



## Fase 1:

# Samen in Beweging met kwetsbare inwoners

## Inleiding



### Visie:

Met 'in beweging komen' bedoelen we zowel bewegen in lichamelijke, als ook in figuurlijke zin: deelname aan activiteiten zorgt voor meedoen en vergroot het gevoel van onderlinge betrokkenheid en mentaal welbevinden. Dit vergroot de kans dat mensen 'de deur uit komen' en dus in beweging komen.



### Doel:

1. Participatie en inclusie van inwoners voor wie dat nu nog lastig is.
2. Het bevorderen van integrale samenwerking tussen beleidsdomeinen, en samenwerking met professionals op niveau van uitvoering en inwoners zelf.



### Doelgroep:

Dit onderzoek richt zich met name op (kwetsbare) ouderen en mensen met chronische en/of psychosociale problemen in (een deel van) de betreffende zes gemeenten.



### Aanpak:

Dit alles bekeken vanuit het concept van Positieve Gezondheid. Dit biedt een brede kijk en benadering van gezondheid, waarbij gezondheid is onderverdeeld in verschillende dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.



### Hoofdthema's:

1. Visie op in beweging komen, door bewoners en professionals.
2. Integrale samenwerking.

### De vraagstelling bij fase 1:

Wat is er nodig in de betrokken gemeenten om de gezondheid en participatie van bewoners te vergroten en hiervoor integraal samen te werken?

Initiatiefnemers zijn: de gemeenten Kampen, Zwartewaterland, Steenwijkerland, Hardenberg, Oost Gelre en Winterswijk, in samenwerking met inwoners, vrijwilligers en professionals uit zorg en welzijn.

### Deelvragen

- Welke motieven en behoeften hebben kwetsbare groepen ten aanzien van de deelname aan beweeg- en welzijnsactiviteiten?
- Welke stimulerende en belemmerende factoren ervaren kwetsbare groepen ten aanzien van de deelname aan beweeg- en welzijnsactiviteiten?
- Wat zijn volgens professionals uit zorg, sport en welzijn succesvolle manieren om kwetsbare inwoners te betrekken bij activiteiten?
- Hoe verloopt de onderlinge samenwerking tussen professionals uit zorg, sport en welzijn, gemeenten en inwoners op het gebied van het betrekken van kwetsbare inwoners bij activiteiten?



Samen in beweging

## Hoofdthema 1: Visie op in beweging komen, door inwoners en professionals

### Meest opvallende resultaten



Inwoners bewegen graag in georganiseerd verband, wat een bepaald doel dient (bijv. gezelligheid, ontmoeting, wandelen-bewegen) en recreatief is.



De belangrijkste reden om in beweging te komen en deel te nemen aan (beweeg)activiteiten is sociaal contact. Daarnaast willen inwoners ook graag vitaal en gezond blijven, voor ouderen met als doel langer thuis te blijven wonen. Ook vergroot beweging het mentaal welbevinden.

### Wat helpt inwoners om daadwerkelijk in beweging te komen in georganiseerd verband?



#### Persoonlijk niveau

Kennis en bewustwording van het belang van een gezonde leefstijl en participatie. Een maatje kan daarbij helpen de drempel te verlagen om werkelijk de deur uit te gaan voor een (beweeg)activiteit.



#### Sociale omgevingsniveau

Ontmoeting moet laagdrempelig zijn. Bijvoorbeeld gekoppeld aan een georganiseerde collectieve activiteit. Geen prestatiedruk, overzichtelijke groepsgrootte, bekende gezichten en de leiding van een vrijwilliger of professional maken het makkelijker mee te doen.



#### Fysieke omgevingsniveau

De ruimte waarin de activiteiten plaatsvindt is van belang. Moet centraal zijn en makkelijk te vinden. Moet gezelligheid uitstralen en multifunctioneel zijn.

### Dit zeggen inwoners over hun ervaringen met samen in beweging komen :

"Het geeft mij positiviteit. Dat helpt tegen koppijn en depressie."

"Gezond blijven. Zo lang mogelijk. Ik heb een achterkleinzoon die wil ik groter zien worden en daar wil ik leuke dingen mee doen. Dat is ook een doel, zeg maar."

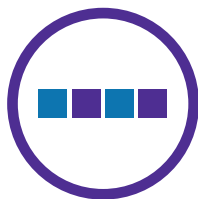
"Ik denk dan gewoon helder. Dat is een extra motivatie voor mij. En dat ik niet alleen sport. Ik heb ook gewoon contact met de mensen. Veel van wat ik heb meegemaakt kan ik hier even vergeten."

"Al actieve mensen inzetten om als ambassadeur of maatje, om andere mensen mee te nemen."

"Het helpt wel dat er bekende mensen zijn, personeel en dergelijke. Persoonlijke aandacht. Mensen die ons kennen, gezien worden: "Fijn dat je er bent, hoe gaat het thuis?" Dat doet me goed. Het hoeven geen grote gesprekken te zijn."

## Hoofdthema 2: Integrale samenwerking

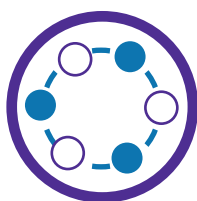
### Meest opvallende resultaten



Er is behoefte aan overzicht. Wat wordt er allemaal georganiseerd, door wie en voor wie?



Er is ook een duidelijk gezamenlijke wens om kwetsbare inwoners die nog niet tot weinig in beweging komen te bereiken. Men ervaart het als moeilijk deze meest kwetsbare groep te bereiken. Samenwerken en het uitwisselen van ideeën en ervaringen zijn helpend.



Er is een wens om meer door te verwijzen naar elkaar en zaken integraal aan elkaar te verbinden. Daarbij is het helpend en wenselijk om een meer gezamenlijke en bredere visie te hebben.



Wat betreft samenwerking wordt de rol van de huisarts (en/of praktijkondersteuner) als belangrijk en verbindend gezien. Huisartsen zijn zich hier nog niet altijd bewust van, structurele samenwerking met de huisartsen kan in alle gemeenten meer aangehaald worden.

### Dit zeggen de professionals over samenwerken:

"Hoe bereik je nu de mensen die niet komen. Daar gaat het om. Met de vorige wethouder is al afgesproken om de 75+ doelgroep te bezoeken. Dat is een grote klus hier in [gemeente]. Ik hoop dat het gecontinueerd wordt. Het lijkt mij een ideale mogelijkheid om iedereen te bereiken."

"Er wordt veel gedaan in [gemeente], maar vooral ieder voor zich. Dat maakt het heel complex om bij de juiste persoon uit te komen. Er is geen overzicht."

"Soms vraag ik de thuiszorg om mensen te stimuleren naar bepaalde activiteiten te gaan. Omdat zij er vaak zijn, kunnen zij een belangrijke rol spelen. Die verbinding is heel belangrijk. Mensen die achter de voordeur komen, moet je inzetten om te stimuleren tot beweging. Het helpt ook als er dan positief wordt gesproken over (beweeg)activiteiten. Samenwerking met de thuiszorg is hierin belangrijk."

"Er is nog wel wat te halen wat betreft samenwerking. Daar ligt bij ons juist de behoefte, dat de lijntjes met elkaar verbonden worden."

"Iedereen richt zich op zijn eigen vakgebied en er wordt dan weinig gesignaleerd, bijvoorbeeld iemand komt met probleem over financiën maar er wordt niet over bewegen gesproken en bij fysio niet over financiële problemen, als ik kom voor de thuiszorg dus dan richt ik mij daar op. Het gaat heel erg om bewustwording"

"De huisarts is wel een verbindende factor. heeft zicht op de patiënt en die weet waar die patiënt contact mee heeft. Dus de huisarts zou deze verbinding wel kunnen maken."

## Conclusie: Hoofdthema 1

De doelgroep, hetzij ouderen, volwassenen en/of mensen met een psychische aandoening, hebben **drie hoofdmotieven** om in beweging te komen: voor **lichamelijke** gezondheid, **mentale** gezondheid en **sociale** contacten. Deze drie motieven sluiten aan bij het model van **Positieve Gezondheid**: Het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Het is hierbij opvallend dat het **grote belang van sociaal contact** veelvuldig en vaak als eerste naar voren werd gebracht.

**Recreatief bewegen** zoals fietsen en wandelen is **laagdrempelig** voor mobiele inwoners. Het vergt geen lidmaatschap, verplichtingen en sociale vaardigheden/contacten. Deze vorm van beweging heeft als **hoofdmotief** de bevordering van de **fysieke en mentale gezondheid**.

Het is van belang georganiseerd aanbod beter zichtbaar en laagdrempelig te maken, bijvoorbeeld door de inzet van maatjes. Er moet daarbij ingezet worden op zowel persoonlijk niveau, sociale omgevingsniveau en op fysiek omgevingsniveau.

Het is dus zaak om als **eerste te kijken naar de motieven en behoeften**, alvorens een mogelijke vorm van bewegen te stimuleren. Hierin is eigen regie cruciaal. De opmerking "Ze moeten het wel zelf willen" is meerdere keren de revue gepasseerd. Waar het 'niet willen' gebaseerd is op mogelijke belemmeringen, zijn er zeker **mogelijkheden** om participatie en bewegen toch te **bevorderen** door deze drempels weg te halen.

Op basis van de resultaten kan **geconcludeerd** worden dat de professionals zorg en welzijn over het algemeen een **goed beeld** hebben van wat de **doelgroep belemmert** als wel kan **stimuleren** om in beweging te komen en te **participeren**.

## Conclusie: Hoofdthema 2

In de gemeenten wordt op **verschillende niveaus samengewerkt** en de samenwerking die er is wordt gewaardeerd. Er valt ook nog winst te behalen. Er wordt veel op individueel niveau samengewerkt, tussen professionals die elkaar (hebben leren) kennen. Samenwerking is minder op collectief niveau, dus structureel tussen organisaties of afdelingen van organisaties. Er is een **duidelijke wens de samenwerking te versterken**, te verdiepen en te verbreden.

Er wordt aangegeven dat men wil **bouwen aan sterke netwerken** waar men elkaar beter weet te vinden. Daarvoor is het nodig om beter **op de hoogte te zijn van het onderlinge aanbod**. Dit geeft de mogelijkheid om meer naar elkaar **door te verwijzen** zodat de lijnen binnen het netwerk meer worden verbonden. Hierbij wordt ook specifiek gekeken naar professionals die hierin een **centrale verbindende rol** zouden kunnen spelen. In dit verband wordt veelvuldig de huisarts(praktijk) genoemd.

## Aanbevelingen

- 1 Betrek inwoners bij het opzetten en ontwikkelen van (beweeg)activiteiten en interventies.
- 2 Bouw interdisciplinaire netwerken rondom beweging en kwetsbare inwoners om de uitvoering te versterken en verbeteren. En maak daarbij gebruik van bestaande netwerken.
- 3 Ga vanuit deze interdisciplinaire netwerken collectief aan de slag.

Uitgave: Hogeschool Viaa, Werkplaats Sociaal Domein regio Zwolle, april 2021, Monica Stouten-Hanekamp MSc. De factsheet kwam tot stand met medewerking van Academische werkplaats AGORA, GGD IJsselland, GGD Noord- en Oost-Gelderland.

De inhoud is gebaseerd op de Tussenrapportage 'Samen in Beweging met kwetsbare inwoners' (2020). Voor vragen over deze factsheet of de tussenrapportage kunt u contact opnemen met [m.stouten@viaa.nl](mailto:m.stouten@viaa.nl). Voor meer informatie over het project Samen in Beweging kunt u mailen naar [c.izeboud@ggdnog.nl](mailto:c.izeboud@ggdnog.nl) of [marieke.jansen@ggdijsselland.nl](mailto:marieke.jansen@ggdijsselland.nl)