

SAMEN GEZOND IN DEVENTER

**De waarde van het netwerk uitgelicht via zes
initiatieven**

Februari 2023



Voorwoord

Sinds 2014 kent Deventer het netwerk 'Samen Gezond in Deventer'. In dit netwerk werken gemeente, zorgorganisaties, professionals, verenigingen, scholen, bedrijven én bewoners samen aan de gezondheid, het welzijn en geluk van de inwoners van Deventer. Het netwerk stimuleert, verbindt en faciliteert initiatieven waarin mensen werken aan gezondheid. Het netwerk verbindt afzonderlijke projecten in de stad tot een samenhangende stroom van activiteiten. De gezondheidsnota met daarin de speerpunten van de gemeente Deventer vormt hiervoor het kader. In de nota staan de onderstaande zes speerpunten omschreven. Per speerpunt staat kort het doel omschreven.

1. **Ouderen en Gezondheid:** toewerken naar een lokaal actieplan tegen eenzaamheid en naar een dementievriendelijke Deventer samenleving.
2. **Jeugd en Gezondheid:** inzetten op preventieve aanpak vroeg in de levensloop van kinderen voor een kansrijke start.
3. **Sociaaleconomische gezondheidsverschillen verkleinen:** bevorderen van toegang tot zorg en ondersteuning voor alle inwoners door te werken aan gezondheidsvaardigheden en het verlagen van drempels.
4. **Gezonde Leefstijl:** stimuleren van een gezonde leefstijl met de focus op de aanpak van roken en bewegen met bijzondere aandacht voor inwoners met een gezondheidsachterstand en risicogroepen.
5. **Psychische Gezondheid:** aandacht richten op vroegsignalering en preventie van psychische problematiek met name bij kwetsbare groepen
6. **Leefomgeving:** bevorderen van gezondheid door middel van een gezonde leefomgeving. Bij het inrichten van de openbare omgeving kunnen keuzes gemaakt worden die de stad gezonder maken door rekening te houden met bijvoorbeeld toegankelijkheid van voorzieningen, veiligheid en mogelijkheden om te sporten.

Een belangrijke rol van het netwerk is het ondersteunen en faciliteren van inspiratiesessies op initiatief van partijen of inwoners gelinkt aan thema's uit de nota. Het doel van de inspiratiesessies is om partijen en inwoners met elkaar te verbinden en gezamenlijk activiteiten en initiatieven te kunnen starten of vervolgen middels een financiële startimpuls.

In december 2021 is een inspiratiesessie georganiseerd om samen terug- en vooruit te kijken: waar hebben netwerkpartners aan gewerkt, wat is er (samen) vanuit het netwerk bereikt, waar zijn de netwerkpartners trots op, en waar wil het netwerk in de 2022 aan werken. Eén van de aandachtspunten die daaruit naar voren kwam is dat vanuit het netwerk verschillende initiatieven worden opgepakt, maar de (maatschappelijke) waarde daarvan (veelal) onderbelicht blijft. Een concrete opdracht voor 2022 was dit beter beeld te brengen en dan niet zozeer te 'tellen' maar juist te 'vertellen'. GGD IJsselland is door de coördinatoren van het netwerk (opdrachtgever) gevraagd hier onderzoek naar uit te voeren.

Tijdens de inspiratiesessie zijn een aantal methodieken genoemd, die bij het ontwerp van het voorliggende onderzoek opnieuw zijn bekeken. Gezien de grote diversiteit aan initiatieven, niet alleen qua thema, maar ook qua omvang, doelgroep, samenhang met andere interventies, de fase van uitvoering en ontwikkelproces is het van belang om een methodiek te kiezen die recht doet aan de verschillende initiatieven. Daarnaast geldt bij veel initiatieven (zoals algemeen bekend bij publieke gezondheid) dat de effecten van interventies vaak pas op lange termijn en op verschillende domeinen zichtbaar zijn. Nu uitspraken doen over effecten vraagt derhalve om aannames en leidt niet tot onderbouwde conclusies. Alles overziend bleek de methode van klantreizen, zoals eerder ook succesvol uitgewerkt voor de Deventer aanpak Gezondheid en Gedrag, het meest geschikt.

Binnen deze methode is er aandacht voor de ervaringen vanuit verschillende perspectieven en ruimte om per initiatief de betrokkenen op de meest passende manier te bevragen. Dit betekent voor dit onderzoek dat initiatieven zijn bekeken vanuit het perspectief van de initiatiefnemer, betrokken professionals en deelnemers. De verhalen van inwoners (deelnemers aan het initiatief) en professionals staan hierbij centraal; ook wordt een doorkijk gegeven naar mogelijke opbrengsten voor de samenleving. Daarnaast besteedt deze rapportage aandacht aan de totstandkoming van de initiatieven en de meerwaarde van het netwerk voor de gemeente Deventer.

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden zijn deelnemers en professionals geïnterviewd. Voor de interviews is een topiclijst opgesteld. Deze vormde de leidraad van de gesprekken. In de topiclijst is aandacht besteed aan de totstandkoming van de initiatieven en hoe het netwerk daarbij een rol speelde, de ervaringen van deelnemers, vrijwilligers en professionals, de resultaten van het initiatief en de betekenis voor de Deventer samenleving. Alle deelnemers hebben toestemming gegeven voor het anoniem publiceren van hun verhaal.

In dit rapport wordt per initiatief een korte beschrijving, de betrokkenheid van het netwerk, de wijze van interviewen en de conclusies en opbrengsten weergegeven. In de overstijgende conclusies worden de onderzoeksvragen beantwoord en wordt aandacht besteed aan de borging van de initiatieven.

Onderzoeksvragen

Het onderzoek geeft antwoord op de volgende onderzoeksvragen:

1. Op welke manier heeft het netwerk, volgens de initiatiefnemer, bijgedragen aan de totstandkoming en ontwikkeling van (de zes uitgelichte) initiatieven?
2. Wat zijn de ervaringen van deelnemers en professionals met het initiatief? Wat zijn volgens hen bevorderende en belemmerende factoren voor het wel of niet slagen van het initiatief?
3. Wat hebben de initiatieven opgeleverd voor deelnemers, professionals en Deventer samenleving?

Speerpunt gezondheidsnota	Initiatief
Ouderen en Gezondheid	Onbezorgd mobiel Deventer
Jeugd en Gezondheid	Deventer Fitkids!
Sociaaleconomische gezondheidsverschillen verkleinen	Kind naar Gezonder Gewicht
Gezonde Leefstijl	Rookvrij Deventer
Psychische Gezondheid	Dans, Droom, Doe!
Leefomgeving	De BUURT moestuin

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	4
1. Onbezorgd mobiel Deventer	5
1.1 Conclusies en opbrengsten.....	5
2. Deventer Fitkids!	7
2.1 Conclusies en opbrengsten.....	7
3. Kind naar Gezonder Gewicht	9
3.1 Conclusies en opbrengsten.....	9
4. Rookvrij Deventer	11
4.1 Conclusies en opbrengsten.....	11
5. Dans, Droom, Doel!	13
5.1 Conclusies en opbrengsten.....	13
6. BUURT moestuin	15
6.1 Conclusies en opbrengsten.....	15
7. Conclusie: zes initiatieven in één beeld.....	17
7.1 Conclusies en opbrengsten; bevorderen en belemmerende factoren	17
7.2 Impact en borging initiatieven.....	17
7.3 Scope van het onderzoek.....	18
7.4 Reflectie waardenetwerk.....	18

1. Onbezorgd mobiel Deventer

De doelstelling van Onbezorgd mobiel Deventer is een leven lang onbezorgd mobiel. Daarbij gaat het om het ontwikkelen van een duurzaam aanbod van effectieve interventies gericht op valpreventie. Het initiatief is ontstaan vanuit eerdere valpreventietrainingen die de initiatiefneemster al gaf.

Het netwerk 'Samen gezond in Deventer' heeft (financieel) ondersteund bij het ontwerpen van het plan van aanpak en verschillende partijen vanuit het netwerk werken samen met de initiatiefneemster. Ook heeft het netwerk het initiatief via diverse communicatiekanalen verspreid.

Het initiatief focust zich op het opbouwen van netwerken in wijken, het trainen van professionals in valanalyse en het geven van valpreventie trainingen aan ouderen in twee wijken in Deventer. In de toekomst wil het initiatief de resultaten concreter monitoren, tijdens het pilotjaar is dit nog niet van de grond gekomen. Als laatste wil het initiatief in de toekomst vier effectief bewezen valpreventieprogramma's aanbieden en de netwerken in de wijken versterken.

Voor de evaluatie is gesproken met de initiatiefneemster, twee ergotherapeuten en een deelnemer aan het project. Zij zijn allen digitaal geïnterviewd.

1.1 Conclusies en opbrengsten

	Conclusies	Opbrengsten
Deelnemer	De deelnemer is aantal keer gevallen en heeft daarbij lichamelijk letsel opgelopen. Dit heeft geleid tot een lange revalidatie en valangst. Zij was al eerder op zoek naar een training valpreventie maar deze werd destijds niet aangeboden. De training heeft geholpen in het 'leren vallen' en meer stabiliteit bij het lopen.	➤ Meer zelfvertrouwen tijdens het lopen ➤ Valangst is weg, niet meer verkrampen ➤ Door met trainingen om stabiliteit verder te verbeteren ➤ Verbeterde mobiliteit
	Het contact met andere deelnemers was heel prettig. De groep was wel verschillend in mobiliteit daardoor was tempo van training vrij laag. De deelnemer had graag nog wat meer willen oefenen.	
Initiatiefneemster	Doel van het initiatief is om ouderen (preventief) te laten werken aan valpreventie. Door een klein netwerk op te bouwen per wijk en afspraken te maken, kan er laagdrempelig een training worden verzorgd voor professionals (valanalyse) en ouderen (valpreventie). Het opbouwen van een netwerk in de wijk kost veel tijd zowel voor initiatiefneemster als ergotherapeuten. De organisatie van de samenwerking is wisselend verlopen, in de ene wijk beter dan in de nadere. Communicatie tussen organisaties verloopt via verschillende IT-systemen. Verbetering hierin is wenselijk.	➤ Opbouw netwerken in de wijk met verschillende organisaties ➤ Initiatiefneemster heeft meer ervaring en kennis opgedaan over opbouwen netwerken en projectmanagement ➤ Training valanalyse voor professionals ➤ Twee cursussen georganiseerd met 20 deelnemers voor valpreventie trainingen

Ergotherapeuten	Waardevol om als aanvulling op het werk als fysio- of ergotherapeut de training valanalyse te volgen. Hierdoor kunnen zij meer betekenen voor ouderen en concreter aangeven waar het risico voor vallen zit.	➤ Meer kennis en bewustzijn over effectiviteit cursussen ➤ In staat om valanalyse (deels) toe te passen en daardoor meer te kunnen betekenen voor ouderen ➤ Concreet advies kunnen geven aan samenwerkingspartners (zoals de huisarts) aan de hand van valanalyse
Deventer samenleving	De ergotherapeut kan op basis van de valanalyse een gegrond advies geven over vallen. Dit ontlast mantelzorgers en zorgt ervoor dat zij zich minder zorgen maken. Daarnaast kunnen de juiste interventies worden ingezet. Het investeren in het lokale netwerk leidt tot snelle en adequate doorverwijzingen.	➤ Betere analyses van valrisico ➤ Ontlasting mantelzorg ➤ Voorkomen van (onnodige) interventies ➤ (Toewerken naar) betere samenwerking tussen verschillende partners en daarmee cliënten beter kunnen helpen.



2. Deventer Fitkids!

Deventer Fitkids! is een community-based programma met als doel de bevordering van gezond gewicht bij kinderen. Buurtbewoners, vrijwilligers, leerkrachten of andere professionals in de buurt krijgen training over gezonde leefstijl en voeren gezonde acties uit in de buurt. Met de opgedane kennis kunnen zij anderen in hun omgeving stimuleren om gezonder te gaan leven. Het initiatief Deventer Fitkids! is geïnspireerd op de Amsterdamse aanpak Gezond Gewicht. De initiatiefneemster heeft het project naar Deventer gehaald. De initiatiefneemster is via de GGD bij het netwerk 'Samen gezond in Deventer' terechtgekomen en zij hebben een financiële startimpuls verleend. Na een lange aanloop is het initiatief in 2019, voor de coronatijd, gestart. De deelnemers hebben trainingen gevolgd tot 'Op Gezonde Tour'-ambassadeurs. Deze training, die bestond uit vier bijeenkomsten en een eindpresentatie (deels online vanwege corona), heeft de deelnemers opgeleid om zich actief in te zetten voor een gezonde leefstijl voor kinderen in hun wijk. De werving van de deelnemers richtte zich op een aantal wijken zodat de ambassadeurs goed aansluiten bij de doelgroep. Acties in de wijk zijn gemonitord door mee te gaan of foto's te maken. Het doel om een bepaald aantal ouders en kinderen te bereiken is niet helemaal geslaagd in omvang, mede door corona.

Door corona kwam het project stil te liggen. De wens voor de toekomst is om het project uit te breiden naar andere wijken en om professionals meer een rol te geven omdat zij een ingang hebben bij bewoners en kennis kunnen overdragen. Er is op dit moment geen financiële borging vanuit de gemeente.

Voor dit initiatief is de initiatiefneemster op locatie geïnterviewd en is een telefonisch interview afgenomen met een deelnemster (buurtbewoonster).

2.1 Conclusies en opbrengsten

	Conclusies	Opbrengsten
Deelnemster	De deelnemster heeft de bijeenkomsten als positief ervaren. De bijeenkomsten waren informatief en het was waardevol om samen te werken met andere deelnemers. Door corona was een aantal bijeenkomsten online en dan leg je minder makkelijk verbinding.	➤ Meer kennis opgedaan over gezonde voeding die bruikbaar is voor de eigen situatie
	Het contact met andere deelnemers was heel prettig. In de groep was er sprake van een mix tussen professionals en inwoners. De deelnemster heeft buurtbewoners beter leren kennen en dit leidt vaker tot een praatje op straat. Tussendoor en nog steeds hebben de cursisten contact via de groepsapp. De geïnterviewde deelnemster is vanwege haar persoonlijke situatie niet meer actief in de app.	➤ Vergroten eigen netwerk ➤ Blijvend contact met deelnemers
Coach	De initiatiefneemster en tevens coach heeft een belangrijke bijdrage geleverd in het aanhaken van het netwerk en het werven van de deelnemers voor de training. De partners in het netwerk hebben een rol gespeeld tijdens de bijeenkomsten. De situatie met betrekking tot corona werkte belemmerend in het verder ontwikkelen van het netwerk. In 2023 pakt een nieuwe projectleider dit op.	➤ Eerste aanzet voor een netwerk rondom het initiatief is gemaakt, dit wordt verder opgebouwd in 2023

	Ondanks dat door corona niet het gewenste aantal ouders en kinderen is bereikt, is de coach tevreden over de eerste groep. Deelnemers waren trots op zichzelf voor het behalen van het certificaat en zij gingen met de opgedane kennis aan de slag. Er zijn verschillende acties geweest, zoals fruit in plaats van koek bij de koffie bij een GGZ-instelling.	➤ Activeren van mensen uit de buurt ➤ Trotse deelnemers – behalen van certificaat ➤ Deelnemers kwamen door de acties en eindpresentatie die ze moesten geven uit hun comfortzone
Deventer samenleving	Door de eindopdracht hebben deelnemers hun kennis over gezondheid verspreid, zoals het organiseren van een gezonde lunch of een natuurpluk wandeling. Een aantal deelnemers doet dit nog steeds.	➤ Meer kennis over gezonde voeding in de samenleving



3. Kind naar Gezonder Gewicht

Kind naar Gezonder Gewicht is een ketenaanpak waarbij er nauwe samenwerking is tussen professionals uit verschillende domeinen. Deze professionals werken samen aan het verbeteren van de gezondheid van het kind, maar ook aan de kwaliteit van leven op korte en lange termijn. Eén centrale gezondheidscoach coördineert het begeleidingstraject en bouwt een vertrouwensband op met het kind en het gezin. De initiatiefneemster van Kind naar Gezonder Gewicht signaleerde medio 2020 (in coronatijd) in haar werk als beweegmakelaar een toename in kinderen met overgewicht en is gaan verkennen welke interventie passend zou zijn. Vanuit een fysiotherapeut van het Deventer Ziekenhuis is het initiatief Kind naar Gezonder Gewicht aangedragen. De initiatiefneemster heeft via het netwerk 'Samen Gezond in Deventer' relevante partners betrokken en deze partners herkennen signalen en stonden positief tegenover het samen optrekken in dit initiatief. In samenwerking is toen een lokaal plan van aanpak geschreven. Vervolgens kon in het najaar van 2021 dit initiatief starten in twee wijken in Deventer. Kind naar Gezonder Gewicht is deels vanuit het preventieakkoord gefinancierd en het netwerk is betrokken geweest in de cofinanciering. De doorverwijzing naar bijvoorbeeld de kinderfysiotherapeut en de diëtist valt onder de basisverzekering.

Op dit moment worden er 20 gezinnen begeleid door twee gezondheidscoaches. De coaches kijken met een brede blik naar de gezinnen en proberen vanuit een positieve benadering in gesprek te gaan met ouders en kinderen over thema's als bewegen, sporten, (op)voeding, vriendschap, gevoelens, slaap, (bio)medische factoren en psychosociale factoren. Daarnaast zijn de coaches de verbinder richting de betrokken partners. Het project wordt gemonitord met een anamnese bij de start en het einde van het traject met behulp van het spinnenweb van positieve gezondheid. Voor de toekomst is het van belang om verder te investeren in de ketensamenwerking en uit te breiden naar meerdere wijken.

De initiatiefneemster en projectleider van dit initiatief zijn op locatie geïnterviewd. Daarnaast is de gezondheidscoach digitaal geïnterviewd en twee ouders zijn telefonisch bevraagd.

3.1 Conclusies en opbrengsten

	Conclusies	Opbrengsten
Deelnemers	Ouders en kinderen ervaren het contact met de coach als positief. De coach luistert goed, legt dingen begrijpelijk uit en geeft handvatten en adviezen. De gesprekken drukken deelnemers met de neus op de feiten. Ouders voelen zich gesteund door de coach en het lukt hen om patronen te doorbreken.	➤ Makkelijker nee (durven) zeggen ➤ Meer zelfvertrouwen ➤ Doorbreken oude patronen
	Ouders benoemen dat hun kinderen moeite hebben om te stoppen met eten en het is als ouder lastig om nee te zeggen. De coach adviseert hen in hoe ze dit kunnen doen. Ook leidt de coach toe naar sport- en beweegactiviteiten waardoor de kinderen meer in beweging komen en gezondere keuzes maken in voeding.	➤ Meer sporten en bewegen ➤ Gezonder eten ➤ Trots op zichzelf, vrolijker ➤ Eerder gaan slapen (door vermoeidheid na bewegen)
Coach	Het bespreekbaar maken van overgewicht is lastig. Het is een gevoelig onderwerp. Ouders willen graag anders maar weten niet altijd hoe. Als coach is het belangrijk om geduldig te zijn met de gezinnen; goed te luisteren, begrijpelijk uit te leggen en kleine stapjes te zien.	➤ Regie bij het gezin, ervaren dat ze het zelf kunnen ➤ Waardevolle aanvulling en verdieping op werk als jeugdverpleegkundige

	De coach gaat uit van de vraag van het gezin en probeert bij ouders aan te haken. Het is fijn om iets te kunnen betekenen voor de gezinnen en ze advies te kunnen geven over bijvoorbeeld voeding en de kleine aanpassingen te zien. Als coach probeer je aandacht te hebben voor het complete plaatje, ook wanneer de problematiek verder gaat dan overgewicht. Soms is dit een uitdaging bijvoorbeeld bij gescheiden ouders.	➤ Ontwikkeling van brede visie meer richting gezondheid en gedrag en minder gericht op ziekte en zorg
	Je bent als coach echt een vertrouwenspersoon, coördinator, netwerker en verbinder in de keten. Het netwerk van de coach is uitgebreid door het initiatief. De samenwerking wordt in toekomst aangevuld met bijvoorbeeld casuïstiekbespreking.	➤ Uitbreiding van eigen netwerk
	De coach ervaart de coachingsrol als zeer positief. Het is fijn om intervisie te hebben en verder te ontwikkelen in coachings- en gespreksvaardigheden.	➤ Persoonlijke ontwikkeling als coach
Deventer samenleving	Eén ouder heeft een wandelgroepje opgezet met vier andere buurtbewoners. Dit groepje wandelt twee keer per week en bespreekt ook de dingen die de ouder met de coach bespreekt.	➤ Ouders die zelf initiatief (durven) nemen ➤ Meer samenhang en activiteit in de wijk ➤ Delen van kennis en ervaring tussen ouders ➤ Letterlijk in beweging komen van anderen
	Partners zijn betrokken in de voorbereiding en hen is gevraagd wat zij nodig hebben om deel te nemen aan het project.	➤ Betere samenwerking tussen partijen (zorg en sociaal domein), korte lijntjes



4. Rookvrij Deventer

Het initiatief 'Rookvrij Deventer' is ontstaan naar aanleiding van een inspiratiesessie van het netwerk 'Samen Gezond in Deventer'. De inspiratiesessie bracht partijen bij elkaar die affiniteit hebben met het thema en zo ontstond een werkgroep. Deze multidisciplinaire werkgroep heeft een plan van aanpak geschreven met als uitgangspunt om in de wijk laagdrempelig het gesprek over roken aan te gaan. Naar aanleiding van het plan heeft het netwerk, samen met de gemeente Deventer, een financiële bijdrage geleverd voor de uitvoering van het initiatief. Vanuit de werkgroep is een projectleider gezocht.

Binnen het initiatief worden sleutelfiguren opgeleid om mensen die overwegen om te stoppen met roken, handvatten mee te geven hoe ze dit het beste kunnen doen. De sleutelfiguren zijn bekende gezichten in de wijk, waardoor mensen zich vertrouwd voelen en daardoor makkelijker praten over stoppen met roken. Doel is een verbeterde toeleiding naar stoppen met rokenaanbod met specifieke focus op mensen met lage sociaaleconomische positie.

De eerste bijeenkomst met zes sleutelfiguren heeft in het najaar van 2022 plaatsgevonden. Op dit moment is er nog niet iets te zeggen over de opbrengsten en wordt gekeken hoe het project goed kan worden neergezet in twee wijken. Er worden blijvend terugkombijeenkomsten georganiseerd voor de sleutelfiguren met intervisie mogelijkheden. Daarbij wordt toegewerkt naar de afspraak dat iedereen die zich meldt bij een sleutelfiguur wordt geregistreerd. Voor de toekomst wordt er nagedacht over de uitbreiding van het project naar verschillende wijken, maar het gaat stap voor stap. Het hangt ook af van financieringsmogelijkheden en de beschikbaarheid van sleutelfiguren per wijk.

Voor dit project is een digitaal interview gehouden met de projectleider en een telefonisch interview met één toekomstige deelnemer (sleutelfiguur), die ook zelf een onderdeel van het initiatief heeft opgezet.

4.1 Conclusies en opbrengsten

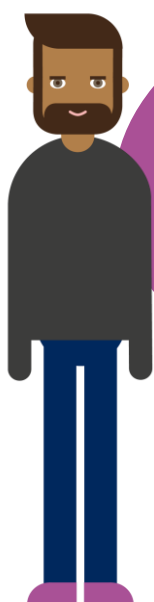
	Conclusies	Opbrengsten
Sleutelfiguur	De betrokken sleutelfiguur is zelf gestopt met roken en dat heeft hem veel opgeleverd. Tijdens het interview heeft de sleutelfiguur de training nog niet gevolgd. De training zoomt in op gedragsverandering. De sleutelfiguur vindt het leuk om hierover te leren.	➤ Eigen ervaring en kennis verspreiden over stoppen met roken ➤ Kennis opdoen over gedragsverandering
Projectleider	Het initiatief en een werkgroep zijn ontstaan vanuit een inspiratiesessie in het netwerk. Er is veel draagvlak voor het initiatief. De trainingen worden ook gegeven vanuit de werkgroep. Organisaties in de wijk zijn aangehaakt middels een kick-off bijeenkomst. Op dit moment zijn er zes sleutelfiguren die de training gaan volgen. Zij zijn enthousiast over hun rol.	➤ Groot draagvlak vanuit werkgroep/netwerk voor initiatief ➤ Veel enthousiasme en motivatie om ermee aan de slag te gaan
	De projectleider heeft affiniteit met de thema's vitaliteit en leefstijl. Ze is leergierig en leert veel over de inhoud, wat doet roken, welke lobby is er. Tijdens de bijeenkomsten met de sleutelfiguren wordt er ingegaan op hoe ga je op een laagdrempelige manier in gesprek over roken met behulp van motiverende gespreksvoering.	➤ Kennis over thema roken en de lobby eromheen ➤ Kennis over communicatie naar de doelgroep; motiverende gespreksvoering

Deventer samenleving

Via de sleutelfiguren komt er kennis in de wijk over stoppen met roken en wordt de drempel verlaagd om hierover in gesprek te gaan. De sleutelfiguur heeft zelf initiatief genomen om een boek over stoppen met roken te verspreiden via deelbibliotheken in Deventer.

Het initiatief leidt tot betere samenwerking in de wijk omdat organisaties rondom het thema roken bij elkaar worden gebracht.

- Meer kennis in de samenleving over stoppen met roken
- Voor de toekomst: Minder mensen die roken - gezondere samenleving
- Betere samenwerking in de wijk



‘Mijn rol is niet groot, want in de werkgroep werken we echt samen. In de uitvoering is het fijn om samen te doen. En ik merk aan alles dat er veel enthousiasme en motivatie is om hiermee aan de slag te gaan.’ (projectleider)

‘Er zijn genoeg alternatieven voor mensen. Maar het is echt nodig dat we proactief mensen zoeken. Want mensen doen dat niet zelf. Je kunt overal terecht, de huisarts, Tactus, verslavingszorg etc. Maar die plekken komen niet naar jou toe, terwijl dit wel nodig is als je mensen wilt helpen.’ (sleutelfiguur)

5. Dans, Droom, Doe!

Bij het initiatief Dans, Droom, Doe! komt één keer per week een aantal vrouwen samen om eerst een uur te dansen en vervolgens met elkaar in gesprek te gaan onder begeleiding van een coach. Dit initiatief is opgezet door de coach. Zij kwam in haar vorige werk als jongerencoach moeders tegen die letterlijk en figuurlijk moeilijk in beweging kwamen vanwege hun persoonlijke, financiële situatie. De coach gaf al danslessen en is met de moeders in gesprek gaan over de mogelijkheid om dansen en coachen te combineren. Dit aanbod bleek aan te sluiten bij hun behoefte en van hieruit is het initiatief ontstaan. Vervolgens heeft ze bij verschillende netwerken het initiatief gepresenteerd, waaronder 'Samen Gezond in Deventer'. Zowel vanuit het netwerk, als vanuit WIJ Deventer, Voorstad Beweegt en de gemeente is een subsidie verleend zodat dit initiatief 1,5 jaar heeft kunnen draaien. Het initiatief, met negen vaste deelnemers, start met een uur dansen, gevolgd door een groepsgebesprek. Per bijeenkomst wordt een thema besproken afhankelijk van de behoeften van de deelnemers. Door de combinatie van bewegen en coaching lukt het de vrouwen om hun kansen en mogelijkheden te gaan zien en benutten en stappen te zetten in hun eigen ontwikkeling.

Dans, Droom, Doe! Is gestart in het najaar van 2021 en eindigt begin 2023. Gedurende het project vullen de deelnemers vragenlijsten in en de eigen doelen komen regelmatig aan de orde tijdens de bijeenkomsten. Ondanks dat de coach en de deelnemers belang hechten aan 'nazorg' en kansen zien voor andere vrouwen, is het lastig voor dit initiatief structurele financiering te vinden voor de huidige opzet.

Voor de evaluatie is een groepsgebesprek gehouden met de deelnemers aan het initiatief en daarbij was ook de coach aanwezig. De coach is vervolgens nog apart digitaal geïnterviewd.

5.1 Conclusies en opbrengsten

	Conclusies	Opbrengsten
Deelnemers	Deelnemers ervaren het dansen als positief. Het maakt veel los, geeft energie en er ontstaat ruimte om te kunnen denken.	➤ Verbeterde conditie ➤ Bewegen maakt het hoofd vrij om het gesprek te voeren
	De coach faciliteert het groepsgebesprek. De vraagstellingen van de coach leiden bij de deelnemers tot meer bewustwording. Zij ervaren dat hen een spiegel wordt voorgehouden, door de onderwerpen die de coach aansnijdt. Hiermee raakt de coach de pijnpunten van de deelnemers. De psychiater of psycholoog wordt gezien als iemand die het handboek volgt en de coach kijkt naar hen als mens en is zelf ook onderdeel van het proces. Een aantal vrouwen maakt minder gebruik van de GGZ zorg door de groepsgebesprekken. Ook geven sommige vrouwen aan dat de deelname aan de groep hen activeert en hierdoor durven zij stappen te nemen richting opleiding en/of (vrijwilligers)werk. Naast de benadering van de coach, hechten de deelnemers veel waarde aan het groepsproces. Ze luisteren naar elkaar, geven feedback en durven eerlijk te zijn. Ze voelen zich veilig en door het delen van ervaringen wordt de eigen problematiek als minder zwaar ervaren.	➤ Jezelf kunnen zijn en keuzes durven maken. ➤ Meer zelfvertrouwen --> heeft ook effect op de omgeving ➤ Uit een burn-out/ depressie ➤ Verwerking van trauma ➤ Afname GGZ zorg ➤ Toewerken naar structuur: opleiding en/of (vrijwilligers)werk

Coach	Volgens de coach is er iemand nodig die de kar trekt. De coach ziet zichzelf als positieve aanjager maar de vrouwen doen het zelf. De coach denkt in mogelijkheden en houdt de vrouwen een spiegel voor. Mooi om te zien hoe de vrouwen groeien.	➤ Coach als kartrekker en positieve aanjager --> activeren ➤ Betekenisvol werk
	Het is volgens de coach belangrijk om met een vaste groep te werken. Dit bevordert de veiligheid in de groep. Daarnaast wordt er gewerkt in thema's en zo nodig worden er experts bij betrokken. Het is van belang om te investeren in het netwerk in Deventer.	➤ Behouden en uitbreiden netwerk
Deventer samenleving	De deelnemers in de groep kennen meer vrouwen die baat zouden hebben bij dit traject. Het helpt ze over een drempel heen want het is makkelijk om thuis te blijven en niks te ondernemen.	➤ Zet inwoners in hun kracht
	De coach ziet dat het activeren van de vrouwen leidt tot het starten van een opleiding of (vrijwilligers) werk en minder hulpvragen richting de GGZ. Ook hebben de vrouwen meer financieel inzicht.	➤ Activeren van inwoners – van uitkering naar (vrijwilligers)werk en afname GGZ zorg



6. BUURT moestuin

De BUURT moestuin is onderdeel van een plek waar buurt, bedrijfsleven en zorg samenkomen in het “hart” van een wijk in Deventer; locatie de Halte. Op deze locatie wordt (crisis)ambulante ondersteuning en dagbesteding/opvang aan kinderen, (jong)volwassenen en ouders geboden. De locatie is vijf dagen per week open en fungeert als leer- en leefhuis. Daarnaast wordt er op deze plek ook andere hulp en activiteiten geboden vanuit verschillende organisaties. Halte Z kent al jaren een werkplaats voor o.a. houtbewerking. De initiatiefneemster wilde daarnaast ook nog een andere activiteit aanbieden: een moestuin in de buurt. Doel van de moestuin is om een dagbesteding te bieden aan jongeren en daarnaast breder aan te sluiten bij activiteiten die zich richten op een gezondere leefstijl.

Het netwerk ‘Samen Gezond in Deventer’ heeft een financiële startimpuls gegeven en vanuit de woningbouwvereniging is er een stuk grond vrijgemaakt. De moestuin wordt onderhouden door de initiatiefneemster (coördinator van de moestuin), een vrijwilliger en mensen die voor dagbesteding of acute hulp naar de Halte komen. De moestuin heeft als doel om de verbinding te leggen tussen verschillende activiteiten in het gebouw, mensen nieuwe dingen te leren en te activeren. De plek waar de moestuin nu is ingericht, werd voorheen gebruikt als afvalplek. Door de komst van de moestuin is het afval storten verminderd. Door zichtbaarder te zijn, willen ze dit in de toekomst helemaal voorkomen. De coördinator observeert de ontwikkelingen.

Er is voldoende budget beschikbaar voor de toekomst. Het initiatief probeert duurzaam te zijn. Zo worden veel dingen hergebruikt en dit houdt de kosten laag. Om ervoor te zorgen dat het initiatief voortgezet kan worden, moet er blijvend aandacht aan besteed worden. Draagvlak creëren kost tijd en daarom moet de moestuin telkens meegenomen worden in gesprekken met jongeren, collega's en de gemeente.

Binnen dit initiatief is de initiatiefneemster op locatie geïnterviewd samen met een deelnemer van de moestuin.

6.1 Conclusies en opbrengsten

	Conclusies	Opbrengsten
Deelnemer	De deelnemer heeft moeite om structuur in de dag te brengen en het deelnemen aan activiteiten als houtbewerking en de moestuin helpen hierbij. Door eerdere ervaring in het groen terecht gekomen bij de moestuin. De dagbesteding zorgt ervoor dat de deelnemer naar buiten gaat en mensen ontmoet. Het werken in de moestuin geeft rust maar op termijn wil de deelnemer graag naar houtbewerking. De deelnemer geeft aan dat het in de moestuin wel van belang is om basiskennis te hebben over groen.	➤ Meer structuur en ritme in de dag ➤ Meer onder de mensen ➤ Geeft rust
Coördinator	Het is prettig dat de moestuin voor veel verschillende situaties gebruikt kan worden. De groenten kunnen bijvoorbeeld worden gebruikt voor de dagbesteding of er wordt soep van gemaakt door groepen vanuit de gemeente die zich bezig houden met gezonde voeding en leefstijl.	➤ Waardevolle aanvulling op de dagbestedingsactiviteiten die er al zijn ➤ Meer (interne) samenwerking tussen activiteiten ➤ Flexibele activiteit die ad hoc ingezet kan worden

	Samenwerking opzetten en creëren van (intern) draagvlak en bekendheid kost tijd. Niet iedereen loopt meteen warm voor een moestuin. Ook het werven van vrijwilligers die een structurele bijdrage willen leveren is lastig. Als coördinator van de activiteiten bij haar organisatie, kan de Initiatiefneemster de moestuin blijven aanjagen.	➤ Nieuwe rol geeft mogelijkheden om activiteiten te verbinden en de moestuin te blijven ondersteunen.
Deventer samenleving	De moestuin heeft als doel om zichtbaarder te zijn in de wijk/buurt en dat daardoor minder afval wordt gestort in de tuin. Medewerkers maken meer gebruik van de tuin omdat er een activiteit gaande is.	➤ Minder afval gestort in de tuin ➤ Meer activiteit in de tuin/rondom het gebouw



7. Conclusie: zes initiatieven in één beeld

Bijdrage netwerk totstandkoming initiatieven

Een belangrijk doel van het netwerk 'Samen Gezond in Deventer' is het stimuleren en faciliteren van initiatieven die bijdrage aan de gezondheid en het welzijn van de inwoners van Deventer. De zes beschreven initiatieven zijn daar voorbeelden van. Het netwerk heeft een rol gespeeld in het verbinden van verschillende partijen, het meedenken in de voorbereidende fase van een initiatief en veelal een vorm van financiële ondersteuning.

7.1 Conclusies en opbrengsten; bevorderende en belemmerende factoren

De zes verschillende initiatieven zijn divers qua doelgroep en focus. Overkoepelend zien we dat de deelnemers aan de initiatieven, van ambassadeurs die zich inzetten voor Deventer Fitkids! tot ouders van kinderen met overgewicht, de initiatieven als positief ervaren. Deelnemers willen werken aan of hun eigen gezondheid en welzijn, of ze willen zich inzetten voor het welbevinden van anderen.

Bevorderend werkt hierin de positieve benadering vanuit de coaches of professionals. Zij benaderen deelnemers met een brede blik en richten zich met name op eigen regie. Dit sluit aan bij de Deventer Aanpak Gezondheid en Gedrag en het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. De coach of professional houdt deelnemers een spiegel voor; dit kan bijvoorbeeld gaan om voeding en leefstijl, mobiliteit of verwerking van trauma's. In verschillende initiatieven is terug te zien dat de combinatie van lichamelijk bezig zijn en mentale coaching goed werkt voor de deelnemers.

Bij de initiatieven waar in groepen wordt gewerkt, wordt dit benoemd als een kracht. Deelnemers ervaren het delen met elkaar als zeer positief. Voorwaarde is dan wel dat er met een vaste groep wordt gewerkt. Een andere bijvangst is dat sommige deelnemers hun sociale netwerk hebben vergroot door het initiatief.

Middels de coaching doorbreken deelnemers patronen en werken ze aan zelfvertrouwen, zodat zij zelf regie kunnen pakken. Naast de individuele meerwaarde van de initiatieven voor de deelnemers, zijn er ook maatschappelijke opbrengsten zoals kennis over gezonde voeding en leefstijl in de wijken, meer samenhang in de buurt, minder gebruik van zorg en ondersteuning en ook het toewerken naar (vrijwilligers)werk.

Bij alle initiatieven speelt de samenwerking tussen verschillende partijen in de wijk een belangrijke rol en deze samenwerking vraagt blijvende aandacht. De initiatiefnemers investeren veel in het verbinden van partijen. Dit geeft niet alleen energie maar kost ook tijd en die (financiële) ruimte is er niet altijd. Daarnaast werkt de projectmatige financiering van de initiatieven belemmerend. Dit geeft onduidelijkheid voor de toekomst en de borging van de initiatieven.

7.2 Impact en borging initiatieven

De meeste deelnemers benoemen dat er weinig alternatieven zijn op het moment dat het initiatief waar ze bij betrokken zijn weg zou vallen. De betrokken coaches of professionals zien dat de bijdrage van hun initiatief in kleine stappen gaat maar dat deelnemers zelfvertrouwen opbouwen en steeds meer regie pakken. De impact is niet altijd te meten in grote doelen, maar de kleine stappen en het proces dat de deelnemers doorlopen dragen bij aan de gezondheid en het welbevinden van de deelnemers. De coach of professional is een belangrijke kartrekker in het proces. Het is van belang dat hetgeen dat is opgebouwd niet zomaar los te laten. Een gedragsverandering is ingewikkeld, kost tijd en daarvoor is blijvende structuur nodig. Daarnaast vragen sommige initiatieven ook nazorg, bijvoorbeeld in de vorm van terugkombijeenkomsten. Vaak is hier binnen de huidige financieringsstromen geen ruimte voor. Het is belangrijk dat de gemeente Deventer en het netwerk samen met initiatiefnemers in gesprek blijven om de opgedane kennis en ervaring bij deelnemers en professionals te kunnen borgen in de toekomst.

7.3 Scope van het onderzoek

Dit onderzoek heeft zes initiatieven bekeken die zijn ondersteund vanuit het netwerk 'Samen gezond in Deventer', maar er zijn veel meer initiatieven uitgewerkt. De initiatieven voor dit onderzoek zijn geselecteerd door de opdrachtgever waarbij vooral rekening is gehouden met de actualiteit van het initiatief en een spreiding qua doel, doelgroep en omvang van het initiatief. De selectie van de respondenten is gedaan door de initiatiefnemers die werken vanuit een verschillende context, bijvoorbeeld als professional bij een organisatie, als vrijwilliger bij een stichting of als ZZP-er. Dit betekent dat er geen representatief beeld wordt gegeven van alle initiatieven die zijn ondersteund vanuit het netwerk. Uit het onderzoek blijkt wel dat alle onderzochte initiatieven impact creëren; zowel op individueel, professioneel als op maatschappelijk niveau.

7.4 Reflectie waarde netwerk

De waarde van het netwerk is in dit onderzoek uitgelicht via zes initiatieven. Aan de initiatiefnemers is de waarde van het netwerk gevraagd. Het perspectief van de opdrachtgever is hierin niet meegenomen. Om hier toch ruimte voor te bieden is een aantal aanvullende punten vanuit het een beschouwend perspectief van de opdrachtgever opgenomen.

- Naast het faciliteren en stimuleren van initiatieven heeft het netwerk o.a. ook een rol in het 'bewaken' van de focus, aan de hand van de speerpunten uit de nota en het agenderen van lokale, regionale of landelijke ontwikkelingen. Zo was voor het thema roken primair geen initiatiefneemster, maar door hier in gezamenlijkheid aandacht aan te besteden loopt er nu een pilot Rookvrij Deventer.
- Verder biedt het netwerk een goede setting om bijvoorbeeld de (door)ontwikkeling van en de verbinding met de lokale Voor Elkaar Teams in Deventer scherp op het vizier te houden of afwegingen te maken in de opkomst van landelijke programma's zoals 2Diabeat. Derhalve worden niet alleen inspiratiesessies gehouden maar op verzoek van het netwerk ook informatiesessies, denk hierbij in 2022 aan de lezing over Dementie en een sessie over de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).
- Het netwerk fungeert ook als krachtig orgaan om laagdrempelig vraag en aanbod bij elkaar te brengen (denk aan de website, nieuwsbrieven en LinkedIn pagina) en als denktank (en soms ondersteuner) van de gemeente bij brede vraagstukken zoals de nota gezondheidsbeleid, het lokaal preventieakkoord en het preventieplan sociaal domein.

Tot slot is de financiële startimpuls belangrijk voor de initiatieven, dat geeft de initiatiefnemer vaak de mogelijkheid het plan concreet uit te werken, (een pilot) in gang te zetten en ervaring op te doen. Het netwerk heeft geen doel in het structureel financieren van initiatieven, wel in het ondersteunen bij het zoeken naar mogelijkheden hiervoor. Helaas blijkt daar vaak de crux: voor sommige initiatieven is het lastig structurele financiering te vinden omdat deze niet passen binnen de bestaande subsidiemogelijkheden van de gemeente.

