegroep (voor jezelf) meer in het dagelijks leven dan je voor de groep deed?
1 Ja 2 Nee → ga verder bij vraag 6
5. Welke *activiteiten in het dagelijkse leven* doe je nu meer dan je aan het begin van de groep deed? (*meer dan 1 antwoord mogelijk*)
1 Wandelen
2 Auto wassen
3 Spelen met de (klein) kinderen
4 Hond uitlaten
5 Strijken, stofzuigen en andere inspannende huishoudelijke taken
6 Fietsen
7 In de tuin werken
8 Dansen
9 Overig, namelijk.....
10 Weet niet
6. Doe je nu meer aan *sportactiviteiten* voor jezelf (buiten de groep) dan voor de start van de groep?
1 Ja 2 Nee → ga verder bij vraag 8
7. Wat voor sportactiviteiten doe je nu meer? (*meer dan 1 antwoord mogelijk*)
1 Hardlopen
2 Voetballen
3 Dansen (met een groep)
4 Wandelen (Nordic Walking, Sportief Wandelen etc.)
5 Sport en spel
6 Fitness
7 Zwemmen
8 Tennis
9 Overig, namelijk.....
10 Weet niet
8. Blijf je ook het komende half jaar zoveel bewegen zoals je nu doet?
1 Ja 2 Nee
9. Hoeveel minuten moet een jongere of een volwassene minstens per dag bewegen voor de gezondheid?
 minuten (*graag invullen*)
 dagen per week (*graag invullen*)
10. Hoeveel minuten moeten kinderen 4-12 jaar minstens per dag bewegen voor de gezondheid?
 minuten (*graag invullen*)

dagen per week (*graag invullen*)

11. Gelden de volgende uitspraken voor jou?

	Ja	Nee
Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil meer bewegen om me fit te voelen/gewicht te verliezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik beweeg omdat ik het belangrijk vind en het bij me past	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik beweeg omdat ik er plezier in heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben al langer dan een half jaar meer aan het bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen tijd om te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen geld om te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik durf niet te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik beweeg niet vanwege gezondheidsproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Door de groep..... (*geef aan wat voor jou geldt*)

	Ja	Nee
Weet ik meer wat ik zelf kan doen aan bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weet ik beter waar ik kan bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weet ik beter hoe ik beweegactiviteiten uit moet voeren (vaardigheden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb ik meer zelfvertrouwen gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben ik me bewust geworden hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan ik zelf beter bepalen hoe en wanneer ik wil bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben ik gemotiveerd om anderen ook over te halen om meer te bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anders nl:.....

13. Welke uitspraken gelden voor jouw *familie*?

	Ja	Nee
Mijn familie is actief betrokken bij deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn familie vind het leuk dat ik bij de groep zit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn familie weet niet dat ik mee doe aan deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn familie is enthousiaster geworden voor bewegen doordat ik mee doe met deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn familie beweegt nu ook meer doordat ik mee doe met deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn familie weet door mij nu meer van gezond bewegen en een gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anders nl:.....

14. Welke uitspraken gelden voor jouw *vrienden*?

	Ja	Nee
Mijn vrienden zijn actief betrokken bij deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden vinden het leuk dat ik bij de groep zit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden weten niet dat ik mee doe aan deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden zijn enthousiaster geworden voor bewegen doordat ik mee doe met deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden bewegen nu ook meer doordat ik mee doe met deze groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden weten door mij nu meer van gezond bewegen en gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anders nl:.....

Effecten van het project op het beweeggedrag van de projectgroep.
 Hieronder zijn een aantal verwachte effecten van het project op het beweeggedrag genoemd. Geef als **groepsbegeleider** per item aan hoeverre deze effecten gelden voor jouw projectgroep.

1 = dit geldt heel erg voor mijn projectgroep
 5 = dit geldt helemaal niet voor mijn projectgroep.
 Zet een kruisje in het juiste vakje.

Beweegpatroon. De projectgroep:	1	2	3	4	5
beweegt nu meer volgens de NNGB dan voor aanvang van het project					
oefent meer en vaker verschillende sportactiviteiten uit					
neemt meer gezonde initiatieven voor bewegen in het dagelijks leven (trap nemen etc.)					
Kennis en houding. De projectgroep:					
kent de inhoud van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)					
weet hoeveel minuten per dag zij volgens de norm zouden moeten bewegen					
weet dat bewegen goed is voor geestelijke en lichamelijke fitheid (kent de positieve aspecten van bewegen)					
heeft meer kennis over de eigen beweegmogelijkheden					
Is van plan om de 6 maanden na afloop van het project genoeg te blijven bewegen (zoals ze eigenlijk nu al doen)					
heeft een positieve houding ten aanzien van bewegen en gezondheid					
ervaart minder drempels ten aanzien van hun initiatief om te gaan bewegen					
heeft meer zelfvertrouwen gekregen bij het bewegen					
heeft meer fysieke vaardigheden ontwikkeld voor bewegen ontwikkeld					
heeft meer vaardigheden ontwikkeld om bewegen voor zichzelf mogelijk te maken					
heeft meer eigen zeggenschap (zelf beslissen) over het eigen beweegpatroon.					
Stages of change model					
De projectgroep heeft minstens de stap tot actie ondernomen om hun beweeggedrag te veranderen en onderneemt pogingen om dit nieuwe gedrag vast te houden (ook na afloop van het project.					
Invloed CiB project op het beweeggedrag van de omgeving					
De sociale omgeving heeft door het project initiatieven genomen om meer te bewegen of bewegen te integreren in het dagelijks leven.					
De sociale omgeving is zich door het project meer bewust geworden van hun beweegpatroon en een actieve leefstijl.					

Bijlage 14 Conclusies 2e en 1e fase op een rij

	Conclusies CiB 2e fase	Conclusies CiB 1e fase
Community verkennen	<p>Een discussie met de projectgroep over de visie op 'community, (doel)groep, sociale omgeving' en hoe de gemeenschappelijke bindingen in te zetten in de beginfase, draagt bij aan de betrokkenheid en draagvlak van de community aan het project. Hierdoor komen uiteindelijk meer mensen uit eigen beweging in beweging.</p> <p>Aansluiting zoeken bij bestaande groepen in de community blijkt in veel gevallen goed uitvoerbaar, mits de behoeftes van mensen gerelateerd aan bewegen worden opgezocht en hier mogelijkheden in worden geboden.</p>	Deze discussie is niet gevoerd in de 1e fase van CiB.
Werken met de groep	<p>Aansluiting op de signalen, wensen en behoeftes van de groep is een effectieve insteek in het werken met groepen.</p> <p>Ook blijkt het cruciaal om aan te sluiten bij de belevingswereld van de deelnemers. Leeftijd, achtergrond en waarden spelen een rol bij de groepen.</p> <p>Alle projecten zijn van mening dat specifieke deskundigheid van de groeps- en beweegbegeleider een cruciale rol speelt in het succesvol begeleiden van de groep. Er zijn veel specifieke activiteiten/werkvormen toegepast die tot doel hebben meer kennis en bewustwording bij de groepen te creëren; ook voor bewegen in het dagelijks leven.</p> <p>Gezondheid is voor groepen een legitieme reden voor deelname aan CiB. In bijna alle projecten zijn gezonde voeding en bewegen met elkaar gecombineerd. Bij groepen met allochtone vrouwen en meiden is een vrouwelijke beweegbegeleider in bijna alle gevallen een vereiste.</p> <p>Het gedragsveranderingsproces in de groepen lijkt parallel te lopen met hoe de theorieën over gedragsverandering dit voorspellen (2, 3) Volgens de theorie doorloopt iemand altijd de stappen: onbewust van gedrag; bewust van gedrag, actie, gedragsbehoud, terugval. De stappen die met groepen zijn doorlopen in willekeurige volgorde komen overeen met de stappen uit de theorieën.</p>	<p>Gegevens bevestigen dit.</p> <p>Gegevens bevestigen dit.</p> <p>Handvatten voor deze activiteiten/werkvormen ontbreken aan het eind van de 1e fase CiB.</p> <p>Gegevens bevestigen dit.</p> <p>Gegevens bevestigen dit.</p>
Zo min mogelijk drempels in de omgeving	<p>De projecten hebben bewust rekening gehouden met belemmeringen die zich kunnen voordoen bij de groepen. Echte deelnameproblemen zijn hierdoor uitgebleven.</p> <p>Sommige fysieke belemmeringen zijn moeilijk via CiB weg te nemen (denk aan werktijden, inkomen, woon- en buurtsituatie).</p>	<p>Door kleine veranderingen kunnen drempels gemakkelijk weggenomen worden (bijv. de naam van de activiteit, locatie, intensiteit).</p> <p>Drempels voor bewegen verschillen per doelgroep en per individu. Voor ouderen en allochtone vrouwen zijn er in het algemeen meer drempels.</p>

	Sommige sociale belemmeringen zijn gunstig beïnvloedbaar: opvattingen van ouders, culturele ideeën.	
Participatie en groepsbinding	<p>Het bereikbare niveau van participatie is afhankelijk van de doelgroep. Bij kinderen en mensen met een verstandelijke beperking is altijd participatie van ouders en begeleiders nodig. Men moet accepteren dat niet een hoog participatieniveau, maar plezier in bewegen het voornaamste doel is.</p> <p>Bewust werken aan het bevorderen van groepsbinding en participatie leidt tot positieve resultaten voor de groep zelf en voor de sociale omgeving (meer onderling vertrouwen, vriendschappen etc.).</p> <p>Een sterk groepsgevoel kan belemmerend werken bij het vergroten van de groep. Door de hechte band worden vreemden in de groep niet toegelaten.</p> <p>Wanneer deelnemers zelf dingen organiseren voor het project leidt dat tot een grotere waardering in de sociale omgeving en in enkele gevallen tot nieuwe groepen.</p>	Gegevens bevestigen dit.
Duurzame gedragsverandering	<p>Er is een steekproefonderzoek uitgevoerd naar de effecten van CiB op het beweeggedrag van de groepen.</p> <p>De groep geeft zelf aan nu meer volgens de NNGB te bewegen dan aan het begin van het project. Gegevens uit ingevulde beweegdagboeken bevestigen dit.</p> <p>Over het algemeen kennen de groepsleden de NNGB niet goed. Wel weten zij dat bewegen goed is voor ze (om verschillende redenen).</p> <p>Het doen en ervaren van bewegen is een enorme stimulans voor gedragsverandering (o.a. houding) en gedragsbehoud.</p> <p>De deelnemers lijken zichzelf vaak te onderschatten bij veranderingen in zelfvertrouwen en motivatie. Vaak zien de groepsbegeleiders deze veranderingen beter dan de deelnemers zelf.</p> <p>De effecten van CiB op de sociale omgeving vanuit de groep is positiever beoordeeld door de groep dan de observaties van de groepsbegeleiders veronderstellen. Wat de werkelijke invloed van de groep op de sociale omgeving is, is niet bij de sociale omgeving zelf onderzocht.</p>	<p>Het meten van de effecten van CiB op het beweeggedrag is ontoereikend en moeilijk hanteerbaar voor de projecten.</p> <p>In bijna alle pilots zijn de deelnemers een uur per week meer gaan bewegen.</p> <p>Bij kinderen en mensen met een verstandelijke beperking zijn de ouders of begeleiders erg belangrijk te zijn om tot gedragsverandering te komen.</p>
Intersectorale samenwerking	<p>Actieve betrokkenheid van de drie disciplines sport, welzijn en gezondheid heeft een positieve invloed op de resultaten van het toepassen van CiB. Daar waar een of twee sectoren ontbreken, is de kans op continuïteit op de lange termijn kleiner.</p> <p>In acht van de negen projecten heeft men intersectoraal samengewerkt.</p> <p>Intersectorale samenwerking binnen CiB leidt tot tevredenheid over het samenwerken met partners. Het thema bewegen geeft een gemeenschappelijk doel om aan te werken.</p> <p>Het maken van duidelijke afspraken is een belangrijke bevorderende factor.</p>	<p>Gegevens bevestigen dit.</p> <p>Gegevens bevestigen dit.</p>

	<p>Formaliseren van afspraken in samenwerkingsverbanden leidt tot meer duidelijkheid in rollen en taken en draagvlak wat kan leiden tot beleidsvorming op lange termijn. Wanneer er al een vorm van samenwerking is of intentie tot samenwerking, is dit bevorderlijk voor de toepassing van CiB.</p> <p>Voldoende tijd en menskracht om samenwerking op te bouwen is noodzakelijk.</p>	Gegevens bevestigen dit.
Verspreiden en implementeren	<p>Acht projecten zetten CiB structureel voort. Drie factoren zijn hiervoor doorslaggevend: de uitvoerders zijn enthousiast en deskundig; CiB past in reguliere beleidsplannen en wordt daarmee uit reguliere middelen gefinancierd en de resultaten zijn hoopgevend voor de toekomst (positieve beoordeling van de kosteneffectiviteit)</p> <p>Intersectorale samenwerking tijdens CiB vergroot de verspreidingskansen van CiB.</p> <p>Aandacht voor verspreiding van CiB vanaf de start van het project vergroot de kans op daadwerkelijke verspreiding van CiB</p> <p>Bij zeven van de negen projecten is gezocht naar strategieën om CiB intern te verspreiden.</p>	<p>Gegevens bevestigen dit.</p> <p>Gegevens bevestigen dit.</p>
Lokale toepassing CiB	<p>Randvoorwaarden zijn aangescherpt (met o.a. competentieprofiel) om voorspellingen over de kansen van lokale toepassing van CiB te kunnen doen.</p> <p>Om intern draagvlak te bewerkstelligen lijkt enthousiasme over de ervaren resultaten van CiB voldoende. Echter, om te kunnen komen tot een duurzame verankering van CiB is het objectiveren van die ervaren resultaten noodzakelijk. Lokaal wordt de inzet van CiB als efficiënt gewaardeerd en vindt de verankering van de bestaande CiB praktijk plaats binnen de reguliere inzet van de verschillende instellingen.</p> <p>De geïntegreerde deskundigheid, visie, werkwijze en middelen op de gebieden welzijn en sport & bewegen zijn doorslaggevend voor succesvolle interventies. In de praktijk van CiB blijkt dat het mogelijk is die integratie relatief snel tot stand te laten komen.</p> <p>Voldoende geld en uren zijn cruciaal voor de uitvoering van CiB. Hoe meer uren, hoe meer aandacht het groepsproces heeft en hoe meer resultaten geboekt worden.</p>	<p>Randvoorwaarden voor lokale toepassing van CiB moeten meer gespecificeerd worden; een lijst met aangescherpte randvoorwaarden is een belangrijk resultaat van CiB 1e fase.</p> <p>Lokaal en regionaal draagvlak en beleid.</p> <p>Deskundigheid en beschikbaarheid personeel.</p> <p>Kosten CiB: voldoende middelen.</p>