

# BUURTCLUB LEEFSTIJL

samen gezonder oud worden



Amsterdam UMC

Universitair Medische Centra

## PRESENTATIE ONDERZOEK BUURTCLUB LEEFSTIJL

M. Groen (Vrije Universiteit)  
S. Van der Veen (Amsterdam UMC)  
C. Dedding (Amsterdam UMC)  
28-01-2022



# PROGRAMMA

- Inleiding
- Methode
- Resultaten
- Conclusie
- Afsluiting

“Ik wil wel iets nieuws blijven leren, maar ik vind het ook leuk, ja, ik vind dat je **van mensen altijd nieuwe dingen leert.**”

‘Daarvan is het gevoel ontstaan van hey dit is wel iets heel bijzonders, iets heel nuttigs, en **meer dan gewoon één van de wijkinitiatieven.**’

‘Ik ben een conceptueel denker en ik hoorde het concept en het **sloeg bij mij meteen aan.**’

“Ik houd helemaal niet van sporten. Ik heb in mijn leven nog **nooit zo veel bewegen** als in het afgelopen jaar.”

**BUURTCLUB  
LEEFSTIJL**  
samen gezonder oud worden

‘Ik ben de buurtclub eigenlijk altijd nog erg dankbaar dat ik dus **echt 5 kilo afgevallen ben.**’



# INLEIDING

- Buurtclub Leefstijl is een interventie gericht op *samen gezonder oud worden*
  - Gebaseerd op Positieve Gezondheid
- Veel enthousiasme
  - Zowel vanuit deelnemers als beleidmakers
- Onderzoek om inzicht te krijgen in werkzame elementen van de interventie
  - Zodat de interventie kan worden opgeschaald

# BUURTCLUB LEEFSTIJL IN HET KORT

- Gezondheidsbevorderende interventie
- In twee wijken actief Buurtclub Leefstijl, meerdere wijken volgen
- Een groep bestaat uit 6 tot 12 deelnemers
- Deelnemers komen 2x per maand samen o.l.v. een kartrekker
  - “doe-bijeenkomst” en “praat-bijeenkomst”
- Deelnemers stellen individuele doelen m.b.t. hun gezondheid en functioneren

# ONDERZOEKSVRAGEN

1. Wat zijn de werkzame elementen van Buurtclub Leefstijl?

**Werkzame elementen** zijn onmisbare onderdelen die zorgen dat een interventie werkt.

2. Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren voor opschalen en implementeren van Buurtclub Leefstijl in andere wijken?

# METHODE

- Literatuuronderzoek; inclusief interventiebeschrijving
- Kwalitatief onderzoek

<b>11 interviews</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 deelnemers</li><li>• 2 kartrekkers</li><li>• Gemeente</li><li>• Zorgverzekeraar</li><li>• Diëtiste/leefstijlcoach</li><li>• Expert van buurtinitiatieven</li></ul>	<b>7 bijeenkomsten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 bijeenkomsten van BL De Bolder</li><li>• 3 bijeenkomsten van BL Elsrijk</li></ul>	<b>Focusgroep discussie</b>
---	--	-----------------------------

- Data is handmatig getranscribeerd en gecodeerd → 11 thema's

# RESULTATEN

## Werkzame elementen

1. Faciliteren van sociaal netwerk
2. Doelen stellen
3. Inhoud krijgt vorm samen met de deelnemers
4. Samen bewegen
5. Gezelligheid
6. In de wijk
7. Competenties van de kartrekker



Faciliteren van een sociaal  
netwerk

Doelen stellen

Gezelligheid

**WERKZAME  
ELEMENTEN**

Inhoud krijgt vorm samen  
met de deelnemers

Samen bewegen

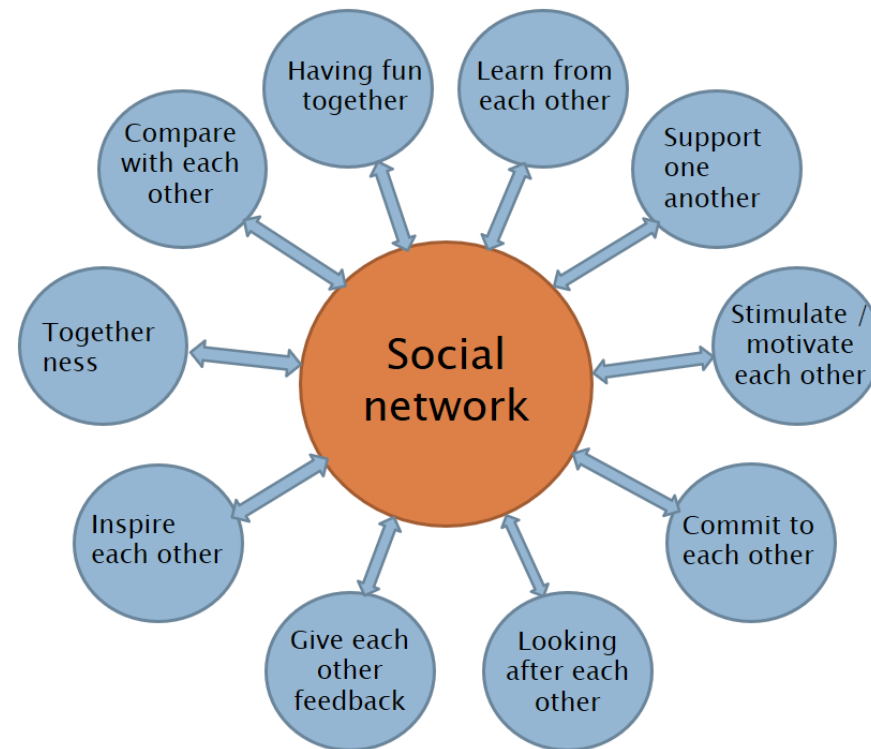
In de wijk

Competenties van de  
kartrekker

# FACILITEREN VAN EEN SOCIAAL NETWERK

□ Sociaal netwerk beïnvloedt het (gezondheids)gedrag van de deelnemers via:

1. Sociale steun
2. Sociale beïnvloeding
3. Sociale betrokkenheid
4. Toegang tot bronnen en middelen



## FACILITEREN VAN EEN SOCIAAL NETWERK

“Het is ook, je raakt heel veel vrienden kwijt als je ouder wordt, dus je maakt ook niet zoveel nieuwe vrienden meer, dus het is een **prachtige manier om toch weer met anderen**, het worden dan misschien niet die boezemvrienden van vroeger, maar toch contacten.”

“Ook al heb je geen zin, dat je denkt nou ik doe het toch maar, want ik kan **niet die ander in de steek laten**. Dat is gewoon een motivatie om toch dan meer te doen dan dat je anders in je eentje doet.”

## DOELEN STELLEN

### Individueel doel

- Vergroot intrinsieke motivatie

- Divers: verrijkt eigen proces

### Het gezamenlijke doel

- Zorgt voor verbinding

## INHOUD KRIJGT VORM SAMEN MET DE DEELNEMERS

- ❑ Gedeeld eigenaarschap
- ❑ Delen van competenties en interesses:
  - ❑ Ontdekken buiten eigen kaders;
  - ❑ Terug kunnen vallen op eigen ervaring;
  - ❑ Ervaren dat je ertoe doet

“Ik denk dat dat iedereen aanspreekt, dat je gewoon in zo’n club **de krachten van mensen** integreert, dus, ja, dat het gewoon op een persoonlijk niveau diep doorwerkt, denk dat dat veel mensen aan zal spreken.”

# SAMEN BEWEGEN

- ❑ Stimuleert om te bewegen
  - ❑ Door aanbod verschillende vormen van bewegen
- ❑ Interventie biedt de mogelijkheid om meer dingen samen te ondernemen
  - ❑ Sociale context waarin je samen kan bewegen

“En zeker omdat we ook blijvend aandacht besteden aan samen bewegen. Dat is iets wat je ook blijvend aandacht moet geven als je ouder wordt. Dus dat vind ik wel een kernpunt.”

## GEZELLIGHEID

- ❑ Deelnemers blijven ook komen voor de gezelligheid
- ❑ Gezelligheid verbindt de deelnemers

P1: “Nee dat bedoel ik ook, dat vooraf **komen jullie om te kletsen** met een kopje koffie en dat is wel belangrijk voordat we naar het serieuze deel gaan.”

P2: “Ja.”

P1: “Stel je kan **met niemand kletsen dan kom jij ook niet** meer denk ik?”

P2: “Nee. Nee daar heb je helemaal gelijk in, dat klopt.”

## IN DE WIJK

- ❑ Interventie is laagdrempelig
- ❑ Praktisch: locatie is makkelijk te bereiken voor deelnemers
- ❑ Vergroten van sociale cohesie in de wijk



## COMPETENTIES VAN DE KARTREKKER

- ❑ Kennis van groepsdynamica:
  - ❑ Balans tussen leiden van de groep (structuur) en tot expressie brengen van de groep (flexibel)
- ❑ Gezamenlijk reflecteren
  - ❑ Leren van en met elkaar in een dynamisch proces
- ❑ Betrokkenheid bij de deelnemers

“Als je dat niet hebt en je bent rationeel en je bent helemaal op structuur gericht, en je bent heel erg van de regels, en je bent heel erg van processen, en dit is het programma en dit gaan we nu doen, dat kan niet.”

# RESULTAAT OPSCHALEN EN IMPLEMENTEREN

## Bevorderende factoren

- Sterk (informeel) lokaal netwerk
- Vertrouwen / steun van beleidsmedewerkers en wijkcoaches

## Belemmerende factoren

- Onbekendheid van het initiatief
  - Werven van kartrekkers
  - Werven van deelnemers
- Onvoldoende budget

# AANBEVELINGEN

- ❑ Evaluatieonderzoek naar het effect op functioneren en ervaren gezondheid van deelnemers;
- ❑ Vervolgonderzoek naar de bevorderende en belemmerende factoren voor opschalen en implementeren naar andere wijken en voor diverse doelgroepen (GGZ, VG, vluchtelingen, etc.).

# CONCLUSIE

❑ Buurtclub Leefstijl lijkt een **simpele interventie**, waarin buurtbewoners twee keer per maand samen komen om aan de slag te gaan met hun gezondheid en functioneren;

❑ Maar bevat een **complexe combinatie van werkzame elementen** te bevatten;

1. Faciliteren van sociaal netwerk
2. Doelen stellen
3. Inhoud krijgt vorm samen met de deelnemers
4. Samen bewegen
5. Gezelligheid
6. In de wijk
7. Competenties van de kartrekker

❑ Deze elementen tezamen lijken **duurzame veranderingen in functioneren en gezondheidsgedrag** te veroorzaken;

❑ **Evaluatieonderzoek** zou volgende stap zijn om effecten van de interventie te evalueren

**BEDANKT VOOR UW AANDACHT!**  
**ZIJN ER NOG VRAGEN?**

**BUURTCLUB  
LEEFSTIJL**  
samen gezonder oud worden

 **Amsterdam UMC**  
Universitair Medische Centra