

Evaluatie Gezond Gezin

In opdracht van: Gemeente Hengelo
maart 2020

Irene Welten
Lonneke Bruin

Met tekeningen van Remko Waanders van de Tekenafdeling

Inhoud

1. Introductie	3
2. Onderzoeksopzet	4
3. Uitvoering van het programma	6
4. Opbrengsten	12
1. Gezondheid	12
2. Handvatten gezonde leefstijl	13
3. Versterking netwerk	16
4. Participatie	18
5. Pluspunten programma	20
6. Verbeterpunten programma	23
7. Conclusies	26
8. Aanbevelingen	28



1. Introductie

Gezond Gezin is een groepsprogramma voor gezinnen met kinderen in gemeente Hengelo. Tijdens het programma ontmoeten mensen elkaar, doen zij actief mee en worden bewust gemaakt van een gezonde leefstijl. Het programma is gebaseerd op positieve gezondheid. Dit betekent dat er naast aandacht voor een gezonde leefstijl ook het versterken van zelfregie, het meedoen in de samenleving, en het aanspreken van kwaliteiten centraal staan. Gezond Gezin maakt onderdeel uit van het project Gezonde Toekomst Dichterbij Hengelo en werkt hierin samen met FC Twente, Scoren met Gezondheid. Het project is inmiddels afgerond en er komt een vervolg op het project via "Supporter van elkaar" waar gemeente Hengelo aan gaat deelnemen.

In 2018 heeft Kennispunt Twente een tussenevaluatie uitgevoerd van het programma na afronding van de eerste groep deelnemers. Een jaar later hebben in totaal 3 groepen het programma afgerond. Hoe hebben deelnemers en begeleiders het project ervaren? Wat werkt nu goed in Gezond Gezin, en wat niet? Kennispunt Twente ging in gesprek met deelnemers, verwijzers, en begeleiders om tot een eindevaluatie van het project te komen. Remko Waanders van

De Tekenafdeling was bij het gesprek met de verwijzers van de eindevaluatie. Daarnaast heeft hij op basis van een audio-opname en gespreksverslag de opbrengsten van deze gesprekken volledig in beeld gevangen. Deze tekeningen zijn verkrijgbaar via de gemeente Hengelo. Een gedeelte van de tekeningen zijn verspreid weergegeven door het document.

Leeswijzer

In hoofdstuk twee meer over hoe de evaluatie van het programma is opgezet. In hoofdstuk drie tot en met zes staan de uitkomsten hiervan beschreven, waarbij in hoofdstuk drie staat hoe het programma Gezond Gezin in de praktijk is uitgevoerd. In hoofdstuk vier is te lezen wat het programma Gezond Gezin gezinnen heeft opgeleverd op het gebied van gezondheid, leefstijl, versterking van het netwerk en participatie. In hoofdstuk vijf komt aan bod wat de sterke punten van het programma waren en in hoofdstuk zes waar nog kansen liggen tot verbetering mocht er vervolg aan worden gegeven in de toekomst. In hoofdstuk zeven en acht komen conclusies en aanbevelingen tot slot aan bod.

2. Onderzoeksopzet

Onderzoeksvragen

De tussenevaluatie die is uitgevoerd in 2018, na afronding van de eerste groep deelnemers, was er met name op gericht om het proces en opbouw van het programma te evalueren, en minder op een inhoudelijke evaluatie op het resultaat. Deze indevaluatie heeft als doel te meten in hoeverre de doelen van het programma worden behaald, en wat de belangrijkste elementen uit het programma zijn die een bijdrage leveren aan deze resultaten.

De onderzoeksvragen zijn als volgt geformuleerd:

- 1) Hoe is het programma in de praktijk uitgevoerd?
- 2) Hoe beoordelen deelnemers en begeleiders *de handvatten* die gezinnen hebben gekregen voor een *gezonde leefstijl*?
- 3) Hoe beoordelen deelnemers en begeleiders de *verandering van de gezondheid* van de gezinnen door het programma?
- 4) Hoe beoordelen deelnemers en begeleiders *de relevante aspecten van het netwerk* van de gezinnen ten opzichte van de periode voor deelname aan het programma?
- 5) Hoe beoordelen deelnemers en begeleiders de deelname van de gezinnen in de maatschappij ten opzichte van de periode voor deelname aan het programma?
- 6) Welke elementen uit het programma hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan de resultaten en waar liggen verbeterkansen?

Onderzoeksaanpak

Het onderzoek bestond uit vier onderdelen:

- Focusgroepgesprekken met deelnemers, begeleiders en verwijzers
- Telefonisch interview met de projectleider
- Analyse format opbrengst volgens begeleider(s)
- Analyse T0 en T1 formulieren

Focusgroepgesprekken

Er zijn in totaal (inclusief de tussenmeting) vijf groepsinterviews gehouden:

- Op 11 oktober 2018 met 6 deelnemers uit groep 1
- Op 18 december met 7 deelnemers uit groep 3
- Op 23 oktober 2018 met 4 verwijzers uit groep 1
- Op 28 november 2019 met 6 verwijzers en partnerorganisaties
- Op 5 december 2019 met 3 begeleiders van groep 3

2. Onderzoeksopzet

Doel van de interviews was om inzicht te krijgen in de opbrengsten van het project en plus- en aandachtspunten. In de focusgroepen in de tussenmeting lag de nadruk op laatstgenoemde om eventuele verbeteringen aan te kunnen brengen in het vervolg van het project. De focusgroepen eind 2019 waren meer gericht op het in kaart brengen van opbrengsten. Daarnaast is eind 2019 in het gesprek met verwijzers extra aandacht besteed aan het wervingsproces.

Telefonisch interview

Op 15 oktober 2019 is een telefonisch interview gehouden met de projectleider van Wijkkracht over het verloop van het project en de wervingsprocedures van alle drie de groepen.

Analyse van het format voor begeleiders

Om inzicht te krijgen in lange termijn opbrengsten bij de deelnemers is medio november 2019 aan begeleiders gevraagd om per deelnemend gezin uit groep 1 en 2 in een format aan te geven wat de opbrengst per gezin was een half jaar later. Dit formulier is ingevuld door de begeleider die alle drie de groepen begeleid heeft.

Analyse T0 en T1-formulieren van gezinnen

De deelnemende gezinnen vulden vóór het programma een intake-formulier in (T0 formulier) over hun motivatie, leefstijl en behoeften.

Direct na afloop van het programma vulden gezinnen een evaluatie-formulier in (T1). De projectorganisatie heeft de formulieren opgesteld ter ondersteuning van het project. Tussentijds zijn de formulieren steeds iets aangepast. Bij de verwerking van de formulieren voor deze evaluatie was het daarom niet mogelijk één kwantitatieve analyse uit te voeren over alle deelnemende gezinnen. Er is daarom per gezin bekeken of in de vragenlijsten of door vergelijking van de T0 en T1 vragenlijst van het betreffende gezin een aanwijzing was voor resultaten op het gebied van gezondheid, leefstijl, sociale contacten of participatie¹. Het verschil in vraagstelling zorgde ervoor dat hier voor de ene groep meer uit de T0 en T1 te halen was dan voor de andere groep. Dit betekent niet persé dat in de ene groep meer bereikt is dan in de andere groep. In de tabel hiernaast de respons per groep.

Tabel 1 Respons T0 en T1 formulieren

	Groep 1	Groep 2	Groep 3
Aantal deelnemers	13	8	11
Aantal deelnemers dat project heeft afgerond	8	4	10
T-formulieren ingevuld	6	3	10
Type registratie	T0 en T1	Alleen T1	T0 en T1*

* T1 verschilt bij groep 3 dermate van T0 dat deze niet onderling te vergelijken zijn. T0 is door 8 deelnemers van groep 3 ingevuld, T1 door 10.

3. Uitvoering van het programma

In dit hoofdstuk meer over de werving, de deelnemers en de inhoudelijke invulling en opzet van het programma. De beschrijving hieronder is gebaseerd op de eerdere tussen-evaluatie, de groepsgesprekken met begeleiders en deelnemers en het interview met de projectleider.

Werving

Iedere groep is apart geworven. Voor de eerste groep is in maart gestart met werven. Ongeveer een maand later kon al een eerste groep van 13 gezinnen starten. De werving voor de tweede groep startte voor de zomervakantie en vond deels ook nog na de zomervakantie plaats. In september begon een groep van 8 gezinnen. De werving voor de derde groep startte eveneens voor de zomervakantie (2 maanden voor de beoogde startdatum). Uiteindelijk is ook na de zomervakantie nog geworven en is men met de derde groep van 11 gezinnen gestart medio september, iets later dan gepland. Om de deelnemers die zich al voor de vakantie gemeld hadden enthousiast te houden, waren er voor dit kleine groepje alvast wat activiteiten ingepland.

Informatiebijeenkomst voor samenwerkingspartners

Voor de start van de eerste groep in het project is in maart

2018 een bijeenkomst georganiseerd voor een aantal van de samenwerkende organisaties en andere partijen uit het netwerk om na te gaan of er voldoende draagvlak was voor het programma. De projectleider hierover: “Het is belangrijk dat hetgeen wat je bedenkt en opzet gedragen wordt door de organisaties waar je mee samenwerkt, want je hebt deze professionals en organisaties ook nodig om gezinnen te leveren”. Betrokken bij deze bijeenkomst waren vertegenwoordigers van: het Enschedese programma ‘Scoren met Gezondheid’, woningcorporatie Welbions, opvoedloket LOES, Wijkkracht en verschillende gemeentelijke afdelingen, waaronder sportbeleid, werk & inkomen en jeugd & gezin. De afdeling Wmo was uitgenodigd, maar verhinderd. Er bleek voldoende draagvlak te zijn. Deze bijeenkomst is alleen bij de start van het project georganiseerd.

Aandacht voor project in lokale media

Na het afronden van de eerste groep heeft er een bericht over het project in de TC Tubantia gestaan (zie pag 7). Dit was bedoeld als werving voor de tweede groep. Dit heeft toen helaas weinig opgeleverd.

GEZOND GEZIN

► Tanja Diepenmaat van Gezond Gezin (links) met de moeders Dominique Nijhuis en Angelique Meester en hun kinderen Tyler, Alies en Noa.

FOTO LARS SMOOK



Samen met je moeder voetballen, tennissen of bowlen. Dat is cool, vindt de 6-jarige Tyler. Hij heeft meegedaan aan het programma Gezond Gezin. Moeder en zoon zitten nu beter in hun vel.

Tyler (6): 'Voetballen met mijn moeder is het allerleukst'

Anne Velthausz
Hengelo

Het programma Gezond Gezin blijkt een succesformule. De ouders en kinderen die hebben meegedaan eten gezonder en bewegen meer. Ze hebben vrienden gemaakt en staan sterker in hun schoenen. En als bonus hebben ze ook een betere band met hun kinderen, zegt projectleider Tanja Diepenmaat van Wijkkracht.

Tanja Diepenmaat is een van de initiatiefnemers van het programma Gezond Gezin, dat een samenwerking is tussen de gemeente Hengelo, en Wijkkracht met FC Twente. „Ik trof de projectleider van het programma Scoren met gezondheid van FC Twente. Ik zei tegen haar 'laten we samen iets opzetten voor ouders

en kinderen in Hengelo'. En dat hebben we gedaan. Het programma is zo'n succes dat we in september met een nieuwe groep gezinnen beginnen.”

Voetballen

Twaalf gezinnen hebben vijftien weken lang een middag gesport. De ouders hebben samen gepraat over een gezonde levensstijl. „We hebben heel veel gedaan”, vertelt Tyler. „Voetballen, bowlen, bootkamp en tennissen”, somt hij op. „Voetballen met mijn moeder vond ik het allerleukst.” Zijn moeder Dominique Nijhuis kijkt vrolijk als haar zoon dat vertelt. Ze zit wel eens op hem te mopperen, maar dat doet ze nu veel minder.

Dominique hoopte dat ze door het sporten nieuwe vrienden zou maken, en dat is gelukt, vertelt ze.

Ze leerde Angelique Meester kennen die met haar twee dochters Noa (4) en Alies (9) meedeed. „Nu eten we regelmatig samen en doen we samen iets leuk. Ja, het programma heeft een positieve wending aan mijn leven gegeven. Mijn doel was ook om weer te gaan werken. Ik heb geleerd dat ik dat doel in kleine stapjes kan bereiken.”



Het is zo'n succes dat we in september met een nieuwe groep beginnen

– Tanja Diepenmaat

Angelique vond de gesprekken met de andere ouders over een gezonde levensstijl heel waardevol. „Een diëtiste heeft verteld over gezonde voeding. Zo liet ze zien dat er zoveel suiker zit in frisdrank. Ik kocht altijd bruin brood, omdat ik dacht dat gezond was. Maar nu weet ik dat je beter volkorenbrood kunt eten. Dat is veel gezonder. En over superfood hebben we het ook gehad. Of je daar nou aan mee moet doen of niet. Gewoon gezond eten, is het beste volgens mij.”

Angelique wilde altijd al graag sporten, maar de stap naar de sportschool was te groot, zegt ze. „Ik schaamde me voor mijn lichaam. In de groep durfde ik wel.” Angelique en Dominique vinden het jammer dat het programma na

vijftien weken stopte. De twee vrouwen zouden er graag mee doorgaan. Ze kijken met een vragend gezicht naar Tanja Diepenmaat. Zij laat weten dat Wijkkracht, samen met Woningbouwvereniging Welbions, gemeenten Hengelo en FC Twente wil proberen om het programma permanent aan te bieden voor gezinnen met kinderen. „Maar jullie hebben nu een groepsapp met alle deelnemers en kunnen ook samen afspreken om te gaan wandelen.”

■ Op 6 september begint een tweede groep Gezond Gezin bij HVV Tubantia. Informatie en aanmelden: a.hamink@wijkkracht.nl (06-13294610) of L.hofte@fctwente.nl (06-53209163).

3. Uitvoering van het programma

Informatiebijeenkomst voor professionals en gezinnen

Uit de tussenevaluatie en gesprekken met zowel deelnemers als professionals kwam naar voren dat er vooraf nog veel vragen zijn: wat doe je precies bij het project Gezond Gezin? Daarom is voor de start van de derde groep een extra informatiebijeenkomst georganiseerd. In deze bijeenkomst zijn professionals en potentiële deelnemers geïnformeerd over wat het programma behelst.

Werving via gemeentelijke teams

Het programma Gezond Gezin is bij alle relevante teams van de gemeente Hengelo via de mail onder de aandacht gebracht. Bij het team Werk & Inkomen en het Grip Team was er aanvullend een presentatie in een teamvergadering. Deze wervingsmethode is voor elke groep opnieuw ingezet. De vraag was hierbij aan professionals om bij gezinnen voor wie dit mogelijk

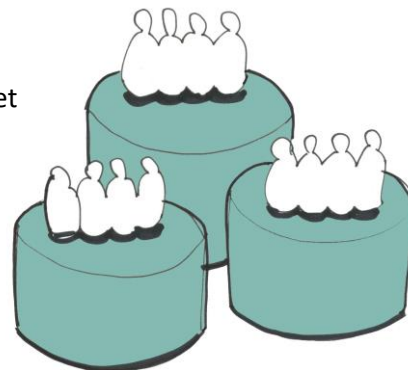
interessant zou zijn het programma onder de aandacht te brengen.

Werving via andere professionals in netwerk

Andere partijen in het netwerk zijn actief benaderd, soms door bij hen langs te gaan, soms door folders achter te laten. Denk aan partijen zoals Wijkkracht zelf, huisartsen, en zorgpartijen.

Directe benadering van inwoners

Inwoners zijn zelf ook benaderd door bijvoorbeeld aanwezig te zijn bij evenementen in de buurt, en door hen aan te spreken bij bestaande groepen bij Wijkkracht.



BEKENDHEID BINNEN DE
ORGANISATIES WARM HOUDEN

3. Uitvoering van het programma

Verwijzers

De meeste aanmeldingen voor het programma kwamen via de afdeling Werk & Inkomen van de gemeente, of via Wijkkracht zelf. Lang niet alle verwijzingen leidden deelname. Hierin vielen ook weer personen af.

Tabel 2 Verwijzers per groep

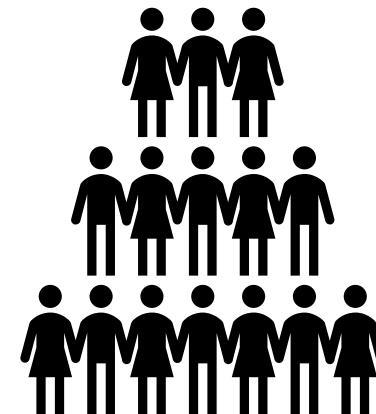
Verwijzers	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Totaal
Gemeente – Werk & Inkomen	8	3	4	15
Wijkkracht	2	2	6	10
Humanitas	1		4	5
FC Twente project (Laura Höfte)	2			2
Zelf aangemeld	1	1		2
Sociale werkvoorziening Hengelo		2		2
Aveleijn			1	1
CarintReggeland (thuisbegeleiding)			1	1
Leger des Heils			1	1
Gripcoach	1			1
	15	8	17	40

Deelnemers

Achtergrondkenmerken

Van de eerste twee groepen is leeftijd en gezinssituatie van de deelnemers bekend. De gemiddelde leeftijd van de ouders van het gezin was 37 jaar (tussen 32 en 46). Het betrof op één gezin na allemaal éénoudergezinnen.

Van de derde groep is leeftijd en gezinssituatie niet meegenomen in T0 of T1. Tijdens de interviews viel op dat in de derde groep (bijna) alle deelnemers een migratie-achtergrond hadden. In de eerste groepen was dit niet het geval.



3. Uitvoering van het programma

Gezondheid van de deelnemers

Uit de T0 en T1 van alle groepen kon worden vastgesteld wat hun gezondheidssituatie was en met welke gezondheidsproblemen zij kampen. Vermoeidheid, spanningen en overgewicht zijn de meest voorkomende gezondheidsissues onder deelnemers. Problematisch alcoholgebruik komt niet voor.

Motivatatie en belemmeringen om te bewegen

In de T0 van groep 1 en 3 is deelnemers gevraagd naar hun motivatie om te sporten en wat hen hierin belemmerd. Motivaties voor de deelnemers zijn dat door sporten zij zich lekker voelen, het beter is voor de gezondheid, ze zich fitter voelen, afvallen, ontspanning/ het hoofd leeg maken en sociale contacten op doen. Belemmeringen om te sporten zijn: geld, geen tijd of geen oppas, gezondheidsklachten, gebrek aan motivatie/aanmoediging en angst voor spierpijn.



Gezondheid & leefstijl (groep 1,2 en 3)



Velen

- Vermoeid
- Te weinig fruit eten (> 2 stuks per dag)
- Mist mensen om zich heen (alleen groep 1,2)

Ongeveer de helft

- Last van spanningen
- Hoofdpijn (vooral in groep 3)
- Overgewicht

Sommigen

- Roken
- Depressieve klachten
- Duizeligheid
- Gebruik van medicatie
- Niet alle dagen ontbijten

Enkelen

- Pijn op borst
- Hoge bloeddruk
- Suikerziekte
- Eet niet gezond naar eigen oordeel
- Een onvoldoende voor geluk

Niemand

- Meer dan 2 glazen alcohol per dag

3. Uitvoering van het programma

Opzet en uitvoering

Het programma voor de eerste groep duurde 13 weken, waarbij er 1 keer in de week op dinsdag een bijeenkomst was buiten schooltijd, gericht op een gezinsactiviteiten om samen te bewegen. Op donderdag was er een bijeenkomst gericht op de ouders, waar eerst een voorlichting werd gegeven over diverse thema's zoals gezonde voeding, de sociale dienst en vrijwilligerswerk. Daarna gingen de ouders samen sporten, waarbij er voor de kinderen een oppas was geregeld. Bij de start stond het programma nog niet geheel vast. Ook zijn er tussentijds nog wisselingen geweest in de begeleiding van de groepen.

De gezinnen uit groep 3 kwamen wekelijks op de woensdagochtend bij elkaar voor een uurtje 'theorie' en daarna een uurtje bewegen. In de theorie is er veel aandacht voor suiker, beweegnorm, daarnaast is er ook een voorlichting van LOES en Budgetalert.

Twee medewerkers van het ROC begeleidden de eerste groep. De tweede en derde groep zijn door een medewerker van het ROC en een medewerker van Wijkkracht begeleid. Soms is ook een gastdocent uitgenodigd of bracht de groep een bezoek aan bijvoorbeeld bij de bibliotheek. Daarnaast was er op dinsdag een sportprogramma voor ouder en kind samen. Een medewerker van het ROC begeleidde dit sportprogramma bij de eerste groep, een medewerker van het ROC en een medewerker van Wijkkracht begeleidten het sportprogramma bij de tweede groep en een medewerker van gemeente Hengelo begeleidde de derde groep bij het sporten. Op wisselende locaties kregen de deelnemers de kans om andere sporten uit te proberen.



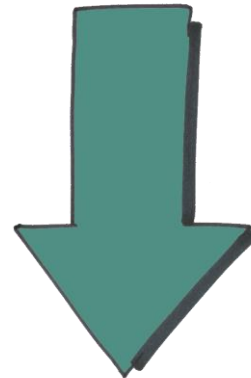
4.1 Opbrengsten gezondheid

Gezondheid

Er zijn enkele (zichtbare) verbeteringen wanneer het gaat om gezondheid. Een voorbeeld hiervan is de bloeddruk van een deelnemer die veel te hoog was. Ze neemt hier nu medicijnen voor, en ze heeft zaken aangepast in haar leefstijl, waardoor aan haar uiterlijk is af te zien dat haar gezondheid is verbeterd. Ook gaf een deelnemer aan dat ze door deelname aan het programma al vier kilo was afgevallen.

In het T1-formulier van groep 1 en groep 2 is gevraagd of men de eigen gezondheid verbeterd vond na het programma. Van de 9 deelnemers, gaven 5 personen aan dat de gezondheid was verbeterd, 2 personen gaven aan van niet en 2 personen vulden de vraag niet in. Voor de 6 deelnemers uit groep 1 kon ook een vergelijking gemaakt worden tussen de door de deelnemers opgegeven gezondheidstoestand vooraf én achteraf. Bij 4 van de 6 is er een vooruitgang tussen de voor- en nameting. Zij hebben minder vaak hoofdpijn, duizeligheid, spanning of pijn op de borst.

4 KILO
AFGEVALLEN



“Mijn gezicht was toen ik begon met het programma heel dik. Ik voel me nu beter”

5 van de 9 deelnemers uit groep 1 en 2 ervaren een verbeterde gezondheid. Onder andere minder hoofdpijn, duizeligheid, spanning, of pijn op de borst



4.2 Opbrengsten gezonde leefstijl

Een van de doelen van het programma is om gezinnen handvatten te geven voor een gezonde leefstijl, en uiteindelijk een verandering te kunnen zien in de gezondheid van de gezinnen. Wanneer het gaat om gezonde leefstijl wordt er door zowel deelnemers als begeleiders gepraat in termen van voeding en bewegen.

Gezonde voeding

Begeleiders geven aan dat zij zien dat er bij deelnemers iets is veranderd in de bewustwording over het omgaan met voeding.



GEEN
MELK EN SUIKER MEER

Deelnemers geven aan dat veel dingen hebben geleerd als het gaat om voeding. Denk hierbij aan zaken zoals hoeveel calorieën je op een dag mag eten en waar allemaal suiker in zit. De kennis die de deelnemers hebben opgedaan, en de handvatten die zij hebben aangereikt, passen zij ook toe in hun dagelijks leven – elk op hun eigen tempo.

“Veel geleerd over suiker en vet. We hebben geleerd waar veel vet in zit, waar veel suiker en hoeveel calorieën je nodig hebt op een dag.”

“Ik kocht voor de kinderen Yoghi en sinaasappelsap. Nu ben ik me ervan bewust hoeveel suiker er in zit.”

“Ik drink nu thee zonder suiker.”

“Ik meng ranja nu met veel meer water. Ik ben meer groente gaan eten. En geef mijn dochter minder energydrinks. Mijn dochter leert ook van mij.”

4.2 Opbrengsten gezonde leefstijl

Gezonde voeding

Ook uit de T0 en T1 formulieren en het formulier dat is ingevuld door de begeleider komt een verbetering van het voedingspatroon naar voren.



12 van de 19 deelnemers uit groep 1, 2 en 3 zijn naar eigen zeggen gezonder gaan eten



8 van de 10 deelnemers uit groep 3 hebben nieuwe informatie gekregen over gezonde voeding waar ze iets aan hebben in dagelijks leven

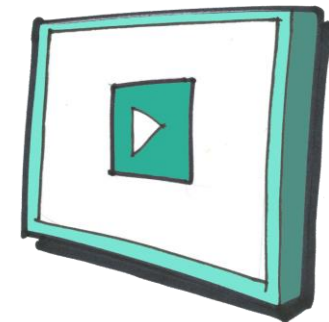


De begeleider die alle groepen begeleidde, geeft aan dat het project alle gezinnen iets heeft opgeleverd rondom voeding & bewegen.

Bewegen

Naast stappen die gezet zijn wat betreft gezonde voeding, hebben deelnemers ook veel geleerd als het gaat om bewegen – ook in relatie tot gezonde voeding. Zo heeft het hen inzicht geboden in hoeveel beweging er nodig is om calorieën te verbranden.

Daarnaast hebben zij geleerd wat de beweegnorm is voor een dag, en hoe je aanpassingen kunt doen in je dagelijks leven om hier invulling aan te geven. Zo gaat een deelnemer nu steeds vaker met de fiets in plaats van met de auto. Deelnemers aan het programma heeft er tevens voor gezorgd dat enkele deelnemers zich hebben aangemeld voor een sport. Begeleiders geven aan dat er ook deelnemers zijn die het moeilijker vinden om hun voedings- en beweegpatroon aan te passen. Bijvoorbeeld een deelnemer die toch met de auto naar het programma was gekomen, terwijl het doel was om met de fiets te komen.



IK DOEN NU ZUMBA
VOOR DE TV

4.2 Opbrengsten gezonde leefstijl

Bewegen

De T0 en T1 formulieren laten zien dat ongeveer twee van de drie deelnemers naar eigen zeggen meer is gaan bewegen door het programma



13 van de 19 deelnemers uit groep 1, 2 en 3 zijn naar eigen zeggen meer gaan bewegen

Uit het groepsgesprek met deelnemers uit de derde groep gaven veel van hen aan veel geleerd te hebben. (Vrijwel) alle deelnemers uit de derde groep hadden een migratieachtergrond. Eén van hen gaf ook aan dat hij dit soort kennis over gezond leven in zijn jeugd in het land van herkomst niet had opgedaan, omdat zij moesten vluchten.

“Ik ga wel iets vaker met de fiets, maar toch ook nog wel steeds vaak met de auto”.

“Ik doe mee aan het beweegprogramma achter de televisie. Dat ben ik door dit programma wel vaker gaan doen”.

“Sinds het programma doe ik zelf in huis aan sport. Ik dans achter de televisie (youtube). We hebben een les gehad Zumba. Wat ik daar geleerd heb, doe ik ook in huis”

“Ik heb ook geleerd dat 25 minuten bewegen per dag goed is en dat je daar flexibel mee om kunt gaan.”

4.3 Opbrengsten versterking netwerk

Een ander doel van het project is het ontmoeten en het sociale netwerk versterken.

Ontmoeten

In het programma is aandacht besteed aan het creëren van een groep waarin iedereen een plek heeft. Alle deelnemers uit groep 3 geven in het T1 formulier aan dat ze de groep positief hebben ervaren.

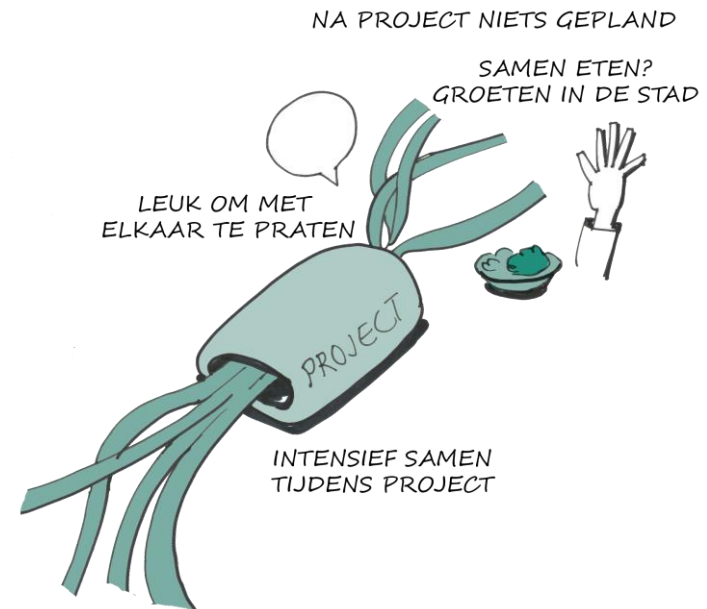
Deelnemers beamen in het groepsgebesprek dat er een veilige setting was, en dat je jezelf kon zijn in de groep. Ook was er een groepsapp aangemaakt om onderling contact te stimuleren. Deelnemers van de derde groep geven aan dat zij buiten het programma niet met elkaar afspreken – wel groeten zij elkaar op straat. Met andere woorden, ze hebben door het programma wel anderen leren kennen, maar zij zijn nog niet direct onderdeel van het sociale netwerk geworden.

“Niet veel contact meer na het programma”

“Bijna allemaal uit dezelfde buurt”

Deelnemers hebben expliciet aangegeven ondersteuning te willen ontvangen om elkaar te blijven ontmoeten –bijvoorbeeld met een wandelgroep die begeleid wordt door iemand van Wijkkracht. Een aantal deelnemers van de eerste groep zijn met elkaar bevriend geraakt, en een deel van hen komt nog regelmatig samen als kookclubje. Ook deze activiteit wordt begeleidt door Wijkkracht.

“We hebben iemand nodig om een programma goed te starten om het te regelen.”



4.3 Opbrengsten versterking netwerk

Ouder en kind

In het programma staat ook de band tussen ouder en kind staat centraal. Er zijn er een aantal deelnemers die hebben aangegeven dat deelname aan het programma Gezond Gezin er voor heeft gezorgd dat de band met hun kind(eren) is verbeterd, bijvoorbeeld door het samen sporten en samen activiteiten te ondernemen. Vaak is het zo dat in deze gezinnen er weinig te besteden is, en kinderen vaak niet te horen krijgen. Dit kan voor een negatieve sfeer zorgen thuis.

Het programma bood hen een kans om positief bezig te zijn, bijvoorbeeld door gezamenlijk te sporten, wat de band tussen ouders en kinderen ten goede komt.

Begeleider: "Wat vaker gebeurt, is dat ouders met kinderen naar een speeltuin gaan en dan laten ze de kinderen spelen en gaan ze zelf aan een tafel zitten. Ik laat ze zien dat het juist leuk is om samen te sporten."



ZOON VOND HET LEUK
SAMEN MET MOEDER

"Afgelopen dinsdag stond een zoon al klaar om te sporten en hij was echt teleurgesteld dat het toen niet doorging. Het is een moeilijke jongen, maar nu doet moeder leuke dingen met hem. Het contact wordt iets milder. Moeder ziet het kind op een andere manier."

Sociaal netwerk uitbreiden

In de T0 en T1 formulieren van groep 1 is gevraagd of iemand mensen om zich heen heeft waar hij of zij naartoe kan bij problemen. Alle zes deelnemers uit groep 1 die het formulier invulden gaven aan mensen om zich heen te hebben. Wel gaven vier van de zes aan mensen om zich heen te missen. Dit was na het project niet veranderd. Het project heeft hier zo lijkt het geen verandering in gebracht. In de formulieren van de andere groepen komt dit onderwerp niet expliciet terug.

De begeleider die het registratieformat heeft ingevuld om de lange termijn effecten te beschrijven van de gezinnen uit groep 1 en 2 schat in dat bij ongeveer de helft van de gezinnen die gestart zijn met het programma Gezond Gezin het project heeft bijgedragen aan uitbreiding van het sociale netwerk.

4.4 Opbrengsten participatie

Naast aandacht voor het sociale netwerk van gezinnen wordt er aandacht besteed aan participatie. Participatie kan worden opgevat als deelname aan de maatschappij, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, betaald werk, een opleiding, cursus, of burenhulp. De deelnemende gezinnen hebben op diverse manieren stappen gezet rondom participatie, maar voor alle deelnemers is de stap naar betaald werk nog te groot.

Uit de registratie van de begeleider komt naar voren dat iets meer dan een derde van de deelnemers een stap heeft gezet richting een opleiding (ROC, computercursus of taalcursus), vrijwilligerswerk of solliciteren. De begeleider is gevraagd naar de situatie een half jaar na afloop van het project, omdat dit een redelijke termijn lijkt om opbrengsten toe te wijzen aan het project. Voor groep 3 is in verband met het tijdsplan van deze evaluatie gevraagd naar de opbrengsten participatie direct na afloop van het project.



8 van de 21 deelnemers gaan of zijn een opleiding/cursus gaan doen, vrijwilligerswerk of sollicitatie (uit registratie begeleider)

Uit het groepsinterview met de deelnemers van de derde groep kwam naar voren dat een deelnemer geschoold gaat worden als beweegmaatje. Dit is een vorm van vrijwilligerswerk bij Wijkkracht. Zij gaat in haar wijk een maatje zijn voor anderen om beweegactiviteiten te ondernemen. Een andere deelnemer is gestimuleerd door haar ervaringen in het programma om haar Nederlands te verbeteren, en wil graag het staatsexamen Nederlands doen.

Deelnemers waarvoor stappen richting (vrijwilligers)werk, of een opleiding nog niet mogelijk waren, hadden soms te maken met psychische klachten, zelf of bij hun kind, die eerst aangepakt moesten worden, of opvoedproblemen. Anderen deden al vrijwilligerswerk en bleven daarbij, of gingen werken aan een gezonde leefstijl.

4.4 Opbrengsten participatie



“Ik sta op de lijst voor vrijwilligerswerk”

“Ik heb een afspraak bij de sociale dienst om te kijken of ik vrijwilligerswerk kan gaan doen. Dat komt door dit programma.”

“Ik doe een keer in de week vrijwilligerswerk. Ik wil nog een dag om te praten met mensen om nog beter Nederlands te leren.”

“Ik ga op maandag als vrijwilliger meedoen aan nieuwe beweeggroep”

“Ik ga Zumba doen dat vond ik wel leuk”.

“Ik ga afspraken nakomen”

“Ik ga mijn (dag)structuur leren vasthouden”

5. Pluspunten programma

Begeleiding – aandacht en gelijkheid

Deelnemers ervaren dat de begeleiders veel aandacht hebben voor hen als persoon. Ze ervaren het als prettig dat de begeleiders op dezelfde hoogte staan – ze behandelen hen als hun gelijken. Ook ervaren deelnemers een veilige setting in de groep, ze kunnen zeggen wat ze willen. Niet alleen deelnemers hebben dit aangegeven, ook een professional/verwijzer is het opgevallen dat er een veilige sfeer heerste in de groep, wat er voor zorgde dat deelnemers zich prettig voelden en zich konden uiten. Dit zijn voorbeelden van de manier waarop begeleiders aandacht hebben voor de autonomie van de deelnemers van het programma.



GEEF HET PROJECT EEN 10

IEDEREEN WAS GELIJK

De deelnemers zijn unaniem positief over het programma. Ze zijn erg tevreden over de begeleiders, en hadden het gevoel dat zij zich konden uiten in de groep.

Begeleiders geven aan dat de samenwerking tussen begeleiders onderling erg soepel liep. Daarnaast zijn zij positief over het programma wanneer het gaat om het creëren van een groep en veilige setting, met daarin een positieve benadering. Bijvoorbeeld door bij binnenkomst te benoemen “fijn dat je er bent”.

Deelnemer: “Begeleiders hebben het echt goed gedaan. Zij denken niet ik ben jullie baas [...] we zijn gelijk.”

Begeleider: “Gezinnen zien gelijkgestemden met wie ze kunnen praten en dingen kunnen doen. Een ander kan een oplossing hebben die ook bij jou past.”

5. Pluspunten programma

Aanbod op maat – maar niet alles open laten

Eén van de accenten van Gezond Gezin is dat het programma wordt aangepast aan de behoeften van de gezinnen. De eerste groep deelnemers ervaarde dit als rommelig, omdat het zo open stond dat er onduidelijkheid bestond over de inhoud van het programma.

De derde groep kreeg vooraf de mogelijkheid om op de formulieren hun wensen op het gebied van bewegen in te vullen, waar ook rekening mee is gehouden. Daarnaast is op basis van de ervaring met de eerdere groepen het theorieprogramma gemaakt. De derde groep heeft dit als prettig ervaren. Uit het groepsgebesprek kwam naar voren dat het voor veel deelnemers lastig is aan te geven waar ze behoefte hebben. Zo gaven velen aan dat ze wilden dat het programma langer duurde, maar wát ze dan nog meer zouden willen leren bleek een moeilijk te beantwoorden vraag te zijn. Ook de programmaonderdelen die door de gemeente zijn aangedragen (budgetalert, Loes en het servicepunt), werden goed gewaardeerd.

Combinatie theorie en bewegen

De begeleiders waren ook tevreden over de opbouw van het programma met een beweegactiviteit na het theoriedeel. Het samen bewegen, bijvoorbeeld een stuk wandelen werkt echt. Een van de begeleiders haalt aan dat een van de deelnemer die laat was gearriveerd en er duidelijk niet bij was met haar gedachten, helemaal opleefde tijdens het wandelen. Ze begon te stralen en er kwam energie vrij.

Gast sprekers

Ook de gast sprekers die waren uitgenodigd vormden een meerwaarde. Zowel de begeleiders als de deelnemers waren hier over te spreken. De meerwaarde wordt hierin ook gezien omdat er een vervolg aan zo'n thema van een gast spreker gegeven kan worden op individueel niveau.

5. Pluspunten programma

Bijsturen op basis van tussentijdse evaluatie

In de tussenevaluatie zijn met name verbeterpunten genoemd rondom het proces, bijvoorbeeld over een duidelijke planning zodat je weet waar je aan toe bent. Deelnemers vonden de voorlichtingen soms te veel informatie in één keer bevatten, te langdradig, en te weinig afwisseling. Verwijzers misten wat helderheid over de inhoud en randvoorwaarden van het programma zodat zij geschikte gezinnen konden vinden, en duidelijkheid over hun rol.

Het lijkt erop dat de aanpassingen die tussentijds in het programma zijn gedaan, zoals het programma inhoudelijk aanpassen aan de behoeften van de gezinnen en hen hier ook een stem in geven, een eindgesprek met deelnemers en verwijzer en een extra informatiebijeenkomst voor aanvang van het programma – hebben bijgedragen aan deze positieve ervaring van deelnemers en van verwijzers.

Programma voor ouder en kind

Verwijzers gaven aan dat ze zagen dat ouders even de tijd konden hebben voor zichzelf, los van de kinderen, doordat er kinderopvang was tijdens de ochtenden voor ouders.

Voor andere deelnemers was het juist goed om samen met het kind iets te ondernemen. Ook werkt het programma om met één kind samen te doen (niet alle kinderen), om zo extra aandacht aan dat ene kind te besteden. Voorbeeld ook van iemand uit groep 3 die meedeed met één zoon, waardoor de band tussen de moeder en zoon is verbeterd doordat zij samen dingen gingen ondernemen.

|
“Geen verplichtingen, doen wat je kunt, op je eigen niveau”

“Samen als gezin bezig zijn”

“Oppas voor de kinderen”

6. Verbeterpunten programma

Deelnemers vonden het lastig punten van kritiek of verbeterpunten te benoemen over het programma, met name de deelnemers van de derde groep. Als het gaat om verbeterpunten werd er geopperd dat het langer mocht duren, en vroegen zij of ze niet nogmaals aan het programma mochten deelnemen. In het vorige hoofdstuk is al aangegeven dat een aantal ontwikkelpunten die door de deelnemers van de eerste groep waren benoemd in het programma zijn aangepast.

Deelname sportactiviteiten vergroten – vaste locatie?

Een punt van aandacht is de deelname aan het sportonderdeel op dinsdag. Hoewel de aanwezigheid op de woensdagen erg goed was, kwam niet iedereen opdagen op de dinsdagochtend. Soms was er zelfs niemand. Begeleiders hebben het idee dat dit mogelijk komt door de wisselende locatie, wat als een extra drempel kan werken voor deze doelgroep.

Informereren verwijzers

Een aantal punten die door de verwijzers waren benoemd in de tussenevaluatie zijn nogmaals door verwijzers en begeleiders genoemd. Het lijkt erop dat verwijzers en betrokkenen uit het netwerk wisselend op de hoogte zijn van de inhoud van het programma, de

doelgroep en wat het effect is bij het gezin. Hoewel op het einde een terugkoppeling komt van individuele casussen aan de verwijzer – niet iedereen was hiervan op de hoogte – is er tevens behoefte aan een terugkoppeling over de bredere opbrengst van het project.

Heldere formulering doelgroep

In het projectplan staat dat de doelgroep “gezinnen met kinderen in de wijken Hengelose Es, Sterrentuin, Klein Driene en de Noork” zijn. Begeleiders geven aan dat kwetsbare gezinnen een doelgroep zijn. Hier worden gezinnen mee bedoeld die schulden hebben, eenzaam zijn, of gezinnen waar gedragsproblematiek speelt. Begeleiders hebben daarnaast aangegeven dat het de voorkeur heeft om gezinnen te selecteren die uit dezelfde buurt of wijk komen, om binding met de buurt te stimuleren en verbreding van het netwerk in de buurt mogelijk te maken. Uit de gesprekken met verwijzers wordt duidelijk dat er verschillend wordt gedacht over de doelgroep van het programma. Sommigen geven aan dat het programma geschikt is voor gezinnen met zware problematiek, bijvoorbeeld als opstap om weer een dagritme te vinden. Anderen vinden het programma juist geschikt voor mensen die niet te zware problematiek hebben, maar juist weer

6. Verbeterpunten programma

goed op weg zijn waarbij het programma helpt als een opstapje. Uit bovenstaande kan worden opgemaakt dat het voor partnerorganisaties nog niet altijd helder is wat de doelgroep is voor dit programma.

Werving gezinnen verbeteren

In alle drie de groepen was het aantal deelnemers niet erg hoog, en vanuit zowel de begeleiders als de verwijzers is de indruk dat het steeds lastig is om deelnemers te werven. Dit werd ook als een aandachtspunt naar voren gebracht in de tussenevaluatie.

Naar aanleiding hiervan is een verandering in het wervingsproces aangebracht in de vorm van een extra informatiebijeenkomst voor verwijzers en potentiële deelnemers. Daarnaast zijn er na de eerste groep niet veel wijzigingen geweest in het wervingsproces. Bij de eindevaluatie is in het groepsgesprek met verwijzers uitvoerig over de werving gesproken. Het project wordt bij verwijzers steeds bekender en dat helpt. Verwijzers zijn ook positief over het project, maar benoemen wel de drempel die het voor gezinnen kost om echt deel te nemen, daarnaast hebben verwijzers soms maar korte contactmomenten met gezinnen en dan is er niet altijd de gelegenheid om een project aan te dragen. Bovendien zijn er veel verschillende projecten. Waar verwijst je wanneer naar toe?



CONTACT MET CLIËNTEN
IS ONTZZETTEND KORT



MENSEN MOETEN DIE BRUG OVER



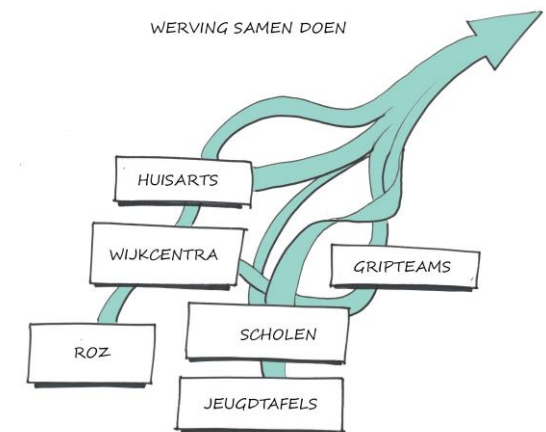
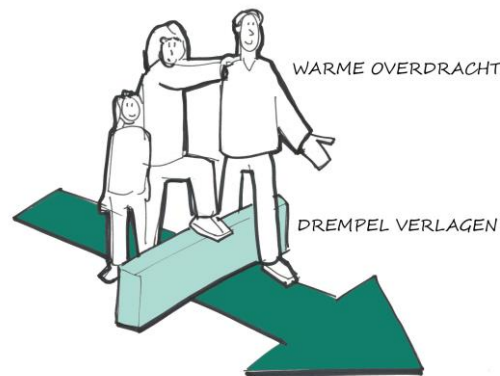
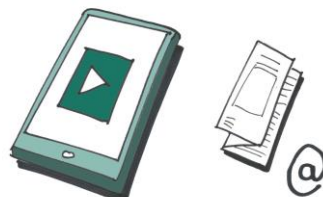
DOOR DE BOMEN HET BOS NIET MEER ZIEN

6. Verbeterpunten programma

Werving gezinnen verbeteren

In het gesprek met de verwijzers zijn een aantal suggesties naar voren gekomen:

- Een warme overdracht: als een verwijzer een gezin aan de hand meeneemt naar het project helpt dat echt de drempel te verlagen.
- Benaderen van nog meer verwijzers
- Zorgen dat niet alleen de vertegenwoordigers van verwijzers het project kennen en steunen, maar vooral ook de professionals die bij de mensen thuis komen.
- Bundel de werving van verschillende activiteiten richting verschillende partners
- Kies voor video en beeld i.p.v. een klassieke folder of nieuwsbrief
- Laat oud-deelnemers ambassadeur zijn.
- FC Twente is een mooi lokkertje voor deelnemers



KLASSIEKE FOLDERTJE/NIEUWSBRIEF

ENTHOUSIASME AANSTEKELIJK

7. Conclusies

Hieronder wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvragen, waarna enkele aanbevelingen volgen op basis van deze conclusies.

Ongeveer de helft van de deelnemers ervaart betere gezondheid

Uit deze evaluatie komt naar dat er bij ongeveer de helft van de gezinnen veranderingen in de gezondheid heeft plaatsgevonden. Denk hierbij aan een verlaagde bloeddruk, gewichtsverlies, maar ook minder hoofdpijn, duizeligheid, spanning, of pijn op de borst. Veel deelnemers hebben aangegeven door het programma een gezondere leefstijl na te streven. Dit zal op termijn zijn weerslag hebben op de gezondheid.

Het lijkt er daarom op dat het programma positief heeft bijgedragen aan een verandering in de gezondheid van deelnemers.

Verbeterde leefstijl bij vrijwel alle deelnemers direct na afloop

Vrijwel alle deelnemers hebben aangegeven dat zij veel hebben geleerd op het gebied van gezonde voeding – bijvoorbeeld in het tellen van calorieën en letten op de hoeveelheid suiker. Ook is een groot deel van de deelnemers meer gaan bewegen. Dit komt door veranderingen in leefstijl – vaker met de fiets in plaats van met de auto – maar ook door te gaan sporten. Kortom, het grootste gedeelte van de deelnemers hebben nieuwe tools gekregen voor een gezondere

leefstijl, en hebben deze ook toegepast in het leven. Dit is in kaart gebracht direct na het programma. In hoeverre zij de gezondere leefstijl op langere termijn hebben volgehouden is niet in kaart gebracht.

Meeste deelnemers breiden sociale netwerk niet duurzaam uit

In het programma is er geprobeerd om gezinnen met buurtbewoners in contact te brengen door deelnemers uit eenzelfde buurt te werven. Deelnemers vonden het vrijwel allen een gezellige en prettige groep waar ze in zaten, en vonden het fijn om anderen te ontmoeten via dit programma. Een aantal deelnemers uit de eerste groep is samen een kookgroep gestart, maar het gros van de deelnemers heeft geen vaste sociale contacten (verbreding sociale netwerk) aan het programma overgehouden.

Uit de groepsinterviews is gebleken dat bij enkele gezinnen door het project de relatie tussen ouders en kind is verbeterd.

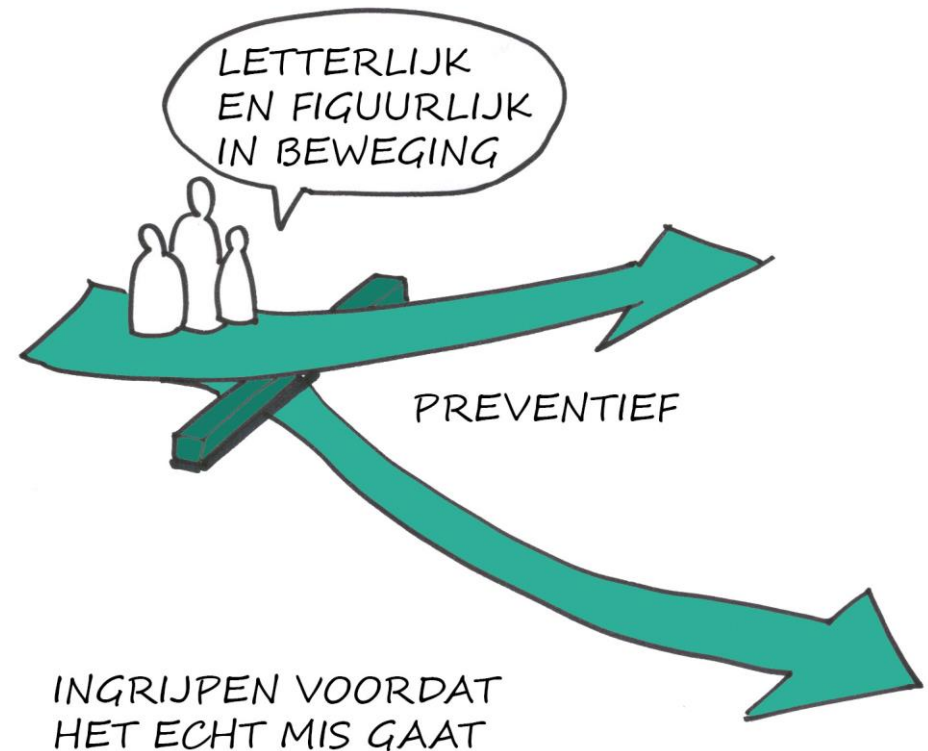
7. Conclusies

Een deel van deelnemers zet stapje in participatie

Uit de evaluatie blijkt dat voor alle deelnemers de stap naar betaalde arbeid nog te groot is. Wel is een deel van de deelnemers naar een andere vorm van participatie doorgestroomd. Denk daarbij aan het doen van vrijwilligerswerk, initiëren van een kookclubje, of het volgen van een cursus. Kanttekening die gemaakt moet worden is dat het ten tijde van het onderzoek de intenties zijn uitgesproken om deze stappen te zetten, maar deze (nog) niet altijd waren gemaakt.

Een project van kleine stapjes, maar wel beweging, bij velen

Als er wordt gekeken naar de resultaten van het programma Gezond Gezin valt op dat er met name positieve resultaten zijn op het gebied van voeding en bewegen. Gezinnen hebben handvatten gekregen om een gezondere levensstijl aan te meten, en passen dit ook toe in hun leven. Dit gebeurt echter wel in kleine stappen. Denk aan het weglaten van het klontje suiker in de thee. Er is een gedeeltelijk resultaat als het gaat om participatie/deelname aan de maatschappij. Het programma vormt niet de opstap naar betaald werk en zorgt ook niet direct voor een versterking van het sociale netwerk. Maar voor veel deelnemers vormt het wel een tussenstap naar een andere vorm van participatie, bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of een cursus.



8. Aanbevelingen

Aandacht voor werving

De meeste gezinnen die deelnemen aan het programma zijn enthousiast hierover, maar hoe krijg je ze binnen? Dat bleek in dit programma af en toe best een uitdaging. Mocht de gemeente besluiten het project door te zetten, dan is het raadzaam om te bedenken hoe ze de werving kan verbeteren. De suggesties van verwijzers, genoemd in hoofdstuk 6, kunnen hier bij helpen.

Zorg voor meer overzicht in projectaanbod

Er zijn verschillende projecten in Hengelo. Verwijzers zien soms door de bomen het bos niet meer. Wat mogelijk helpt is het aanbod vanuit verschillende partners te bundelen richting verwijzers en duidelijk overzicht te bieden wat voor welke doelgroep relevant is en wat de samenhang is tussen verschillende projecten. Meer inzicht bij verwijzers helpt mogelijk om meer inwoners naar relevante projecten te verwijzen.

Laat ze niet los

De resultaten die behaald worden bij de gezinnen, veelal in kleine stappen, zijn nog niet bestendig. De deelnemers geven zelf al aan behoefte te hebben aan verdere ondersteuning nadien. Denk aan ondersteuning in het samenkomen, maar ook extra begeleiding als het gaat om het oppakken of stimuleren van een cursus of kookclubje.



SAMENWERKING ANDERE PROJECTEN

Het is zonde als de beweging die letterlijk en figuurlijk in gang is gezet geen vervolg krijgt. Misschien is het zelfs de overweging waard om langer te investeren in de deelnemers, al dan niet individueel, dan met veel moeite een nieuwe groep te werven. De verbinding maken met andere projecten kan natuurlijk ook.

Aandacht voor de groep inwoners met een migratieachtergrond

De deelnemers van de derde groep hadden vrijwel allemaal een migratieachtergrond en spraken Nederlands als tweede taal. Zij gaven ook aan dat zij door deelname aan het project hun Nederlands konden oefenen. Een deelnemer gaf ook aan dat ze er achter kwam dat haar Nederlands nog niet zo goed was en ze hier mee aan de slag wilde. Al was het project niet gericht op het bevorderen van taalbeheersing, toch was dit mooie bijvangst. Ook op het gebied van taalbeheersing en het leren kennen van de Nederlandse maatschappij kan het programma iets betekenen. Goed om te weten en te benutten.

Bijlage: operationalisatie

Het project Gezond Gezin is gebaseerd op positieve gezondheid en de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan. De kern van de theorie is dat autonomie, competentie en verbondenheid de (psychologische) basisbehoeften zijn die, als hierin tegemoet gekomen kan worden, bijdragen aan een optimale functionering en welbevinden, en groei van een persoon toestaan. De begrippen uit de theorie zijn op onderstaande wijze geoperationaliseerd voor dit project

Autonomie (zelfregie)

- jezelf kunnen zijn
- eigen behoeften benoemen en hier invulling aan kunnen
- geven, keuze kunnen maken tussen activiteiten
- mening kunnen en durven geven
- omgaan met financiën

Competentie

- handvatten voor een gezonde leefstijl
- de deelname van de gezinnen in de maatschappij
- participatie, deelname in de samenleving
- aanspreken van kwaliteiten

Verbondenheid

- het netwerk van de gezinnen
- deelname in de samenleving
- van betekenis zijn voor iemand anders

Bijlage: gebruikte vragen uit de T0 en T1 formulieren

Opbrengsten voor de gezondheid

Groep 1:

- T1 = Vind jij je gezondheid nu beter dan toen je begon aan het traject? (Ja/Nee)
- T0 versus T1
 - Rook je?
 - Drink je meer dan 2 glazen alcohol per dag?
 - Ben je vaak gespannen?
 - Heb je last van depressieve klachten?
 - Ben je vaak moe?
 - Heb je vaak hoofdpijn?
 - Heb je vaak last van duizeligheid?
 - Gebruik je medicijnen?
 - Zo ja, waarvoor gebruik je medicijnen?
 - Heb je regelmatig pijn in de hartstreek of op de borst?
 - Heb je een te hoge bloeddruk?
 - Heb je suikerziekte/diabetes?

Groep 2:

- T1 = Vind jij je gezondheid nu beter dan toen je begon aan het traject? (Ja/Nee)

Groep 3:

Geen relevante vragen beschikbaar

Opbrengsten voor leefstijl

Groep 1:

- T0 versus T1 = Vind je dat je voldoende aan lichaamsbeweging doet? (ja/nee)
- T1 = Als je je gezondheid beter vindt, wat vind je beter gaan? Wat voelt beter? (open)

Groep 2:

- T1 = Ben je tijdens het traject GTD meer gaan bewegen? (ja/nee)

Groep 3:

T1 = Ben je door deelname aan de bijeenkomsten meer gaan bewegen (ja/nee)
T1 = Ben je meer gaan bewegen/sporten dan voor de start van de bijeenkomsten (ja/nee)
T1 = Gebruik je vaker de fiets dan voor de start van de bijeenkomsten? (ja/nee)
T1 = Wandel je vaker dan voor de start van de bijeenkomsten (ja/nee)

Bijlage: Overzicht analyse T0- en T1 formulieren

		Bewegen	Gezonde voeding	Algemene gezondheid	Sociale contacten	Overig
Groep 1	1	Meer bewegen	Meer fruit gaan eten	Minder vaak vermoeid. Gezondheid verbeterd	Meer persoonlijk geluk (van 7,0 naar 7,5)	
	2	Meer bewegen	Niet meer van plan eetpatroon te verbeteren. Zegt overigens zowel vooraf als achteraf gezond te eten.	Minder vaak gespannen Depressieve klachten. Vindt eigen gezondheid niet verbeterd		
	3		Gezonder gaan eten, meer fruit	Minder vaak hoofdpijn en duizeligheid. Gezondheid verbeterd	Leuke sociale contacten opgedaan Minder persoonlijk geluk (van 7 naar 6)	
	4	Meer bewegen, beter bewust van eigen sportpatroon	Vaker ontbijten Beter letten op eigen eetpatroon	Gezondheid verbeterd	Minder persoonlijk geluk (van 7 naar 6)	
	5			Minder vaak pijn op de borst	Meer persoonlijk geluk (van 7 naar 8)	
	6		Gezonder gaan eten	Gezondheid verbeterd		Beter gaan communiceren.
Groep 2	7	Meer bewegen	Niet anders gaan eten		Lekkerder in vel	
	8		Niet anders gaan eten	Gezondheid niet verbeterd		
	9		Niet anders gaan eten	Gezondheid verbeterd	Niet lekkerder in eigen vel (was al positief)	
Groep 3	10	Meer bewegen	gezonder gaan eten			
	11	Vaker op de fiets	meer fruit en vaker ontbijten			Prettig om door te week iets te doen te hebben
	12	Meer bewegen	gezonder gaan eten			
	13	Meer bewegen	van plan in toekomst gezonder te eten			
	14	Meer bewegen	gezonder gaan eten (minder suiker)			
	15	Meer bewegen	gezonder gaan eten			Lid geworden van Basic Fit
	16	Meer bewegen	gezonder gaan eten (vaker ontbijten)			
	17	Meer bewegen	gezonder gaan eten (vaker ontbijten)			Lid geworden van een sportvereniging, informatie opgedaan over sociale dienst
	18	Meer bewegen	gezonder gaan eten			
	19	Niet meer bewegen	niet gezonder gaan eten			

Colofon

Uitvoering eindevaluatie

Lonneke Bruin & Irene Welten, Kennispunt Twente

Tekeningen

Remko Waanders, De Tekenafdeling

In opdracht van

Gemeente Hengelo (Marieke Arends),

In samenwerking met:

Wijkkracht, Scoren met Gezondheid en FNO

