



Onderzoek wat ouderen (buiten) beweegt

Als een gemeente of woonzorginstelling aan de slag gaat met het [inrichten van een beweegvriendelijke omgeving voor senioren](#) is het zaak deze wensen en behoeften te kennen. Die kunnen nogal uiteenlopen: van eendjes voeren, tuinieren en een tafeltennistafel tot jeu de boules; zoveel mensen, zoveel wensen. Om deze wensen in kaart te kunnen brengen, kunnen gemeenten verschillende instrumenten en methoden inzetten. Waaronder focusgroepen, buurt/wijkwandeling, huisbezoeken of een vragenlijst.

Handleiding voor focusgroepen

‘Hoe ervaren ouderen hun omgeving in relatie tot bewegen’

Met wie: ouderen uit de buurt te

Doel: inventariseren wat ouderen nodig hebben (belangrijk vinden) om te bewegen in hun buurt

Wat: analyseren en inspireren – wat zijn de wensen en hoe kunnen we die vervullen

Voorafgaand aan de focusgroep

1. Materialen en benodigdheden regelen en klaarzetten:

- ✓ Recorder
- ✓ Naambordjes
- ✓ Post-it papiertjes
- ✓ Pennen
- ✓ Stift
- ✓ Whiteboard of ander bord waarop de post-its kunnen worden gehangen
- ✓ Eten en drinken
- ✓ Presentje
- ✓ Uitgeprinte topiclijsten
- ✓ Toestemmingsformulieren

2. Zorgen voor goede tafelopstelling

3. Bij binnenlopen zorgen dat de deelnemers iets te drinken pakken en naam op de naambordjes schrijven.

Voorstellen onderzoekers en informeren over achtergrond en doel van het onderzoek

1. Welkom
2. Voorstellen onderzoekers + functie

*Welkom. Fijn dat u er bent. Ik wil u nogmaals **bedanken** dat u hier vandaag aanwezig wilt zijn.*

*Mijn naam is en ik ben [functie]. Ik zal vandaag met u in gesprek gaan over bewegen in uw buurt. Ik zal het **gesprek leiden**, en dat betekent dat ik u vragen ga stellen en zorg dat iedereen aan het woord komt.*

*Ik doe dit gesprek samen met [naam en functie]. Hij/zij is hier vandaag met name om mij te **ondersteunen en aantekeningen te maken**, en misschien ook nog wat aanvullende vragen te stellen.*

3. Achtergrond en doel onderzoek

*Ik wil graag weten hoe u denkt over bewegen in uw buurt. Ik wil graag weten wat u **belangrijk** vindt aan bewegen in de buurt, tegen welke **belemmeringen** u aanloopt, en wat uw **ideeën en tips** zijn om bewegen in de buurt makkelijker te maken. Wij vinden het belangrijk om **van u zelf** te horen hoe u over deze onderwerpen denkt en wat uw mening is.*

Uitleg verloop en regels voor de focusgroep

1. Verloop en regels voor de focusgroep

- ✓ Werkwijze
- ✓ Gespreksregels
- ✓ Structuur bijeenkomst
- ✓ Tijdsduur
- ✓ Anonimiteit
- ✓ Toestemming opname
- ✓ Praktische zaken
- ✓ Vragen?

Om uw mening zo goed mogelijk boven tafel te krijgen is het belangrijk een aantal dingen met elkaar af te spreken over het verloop:

Werkwijze: het is de bedoeling dat u met elkaar over deze onderwerpen praten. Wij stellen u een aantal **vragen**. Daarna is het goed om onderling te **discussiëren** en ook **op elkaar te reageren**. U mag aan elkaar ook **vragen stellen**. Waar nodig zal ik af en toe ook wat zeggen. (Het kan zijn dat ik u als gespreksleider soms onderbreek, met name omwille van de tijd, zodat we niet uitlopen.) Het belangrijkste in deze bijeenkomst is uw mening.

Gespreksregels: Daarnaast is het ook belangrijk elkaars mening te respecteren en elkaar te laten uitspreken, zodat wij jullie mening goed kunnen horen. Er zijn **geen goede of foute antwoorden**.

Structuur: We beginnen met een aantal openingsvragen. Daarna gaan we verder met de hoofdvragen. Na elk onderdeel sluiten we samenvattend af.

Tijdsduur: De bijeenkomst duurt **ongeveer 1 uur**.

Anonimiteit/gebruik van gegevens: We gaan **vertrouwelijk** om met uw gegevens. Van dit gesprek zullen wij een verslag schrijven, maar uw naam zal hierin niet worden genoemd, de verslaglegging is geheel anoniem.

Opnamen: We nemen het gesprek graag op geluidsband, omdat het ons niet lukt om tijdens dit gesprek alle meningen op te schrijven of te onthouden. Vindt u het goed dat we **geluidsopnamen** maken? Om deze opnamen te maken hebben we uw goedkeuring nodig en willen we vragen of u een **toestemmingsverklaring** willen ondertekenen.

Praktische zaken: Zou u het geluid van uw **mobiele telefoon** willen uitzetten?

Vragen: Zijn er nog vragen?

2. Toestemmingsverklaring laten ondertekenen
3. Recorder aanzetten

Voorstellen deelnemers (openingsvragen)

1. Voorstelrondje deelnemers

Om te beginnen willen wij ook graag weten wie u bent. Zou u uzelf kort willen voorstellen en vertellen:

- Wat uw naam is
- Hoe oud u bent
- Hoe lang u al in deze buurt woont

2. Assistent maakt plattegrond met namen

Deel 1: Beweeggedrag in de openbare ruimte

Introductie deel 1

Het eerste deel gaat over uw beweeggedrag in uw eigen buurt of wijk.

1. **Wat komt er in u op als u denkt aan bewegen in de buurt (introductievraag)?**

- ✓ Geef iedere deelnemer een aantal post-it blaadjes en een pen

Probeer in 2 minuten 3 verschillende woorden/aspecten te benoemen waaraan u denkt bij bewegen in de buurt. Schrijf ieder aspect op een andere post-it.

- ✓ Hang de post-it blaadjes op een flap-over of whiteboard, groepeer ze en benoem wat er allemaal is opgeschreven.

Vervolg vragen:

- a. Waarom hebt u dit opgeschreven?
- b. Kunt u vertellen waarom u hier aan denkt?
- c. Kunt u hier wat meer uitleg bij geven?
- d. Welke punten zijn voor u het meest belangrijk?
- e. Welke punten zijn voor u minder belangrijk?
- f. Wat werkt positief/helpt bij het bewegen buiten?
- g. Waarom werkt dit positief/helpt dit bij het bewegen buiten?
- h. Wat werkt negatief/belemmert het bewegen buiten?
- i. Waarom werkt dit negatief/belemmert dit het bewegen buiten?

2. Waarom beweegt u buiten?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom is dat belangrijk voor u?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?

3. Welke belemmeringen ervaart u tijdens het bewegen buiten?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom is dat een belemmering voor u?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?
- f. Wat zou er moeten veranderen?

- ✓ Vat het onderdeel samen:

Dus als ik het goed begrepen heb, denken jullie bij bewegen in de buurt het meest aan: ...

Dit kunnen we onderverdelen in de volgende thema's: ...

Redenen voor u om buiten te bewegen zijn: ...

U ervaart de volgende belemmeringen bij het buiten bewegen: ...

Om deze ervaringen minder te ervaren zouden de volgende dingen moeten veranderen: ...

Deel 2: De fysieke leefomgeving

Introductie deel 2

Het tweede deel gaat over uw fysieke leefomgeving. Hiermee bedoelen we hoe uw buurt of wijk er uit ziet.

4. Wat vindt u van de aantrekkelijkheid van uw buurt?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom vindt u dat aantrekkelijk?
- d. Waarom vindt u dat niet aantrekkelijk?
- e. Wat is voor u het meest belangrijk?
- f. Wat is voor u minder belangrijk?
- g. Wat zou er moeten veranderen?

5. In hoeverre nodigt uw buurt uit om buiten te bewegen?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom nodigt dat uit om buiten te bewegen?
- d. Waarom nodigt dat niet uit om buiten te bewegen?
- e. Wat is voor u het meest belangrijk?
- f. Wat is voor u minder belangrijk?
- g. Wat zou er moeten veranderen?

6. Wat vindt u van de bereikbaarheid van de voorzieningen in de wijk?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Hoe bereikt u deze voorzieningen?
- d. Welke voorzieningen zijn voor u gemakkelijk te bereiken?
- e. Welke voorzieningen zijn voor u moeilijk te bereiken?
- f. Wat is voor u het meest belangrijk?
- g. Wat is voor u minder belangrijk?
- h. Wat zou er moeten veranderen?

7. Wat vindt u van de verkeersveiligheid in uw wijk?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. In welke verkeerssituaties voelt u zich onveilig?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?
- f. Wat zou er moeten veranderen?

✓ Vat het onderdeel samen:

Dus als ik het goed begrepen heb, vinden jullie dat de volgende factoren in de fysieke leefomgeving het makkelijker maken om buiten te bewegen: ...

En deze factoren in de fysieke leefomgeving maken het juist moeilijker: ...

Als de volgende punten zouden veranderen, dan zou het makkelijker worden om buiten te bewegen: ...

Ben ik nog iets vergeten? Hebben jullie nog aanvullingen?

Deel 3: De sociale leefomgeving

Introductie deel 3

Het derde deel gaat over uw sociale leefomgeving. Hiermee bedoelen we hoe mensen in uw buurt of wijk zich gedragen, en welke activiteiten er in uw buurt of wijk worden georganiseerd.

8. Wat vindt u van de veiligheid in uw wijk?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. In welke situaties voelt u zich onveilig?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?
- f. Wat zou er moeten veranderen?

9. Met wie beweegt u samen in uw wijk?

Vervolg vragen:

- a. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- b. In welke situaties beweegt u samen?
- c. Waarom beweegt u samen?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?

10. Welke activiteiten of beweegactiviteiten worden in uw omgeving georganiseerd?

Vervolg vragen:

- a. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- b. Hoe vaak worden activiteiten georganiseerd?
- c. Door wie worden activiteiten georganiseerd?
- d. Wat vindt u van de begeleiding tijdens deze activiteiten?
- e. Hoe wordt u op de hoogte gebracht van deze activiteiten?

- f. Waarom gaat u naar deze activiteiten toe?
- g. Waarom gaat u niet naar deze activiteiten toe?
- h. Wat is voor u het meest belangrijk?
- i. Wat is voor u minder belangrijk?
- j. Wat zou er moeten veranderen?

✓ Vat het onderdeel samen:

Dus als ik het goed begrepen heb, vinden jullie dat de volgende factoren in de sociale leefomgeving het makkelijker maken om buiten te bewegen: ...

En deze factoren in de sociale leefomgeving maken het juist moeilijker: ...

Als de volgende punten zouden veranderen, dan zou het makkelijker worden om buiten te bewegen: ...

Ben ik nog iets vergeten? Hebben jullie nog aanvullingen?

Afsluiting

11. Welke aanpassingen moeten worden gedaan, zodat u meer gaat bewegen in uw wijk (slotvraag)?

Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom moet dat worden aangepast?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?

✓ Vat het onderdeel samen:

Dus als ik het goed begrepen heb, vinden jullie dat de volgende aanpassingen het makkelijker maken om buiten te bewegen: ...

Hierbij vinden jullie dit het belangrijkste: ...

En deze punten zijn minder belangrijk: ...

Ben ik nog iets vergeten? Hebben jullie nog aanvullingen?

- ✓ Geef een korte samenvatting van de bijeenkomst en dankwoord
- ✓ Recorder uitzetten, presentje uitdelen

Dit instrument maakt onderdeel van een reeks artikelen over hoe gemeenten ouderen meer kunnen laten bewegen. Wanneer ze dat doen, blijven ouderen langer zelfstandig en langer gezond. Deze artikelen geven informatie over hoe je een beweegvriendelijke omgeving kunt inrichten met en voor ouderen. Je vindt deze artikelen op het kennisplatform [Allesoversport.nl](https://allesoversport.nl) onder het thema sociaal domein en beweegstimulering voor ouderen.

© Kenniscentrum Sport, 2017