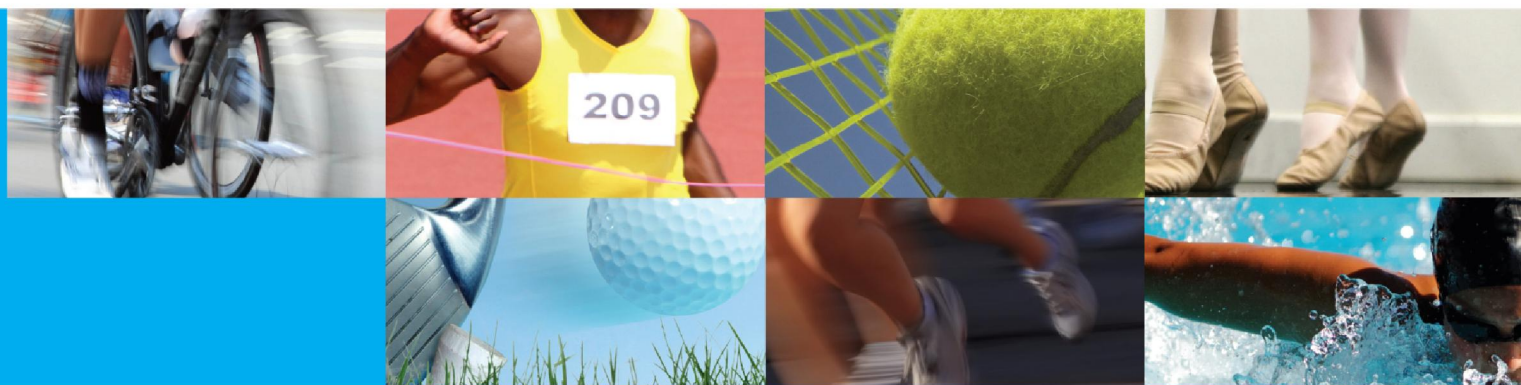




Evaluatie Work2Move: hardloopchallenge voor werkzoekenden

Agnes Elling

Vera van Es

Rosa de Jong

Evaluatie Work2Move: hardloopchallenge voor werkzoekenden

in opdracht van Stichting Amsterdam Atletiek

Agnes Elling, Vera van Es en Rosa de Jong

Mulier Instituut
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek

*Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
+31 (0)30 721 02 20 | www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl | [@mulierinstituut](https://www.instagram.com/mulierinstituut)*

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	7
1.1	Projectomschrijving en onderzoeksvraag	7
1.2	Methode	8
1.3	Rapportage	8
2.	Effectiviteit Work2Move- uitkomsten vragenlijsten	9
2.1	Deelnemers en profiel	9
2.2	Bewegen en sportdeelname	10
2.3	Ervaren gezondheid en welbevinden	12
2.4	Deelnamemotivatie en evaluatie Work2Move	13
3.	Procesevaluatie Work2Move - uitkomsten interviews	17
3.1	Organisatie en samenwerking	17
3.2	Deelnemers	17
3.3	Online activatieplatform en fittesten	20
3.4	Inbedding en doorstroming verenigingen	21
4.	Samenvatting en conclusies	23

1. Inleiding

In dit eerste hoofdstuk vindt een korte beschrijving van het project en het evaluatieonderzoek plaats.

1.1 Projectomschrijving en onderzoeksvraag

Op verzoek van Stichting Amsterdam Atletiek (SAA), voerde het Mulier Instituut een effect- en procesevaluatie uit van het Sportimpulsproject 'Amsterdam maakt werk van beweging', dat gericht is op het volbrengen van een hardloopchallenge (*Work2Move*) door werkzoekenden in Amsterdam in de periode 2013-2015.

Vanuit SAA is een aparte projectleider voor de aansturing en coördinatie aangesteld. Het project werd in drie stadsdelen in Amsterdam (Noord, Zuid-Oost en Nieuw-West) uitgevoerd, in samenwerking met vijf van de zes bij SAA aangesloten atletiekverenigingen (AAC, ATOS, AV Feniks, AV Phanos en AV Phoenix). Het betreft een introductiecursus hardlopen bij een atletiekvereniging (variant op Start To Run), aangevuld met een afsluitende challenge bij een lokaal hardloopevenement. Aanvullend op reguliere introductiecursussen worden de deelnemers onder meer ondersteund door een online activeringsomgeving van Moovz en fittesten door Ergo Control¹. Binnen dit project waren in totaal 24 challengegroepen voor werkzoekenden beoogd met circa tien deelnemers per groep. Dit komt neer op een te bereiken groep van 240 personen. De drieledige doelstelling van het project was:

- 'Verhoging van het percentage deelnemers dat beantwoordt aan de Beweegnorm met 10%
- Verbetering zelfbeeld deelnemers: target van 50% statistisch significante verbetering van het zelfbeeld ten opzichte van de start
- Uitbreiding aanbod betrokken verenigingen, af te leiden uit een ledenaanwas van minimaal 50% van de via dit traject bereikte 240 deelnemers: gemiddeld 30 leden per vereniging'

De onderzoeksresultaten geven antwoord op de volgende vraag:

In hoeverre voldoet het project aan de beoogde doelstellingen (verhogen fitheid en welbevinden deelnemers en doorstroming naar atletiekverenigingen) en hoe verliep de projectuitvoering (succesfactoren en knel-/verbeterpunten)?

Een hoogwaardige effectstudie was niet haalbaar gezien de beperkte omvang van de beschikbare middelen. Niettemin is via verschillende methoden en door middel van verschillende meetmomenten een goed beeld verkregen van het verloop en de opbrengsten van het project, voor zowel deelnemers als betrokken atletiekverenigingen.

¹ Moovz richt zich op het behalen van sportieve uitdagingen door interactieve activering via een besloten online omgeving. Ergo Control is eigenaar van het beweegprogramma 'Beweging als Warming-up voor Re-integratie', dat een effectieve interventie zou zijn om naast de fysieke conditie van mensen zonder werk te verbeteren ook hun psychosociale welzijn en maatschappelijke participatie te verhogen en daarmee hun kans op arbeid.

1.2 Methode

Dataverzameling vond plaats door middel van de afname van vragenlijsten onder de deelnemers en via (telefonische) interviews met de diverse betrokken actoren binnen het project op verschillende meetmomenten.

Vragenlijsten

In afstemming met Moovz en Ergo Control is een vragenlijst opgesteld vastgesteld. Naast diverse achtergrondkenmerken werden deelnemers gevraagd naar hun beweeg- en sportgedrag en naar hun gezondheid en (psychosociale) welbevinden. Tevens werden vragen gesteld over de motivatie van de deelnemers om aan de hardloopchallenge deel te nemen. In de vragenlijst die na afloop van de challenge werd voorgelegd werd tevens naar de tevredenheid over deelname aan het project gevraagd. Dit gebeurde door naast het voorleggen van diverse stellingen en een open vraag, de deelnemers naar hun toekomstige hardlooppintentie te vragen.

Afname van de vragenlijsten vond op de eerste en laatste bijeenkomst plaats, met behulp van door Ergo Control ingezette personen die tevens de fittesten (oa gewichtmeting, buikomvang en 3 km wandeltest) uitvoerden. De door Ergo Control verzamelde fittestresultaten zijn niet meegenomen in deze rapportage.

Interviews

Enkele maanden na de start van het project, in het voorjaar 2014 (n=5) en na afloop van het project rond de zomer 2015 (n=10), werden telefonisch gesprekken gevoerd met de betrokken organisaties, cq relevante actoren (o.a. projectleider, SAA, coördinatoren/trainers atletiekverenigingen, Moovz, Ergo Control). Onderwerpen die in de gesprekken centraal stonden waren samenwerking, draagvlak, verwachtingen, opbrengsten en tevredenheid.

1.3 Rapportage

De verslaglegging van de uitkomsten van het onderzoek gebeurt door middel van een eenvoudige rapportage van figuren en tabellen met toelichting betreffende de uitkomsten van de vragenlijsten onder de deelnemers (effectiviteit) en via een kort verslag met ondersteunende citaten naar aanleiding van de gesprekken met diverse betrokkenen (procesevaluatie). Tot slot zullen enkele conclusies over de (potentiële) werkzaamheid van de Work2Move challenge worden geformuleerd.

2. Effectiviteit Work2Move- uitkomsten vragenlijsten

In dit hoofdstuk staan de uitkomsten van de vragenlijsten onder de deelnemers aan de Work2Move Challenge centraal.

2.1 Deelnemers en profiel

Gedurende de projectperiode van januari 2014 tot juni 2015 werden in totaal 22 hardloopcursussen inclusief eindchallenge verzorgd, waarbij in totaal 232 personen stonden ingeschreven, 156 deelnemers daadwerkelijk zijn begonnen en 67 personen een hardloopchallenge volledig hebben afgerond. Twee typen cursussen waren afwijkend; een was gericht op een wandelchallenge voor migrantenvrouwen (3x) en de ander was gericht op roc-studenten (1x). Deze zijn niet in de vragenlijstanalyse meegenomen. Bij alle groepen werden voor- en nametingen afgenomen, maar in de alle gevallen vonden voor- en nametingen bij deels verschillende personen plaats. Ook zijn diverse vragenlijsten zoekgeraakt; van twee groepen is geen enkele vragenlijst uit de voor- of nameting bij de onderzoekers terecht gekomen.

In totaal werden door een totale responsgroep van 98 personen 79 voormetingen en 54 nametingen ingevuld. Bijna de helft (45%) betrof alleen een voormeting; een op de vijf had alleen een nameting en iets meer dan een derde (36%) betrof een voor- en nameting.

Tabel 2.1 laat de verdeling van de respondenten over de verschillende challengeperioden in het jaar en naar stadsdelen zien. Figuur 2.1 toont de sociaal-demografische kenmerken van de respondenten. Deze verdelingen zijn redelijk vergelijkbaar voor de voor- en nameting, wat betekent dat de nametingen redelijk representatief zijn betreffende de interventiekenmerken en sociaal-demografische achtergronden. Naar interventiekenmerken valt op dat in de nameting de herfstchallenge van 2014 en vooral challengedeelnemers uit stadsdeel Zuid-Oost zijn oververtegenwoordigd.

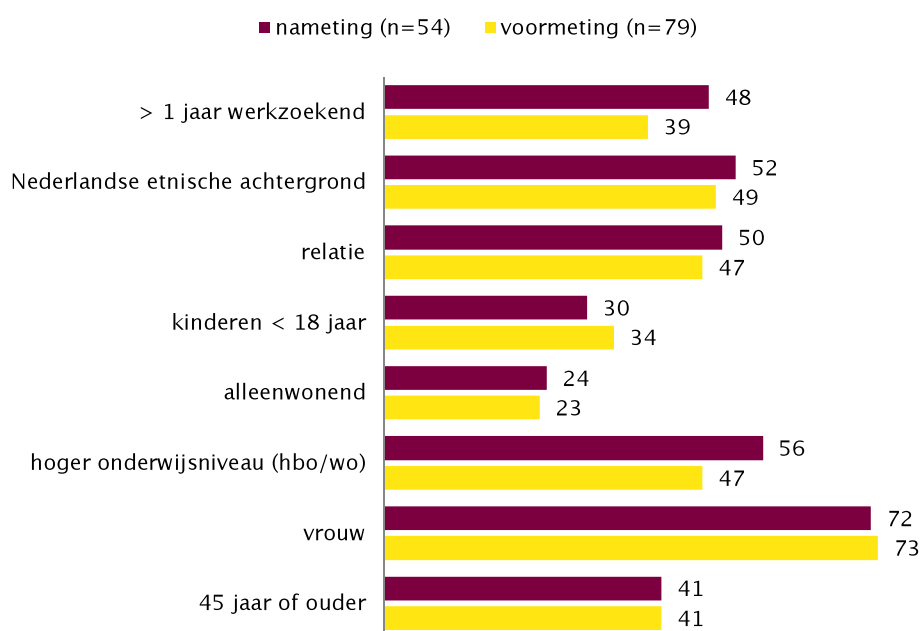
Tabel 2.1 Verdeling respondenten naar periode en naar stadsdeel, voor- en nameting (in %)

	Voormeting (n=79)	Nameting (n=54)
Periode		
jan-mrt 2014/15	43	41
apr-jun 2014/15	22	24
aug-nov 2014	24	31
nov-jan 2015	11	4
Stadsdeel		
Noord	40	33
Nieuw-West	28	22
Zuid	20	20
Zuid-Oost	8	20
Oost	4	4

Wat betreft de sociaal-demografische kenmerken zijn respondenten die langer dan een jaar werkzoekend zijn en hoger opgeleiden in de nameting iets oververtegenwoordigd. Dit hangt mogelijk

samen met een hogere uitstroom van minder lang werkzoekenden door het krijgen een baan enerzijds en met een positieve relatie tussen opleiding en sportdeelname anderzijds.

Figuur 2.1 Sociaal-demografische kenmerken totale respondentengroep (in %)



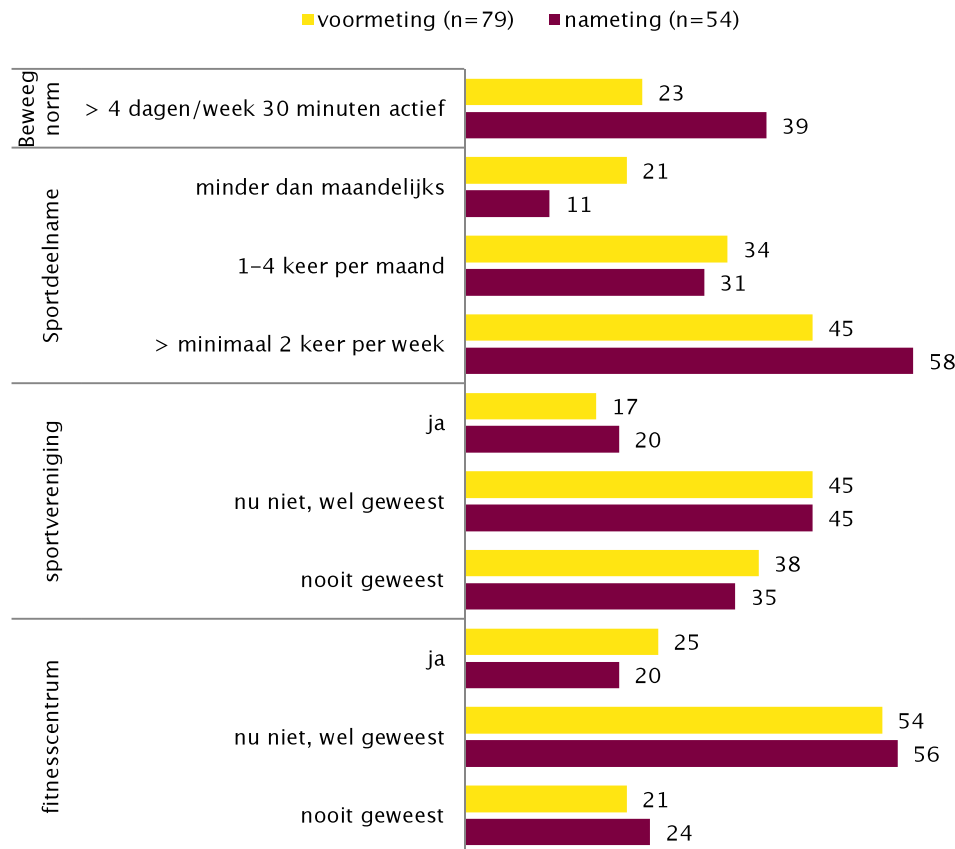
In deze rapportage vermelden we verder alleen de totaalcijfers voor de voor- en nametingen. Het jaargetijde waarin mensen aan een challenge deelnemen, evenals omgevingsfactoren (zoals de trainer) en sociaal-demografische aspecten kunnen van invloed zijn op de beleving van de deelnemers en de effectiviteit van de challenge. Gezien de kleine aantallen en de beperkte onderzoeksomvang kunnen mogelijke invloeden hiervan in het kader van dit onderzoek niet worden bepaald.

2.2 Bewegen en sportdeelname

Figuur 2.2 laat zien dat de deelnemers aan de Work2Move hardloopchallenge na afloop gemiddeld sportiever zijn dan voorheen en vaker aan de beweegnorm voldoen. Een kwart van de deelnemers haalde vooraf de beweegnorm; achteraf waren dat een op de vier respondenten. Daarmee is de eerste doelstelling van het project - verhoging percentage met 10 procent dat aan de beweegnorm voldoet - ruimschoots behaald.

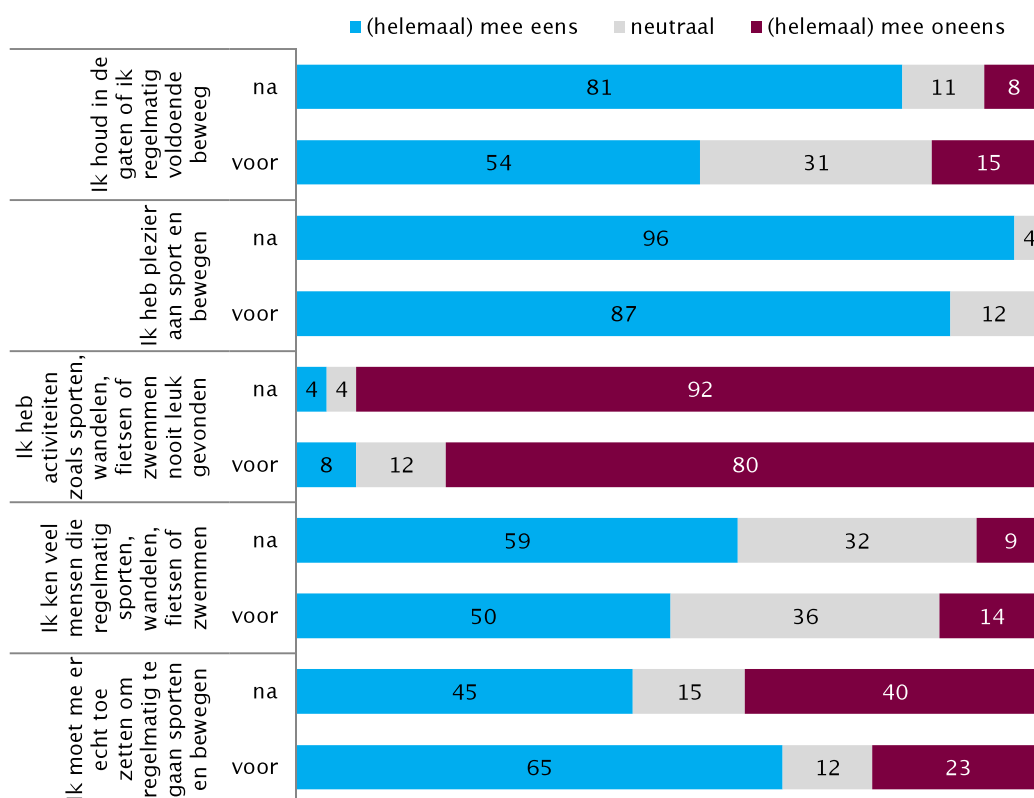
Ook de sportdeelnamefrequentie is verhoogd, wat eigenlijk inherent is aan de challengedeelname: bij de nameting sporten meer mensen minimaal twee maal per week en sporten minder respondenten minder dan een keer per maand. Als we kijken naar lidmaatschap van sportverenigingen of fitnesscentra (in het verleden), lijkt hierbij geen sprake te zijn van selectieve uitval in relatie tot de sportiviteit van de deelnemers. Dit is voor de voor- en nameting zo goed als gelijk.

Figuur 2.2 Vergelijking voldoen aan beweegnorm en sportdeelname voor- en nameting (in %)



Deelnemers zijn tevens naar hun sportmotivatie gevraagd. Op basis van verschillen in de intrinsieke sportmotivatie van mensen - dat ze in het verleden sport al meer of minder 'leuk' vonden om te doen - kan selectieve uitval plaatsvinden. Het is de verwachting dat deelnemers met een lagere intrinsieke sportmotivatie eerder zullen uitvallen. Dit lijkt inderdaad deels het geval: in de nameting zitten nog wat meer mensen met een hoge intrinsieke sportmotivatie en mensen die zich bovendien in een redelijk sportieve omgeving bevinden (ze kennen veel andere mensen die regelmatig sportief actief zijn). Toch lijkt tevens sprake te zijn van een zekere positieve invloed op de beweeg/sportmotivatie van deelnemers. Zo geeft vooral een beduidend grotere groep (81%) achteraf dan vooraf (54%) aan dat ze in de gaten houden of ze voldoende bewegen, zie figuur 2.3. Ook is het aandeel respondenten dat aangeeft zich er 'echt toe moeten zetten' om regelmatig te bewegen behoorlijk gedaald, van 65 naar 45 procent. Omdat de overige beweegmotivatiescores veel minder sterk uiteenlopen tussen voor- en nameting, lijken deze verbeteringen in elk geval deels aan de challengedeelname toe te schrijven.

Figuur 2.3 Vergelijking stellingen beweeg/sportmotivatie voor- en nameting (in %)

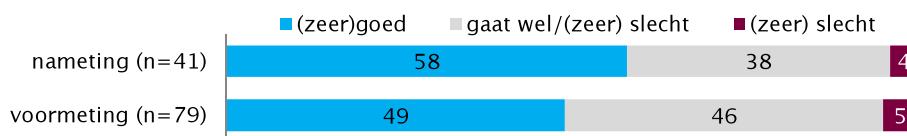


De gevonden verbetering in beweeg/sportmotivatie en -gedrag lijkt deels te verklaren door een selectie-effect (mensen die er meer moeite mee hebben, vallen eerder uit), maar is tevens deels een uitkomst van de positief motiverende challengedeelname.²

2.3 Ervaren gezondheid en welbevinden

De respondenten geven in de nameting gemiddeld een iets hoger rapportcijfer voor hun leven dan vooraf: 6,9 versus 6,6. Deze toename van levenskwaliteit is groter bij vrouwen (van 6,5 naar 6,9) dan bij mannen (van 6,9 naar 7,0). Ook ervaren meer respondenten na afloop van de challenge hun gezondheid als (zeer) goed dan vooraf (figuur 2.4).

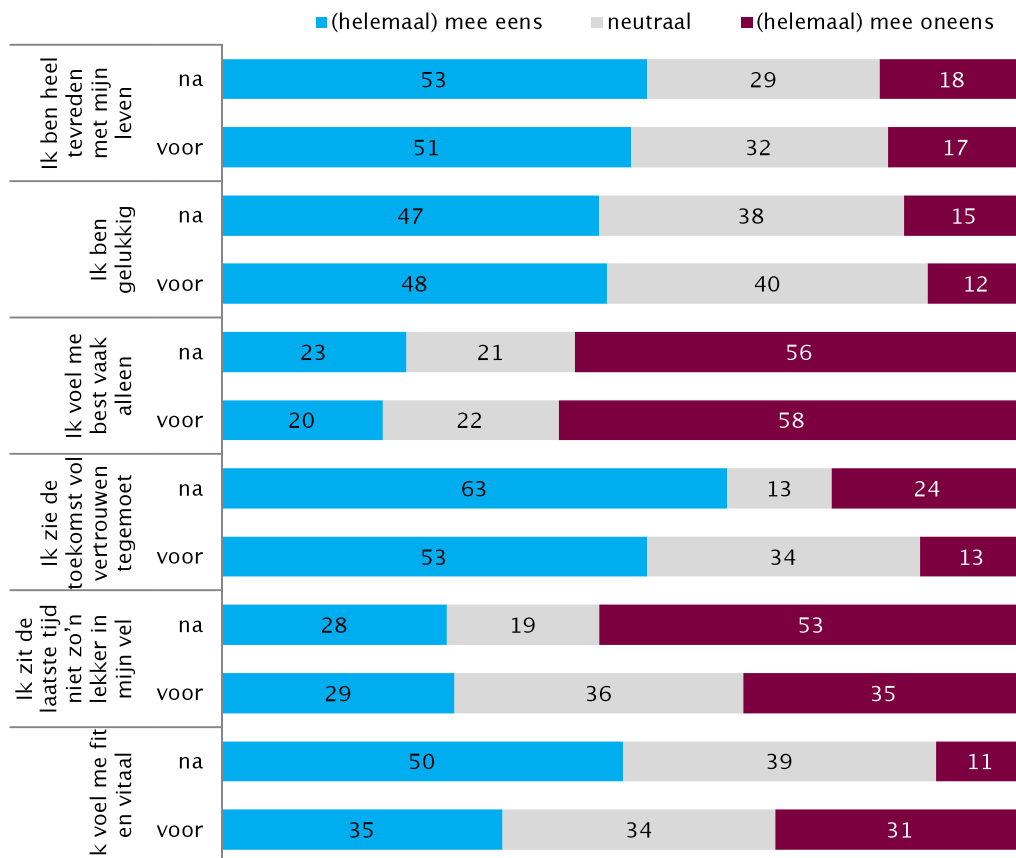
Figuur 2.4 Vergelijking ervaren gezondheid, voor- en nameting (in %)



² Een bivariate analyse van voldoen aan de beweegnorm naar de mate waarin mensen zich er toe moeten zetten regelmatig te bewegen, laat bovendien zien dat bij de nameting meer mensen die zich er toe moeten zetten, de beweegnorm halen (35%) dan bij de voormeting (16%).

Ook deze positieve uitkomsten zouden mogelijk (groten)deels het gevolg kunnen zijn van selectie-effecten. Figuur 2.5 laat een aantal antwoorden op meer specifieke stellingen rondom ervaren gezondheid en welbevinden zien. Daaruit blijkt dat de uitkomsten op een aantal basisaspecten zoals ‘zich gelukkig voelen’, ‘tevreden zijn over het leven’ en ‘zich alleen voelen’ niet verschillen in de voor- en nameting. De grootste verschillen zien we op de stellingen ‘ik voel me fit en vitaal’ en ‘ik zit de laatste tijd niet zo lekker in mijn vel’.

Figuur 2.5 Vergelijking ervaren gezondheid, voor- en nameting (in %)



Dat mensen zich ‘fitter voelen’ en ‘lekkerder in hun vel zitten’, lijkt zeker deels een positief gevolg van deelname aan de hardloopchallenge te zijn. Ondanks dat dit als positieve opbrengst van het project kan worden geformuleerd, wordt hiermee niet volledig voldaan aan de wel erg ambitieus geformuleerde tweede doelstelling van ‘50% statistisch significante verbetering van het zelfbeeld ten opzichte van de start’.

2.4 Deelnamemotivatie en evaluatie Work2Move

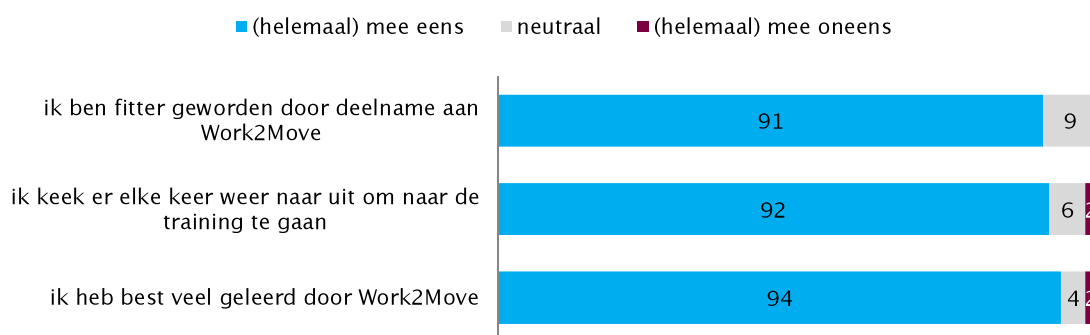
Het belangrijkste motief van de werkzoekende respondenten om aan Work2Move deel te nemen, was om fitter te worden (81%). Daarnaast speelden het ‘aangaan van een uitdaging’, cq ‘zichzelf verbeteren’ en/of ‘iets nieuws leren’ een belangrijke rol en was tevens het sociale aspect voor meer dan de helft van de deelnemers belangrijk. Het feit dat de hardloopchallenge dichtbij georganiseerd werd en goedkoop was, lijken vooral belangrijke extra stimulansen dan wel voorwaarden te zijn om ook daadwerkelijk mee te kunnen doen.

Tabel 2.2 Motieven voor aanmelding Work2Move, alle respondenten (n=98), in %

om fitter te worden	81
om een uitdaging aan te gaan	57
om mezelf te verbeteren	56
voor de gezelligheid en sociale contacten	55
omdat het me leuk lijkt	49
om iets nieuws te leren	44
omdat het lekker dichtbij is	42
omdat het goedkoop/gratis is	41
om er even tussenuit te zijn/als uitlaatklep	26
als onderdeel van een re-integratie-/sollicitatie-project	13
omdat het verplicht is	2
anders, namelijk (oa afvallen)	9

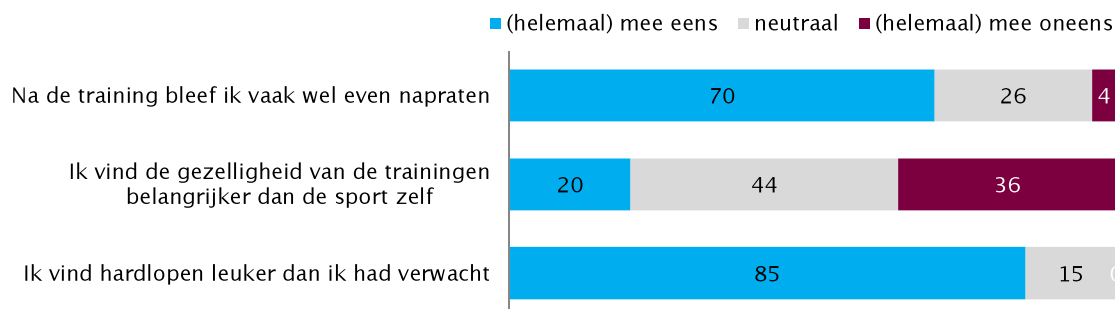
In de nameting (n=54) werden de respondenten door middel van diverse stellingen naar hun ervaringen met deelname aan de hardloophchallenge Work2Move gevraagd. Negen op de tien deelnemers geven aan dat ze veel geleerd hebben, met plezier deelnamen en fitter zijn geworden.

Figuur 2.6a Evaluatie deelname Work2Move: algemeen en fitheid, nameting (n=54), in %



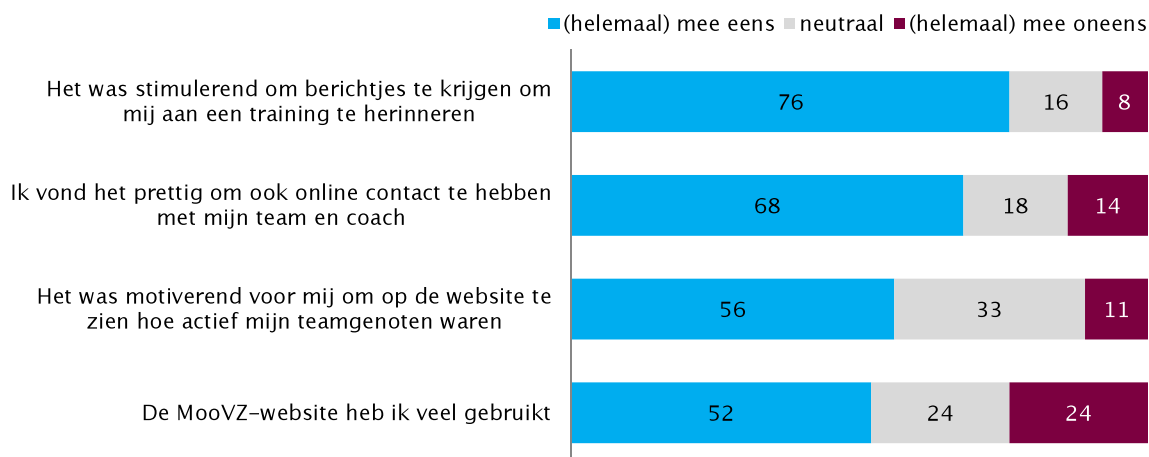
Een grote meerderheid (85%) gaf daarnaast aan dat ze hardlopen leuker vond dan verwacht. Tevens bleef bijna drie kwart van de deelnemers na afloop van de training nog even napraten, wat duidt op enige verbondenheid met andere deelnemers. Ze lijken de sociale contacten met andere mensen in een vergelijkbare situatie te waarderen, maar vinden het sociale aspect over het algemeen niet belangrijker dan het hardlopen zelf.

Figuur 2.6b Evaluatie deelname Work2Move: sociaal-training, nameting (n=54), in %



Tot slot waren enkele evaluerende stellingen opgenomen over gebruik en waardering van de digitale omgeving binnen dit project die was gericht op extra stimulering en interactie. Drie kwart van de deelnemers vond het stimulerend om voor de trainingen online herinneringsberichten te ontvangen (85%) en twee derde oordeelde positief over het online contact tussen coach en deelnemers. De helft gebruikte de website naar eigen zeggen veel en ervaarde de extra digitale uitwisseling als motiverend.

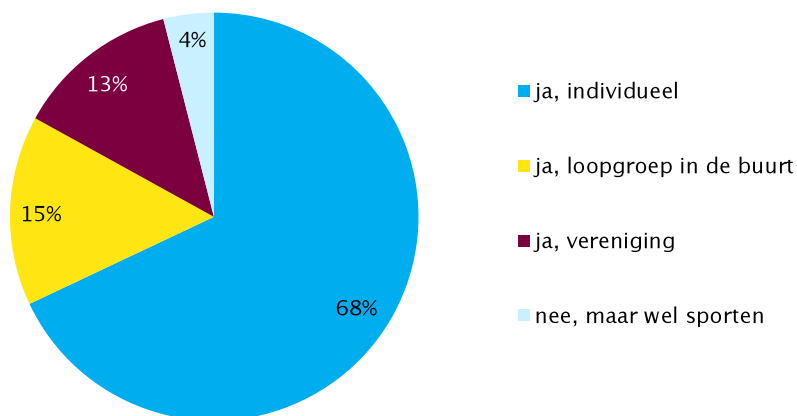
Figuur 2.6c Evaluatie deelname Work2Move: online coaching (Moovz), nameting (n=54), in %



Het derde doel van het project was een uitbreiding van het aanbod van de betrokken verenigingen door een 'ledenaanwas van minimaal 50% van de via dit traject bereikte 240 deelnemers'. Wat betreft de hardlooptintenties van de deelnemers na afloop van het project, kan worden gesteld dat de meeste deelnemers weliswaar zijn geënthousiasmeerd om door te gaan met hardlopen, maar dat slechts een gering deel van plan is om zich bij een atletiekvereniging (13%) aan te sluiten. In totaal geeft wel meer dan een kwart aan dat ze in enige vorm van georganiseerd verband in de buurt willen blijven hardlopen.

Figuur 2.7 Toekomstige hardlooptintenties Work2Move deelnemers, nameting (n=54), in %

'Bent u van plan te blijven hardlopen?'



Aangezien het bij de gevonden resultaten om geformuleerde intenties gaat, zal het daadwerkelijke percentage dat zich bij een vereniging of loopgroep aansluit waarschijnlijk beduidend lager liggen. Bovendien lag het aantal deelnemers dat aan het project begon (n=156) niet alleen substantieel lager

dan de beoogde 240, maar viel bovendien de meerderheid gedurende het project uit en doorliepen slechts 67 personen (43%) de volledige hardloopchallenge. Ondanks een hoge toekomstige hardlooptententive van de deelnemers die de challenge hebben afgerond werd de - zeer ambitieuze - derde doelstelling van het project niet bereikt.

Ter afsluiting werden respondenten in een open vraag gevraagd aan te geven wat ze als het 'leukst' en als het 'minst leuk' aan hun deelname aan Work2Move hebben ervaren. De deelnemers benoemden vooral aspecten van het 'gezamenlijk (met 'lotgenoten') aan een doel werken', 'de hoge kwaliteit en stimulerende rol van het project als geheel en de trainer in het bijzonder' en 'sportspecifieke leermomenten' zoals ten aanzien van blessurepreventie. Als minst leuke aspecten benoemden enkele respondenten de korte duur van het project en het feit dat het project geen vervolg kent. Anderen benoemden de - in hun geval - te kleine groep, het last hebben van pijntjes of beperkte feedback en contacten. Velen gaven ook aan geen minder leuke aspecten te kunnen benoemen. Enkele voorbeelden:

Het leukste aan Work2Move vond ik:

- 'Samen met mensen die in dezelfde situatie zitten aan m'n conditie werken, er even tussenuit zijn.'
- 'Gezelligheid en samen 'werken' voor een doel (5km uitlopen).'
- 'Het samen toewerken naar een einddoel; gezellig en meer zelfvertrouwen gekregen.'
- 'Ik heb vaak pogingen gedaan om te gaan hardlopen. Dat gaf ik vaak na een paar weken op. Nu niet.'
- 'De opzet, en de kwaliteit (hoog) van trainer en organisatie. Groep ook erg leuk en motiverend.'
- 'De training en de mensen dat ik ontmoet heb. ik kreeg een enorme boost van de motivatie die ervan uit gaat.'
- 'Dat we een supergemotiveerde trainer hadden, ook heel professioneel.'
- 'Aanwijzingen, techniek en online contact met teamgenoten/coach.'
- 'Dat je leert goed (hard) te lopen; ook om blessures te voorkomen.'
- 'Gezamenlijk sporten, de oefeningen, de deskundige trainer(s).'

Het minst leuk aan Work2Move vond ik

- 'Dat het zo snel is afgelopen'
 - 'Wel groot gat als je zelf wilt doorgaan met cursus/hardlopen'
 - 'Dat het niet door gaat. Pijnlijk gevoel aan mijn kuit.'
 - 'De krachttrainingen voor het hardlopen, terwijl ik weet dat het goed is voor de conditie.'
 - 'Te weinig deelnemers en weinig sociale contacten.'
-

3. Procesevaluatie Work2Move – uitkomsten interviews

In dit hoofdstuk presenteren wij de resultaten van de kwalitatieve procesevaluatie onder betrokken coördinerende en uitvoerende actoren bij Work2Move.

3.1 Organisatie en samenwerking

De geïnterviewde betrokkenen zijn erg positief over de projectleiding. De projectleider communiceerde duidelijk, is afspraken goed nagekomen en er was een goede terugkoppeling. Daarnaast gaven geïnterviewden aan dat het hebben van een aparte projectleider binnen dit project gezien de samenwerking met verschillende partijen (SAA, atletiekverenigingen, trainers, Moovz, Ergo Control) noodzakelijk was. De afzonderlijke partijen waren zelf vaak maar op een onderdeel bij het project betrokken en hadden minder zicht op het geheel, dat door de projectleider juist wel goed gemanaged werd.

De samenwerking tussen de partijen verliep uiteindelijk redelijk voorspoedig, maar was niet vanzelfsprekend. Daarbij speelden zowel de achtergrond van de totstandkoming van het project als andere aspecten een rol. Na toewijzing van het project werd de daadwerkelijke rolverdeling en financiële compensatie voor de verschillende partijen pas concreet vastgelegd. Dit bleek niet altijd te stroken met de bestaande verwachtingen. Dit gold zowel binnen SAA in relatie tot de verschillende Amsterdamse atletiekverenigingen als tot de overige uitvoerende partners Moovz en Ergo Control. Zo vertegenwoordigt SAA zes atletiekverenigingen, maar haakte AV'23 tijdens de aanvraagperiode noodgedwongen af. Atletiekvereniging Phanos heeft Ergo Control in het project 'ingebracht'. Op papier leidde dit tot een meerwaarde aangezien Ergo Control eigenaar is van het interventieprogramma 'Beweging als Warming-up voor Re-integratie', dat gericht is op verbetering van de fysieke conditie, het psychosociale welzijn en de maatschappelijke participatie van mensen zonder werk. In de praktische uitvoering bleef de betrokkenheid echter beperkt tot afname van een fittest, voorafgaand en na afloop van de hardloophchallenge. Moovz was directer bij de projectaanvraag betrokken, maar kreeg uiteindelijk ook een meer uitvoerende rol in het opzetten en functioneren van de digitale besloten groepsplatforms per loopchallenge. De verschillende bedragen in de begroting bleken achteraf niet allemaal goed ingeschat; dat gold bijvoorbeeld ook voor het beperkte onderzoeksbudget. Voor de daadwerkelijke projectuitvoering bleef ook te weinig ruimte over. Om de kern van het project uiteindelijk financieel verantwoord uit te kunnen voeren - dat wil zeggen de organisatie van de hardloophgroepgroepen en het betalen van de trainers -, moest flink worden geschoven. Dat is uiteindelijk gelukt, maar leidde tijdens de opstartfase van september tot november 2013 tot veel discussie en lastige besluitvorming.

Ook de bestuurswisseling bij SAA, waardoor andere eindverantwoordelijke personen - 'nieuwe mensen met veel minder 'emotie' bij het project' - kwamen, leidde uiteindelijk tot minder positief enthousiasme voor het project als geheel: 'Het hechte clubje waarmee het project begonnen was viel uit elkaar.' Na afloop van het project is gezamenlijk de conclusie getrokken dat het subsidiebedrag omgerekend naar het bedrag per deelnemer of per training, uiteindelijk wel erg hoog uitviel. Er is veel geld uitgegeven voor betrekkelijk weinig mensen.

3.2 Deelnemers

Uit de verhalen van de geïnterviewde trainers blijkt dat deelnemers vaak heel enthousiast waren: ze vonden het vaak gezellig, leuk en een goed initiatief en waren blij als ze de eindchallenge hadden

gehaald. Omdat de deelnemers over het algemeen tevreden en dankbaar waren dat ze dit mochten doen, was het voor de trainers ook prettig om deze groep te begeleiden. Dit gold niet zozeer voor de roc-leerlingen die weinig motivatie hadden, maar min of meer verplicht werden aan het project mee te doen.

Verskillende betrokkenen geven aan dat er deelnemers waren die de hardloopsport (her)ontdekten en enthousiast werden van het lopen en daardoor meer plezier en vertrouwen kregen. Een geïnterviewde stelt wel dat de positieve reacties grotendeels komen van de mensen die het traject afgerond hebben, terwijl met de mensen die stopten erg weinig contact is gebleven.

Werving

De beoogde groepsgrootte van zo'n tien personen werd niet altijd behaald, soms waren er meer, maar vaak minder. Volgens de betrokkenen varieerde de groepsgrootte van drie tot vijftien deelnemers. Het bleek lastig om de doelgroep van werkloze mensen die niet sporten, te werven. Het kostte veel moeite om groepen op te zetten. Hiervoor werden verschillende kanalen en middelen benut: presentaties op 'werkpleinen', via de 'klantmanagers' van het DWI, advertenties in lokale kranten zoals de Echo en het Noord-Amsterdams Stadsblad en via mond-tot-mondreclame. Het is niet precies duidelijk welke middelen het meest effectief waren; sommige deelnemers bleken puur toevallig van het project te hebben gehoord.

Omdat de doelgroep werkzoekende mensen weinig samenkomstmomenten kent, is deze groep lastig te bereiken. Hoewel vanaf het begin contact is geweest met DWI, UWV en uitzendorganisaties, was vanuit deze organisaties beperkte medewerking omdat Work2Move niet direct gericht is op het doel om mensen aan het werk te krijgen. Via de 'klantmanagers' is wel op kleinere schaal promotie gemaakt en zijn ook deelnemers aangemeld.

Diverse geïnterviewden gaven aan dat in het project meer had kunnen worden ingespeeld op dat wat de doelgroep werklozen zoekt. De link met de arbeidsmarkt moet sterker zijn, zodat mensen daadwerkelijk het doel van het project inzien en ook organisaties als UWV en uitzendbureaus beter kunnen worden betrokken.

Uitval

Uit de interviews blijkt dat de uitval per groep sterk varieerde: 'weinig uitval', 'behoorlijk hoog', 'hier en daar wel wat uitval, maar dat was altijd aan het begin', 'dat de helft van de groep na de derde of vierde week uitviel' en 'er bleven er dan nog één of twee over'.

Slechte opkomst en uitval is vooral lastig bij kleine groepen, 'bij starten met een grotere groep blijft er ook nog echt een groep over als er mensen niet zijn of uitvallen.' Bovendien werkt een grotere groep motiverend en kunnen mensen zich wat makkelijk 'verschuilen', wat extra prettig kan zijn voor de mensen uit de doelgroep werkzoekenden. "Van tevoren hebben ze de drempel dat ze moeten gaan lopen en misschien is er een beetje schaamtegevoel bij mensen die langdurig geen werk hebben. Dit werd opgelost in zo'n groep. Bij een kleine groep is het contact wat directer en bij een grotere groep wat 'meer verdund'. Met grote groepen werkte dit proces daarom beter dan met kleine groepjes, omdat je dan een beetje anoniemer wordt. Je eigen prestatie, als je jezelf niet goed voelt qua lopen, valt in een grote groep minder op dan in een kleine groep."

Voor de uitval van deelnemers worden verschillende redenen genoemd: deelnemers hebben werk gevonden, waren geblesseerd, waren niet geschikt voor hardlopen (bijvoorbeeld door fors overgewicht), hadden geen zin of vonden het niet leuk. Deelnemers kunnen vooraf wel bedenken dat het goed is om te gaan hardlopen, maar voorzien niet altijd de inzet die hiervoor nodig is. De redenen van uitval zijn over het algemeen vergelijkbaar met andere beginnersloopgroepen die de trainers verzorgen. Enkele trainers benoemen ook specifieke aspecten bij deze doelgroep: 'het in beweging komen vraagt een actieve

instelling en de deelnemers lieten zich vaak door pijntjes of vermoeidheid, uit het veld slaan, meer dan bij andere groepen.’ Een andere geïnterviewde geeft aan dat mensen die korter werkloos zijn het langer volhouden dan deelnemers die lang werkloos zijn; zij zouden de discipline nog in zich hebben die werk van hen eist. Tegelijkertijd bleek het krijgen van werk juist een van redenen om uit te stromen en zagen we bij de nameting ook juist relatief veel mensen die langer dan een jaar werkloos waren, in vergelijking met de voormeting.

Er waren ook deelnemers die zonder afmelding niet meer kwamen opdagen en ook niet meer te bereiken waren. Omdat het project gratis werd aangeboden, was er ook geen extra druk om door te gaan: ‘Mensen geven zich dan snel op, maar of ze daadwerkelijk komen is dan de vraag.’

Succesfactoren, knelpunten en mogelijkheden

In relatie tot de deelname en opbrengsten voor deelnemers noemden de interviewrespondenten een aantal succesfactoren voor het welslagen van een project als Work2Move:

- Fysieke training: door deelname aan de trainingen zijn mensen met zichzelf bezig, worden ze fitter en krijgen ze meer energie. Dit enthousiasme kan op andere vlakken van hun leven doorwerken.
- Regelmaat: deelnemers kregen een soort structuur door iets twee á drie keer in de week te doen. ‘Mensen hebben weer iets om naar toe te gaan en zijn weer bezig. Dit motiveert ze om weer verder te gaan, bijvoorbeeld naar werk of in hun eigen dagelijkse leven.’
- Groepscontact: een groot deel van de geïnterviewden geeft aan dat ‘gezamenlijk een training doen’, ‘contact en gezelligheid’ en ‘het groepsgebeuren’ belangrijke aspecten zijn. Daarmee kunnen deelnemers uit hun isolement worden gehaald. ‘Gaandeweg de cursus werd de onderlinge binding groot, wat mensen veel energie gaf.’ Een betrokkene geeft aan dat deze gemeenschapsvorming bij vrouwen sterker is dan bij mannen; vrouwen lopen (liever) meer samen en mannen zijn individualistischer ingesteld.
- Trainer: gedegen begeleiding door ervaren trainers, die ook goed kunnen motiveren en voldoende affiniteit met minder ervaren/ambitieuze lopers hebben, is een belangrijke succesfactor, die ook in de vragenlijsten werd benoemd.
- Professionele accommodatie: volgens de geïnterviewden vonden mensen het fantastisch om op de atletiekbaan aan de slag te gaan. ‘Het is professioneler om gebruik te kunnen maken van een atletiekbaan dan om op een parkeerplaats te trainen.’
- Gratis deelname: ‘Het feit dat de trainingen gratis zijn is aan de ene kant een factor voor succes, maar aan de andere kant een risico. Je weet niet wat er gebeurt als deelnemers in een vervolg van het project wel zouden moeten betalen.’

Naast de eerder genoemde moeilijkheden werden ook taal en het feit dat ook alleenstaande moeders deelnamen genoemd als problemen waar betrokkenen tijdens het project tegen aan liepen. Een respondent geeft aan dat er wel mensen waren om bij bijvoorbeeld het invullen van de vragenlijsten te helpen. De aanwezigheid van een bepaalde vorm van kinderopvang zou drempelverlagend kunnen werken voor alleenstaande moeders.

De geïnterviewden noemden verschillende opties die het project zouden kunnen verbeteren. Een geïnterviewde suggereerde een uitbreiding naar andere sporten dan hardlopen, zoals fitness, zwemmen of wandelen. Het zou ook een optie zijn om verschillende sporten aan te bieden die deelnemers eens kunnen uitproberen. Verder zou naast een sportprogramma ook een vrijwilligersfunctie kunnen worden geregeld, bijvoorbeeld bij de sportvereniging. Hierover is bij de opstart van het project wel gesproken, maar dit vonden ze ‘een stap te ver’. Een andere geïnterviewde zou het project groter willen uitrollen: met meer bekendheid en meer geld voor promotie binnen de stadregio’s.

3.3 Online activatieplatform en fittesten

Moovz en Ergo Control hebben hun uiteindelijke rol binnen het project prima uitgevoerd. Wat de exacte meerwaarde van de fittesten en de digitale platforms was, is echter moeilijk in te schatten. De meningen daarover verschillen, maar uiteindelijk waren zowel de verschillende uitvoerende actoren als de deelnemers redelijk tevreden over de uitvoering en opbrengst cq betekenis van de fittest en het online platform.

Moovz – online activatieplatform

Het gebruik van en de waardering over de online omgeving verschilde sterk per groep en per trainer. In de interviews kwamen verschillende aspecten naar voren die het gebruik en de evaluatie van het online activatieplatform mogelijk hebben beïnvloed:

- Trainers zetten de online omgeving op verschillende manieren in. Een deel van de trainers gebruikte de online omgeving met name voor het melden van trainingen en trainingsschema's. Een trainer geeft aan het gebruik van de online omgeving wat omslachtig te vinden en de trainingsschema's liever naar de deelnemers te mailen. Anderen plaatsten ook berichten om interactie te krijgen, contact te stimuleren en deelnemers te motiveren. Het gebruik verschilde dus per trainer, maar ook per groep: 'Bij de ene groep werkte dit motiverend en vroegen deelnemers bijvoorbeeld aan elkaar of ze zin hadden om een extra training te gaan doen. Bij een andere groep zet je er vier/vijf keer een bericht op, maar dan kwam er geen reactie. Dan houdt het op een bepaald moment op.'
- De doelgroep heeft thuis niet altijd toegang tot internet en het gebruik van de online omgeving is een persoonlijke keuze van deelnemers. Het succes heeft veel te maken met of iemand graag online wil communiceren of niet, of mensen al actief zijn op sociale media en met de leeftijd van deelnemers. Deelnemers ontvingen bij het plaatsen van trainingen ook een e-mail, sommigen gaven aan dat ze dat voldoende vinden.
- Bij grotere groepen is de kans groter dat er een aantal deelnemers is dat graag via internet met elkaar in contact is. Met een kleinere groep is deze kans kleiner; als er maar één of twee actieve gebruikers zijn, is het lastiger om de rest van de groep hierin mee te krijgen.
- De gebruiksvriendelijkheid was aanvankelijk niet altijd optimaal, maar uiteindelijk werd hierover goed gecommuniceerd en werden eventuele problemen snel opgelost.

ErgoControl – fittesten

De meningen over de meerwaarde van de metingen van ErgoControl verschilden eveneens. Diverse betrokkenen gaven aan dat deelnemers het leuk vonden om hun begin- en eindconditie te kunnen vergelijken. Veel deelnemers vonden het ook jammer als ze één van de metingen hadden gemist. Een geïnterviewde vertelt dat er vaak een verbetering te zien is bij mensen die veel hebben gedaan, terwijl het bij mensen die buiten de trainingen weinig deden, vrij constant was gebleven. Het werkt motiverend als er een stijgende lijn is, al is de stijging klein. Daarnaast geeft het houvast om iets op papier te hebben staan; iets om mee aan de gang te gaan en naar toe te werken. 'De metingen waren voor veel deelnemers een aanleiding om iets te gaan doen, wat bewuster om te gaan met eten en bewegen.' Ten slotte geeft een geïnterviewde aan dat het prettig is wanneer een vast persoon de metingen doet, en dat dit ook voor de juistheid van de meting essentieel is.

Er werden ook nadelen van de metingen genoemd. Een betrokkene stelde dat de testen niet noodzakelijk zijn omdat de hardloopcursus uiteindelijk met een challenge afsluit, wat ook een soort test is. Binnen de reguliere atletiek wordt dit ook niet gedaan: 'Als je dan zelf als atletiekvereniging twijfelt aan het nut en de noodzaak ervan en ook nog kosten moet maken, dan had ik dat op een andere manier

opgelost.’ Omdat Ergo Control niet uit Amsterdam komt, kwamen er ook een hoop reiskosten bij. Een ander nadeel dat door meerdere geïnterviewden werd genoemd, is dat door de tests twee reguliere trainingen ‘vervallen’, wat een vrij groot gedeelte van de trainingsperiode van 12 weken is. ‘Sommige deelnemers wilden in eerste instantie liever hardlopen, omdat ze daarvoor gekomen zijn. Ze vonden het een beetje raar dat ze moesten wandelen. Eenmaal bezig met de test deden ze het wel gewoon en gaven ze netjes de hartslag door.’ Ten slotte bleek uit sommige metingen dat deelnemers na afloop van het traject een slechtere conditie hadden dan ervoor. Enerzijds is dat inherent aan testen: ‘het is afhankelijk van de omstandigheden en hoe iemand die dag in elkaar steekt’. Anderzijds willen mensen wel graag zien dat ze zijn verbeterd, ‘dus dan kan dat een dipje zijn, maar als je dat dan goed uitlegde, was het wel weer in orde.’ Deelnemers konden negatieve uitkomsten zelf vaak ook goed verklaren.

In een aantal interviews kwam naar voren dat de betrokkenheid van de verenigingen bij het project beperkt was. Volgens een geïnterviewde zijn de contacten tussen de verenigingen, mede vanwege dit gezamenlijke project, wel verbeterd omdat het een gefinancierd project is waarvoor gezamenlijke verantwoordelijkheid bestaat. Tussen een aantal trainers die bij Work2Move betrokken waren, bestond ook onderling contact; zowel informeel tussen bekenden als via een soort tussenevaluatie na twee of drie groepen. Dit contact werd positief beoordeeld, omdat ervaringen konden worden gedeeld.

3.4 Inbedding en doorstroming verenigingen

‘Bij projecten die atletiekverenigingen aangaan is altijd de kern dat een project de atletiek of de loopsport moet kunnen versterken. Het achterliggende idee is eigenlijk dat je uiteindelijk ook meer leden moet kunnen krijgen.’ (Interviewrespondent Work2Move)

Uiteindelijk - zo kwam ook reeds naar voren uit de resultaten van de vragenlijsten - is naar de verenigingen nauwelijks doorstroom geweest. Hiervoor werden door de interviewrespondenten diverse mogelijke redenen genoemd:

- Deelnemers werden vanuit een ander motief geworven dan bij andere loopgroepen: ‘Bij andere cursussen geven mensen zich op omdat ze willen lopen. Bij deze groep was het meer “ik ga dat er eens bij doen, om te kijken of ik dat leuk vind”, of “ze wilden een daginvulling hebben.” Voldoende animo voor hardlopen of het aangaan van een hardloopchallenge - ‘lekker een stukje lopen’ - is ook niet hetzelfde als bij een vereniging gaan.
- Het vervolg kost geld; financieel is het niet voor iedereen weggelegd en/of hebben mensen het er niet voor over. Deelnemers die het traject afronden, hebben over het algemeen nog geen baan gevonden, dus zij hebben het financieel niet breed en moeten financieel prioriteiten stellen. Er wordt benoemd dat vanuit de gemeente wel mogelijkheden zijn waar mensen naar worden doorverwezen, maar dit kost vaak veel moeite en wil ook niet iedereen vanwege een zekere schaamte. Voor clubs is het echter niet mogelijk om mensen gratis te laten trainen: ‘Dan houd je je club niet staande.’
- Er werd overdag getraind, vanuit het idee dat mensen die werkloos zijn dan tijd hebben en de ruimte beschikbaar is. Overdag zijn er echter geen andere activiteiten op de club. Deelnemers kregen hierdoor weinig gevoel met de club. Op verschillende locaties is wel gekeken of dit kon worden aangepast, maar dit bleek lastig te realiseren; deelnemers hadden ’s avonds andere dingen, liepen liever overdag en de beschikbaarheid van trainers en ruimte op de atletiekbaan is ’s avonds lastiger.
- Een verenigingscoördinator gaf aan dat hun betrokkenheid vergeleken met andere loopcursussen betrekkelijk gering was omdat ze niet direct betrokken waren bij het opzetten

van de cursus en het contact met de deelnemers. Daarnaast waren de trainers deels van buiten de clubs waardoor zij minder binding met de club hebben en dit aspect dus mogelijk ook minder goed over brengen. De drempel om na Work2Move bij een vereniging verder te gaan, is al behoorlijk hoog en een andere trainer maakt deze overgang nog lastiger.

- Andersom gold ook dat het project voor leden van de vereniging niet zichtbaar was. 'Op een gegeven moment kom je dan tot de constatering dat het project is toegewezen en de organisatie rond is, maar dat het project zelf vrij ver weg staat van waar de atletiekverenigingen mee bezig zijn. Het leefde niet echt in de vereniging.' Bovendien verdwijnen deelnemers na het traject uit beeld: 'Echt een beeld van wat mensen na afloop van de cursus gaan doen, heb je bij dit systeem niet, omdat het contact snel verdwijnt.'

Niettemin bleken verenigingen ook regelmatig complimenten te krijgen over het project en heeft het in de beeldvorming voor de Amsterdamse atletiek positief gewerkt.

4. Samenvatting en conclusies

In opdracht van Stichting Amsterdam Atletiek (SAA), voerde het Mulier Instituut een effect- en procesevaluatie uit van het Sportimpulsproject 'Amsterdam maakt werk van beweging', dat gericht was op het volbrengen van een hardloopchallenge (Work2Move) door werkzoekenden in Amsterdam in de periode 2013-2015. De volgende onderzoeksvraag stond daarbij centraal: In hoeverre voldoet het project aan de beoogde doelstellingen - verhogen van fitheid en welbevinden van deelnemers en doorstroming naar atletiekverenigingen - en wat waren de succesfactoren en knel-/verbeterpunten in de projectuitvoering?

Dataverzameling voor de effectmeting vond plaats voor middel van een voor- en nameting onder de deelnemers aan Work2Move. Deelnemers werden tevens naar hun tevredenheid over hun deelname en de organisatie gevraagd. Voor de procesevaluatie werden bovendien in totaal 15 telefonische interviews gehouden met betrokken organisaties en actoren (o.a. trainers en (verenigings)coördinatoren), gedurende en na afloop van het project.

De responsgroep van de vragenlijsten bestond uit 98 personen die in totaal aan 79 voormetingen en 54 nametingen deelnamen. Een beperkte groep (36%) deed zowel aan een voor- en nameting mee, maar de verdelingen naar interventiekenmerken (periode, stadsdeel) en sociaal-demografische achtergronden (o.a. leeftijd, geslacht) zijn voor de voor- en nameting redelijk vergelijkbaar.

De resultaten laten zien dat de eerste projectdoelstelling - verhoging percentage dat voldoet aan de beweegnorm met 10 procent - ruimschoots werd behaald. Na afloop van de Work2Move hardloopchallenge voldeed 39 procent aan de beweegnorm, een stijging van 16 procentpunten ten opzichte van de nulmeting (23 procent). Ook zijn deelnemers na afloop gemiddeld sportiever: 58 to 45 procent deed vaker dan 2 keer per week aan sport. Work2Move deelnemers geven in de nameting gemiddeld een iets hoger rapportcijfer voor hun leven dan vooraf, vooral onder vrouwen is sprake van een toename in levenskwaliteit. Ook ervaren meer respondenten na afloop van de challenge hun gezondheid als (zeer) goed dan vooraf. Dat mensen zich 'fitter voelen' en 'lekkerder in hun vel zitten' lijkt zeker deels een positief gevolg van de deelname aan de hardloopchallenge. Hiermee wordt echter niet voldaan aan de - erg ambitieuze - tweede projectdoelstelling van '50% statistisch significante verbetering van het zelfbeeld ten opzichte van de start'. De gevonden verbetering in beweeg/sportmotivatie en -gedrag en in de ervaren fitheid en gezondheid, is mogelijk deels te verklaren door een selectie-effect - mensen die minder intrinsiek zijn gemotiveerd en een slechtere gezondheid hebben vallen eerder uit -, maar lijkt tevens deels een uitkomst van de challengedeelname. Het derde doel van het project was een 'ledenaanwas van minimaal 50% van de via dit traject bereikte 240 deelnemers'. De resultaten laten zien dat uiteindelijk een kleinere groep bereikt is dan beoogd (156 personen zijn begonnen aan een challenge) en er ook tijdens het traject een behoorlijke uitval plaatsvond, waardoor slechts 67 het traject volledig hebben afgerond. Van deze laatste groep, is vrijwel iedereen geënthousiasmeerd om door te gaan met hardlopen, maar is slechts een gering deel (13%) van plan zich bij een atletiekvereniging aan te sluiten. De meerderheid heeft de intentie voor zichzelf te blijven hardlopen. In totaal wil een kwart in enige vorm van georganiseerd verband in de buurt blijven hardlopen.

Zowel deelnemers zelf als de geïnterviewde betrokkenen zijn behoorlijk tevreden over de organisatie van het project als geheel en de bereikte deelnemers en resultaten voor de deelnemers. Als belangrijkste knelpunten gelden vooral het lastige bereik van de doelgroep, de daardoor soms kleine groepen en de beperkte inbedding in en doorstroming naar de betrokken atletiekverenigingen. Deelnemers en organisatoren zijn daarnaast behoorlijk tevreden over de organisatie van de online omgeving en de afname van de fittesten. Het gebruik van de online omgeving door deelnemers en

trainers verschildte wel sterk per groep. De meningen van uitvoerenden waren bovendien verdeeld over de daadwerkelijke meerwaarde van de extra digitale activatie door Moovz en de afgenomen fittesten door Ergo Control, in vergelijking met reguliere hardloopcursussen.

In de nameting (n=54) werden de respondenten door middel van diverse stellingen naar hun ervaringen met deelname aan de hardloopchallenge Work2Move gevraagd. Negen op de tien deelnemers geven aan dat ze veel geleerd hebben, met plezier deelnamen en fitter zijn geworden.

Enerzijds verliep de samenwerking tussen de verschillende betrokken partijen in de uitvoering goed en was de positieve externe beeldvorming over het project ook positief voor de Amsterdamse atletiekverenigingen. Anderzijds was de samenwerking niet vanzelfsprekend. Dit kwam door verschillen in verwachtingen in betrokkenheid en verantwoordelijkheid bij de totstandkoming van het project en de uiteindelijke rolverdeling en financiële compensatie na toewijzing. Dit leidde tot een moeizame opstartfase. Daarnaast werkte een bestuurswisseling bij SAA gedurende het project negatief op het enthousiasme voor het project als geheel. Na afloop is dan ook gezamenlijk de conclusie getrokken dat de kosten per deelnemer of per training uiteindelijk te hoog waren en is besloten vanuit SAA geen vervolg te geven aan Work2Move.



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