

Evaluatie Beweegaanbod



In opdracht van Gemeente Apeldoorn

Terwolde, september 2019

Agathe de Lange – Barsukoff, MSc. (onderzoeker)

Inhoud

Voorwoord	3
1. Achtergrond beweegaanbod	4
1.1 Hoe is het beweegaanbod ontstaan?	4
1.2 Doel	4
1.3 Doelgroep	4
1.4 Aanpak	4
2. Methoden van de evaluatie	6
2.1 Doelstellingen voor de evaluatie	6
2.2 Uitvoering van de evaluatie	7
3. Resultaten van de evaluatie	9
3.1 De opstart van het beweegaanbod	9
3.2 De aanmelding	9
3.3 Wie zijn de deelnemers van het beweegaanbod?	11
3.4 Contact tussen begeleiders en deelnemers	12
3.5 Wat levert het beweegaanbod op?	13
3.6 Hoe belangrijk vinden deelnemers en begeleiders dat het beweegaanbod blijft bestaan?	16
3.7 Welke activiteiten hebben plaatsgevonden m.b.t. doorstroom naar het reguliere sportaanbod?	16
3.8 Wat zijn redenen voor voortijdig uitstromen, terwijl geen doorstroom plaatsvindt naar het reguliere sportaanbod?	17
3.9 Wat belemmert de doorstroom naar het reguliere sportaanbod?	17
3.10 Ideeën voor een betere doorstroom	19
3.11 Wat is succesvol en wat kan beter in het beweegaanbod?	20
4. Conclusie, discussie en aanbevelingen	22
4.1 Conclusie en discussie	22
4.2 Aanbevelingen	23
Bijlage 1: Topiclijst interview deelnemer Beweegaanbod	24
Bijlage 2: Topiclijst diepte-interview begeleider Beweegaanbod	26

Voorwoord

Het beweegaanbod is ontwikkeld voor kwetsbare inwoners van Apeldoorn met een laag inkomen en voor inwoners met een geestelijke/ fysieke of sociale gezondheidsachterstand. Het beweegaanbod heeft als doel dat kwetsbare inwoners (meer) gaan bewegen, waardoor ze zich fysiek en geestelijk beter voelen, wat weer een positief effect heeft op het sociale leven. Een tweede doel is om uitstroom naar het reguliere beweegaanbod te creëren.

Het beweegaanbod loopt nu drie jaar en gemeente Apeldoorn heeft De Lange Gezondheid & Onderzoek gevraagd een evaluatie uit te voeren om de succes- en knelpunten in kaart te brengen. Voor deze evaluatie zijn interviews afgenomen met deelnemers en sportcoaches/ begeleiders van het beweegaanbod. Ik wil graag alle deelnemers aan de interviews hartelijk bedanken voor hun medewerking, voor hun openheid en voor alle prettige gesprekken die hebben plaatsgevonden.

Daarnaast wil ik Sofieke Jansen hartelijk bedanken voor het meelezen met het onderzoeksplan en rapport.

Rest mij u veel plezier te wensen bij het lezen van dit rapport. Ik hoop dat het bijdraagt aan het stimuleren van bewegen voor kwetsbare inwoners en dat het zal inspireren om passende oplossingen te vinden om een soms moeilijk bereikbare doelgroep positief in de samenleving te betrekken.

Terwolde, 8 september 2019

Agathe de Lange - Barsukoff

1. Achtergrond beweegaanbod

1.1 Hoe is het beweegaanbod ontstaan?

Veel gezondheidswinst is te behalen door een actieve leefstijl waar bewegen een belangrijk onderdeel van uitmaakt. Bekend is dat sociale, geestelijke of fysieke problemen onderling vaak sterk verweven zijn. Bewegen wordt gezien als een middel om zich fysiek en geestelijk beter te voelen, wat weer een positief effect heeft op het sociale leven. De groep waarvoor het beweegaanbod bedoeld is, voelt zich om welke reden dan ook, niet in staat om deel te nemen aan het reguliere beweegaanbod, zelfstandig te bewegen of te sporten bij verenigingen. Omdat die stap te groot is, blijven ze inactief. Veel ervaring met deze doelgroep is al opgedaan tijdens de projecten 'Beleef mee' (gericht op het verbeteren van de participatiemogelijkheden van deelnemers) en SLIMMER (gericht op het voorkomen van diabetes). Deze ervaring is zo veel mogelijk betrokken bij de uitwerking van het beweegaanbod.

Vanaf 2015 bood zorgverzekeraar Menzis een budget beschikbaar, waardoor gemeente Apeldoorn (vanuit de eenheid Jeugd, Zorg en Welzijn) een gezondheid bevorderend programma kon ontwikkelen en aanbieden; een beweegaanbod voor kwetsbare inwoners met een laag inkomen en/of een gezondheidsachterstand. Het beweegaanbod bestaat uit verschillende beweegactiviteiten op verschillende locaties verdeeld over Apeldoorn (zie figuur 1) waar kwetsbare inwoners laagdrempelig kunnen sporten.

1.2 Doel

Het doel van het beweegaanbod is tweeledig; enerzijds om de gezondheid (in de brede zin van het woord) van de deelnemers te verbeteren, en bij wie dat niet haalbaar is, tenminste te behouden. Anderzijds om een doorstroom naar het reguliere beweegaanbod op gang te brengen, zodat de doelgroep weer gaat deelnemen aan het reguliere aanbod van sportscholen en sportverenigingen.

1.3 Doelgroep

Inwoners met een minimuminkomen van maximaal €1400,- bij een eenpersoonshuishouden of €1900,- bij een meerpersoonshuishouden kunnen hieraan deelnemen. In eerste instantie was het aanbod bedoeld voor inwoners die bij Menzis verzekerd zijn. Daarnaast werd deelname aan het beweegaanbod echter ook mogelijk gemaakt voor inwoners zonder verzekering bij Menzis; inwoners met een laag inkomen en psychische, fysieke en/ of sociale problematiek.

1.4 Aanpak

Middels PR en promotie via verschillende kanalen (uitnodigingsbrieven gericht aan deelnemers van de collectieve polis van Menzis, folders, mails via hulpinstanties) is het beweegaanbod bij de doelgroep bekend gemaakt. Deelnemers konden zich vervolgens zelf aanmelden of aangemeld worden door een begeleider of hulpinstantie. Vervolgens konden deelnemers direct deelnemen aan de beweegactiviteit.

De kosten voor deelname zijn €0,50 per beweegactiviteit, behalve voor het zwemmen wordt 2 euro eigen bijdrage gevraagd (en bij Malkander een maandelijkse betaling van €12,50). Deze bijdrage wordt betaald aan het begin van de activiteit bij de sportcoaches/ -instructeurs.

Er zijn zes locaties waar deelnemers via het beweegaanbod kunnen sporten in Apeldoorn. Deze zijn weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: locaties van het beweegaanbod in Apeldoorn

Locatie	Activiteit	Kosten	Tijden
Sporthal Schuttersweg	Beweeginstuif	50 cent per keer	Di avond
Gymzaal Buys Ballotstraat	Sportmix en bewegen op muziek	50 cent per keer	Wo ochtend
Active Fit	Fitness en leefstijl coaching	50 cent per keer	Di ochtend Do avond Za middag
Sportcentrum Kerschoten	Fitness en spinning	50 cent per keer	Ma ochtend Wo middag Do ochtend Vrij middag
Zwembad Malkander	Zwemmen, inclusief alle aquasporten	12,50 per maand	Alle tijden
Zwembad Sprenkelaar	Banen zwemmen, therapeutisch zwemmen en aquajogging	2 euro per keer	Ma overdag Di overdag Wo overdag Do ochtend Vrij ochtend

2. Methoden van de evaluatie

2.1 Doelstellingen voor de evaluatie

De gemeente Apeldoorn wil graag weten wat deelnemers en begeleiders vinden van het beweegaanbod. Ze willen graag inzicht in de succesfactoren en knelpunten van het aanbod.

Dit wordt gedaan aan de hand van de volgende hoofdvragen:

1. Hoeveel en welke deelnemers hebben van het beweegaanbod gebruik gemaakt en wat is hun motivatie?
2. Wat vinden begeleiders en deelnemers van het beweegaanbod en wat levert het beweegaanbod volgens hen op?
3. Hoe verloopt de doorstroom vanuit het beweegaanbod naar reguliere sporten?

Vraag 1 wordt beantwoord aan de hand van de volgende deelvragen:

- Hoeveel (unieke) deelnemers heeft het beweegaanbod gekend de afgelopen jaren, hoeveel deelnemers zijn in- en uitgestroomd?
- Wie zijn de deelnemers (culturele achtergrond, leeftijd, geslacht, beperkingen, sportverleden, gemeentelijke voorzieningen)?
- Om welke reden maken deelnemers gebruik van het beweegaanbod?

Vraag 2 wordt beantwoord aan de hand van de volgende deelvragen:

- Wat levert deelname aan het beweegaanbod op? (lichamelijk, mentaal, sociaal, zelfredzaamheid, participatie)
- Hoe belangrijk vinden deelnemers en begeleiders dat dit beweegaanbod blijft bestaan?
- Wat is succesvol en wat kan beter in het beweegaanbod?

Vraag 3 bevat de volgende deelvragen:

- Naar welk regulier beweegaanbod heeft doorstroom plaatsgevonden?
- Wat zijn redenen voor voortijdig uitstromen, terwijl geen doorstroom plaatsvindt naar het reguliere beweegaanbod?
- Welk perspectief zien deelnemers en begeleiders qua doorstroommogelijkheden naar reguliere beweegmogelijkheden. Wat belemmert de doorstroom?
- Beweegaanbod op de ontmoetingsplekken: kennen deelnemers dit, is het wat voor ze (bijv. als het beweegaanbod eindigt), waarom wel/niet?
- Zijn er ideeën voor betere doorstroom naar het reguliere beweegaanbod?

2.2 Uitvoering van de evaluatie

In overleg met de opdrachtgever is besloten om een kleinschalig kwalitatief onderzoek uit te voeren. Aan de hand van interviews met begeleiders en een aantal deelnemers van het beweegaanbod wordt antwoord gezocht op de doelstellingen. Er is geen registratie van deelnemers bijgehouden. Het algemeen beeld van de deelnemers en de (globale) aantallen deelnemers worden daarom ook uit de interviews verkregen. Aangezien deelnemers vanwege privacyoverwegingen niet zijn geregistreerd, is het niet mogelijk om uitgestroomde deelnemers te interviewen.

Voor de evaluatie zijn 23 betrokkenen geïnterviewd. De verdeling per locatie is weergegeven in tabel 2. De kenmerken van de geïnterviewden zijn weergegeven bij de resultaten (pag. 10).

Tabel 2: Aantal geïnterviewde personen

	deelnemers	sportbegeleiders	overig
Interviews per sportlocatie			
Sporthal Schuttersweg	2	2	1 ^c
Gymzaal Buys Ballotstraat	2	1	1 ^c
Active Fit	3	1	
Sportcentrum Kerschoten	2	2	
Zwembad Malkander	3	1	
Zwembad Sprenkelaar	2	0 ^b	
Interview projectleider			1
Interview verenigingsondersteuner			1
Totaal aantal geïnterviewde personen	12^a	7	4

a) 2 deelnemers sporten bij twee locaties

b) Van de Sprenkelaar is geen zwemdocent geïnterviewd. Bij de zwembaden zijn de zwemdocenten niet (altijd) op de hoogte van het beweegaanbod. Voor hen is er geen onderscheid tussen mensen die regulier komen zwemmen en mensen die via het beweegaanbod zwemmen. Daarom is besloten het interview met een zwemdocent van de Sprenkelaar te laten vervallen.

c) ambulante begeleider

Werkwijze

Per locatie is met de sportbegeleider(s) een afspraak gemaakt voor de interviews met deelnemers en begeleiders. De sportbegeleiders hebben deelnemers geworven voor de interviews. Daarnaast is één deelnemer aangedragen door de projectleider. Voor de interviews met deelnemers en begeleiders zijn verschillende topiclijsten gebruikt. Deze zijn weergegeven in bijlage 1 en 2.

Er zijn 18 interviews gehouden met 23 personen. De meeste interviews zijn op de sportlocatie face-to-face afgenomen, drie interviews zijn telefonisch afgenomen. In de meeste gevallen werd een individueel interview afgenomen. Bij drie interviews werden twee personen tegelijkertijd geïnterviewd, bij één interview drie personen tegelijkertijd. De interviews duurden 15 tot 90 minuten, met een gemiddelde duur van circa 40 minuten. Alle interviews zijn met toestemming van de betrokkenen opgenomen als audiobestand. Deze zijn beluisterd door de onderzoeker bij het uitschrijven en analyseren van de interviews.

Interpretatie en representativiteit

De resultaten in dit rapport zijn gebaseerd op de meningen van de geïnterviewden. Vanwege het beschikbare budget voor evaluatie is het aantal interviews met deelnemers beperkt. Gezien het grote aantal deelnemers van het beweegaanbod (op het moment van evaluatie circa 380 deelnemers) is het denkbaar dat de meningen van andere deelnemers van het geschetste beeld in het rapport kunnen

afwijken. Daarentegen is het beeld van de sportbegeleiders vrij volledig, aangezien van alle locaties de begeleiders zijn geïnterviewd. Op basis van de afgenomen interviews in combinatie met de indrukken die de onderzoeker heeft opgedaan bij de verschillende locaties van het beweegaanbod, is wel een algemeen beeld te schetsen. Voorzichtigheid is echter geboden bij het interpreteren van de gegevens van de deelnemers van het beweegaanbod. Met de gegevens in dit onderzoeksrapport wordt een eerste beeld geschetst. Om een volledig betrouwbaar beeld te kunnen weergeven, zijn meer interviews met deelnemers nodig.

3. Resultaten van de evaluatie

Wat zeggen deelnemers en begeleiders over het beweegaanbod? In dit hoofdstuk worden de resultaten van de interviews omschreven. De kenmerken van de geïnterviewde personen zijn weergegeven in het tekstblok op de volgende pagina.

3.1 De opstart van het beweegaanbod

Het beweegaanbod is begonnen met een transitie van de sportlocaties bij GGNet naar Sport Kerschoten. Accres heeft geholpen met de opstart van het beweegaanbod en om passende plekken te vinden. De projectleider heeft gericht gezocht naar begeleiders die bekend zijn met kwetsbare doelgroepen. De begeleiders vanuit GGNet hebben de eerste drie maanden meegelopen op de nieuwe locaties voor een warme overdracht van de groep. Oorspronkelijk waren er twee fitness locaties en twee gymzalen voor het beweegaanbod. Het zwemmen is er op verzoek van GGZ-cliënten bijgekomen. Het was voor de deelnemers eerst alleen mogelijk om bij de Sprekelaar te zwemmen, locatie Malkander kwam er later bij.

3.2 De aanmelding

De geïnterviewde deelnemers zijn op verschillende manieren bij het beweegaanbod terecht gekomen:

- Doorverwezen vanuit GGNet (3 deelnemers);
- Via een brief van de gemeente (2 deelnemers);
- Er is gericht gezocht door een ambulante begeleider en deze heeft het beweegaanbod online gevonden;
- Via een mail van Riwis, een doorgestuurde mail van de gemeente;
- Via een kennis;
- Via een bericht in de krant.

Alle geïnterviewde deelnemers geven aan dat de aanmelding prima is verlopen.



Hantering van in- en exclusiecriteria voor deelname

Als inwoners of hulpinstanties een aanmelding voor het beweegaanbod willen doen, dan gaat dat via de projectleider. De projectleider geeft aan dat de meeste aanmeldingen plaatsvinden via het invulformulier van de website of telefonisch. De projectleider controleert vervolgens of de deelnemers aan de eisen voldoen qua inkomen en gezondheidssituatie (zie paragraaf 1.3). Een 'harde check' op het inkomen wordt niet gedaan. Eén van de geïnterviewde deelnemers heeft een foutief beeld bij de inclusiecriteria voor het beweegaanbod; de deelnemer denkt dat het beweegaanbod voor iedereen is en dat er geen enkel criterium voor deelname is.

Wie zijn er geïnterviewd?

Deelnemers: Er zijn 12 van de 380 actieve deelnemers geïnterviewd die wekelijks sporten via het beweegaanbod; 2 of 3 deelnemers per locatie. Twee geïnterviewde deelnemers sporten zowel bij de Sprenkelaar als bij Active Fit.

- **Etnische herkomst:** vier deelnemers hebben een migratie-achtergrond: twee Eritrese jongeren en twee Surinaamse volwassenen. Twee van hen spreken gebrekkig Nederlands. De overige deelnemers zijn van Nederlandse afkomst.
- **Geslacht:** 7 mannen en 5 vrouwen.
- **Leeftijd:** 20 – 79 jaar, gemiddeld 50 jaar.
- **Dagbesteding/werk:** 4 deelnemers doen vrijwilligerswerk en ontvangen een uitkering; 3 deelnemers komen vanuit de GGZ en hebben een betaalde baan; 3 deelnemers zijn met pensioen; 1 (Eritrese) jongere gaat naar school.
- **Wmo-ondersteuning:** 4 deelnemers maken hier gebruik van.
- **Duur deelname beweegaanbod:** 1 deelnemer is een half jaar geleden begonnen, 1 deelnemer een jaar geleden. De overige deelnemers sporten vanaf het begin via het beweegaanbod.

Ambulant begeleiders: Er zijn 2 ambulant begeleiders op twee verschillende locaties geïnterviewd. Eén begeleidster van drie deelnemers met een lichte beperking (bewindvoering en Wajong) en één jongerenwerker (die werkt met o.a. Eritrese jongeren).

Begeleiders beweegaanbod: Begeleiders van 5 locaties zijn geïnterviewd. In totaal 7 begeleiders: 3 fitnessinstructeurs, 2 sportcoaches van Accres, 1 bewegingsagoog van GGNet en een aquasportdocent van Malkander. De meeste begeleiders zijn vanaf het begin betrokken bij het beweegaanbod; 1 begeleider sinds een half jaar.

Projectleider: is vanaf het begin bij het beweegaanbod betrokken.

Verenigingsondersteuner van Accres: is geïnterviewd over de doorstroom naar reguliere sportverenigingen.

3.3 Wie zijn de deelnemers van het beweegaanbod?

Hoeveel deelnemers maken gebruik van het beweegaanbod?

Op het moment van evaluatie zijn er volgens de projectleider circa 380 deelnemers actief via het beweegaanbod. Naar schatting zijn er de afgelopen jaren 150 mensen uitgestroomd en heeft het beweegaanbod in totaal zo'n 530 deelnemers gekend in de afgelopen drie jaren. De verdeling van deelnemers per locatie is weergegeven in het tekstblok op pagina 12. De gegevens van deelnemers zijn niet geregistreerd vanuit privacyoverwegingen. Hierdoor is de exacte in- en uitstroom van het beweegaanbod niet bekend.

Achtergrond van de deelnemers

Er zijn geen achtergrondkenmerken bekend uit registraties vanwege privacyoverwegingen. In onderstaande tekst wordt aan de hand van de interviews een algemeen beeld geschetst over de deelnemers.

Er zijn deelnemers van veel uiteenlopende etniciteiten en de leeftijden van de deelnemers liggen ongeveer tussen de 20 en de 80 jaar. Aan de Buys Ballotstraat en bij Sport Kerschoten sporten veel deelnemers die zijn doorgestroomd vanuit GGNet; op deze locaties zijn relatief veel deelnemers met psychische problematiek (bijv. burn-out klachten). Daarnaast zijn er deelnemers met lichamelijke beperkingen. Een deel van de deelnemers zit in de bijstand. De projectleider schat in dat dit ongeveer 30% is van de totale groep die deelneemt aan het beweegaanbod. Verder is het beeld heel divers, er zijn deelnemers met uitkeringen, WMO-indicaties, schuldhulpverlening. De begeleiders geven echter aan, dat ze van lang niet alle deelnemers weten of ze gebruik maken van uitkeringen of voorzieningen.

Sportverleden

Een aantal van de geïnterviewde deelnemers was al actief voor ze aan het beweegaanbod deelnamen. Wandelen, fietsen, zwemmen en fitnessen werden genoemd als activiteiten die ze voorheen deden. Eén geïnterviewde deelnemer vanuit de GGZ heeft in het verleden fitness gedaan, maar is daar vanwege te veel prikkels weer mee gestopt. Ook waren er deelnemers die zwommen en op fitness zaten, maar dit niet meer konden betalen. Het beweegaanbod was voor deze personen een uitkomst. Twee geïnterviewde deelnemers hebben niet gesport in het verleden. Naar schatting van de projectleider is dit aandeel in de totale doelgroep van het beweegaanbod groter. Een deel van de deelnemers zijn mensen die bijstand ontvangen. Vanuit deze groep is er volgens de projectleider een groot aandeel dat niet heeft gesport in het verleden.

Om welke redenen maken deelnemers gebruik van het beweegaanbod?

Voor de meeste deelnemers is de lage bijdrage de belangrijkste motivatie om deel te nemen aan het beweegaanbod. Zij kunnen een regulier sportabonnement niet betalen. Een aantal deelnemers vanuit de GGZ is gemotiveerd om via het beweegaanbod te sporten, omdat er expliciet met hen rekening wordt gehouden en er professionele begeleiding is. Voor hen is onder andere een prikkelarme omgeving belangrijk en is het belangrijk dat er geen druk wordt uitgeoefend (bijvoorbeeld elke zaterdag een wedstrijd spelen). Andere belangrijke factoren om deel te nemen aan het beweegaanbod zijn dat er goede begeleiders zijn; dat je overdag kunt sporten en dat er een goede sfeer is. Ten slotte zijn er deelnemers die het beweegaanbod gebruiken om naast de sporten die ze al doen, nog meer te kunnen sporten.

Kenmerken van deelnemers per locatie

In de interviews hebben de begeleiders op de verschillende sportlocaties een beeld geschetst van de deelnemers. Dit beeld is hieronder weergegeven. Van de zwemlocaties is geen informatie bekend, zwemdocenten hebben zelf weinig of geen inzicht wie er via het beweegaanbod zwemt.

Sporthall Schuttersweg: In aanvang kwam een groepje van 10 Nederlandse deelnemers die in de bijstand zaten. Door blessures zijn een aantal dames ermee gestopt. Zij konden gaan zwemmen, dat was beter voor hun lichaam. Een aantal anderen zijn naar Fitness Kerschoten gegaan. Sinds twee jaar sporten er 40 Eritrese jongens tussen de 14 en 32 jaar. Een aantal jongeren heeft een Wmo-indicatie voor ambulante begeleiding of zorg- of gezinsbegeleiding. Ook zijn er jongeren met een uitkering en jongens met schuldhulpverlening zonder uitkering.

“Degenen die aan het werk zijn of aan het studeren die zie je hier niet. Beetje laag niveau, dit zie je gewoon op school en bij de gemeente. Ze hebben een uitkering, [...] of waar gewoon heel veel mee aan de hand is. Die zijn hier, en dat is wel heel fijn, dan heb je ze ook een beetje in beeld.” (jongerenwerker)

Gymzaal Buys Ballotstraat: Hier sport een hele diverse groep van 20 deelnemers. De meeste deelnemers zijn doorgestroomd vanuit GGNet. Het zijn momenteel allemaal Nederlandse deelnemers tussen de 20 en 60 jaar met diverse problematiek waaronder autisme, borderline en mensen met lichamelijke klachten (waaronder ME).

Active fit: Hier sporten 85 deelnemers via het beweegaanbod. De begeleider ziet in vergelijking met deelnemers die regulier (met een abonnement) komen sporten meer mensen van buitenlandse komaf, meer deelnemers met lichamelijke beperkingen en dat deelnemers minder een sportverleden hebben (omdat ze een sportschool eerder niet konden betalen). Ook zijn er in deze groep deelnemers meer mensen met een uitkering. De leeftijd is gemiddeld tussen de 30 en 60 jaar, maar er zijn ook een paar deelnemers rond de 70 jaar.

Sportcentrum Kerschoten: In aanvang is er gestart met 45 deelnemers vanuit GGNet, later zijn er meer deelnemers bij gekomen (ook zonder GGZ achtergrond). Op het moment van evaluatie sporten er 90 deelnemers via het beweegaanbod. Ze hebben diverse klachten; een aantal deelnemers vanuit GGNet hebben burn-out klachten. Veel deelnemers uit de spinninggroep hebben een sportverleden en fietsen in hun vrije tijd. Vanuit de fitnessgroep zijn er ook deelnemers zonder sportverleden. Er nemen ook ouderen deel die nog nooit in een sportcentrum hebben gesport. De begeleiders hebben weinig inzicht of deelnemers gebruik maken van gemeentelijke voorzieningen.

3.4 Contact tussen begeleiders en deelnemers

Alle geïnterviewde deelnemers zijn tevreden met de begeleiding die ze krijgen. Deelnemers van de Buys Ballotstraat geven aan het heel fijn te vinden dat er een professionele begeleidster van GGNet aanwezig is tijdens het sporten. Hierdoor durven ze hun grenzen aan te geven en kunnen ze sporten op hun eigen niveau. Tegelijkertijd geven ze aan dat er ruimte is voor een kort praatje over de thuissituatie. Aan de Buys Ballotstraat en bij Fitness Kerschoten wordt expliciet met de GGZ doelgroep rekening gehouden door bijvoorbeeld geen of alleen zachte muziek te draaien en de felle lampen te dimmen (prikkelarme

omgeving). Deelnemers (van de fitnesslocaties en gymzalen) geven aan de begeleiding heel betrokken te vinden. Zo bellen begeleiders deelnemers na als ze een tijdje niet komen. De begeleiders geven zelf ook aan het interessant te vinden en gemotiveerd te zijn om met deze doelgroep te werken. De meeste begeleiders besteden extra aandacht aan het sociale aspect. Ze maken graag een praatje met de deelnemers van het beweegaanbod en vinden het leuk lesgeven, doordat mensen gemotiveerd raken door het sporten. Hoewel deelnemers weleens over hun thuissituatie aan begeleiders vertellen, geven de begeleiders aan het in de meeste gevallen luchtig te houden. Deelnemers gebruiken sport vaak als “uitlaadklep” voor hun problemen.

“We proberen er een gezellig uurtje van te maken, ze hebben al genoeg problemen”. (Fitnessinstructeur)

3.5 Wat levert het beweegaanbod op?

Fysieke gezondheid

Een groot deel van de geïnterviewde deelnemers geeft aan dat het beweegaanbod bij hen heeft bijgedragen aan een betere conditie en meer energie. Daarnaast geven deelnemers aan dat het helpt om gezond te blijven en dat het helpt bij afvallen. Een aantal deelnemers geeft aan dat het sporten ze heeft geholpen bij revalidatie vanuit ziekten en lichamelijke mankementen. Ook denken deelnemers dat ze door deelname aan het beweegaanbod minder mankementen krijgen en daardoor bijvoorbeeld minder vaak naar de fysiotherapeut hoeven te gaan (preventieve werking).



Mentale gezondheid

Bijna alle deelnemers geven aan dat het beweegaanbod een positief effect heeft op hun mentale gezondheid. Ze geven onder andere aan opgewekter te zijn door het sporten. Een aantal deelnemers geeft aan dat sporten cruciaal is voor hun welzijn. Ze hebben het nodig om geestelijk in vorm te blijven. In onderstaande citaten wordt dit goed weergegeven.

“Niet bij de pakken neer gaan zitten, dit was zonder sport echt ondenkbaar. Ik weet niet precies hoe het werkt, maar je lijkt minder in een negatieve spiraal te komen” (Deelnemer met Wajong)

“Je kunt de dag weer aan, je kunt weer een paar dagen aan, je kunt weer verder. Kijk, daar doe ik het gewoon voor. Het brengt mij in balans. [...] Daarin voorkom ik een terugval in een depressie, het is voor mij

gewoon echt belangrijk. En ik vraag me wel eens af of ze dat bij de gemeente wel voldoende doorhebben. Dat door sporten en zeker voor ons, die wat kwetsbaarder zijn en wat gevoeliger zijn voor prikkels, hoe belangrijk het is om die prikkels juist in het sporten kwijt te kunnen raken. [...] Ik waardeer het enorm van de gemeente dat ze dit ons willen aanbieden.” (Deelnemer A, doorgestroomd vanuit GGNet)

Sociale contacten en participatie

Volgens de geïnterviewden werkt het beweegaanbod mee aan het sociale netwerk van deelnemers, wat preventief werkt tegen eenzaamheid en een sociaal isolement. Door het beweegaanbod wordt het voor deelnemers makkelijker gemaakt om te participeren in de samenleving.

De geïnterviewden geven bijna allemaal aan het gezellig te vinden om via het beweegaanbod te sporten.

*“Beregezellig. Al zou ik niet kunnen sporten, dan zou ik nog voor het socializen hier naartoe gaan.”
(Deelnemer A, doorgestroomd vanuit GGNet)*

Bij de gymzalen zijn redelijk vaste groepen aanwezig. Aan de Schuttersweg sport sinds twee jaar een groep Eritrese jongens. Zij kenden elkaar al voor het sporten, maar zijn erg blij dat ze met elkaar kunnen sporten in een zaal.

De helft van de deelnemers geeft aan ook nieuwe contacten te hebben gekregen door het sporten. Ze zien het sporten als een belangrijk middel om aanspraak hebben met de mensen om zich heen. De meeste deelnemers (10/12) zien de andere sporters niet buiten het sporten om. Een aantal deelnemers zou dit wel leuk vinden.

Voor mensen in de bijstand, voor mensen met een beperking of voor eenzame mensen draagt het beweegaanbod bij dat ze niet in een isolement geraken, of verder vereenzamen. Het zorgt ervoor dat ze sociale contacten hebben en het zorgt voor meer vrolijkheid.

*“Die oude dames die samen koffiedrinken, die zijn dik in de 70. Een daarvan had het nog nooit eerder gedaan, maar die vindt het helemaal fantastisch. Een stukje fietsen, een stukje op de loopband. Maar ze leert ook mensen kennen en omdat ze best wel alleen is. En die elkaar hier kennen drinken hier een kopje koffie, maar spreken ook soms buiten af. En dat heeft misschien wel een aanvullende werking.”
(Fitnessinstructeur)*

Een vrouw die in de bijstand zit, omschrijft hoe belangrijk het beweegaanbod is voor mensen in de bijstand of mensen die eenzaam zijn:

*“Niemand wordt veroordeeld of aangekeken [bij de sportschool]. Zeker voor mensen in de bijstand, die wat verder van, niet alleen van de arbeidsmarkt afstaan, maar dat doet ook iets met je. Je komt ook in een isolement. Als je minder financiën hebt en minder leuke dingen kunt doen, wordt je wereld automatisch ook kleiner. Dan kunnen ze wel zeggen bij de bijstand: leuke dingen doen en ontspannen. Maar hoe dan? En daarom is dit heel fijn. Je komt onder de mensen. Ik kom sowieso bij de mensen door mijn vrijwilligerswerk, dus ik ben absoluut niet eenzaam, maar er zijn ook mensen die dat niet hebben en alleen maar thuis zitten. Die mensen zijn er, die zo eenzaam zijn. Dus ik vind het een heel mooi initiatief.”
(Deelnemer in de bijstand)*

Ook denken geïnterviewden dat het beweegaanbod bijdraagt aan het participeren in de maatschappij. Een ambulante begeleider geeft aan dat haar cliënten door het sporten weer wat meer aan de gewone

wereld durven mee te doen. Ze hebben hierdoor meer zelfvertrouwen gekregen en durven bijvoorbeeld weer naar de winkel te gaan.

“Het geeft ook zoveel blijheid, zoveel plezier. Normaal is hun leven zo negatief. [...] Er is niemand die ze raar aankijkt, niemand die veroordeeld als ze een keer iets minder goed presteren. [...] De reguliere sporten passen totaal niet bij ze. Ze kunnen het niet aan en de wereld is hard, ze worden uitgelachen. [...] En hier hoort ze er gewoon bij. En de begeleidster zorgt ook voor een hele positieve sfeer.” (Ambulant begeleider van deelnemers met een licht verstandelijke beperking)

Ook zijn er enkele voorbeelden dat deelnemers, doordat ze deelnemen aan het beweegaanbod, gemakkelijker aan een (vrijwilligers)baan of stage komen. Zo mag een deelnemer met een beperking stagelopen bij een fitnesslocatie van het beweegaanbod, een kans die hij anders waarschijnlijk niet had gekregen.

Ten slotte wordt door een aantal deelnemers aangegeven dat ze het fijn vinden dat ze tussen “gewone mensen” mogen sporten, i.p.v. bij GGNet. En dat ze het fijn vinden dat anderen niet weten welke beperkingen ze hebben.



Overige effecten

Ten slotte noemen deelnemers en begeleiders nog een aantal positieve effecten van het beweegaanbod, die hierboven nog niet zijn genoemd:

- Het beweegaanbod biedt structuur en een nuttige dagbesteding. Er is een reden om uit bed te komen. Zo bedankt een deelnemer de projectleider en geeft daarbij aan: *“Ik moet mijn wekker weer zetten, weet je hoe blij ik ben dat ik mijn wekker weer kan zetten”*;
- Een aantal deelnemers en begeleiders geeft aan dat een dergelijk beweegaanbod zeker een kostenbesparing zal opleveren voor de maatschappij (m.b.t. bijv. zorgkosten en uitkeringen);
- Specifiek voor locatie Schuttersweg: het draagt bij om jongeren van de straat te houden, het brengt probleemjongeren in beeld, jongeren leren Nederlands spreken door contact met de sportcoach, jongeren hebben een plek waar ze zich thuis voelen en waar ze aandacht krijgen.

“De meesten zijn hier elke week. Ik ken ze allemaal persoonlijk. De jongeren zijn een avond van de straat af en dat is denk ik wel heel waardevol. Ze kunnen wel elke avond op de straat lopen, maar ik ben wel heel blij als ze hier een avond zijn, dan zie je ze ook gewoon. En het geeft wat structuur.” (Jongerenwerker)

3.6 Hoe belangrijk vinden deelnemers en begeleiders dat het beweegaanbod blijft bestaan?

Alle geïnterviewde deelnemers geven aan erg blij te zijn met het beweegaanbod. Ook begeleiders zijn enthousiast over het beweegaanbod en vinden het fijn om hieraan mee te mogen werken. Zij zien dat het veel oplevert voor de deelnemers en de maatschappij. Zowel deelnemers als begeleiders vinden het belangrijk dat het aanbod blijft bestaan en een aantal geïnterviewden geeft aan dat het belangrijk is dat er continuïteit in het aanbod is. Juist voor deze kwetsbare doelgroep is het extra lastig als er onzekerheden blijven bestaan.

Op de vraag aan een deelnemer, hoe belangrijk zij het vindt dat het aanbod blijft bestaan, antwoordt ze:

“Op dit moment best heel belangrijk. Het helpt me gewoon om te bewegen en ook om een zinvolle invulling van de dag te hebben. En het is gezellig en is goed voor me. Ik ben er heel blij mee. Een andere optie voor sporten voor mij is gewoon best moeilijk te vinden. Ik heb ook wel eens aan hardlopen in het bos gedacht, maar dan vind ik de motivatie weer niet om dat alleen te gaan doen.” (deelnemer B, doorgestroomd vanuit GGNet)

De projectleider is verschillende keren bedankt door dankbare deelnemers. Daarbij vertelden de deelnemers dat ze door het sporten weer zin in het leven hadden gekregen of dat ze daardoor weer vrijwilligerswerk of zelfs een vaste baan hadden gevonden.

3.7 Welke activiteiten hebben plaatsgevonden m.b.t. doorstroom naar het reguliere sportaanbod?

Bij de locatie Schuttersweg is de meeste inspanning geleverd m.b.t. de doorstroom. Er zijn twee Syrische jongens meegenomen naar een tafeltennisvereniging, omdat ze tafeltennis erg leuk vonden. Er was een warme overdracht; begeleiders van Accres gingen drie avonden mee. Ook kwam de vereniging tegemoet in het abonnementsgeld. De deelnemers konden voor 10 euro per maand meedoen. Na de overdracht zijn de jongens echter niet meer gekomen. Daarnaast is geprobeerd een maatje te koppelen, maar op het moment dat deze niet kon, bleven de jongens weg. Voor de Eritrese jongens die graag volleyballen is gekeken of er doorstroom kan plaatsvinden naar volleybalverenigingen. Daarvoor is er contact geweest met Accres en vier volleybalverenigingen in Apeldoorn. Er is helaas nog geen succes geboekt.

“Ik denk dat een heel aantal zeker bij een vereniging zou willen sporten en dat het voor hun taalontwikkeling ook heel goed is. [...] We hebben al een paar keer om tafel gezeten om te kijken of we ze bij een vereniging kunnen onderbrengen, maar elke keer blijft het weer liggen en dat is gewoon jammer.” (jongerenwerker)

De begeleider van de Buys Ballotstraat is een keer met een deelnemer naar een Sportinstuif geweest en ziet dat als een mogelijkheid voor doorstroom.

Bij de Fitnesslocaties zijn er deelnemers die ook op andere tijden wilden sporten en daarom een abonnement hebben genomen. Bij Sportcentrum Kerschoten zijn er enkelen doorgestroomd naar het daluren abonnement (voor 27 euro kun je overdag sporten, dit is het goedkoopste abonnement).

Vanuit de zwembaden is de doorstroom nog niet gestimuleerd, omdat de zwembaden nog niet zo lang van start zijn. De aquasportdocent die geïnterviewd is, was zelfs niet op de hoogte van het beweegaanbod. Voor de aquasport docenten is er geen onderscheid tussen deelnemers die regulier komen zwemmen en deelnemers die gebruik maken van het beweegaanbod.

3.8 Wat zijn redenen voor voortijdig uitstromen, terwijl geen doorstroom plaatsvindt naar het reguliere sportaanbod?

Er zijn volgens begeleiders en de projectleider verschillende redenen om uit te stromen bij het beweegaanbod. Ten eerste kan de situatie van deelnemers veranderen: mensen gaan werken of vrijwilligerswerk doen of mensen gaan in therapie. Daarnaast kunnen deelnemers lichamelijke klachten of blessures oplopen waardoor ze niet meer kunnen deelnemen. Bij fitness is het soms moeilijk voor mensen om discipline op te brengen, omdat ze er alleen heen gaan. In een enkel geval kunnen mensen het mentaal niet aan vanwege te veel prikkels. En ondanks de lage bijdrage denken begeleiders toch dat ook kosten een rol kunnen spelen in het uitstromen van deelnemers. Ook zijn er deelnemers gestopt met sporten die het aanbod toch niet leuk vonden of de groep waarmee ze sporten was anders dan verwacht.

3.9 Wat belemmert de doorstroom naar het reguliere sportaanbod?

Het financiële plaatje

Er zijn meerdere aspecten die volgens deelnemers en begeleiders de doorstroom naar reguliere sporten belemmeren. Voor verreweg de meeste deelnemers wordt de doorstroom belemmerd doordat ze de hogere kosten van het reguliere sporten niet kunnen betalen. De kosten voor bijvoorbeeld een fitnessabonnement of de verenigingsbijdrage zijn eenvoudigweg te hoog. Een vrouw met bijstand zegt hierover:

*“Ik zou geen andere sportschool kunnen betalen en dan ben ik bang dat het weer terugvalt in het oude.”
(Deelnemer in de bijstand)*

Aan de deelnemers is gevraagd wat ze maximaal zouden kunnen besteden aan sporten. Dit varieerde van 2 tot 25 euro per maand, met een gemiddelde van 10 euro per maand. Een aantal begeleiders geeft aan bang te zijn dat deelnemers afhaken als de bijdrage wordt verhoogd. Anderzijds geven begeleiders aan dat er nu deelnemers zijn die aan verschillende activiteiten mee doen (tot wel 5 keer in de week) doordat het zo goedkoop is.

“Er zal financieel iets moeten gebeuren dat mensen het zien zitten om toch die overstap te maken. [...] Als mensen financieel moeten inkrimpen, zullen ze als eerst gaan besparen op sporten. Het is toch een stukje luxe voor hun. Eten en drinken heb je gewoon nodig, sporten is geen noodzaak.” (Fitnessinstructeur)

Het ontbreken van passend sportaanbod

Voor de GGZ doelgroep lijkt echter niet altijd de prijs de grootste belemmering te vormen, maar is het daarnaast van belang dat deelnemers kunnen sporten in een prikkelarme omgeving. De begeleidster van een aantal deelnemers van de Buys Ballotstraat zegt dat deze deelnemers niet aan reguliere sporten kunnen deelnemen. Zij hebben een aangepast aanbod nodig met professionele begeleiding en de reguliere sportwereld is 'te hard' voor deze deelnemers. Ook geven een aantal deelnemers aan het belangrijk te vinden dat er geen druk op het sporten ligt.



*“Ik probeer mensen wel het reguliere in te krijgen, maar dat is heel lastig omdat mensen vaak angstig zijn en veel druk ervaren. Dan moet je presteren. [...] Ook als mensen bijvoorbeeld wel willen basketballen of volleyballen, dan kijken we naar recreatieve vormen, maar het blijft lastig voor veel mensen.”
(Bewegingsagoog GGNet)*

Het reguliere aanbod is een stap te ver

Daarnaast denken begeleiders dat het voor een aantal doelgroepen (zoals mensen in de bijstand, Eritrese jongeren) nog een stap te ver is, om door te stromen naar het reguliere sportaanbod. Veel deelnemers moeten nog aan de hand meegenomen worden en hebben vastigheid nodig. Een begeleider van de groep Eritrese jongeren zegt hierover:

“Het is echt voor de jongeren de vertrouwde omgeving die belangrijk is. En ze moeten echt een band met je kunnen opbouwen. Denk je maar in als je in Ghana bent, dan zou je de Nederlanders wat eerder opzoeken.” (Sportbegeleider)

Bestaande verenigingen zijn gericht op de eigen leden

Het door laten stromen van deelnemers naar bestaande sportverenigingen is moeilijk doordat verenigingen op zichzelf staande entiteiten zijn. Zij hebben vrijheid van verenigen en in de sportvereniging zijn de leden de baas. Doordat verenigingen gericht zijn op hun eigen leden, wordt er snel intern gekeken en niet of minder naar de omgeving. Gevolg is dat het lastig is om een nieuwe doelgroep onder te brengen bij een bestaande sportvereniging. Vanuit Accres is nagedacht hoe het aantrekkelijk zou kunnen worden om nieuwe leden vanuit het beweegaanbod op te nemen in de vereniging, maar tot nu toe is er nog geen passende oplossing gevonden. Zo is er overwogen om een bepaalde vorm van compensatie aan

te bieden aan de vereniging. De verwachting is dan echter dat er geen integratie met de sportvereniging zal plaatsvinden, maar dat het aanbod apart onder de verenigingsvlag zal worden weggezet.

3.10 Ideeën voor een betere doorstroom

Twee begeleiders opperen het idee om verenigingen langs te laten komen of om sportclinics te organiseren. Het idee is om deelnemers op deze manier laagdrempelig kennis te laten maken met verenigingen of sportorganisaties en deelnemers enthousiast te maken voor een sport. Twee geïnterviewden geven aan dat het belangrijk is dat deelnemers goed gecoacht worden, zij hebben veel motivatie nodig en begeleiding. Eén fitnessinstructeur stelt leefstijl coaching voor:

*“De leefstijlcoach zorgt dat er afwisseling is, bijvoorbeeld wandelvereniging, en fitness. En de coach ziet erop toe dat het financiële plaatje en de afwisseling klopt en dat het goed op elkaar wordt afgestemd.”
(Fitnessinstructeur)*

Een aantal begeleiders zou het fijn vinden als de gemeente de doorstroom actiever zou begeleiden. De aanbeveling vanuit Accres is om voor de start van het programma te onderzoeken welke mogelijkheden er zijn met betrekking tot de doorstroom. Het verdient de aanbeveling om voor de start van een programma een pasklaar traject te ontwikkelen, zodat dit ook daadwerkelijk kan worden uitgevoerd. Daarbij moet er met name goed worden nagedacht over de financiering en eigen bijdrage voor deelnemers en over de gedragsverandering bij mensen (hoe worden deze mensen gemotiveerd om de stap daadwerkelijk te zetten).

“Wat ik me afvraag bij zo’n traject: als je aan de voorkant ook ten doel stelt om ze naar de sportvereniging te bewegen, wat maak je dan voor programma dat dat er ook in zit? Dan moet je daar dus over nagedacht hebben van hé, hoe bewegen we die mensen dan? Volgens mij zit je dan in gedragsverandering van de mensen. Je moet het faciliteren. [...] En die stap van 50 cent per week naar 30 euro in de maand, daar is helemaal niet over nagedacht hoe je die moet zetten, is mijn beeldvorming erbij.”

Het hangt er ook heel erg vanaf wat de deelnemers zelf willen. Wat is hetgeen dat ze vol gaan houden en heel graag willen. Je moet een soort vlammetje krijgen van ‘dit is het’ en de laagdrempeligheid om het te blijven doen. (Verenigingsondersteuner Accres)

Het is ook raadzaam om voorbeelden vanuit andere gemeenten te bekijken en te kijken wat er bruikbaar is voor de gemeente Apeldoorn. Met een werkgroep met verschillende disciplines (gemeente Apeldoorn, Kenniscentra Sport, Accres, sportverenigingen, sportaanbieders en de doelgroep) zou een traject voor doorstroom ontwikkeld kunnen worden. Om echt een goed aanbod neer te zetten, is het volgens de verenigingsondersteuner noodzakelijk om heel veel ideeën te verzamelen en mogelijkheden na te gaan om het probleem op te lossen. Ook verdient het de aanbeveling om te onderzoeken of het beweegaanbod onder een nieuwe vereniging ondergebracht kan worden.

Wat vinden deelnemers van de ontmoetingsplekken in Apeldoorn?

De meeste ondervraagde deelnemers kennen één of meerdere ontmoetingsplekken in Apeldoorn. Drie deelnemers geven aan de ontmoetingsplekken in Apeldoorn niet te kennen. Geen van de deelnemers bezoekt de ontmoetingsplekken met regelmaat. De meeste deelnemers willen niet graag deelnemen aan beweegactiviteiten bij ontmoetingsplekken, om de volgende redenen:

- Het is te druk op de ontmoetingsplekken (2 GGZ-cliënten);

- Er zitten alleen oudere mensen en/of buitenlandse vrouwen (3 deelnemers);
- Er is geen fijne sfeer, er is agressiviteit, er wordt gestolen (2 deelnemers);
- Geen tijd voor, een te druk leven om naar de ontmoetingsplekken te gaan (2 deelnemers);
- “Zo’n plek is niks voor mij”;
- “Ik ken geen plekken waar ze ook beweegactiviteiten hebben”;
- “Zwemmen is niet te vervangen door wat anders”.

Kennen deelnemers Uniek Sporten?

Niemand van de geïnterviewde deelnemers kent Uniek Sporten. Hier is niet verder met de deelnemers op ingegaan.

3.11 Wat is succesvol en wat kan beter in het beweegaanbod?

Onderstaand worden puntsgewijs de sterke kanten en de verbeterpunten van het beweegaanbod opgesomd. Het gaat hier zowel om de opbrengsten (die bovenstaand uitgebreider zijn beschreven) als om het proces en de uitvoering van het beweegaanbod.

Sterke kanten:

- Laagdrempelig: een lage bijdrage, gemakkelijke aanmelding en gastvrije ontvangst;
- Positieve gezondheidsopbrengsten: fysieke, mentale en sociale gezondheid;
- De stap naar vrijwilligerswerk of een vaste baan wordt kleiner;
- Nuttige dagbesteding, het beweegaanbod biedt mensen structuur;
- Het beweegaanbod is op maat voor de GGZ-doelgroep;
- Er is goede, professionele begeleiding;
- Er is goede samenwerking tussen begeleiders en de gemeente.

Verbeterpunten en ideeën voor doorontwikkeling:

- Doorstroom naar reguliere sporten vindt nu niet of nauwelijks plaats: hier moet beter over nagedacht worden. Het zou mooi zijn als dit actief begeleid wordt door de gemeente;
- Meer bekendheid geven aan het beweegaanbod: waarschijnlijk zijn er veel meer mensen die er baat bij kunnen hebben;
- Sporten via het beweegaanbod aanbieden op meerdere tijden (met name overdag) en op meerdere locaties (o.a. in de Maten) in Apeldoorn, maar ook in de omliggende dorpen;
- Het activiteitenaanbod uitbreiden: buitenactiviteiten (zoals bootcamp), meer aquasport lessen overdag, ander soort activiteiten zoals yoga;
- Eén begeleider gaf aan dat de projectleider meer tijd zou moeten krijgen om het geheel goed in te bedden. En dat de gemeente kan overwegen om een ander businessmodel te hanteren, waarbij lokale partijen ook een bepaald aandeel leveren. Ook wenst hij een meer integrale aanpak (en samenwerking) waarbij de deelnemer centraal staat.

Hoe zou het ideale 'beweegplaatje' voor kwetsbare inwoners er volgens jou uitzien?

"Dat er iedere dag iets is, iedere ochtend, iedere middag. 's Avonds is niet nodig denk ik. De meeste mensen willen 's avonds het huis niet uit. Dat er veel mogelijkheid is om te bewegen en een heel divers aanbod en dat mensen een keuze kunnen maken en iets kunnen kiezen wat ze graag willen. En dat het zwemmen er blijft, want dat is heel ontspannend. [...] Ik denk dat er veel meer mensen zijn die dit zouden kunnen gebruiken." (begeleider)

4. Conclusie, discussie en aanbevelingen

Het huidige evaluatieonderzoek geeft een eerste inblik in de uitvoering en de opbrengsten van het beweegaanbod voor inwoners van de gemeente Apeldoorn.

4.1 Conclusie en discussie

Hoeveel en welke deelnemers hebben van het beweegaanbod gebruik gemaakt en wat is hun motivatie?

In totaal hebben gedurende de drie jaar van het beweegaanbod zo'n 530 inwoners van de gemeente Apeldoorn deelgenomen aan het beweegaanbod. Op het moment van evaluatie zijn er zo'n 380 deelnemers actief. Op basis van de interviews lijkt het erop dat de beoogde doelgroep (inwoners met een laag inkomen en psychische, fysieke en/ of sociale problematiek) voor het beweegaanbod goed wordt bereikt.

De belangrijkste motivatie om gebruik te maken van het beweegaanbod is dat mensen het reguliere sportaanbod niet kunnen betalen of dat het reguliere sportaanbod niet passend voor ze is. Het laatste geldt met name voor de GGZ doelgroep.

Op basis van dit onderzoek zijn de precieze aantallen deelnemers die in en uit zijn gestroomd niet vast te stellen. Ook is niet met volkomen zekerheid te zeggen of de beoogde doelgroep wordt bereikt. Hiervoor is een uitgebreide registratie (o.a. m.b.t. de aspecten inkomen en gezondheid) van deelnemers nodig.

Wat vinden begeleiders en deelnemers van het beweegaanbod en wat levert het beweegaanbod volgens hen op?

Alle geïnterviewde deelnemers en begeleiders zijn zeer positief over het beweegaanbod en wensen dat het beweegaanbod in stand wordt gehouden. De belangrijkste opbrengsten van het beweegaanbod zijn volgens deelnemers en begeleiders de sociale contacten en gezelligheid die het oplevert, en het verbeteren van de mentale en fysieke gezondheid. Een goede gezondheid heeft vervolgens weer effect op het participeren in de samenleving (bijv. het krijgen of behouden van een baan). Anderzijds lijkt het beweegaanbod preventief te werken tegen een sociaal isolement en eenzaamheid.

Hiermee lijkt het eerste doel van het beweegaanbod (het verbeteren van de gezondheid van de deelnemers en bij wie dat niet haalbaar is, tenminste te behouden) te worden behaald. Om dit echter met zekerheid vast te stellen zijn meer interviews met deelnemers noodzakelijk (dit was vanwege een beperkt budget niet mogelijk).

Hoe verloopt de doorstroom vanuit het beweegaanbod naar reguliere sporten?

Er heeft nauwelijks doorstroom vanuit het beweegaanbod naar reguliere sporten en verenigingen plaatsgevonden. De belangrijkste belemmeringen voor doorstroom zijn het financiële plaatje van deelnemers (de reguliere sporten zijn te duur) en het ontbreken van een passend sportaanbod (geldt veelal voor deelnemers met GGZ-achtergrond).

Het tweede doel van het beweegaanbod (om een doorstroom naar het reguliere beweegaanbod op gang te brengen, zodat de doelgroep weer gaat deelnemen aan het reguliere aanbod van sportscholen en sportverenigingen) is daarmee nog niet behaald.

4.2 Aanbevelingen

- Om met zekerheid te weten of de beoogde doelgroep wordt bereikt en hoeveel deelnemers in- en uitstromen bij het beweegaanbod, is het raadzaam om gegevens te registreren van alle deelnemers (eventueel anoniem).
- Om een completer beeld van de opbrengsten van het beweegaanbod te krijgen, kan het onderzoek worden aangevuld met meer interviews met deelnemers. Ook het interviewen van deelnemers die zijn uitgestroomd, levert toegevoegde waarde op voor de evaluatie.
- Het verdient de aanbeveling om voor de start van een programma een pasklaar traject voor doorstroom te ontwikkelen, zodat dit ook daadwerkelijk kan worden uitgevoerd. Daarbij moet er met name goed worden nagedacht over de financiering en eigen bijdrage voor deelnemers en over de gedragsverandering die moet plaatsvinden bij mensen. Met een werkgroep met verschillende disciplines (gemeente Apeldoorn, Kenniscentra Sport, Accres, sportverenigingen, sportaanbieders en de doelgroep) zou een traject voor doorstroom ontwikkeld kunnen worden.
- Ten slotte komt uit meerdere interviews naar voren dat de sociaaleconomische opbrengsten van het beweegaanbod waarschijnlijk vele malen hoger zijn dan de kosten. Om dit verder uit te zoeken kan gebruik gemaakt worden van tools die zijn opgesteld door Kenniscentrum Sport. (zie: <https://www.allesoversport.nl/artikel/rekentool-sociaaleconomische-waarde-sport-en-bewegen/>)

Bijlage 1: Topiclijst interview deelnemer Beweegaanbod

1. Algemene vragen

- 1.1 Geslacht: m/ v
- 1.2 Wat is uw leeftijd?
- 1.3 Heeft u betaald of vrijwilligerswerk of gaat u naar een dagbesteding?
- 1.4 Hoe gaat/ging het sporten vandaag?
- 1.5 Kunt u wat meer over deze beweegactiviteit vertellen? Hoe verloopt die meestal?

2. Sociaal effect beweegaanbod

- 2.1 Met wie sport u hier? Kent u de andere deelnemers al goed? Is het een vaste groep? (sociale aspecten) Wat vindt u van de andere deelnemers?
- 2.2 Heeft u nieuwe contacten gekregen hierdoor?
- 2.3 Ziet u de andere deelnemers ook buiten het sporten om (of bent u dat van plan)?
- 2.4 Wat vindt u van de begeleiding?

3. Fysiek/mentaal effect beweegaanbod

- 3.1 Wat doet dit wekelijks sporten met u? *Of* Merkt u bij uzelf veranderingen door het sporten (bijv. meer energie, gezonder voelen, beter slapen, meer zelfvertrouwen)?
- 3.2 Helpt het om eventuele beperkingen te verlichten?

4. Motivatie deelname & doorstroming reguliere sporten

- 4.1 Hoe lang sport u al hier?
- 4.2 Hoe bent u met het beweegaanbod in contact gekomen? (brief ontvangen van de gemeente, doorverwezen via een andere hulpverlener?)
- 4.3 Wat deed u vóór uw deelname hier aan beweging of sport?
- 4.4 Hoe verliep de aanmelding voor het beweegaanbod?
- 4.5 Waarom bent u hier gaan sporten? / Waarom hier en niet ergens anders?
- 4.6 Bent u van plan om door te stromen naar een bestaande sport? Waarom wel/niet? Wat zijn belemmeringen?
- 4.7 Bent u van plan om door te gaan met sporten/trainen ook als dit beweegaanbod niet meer zou bestaan? Waarom wel/niet. Zo ja, welke sport/ op welke manier?
- 4.8 Wat hebt u nodig om te kunnen blijven sporten/bewegen? (Wat zijn de voorwaarden)

5. Ontmoetingsplekken & gemeentelijke voorzieningen

Verspreid over Apeldoorn en de dorpen vindt u ontmoetingsplekken. Hier kunt u terecht voor activiteiten, ontmoeting, informatie en ondersteuning. Elke ontmoetingsplek organiseert eigen activiteiten. Het aanbod is zeer uiteenlopend; van koffiedrinken in een buurthuis tot gratis skaten in een skatepark.

<https://www.ontmoetelkaarinapeldoorn.nl/>

- 5.1 Kent u één of meerdere ontmoetingsplekken in Apeldoorn en heeft u wel eens deelgenomen aan een activiteit op een ontmoetingsplek?

- 5.2 Zou u graag deelnemen aan een beweegactiviteit in uw buurt als het beweegaanbod eindigt?
Waarom wel/ niet? Wat voor een soort beweegactiviteit?
- 5.3 Maakt u gebruik van andere gemeentelijke voorzieningen, zoals een WMO-voorziening, hulp van het sociale wijkteam, een uitkering (participatiewet)?
- 5.4 Kent u Uniek Sporten? (Zie website uniek sporten.nl voor sporten met een beperking)

6. Succesfactoren en knelpunten

- 6.1 Wat zijn volgens u sterke kanten of succesfactoren van het Beweegaanbod?
- 6.2 In hoeverre is het voor u van belang dat het beweegaanbod blijft bestaan tegen een kleine eigen bijdrage? Wat is voor u een maximaal betaalbare eigen bijdrage?
- 6.3 Hebt u verbeterpunten voor het beweegaanbod? (Bijv. meer aandacht voor gezonde voeding?)
- 6.4 Als u even mag dromen en er geen belemmeringen zouden zijn: hoe zou uw week eruitzien qua (beweeg)activiteiten?

Bijlage 2: Topiclijst diepte-interview begeleider Beweegaanbod

1. Algemene vragen

- 1.1 Wat is je naam en leeftijd?
- 1.2 Wat is je functie?
- 1.3 Hoe lang doe je dit werk al?
- 1.4 Werk je vanaf de start van het Beweegaanbod (nu drie jaar) al hieraan mee?
- 1.5 Wat is je motivatie (of de motivatie vanuit het bedrijf) om hieraan mee te doen?
- 1.6 Wat is je achtergrond (opleiding/ervaring) m.b.t. de doelgroep?

2 Over de beweegactiviteit

- 2.1 Kun je omschrijven wat jullie op deze locatie aan deelnemers bieden?
- 2.2 Kun je in het kort schetsen hoe een beweegactiviteit bij jullie verloopt?
 - Soort beweegactiviteit/ sociale aspecten
 - Duur van de activiteit
 - Manier van begeleiden

3 Over de deelnemers

- 3.1 Kun je wat vertellen over de deelnemers en de redenen waarom deelnemers gebruikmaken van het beweegaanbod?
- 3.2 Verschillen ze van deelnemers die jullie normaal bij komen sporten/bewegen? Zo ja, in welk opzicht?
 - Culturele achtergrond
 - Beperkingen
 - Wat hebben ze in het verleden gedaan aan sporten of bewegen?
 - Maken ze gebruik van gemeentelijke voorzieningen zoals: bijstandsuitkering, bijzondere bijstand, schuldhulpverlening, bezoeken ze gemeentelijke ontmoetingsplekken, doen ze mee met beweegactiviteiten op de ontmoetingsplekken, krijgen ze hulp in de huishouding, persoonlijke begeleiding, dagbesteding Wmo, Wmo-vervoer, jeugdhulp (voor mensen met kinderen).
- 3.3 Hoe verloopt het contact tussen jou als begeleider en de deelnemers?
- 3.4 Hoe gemotiveerd zijn de deelnemers om te komen sporten? Hoe trouw komen ze?
- 3.5 Hoe belangrijk is de groep en het sociale contact voor deelnemers, is er sprake van groepsvorming?

4 Effect van het beweegaanbod

De gemeente Apeldoorn heeft als doel met dit programma dat deelnemers zich gezonder voelen (zowel fysiek, psychisch als sociaal). En dat ze na deelname aan het beweegaanbod doorstromen naar het reguliere beweegaanbod. Hierover wil ik nu enkele vragen stellen.

- 4.1 Zie jij dat deelname aan het beweegaanbod wat oplevert voor deelnemers? Zo ja wat? Denk daarbij heel breed (lichamelijk, mentaal, sociaal, zelfredzaamheid, participatie).
- 4.2 Heb je hier met deelnemers over gesproken? / Waaraan merk je dit effect?
- 4.3 Stromen deelnemers vanuit jullie aanbod door naar het reguliere beweegaanbod?

- Stimuleer je uitstroom en help je daarbij?
- Hoeveel deelnemers zijn doorgestroomd?
- Naar welk (regulier) beweegaanbod?

4.4 Welke mogelijkheden zie je voor deelnemers om door te stromen?

4.5 Wat belemmert de doorstroom?

4.6 Hoe kunnen deze belemmeringen worden weggenomen? / Heb je ideeën hoe de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod kan worden verbeterd?

4.7 Zijn er ook deelnemers gestopt met de activiteit, terwijl ze niet zijn doorgestroomd naar het reguliere aanbod? Zo ja, wat zijn redenen om te stoppen?

5 Proces

5.1 Hoe komen deelnemers bij jullie terecht? / Hoe verloopt het proces van aanmelding?

5.2 Hoe verloopt het administratief proces (contracten/facturatie/betaling)?

5.3 Hoe verloopt de samenwerking met de gemeente?

6 Succesfactoren en knelpunten

6.1 Wat zijn volgens jou sterke kanten of succesfactoren van het beweegaanbod?

6.2 In hoeverre is het voor deelnemers van belang dat het beweegaanbod blijft bestaan en tegen welke deelnemersbijdrage?

6.3 Levert het beweegaanbod ook wat op voor jezelf of je bedrijf?

6.4 Heb je verbeterpunten voor het beweegaanbod?

6.5 Als je zou mogen dromen: hoe zou het ideale plaatje qua beweegaanbod voor mensen met een laag inkomen en gezondheidsachterstand/beperking er dan uitzien?



Agathe de Lange, onderzoeker

a.delange@dlgo.nl

www.dlgo.nl

© De Lange Gezondheid & Onderzoek – november 2019

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.