

Is 'Goes Bezig', goed bezig?

Kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van de betrokkenen binnen het project 'Goes Bezig'.



Naam: Demi van Kogelenberg
Studentnummer: 71623
Opleiding: Sportkunde
Stageorganisatie : Lectoraat Healthy Region
Datum: 17 mei 2019
Versie 1.0

goes.
bezig





Is 'Goes Bezig', goed bezig?

Kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van de betrokkenen binnen het project 'Goes Bezig'.

Onderzoeksverslag

Auteur: Demi van Kogelenberg

Studentnummer: 71623

Stageorganisatie: Lectoraat Healthy Region

Stagebegeleidster: M. Matthijsse

Instelling: HZ University of Applied Sciences

Opleiding: Sportkunde

Studiejaar: 2018/2019

Studieonderdeel: Onderzoeksverslag

Eerste beoordelaar: T. van den Broeke

Tweede beoordelaar: A. N. J. M. Engels

Plaats van uitgave: Vlissingen

Datum: 17 mei 2019



Voorwoord

Beste lezer,

Voor u heeft u de scriptie: 'Is 'Goes bezig', goed bezig?' liggen. Deze scriptie omvat een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van de betrokkenen die hebben meegedaan aan het project 'Goes bezig'. Dit onderzoek heeft plaatsgevonden van januari 2019 tot en met mei 2019. De scriptie is geschreven door een vierdejaars student van de opleiding Sportkunde aan de HZ University of Applied Sciences te Vlissingen.

In dit voorwoord wil ik graag een aantal mensen bedanken die mij geholpen hebben tijdens mijn onderzoek. Allereerst gaat mijn dank uit naar Mathilde Matthijse voor de begeleiding vanuit mijn stageorganisatie tijdens mijn afstuderen. Daarnaast wil ik Tim van den Broeke bedanken omdat ik altijd terecht kon voor feedback en ondersteuning tijdens mijn afstudeertraject. Ook wil ik Olaf Timmermans, Nathalie van de Zande, , Iris van de Velde, Nicolette de Klerk-Jolink, Sybren Slimmen & Dylan Gillissen van het Lectoraat Healthy Region bedanken voor de behulpzaamheid, vriendelijkheid en gezelligheid tijdens mijn afstudeerstage. Als laatst wil ik mijn respondenten en samenwerkingspartners bedanken voor hun medewerking.

Ik wens u veel leesplezier toe!

Demi van Kogelenberg

Mei 2019, Vlissingen



Samenvatting

Gezondheid is voor iedereen anders, en iedereen voelt zich gezond op een andere manier. Binnen deze scriptie wordt gezondheid aangeduid door middel van de negen gezondheidsdimensies. De negen gezondheidsdimensies zijn aspecten die allemaal met elkaar in verbinding staan. Wanneer er een goede balans is tussen deze dimensies kan er gesteld worden dat iemand 'gezond' is. De dimensies waar het om gaat zijn: Bewegen, gezonde voeding, slapen, sociaal, financieel, balans, wonen en samenleven, zingeving en gezond gedrag. De cijfers op het gebied van werkloosheid en inwoners met een lage sociaal economische status is erg hoog. Naast deze twee aspecten is er in de cijfers ook terug te zien dat er veel mensen in een sociaal isolement zitten en dat de mate van depressie erg hoog is. Om deze reden is er in het jaar 2016 een project gestart, namelijk: 'Goes Bezig'. Dit project heeft als doel de gezondheid te bevorderen door middel van interventies die aansluiten op de negen gezondheidsdimensies. Het project is gericht op gezinnen met een lage sociaal economische status.

Aan het begin van het project is er een kwantitatieve nulmeting gedaan en aan het eind zal een kwantitatieve één meting worden gedaan. Tijdens deze onderzoek momenten is er geen ruimte om de betrokkenen van het project hun mening te laten geven over het project. Het project zal aan het eind van 2019 worden afgesloten en er zal een doorstart worden gemaakt. Het is daarom van belang dat er ook duidelijkheid komt in de ervaringen en meningen van de betrokkenen zodat deze doorstart effectiever kan worden. De onderzoeksvraag luidt: *'Hoe hebben de deelnemers de interventies van het project 'Goes Bezig' ervaren op het gebied van de negen gezondheidsdimensies?'*. Deze onderzoeksvraag is verdeeld in twee deelvragen.

- Wat was de motivatie van de betrokkenen om mee te doen aan een interventie?
- Wat zijn de ervaringen in relatie met de negen gezondheidsdimensies van de doelgroepen met de interventies?

Het onderzoek van deze scriptie betreft een kwalitatieve tussenmeting. Er zijn vijf observaties uitgevoerd en negen interviews afgenomen. Deze interviews waren verdeeld in drie doelgroepen. De eerste doelgroep zijn de deelnemers die alleen mee hebben gedaan aan de interventies, de tweede doelgroep zijn de deelnemers die hebben meegedaan en hebben geholpen met organiseren en de derde doelgroep heeft meegedaan maar is uiteindelijk gestopt met zijn of haar deelname aan het project 'Goes Bezig'. De eerste twee doelgroepen geven aan dat zij mee zijn gaan doen met het project om gezonder te worden en nieuwe mensen te leren kennen en de derde doelgroep deed alleen mee om nieuwe mensen te leren kennen. In de resultaten is ook te zien dat de eerste doelgroep bewuster is geworden van gezondheid, maar hier nog niet naar handelt. De tweede doelgroep is op alle dimensies gezonder geworden en bij de derde doelgroep is bijna geen vooruitgang geboekt. Om het project effectiever te kunnen maken is het van belang dat de interventies herhaaldelijk voorkomen. Op dit moment wordt er te weinig per onderwerp besproken waardoor niet echt de diepte in kan worden gegaan. Een andere aanbeveling is om jongeren bij de workshops te betrekken zodat zij vanaf jongs af aan al meekrijgen wat gezond leven inhoudt. Voor vervolgonderzoek is het interessant om te gaan kijken hoe groot de invloed van mededeelnemers is op de ervaringen van de deelnemers. Daarnaast is een aanbeveling om ook de betrokken professionals te interviewen omdat dit een tekortkoming is geweest tijdens het onderzoek.



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting.....	4
Begrippenkader	7
1. Inleiding	8
1.1 <i>Gezondheid</i>	8
1.2 <i>Gezondheidsproblemen Goes</i>	8
1.3 <i>Het project</i>	9
1.4 <i>Het onderzoek</i>	9
1.5 <i>De hoofdvraag</i>	10
1.6 <i>De deelvragen</i>	10
1.7 <i>Doelstelling</i>	10
1.8 <i>Leeswijzer</i>	11
2. Theoretisch kader	12
2.1 <i>Gezondheid en leefstijl bij een lage SES</i>	12
2.1.1 <i>De negen gezondheidsdimensies</i>	12
2.1.2 <i>Gezondheid en leefstijl</i>	13
2.2 <i>Gedragsverandering</i>	14
2.2.1 <i>ASE-model</i>	14
2.3 <i>Motivatie</i>	16
2.3.1 <i>Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie</i>	16
2.3.2 <i>Motivatie ontwikkeling</i>	17
2.3.3 <i>Expectancy value model</i>	18
2.4 <i>Peer Education</i>	19
2.5 <i>Conceptueel model</i>	20
3. Onderzoeksonderwerp/methode	22
3.1 <i>Onderzoeksstrategie</i>	22
3.2 <i>Dataverzameling</i>	22
3.2.1 <i>Participerende observaties</i>	22
3.2.2 <i>Interviews</i>	22
3.2.1 <i>Verzameling</i>	23
3.2.2 <i>Onderzoekspopulatie</i>	23
3.2.3 <i>Operationalisatie</i>	24
3.2.4 <i>Periode</i>	25
3.3 <i>Data-analyse</i>	25
3.4 <i>Betrouwbaarheid en validiteit</i>	25
3.5 <i>Ethische aspecten</i>	26



4. Onderzoeksresultaten	27
4.1 Gegevens respondenten.....	27
4.2 Resultaten naar aanleiding van de deelvragen.....	27
4.2.1 Motivatie om deel te nemen aan het project.....	27
4.2.2 Ervaringen in relatie tot de negen gezondheidsdimensies.....	28
4.2.3 Positieve en negatieve ervaringen tijdens de interventies.....	33
5. Discussie	35
5.1 Discussie literatuur en praktijk.....	35
5.1.1 Ervaringen in relatie tot de negen gezondheidsdimensies.....	35
5.1.2 Motivatie om mee te doen aan het project 'Goes Bezig'.....	37
5.2 Discussie onderzoeksproces.....	37
5.2.1 Wijzigingen tijdens het onderzoek.....	37
5.2.2 Sterke punten tijdens het onderzoek.....	38
5.2.3 Beperkingen tijdens het onderzoek.....	38
6. Conclusies en aanbevelingen	40
6.1 Conclusies.....	40
6.2 Aanbevelingen	41
6.2.1 Aanbevelingen project 'Goes Bezig'.....	41
6.2.2 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek.....	43
7. Bibliografie	44
8. Bijlagen	47
Bijlage 1: Nulmeting Project 'Goes bezig'.	47
Bijlage 2: Tijdsplanning project 'Goes Bezig'	47
Bijlage 3: Observatieschema.....	48
Bijlage 4: Logboek.....	49
Bijlage 5: Topiclijst interview	51
Bijlage 6: Observatieformulieren	52
Bijlage 7: Toestemmingsverklaring Interviews	57
Bijlage 8: Codeboek.....	59
Bijlage 9: Transcripten	60



Begrippenkader

Co-creatie

Co-creatie is een samenwerking tussen de bewoners en verschillende organisaties (Prahalad, C.K. & Ramaswamy, V., 2004).

Gezondheid

Gezondheid wordt omschreven als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven (Huber, 2015).

Laag sociaal economische status

Mensen met een lage sociaal economische status hebben een lage opleiding zoals basisonderwijs, voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo) en middelbaar algemeen voortgezet onderwijs en/of hebben een laag inkomen (Hollander, 2017).

Interventie

Een interventie is een doelbewuste ingreep om een bepaalde zaak te verbeteren.

Peer Education

Peer Education geeft aan dat je geholpen/ondersteund wordt door een 'gelijke', bijvoorbeeld door iemand die in dezelfde situatie zit of gezeten heeft (Turner & Sheppard, 1999).

SMWO

Stichting Maatschappelijk Werk Oosterschelde



1. Inleiding

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd welke gezondheidsproblemen er in Goes spelen op dit moment, wat voor project er gaande is, wat voor onderzoek er gedaan wordt en waarom er een tussenevaluatie nodig is binnen het project. Daarna zal de probleemstelling worden toegelicht met daarin de hoofdvraag, deelvragen en de doelstelling.

1.1 Gezondheid

Er zijn vele definities te vinden voor 'gezondheid'. In dit onderzoek wordt gezondheid omschreven als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven (Huber, 2015). Gezondheid is voor ieder persoon anders en iedereen voelt zich ook gezond op zijn of haar eigen manier. Iemand met een (chronische) ziekte kan zich net zo gezond voelen als iemand die medisch helemaal in orde is. En iemand die medisch helemaal in orde is, kan zich minder gezond voelen omdat hij of zij vervelende sociale omstandigheden ervaart. Naast de sociale, fysieke en emotionele aspecten van Huber (2015) beschrijft Het Lectoraat Healthy Region ook aspecten als 'financiële omstandigheden' en 'wonen en samenleven' die de gezondheid van de mens omvat (Matthijssse & Timmermans, 2018). Hierbij kun je denken aan werkloosheid of de mate waarin de bewoners zich veilig en betrokken voelen binnen de wijk.

1.2 Gezondheidsproblemen Goes

In de stad Goes is het aantal mensen met een lage sociaal economische status erg hoog. Volgens Hollander (2017) hebben de mensen met een lage sociaal economische status een lage opleiding zoals basisonderwijs, voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo) en middelbaar algemeen voortgezet onderwijs en/of hebben een laag inkomen. Naast een lage sociaal economische status is er in Goes ook sprake van een hoge werkloosheid, er zitten veel mensen in een sociaal isolement (beperkt netwerk) en er zijn relatief veel mensen die lijden aan een vorm van depressie. Dit blijkt uit de onderzoeken: Regionale volksgezondheid toekomst verkenning en Gezondheid boven water in Goes, van onder andere de GGD en SCOOP (Bos et al., 2008; Bos et al., 2012). Ongeveer 4,6 procent van de volwassen inwoners van Goes is werkloos. In heel Nederland is dit 3,8 procent van de bevolking. Dit betekent dat er in Goes een hogere werkloosheid is dan het gemiddelde van Nederland. Daarnaast voelt 11 procent van de Nederlandse bevolking zich psychisch ongezond, in Goes is dit 13,9 procent van de inwoners (Zeelandscan, 2016; CBS, 2017). De negen gezondheidsdimensies spelen een belangrijke rol binnen de gezondheid en de leefstijl van mensen. Het onderzoek van het gehele project dat door het Lectoraat Healthy Region gedaan, wordt aan de hand van deze negen gezondheidsdimensies gedaan. Deze tussenmeting is hier ook op gebaseerd om dezelfde maatstaf te kunnen hanteren. Deze dimensies zijn tot stand gekomen uit verschillende theorieën van o.a. Huber (2015) & Mackenbach (2008). Het Lectoraat Healthy Region heeft deze theorieën onderzocht en daaruit is het model van de negen dimensies van gezondheid voortgekomen. Hieronder wordt een opsomming gegeven van deze dimensies. De totstandkoming van het model wordt in het theoretisch kader toegelicht.

- Gezond gedrag
- Balans
- Bewegen
- Zingeving
- Financieel
- Gezonde voeding
- Slapen
- Sociaal
- Wonen en samenleven



1.3 Het project

Er wordt door de overheid veel aandacht besteed aan het verbeteren van de gezondheid van de mensen. Dit wordt gedaan door middel van interventies en welzijnsorganisaties. Om de gezondheid van de bewoners in Goes te verbeteren is er in 2016 een project gestart. Dit project heet 'Goes Bezig'. Het doel van dit project is om een wisselwerking te creëren tussen het beginnen met bewegen en het inzetten van een sociaal netwerk. Om dit doel haalbaar te maken is er ingezet op het verbeteren van het netwerk van de bewoners door groepsinterventies te organiseren die passend zijn bij de wensen en behoeften van deze doelgroep. Een (divers) aanbod aan interventies is aangeboden op het gebied van voeding, financiën, sport en scholing. Voorbeelden van deze interventies zijn: kookworkshops, kinder- en volwassenyoga en educatieve workshops op het gebied van financiën en social media. De organisatie van de interventies is een co-creatie tussen de gemeente Goes, Stichting Maatschappelijk Werk Oosterschelde (SMWO), de GGD en de inwoners van Goes.

Om het sociale netwerk van de mensen in te zetten is het van belang om het sociale netwerk uit te breiden. Door het organiseren van activiteiten in groepsverband wordt deze mogelijkheid groter gemaakt. Door het uitvoeren van dit project en te proberen om het netwerk van deze gezinnen uit te breiden, wordt er geprobeerd om de kansarme gezinnen te bereiken die niet uit zichzelf naar een interventie zouden gaan om geholpen te worden (Bos et al., 2008; Bos et al., 2012). Als deze gezinnen bereikt zijn, is het mogelijk om hen te ondersteunen op de weg naar een gezondere levensstijl.

In 2015 is het project begonnen met een nulmeting. Deze meting is gedaan door middel van enquêtes. De vragenlijsten die gebruikt zijn, waren gericht op de bovengenoemde negen gezondheidsdimensies van het Lectoraat Healthy Region. In Bijlage 1 is een schematische weergave van de negen gezondheidsdimensies te zien. Dit is een weergave van de nulmeting van Goes, voorafgaand aan het project 'Goes Bezig'. In dit schema is te zien op welke gebieden er een achterstand was in Goes. Vooral op het gebied van wonen en samenleven, financieel en balans is te zien dat de inwoners van Goes wat lager scoren. Op het gebied van gezond gedrag geven inwoners van Goes een hele positieve score aan. Dit is erg tegenstrijdig met de andere scores. Het is dus van belang om te onderzoeken hoe het kan dat de bewoners wel aangeven gezond te zijn, maar dat dit niet terug te zien is in de andere scores. Aan het eind van het project zal een één meting worden gedaan met dezelfde vragenlijst als bij de nulmeting.

Omdat er in dit project veel aandacht wordt besteed aan kwantitatief onderzoek en hier tot nu toe tegenstrijdige scores uit komen is het van belang om informatie ook nog op een andere manier te kunnen verzamelen zodat mogelijk is dat deze tegenstrijdige scores verklaard worden. Doordat de respondenten vragenlijsten hebben ingevuld, is er geen ruimte geweest voor eigen ervaringen en meningen.

1.4 Het onderzoek

Het onderzoek wat voor deze scriptie is uitgevoerd, is een effectmeting op de ervaringen van de deelnemers op het gebied van de uitgevoerde interventies van het project 'Goes Bezig' die beschreven staan onder het kopje 'Het project'. Het onderzoek is een tussenmeting om te kijken wat de ervaringen van de deelnemers zijn op het gebied van de negen gezondheidsdimensies. Dit houdt in dat de student gaat vragen wat de redenen zijn dat de mensen mee zijn gaan doen aan de interventies, naar de



verandering die de deelnemers hebben doorgemaakt door deelname aan de interventies en of zij vinden dat de interventies een toegevoegde waarde hebben gehad aan het bevorderen van hun gezondheid.

Het project heeft een tussenmeting nodig zodat er door middel van de data die verzameld wordt aanbevelingen kunnen worden gedaan om de interventies te verbeteren tijdens het project. Daarnaast wordt door het onderzoek duidelijk wat de motivatie van de deelnemers is. Door middel van deze data kunnen we mensen actiever krijgen voor de interventies en kunnen er aanbevelingen gedaan worden voor het vervolg van het project. Daarnaast wordt de data van deze tussenmeting gebruikt voor de evaluevaluatie van dit project die zal plaats vinden aan het einde van 2019.

In bijlage 2 wordt een tijdsplan van het project 'Goes Bezig' vanaf het begin van het project tot aan het eind van het project.

1.5 De hoofdvraag

'Hoe hebben de deelnemers de interventies van het project 'Goes Bezig' ervaren op het gebied van de negen gezondheidsdimensies?'

1.6 De deelvragen

- Wat was de motivatie van de betrokkenen om mee te doen aan een interventie?
- Wat zijn de ervaringen in relatie met de negen gezondheidsdimensies van de doelgroepen met de interventies?

1.7 Doelstelling

Het onderzoek dat uitgevoerd zal worden is een tussenmeting van het project 'Goes Bezig'. De doelstelling van het project 'Goes Bezig' is dat de bewoners mee gaan doen aan gezondheid bevorderende interventies zodat de gezondheid verbetert. Deelname aan de interventies moet voortkomen uit ontmoetingen met andere bewoners uit het netwerk. Om de zelfredzaamheid van de inwoners te kunnen vergroten zijn co-creatie en Peer Education van belang. Co-creatie is een samenwerking tussen de bewoners en verschillende organisaties (Pralhad, C.K. & Ramaswamy, V., 2004). Peer Education geeft aan dat je geholpen/ondersteund wordt door een 'gelijke', bijvoorbeeld door iemand die in dezelfde situatie zit (Turner & Sheppard, 1999). Door deze samenwerking en het inzetten van Peers kan er toegewerkt worden naar een participerende maatschappij waarin de inwoners minder afhankelijk zijn van anderen. Het is van belang dat de doelgroep op een intrinsieke manier gemotiveerd wordt zodat zij zelf aan de slag gaan met de eigen gezondheid en met de gezondheid van anderen. Zo kunnen zij na het project 'Goes Bezig' zelf verder aan de slag met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl (Deci en Ryan, 2002).

Er zijn drie doelstellingen voor deze tussenmeting. De eerste doelstelling is dat er aan het eind van dit onderzoek aanbevelingen kunnen worden gedaan om de mensen actiever te krijgen voor interventies zodat zij nog meer aan hun eigen gezondheidsbevordering kunnen gaan werken. De tweede doelstelling is dat er in kaart gebracht wordt wat de motivatie van de deelnemers was om mee te doen aan de



interventies zodat hier ook aanbevelingen op kunnen worden gedaan. De aanbevelingen worden dus gedaan aan de hand van de beschreven deelvragen. De derde doelstelling is om er achter te komen of de interventies hebben bijgedragen aan een gezondere leefstijl volgens de deelnemers zelf.

1.8 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt de het theoretisch kader beschreven met daarin alle theorie die nodig was om de hoofdvraag en deelvragen te kunnen beantwoorden. In hoofdstuk 3 wordt de methode beschreven. Hierin wordt beschreven hoe het onderzoek is vormgegeven. In hoofdstuk 4 worden de resultaten beschreven. Deze resultaten zijn verdeeld onder de drie verschillende onderzoeksgroepen. Hoofdstuk 5 geeft de discussie weer. In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek vergeleken met de literatuur uit het theoretisch kader. In hoofdstuk 6 wordt de conclusie van het onderzoek weergegeven met de aanbevelingen voor het project en voor eventueel vervolgonderzoek. In hoofdstuk 7 worden alle gebruikte bronnen weergegeven in de vorm van een literatuurlijst. Als laatste worden in hoofdstuk 8 de bijlagen weergegeven.



2. Theoretisch kader

Voor het onderzoek is het belangrijk om de gezondheid bij gezinnen met een lage sociale economische status (SES) te onderzoeken, dit houdt in dat er gekeken wordt naar de leefstijl en de redenen van deze leefstijl bij de desbetreffende doelgroep. In de tweede paragraaf wordt er gekeken naar het ASE-model van De Vries (1988) wat gaat over gedragsverandering. Naast het organiseren van interventies, is het ook van belang dat de bewoners zelf aan de slag gaan met het verbeteren van de gezondheid. Er zijn daarom ook een aantal bewoners die naast het meedoen aan interventies, ook participeren in de organisatie van interventies. Om te onderzoeken hoe de bewoners gemotiveerd zijn geraakt om te participeren in de organisatie van de interventies worden twee modellen omschreven, namelijk: Het 'CAR-model' van Deci en Ryan (2002) waarin drie psychologische basisbehoeften beschreven worden die nodig zijn voor motivatie, en het 'expectancy value model' van Wigfield en Eccles (2000), waarin wordt beschreven in hoeverre de verwachting van een persoon, een rol speelt met de waarde die er aan een rol of taak wordt gegeven. Deze modellen worden beschreven in paragraaf vier. In de laatste paragraaf wordt beschreven wat de redenen zijn voor de werking van Peer Education en waarom Peer Education een belangrijk aspect zou kunnen zijn in het onderzoek.

2.1 Gezondheid en leefstijl bij een lage SES

De negen gezondheidsdimensies die de onderzoeksvraag betreffen, zijn gebaseerd op meerdere soorten onderzoek van onder andere: Huber (2015), Hendriksen (2016), Mackenback (2008) en Matthijssse & Timmermans (2018). In dit hoofdstuk zullen alle dimensies worden toegelicht. Daarnaast hebben de deelnemers van het onderzoek een lage sociaal economische status. Het is dus van belang om te onderzoeken wat de gezondheid en leefstijl van deze mensen over het algemeen inhoudt. Dit zal ook worden toegelicht in dit hoofdstuk.

2.1.1 De negen gezondheidsdimensies

Er zijn zes gezondheidsdimensies die omschreven zijn door Huber (2015). Deze dimensies zijn: lichaamsfuncties, mentale functies en beleving, spiritueel existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal maatschappelijke participatie en het dagelijks functioneren. Deze zes gezondheidsdimensies zijn gecombineerd met een aantal omgevingsfactoren beschreven door het Lectoraat Healthy Region. Met de factoren van het Lectoraat Healthy Region erbij, worden dit de negen gezondheidsdimensies. De negen gezondheidsdimensies worden tijdens deze tussenmeting onderzocht omdat ook de nul en één meting van het project 'Goes Bezig' volgens dit model worden onderzocht.

Lichaamsfuncties bestaan uit het medische functioneren, deze dimensie is ingedeeld in drie aparte dimensies, namelijk: 'Voeding', 'slaap' en 'beweging'. De mentale functies en belevingen zijn meer gericht op de emotionele toestand van de mens, op zelfwaardering en andere aspecten van het cognitief functioneren. Het Lectoraat Healthy Region (Matthijssse & Timmermans, 2018) omschrijft deze dimensie als 'balans'. De dimensie 'gezond gedrag' komt uit een onderzoek van Hendriksen (2016). Zijn onderzoek is gebaseerd op de energie prestatieschaal en kijkt naar de intentie die de mens heeft om gezond te willen en kunnen leven. De spiritueel existentiële dimensie gaat vooral over de zingeving in het leven, doelen die



mensen hebben en wat het toekomstbeeld is. De kwaliteit van leven gaat over hoe mensen in hun vel zitten, waar mensen geluk aan beleven en wat de kwaliteit van leven is. De Spirituele dimensie en de kwaliteit van het leven, zijn samengevoegd onder de dimensie 'zingeving'. Sociaal maatschappelijke participatie houdt de maatschappelijke betrokkenheid in. Denk hierbij aan het aantal contacten en relaties dat iemand kan hebben en de mate van acceptatie binnen de samenleving. De dimensie die hier aan wordt gekoppeld is 'sociaal'. Met de dimensie dagelijks functioneren wordt de financiële situatie van de mens uiteengezet. Dit valt onder de dimensie 'financiële middelen'. De basis van deze dimensie is een ander onderzoek naar de financiële situatie van de mens in relatie tot gezondheid (Mackenbach, 2008). De negende en laatste dimensie is 'wonen en samenleven'. Deze dimensie omschrijft de verbondenheid met de wijk, of de bewoners van de wijk bijdragen aan de wijk waarin ze wonen en of ze een bepaalde vorm van sociale veiligheid voelen. Deze dimensie komt voort uit het beleid van gezondheid 2020 (WHO, 2013).

2.1.2 Gezondheid en leefstijl

Er zijn een aantal onderzoeken gedaan naar de gezondheid van mensen met een lage sociaal economische status en wat de redenen kunnen zijn dat mensen met een lage sociaal economische status ongezonder zijn. Onder een lage sociaal economische status worden mensen verstaan met een lage opleiding zoals basisonderwijs, voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo) en middelbaar algemeen voortgezet onderwijs en/of een laag inkomen (Hollander, 2017). Onderzoek is uitgevoerd door Hanson & Chen (2007) en door Nancy Adler (1999). Deze onderzoeken zullen in deze paragraaf worden toegelicht.

Uit een review van Hanson & Chen (2007) blijkt dat een aantal associaties tussen een laag sociaal economische status en gezondheid ontstaan tijdens de adolescentie. De adolescentie is de periode van het 12^e tot 22^e levensjaar waarin een kind in kleine stappen ontwikkelt naar volwassene. Eén van de associaties die vaker voorkomt bij adolescenten met een lage sociaal economische status is dat ze vaker roken, minder lichaamsbeweging krijgen en ook slechtere voeding binnen krijgen (Hanson & Chen, 2007). Uit deze review (Hanson & Chen, 2007) blijkt ook dat adolescenten op jonge leeftijd al te maken krijgen met een ongezonde situatie als de sociaal economische status van de ouder(s) laag is. De reden hiervoor is, dat jongeren de gewoontes kopiëren van de ouder(s) en eigenlijk niet aanleren wat wel en niet gezond is. Bij adolescenten ontwikkelen deze ongezonde gewoontes en komen in de fase van volwassenheid in een hogere mate naar voren. De verbinding tussen volwassenen en een lage sociaal economische status is vaak groter dan de verbinding tussen adolescenten en een lage sociaal economische status (Hanson & Chen, 2007).

Het aantal gezondheidsklachten en overgewicht stijgt nog steeds in wijken waar gezinnen wonen met een lage sociaal economische status (Flink, 2014). Uit onderzoek van Nancy Adler (1999) komt naar voren dat bij de volwassenen met een lage sociaal economische status, het aantal mensen met artrose, hypertensie, baarmoederhalskanker en het hebben van een chronische ziekte hoger is dan bij mensen met een normale tot hoge sociaal economische status. Naast de hierboven genoemde aandoeningen, zijn er ook een aantal risicofactoren die meespelen bij mensen met een lage sociaal economische status, namelijk roken, hoge cholesterolwaarde en een sedentaire levensstijl. Adler (1999) beschrijft twee verklaringen voor de associatie tussen de sociaal economische status van de mens en de gezondheid van de mens. De eerste



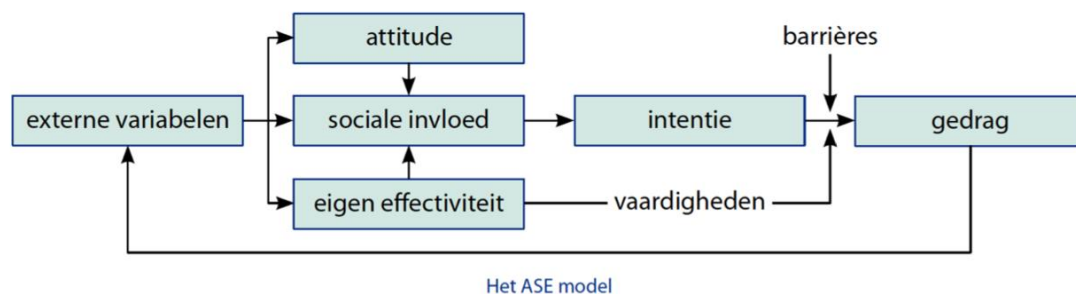
verklaring is dat de sociale economische status de gezondheid beïnvloed. Het is mogelijk dat de oorzaak ligt in de sociale- en of financiële aspecten, zoals het netwerk wat iemand heeft en de hoeveelheid financiële middelen die mede bepalen of je wel of niet gezond kunt leven. Een andere verklaring volgens Adler (1999) is dat de gezondheidsstatus bijdraagt aan de sociale economische status. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat mensen een ongezonde leefstijl hebben, hieraan veel geld uitgeven, weinig geld overhouden en hierdoor in de problemen komen (Adler, 1999). Ook onderzoek van Busch & van der Lucht (2012) wijst uit dat de gezondheid van mensen met een lage sociale economische status vaak slechter is dan bij mensen met een hoge sociaal economische status. Zij verklaren dit doordat er vaker risicofactoren voorkomen bij mensen met een lage sociaal economische status zoals vervelende woon- en werkomstandigheden, een ongezonde leefstijl en werkloosheid.

2.2 Gedragsverandering

Om de gezondheid te kunnen verbeteren, moet er gedragsverandering optreden. Gedragsverandering moet optreden door de interventies die worden georganiseerd vanuit het project. Als voorbeeld zou het positief zijn dat de bewoners na een kookworkshop meer kennis hebben over gezond koken, zich er bewuster van zijn dat gezond eten ook lekker kan zijn en dat ze hierdoor gemotiveerd zijn om zelf ook gezonder te gaan koken.

2.2.1 ASE-model

Uit het onderzoek van Cohen (2018) blijkt dat de kans op gedragsverandering en het doorzetten daarvan, per gezin kan verschillen. Ook concludeert het onderzoek van Cohen (2018) dat het voor mensen met een lage sociaal economische status moeilijk is, maar dat het niet onmogelijk is. Om te kunnen onderbouwen waarom bepaalde gezinnen meer kans hebben hun gedrag te veranderen wordt er een model voor gedragsverandering gebruikt. Bij modellen voor gedragsverandering, zoals Balm (2002) wordt er vooral gekeken naar het individu en minder naar de externe omgeving. Bij het ASE-model is de externe omgeving ook erg belangrijk. Omdat er tijdens dit onderzoek ook naar de externe omgeving wordt gekeken is het ASE-model gebruikt (De vries, 1988). Figuur 3 is een schematische weergave van het ASE-model. ASE staat voor attitude, sociale invloed & eigen effectiviteit. Deze aspecten zijn erg belangrijk en hebben grote invloed op gezondheidsgedrag (De Vries, 1988).



Figuur 3: Het ASE-model (De Vries, 1988)



Attitude

Attitude is de houding die iemand heeft ten opzichte van bepaald gedrag. Iemand krijgt een bepaalde houding door de voordelen en de nadelen in kaart te brengen voor zichzelf. Als er meer voor als nadelen te benoemen zijn, betekent dit dat we een positieve attitude hebben over bepaald gedrag. Het betekent niet dat deze positieve attitude tot handelen over gaat. Dit houdt alleen in dat een persoon op een positieve manier kijkt naar het gedrag. Een voorbeeld zou bewegen kunnen zijn. Als iemand meer positieve dan negatieve aspecten kan opnoemen, heeft deze persoon een positieve attitude op het gebied van bewegen. Dit betekent dus niet dat deze persoon ook gaat beginnen met een vorm van bewegen.

Attitude komt vaak op basis van ervaringen. Als iets al eerder op een positieve manier is ervaren, zal het de volgende keer ook beginnen met een positief gevoel. Maar als iets al eerder op een negatieve manier ervaren is, zal de stap om het nogmaals te doen veel groter zijn.

Naast deze ervaringen is een attitude ook gebaseerd op gewoonten en overtuigingen. Deze overtuigingen zijn in drie soorten overtuigingen op te delen. Voor iedereen is de ene overtuiging sterker dan de ander.

- Cognitieve beliefs: gerelateerd aan kennis. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat mensen weten dat bewegen gezond is omdat zij het ergens hebben gelezen.
- Affectieve beliefs: gerelateerd aan gevoel en emotie. Een voorbeeld hiervan is dat mensen bewegen leuk vinden om te doen en hier hun overtuiging uit halen.
- Conatieve beliefs: gerelateerd aan gedrag. Een voorbeeld hiervan is dat het normaal geworden wordt om te bewegen, het is dus een gewoonte geworden (De Vries, 1988).

Sociale invloed

De sociale omgeving is erg belangrijk en oefent veel invloed uit op het gedrag van de mens. Er zijn volgens het ASE-model vier verschillende manieren waarop de sociale omgeving invloed op heeft, namelijk:

- Via een subjectieve norm. Mensen willen graag aan de verwachting van de omgeving voldoen.
- Via sociale steun. Als iemand sociale steun krijgt, wordt de kans groter dat de mensen dit gesteunde gedrag dan ook gaan vertonen.
- Via sociale druk. Doordat de mens een vorm van sociale druk ervaart, kan dit er voor zorgen dat hij dingen doet die hij eigenlijk helemaal niet wilde doen.
- Via het gedrag van anderen. Mensen hebben de neiging om het gedrag van anderen over te nemen. Dit is vaak van een rolmodel zoals een bekende sporter of een leraar.

Het gaat niet alleen om wat anderen van ons vinden, maar vooral ook om wat wij denken dat anderen van ons vinden. Dit worden 'normatieve beliefs' genoemd. Ook voor dit aspect geldt dat de invloed van dit aspect bij ieder mens verschillend is (De Vries, 1988).

Effectiviteit

De mens moet in staat zijn om gedrag te kunnen uitvoeren. Dit wordt met effectiviteit bedoeld. Het gaat hierbij om het 'mentale kunnen'. De mens moet er zelf van overtuigd zijn dat hij of zij iets kan. Als iemand in zijn eigen kunnen gelooft, is er eigen-effectiviteit en dat houdt in dat de kans groter is dat de mens zich op een bepaalde manier gaat gedragen. Vanuit eigen-effectiviteit zijn er nog twee aspecten die van invloed zijn, namelijk:



- Control beliefs. Mensen denken dat zij genoeg capaciteit en mogelijkheden hebben om bepaald gedrag uit te kunnen voeren.
- Power of control. Mensen denken dat ze bepaalde factoren kunnen beïnvloeden zoals vaardigheden en kennis (De Vries, 1988).

Externe variabelen

Er zijn nog een aantal aspecten die de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit beïnvloeden, namelijk de externe variabelen. De externe variabelen zijn: sekse, leeftijd, geloofsovertuiging, sociaal economische status en psychologische aspecten zoals persoonlijkheidskenmerken (De Vries, 1988).

Gedragsintentie

Om uiteindelijk tot gedragsverandering te komen is het van belang dat iemand de praktische vaardigheden heeft om dit gedrag te kunnen realiseren (De Vries, 1988).

Barrières

Het gedrag kan beïnvloed worden door barrières. Er worden drie barrières omschreven.

- Positieve intentie kan veranderen in een negatieve intentie
- De voorwaarden die de cliënt koppelt
- Externe omstandigheden waar iemand geen invloed op heeft (De Vries, 1988).

2.3 Motivatie

De vries (1988) beschrijft in het ASE-model dat attitude één van de belangrijkste aspecten tot het verklaren van gedrag is. Onder dit aspect wordt ook verstaan dat iemand een positieve houding moet hebben ten opzichte van gedrag, wil het gedrag veranderen. Om toe te kunnen lichten hoe deze positieve houding tot stand komt, wordt beschreven wat motivatie inhoudt en hoe het zich kan ontwikkelen.

2.3.1 Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie

Er zijn twee vormen van motivatie, namelijk: de intrinsieke motivatie en de extrinsieke motivatie.

Intrinsieke motivatie komt vanuit eigen belang en behoeften. Het gaat er om dat bij intrinsieke motivatie iets gedaan wordt wat iemand graag wil doen en wat die persoon leuk vindt om te doen. Intrinsiek gemotiveerde mensen zijn vaak beter geconcentreerd, kunnen meer kwaliteit leveren, zijn creatiever en weten zelf hoe de bij de functie behorende rol of taak vervuld moet worden (Deci & Ryan, 2002).

Extrinsieke motivatie is het tegenovergestelde. Het gaat nu namelijk niet om wat iemand 'wil' doen, maar om wat iemand 'moet' doen. Bij extrinsieke motivatie komt de taak of rol vanuit iemand anders. Een voorbeeld van extrinsieke motivatie is het belonen of straffen van een manier van werken. Mensen die extrinsiek gemotiveerd worden zijn vaak minder betrokken bij hun rol of taak, zijn minder productief, hebben minder plezier in de taak of rol die ze vervullen en hebben vaak meer aansporing nodig van anderen (Pintrich & Schunk, 2002).

Een intrinsiek gemotiveerd persoon is makkelijker te motiveren dan een extrinsiek gemotiveerd persoon. Het is moeilijk om iemand die iets niet wil, toch te 'dwingen' dit te doen. Wanneer iemand iets zelf wil,



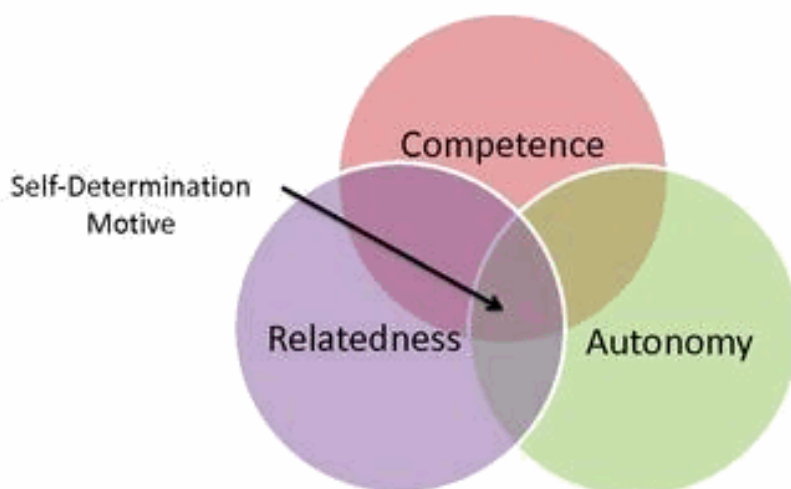
zal dit beter werken dan wanneer iemand iets niet wil. In paragraaf 3.2.1. is besproken wat de voorwaarden zijn voor gedragsverandering. Eén van die voorwaarden is dat iemand de motivatie moet hebben om te veranderen. De theorieën die hieronder beschreven worden, zijn daarom gebaseerd op het bevorderen en ontwikkelen van de intrinsieke motivatie (Pintrich & Schunk, 2002).

2.3.2 Motivatie ontwikkeling

Om een persoon deel te laten nemen aan een interventie, moet de interventie aantrekkelijk zijn en moet een persoon motivatie hebben om vrijwillig mee te doen. Het model van Deci en Ryan (2002) wordt gebruikt omdat dit een motivatiemodel is, wat speciaal gericht is op de intrinsieke motivatie. Deci en Ryan (2002) beschrijven in het 'CAR-model' dat er drie psychologische basisbehoeften zijn om motivatie te kunnen ontwikkelen en deze ook te waarborgen (figuur 4), namelijk:

- Competentie
- Autonomie
- Relatie

Three Innate Psychological Needs Comprise The Self-Determination Theory of Student Motivation



Figuur 4: (Deci & Ryan, 2000)

'Competentie'

Mensen willen andere mensen in laten zien wat ze kunnen en wat ze waard zijn. Het is daarom van belang dat er uitdaging is en dat zij genoeg mogelijkheden krijgen om hun eigen capaciteiten te laten zien en te benutten. Bij competentie gaat het vooral om het vertrouwen in eigen capaciteit en niet om kennis of gedrag dat aangeleerd kan worden.



'Autonomie'

Bij autonomie draait het om zelfbepaling. Mensen willen het gevoel hebben dat ze zelf beslissingen kunnen nemen en keuzes kunnen maken. Deze keuzes moeten gemaakt worden uit eigen interesses en normen en waarden. Het gaat er om dat een persoon bewust is van het feit dat eigen keuzes worden gemaakt, ondanks dat anderen invloed uitoefenen op deze persoon.

'Relatie'

Ieder mens heeft behoefte aan relatie en het gevoel van verbondenheid. Relatie gaat over het feit dat mensen het gevoel hebben ergens bij te horen. Wanneer er een gevoel ontstaat van een participerende rol in een gemeenschap, ontstaat er een vorm van veiligheid.

Deci en Ryan (2002) beschrijven dat welbevinden, motivatie, inzet en zin in leren gekoppeld zijn aan deze drie psychologische basisbehoeften. Mocht er één van de drie basisbehoeften niet naar behoren zijn ontwikkeld, dan is het mogelijk dat er motivatieproblemen ontstaan.

Er worden een aantal aspecten beschreven om de intrinsieke motivatie te bevorderen.

- Vrijheid en ruimte geven om eigen keuzes te maken en zelf te handelen;
- Interactie om de verbondenheid te vergroten;
- Laten zien dat er vertrouwd wordt op de capaciteiten;
- Iedereen als gelijke zien;
- Loslaten voor zelfontwikkeling;
- Eigen verantwoordelijkheid laten ervaren;
- Acceptatie en steun leveren.

De 'aspecten' eigen verantwoordelijkheid laten ervaren en vrijheid en ruimte geven om eigen keuzes te maken en zelf te handelen hebben te maken met het co-creatie proces. Co-creatie is een proces waarin meerdere partijen met elkaar samenwerken om te komen tot een zo goed mogelijk resultaat. Dit betekent dat ook de deelnemers van de interventies mee kunnen denken in dit proces en dat zij ervaren dat er ruimte en vrijheid is voor eigen inbreng en dat zij daarnaast mede verantwoordelijk zijn voor het eindresultaat (Pralhad & Ramaswamy, 2004).

De theorie van onderzoekers Pintrich en Schunk (2002) geeft nog een ander aspect aan dat motivatie bevordert. Deze theorie beschrijft dat mensen meer inzet tonen en harder werken aan taken die zij zelf hebben uitgekozen. Als mensen het gevoel hebben dat hen iets op wordt gelegd, lijdt de motivatie daaronder en zal het uiteindelijke resultaat minder zijn dan wanneer iemand zelf gekozen heeft voor de desbetreffende taak of rol.

2.3.3 *Expectancy value model*

Wigfield en Eccles (2000) hebben onderzocht in hoeverre de verwachting van een persoon een rol speelt met de waarde die er aan een rol of taak wordt gegeven wanneer deze is uitgevoerd. Het '*expectancy value model*' geeft aan dat de verwachting van iemand en de waarde die daaraan gekoppeld is, bepalend is voor het gedrag. Ook de hoeveelheid inspanning die er geleverd wordt, het doorzettingsvermogen en



de betrokkenheid zijn factoren die hier aan verbonden zijn. Wigfield en Eccles (2000) geven aan dat de motivatie groter wordt, als de verwachting toeneemt en de taak of rol waardevol is.

Om de gezinnen mee te laten doen aan de interventies, is het van belang dat zij van tevoren en positief verwachtingspatroon hebben. Dit verwachtingspatroon kan ontstaan door verhalen van ervaringsdeskundigen of van het netwerk. Daarnaast is het van belang dat deze ervaring uiteindelijk tot een waardevol gevoel leidt. Het is van belang dat de mensen waarde aan de interventies hechten en het gevoel hebben dat de interventies bevorderlijk zijn voor de gezondheid (Wigfield en Eccles, 2000).

2.4 Peer Education

Eén van de doelgroepen die onderzocht zal worden zijn de gezinnen met een lage sociaal economische status die begonnen zijn met meedoen aan de interventies en uiteindelijk participeren in de organisatie van interventies. Dit concept kan gezien worden als een laagdrempelige vorm van Peer Education.

Peer Education is met de jaren steeds populairder geworden bij gezondheid bevorderende activiteiten (Turner & Sheppard, 1999). Peer Education houdt in dat iemand als rolmodel fungeert in positieve zin. Het belangrijke hieraan is dat het rolmodel het niet alleen over feiten heeft, maar ook bezig is met het geven van sociale informatie. Het is van belang dat een rolmodel positieve ervaringen deelt met de deelnemer. Voor het onderzoek is het van belang om te kijken of de deelnemers die participeren in de organisatie, het gevoel hebben gezonder te zijn geworden dan de deelnemers die alleen mee doen met de interventies. Als die conclusie getrokken kan worden, kan er ook gezegd worden of Peer Education daadwerkelijk heeft geholpen tijdens dit project.

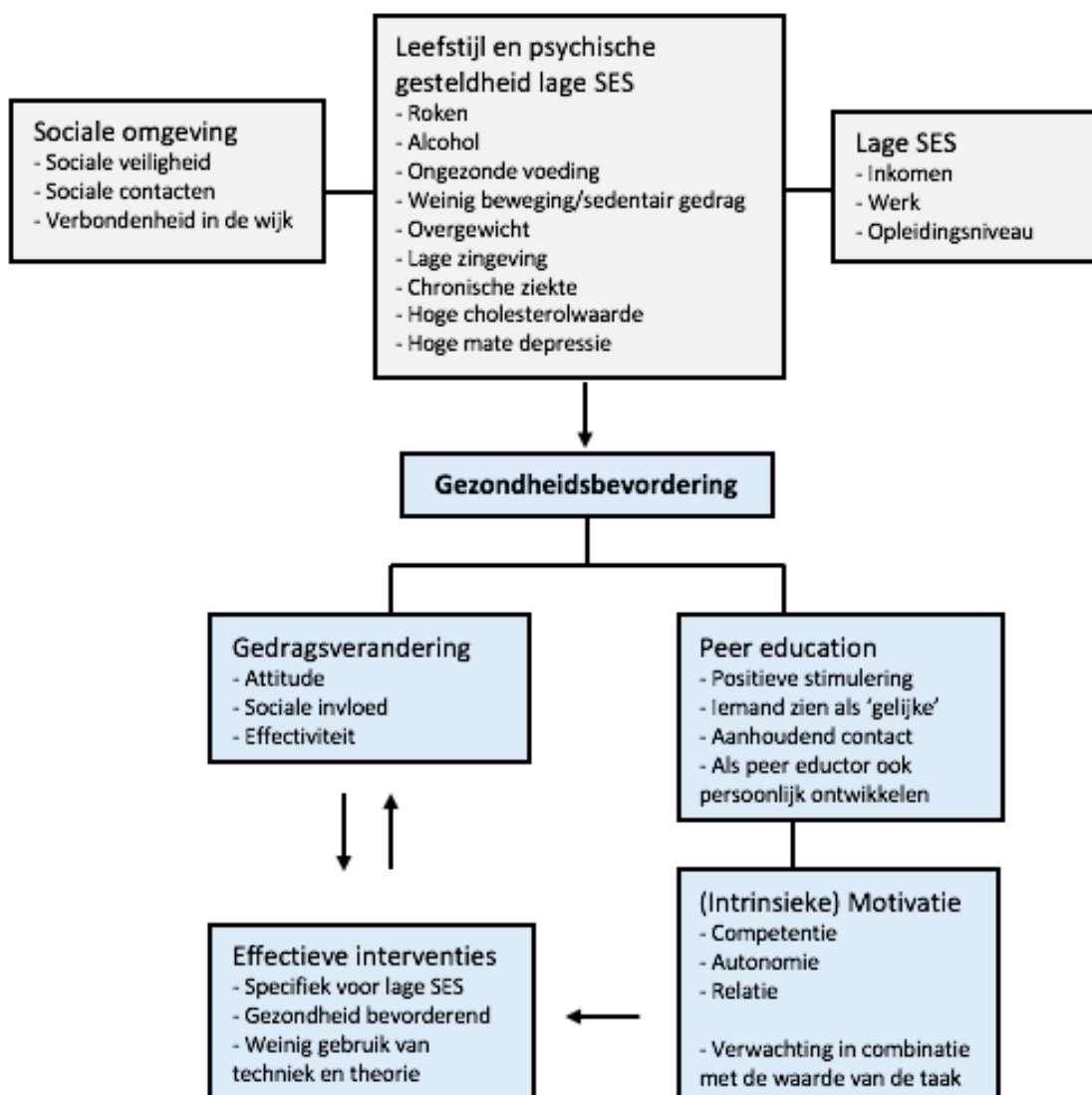
Het is op dit moment nog niet helemaal duidelijk of Peer Education bij alle vormen van gezondheidsbevordering werkt (Turner & Sheppard, 1999). Ondanks deze onduidelijkheid, lijkt er wel bewijs te zijn dat leeftijdsgenoten als effectieve rolmodellen kunnen functioneren op gezondheid bevorderend gebied. Dit concluderen Chen en Miller (2012) met het shift-&-persist model. Zij gaven aan dat een overtuigend rolmodel er voor kan zorgen dat er minder cortisol wordt aangemaakt in de hersenen, wat er vervolgens weer voor kan zorgen dat iemand minder last heeft van ziekte. Een voordeel van het gebruik van Peer Education is dat socialisatie er voor zorgt dat een gedragspatroon wordt versterkt. Daarnaast is het een stuk effectiever als er aanhoudend contact is met iemand die je wijst op gezond gedrag en hier zelf ook een voorbeeld van is, dan dat een onbekend iemand één keer een voorlichting komt geven over gezond gedrag. Om de succesfactor te verhogen is het dus raadzaam op aanhoudend contact te stimuleren tussen Peer Educators en deelnemers (Turner & Sheppard, 1999). Door het inzetten van Peer-Educators geef je mensen een doel en een rol. Een doel hebben in het leven komt samen met één van de negen gezondheidsdimensies, zingeving (Matthijsse & Timmermans, 2018). Daarnaast krijgen mensen meer zelfvertrouwen en gaan geloven in hun eigen kunnen, dit komt weer samen met het aspect 'eigen effectiviteit' van het ASE-model (De Vries, 1988).



2.5 Conceptueel model

Om de informatie uit het theoretisch kader te koppelen, is er een conceptueel model gemaakt over de gezondheid van de deelnemers van het project 'Goes Bezig'. Hierbij worden de aspecten die schadelijk zijn voor de gezondheid benoemd met daaromheen de aspecten die juist de gezondheid zouden moeten bevorderen. Alle aspecten uit het theoretische kader komen in dit model aan bod in een logische samenhang.

In het theoretisch kader is uitgelegd wat gezondheid precies is, in hoeverre mensen met een lage sociaal economische status gezond zijn en welke modellen eventueel interessant kunnen zijn om de gezondheid te verbeteren. In dit conceptueel model worden al deze aspecten in een schema weergegeven. Bij deze aspecten wordt met lijnen en pijlen aangegeven in hoeverre deze aspecten met elkaar in verband staan. Onder het conceptueel model wordt ook een toelichting op gegeven op de inhoud.





De leefstijl en psychische gesteldheid van mensen met een lage sociaal economische status heeft in dit onderzoek met twee aspecten te maken. De sociale omgeving en de lage sociaal economische status. De sociale omgeving beschrijft hoe de mate van veiligheid die bewoners voelen in de wijk, het aantal sociale contacten die de bewoners van de wijk hebben en of er verbondenheid is in de wijk, dus of de bewoners een bijdrage leveren aan de wijk waarin ze wonen. Onder lage sociaal economische status wordt verstaan: het inkomen van de bewoners, of iemand werk heeft of niet en het opleidingsniveau van een persoon.

In het blok 'leefstijl en psychische gesteldheid lage SES' worden alle aspecten weergegeven die uit het theoretische kader naar voren komen en te maken hebben met de leefstijl en de psychische gesteldheid van mensen met een lage sociaal economische status, zoals: Roken, alcohol, ongezonde voeding, weinig beweging/sedentair gedrag, overgewicht, lage zingeving, chronische ziekte, een hoge cholesterolwaarde, hoge mate depressie.

De sociale omgeving staat met een lijn in verband met al deze factoren omdat de leefstijl van de mensen met een lage sociale economische status te wijten kan zijn aan de omgeving zoals in het theoretische kader beschreven is door Hanson en Chen (2007), Flink (2014) & Adler (1999).

Een lage sociaal economische status en leefstijl en psychische gesteldheid wordt ook met elkaar verbonden. Bovenstaande onderzoekers benoemen dat een lage sociaal economische status te maken heeft met de leefstijl en de psychische gesteldheid van de mens.

Om de leefstijl en psychische gesteldheid van mensen met een lage sociaal economische status positief te bevorderen zijn er in het theoretische kader een aantal modellen en theorieën uitgewerkt. Deze theorieën staan onder 'gezondheidsbevordering'.

Onder gedragsverandering valt het ASE-model van De Vries (1988) die zes aspecten van gedragsherkenning omschrijft. Ook is het van belang om effectieve interventies op te zetten die speciaal gericht zijn op mensen met een lage sociaal economische status. Uit onderzoek van Michie (2009) blijkt dat de interventies die het meest effectief waren, het minst onderbouwd waren met theorie en technieken. Motivatie is het volgende aspect wat de leefstijl en psychische gezondheid bevordert. Deci en Ryan (2002) geven aan dat er drie psychologische basisbehoeften zijn waar iemand aan moet voldoen om motivatie te ontwikkelen: Competentie, Autonomie en Relatie. Wigfield en Eccles beschrijven de relatie tussen de verwachting van iemand en de waarde die iemand uiteindelijk aan de taak of rol geeft en wat het effect hierop is op het gebied van motivatie. Als laatst wordt het aspect 'Peer-Education' beschreven. Volgens Turner & Shephard (1999) is een rolmodel (Peer) een persoon die iemand op een positieve manier kan beïnvloeden doordat hij of zij een gelijke is.

Zoals in het model te zien is, zijn de aspecten nauw met elkaar verbonden. Er is te zien dat er voor het bevorderen van de gezondheid gedragsverandering en Peer-Education nodig is. Wanneer er gedragsverandering ontstaat wordt een interventie als effectief bevonden. Door Peer-Education is de kans op het ontstaan van een intrinsieke motivatie groter. Wanneer er intrinsieke motivatie is, wordt de effectiviteit van een interventie verbeterd.

Als een van de aspecten uit valt, betekent het dat dit effect heeft op effectiviteit van de interventies. Om een zo goed mogelijke gezondheid bevordering te kunnen bewaken is het van belang dat er aan alle aspecten gewerkt wordt.



3. Onderzoeksontwerp/methode

In dit hoofdstuk is beschreven op wat voor manier er antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag. Dit hoofdstuk bevat informatie over hoe het onderzoek vorm heeft gekregen. Daarnaast worden ook de betrouwbaarheid, validiteit en ethische aspecten van dit onderzoek toegelicht.

3.1 Onderzoeksstrategie

Om antwoord te krijgen op de hoofdvraag en op de deelvragen, is er gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek. De reden dat er gekozen is voor kwalitatief onderzoek, is omdat de hoofdvraag naar meningen, ervaringen en gedragingen vraagt. Door middel van interviews en observaties is het mogelijk om een representatief beeld te schetsen (Bil, 2011).

3.2 Dataverzameling

De data is verzameld middels participerende observaties en semigestructureerde interviews. Hiervoor is een observatieschema en een topiclist gemaakt.

3.2.1 Participerende observaties

Er zijn vijf observaties uitgevoerd. De onderzoeker heeft mee gedaan aan een aantal interventies van het project 'Goes Bezig' en heeft tijdens deze interventies haar observaties uitgevoerd. Doordat de onderzoeker heeft deelgenomen aan de interventies kon de onderzoeker enerzijds objectief gedrag waarnemen en anderzijds een band opbouwen met de deelnemers en vertrouwen winnen. Vertrouwen is erg belangrijk om de kwaliteit van de interviews zo hoog mogelijk te houden. Als er vertrouwen is gecreëerd is het voor iemand vaak makkelijker om zich open te stellen en eerlijker te zijn tijdens een interview en daardoor worden er minder sociaal wenselijke antwoorden gegeven (Voortman, 2012).

Doordat er eerst observaties gedaan zijn, kon de topicslist worden aangepast op de bevindingen van de onderzoeker. Er zijn tussentijds een aantal vragen toegevoegd aan de topiclist om nog een beter beeld te kunnen schetsen. Tijdens de observaties is een observatieschema gebruikt (bijlage 3) en een logboek geschreven (bijlage 4) om alle bevindingen en wijzigingen bij te houden.

3.2.2 Interviews

De interviews die zijn afgenomen zijn semigestructureerde interviews. De interview die zijn afgenomen zijn ingedeeld in drie doelgroepen, namelijk:

1. Inwoners die mee doen aan de interventies van het project;
2. Inwoners die mee doen aan de interventies en ook helpen met organiseren en begeleiden van de interventies;
3. Inwoners die zijn gestopt met het bijwonen van de interventies;

Onder de eerste doelgroep worden de mensen verstaan die minimaal vijf interventies hebben bijgewoond tijdens het project. Met de tweede doelgroep worden de mensen bedoeld die zelf ook interventies organiseren en die ook minimaal vijf interventies hebben bijgewoond en met de laatste doelgroep zijn de



mensen die ooit één of meerdere keren naar een interventie zijn geweest, maar om bepaalde redenen gestopt zijn met hun deelname.

Voor elke doelgroep zijn drie interviews afgenomen. De reden dat er semigestructureerde interviews zijn gehouden is omdat het belangrijk is dat de deelnemers van het project kunnen vertellen wat ze graag willen vertellen op het gebied van de ervaringen en meningen die ze hebben gehad tijdens de interventies. Door geen vaste structuur aan te houden kan er door worden gevraagd op onderwerpen waar een respondent meer over wil vertellen. In bijlage 5 wordt een topiclijst voor de interviews weergegeven. In deze topiclijst staan een aantal vaste basisvragen. Elk interview heeft ongeveer een halfuur tot een uur geduurd.

3.2.1 Verzameling

Om het onderzoek af te bakenen zat er een maximum aan het aantal interviews en observaties. Er zijn in totaal vijf observaties uitgevoerd tijdens een aantal verschillende interventies van het project 'Goes Bezig'. De reden dat dit aantal is gekozen is omdat er niet genoeg interventies plaats hebben gevonden binnen de onderzoeksperiode om meer observaties te doen. De observatieformulieren zijn terug te lezen in bijlage 6. Daarnaast zijn er negen interviews afgenomen bij de deelnemers die daar een toestemmingsverklaring voor hebben getekend (bijlage 7). De reden voor dit aantal is omdat er drie doelgroepen zijn die onderzocht zijn en van elke doelgroep drie interviews zijn afgenomen. Een andere reden dat er negen interviews zijn afgenomen is omdat mensen met een lage sociaal economische status niet goed te bereiken zijn (van de Berg et al., 2000) en omdat de interviews binnen een bepaalde tijd afgenomen moesten worden.

De deelvragen zijn beantwoord door de data van de observaties en de antwoorden uit de interviews. De topiclijst is opgedeeld in twee delen. De data uit vraag één tot en met drie zijn gebruikt om de eerste deelvraag te beantwoorden. De data uit vraag vier tot en met elf zijn gebruikt om de tweede deelvraag te beantwoorden en om extra informatie te verkrijgen over de behoeften die de inwoners op dit moment nog hebben op het gebied van het bevorderen van een gezonde leefstijl. Met de beantwoording van de deelvragen kon ook de hoofdvraag beantwoord worden en konden er aanbevelingen worden gedaan om het project te verbeteren. Ook kan de data uit deze tussenevaluatie gebruikt worden voor de eindevaluatie aan het eind van 2019.

3.2.2 Onderzoekspopulatie

De populatie die onderzocht is, zijn de deelnemers met een lage sociaal economische status van de interventies van het project 'Goes Bezig'. Er zijn op dit moment 13 gezinnen in Goes die mee doen aan de interventies van het project. Ongeveer de helft van deze gezinnen helpen, naast dat ze zelf mee doen aan de interventies, ook mee in de organisatie van de interventies.

De onderzoekspopulatie is zoals eerder beschreven, verdeeld in drie onderzoeksgroepen, namelijk: de bewoners die nog steeds mee doen aan de interventies, de bewoners die mee hebben gedaan maar gestopt zijn met de interventies en de bewoners die meedoen aan de interventies en ook participeren in de organisatie er van. De onderzoeker heeft contact gehad met SMWO om de interventies bij te kunnen



wonen en om er voor te zorgen dat er genoeg deelnemers waren die hun mening wilden geven door middel van een interview.

Tijdens de activiteiten is aan de deelnemers gevraagd of zij mee wilden werken aan het onderzoek door middel van een interview. Met de deelnemers die mee wilden doen, is een afspraak gemaakt voor een interview. Saturatie is ontstaan bij negen interviews. Saturatie is een begrip wat centraal staat bij kwalitatief onderzoek. Saturatie betekent dat een onderzoeker door moet gaan met het verzamelen van data tot er geen nieuwe informatie wordt gegeven door de respondenten (Baarda, 2009).

3.2.3 Operationalisatie

Middels een operationalisatie schema is de onderzoeker gekomen tot de topiclist voor de interviews. Als eerst zijn de dimensies beschreven met een bijbehorende indicator vanuit het theoretisch kader, hierna is er een vraag aan gekoppeld die is toegevoegd aan de topiclist.

Dimensie	Indicator	Vraag
- Zingeving - Sociaal	(intrinsieke) Motivatie (Deci en Ryan, 2002)	- Wat was de motivatie voor u om mee te doen aan de interventies?
- Sociaal	Omgeving (Hanson en Chen (2007), Flink (2014) & Adler (1999).	- Hoe bent u bij de interventies terecht gekomen?
- Zingeving - Sociaal	- Ervaring - Effectieve interventies (Michie, 2009)	- Met welke interventies heeft u meegedaan? - Wat vond u van de interventies?
- Gezond gedrag - Voeding - Gezonde voeding - Slapen - Financieel - Sociaal - Balans - Zingeving - Wonen en samenleven	- Ervaring - Kennis en vaardigheden - ASE-model (De Vries, 1988)	- Wat heeft u geleerd van de interventies? - Denkt u gezonder te zijn geworden naar aanleiding van de interventies op het gebied van de negen gezondheid dimensies. Heeft u iets veranderd in uw gezondheidspatroon, zo ja, wat dan? - Bent u anders gaan denken over uw eigen gezondheid sinds dit project bezig is? (beschreven per dimensie)
- Wonen en samenleven - Zingeving - Sociaal	- Ondersteuning - Peer-Education (Turner & Shephard, 1999)	- Waar heeft u nog hulp bij nodig op het gebied van gezondheidsbevordering? - Is er nog iets in uw levensstijl waar u een verandering in zou willen? - Wat heeft u nodig om dat voor elkaar te krijgen? - Zijn er nog aspecten die u heeft gemist tijdens dit interview? Zo ja, wat?



3.2.4 Periode

De periode waarin het onderzoek gedaan is, was tussen januari 2019 en mei 2019. Tussen januari en maart zijn alle observaties uitgevoerd en tussen maart en april zijn alle interviews afgenomen. In april is de onderzoeker ook begonnen met het analyseren van de data. De volledige scriptie is op 20 mei 2019 ingeleverd en zal gepresenteerd worden in de tweede week van juni 2019 op de HZ University of Applied Sciences in Vlissingen.

3.3 Data-analyse

De interviews zijn opgenomen nadat de respondenten een toestemmingsverklaring hadden getekend. De interviews zijn opgenomen met de dictafon app die standaard op een iPhone is geïnstalleerd. De opgenomen interviews zijn daarna getranscribeerd met de website Otranscribe.nl . Het programma dat gebruikt is voor het analyseren van de data is NVivo. Dit Programma is gemaakt om het coderen makkelijker en overzichtelijker te maken.

Door middel van het coderen kon alle relevante en bruikbare informatie geselecteerd worden. Corbin en Strauss (1990) beschrijven drie stappen van coderen. Deze zijn gebruikt bij het coderen van de transcripten voor dit onderzoek.

Als eerst is de onderzoeker begonnen met open coderen. Om bruikbare informatie te kunnen halen uit de transcripten zijn er codes toegevoegd. De codes die gebruikt zijn komen bijna allemaal overeen met de dimensies en indicatoren die beschreven staan in de operationalisatie. Naast deze codes zijn er nog een aantal andere codes bijgekomen tijdens het coderen, deze codes zijn later toegevoegd omdat het onderzoek semigestructureerde interviews omvat en omdat er een aantal onderwerpen waren die tijdens de interviews vaker terug kwamen. Nadat alle belangrijke informatie een code had gekregen is er begonnen met axiaal coderen. De transcripten zijn nogmaals doorgelezen, de codes die er dubbel in stonden zijn samengevoegd en onnodige codes zijn verwijderd. Na dit proces is de onderzoeker begonnen met selectief coderen. Tijdens dit proces is de onderzoeker op zoek gegaan naar tegenstrijdige en verbindende gegevens. Alle codes zijn in een codeboek terug te vinden in bijlage 8 en alle transcripten zijn terug te vinden in bijlage 9.

3.4 Betrouwbaarheid en validiteit

Betrouwbaarheid

Er kan een 'bias' ontstaan. Een bias komt doordat de interviewer beïnvloed wordt door de geïnterviewde en niet meer helemaal objectief kan kijken. Om de betrouwbaarheid zo hoog mogelijk te houden is de interviewer zo objectief mogelijk gebleven. Voordat de onderzoeker ging interviewen, is er een proefinterview afgenomen. Door dit proefinterview kon de onderzoeker overbodige informatie verwijderen en missende informatie toevoegen, daarnaast weet de onderzoeker beter hoe het interview zal gaan verlopen. Dit heeft de betrouwbaarheid verhoogd (Verhoeven, 2014). Om de betrouwbaarheid nog meer te vergroten zijn de transcripten doorgelezen door een collega, aan hem /haar is gevraagd hoe hij of zij bepaalde aspecten interpreteert om er zekerder van te zijn wat de geïnterviewde bedoelde (Verhoeven, 2014).



Validiteit

Validiteit van een onderzoek betekent de geldigheid van een onderzoek (Verhoeven, 2014). Door het maken van een operationalisatieschema op basis van de theorie, de hoofdvraag en deelvragen is er een valide topiclist ontstaan. Daarnaast is er als voorbereiding op de observaties een observatieschema gemaakt en er is tijdens het gehele onderzoek een logboek bijgehouden met de gebeurtenissen en eventuele aanpassingen die tijdens het onderzoek zijn voorgekomen.

3.5 Ethische aspecten

Met de informatie van dit onderzoek is op een vertrouwelijke manier omgegaan. De deelnemers van het project 'Goes Bezig' zijn op de hoogte gebracht van het onderzoek naar dit project. Voor het afnemen van de interviews is een toestemmingsverklaring getekend door de deelnemers (bijlage 5). In deze toestemmingsverklaring staat onder andere dat er geen namen worden gebruikt en dat de informatie die vergaard wordt tijdens het onderzoek, volledig anoniem blijft. Er zijn tijdens het onderzoek geen namen opgeschreven zodat niemand kan achterhalen wie de geïnterviewden zijn. De opnames van de interviews zijn alleen gebruikt op de computer van de onderzoeker en zullen na het onderzoek worden verwijderd.



4. Onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van dit onderzoek weergegeven. De resultaten zijn beschreven naar aanleiding van negen interviews die zijn afgenomen onder deelnemers en oud deelnemers van het project 'Goes Bezig'.

4.1 Gegevens respondenten

Voor dit onderzoek zijn er vijf observaties uitgevoerd en negen respondenten geïnterviewd. De observatieschema's en het logboek zijn aan de bijlage toegevoegd. In onderstaande tabel worden de kenmerken van de respondenten van de interviews weergegeven. Er zijn van elke doelgroep drie respondenten geïnterviewd.

Respondent	Geslacht	Doelgroep
1	Vrouw	3. Gestopt met deelname aan de interventies
2	Vrouw	1. Alleen meedoen aan de interventies
3	Vrouw	2. Meedoen en helpen organiseren van de interventies
4	Man	2. Meedoen en helpen organiseren van de interventies
5	Vrouw	1. Alleen meedoen aan de interventies
6	Vrouw	2. Meedoen en helpen organiseren van de interventies
7	Vrouw	1. Alleen meedoen aan de interventies
8	Vrouw	3. Gestopt met deelname aan de interventies
9	Vrouw	3. Gestopt met deelname aan de interventies

Tabel 1: Overzicht van de gegevens van de respondenten

4.2 Resultaten naar aanleiding van de deelvragen

Om de resultaten op een overzichtelijke manier weer te geven is er voor gekozen om de resultaten per deelvraag te beschrijven. Het hoofdstuk wordt afgesloten met extra resultaten over de positieve en negatieve ervaringen die de respondenten hebben opgedaan tijdens de interventies.

4.2.1 Motivatie om deel te nemen aan het project

De resultaten die gericht zijn op de motivatie van de respondenten om mee te doen aan de interventies worden per doelgroep beschreven.

4.2.1.1 Inwoners die alleen mee doen aan de interventies.

Uit de interviews is naar voren gekomen dat de respondenten die alleen deelnemen aan de interventies, twee gemeenschappelijke aspecten hebben om mee te doen aan de interventies. Het eerste aspect is dat zij gezonder willen worden op het gebied van alle negen gezondheidsdimensies en dat tips altijd welkom zijn. Een specifiek aspect daarbij is dat zij nieuwe contacten willen leggen.

"Je leert altijd wel iets van de verhalen en ervaringen van iemand anders. Anderen geven je toch vaak een andere kijk op bepaalde dingen" (Respondent 5)



4.2.1.2 Inwoners die meedoen en helpen organiseren van de interventies

De respondenten die mee doen aan de activiteiten en daarnaast ook helpen organiseren hebben nog een ander belangrijk aspect om mee te doen aan de interventies. Anderen helpen vinden zij erg belangrijk.

“Ik wil mensen graag helpen en het is ook goed voor mezelf. Je leert jezelf op deze manier echt goed kennen.” (Respondent 4)

Vooraf het bezig zijn met activiteiten en het helpen van anderen staat bij de respondenten die helpen organiseren bovenaan, echter is een vorm van Peer Education voor de respondenten te hoog gegrepen. Dit zien zij niet zitten. Deze deelnemers vinden het, net als de deelnemers die alleen meedoen met de interventies, erg belangrijk om nieuwe contacten te leggen en tips te krijgen over de gezondheid zodat zij hun gezondheid ook nog kunnen bevorderen.

4.2.1.3 Inwoners die gestopt zijn met deelname aan de interventies

De respondenten die gestopt zijn met de interventies van ‘Goes Bezig’ geven aan dat zij niet mee zijn gaan doen om de gezondheid te bevorderen op het gebied van alle dimensies. Alleen het sociale aspect speelde bij deze mensen een grote rol. Het leren kennen van de buurt en van andere mensen was voor hen de beweegreden om mee te gaan doen aan de interventies.

“Ik woon hier nu 6 jaar. Ik hoopte de buurt beter te leren kennen en meer onder de mensen te komen.” (Respondent 8)

4.2.2 Ervaringen in relatie tot de negen gezondheidsdimensies

De resultaten die gericht zijn op de ervaringen van de respondenten op het gebied van de negen gezondheidsdimensies worden per doelgroep beschreven.

4.2.2.1 Inwoners die alleen meedoen aan de interventies

Gezonde voeding

De respondenten geven aan dat zij niet gezonder zijn gaan eten door de deelname aan de interventies maar dat zij wel bewuster zijn geworden van gezonde voeding. Bewustwording is gecreëerd, maar hier naar handelen gebeurt nog niet op één deelnemer na.

“Ik ben mij overal wel bewust van hoor. We eten bijvoorbeeld niet genoeg groente en fruit, maar het is ook niet dat ik er heel veel aan doe.” (Respondent 5)

Eén respondent gaf aan dat er thuis al gezond werd gegeten en dat ze dat ook erg belangrijk vindt. Zij heeft wel ideeën uit de workshops gehaald waar ze thuis nu ook mee bezig is.

“Ik eet altijd al gezond. Wel maak ik nu smoothies, dat heeft mij wel erg geïnspireerd.” (Respondent 7)

Slapen

Eén van de respondenten geeft aan dat zij beter slaapt dan dat ze deed voor ‘Goes Bezig’. Dit komt doordat zij minder stress ervaart omdat zij handvaten heeft gekregen door middel van deelname aan het project. Twee andere respondenten geven aan dat er niets is veranderd op het gebied van slapen.

“Omdat ik minder stress heb slaap ik beter. Ik kan nu een stukje ontspanning zoeken.” (Respondent 2)



Bewegen

Twee respondenten geven aan dat zij niet aan sport doen maar dat ze wel zo veel mogelijk proberen te bewegen. Ze geven aan dat zij alles op de fiets doen en dat zij proberen om er in het weekend op uit te gaan met de kinderen zodat zij hun beweging in het weekend ook krijgen. Een andere respondent geeft aan dat zij sinds het project aan revalidatiezwemmen doet en dat zij een aangepaste fiets heeft gekregen zodat ze op die manier ook aan haar beweging komt.

Zingeving

Alle drie de deelnemers geven aan dat zij op het gebied van zingeving stabiel zijn. De ene staat in de ochtend op voor de kinderen en de ander wil vooral zelf het beste uit het leven halen. Bij één van de drie respondenten heeft het project 'Goes Bezig' bijgedragen aan het bevorderen van de dimensie 'zingeving'. *"Ik wilde mezelf terug vinden en de laatste twee jaar ben ik daar echt mee bezig geweest" (Respondent 2)*

Balans

Op het gebied van balans zeggen de respondenten dat het wel goed zit sinds het project. Ze zijn bezig met andere dingen en hebben activiteiten op de planning staan waardoor ze meer het gevoel hebben dat ze iets toevoegen.

Gezond gedrag

Door middel van de verschillende workshops zoals opvoeden en financiën zijn de respondenten op het gebied van gezond gedrag gegroeid. Zij hebben geleerd wat er allemaal mogelijk is voor minima en hoe ze zichzelf meer rust en ruimte kunnen geven. Daarnaast wordt er aangegeven dat de respondenten het interessant vinden om verhalen van anderen te horen. Ook geeft één van de respondenten aan het belangrijk te vinden om gezond te zijn omdat je anders niet goed kan functioneren.

"Als je niet gezond bent, kan je niet functioneren. Ik ben kostwinner in huis, dus gezond zijn is heel belangrijk." (Respondent 7)

Sociaal

Eén van de respondenten geeft aan dat ze door het project een nieuw contact heeft waar ze buiten het project wel eens mee afspreekt om een bak koffie te gaan drinken.

"Af en toe spreek je wel eens af om een bakje koffie te drinken of langs te gaan." (Respondent 2)

De andere twee respondenten zijn ook erg positief over de contacten die zij hebben opgedaan. Ze geven aan dat ze het erg leuk vinden om de activiteiten met anderen te doen, dat ze in de wijk vaker worden gegroet en dat ze zich erg thuis voelen in de groep.

Financieel

Eén van de respondenten geeft aan dat de financiële workshops vooral hebben geholpen bij het wegwijs maken. De respondenten weten nu beter waar ze kunnen aankloppen als ze hulp nodig hebben en ze geven aan dat dat enorm veel heeft geholpen. Ook wordt vaak benoemd dat ze meer inzicht hebben gekregen op het gebied van geld uitgeven. De respondenten gaven ook aan dat ze bijvoorbeeld hun belastingaangifte nu ook samen met SMWO doen.

"Als je minima bent, moet je gezond kunnen eten, dat moet gewoon mogelijk zijn." (Respondent 2)



Wonen en samenleven

De meningen zijn verdeeld wat betreft wonen en samenleven. Eén van de respondenten geeft aan dat ze vindt dat ze in een asociale buurt woont (Goes-oost), maar dat haar burens wel erg gezellig zijn en waar ze veel contact mee heeft. Een andere respondent (Goes-oost) geeft juist aan dat ze zich prima in de wijk voelt en dat ze het fijn vindt dat voorbijgangers haar groeten. De derde respondent geeft aan dat ze in een hele fijne buurt woont (Goes-west) waarin de burens alles voor haar doen en dat ze regelmatig koffie met elkaar drinken.

4.2.2.2 Inwoners die meedoen en helpen organiseren van de interventies

Gezonde voeding

De respondenten geven aan dat ze meer bezig zijn met gezonde voeding. Eén deelnemer geeft aan op dit moment ook bij een diëtist te lopen om nog wat extra ondersteuning te krijgen. Een andere deelnemer geeft aan dat hij het vooral interessant vindt voor zijn kind.

“Voor mijn zoontje is het een opsteker geweest. Ook omdat hij een schortje meekreeg, dat maakt hem zo fanatiek.” (Respondent 4)

Hij geeft aan dat het belangrijk is om de kinderen er bij te betrekken omdat de kinderen zo vanaf jongs af aan leren wat wel en wat niet gezond is. Daarnaast wordt er gezegd dat de kinderen het op deze manier beter leren omdat ze het dan een keer niet van hun ouders horen maar van iemand die ‘les’ komt geven.

Slapen

Twee van de drie respondenten geven aan dat het slapen beter gaat. Eén van de respondenten geeft aan dat dit komt omdat hij meer sport en 's avonds meer behoefte heeft aan slaap.

De andere respondent geeft aan altijd veel last te hebben gehad van rug en schouders tijdens het slapen. Sinds zij naar fysiotherapie gaat is dit erg verbeterd en slaapt ze beter.

“Ik heb geleerd dat als ik niet kan slapen, dat ik dan maar gewoon ga liggen om toch iets te rusten.” (Respondent 4)

De derde respondent geeft aan dat het slapen niet verbeterd is door haar deelname aan de interventies en dat dat komt omdat zij veel trauma's heeft.

Bewegen

Eén van de respondenten geeft aan nu met een groepje naar Basic-fit te gaan om te sporten. Hij geeft ook aan dat hij altijd al erg actief is geweest op het gebied van sport. De andere respondenten geven aan dat zij wel meer willen gaan bewegen. Eén van de respondenten gaat beginnen bij Basic-fit en de ander wil graag gaan zwemmen omdat fitnessen niet mogelijk is in verband met haar fysieke gezondheid.

“Mijn man gaat elke week naar Basic-fit en die is hierdoor een stuk fitter geworden.” (Respondent 6)

Zingeving

De respondenten zijn alle drie gegroeid op het gebied van zingeving. Eén van de respondenten geeft aan dat zij zichzelf weer nuttig begint te voelen door het helpen met de organisatie. Ook wordt er aangegeven dat de respondenten het wel leuk vinden om te helpen en organiseren, maar als er wordt gevraagd naar een vorm van Peer Education wordt er aangegeven dat de respondenten ook veel eigen problematiek hebben en dat zij hier niet direct voor openstaan.



“Ik ben echt weer een beetje gaan geloven in de mens. Ik heb een negatief beeld van me af kunnen schuiven en dat geeft mij weer hoop.” (Respondent 4)

De ander geeft aan dat hij mensen heeft leren kennen waardoor hij een stuk meer zin heeft in het leven doordat hij ziet dat andere mensen in het zelfde soort schuitje zitten.

Balans

Alle drie de respondenten geven aan dat zij op het gebied van balans grote stappen hebben gemaakt. De één geeft aan dat ze lekkerder in haar vel zit, dat ze meer beweegt en dat ze bezig is met gezonde voeding. Een andere respondent geeft aan dat het veel beter gaat omdat ze een opleiding is begonnen die ze erg leuk vindt en waar ze haar ei in kwijt kan. De laatste respondent vertelt dat hij graag mensen wil helpen en dat hij voordat hij dat kan doen, zelf zijn grenzen moet leren kennen. Het project is voor hem ideaal om dit te oefenen en hierin te groeien.

Gezond gedrag

Een respondent geeft aan dat hij heeft ingezien dat er mensen zijn die het nog erger hebben en dat dat hem motiveert om positief te blijven. Een andere respondent geeft aan bezig te zijn met zichzelf uitdagen door middel van een opleiding.

“Ik vind mijn drama wel eens erg, maar sommige mensen hebben datzelfde drama met niet één maar drie kinderen.” (Respondent 4)

Sociaal

De sociale kring van de respondenten is erg gegroeid. Vooral het feit dat mensen elkaar buiten ook groeten is een aspect wat vaak wordt aangekaart door de respondenten.

“Ik merk wel dat als ik door de wijk heen loop, dat ik meer aanspraak heb.” (Respondent 4)

Eén van de respondenten heeft iemand leren kennen waar ze vaker mee afspreekt. De andere respondenten vinden het heel leuk om nieuwe mensen te leren kennen maar geven aan dat zij geen behoefte hebben om naast de activiteiten ook contact met deze contacten te hebben.

Financieel

Alle respondenten zijn op dit moment vrij van de schulden. Ze geven aan dat de financiële workshop veel tips heeft opgeleverd. Daarnaast zijn twee respondenten aangesloten bij een bewindvoerder. Dit doen ze omdat ze een stok achter de deur willen hebben en zodat het niet nog eens mis gaat en ze weer in de schulden terecht komen. Een andere respondent maakt zich wel zorgen over de toekomst, vooral het feit dat zijn zoon later moet gaan studeren is iets waar hij wel mee bezig is.

“Toen ik bij de bewindvoerder kwam, viel er een last van mijn schouders af.” (Respondent 3)

Wonen en samenleven

Twee respondenten geven aan in een vervelende buurt (Goes-west) te wonen waar te weinig gebeurt en veel rottigheid is. Bij de ene respondent komt dit omdat ze zich nergens echt thuis voelt en bij de andere respondent komt dit omdat ze vervelende burens heeft die haar het leven zuur maken. Een andere respondent geeft aan dat hij zich ontzettend veilig en fijn is de buurt woont omdat hij daar is opgegroeid.



4.2.2.3 Inwoners die gestopt zijn met deelname aan de interventies

Gezonde voeding

Twee respondenten geven aan dat zij meer geleerd hebben op het gebied van gezonde voeding en hier ook naar handelen thuis. De recepten die zij tijdens de kookworkshops maakten, maken ze nu ook thuis.

*“Ik hou wel rekening met gezonde voeding. Wat zij dan gegeten hebben, dat maak ik zelf dan ook.”
(Respondent 1)*

Eén van de respondenten geeft aan dat zij niet bezig is met gezonde voeding en dat ze het ook niet heel belangrijk vindt. Ze eet volgens haar gewoon ‘normaal’ maar let niet extra op gezonde voeding. Wel heeft ze, toen ze nog hielp met het organiseren van interventies, een moesbak gekregen van het project. De groente die zij hier uit kweekt, worden wel gebruikt in de maaltijden.

*“Ik kan nu naar de markt gaan om fruit te halen, maar dat loopt een week later van het aanrecht af.”
(Respondent 8)*

Slapen

Alle drie de respondenten geven aan dat zij genoeg slaap krijgen. Bij één van de respondenten komt dit omdat er slaapmiddelen zijn voorgeschreven. Bij de andere respondenten komt het omdat zij genoeg tijd nemen voor hun slaap en daardoor altijd uitgerust zijn.

Bewegen

Voor twee van de drie respondenten is bewegen erg lastig. Eén van de respondenten heeft de spierziekte MS en geeft aan wel twee keer per week fysiotherapie te hebben. De ander geeft aan dat ze af en toe wel eens wandelt.

“Met mijn vriend ga ik wel eens wandelen, dan neem ik mijn scootmobiel niet mee.” (Respondent 1)

De derde respondent geeft aan dat zij niet gelukkiger wordt van bewegen maar dat ze het wel leuk zou vinden om meer te gaan bewegen. Echter geeft ze aan dat het met vier kinderen erg lastig is om de tijd hiervoor te vinden.

Zingeving

Twee respondenten geven aan dat zij alleen opstaan voor de kinderen. Mochten ze geen kinderen hebben dan zouden ze op bed blijven liggen gaven ze aan. De reden hiervoor is de achtergrond en het verleden waar ze mee zitten. Een andere respondent geeft aan dat zij beter in haar vel zit en dat ze altijd vrolijk is. Het project heeft daar erg aan bijgedragen.

*“In het begin ging ik nooit ergens heen. Sinds dat ik ‘Goes Bezig’ heb gehad is dat heel erg veranderd.”
(Respondent 1)*

Balans

Twee respondenten geven aan dat zij gegroeid zijn op het gebied van balans. Vooral het feit dat één van de respondenten meer voor zichzelf doet is een positief punt. Ze geeft aan dat ze alles doet voor haar kinderen maar dat ze nu ook meer voor haarzelf doet en zich daarom beter in haar vel voelt.

“Ik heb in een hele diepe put gezeten en ik ben er toch uitgekomen. Ik laat de kaas niet meer van m’n brood eten.” (Respondent 8)



Gezond gedrag

Een respondent geeft aan verder te willen gaan voor zichzelf. Zo wil ze graag terug verhuizen naar een plaats waar ze zichzelf thuis voelt en waar ze goede ondersteuning kan krijgen voor haar ziekte. Een andere respondent vindt het vooral belangrijk om te gaan doen wat ze zelf wil. Maar dit kan volgens haar alleen als haar kinderen weg zijn. De laatste respondent geeft aan eigenlijk niet zo'n zin te hebben in het 'gezonde leven' en de 'activiteiten, maar zegt wel dat ze nadien vaak erg blij is dat ze wat heeft gedaan.

“Eerst had ik er geen zin in omdat ik genoeg aan mijn hoofd had. Ik ga dan toch voor mijn kinderen en als ik er dan eenmaal ben, dan is het leuk.” (Respondent 9)

Sociaal

Een respondent geeft aan dat ze vooral geleerd heeft om met mensen om te gaan en daar ook een vast contact aan over te hebben gehouden. Een andere respondent vertelt dat ze geen behoefte meer heeft aan contacten, dat ze graag wil verhuizen en dat ze terug wil naar haar oude vertrouwde stad waar ze wel veel contacten heeft opgedaan. 'Goes Bezig' heeft volgens haar niet geholpen op sociaal vlak. De derde respondent geeft aan dat ze nieuwe mensen heeft leren kennen maar dat ze ook merkt dat er wrijving is tussen de deelnemers. en daarnaast wordt er aangegeven dat de mensen die elkaar kennen toch vaak samen zijn en dat dat soms lastig is om tussen te komen.

“Je zoekt toch altijd de mensen op die je kent. Zo gaat dat nu eenmaal.” (Respondent 9)

Financieel

Alle respondenten geven aan dat zij een uitkering hebben en dat zij hier van rond kunnen komen. Er is één respondent die mee heeft gedaan met de financiële workshop.

“Ik mag het eigenlijk niet zo zeggen, maar ik wil niet 'bedelen'.” (Respondent 9)

Zij geeft aan dat ze hier veel van heeft geleerd en dat ze nu ook weet waar ze terecht kan voor hulp. Maar ze merkt dat het een grote stap is om hulp te vragen. Vooral het feit dat je je verhaal moet doen en mensen bepaalde 'oordelen' over je hebben is lastig.

Wonen en samenleven

De meningen van de respondenten is wijkgebonden. Een respondent uit Goes-zuid geeft aan dat ze in een hele fijne wijk woont en zich erg veilig voelt. Dat iedereen elkaar groet en elkaar kent. Een respondent uit Goes-oost geeft aan dat ze in een onveilige buurt woont waar veel hangjongeren zijn die verdovende middelen op straat gebruiken en waar veel overlast en lawaai is.

“Als ik zie wat er 's nachts in de steeg gebeurt, ben ik blij dat ik alles op slot heb.” (Respondent 8)

4.2.3 Positieve en negatieve ervaringen tijdens de interventies

De positieve en negatieve ervaringen van de respondenten worden apart beschreven omdat deze niet binnen de theorie past maar wel een belangrijke aanvulling is voor het project.

De sociale vaardigheden van de deelnemers van het project 'Goes Bezig' spelen een belangrijke rol tijdens de interventies. Er is gebleken dat de ervaringen van de respondenten afhankelijk zijn van de sociale relaties tussen de deelnemers en van de sfeer tijdens de interventies.



Positieve ervaringen

Een belangrijk aspect is dat de sfeer goed is. Meerdere respondenten geven aan dat iedereen eerlijk is tegen elkaar en dat iedereen welkom is binnen de groep.

“Ik kom dan als half nieuweling binnen omdat ik lang niet heb meegedaan, maar dan zijn er toch mensen die je nog herkennen van de vorige keer.” (Respondent 5)

Een andere positieve ervaring is dat de respondenten aangeven dat iedereen wel iets heeft meegemaakt en dat iedereen dus ook een aanvulling is voor elkaar. Op deze manier kunnen ze van elkaars ervaringen leren. Daarnaast zie je de deelnemers op een positieve manier veranderen naar mate dat ze elkaar langer kennen.

“Als mensen zich aanmelden, zitten ze nog in hun schulp. Later bloeien ze helemaal op.” (Respondent 2)

Negatieve ervaringen

Meerdere respondenten geven aan dat sommige deelnemers erg aanwezig zijn waardoor de deelnemers die wat meer teruggetrokken zijn, niet snel aan het woord komen. Ook wordt er af en toe opgemerkt dat sommigen liever met anderen bezig zijn dan met zichzelf en dat kan nog wel eens voor conflicten zorgen. Echter worden deze conflicten vaak wel snel uitgesproken door de desbetreffende personen. Qua communicatie gaat het ook nog wel eens mis tijdens de interventies. Het gebeurt vaak dat deelnemers zich aan elkaar storen omdat één iemand zijn of haar zin wil doordrammen.

“Ik vind organiseren heel erg leuk, maar bij deze mensen gaat het mij meer energie kosten dan dat het oplevert.” (Respondent 6)

Een andere negatieve ervaring die vaak benoemd werd tijdens de interviews was dat de veel mensen zijn die misbruik maken van de situatie. Dit kan zijn doordat mensen zeggen dat ze komen helpen, dit vervolgens niet doen en alleen hun beloningsenvelop op komen halen of omdat er niet respectvol wordt omgegaan met elkaar tijdens de interventies.

“Er was een bepaald stuk vlees tijdens de kookworkshop waar niet veel van was, dus elke deelnemer mocht 1 stuk vlees. Vervolgens zie je mensen die meerdere stukken nemen waardoor andere niets meer hadden, dat vind ik erg jammer.” (Respondent 6)

Een ervaring die een aantal respondenten nog wilde delen is het feit dat zij het jammer vinden dat hun kinderen niet worden uitgenodigd bij bepaalde workshops. Zij gaven aan dat het voor hun kinderen goed zou zijn dat zij ook meekrijgen wat de gevaren van bijvoorbeeld social media is of dat ze leren hoe ze met geld om moeten gaan tijdens een financiële workshop. Ze geven aan dat de kinderen waarschijnlijk meer aannemen van een professional dan van hun eigen ouders. Dit geldt wel voor de jongeren in de tienerleeftijd.

“Het zou leuk zijn als ze de kinderen er ook bij betrekken. Als ouder kun je het wel horen en tegen je kind zeggen, maar als je kind er bij is en het zelf leert, nemen ze veel meer aan.” (Respondent)



5. Discussie

In dit hoofdstuk wordt de literatuur vanuit het theoretisch kader vergeleken met de resultaten van het onderzoek. Er wordt beschreven of de resultaten ten opzichte van de literatuur bevestigend zijn of dat ze tegenstrijdig zijn. Ook wordt de manier waarop dit onderzoek is uitgevoerd geëvalueerd.

5.1 Discussie literatuur en praktijk

De discussie gericht op de vergelijking tussen de literatuur en de praktijk wordt per deelvraag beschreven.

5.1.1 Ervaringen in relatie tot de negen gezondheidsdimensies

Inwoners die alleen meedoen met de interventies

Bij de deelnemers die alleen mee doen met de interventie is duidelijk te zien dat zich wel bewuster zijn geworden van de negen gezondheidsdimensies en hoe zij hun gezondheid zouden moeten bevorderen, maar de daadwerkelijke gedragsverandering is bij de meeste respondenten nog niet tot stand gekomen. Het ASE-model omschrijft drie voorwaarden waar de mens aan moet voldoen om te komen tot gedragsverandering (De Vries, 1988). Als we het ASE-model uitsplitsen kan het twee redenen hebben dat deze gedragsverandering nog niet tot stand gekomen is. De voorwaarde: 'attitude' van de respondenten is nog niet of niet volledig ontwikkeld of er zijn externe variabelen die de gedragsverandering tegenhouden. Beide aspecten zullen worden toegelicht.

Attitude is onderontwikkeld

Attitude is een houding ten opzichte van gedrag. Attitude ontwikkelt op basis van ervaringen en op basis van gewoonten en overtuigingen (De Vries, 1988). Inmiddels hebben de deelnemers al vele positieve ervaringen opgedaan tijdens het project dus dat is niet het aspect waardoor de attitude niet volledig ontwikkeld is. De gewoonten en overtuigingen van de respondenten kunnen tegen werken in het proces omdat de respondenten voor het project niet anders gewend waren. Er zijn drie overtuigingen die de respondenten zouden moeten bezitten. Namelijk;

- Cognitieve beliefs, gerelateerd aan kennis;
- Affectieve beliefs: gerelateerd aan gevoel en emotie;
- Conatieve beliefs: gerelateerd aan gedrag.

De respondenten geven aan dat ze weten hoe ze gezond moeten leven dus de cognitieve overtuiging bezitten ze. De respondenten geven aan dat zij een erg positieve kijk hebben op de interventies en het erg leuk vinden dus ook de affectieve beliefs is een overtuiging die de respondenten bezitten. Conatieve beliefs daar in tegen is een overtuiging waar nog veel respondenten mee worstelen. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat het gedrag zo normaal is geworden dat zij dit moeilijk kunnen veranderen. Dit is een aspect waar nog naar gekeken moet worden.

Externe variabele

Een andere reden dat de gedragsverandering bij deze doelgroep nog niet is opgetreden kan komen omdat er externe variabelen zijn die meespelen. Externe variabele is ook één van de voorwaarde waaraan iemand moet voldoen om te komen tot gedragsverandering volgens De Vries (1988). Externe variabelen kunnen zijn: sekse, leeftijd, geloofsovertuiging, sociaal economische status en psychologische aspecten.



Vooral geloofsovertuiging, sociaal economische status en psychologische aspecten kunnen interessant zijn om naar te kijken en eventueel vervolgonderzoek naar te doen. Wanneer een respondent moeite ervaart met één van deze externe variabelen zou het kunnen dat er wel bewustwording optreedt, maar geen gedragsverandering.

Inwoners die meedoen en helpen organiseren van de interventies

In de resultaten is te zien dat deze doelgroep de grootste stappen heeft gemaakt op het gebied van gezondheidsbevordering. Alle respondenten geven aan op verschillende vlakken veel te hebben geleerd van de interventies en hun gedrag daadwerkelijk ook te hebben veranderd. Vooral op het gebied van gezonde voeding, slapen, bewegen, gezond gedrag, balans en financieel is te zien dat alle respondenten aangeven het project als heel positief te hebben ervaren. Wel komt er naar voren dat er op de dimensies die met sociale vaardigheden te maken hebben nog een aantal aspecten zijn die verbeterd kunnen worden. In de theorie wordt geen rekening gehouden met de sociale vaardigheden van de deelnemers, maar in de praktijk blijkt dat dit wel degelijk invloed heeft op de gedragsverandering.

Inwoners die gestopt zijn met deelname aan de interventies

Deze doelgroep is om de minste vlakken vooruit gegaan op het gebied van gezondheidsbevordering. Alleen op de dimensies; gezonde voeding, gezond gedrag, wonen en samenleven en balans zijn er kleine verschillen te zien merken.

Er zijn meerdere verklaringen waarom deze doelgroep gestopt is met deelname aan de interventies. Eén van de verklaringen kan zijn dat ze de interventies niet leuk vonden, een andere verklaring kan zijn dat ze gestopt zijn wegens medische redenen of dat hun verwachting anders was dan de waarde die de interventies hadden. Op het laatste aspect wordt dieper ingegaan.

Verwachting versus waarde

Wigfield en Eccles (2000) hebben onderzocht in hoeverre de verwachting een rol speelt met de waarde die aan een taak of rol wordt gegeven. Als de verwachting positief is, zal een persoon zijn of haar taak of rol ook positief zien. Deze theorie past goed binnen de resultaten van de doelgroep. Omdat de respondenten niet mee zijn gaan doen om de gezondheid te bevorderen omdat ze dit niet interessant vonden keken ze aan het begin van het project al op een minder positieve manier tegen gezondheid aan dan dat de andere doelgroepen deden. Omdat hun verwachting op dat gebied al negatief was, was de waarde die zij aan de gezondheid bevorderende activiteiten gaven ook al minder positief. Wigfield en Eccles (2000) gaven aan dat de motivatie groter wordt, als de verwachting toeneemt en de taak of rol waardevol is. Het tegenovergestelde was er aan de hand bij deze respondenten. Dit kan verklaren waarom de respondenten minder grote stappen hebben gemaakt op het gebied van gezondheidsbevordering dan de andere doelgroepen en dat zij later ook gestopt zijn met hun deelname aan het project.

Een ander aspect wat uit de interviews naar voren komt is dat de respondenten het interessant zouden vinden als hun kinderen (vanaf een bepaalde leeftijd) ook mee kunnen naar workshops. Zij hebben hier als reden voor dat ze de kinderen vanaf jongs af aan willen aanleren wat gezond gedrag is en wat niet. Uit de theorie van Hanson & Chen (2007) blijkt ook dat veel associaties tussen een lage sociaal economische status en de gezondheid ontwikkelen in de adolescentiefase.



5.1.2 Motivatie om mee te doen aan het project 'Goes Bezig'.

In de resultaten komt duidelijk naar voren dat de respondenten die als motivatie hebben aangegeven gezonder te willen worden, daadwerkelijk ook gezonder zijn geworden dan de mensen die een andere motivatie hebben aangegeven om mee te doen aan het project 'Goes Bezig'. In het theoretisch kader komt duidelijk naar voren dat intrinsiek gemotiveerde personen makkelijker te motiveren zijn dan extrinsiek gemotiveerde personen. Eén van de voorwaarden waar een persoon aan moet voldoen om tot gedragsverandering te komen is het hebben van motivatie om te veranderen (Pintrich & Schunk, 2002). Dit zou kunnen verklaren waarom mensen alleen tot gedragsverandering komen als zij aan alle voorwaarden van het ASE-model van De Vries (1988) voldoen. Bij de deelnemers die ook hebben geholpen met organiseren is deze gedragsverandering duidelijk te zien. Bij de andere twee doelgroepen nog niet. Dit zou kunnen betekenen dat deze doelgroepen nog niet goed gemotiveerd waren om tot gedragsverandering te komen.

Echter zijn er nog wel een aantal andere aspecten die er voor kunnen zorgen dat de intrinsieke motivatie toch bevorderd wordt. Eén van die aspecten is het geven van ruimte en vrijheid om zelf keuzes te maken door middel van co-creatie. Tijdens het project 'Goes Bezig' wordt gebruik gemaakt van zo'n proces. Co-creatie is een proces waarin meerdere partijen met elkaar samenwerken om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen (Pralhad & Ramaswamy, 2004). De deelnemers hebben de mogelijkheid om mee te denken in het proces, zij ervaren ruimte voor eigen inbreng en zijn medeverantwoordelijk voor de activiteiten. Dit zou kunnen verklaren waarom de doelgroep met respondenten die ook helpen organiseren, grotere stappen hebben gemaakt op het gebied van gezondheidsbevordering, dan de doelgroepen die alleen mee hebben gedaan met de activiteiten en geen inspraak in hebben gehad in de organisatie er van.

Een ander interessant resultaat is dat de mensen die de activiteiten zelf hebben georganiseerd grotere stappen hebben gemaakt op het gebied van gezondheidsbevordering. De theorie van Pintrich & Schunk (2002) komt met dit resultaat overeen. Zij stellen dat mensen meer inzet tonen en harder werken aan taken die zij zelf hebben uitgekozen. Echter zijn de verschillen niet zo groot, dus het is geen sterke aanwijzing dat de theorie door deze bevindingen bevestigd wordt.

5.2 Discussie onderzoeksproces

Is deze paragraaf worden wijzigingen die tijdens het onderzoek zijn voorgekomen toegelicht. Ook worden de sterke punten en de beperkingen van het onderzoek beschreven.

5.2.1 Wijzigingen tijdens het onderzoek

Tijdens het gehele onderzoek is er een logboek bijgehouden. In dit logboek staat extra informatie beschreven over de observaties. Deze informatie bevat gevoelens en gedachtes die de onderzoeker had tijdens de observaties. Ook staan er aanpassingen die tijdens het onderzoek zijn voorgekomen beschreven in het logboek. Dit kunnen aanpassingen zijn over de topiclist die is aangepast of over het verloop van de interviews. Het logboek wordt toegevoegd aan bijlage 4. Een andere wijziging tijdens het onderzoek is het feit dat er vijf in plaats van acht observaties zijn uitgevoerd. De reden dat er eerder gestopt is met observeren was omdat er relatief weinig activiteiten waren in het tijdsbestek dat de onderzoeker had voor het onderzoek. Daarnaast constateerde de onderzoeker na vier observaties al dat de respondenten



gewend waren aan de aanwezigheid van de onderzoeker en dat zij zelf nieuwsgierig werden naar het onderzoek. Doordat er zo snel al een band opgebouwd werd, was de kans kleiner dat er sociaal wenselijke antwoorden gegeven zouden worden. Als er een groter tijdsbestek zou zijn, zou het zeker interessant geweest zijn om meer observaties uit te voeren, om een nog beter band op te kunnen bouwen.

Een laatste wijziging die tijdens het onderzoek heeft plaatsgevonden is het toevoegen van extra resultaten. De resultaten zijn beschreven per deelvraag. De onderzoeker had nog veel interessante resultaten over het project wat niet specifiek bij de deelvragen en bij de theorie uit het theoretisch kader hoort. Na overleg met een andere onderzoeker is besloten deze resultaten toch toe te voegen aan het onderzoek om zo een nog vollediger beeld te kunnen schetsen.

5.2.2 Sterke punten tijdens het onderzoek

De respondenten hebben de keuze gekregen op wat voor plaats ze het interview wilde houden. Alle respondenten hebben er voor gekozen om dit thuis in hun vertrouwde omgeving te doen. Daarnaast hebben de respondenten een toestemmingsverklaring getekend waar in stond dat de interviews volledig anoniem zijn. De reden dat de onderzoeker dit heeft gedaan is omdat de respondent zich dan nog meer op zijn of haar gemak voelde en zodat de betrouwbaarheid van de antwoorden zo hoog mogelijk zou zijn. Er stond ook in de toestemmingsverklaring dat de interviews opgenomen mochten worden. De onderzoeker heeft dit gedaan om de betrouwbaarheid te vergroten. Alle interviews zijn volledig getranscribeerd, dit is gedaan omdat de onderzoeker dan geen ruimte en mogelijkheid had om zelf te interpreteren wat er in de interviews gezegd is.

De onderzoeker heeft vóór de semigestructureerde interviews, participerende observaties uitgevoerd. Deze observaties zijn uitgevoerd zodat de onderzoeker een band op kon bouwen met de respondenten waardoor de betrouwbaarheid van het onderzoek is vergroot. De keuze voor semigestructureerde interviews is ook een sterk aspect. Omdat de respondenten uit een moeilijk bereikbare doelgroep komen was het voor de onderzoeker van belang om een zo luchtig mogelijk interview te houden waarbij de respondenten veel ruimte kregen om hun eigen invulling op de vragen te geven. Daarnaast had de onderzoeker op haar beurt meer ruimte om verdiepende en achterliggende vragen te stellen. Een sterk punt op het gebied van het theoretische kader is de uitwerking van het ASE-model. Dit model voor gedragsverandering is veelvuldig gebruikt door de onderzoeker.

5.2.3 Beperkingen tijdens het onderzoek

De onderzoeker kan er nooit achter komen of de respondenten volledig eerlijk zijn geweest over de antwoorden die gegeven zijn tijdens de interviews. Daarnaast was het erg moeilijk om de respondenten te benaderen. Er is gekozen om de respondenten te interviewen die zelf aan hadden gegeven dat ze geïnterviewd wilde worden. Dit kan er voor zorgen dat er wenselijke antwoorden zijn gegeven.

Ook het waarnemingsvermogen van de onderzoeker kan beïnvloed zijn om verschillende redenen. De onderzoeker heeft de respondenten eerst leren kennen voor er interviews afgenomen zijn. Het zou kunnen dat de onderzoeker met bepaalde respondenten een positievere band had dan met andere respondenten. Hierdoor zou het kunnen dat er niet meer honderd procent objectief naar de antwoorden wordt gekeken. Een beperking op het gebied van het theoretisch kader is dat de theorie over Peer-Education niet terug komt in de resultaten omdat hier volgens de respondenten geen interesse in was, zij vonden het leuker om activiteiten te organiseren dan andere individueel te begeleiden en te helpen.



Een ander aspect waar de onderzoeker tijdens dit onderzoek achter is gekomen, is dat sociale vaardigheden van de deelnemers een grote rol spelen met betrekking tot de ervaring die de deelnemers hebben gehad. Het project is niet bezig geweest met het bevorderen van sociale vaardigheden en hier is verder ook nog geen onderzoek naar gedaan. Uit de interviews blijkt wel dat slechte sociale vaardigheden de interventies op een negatieve manier hebben beïnvloed voor de deelnemers.

De laatste beperking is de tijd waarin de observaties uitgevoerd moesten worden. Er waren in verhouding te weinig activiteiten om te kunnen observeren binnen de tijd die de onderzoeker had voor de observaties. Het zou kunnen dat de band tussen de onderzoeker en de respondenten nog beter had kunnen worden en dat er nog een hogere betrouwbaarheid zou zijn.



6. Conclusies en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt als eerst antwoord gegeven op de deelvragen van dit onderzoek. Op basis van deze antwoorden wordt een conclusie beschreven naar aanleiding van de hoofdvraag van dit onderzoek. Aan de hand van deze conclusies worden er aanbevelingen beschreven.

6.1 Conclusies

In deze paragraaf wordt er antwoord gegeven op de deelvragen van dit onderzoek gevolgd door de conclusie op de hoofdvraag. De antwoorden op de deelvragen worden per doelgroep beschreven.

Deelvraag 1: 'Wat was de motivatie van de betrokkenen om mee te doen aan een interventie?'

Uit het onderzoek blijkt dat de motivatie om mee te doen aan het project verschillend is per doelgroep. De inwoners die alleen meedoen met de activiteiten geven aan dat zij mee doen om zowel gezonder te worden als om nieuwe mensen te leren kennen. De inwoners die meedoen en helpen organiseren van activiteiten geven aan dat zij meedoen om nieuwe sociale contacten te leggen en omdat ze andere mensen willen helpen en om gezonder te worden op het gebied van de negen gezondheidsdimensies. De inwoners die gestopt zijn geven aan dat hun motivatie was om nieuwe sociale contacten op te doen en zich verder niet bezig te houden met de andere gezondheidsdimensies. Er kan dus geconcludeerd worden dat de eerste twee doelgroepen mee hebben gedaan omdat zij gezonder wilden worden. De laatste doelgroep heeft vooral meegedaan om andere mensen te leren kennen en had verder geen interesse in de andere dimensies van gezondheidsbevordering.

Deelvraag 2: 'Wat zijn de ervaringen in relatie met de negen gezondheidsdimensies van de doelgroepen met de interventies?'

De inwoners die alleen mee hebben gedaan aan de interventies blijken geen grote stappen te hebben gemaakt op het gebied van gezondheidsbevordering. Zij zijn vooral bewuster geworden van hun eigen gezondheid en levensstijl. Dit betekent dat bij deze doelgroep de eerste stap is gezet. De respondenten geven aan dat het project op een positieve manier bijdraagt alleen dat ze nog een extra zetje in de rug nodig hebben om uiteindelijk te komen tot gedragsverandering op het gebied van gezondheidsbevordering. Dit kan door middel van het voortzetten van de interventies en door het bieden van herhaling van bepaalde interventies. De inwoners die meedoen en helpen organiseren hebben de grootste stappen gemaakt op het gebied van de negen gezondheidsdimensies. Bij alle dimensies zijn minimaal twee van de drie respondenten vooruit gegaan. Op het gebied van sociaal en wonen en samenleven blijft de doelgroep nog wel achter. Hier is weinig groei in te zien.

Bij de inwoners die gestopt zijn met de interventies is te zien dat zij bijna geen tot helemaal geen groei hebben doorgemaakt op het gebied van gezondheidsbevordering. Op vlakken zoals gezond gedrag en gezonde voeding zijn zij wel bewuster geworden.



Hoofdvraag: 'Hoe hebben de deelnemers de interventies van het project 'Goes Bezig' ervaren op het gebied van de negen gezondheidsdimensies?'

Over het algemeen wordt het project 'Goes Bezig' op een positieve manier ervaren door de deelnemers. Er is wel een groot verschil te zien tussen de verschillende doelgroepen. De motivatie van de doelgroep die alleen mee heeft gedaan aan de interventies komt overeen met de ervaringen die zij hebben gehad op het gebied van de negen gezondheidsdimensies, zij wilde nieuwe sociale contacten leggen en gezonder worden en hier hebben ze beide stappen in gemaakt. Bij de doelgroep die ook hielp met organiseren is een interessant aspect naar voren gekomen. Deze doelgroep deed namelijk niet mee aan de activiteiten om hun gezondheid te verbeteren, maar dit is wel de doelgroep die de grootste stappen heeft gemaakt met hun deelname aan het project. De laatste doelgroep deed mee om alleen nieuwe sociale contacten op te doen en dit is ook het enige aspect waarin zij vooruitgang hebben geboekt. Zij hebben geen duurzame deelname laten zien.

De sociale vaardigheden van de deelnemers spelen een belangrijke rol binnen dit onderzoek. Deelnemers storen zich aan elkaar omdat er deelnemers bij de interventies zijn met minder sociale vaardigheden. Hierdoor komt de ervaring van een deelnemer negatief over. Dat verklaart het aspect dat de doelgroepen hebben aangegeven dat zij wel nieuwe sociale contacten wilden leggen, maar dat op de dimensies; wonen en samenleven en sociaal het minst goed is gescoord van alle dimensies. Deze informatie is niet meegenomen in deze studie maar het is kan wel van belang zijn voor eventueel vervolgonderzoek.

De activiteiten op het gebied van gezonde voeding en financiën hebben het meeste nut gehad blijkt uit het onderzoek. Aspecten die vaak terug zijn gekomen tijdens dit onderzoek is het feit dat de deelnemers het project als erg leerzaam hebben ervaren, maar dat er meer herhaling en verdieping gewenst zou zijn, ook omdat er dan makkelijker gedragsverandering op kan treden.

Ook in dit project blijkt dat het van belang is dat aan attitude , sociale invloed en eigen effectiviteit, ook genoemd in het gedragsveranderingsmodel, moet worden voldaan om uiteindelijk te komen tot deze gedragsverandering.

6.2 Aanbevelingen

In deze paragraaf worden er aanbevelingen gedaan voor het project 'Goes Bezig' en worden er ook aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek.

6.2.1 Aanbevelingen project 'Goes Bezig'

Op basis van het onderzoek worden een aantal aanbevelingen gegeven om het project 'Goes Bezig' nog effectiever te maken.

- Motivatie deelnemers en doel project op elkaar afstemmen
- Mogelijkheid tot gedragsverandering vergroten door meer interventies en herhaling interventies (duurzame borging)
- Jongeren/kinderen betrekken bij workshops als preventie tegen ongezond gedrag



Motivatie deelnemers en doel project op elkaar afstemmen

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat er maar één van de drie doelgroepen mee heeft gedaan aan het project om hun gezondheid te bevorderen. Daarnaast blijkt ook dat de motivatie van de deelnemers niet overeenkomt met het doel van het project. De gezondheid bevorderen is het hoofddoel van het project en het is van belang dat er alleen mensen mee doen aan het project die hetzelfde doel voor ogen hebben als de organisatie van het project. Een aanbeveling die gegeven wordt is het geven van meer duidelijkheid over het doel van het project. Dit kan door in gesprek te gaan met (potentiële) deelnemers en er voor zorgen dat mensen alleen mee doen als ze ook echt gezonder willen worden. Als iedereen hetzelfde doel voor ogen heeft is de mogelijkheid op een goede sfeer en motivatie van de deelnemers groter omdat zij elkaar kunnen stimuleren. Een andere aanbeveling is het geven van ruimte en vrijheid aan de deelnemers zodat zij een eigen invulling kunnen geven aan het project samen met de andere partijen. Door dit proces van co-creatie kan de intrinsieke motivatie worden bevorderd. Hierdoor is er wel een mogelijkheid dat de deelnemers meer gemotiveerd raken of het doel van het project na te streven.

Mogelijkheid tot gedragsverandering vergroten door meer interventies en herhaling interventies (duurzame borging)

Een andere aanbeveling is het herhalen van bepaalde activiteiten. De doelgroep die alleen mee heeft gedaan aan de interventie is nog niet gekomen tot gedragsverandering. Om uiteindelijk wel te komen tot gedragsverandering moeten er meer interventies aangeboden worden en vaker worden herhaald. De conatieve-beliefs kunnen hierdoor ontwikkeld worden en hierdoor is de mogelijkheid tot gedragsverandering er wel. De respondenten gaven veelvuldig aan dat zij de workshops en interventies erg interessant vonden maar dat zij het jammer vinden dat er vaak over een onderwerp maar één keer wordt gesproken. Omdat de deelnemers tijdens zo'n bijeenkomst elkaar vaak eerst aftasten, blijft er weinig tijd over om dieper in te gaan op het onderwerp. De deelnemers gaven aan dat een onderwerp beter blijft hangen als het vaker herhaald wordt. De aanbeveling is om een onderwerp vaker te bespreken en vervolgens eens in het halfjaar een soort opfriscursus te houden waardoor iedereen weer even bewust wordt gemaakt. Tijdens een overleg met de professionals en de gezinnen zal bepaalde moeten worden welke interventies voor de deelnemers belangrijk zijn om nogmaals te herhalen of uit te diepen. Door deze aanbeveling zal de duurzaamheid van het project en de gezondheidsbevordering beter geborgd kunnen worden.

Jongeren/kinderen betrekken bij workshops

Door jongeren ook te betrekken bij de workshops geef je hen gelijk het goede voorbeeld. De respondenten hebben aangegeven dat hun kinderen sneller iets aannemen van een professional dan van henzelf. Het zou dus interessant kunnen zijn om met de jongeren ook alvast stappen te maken en hen kennis aan te bieden over belangrijke onderwerpen zoals sociale media. Dit kan dienen als preventie. Uit de theorie blijkt dat meerdere associaties tussen een lage sociaal economische status en gezondheid (zoals roken, alcoholgebruik en slechte voeding) ontstaan in de adolescentiefase. Als de jongeren vanaf jongs af aan al mee krijgen wat wel en niet gezond is, is de kans kleiner dat zij hier later mee te maken krijgen.



6.2.2 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Op basis van het onderzoek worden er een aantal aanbevelingen gegeven die interessant kunnen zijn voor een vervolgonderzoek.

- Onderzoek of Peer-Education wel geschikt is voor deze doelgroepen;
- Onderzoek naar de meningen en bevindingen van de betrokken professionals ;
- Onderzoek naar de invloed van de sociale vaardigheden van de deelnemers .

Onderzoek of Peer-Education wel geschikt is voor deze doelgroepen

Uit het onderzoek blijkt dat de respondenten het wel leuk vinden om activiteiten te organiseren en mensen hiermee te helpen, maar op persoonlijk vlak blijkt dat zij dit niet zien zitten. Er kan dus getwijfeld worden aan het feit of Peer-Education wel geschikt is voor de onderzochte doelgroep. Eventueel vervolgonderzoek zou hier meer duidelijkheid over kunnen geven. Mocht hieruit blijken dat Peer-Education niet geschikt is, kan er gekeken worden of er andere methode zijn die wel aansluiten bij de doelgroep.

Onderzoek naar de meningen en bevindingen van de betrokken professionals

Eén van de aspecten die de onderzoeker anders had gedaan als het onderzoek overnieuw gedaan kon worden is het feit dat er geen professionals zijn geïnterviewd. De reden dat dit voor nieuwe inzichten kan zorgen is omdat deze professionals de deelnemers erg goed kennen en eventueel andere informatie over ze hebben op het gebied van gedragingen. Zij zouden er voor kunnen zorgen dat eventuele gewenste antwoorden geminimaliseerd kunnen worden doordat zij een betere band hebben met de respondenten dan dat de onderzoeker heeft. Bij vervolg onderzoek zou het interessant kunnen zijn om ook een aantal betrokken professionals te interviewen.

Onderzoek naar de invloed van de sociale vaardigheden van de deelnemers

Uit het onderzoek is gebleken dat een gebrek aan sociale vaardigheden van deelnemers de ervaringen van andere deelnemers negatief kunnen beïnvloeden. Hier wordt tijdens het onderzoek nog geen rekening mee gehouden. Het zou daarom interessant kunnen zijn om te onderzoeken in welke mate de sociale vaardigheden en de gewoontes van deelnemers, invloed hebben op de ervaringen van andere deelnemers. Een aanbeveling is daarom onderzoek doen naar de invloed van de sociale vaardigheden op de ervaring van de deelnemers.



7. Bibliografie

Adler, N.E. & Ostrove, J.M. (1999) Socioeconomic Status and Health: What We Know and What We Don't: *Annals of the New York Academy of Sciences*. 896(1): 3-15. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08101.x>

Baarda, B. (2009). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Groningen: Noordhoff Uitgevers B.V.

Balm, M.F.K. (2002) *Exercise therapy and behavioural change*. Utrecht: Lemma Publishers

Berg, van de M. et al. (2000). *Gezondheidskaart: sociaal economische gezondheidsverschillen*. GGD Rotterdam e.o.

Bil, P.D. (2011). *Onderzoek in 15 stappen*. Amsterdam: Uitgeverij Nelissen.

Bos, H.J., Bergstra, A.D., de Bruijne, L.M., Pötgens, N.A.A.M., van Schaik, J.M.J. & Vriens K.L.H.M. (2008) *Gezondheid boven water in Goes: Kernboodschappen voor lokaal gezondheidsbeleid*. Geraadpleegd van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=994&m=1422882835&action=file.download>

Bos, H.J., de Bruijne, L.M. (2012, september) Regionale volksgezondheid toekomst verkenning. Geraadpleegd van <https://www.ggdzeeland.nl/download/file:lokaal-rapport-goes-rvtv2012.htm>

Busch, M.C.M. & van der Lucht, F. (2012) Effecten van preventieve interventies: zijn er verschillen tussen mensen met een lage en een hoge sociaaleconomische status? Geraadpleegd van <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270171004.pdf>

Chen, E & Miller, E. (2012) "Shift-and-Persist" Strategies: Why Low Socioeconomic Status Isn't Always Bad for Health: *Perspectives on Psychological Science*. 7(2) 135–158. doi: 10.1177/1745691612436694

Cohen, E.L., Shumate, M.D. & Gold, A. (2007) Anti-smoking media campaign messages: theory and practice. *Health Commun.* 22(2), 91–102. doi: 10.1080/10410230701453884

Corbin, J. & Strauss, A. (1990). *Grounded Theory Research: Procedures, Canons, and Evaluative Criteria*: *qualitative Sociology*, 13(1), 12-15

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). An overview of Self-determination Theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. 3-33. Rochester, NY: The University of Rochester Press.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000) The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Need and Self-determination of Behaviour *Psychological Inquiry*, 4, 227-268

De jong, J.D. (2014) *Inzetten van rolmodellen: waarom en hoe?* Rebond & Actieprogramma Risicojeugd en Jeugdgroepen van het ministerie van Veiligheid en Justitie. Geraadpleegd van https://wegwijzerjeugdenveiligheid.nl/fileadmin/w/wegwijzerjeugdenveiligheid_nl/Jeugdcriminaliteit/Infosh eet_Rolmodellen_J_V_def.pdf

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*, Evanston, IL: Row & Peterson.



Flink, I., Kreuger, F., de Haan, S., Burdorf, A., Burema, G. (2004) Succesfactoren en belemmerende factoren bij burgerinitiatieven op het gebied van sporten en bewegen in lage SES wijken: *tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*. 92(1):11-15.

Hanson, M.D. & Chen, E. (2007) Socioeconomic Status and Health Behaviors in Adolescence: A Review of the Literature: *Journal of Behavioral Medicine*. 30: 263. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9098-3>

Hendriksen, I., Snoijer, M., De kok, B., Van Vilsteren, J., Hofstetter, H. (2016). Effectiveness of a multilevel workplace health promotion program on vitality, health and work-related outcomes. *Journal of occupied and environmental medicine*, 575-83.

Hollander, E. (2017). Beweeggedrag lage SES. RIVM.

Huber, M. (2015). Een nieuw concept voor gezondheid & de uitwerking naar positieve gezondheid.

Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P.C., Knottnerus, J.A. (2015) Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study *BMJ Open*;5:e010091. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010091

Klein, N. A., Sondag, K. A. and Drolet, J. C. (1994) Understanding volunteer health educators' motivations: applying social learning theory. *Journal of American College Health* , 43, 126–130.

Mackenbach, J.P., Stirbu, I., Roskam, A.J., Schaap, M.M., Menvielle, G., Leinsalu, M. et al. (2008) Socioeconomic inequalities in health in 22 european countries. *N Engl J Med*. 358(23):2468-2481.

Matthijse, M & Timmermans, O.A.A.M.J. (z.d.) Uitkomsten van een project op actieve participatie van gezinnen met kansarmoede bij het ontwikkelen en uitvoeren van gezondheidsbevorderende interventies in de stad Goes.

Matthijse, M. (2018) Presentatie Goes Bezig. Dag van het sportonderzoek: Den Haag.

Michie, S., Jochelson, K., Markham, W. A., & Bridle, C. (2009). Low-income groups and behaviour change interventions: a review of intervention content, effectiveness and theoretical frameworks. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63(8), 610–622. doi:10.1136/jech.2008.078725

Pintrich, P.R. & Schunk, D.H. (2002) *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*, 2nd Edition: Pearson Education Limited.

Prahalad, C.K. & Ramaswamy, V. (2004) Co-creation experiences: The next practice in value creation: *Journal of Interactive Marketing*. 18(3), 5-14. <https://doi.org/10.1002/dir.20015>

Shepherd, J. & Turner, G. (1999) A method in search of a theory: peer education and health promotion: *Health Education Research*. 14(2), 235–247. <https://doi.org/10.1093/her/14.2.235>

Verhoeven, N. (2014). *Wat is onderzoek? Praktijkboek voor methoden en technieken*. Amsterdam: Boom Lemma uitgevers

Voortman, P. (2012). *Vertrouwen werkt*. Amsterdam/Rome: Trustworks.



Vries, H. d., Dijkstra, M., & Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: The third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. *Health Education Research* , 3 (3), 273-282.

Wigfield, A. L., Eccles, J.S. (2000). "Expectancy-value theory of achievement motivation." *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>

Wilton, T., Keeble, S., Doyal, L. and Walsh, A. (1995) *The Effectiveness of Peer Education in Health Promotion: Theory and Practice*. Faculty of Health and Community Studies, University of the West of England.

World Health Organization (2013). *Health 2020. a European policy framework and strategy for de 21st century*, World Health Organization regional office for Europe. Geraadpleegd van http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf

Zeelandscan (2016) dashboard gezondheid. geraadpleegd van <https://www.zeelandscan.nl/dashboard/Gezondheid/>



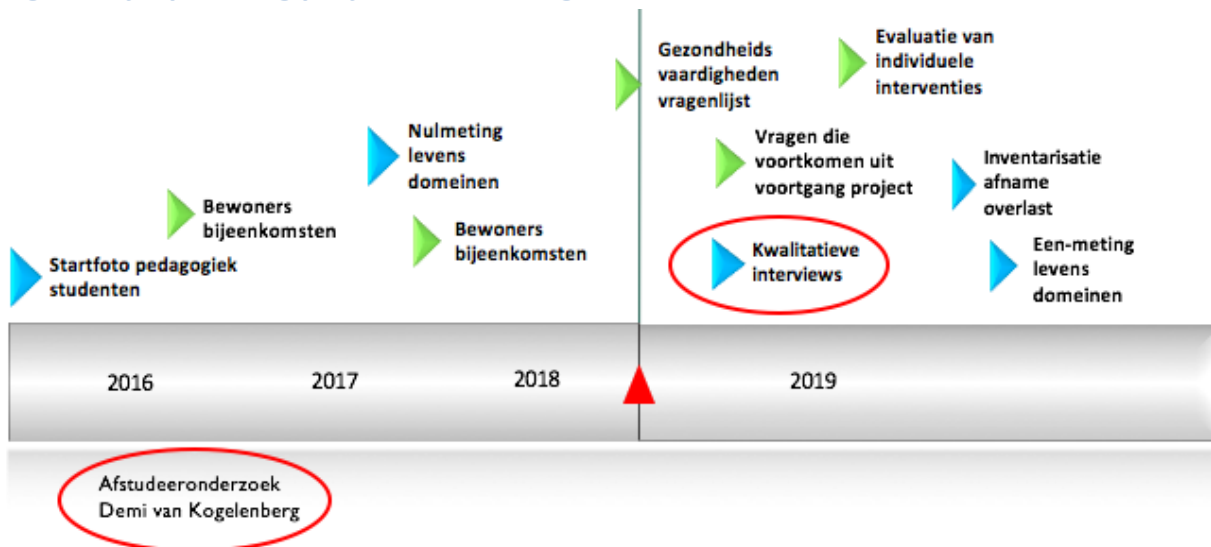
8. Bijlagen

Bijlage 1: Nulmeting Project 'Goes bezig'.



Bron: (Matthijssse, 2015)

Bijlage 2: Tijdsplanning project 'Goes Bezig'



Bron: (Matthijssse, 2018)



Bijlage 3: Observatieschema

Observatieformulier 1: Gedrag deelnemers gezondheid bevorderende interventie		
Observator	Demi van Kogelenberg	
Interventie		
Dag, tijdstip & locatie		
Soort gedrag	Aantal keer	Opmerkingen
Het drinken van frisdrank		
Het eten van ongezonde voeding		
Roken/alcohol		
Hulp vragen aan iemand anders		
Hulp krijgen van iemand anders		
Verhaal kwijt kunnen		
Ervaringen delen		
Advies krijgen		
Advies geven		
Op iemand afstappen om een gesprek te voeren		
Gesprekken voeren met anderen		
Waarom zijn mensen gekomen?		
Wat hebben mensen er aan om te komen?		
Sfeer in het algemeen: Spanningen? Lachen? Emoties (zowel positief als negatief?)		
Probeer uit gesprekken op te maken, of ga informele gesprekken aan met de aanwezigen: Wie heeft baat bij deze interventie? Op welke manier? Wat zijn de reacties van de aanwezigen?		
Kun je achterhalen of nieuwe ideeën opgedaan worden (voor bv gezonde gerechten), of dat mensen van plan zijn om veranderingen door te voeren in hun leef/eet patroon?		



Bijlage 4: Logboek

Observatie 1, overleg aankomende activiteiten SMWO Goes, 10 januari 2019

Aan het begin van het overleg wordt er met zijn allen een stuk gezonde cake gegeten. Eén van de deelnemers heeft de cake thuis gebakken. Daarnaast staat er fruit op tafel waar iedereen van kan pakken. Er is eerst een voorstelronde zodat iedereen van elkaar weet wie die is en daarna begint het gesprek met een inleiding. Tijdens deze observatie is opgevallen dat veel deelnemers erg direct zijn en zelf heel goed weten hoe zij het allemaal voor zich zien. Sommige deelnemers vinden het lastig op hier mee om te gaan. Dit komt deels omdat zij meer op de achtergrond zijn en hun mening niet kunnen geven, maar ook omdat, als zij het mening geven er gelijk iemand doorheen komt. Ze laten elkaar hier goed uitpraten en tijdens het overleg heeft de gespreksleider het gesprek een aantal keer over moeten nemen. Daarnaast merk je aan een aantal deelnemers dat ze niet weten hoe ze moeten reageren op andere deelnemers. Als er iets gebeurt wat zij niet als positief ervaren, sluiten ze zichzelf af en dan geven ze aan dat ze er geen zin meer in hebben. Een aantal andere deelnemers zijn juist erg positief. Ze zien van elk idee het positieve in en komen gelijk met de ideeën voor het uitwerken.

Observatie 2, kookworkshop Goes oost LAB 14, 4 februari 2019

Wat mij vooral is opgevallen is dat iedereen elkaar wil helpen en dat iedereen elkaar zo goed mogelijk advies wil geven. De deelnemers willen merkbaar voor de andere deelnemers zorgen. De deelnemers vragen echter niet om geholpen te worden maar vinden het wel fijn als iemand op ze afstapt met de vraag of zij nog wat voor ze kunnen betekenen.

Vooraf de vrije sfeer tijdens de interventie wordt door de deelnemers als prettig ervaren. Ze kiezen zelf een gerecht en mogen dit op eigen tempo maken. Je kunt merken dat ze heel precies zijn en dat ze elk stapje willen volgen wat er op het recept staan. Als er een stap niet mogelijk is om te maken, merk je dat ze even niet weten wat ze moeten doen. Een positief punt is dat ze wel om hulp gaan vragen bij de chef-kok van LAB 14. Er zijn tijdens deze interventie geen deelnemers die bezig zijn met ongezonde gewoontes, zoals het drinken van frisdrank en roken. Dit komt mede omdat er hier geen mogelijkheid toe is tijdens de interventie. Deelnemers geven aan dat ze graag door willen gaan met het maken van gezonde voeding maar je kan merken dat zij nog niet helemaal op de hoogte zijn van wat nu wel en wat niet gezond is.

Observatie 3, fruithapjes maken tijdens activiteiten Omnium, 6 maart 2019

Tijdens de activiteiten hangt er een positieve sfeer. De deelnemers vinden het leuk dat de kinderen het naar hun zin hebben en dat ze iets bij kunnen dragen door het regelen van een gezonde snack. Daarnaast merk je ook dat iedereen elkaar goed helpt en dat vragen gesteld worden. Omdat dit een activiteit voor kinderen is, zijn er niet veel gesprekken die er worden gevoerd tussen volwassenen.

Observatie 4, kinderyoga workshop tijdens activiteiten Omnium, 6 maart 2019

De activiteit is leuk opgezet. De kinderen genieten zichtbaar van het beweegmoment en alles wordt goed uitgelegd. De lerares geeft normaal gesproken al yoga en kinderyoga als activiteit voor het project 'Goes Bezig'. Er worden weinig gesprekken gevoerd. Wel wordt er door een aantal aanwezige ouders gevraagd wanneer de yoga plaatsvindt omdat zij ook zouden willen deelnemen.

Observatie 5, workshop Social Media, 29 maart 2019

De workshop begint met een paar filmpjes over de positieve en negatieve kanten van sociale media. Dan worden er veel voorbeelden gegeven. De deelnemers proberen elkaar tips te geven over hoe zij handelen op het gebied van sociale media en hun kinderen. Ook zijn er veel gezonde hapjes gemaakt door de deelnemers. Tijdens de activiteit worden er niet veel individuele gesprekken gevoerd. Wel kun je merken dat de deelnemers hun verhaal kwijt willen en anderen willen helpen. De deelnemers geven aan veel te hebben geleerd tijdens de workshop en er thuis verder mee aan de slag te gaan.



Opmerkingen na alle observaties, 29 maart 2019

Topiclist is aangepast aan de uitkomsten van de observaties. Er zijn meer aspecten toegevoegd om te kijken in hoeverre de deelnemers denken gezond te zijn, wat de ervaringen zijn van de interventies op zowel positief als negatief gebied en wat zijzelf vinden van gezond leven.

Opmerkingen na eerste interview, 30 maart 2019

Naar aanleiding van het eerste interview zijn er een aantal aspecten die verduidelijkt moeten worden en die meer diepgang nodig hebben voor de interviews. De onderzoeker heeft er voor gekozen om de gezondheidssituatie van de deelnemers in kaart te brengen om daarna te kijken of deze verbeterd hebben. Zo krijgt de onderzoeker een duidelijker beeld van de gezondheidsbevordering door deelname aan de interventies.

Opmerkingen na tweede interview, 4 april 2019

Interview liep zoals gepland. Bij het volgende interview is het van belang dat de onderzoeker er voor zorgt dat het gesprek niet te veel afwijkt. Hierdoor kan de onderzoeker er voor zorgen dat het interview niet langer dan een uur duurt en er veel informatie die gegeven wordt niet relevant is voor het onderzoek.

Opmerkingen na derde interview, 5 april 2019

Aan de topiclist is een extra vraag toegevoegd wat gaat over de sfeer tijdens de activiteiten. De reden hiervoor is omdat er tijdens de interviews meerdere malen gesproken wordt over vervelend gedrag van 'sommige deelnemers' uit de groep van 'Goes Bezig'.

Opmerkingen na vierde interview, 5 april 2019

Interview is verlopen zoals gepland. Dit was een kort en bondig interview. Wel alle vragen zijn beantwoord. De respondent liet, naast de vragen, niet veel los.

Opmerkingen na vijfde interview, 8 april 2019

Interview is verlopen zoals gepland. Het blijft wel lastig om niet te veel af te wijken van het interview omdat een aantal respondenten het fijn vinden hun verhaal kwijt te kunnen en hun zegje te doen over bepaalde gebeurtenissen tijdens de activiteiten.

Opmerkingen na zesde interview, 8 april 2019

Interview liep zoals het gepland was. Er beginnen op dit moment al veel dezelfde antwoorden te komen. Wel is te merken dat de respondenten het over bepaalde onderwerpen niet eens zijn. Deze onenigheid kan de onderzoeker gebruiken voor een goede analyse.

Opmerkingen na zevende interview, 8 april 2019

Interview verliep zoals gepland. De respondent nam de tijd en vertelde uitgebreid over haar bevindingen en gedachtes over het project 'Goes Bezig'.

Opmerkingen na achtste interview, 12 april 2019

Interview ging goed. De interviewer kon aan de respondent merken dat haar heel veel dwars zat over het project 'Goes Bezig'. Uit dit interview zijn goede tips voortgekomen voor een eventuele doorstart van het project.

Opmerkingen na negende interview, 16 april 2019

Interview is goed verlopen. Volledige saturatie is inmiddels behaald.



Bijlage 5: Topiclijst interview

Motivatie en ervaring interventies

1. Hoe bent u bij de interventies terecht gekomen?
2. Wat was de motivatie voor u om mee te doen aan de interventies?
3. Met welke interventies heeft u meegedaan en waarom heeft u voor deze interventies gekozen?
4. Wat vond u van de interventies?
5. Wat zijn voor u positieve en negatieve aspecten van de interventies
6. In hoeverre speelt het contact met andere deelnemers van de interventies een rol?
7. Wat heeft u geleerd van de interventies?
8. Wat vindt u van de sfeer tijdens de interventies

Negen gezondheidsdimensies

9. Denkt u gezonder te zijn geworden naar aanleiding van de interventies op het gebied van de negen gezondheid dimensies. Heeft u iets veranderd in uw gezondheidspatroon, zo ja, wat dan?
10. Bent u anders gaan denken over uw eigen gezondheid sinds dit project bezig is? (beschreven per dimensie)

Toekomst

11. Waar heeft u nog hulp bij nodig op het gebied van gezondheidsbevordering?
12. Is er nog iets in uw levensstijl waar u een verandering in zou willen?
13. Heeft u ongezonde gewoontes waar u vanaf zou willen?
14. Wat heeft u nodig om dat voor elkaar te krijgen?

Afsluiting

15. Zijn er nog aspecten die u heeft gemist tijdens dit interview of die u graag kwijt wil? Zo ja, wat?



Bijlage 6: Observatieformulieren

Observatieformulier 1: Gedrag deelnemers gezondheid bevorderende interventie		
Observator	Demi van Kogelenberg	
Interventie	Bespreken aankomende activiteiten voor het project	
Dag, tijdstip & locatie	10 januari 2019, 10:00 tot 11:30, SMWO Goes	
Soort gedrag	Aantal keer	Opmerkingen
Het drinken van frisdrank		
Het eten van ongezonde voeding		
Roken/alcohol	4	Er was een pauze waarin 4 deelnemers van het overleg gingen roken. Hier werd door de deelnemers heel open over gedaan. Wel werd er een opmerking over gemaakt of ze dat wel moesten doen. Hier werd lacherig op gereageerd
Hulp vragen aan iemand anders		
Hulp krijgen van iemand anders		
Verhaal kwijt kunnen	6	
Ervaringen delen	5	
Advies krijgen	2	
Advies geven	2	
Op iemand afstappen om een gesprek te voeren		
Gesprekken voeren met anderen		Gesprekken gaan over het algemeen goed. Wel merk je dat iedereen heel eerlijk is en dat sommige deelnemers iets te direct zijn. Hierdoor ontstaan er snel discussies. Deze onenigheid is vaak wel binnen een paar minuten opgelost
Waarom zijn mensen gekomen?		De aanwezigen zijn gekomen omdat zij beslissen samen met SMWO wat de volgende activiteiten zullen zijn en of deze haalbaar zijn
Wat hebben mensen er aan om te komen?		Meebeslissen en meedenken over de aankomende activiteiten
Sfeer in het algemeen: Spanningen? Lachen? Emoties (zowel positief als negatief?)		De sfeer was erg wisselend. Tijdens het gesprek kun je merken dat de meningen verschillend zijn. Hier wordt door de één neutraal op gereageerd en de ander is sneller geprikkeld en gaat discussies aan.
Probeer uit gesprekken op te maken, of ga informele gesprekken aan met de aanwezigen: Wie heeft baat bij deze interventie? Op welke manier? Wat zijn de reacties van de aanwezigen?		
Kun je achterhalen of nieuwe ideeën opgedaan worden (voor bv gezonde gerechten), of dat mensen van plan zijn om veranderingen door te voeren in hun leef/eet patroon?		De deelnemers komen met veel verschillende ideeën. Niet al deze ideeën zijn uitvoerbaar maar je merkt wel dat iedereen goed mee doet en graag met oplossingen wil komen.



Observatieformulier 2: Gedrag deelnemers gezondheid bevorderende interventie		
Observator	Demi van Kogelenberg	
Interventie	Kookworkshop. Elk gezin dat mee doet met de interventie heeft van te voren een gezond gerecht mogen uitkiezen uit een gezond kookboek. De ingrediënten voor deze gerechten zijn allemaal gekocht en de deelnemers kunnen nu hun eigen gezonde gerecht maken. Als alle gerechten gemaakt zijn wordt er een lopend buffet gemaakt is er een gezamenlijk eetmoment.	
Dag, tijd & locatie	4 februari 2019, 16:00 tot 19:00, LAB 14 Goes Oost	
Soort gedrag	Aantal keer	Opmerkingen
Het drinken van frisdrank		Dit wordt niet geschonken omdat de activiteit in het teken van gezonde voeding staat.
Het eten van ongezonde voeding		
Roken/alcohol		
Hulp vragen aan iemand anders	2	
Hulp krijgen van iemand anders	8	
Verhaal kwijt kunnen	1	
Ervaringen delen		
Advies krijgen	7	
Advies geven	7	
Op iemand afstappen om een gesprek te voeren		
Gesprekken voeren met anderen	11	De deelnemers gaan op een makkelijke manier met elkaar in gesprek. De gesprekken gaan vooral over het eten wat er gekookt wordt en over wat ze wel en niet lekker vinden
Waarom zijn mensen gekomen?		<ul style="list-style-type: none"> - Om iets te leren over gezond koken - De kinderen een plezier doen met een leuke activiteit - Zelf een keer niet hoeven koken
Sfeer in het algemeen: Spanningen? Lachen? Emoties (zowel positief als negatief?)		Er hangt een gezellige en positieve sfeer. De deelnemers zoeken elkaar op en maken een praatje met elkaar.
Probeer uit gesprekken op te maken, of ga informele gesprekken aan met de aanwezigen: Wie heeft baat bij deze interventie? Op welke manier? Wat zijn de reacties van de aanwezigen?		De reacties van de deelnemers zijn positief, vooral het feit dat zij zelf niet hoeven te koken vinden ze fijn. Daarnaast vinden ze het een leuke activiteit omdat de kinderen mee mogen koken en ze het daarna gezamenlijk opeten.
Kun je achterhalen of nieuwe ideeën opgedaan worden (voor bv gezonde gerechten), of dat mensen van plan zijn om veranderingen door te voeren in hun leef/eet patroon?		De gerechten die gekookt zijn komen uit een gezond kookboek. Er wordt aangegeven dat de mensen ook wel zo'n kookboek willen zodat zij thuis ook verder kunnen met het koken van gezonde recepten. Of dit echt zal gebeuren als zij zo'n kookboek hebben is wel de vraag. De intentie is er wel bij de mensen.
Eventuele aanvullingen		Wat opviel tijdens de observatie was dat de deelnemers vooral hulp en advies geven aan anderen maar dat er niet om hulp gevraagd wordt. Iedereen is erg behulpzaam en je merkt dat ze de gerechten met ze alle klaar maken.



Observatieformulier 3: Gedrag deelnemers gezondheid bevorderende interventie		
Observator	Demi van Kogelenberg	
Interventie	Fruihapjes maken tijdens activiteiten Omnium	
Dag, tijdstip & locatie	Woensdag 6 maart, 10:00 tot 11:30, Omnium Goes	
Soort gedrag	Aantal keer	opmerkingen
Het drinken van frisdrank		
Het eten van ongezonde voeding		
Roken/alcohol		
Hulp vragen aan iemand anders	3	
Hulp krijgen van iemand anders	3	
Verhaal kwijt kunnen		
Ervaringen delen	2	
Advies krijgen		
Advies geven		
Op iemand afstappen om een gesprek te voeren		
Gesprekken voeren met anderen		Echt gesprekken worden er tijdens de activiteit niet gevoerd. Wel worden er tips uitgedeeld en wordt iedereen goed door elkaar geholpen
Waarom zijn mensen gekomen?		Om te helpen en ondersteunen van de activiteiten
Wat hebben mensen er aan om te komen?		
Sfeer in het algemeen: Spanningen? Lachen? Emoties (zowel positief als negatief?)		De sfeer is gezellig, iedereen is positief en vrolijk. Ze helpen elkaar goed en stellen vragen als ze iets niet weten
Probeer uit gesprekken op te maken, of ga informele gesprekken aan met de aanwezigen: Wie heeft baat bij deze interventie? Op welke manier? Wat zijn de reacties van de aanwezigen?		De reacties van de deelnemers zijn positief. Dit komt omdat de kinderen die mee doen met de activiteiten, het naar hun zin hebben en omdat ze bij kunnen dragen met een gezond hapje
Kun je achterhalen of nieuwe ideeën opgedaan worden (voor bv gezonde gerechten), of dat mensen van plan zijn om veranderingen door te voeren in hun leef/eet patroon?		



Observatieformulier 4: Gedrag deelnemers gezondheid bevorderende interventie		
Observator	Demi van Kogelenberg	
Interventie	kinderyoga workshop tijdens activiteiten Omnium	
Dag, tijdstip & locatie	Woensdag 6 maart, 11:00 tot 12:00, Omnium Goes	
Soort gedrag	Aantal keer	opmerkingen
Het drinken van frisdrank		
Het eten van ongezonde voeding		
Roken		
Hulp vragen aan iemand anders	2	Door de deelnemers wordt er hulp gevraagd.
Hulp krijgen van iemand anders	2	
Verhaal kwijt kunnen		
Ervaringen delen		
Advies krijgen		
Advies geven		
Op iemand afstappen om een gesprek te voeren	1	
Gesprekken voeren met anderen		Tijdens de activiteit worden er niet veel gesprekken gevoerd. Wachtende ouders voeren af en toe wel een gesprek dit zijn vooral gesprekken over hoe leuk ze de activiteit vinden.
Waarom zijn mensen gekomen?		De ouders zijn gekomen ter ondersteuning en begeleiding van de kinderen die meedoen aan de activiteiten.
Wat hebben mensen er aan om te komen?		
Sfeer in het algemeen: Spanningen? Lachen? Emoties (zowel positief als negatief?)		De sfeer is goed tijdens de activiteit. Iedereen doet leuk mee en er worden vragen gesteld. Er wordt veel gelachen.
Probeer uit gesprekken op te maken, of ga informele gesprekken aan met de aanwezigen: Wie heeft baat bij deze interventie? Op welke manier? Wat zijn de reacties van de aanwezigen?		
Kun je achterhalen of nieuwe ideeën opgedaan worden (voor bv gezonde gerechten), of dat mensen van plan zijn om veranderingen door te voeren in hun leef/eet patroon?		Tijdens de activiteit worden niet veel ideeën opgedaan. Wel hebben een aantal ouders het erover dat ze zulke activiteiten vaker voor hun kinderen zouden willen alleen is dit vaak te prijzig.



Observatieformulier 5: Gedrag deelnemers gezondheid bevorderende interventie		
Observator	Demi van Kogelenberg	
Interventie	Sociale media activiteit	
Dag, tijdstip & locatie	Vrijdag 29 maart, 9:30 tot 11:30, SMWO Goes	
Soort gedrag	Aantal keer	opmerkingen
Het drinken van frisdrank		
Het eten van ongezonde voeding		
Roken	1	
Hulp vragen aan iemand anders		
Hulp krijgen van iemand anders		
Verhaal kwijt kunnen	9	Iedereen krijgt de mogelijkheid om zijn of haar gebeurtenissen te vertellen op het gebied van sociale media
Ervaringen delen	9	Zie bovenstaande
Advies krijgen		
Advies geven	14	Er worden veel tips gegeven om beter om te kunnen gaan met kinderen die sociale media gebruiken
Op iemand afstappen om een gesprek te voeren		
Gesprekken voeren met anderen		Tijdens de activiteit worden er niet veel individuele gesprekken gevoerd. De gesprekken die gevoerd worden zijn in groepsverband en gaan over het onderwerp.
Waarom zijn mensen gekomen?		De ouders zijn gekomen om voorlichting te krijgen over het gebruik van sociale media en hoe ze hier mee om moeten gaan.
Wat hebben mensen er aan om te komen?		Informatie verzamelen en tips krijgen over het gebruik van sociale media
Sfeer in het algemeen: Spanningen? Lachen? Emoties (zowel positief als negatief?)		De sfeer is goed tijdens de activiteit. Iedereen doet leuk mee en er worden veel voorbeelden en tips gegeven.
Probeer uit gesprekken op te maken, of ga informele gesprekken aan met de aanwezigen: Wie heeft baat bij deze interventie? Op welke manier? Wat zijn de reacties van de aanwezigen?		
Kun je achterhalen of nieuwe ideeën opgedaan worden (voor bv gezonde gerechten), of dat mensen van plan zijn om veranderingen door te voeren in hun leef/eet patroon?		Tijdens de activiteit wordt besproken dat ze nogmaals zo'n workshop zouden willen maar dan voor volwassenen.. zodat de volwassenen ook leren wat wel en niet veilig is op het gebied van sociale media.



Bijlage 7: Toestemmingsverklaring Interviews

Formulier Deelnemersrechten en Instemming van deelname vanuit overheden, instituties en bedrijven

Werktitel van het onderzoek: Project 'Goes Bezig'

Onderzoeker en onderzoeksinstituut: Demi van Kogelenberg, Lectoraat Health Region/HZ University of Applied Sciences

Hieronder vindt u een samenvatting van uw rechten als deelnemer aan het onderzoek:

Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het Lectoraat Healthy Region. Uw antwoorden zullen de basis vormen voor het onderzoek naar de effecten van het project 'Goes bezig' en van potentiële wetenschappelijke artikelen en andere publicaties.

U kunt er van overtuigd zijn dat uw antwoorden strikt vertrouwelijk zullen worden behandeld. Alleen Demi van Kogelenberg en medewerkers van het Lectoraat Healthy Region zullen daar toegang toe hebben. Als uw antwoorden worden aangehaald zullen deze voldoende geanonimiseerd worden om uw identiteit te beschermen. Alle opnamen en transcripties van interviews zullen bij de afronding van het onderzoek worden gearchiveerd. Om te voldoen aan de beleidseisen ten aanzien van data management van de HZ University of Applied Sciences.

U hebt uiteraard geen enkele verplichting tot deelname aan het onderzoek en kunt uzelf op ieder moment terugtrekken. Bovendien kunt u weigeren te antwoorden op elke vraag die u wordt gesteld.

Gegeven bovenstaande informatie,

	Ja	Nee
1. Stemt u toe in deelname aan dit interview?		
2. Stemt u in met audio opname van dit interview?		
3. Geeft u toestemming voor het opnemen van uw antwoorden in het onderzoek naar de effecten van het project 'Goes bezig'?		

Naam van deelnemer..... Datum

Handtekening deelnemer

Handtekening onderzoeker

Contactinformatie van de onderzoeker

Demi van Kogelenberg
Koge0004@hz.nl



Voorstel interview schema

Dit is vooral bedoeld om een concrete voorstelling te kunnen maken van het interview. Per persoon en per situatie kan hiervan worden afgeweken, afhankelijk van de relevantie voor u.

Het interview zal ongeveer een uur duren.

Topic lijst interview

- Wat was de motivatie voor u om mee te doen aan de interventies?
- Hoe bent u bij de interventies terecht gekomen?
- Met welke interventies heeft u meegedaan?
- wat vond u van de interventies?
- Wat heeft u geleerd van de interventies?
- Denkt u gezonder te zijn geworden naar aanleiding van de interventies op het gebied van de negen gezondheid dimensies. Heeft u iets veranderd in uw gezondheidspatroon, zo ja, wat dan?
- Bent u anders gaan denken over uw eigen gezondheid sinds dit project Bezig is? (beschreven per dimensie)
- Waar heeft u nog hulp bij nodig op het gebied van gezondheidsbevordering?
- Is er nog iets in uw levensstijl waar u een verandering in zou willen?
- Wat heeft u nodig om dat voor elkaar te krijgen?
- Zijn er nog aspecten die u heeft gemist tijdens dit interview? Zo ja, wat?



Bijlage 8: Codeboek

Name	Sources	References
Activiteiten Goes Bezig	9	9
- Begin Goes Bezig	9	10
- geleerd	5	6
- Negatieve aspecten	7	15
- Positieve aspecten	8	21
- Sfeer	5	6
Motivatie		
- Motivatie algemeen	8	14
- Motivatie organiseren	3	4
- Waarom gestopt	3	6
Toekomst		
- Activiteiten in de toekomst	6	16
- Hulp in de toekomst	3	4
- Welke slechte gewoontes	3	6
Gezondheidsdimensies		
- Balans	7	9
- Bewegen	9	16
- Financieel	9	19
- Gezond gedrag	8	10
- Gezonde voeding	9	20
- Slapen	7	10
- Sociaal	9	25
- Wonen en samenleven	8	12
- Zingeving	6	13



Bijlage 9: Transcripten

Interview 1: gestopt met het project

Interviewer: Ik ga hem nu aanzetten. Als eerste wilde ik graag weten wat voor jou de motivatie was om mee te doen aan een activiteit, dus waarom u eigenlijk mee wilde doen.

G.: Ja omdat ik ook maar een alleenstaande moeder ben met een kindje en mijn vriend woont niet in Goes die woont in Doetinchem. Dus vandaar dat je toch eigenlijk iets zoekt.

Interviewer: Precies dus eigenlijk om mensen te ontmoeten

G.: ja om mensen te leren kennen en gewoon om mee om te gaan en zulke dingen ook hè.

Interviewer: Oke, en hoe oud is uw kindje?

G.: 16. Hij heeft een beperkingen en epilepsie dus voor hem is dat veel moeilijker om dan alleen te blijven dus ik moet het eigenlijk allemaal in schooltijd doen zeg maar.

Interviewer: Dat begrijp ik inderdaad. En ja hoe bent u eigenlijk bij de interventies en activiteiten terecht gekomen?

G.: Eigenlijk via Adil via de SMWO.

Interviewer: En u bent dan al aangesloten bij SMWO of gaat u daar regelmatig naar toe?

G.: Nou ik zit nou bij de wijkcirkel en dat is ook via de SMWO. En ik ken Adil eigenlijk al heel wat jaartjes. Dus zodoende.

Interviewer: Dus het is eigenlijk dat hij vroeg van vind je het leuk om mee te doen aan een activiteit?

G.: Ja hij vroeg vind je het leuk om met Goes Bezig en met de wijkcirkel mee te doen. Bij de wijkcirkel zit ik al heel wat langer als 'Goed Bezig'.

Interviewer: En wat doen jullie bij de wijk cirkel?

G.: De wijkcirkel dat is ook een organisatie net zoiets als 'Goes Bezig' met ook soms met gezonde producten. En dan met die mensen in de groep. Dat je met mekaar weg kan

Interviewer: Dus eigenlijk een beetje hetzelfde maar dan met een standaard groepje. En wat voor activiteiten doe je daar zo?

G.: Ja eigenlijk van alles wat. in de zomer gaan we wel eens picknicken of we gaan samen koken of we gaan naar het strand. of we gaan wat anders doen of bowlen of zwemmen.

Interviewer: Misschien wordt er wel meer gedaan als bij Goes bezig dan, of niet?



G.: Ja, dat ben ik wel met u eens. tegenwoordig hoorde is wel dat er meer in 'Goes Bezig' van activiteiten komt.

Interviewer: Wat vindt u zelf van 'Goes bezig' en wat is de reden dat u nog wel bij de wijkcirkel bent?

G.: Omdat het te veel was voor mij

Interviewer: oke het was te veel.

G.: 2 dingen zijn te veel voor mij ook en ik vond de wijkcirkel op zich vind ik leuker.

Interviewer: Hoe komt dat dan? Omdat u de mensen nu al kent of is het dat het meer dichterbij is voor u?

G.: Het is ook wat dichterbij voor mij want het is natuurlijk helemaal in Goes noord. Nu heb ik wel een scootmobiel hoor maar ik bedoel ik vind het gewoon ja. Alleen vind ik niet leuk om daar naartoe te gaan snapt u?

Interviewer: Snap ik ook wel hoor. Misschien is de drempel dan ook wel groter om dan ergens anders naar toe te gaan

G.: ja dat is ook wel zo.

Interviewer: Ik begrijp het ook wel hoor. En aan welke interventies bij 'Goes Bezig' heeft u mee gedaan?

G.: En ja ook eigenlijk een beetje activiteiten zeg maar ook zwemmen of zo. Ja bijvoorbeeld als er een leuke avond was heb ik wel meegedaan dat wel. Dat werd gewoon te veel in combinatie met de wijkcirkel.

Interviewer: dus eigenlijk vooral omdat het te veel was. en wat waren die activiteiten die u dan heeft gedaan bij Goes Bezig.

G.: Ik heb ook mee gezwommen een keer. En dan ook nog mee gegeten zeg maar.

Interviewer: En was het dan dat je met z'n allen wat ging klaar maken en samen ging opeten?

G.: We hebben dat ook wel een keer gedaan ja.

Interviewer: Oke, met zo'n activiteit ben ik ook een keer gaan kijken. Dat iedereen gezonde gerechten ging koken en dan eten met z'n allen.

G.: We moesten niet doen dat zeg maar met producten die vet zijn. Die zijn echt gezond die wij maakten.

Interviewer: Ja ja want dat is natuurlijk de bedoeling van 'Goes Bezig'.



G.: Soms doen ze het ook wel maar dat is ja. Als je dan iets van je eigen mee wil nemen wat je ook lekker vindt mag dat ook wel

Interviewer: Dus eigenlijk is 'Goes Bezig' echt om de gezondheid gaat en dat de wijkcirkel vooral ook is om gezellig bij te praten.

G.: ja, ja. nou doen we bij de wijkcirkel ook wel gezond hoor.

Interviewer: Heel goed, dat is ook belangrijk.

G.: ja zeker.

Interviewer: En wat vond u zelf van die activiteiten dus van het zwemmen en het gezond eten?

G.: Het is op zich wel leuk hoor. Ik vond 'Goes Bezig' ook wel leuk alleen het was te veel dusja

Interviewer: Nou ja kan gebeuren als je natuurlijk ook al bij de wijkcirkel zit wordt het op een gegeven moment wel heel veel.

G.: ja klopt.

Interviewer: En wat heeft u geleerd van de gezonde interventies bij 'Goes Bezig'?

G.: wat ik geleerd heb is met mensen omgaan.

Interviewer: oke en op wat voor manier dan?

G.: nou gewoon, ze praten tegen je en je leert dingetjes van hun. Maar hun leren ook weer dingetjes van mij wat ze niet weten. snapt u. maar dat is wel heel leuk.

Interviewer: Okeoke

G.: Om met elkaar om te gaan. Zeg maar.

Interviewer: Eigenlijk een beetje tijdsinvulling

G.: Juist ja. aan het begin zeg ik eerlijk, ging ik nooit ergens heen.

Interviewer: oke

G.: Sinds dat ik in de wijkcirkel zit en 'Goes Bezig' heb gehad is dat heel erg veranderd.

Interviewer: Ja en heeft dat voor jezelf ook veel veranderd.

G.: zeker. Ik voel mij veel beter in mijn vel zitten.



Interviewer: oke, dat is mooi op te horen. En als je kijkt naar voeding. Naar eten. u heeft toen een keer gekookt met hun, heeft u daar nog iets van geleerd op het gebied van gezond eten?

G.: Daar hou ik wel rekening mee. Wat hun dan gegeten hebben dat maak ik dan zelf ook.

Interviewer: leuk. Dat betekent dat wel dat je er iets van opsteekt.

G.: Ja. en lekker eten ook.

Interviewer: Ja hartstikke leuk. Bij 'Goes bezig' hebben we eigenlijk 9 punten die voor gezondheid staan. Ik weet niet of je ze wel eens hebt gezien?

G.: Ja 1 keer.

Interviewer: oke, gezond gedrag, balans, bewegen, voeding, slapen, etc.

G.: Ja.

Interviewer: Eigenlijk al die dingen die maken natuurlijk de gezondheid volgens ons. En? Als u kijkt naar de interventies die u heeft gedaan denkt u dan dat u gezonder bent geworden op bepaalde gebieden dus als ik bijvoorbeeld zeg op het gebied van gezond gedrag? Bent u dan denkt u na die interventies gezonder geworden of niet?

G.: Nee want ik eet altijd heel veel aardappeltjes en. Ja alleen in 't weekend eten we dan wel dingen wat makkelijk is.

Interviewer: Ja maar je mag natuurlijk ook af en toe wat lekkers eten wat iets minder gezond is.

G.: Ik ben ook gewoon fors gebouwd en natuurlijk ook heel veel medicatie.

Interviewer: Ja. alleen fors gebouwd betekent niet dat je gelijk ongezond bent natuurlijk.

G.: Dat is zo ja. Je bent er wel mee opgeschoten in ieder geval.

Interviewer: En als u bijvoorbeeld kijkt naar bewegen? Nu is het natuurlijk lastig want u heeft veel last van uw been.

G.: ja dat is lastig ja

Interviewer: Vindt u het ook leuk om af en toe te wandelen?

G.: ja we doen dat met 'Goes bezig' ook wel eens en met de wijkcirkel ook.

Interviewer: oke goedzo.

G.: ja het is gelukkig niet dat ik niet kan lopen.



Interviewer: Ja dat is zeker fijn. dan kunt u wel af en toe lekker weg.

G.: Ja zeker.

Interviewer: Ja en bewegen is natuurlijk ook goed, lekker in de buitenlucht. Oké en heeft u dan ook zoiets omdat u dat een paar keer heeft gedaan van, ik zou dat met iemand best leuk vinden om eens te doen?

G.: Ja natuurlijk. met mijn vriend wandel ik ook wel eens, en dan neem ik mijn scootmobiel niet mee

Interviewer: Ah super.

G.: ja is ook lekker

Interviewer: Hartstikke mooi. En op het gebied van slapen u zei net eigenlijk al dat u heel vroeg wakker bent. Gaat u dan ook heel laat slapen of niet?

G.: Gewoon. Ja ik heb het gewoon niet nodig zo veel slaap.

Interviewer: Oke maar u voelt zich wel gewoon fit als u wakker bent.

G.: ja hoor, ik ben altijd vrolijk

Interviewer: Mooi. En op het gebied van sociaal. Heeft u mensen leren kennen door mee te doen aan de interventies?

G.: Ja sociaal ben ik altijd, ik kan met iedereen opschieten.

Interviewer: Oké en is het dan ook dat u echt een kring op heeft gebouwd door de interventies?

G.: Goes bezig ben ik natuurlijk maar 2 keer geweest dus is voor mij heel moeilijk te zeggen omdat ik ze nog niet ken maar de wijkcirkel wel.

Interviewer: dat snap ik ja, en spreekt u die mensen dan ook buiten de activiteiten.

G.: We kunnen ook gewoon als je wil om de koffie gaan. En als je wil kan je ook bijvoorbeeld vragen van wil je mee naar de stad. Dan kan dat ook hè.

Interviewer: oke, dus eigenlijk kan je gewoon contact met iemand zoeken als je wat leuks wil doen en het niet alleen wil doen.

G.: Of even vragen: wil je me even helpen alsjeblieft in de tuin of wat anders.

Interviewer: dat is wel makkelijk. dat je in ieder geval weet dat je mensen hebt die je willen helpen

G.: Dat is bij 'Goes Bezig' en de wijkcirkel allebei een beetje.



Interviewer: Ja het is natuurlijk ook lastig omdat u niet heel veel activiteiten heeft meegemaakt.

Interviewer: We hebben ook een stukje zingeving maar dat is wat we eigenlijk al gezegd hebben. ik doe gewoon lekker mijn ding en ben vrolijk.

G.: Eigenlijk altijd. soms wel mindere dagen maar dat heeft iedereen.

Interviewer: dat klopt ja. Dan heb ik nog een stukje financieel maar dat is niet echt van toepassing omdat u geen activiteit heeft meegedaan waarin je wordt geholpen met financiën.

G.: Nee klopt, ik heb natuurlijk gewoon een uitkering.

Interviewer: Klopt maar ik bedoel meer dat ze bij Goes Bezig ook activiteiten doen op financieel gebied. Maar voor u is dat niet te zeggen of het gevoel heeft dat dat veranderd is.

Interviewer: Gezonde voeding hebben we eigenlijk al besproken. Daarna heb ik eigenlijk nog een vraag en dat is of je anders bent gaan denken over je gezondheid. En dan bedoel ik eigenlijk mee dat stel uw dacht bijvoorbeeld voordat de activiteiten de activiteiten waren dat iets gezond was, waar u nu eigenlijk achter bent gekomen dat het niet gezond is.

G.: Oh steeds meer dingen. Ik ben ook meer gaan doen want ik ga steeds meer naar buiten dan eerst

Interviewer: Oke goedzo.

G.: Wel mee bezig hoor. ik zat ik heel veel thuis zeg maar en toen na 'Goes Bezig' gaat dat stukken beter gelukkig.

Interviewer: Nou hartstikke mooi.

G.: dat is positief. En ik vind dat als je alleen bent, dan vind ik dat eigenlijk mensen die dat ook hebben dat ook moeten gaan doen om daar meer onder de mensen te komen want er zijn genoeg mensen die alleen zijn en dat vind ik gewoon zonde.

Interviewer: Ja dat is ook zo. en vooral als je iets kan doen wat je allebei leuk vindt. dan is dat leuker om samen te doen

G.: ja klopt

G.: Iedereen weet dat ik het probeer. Ik zeg altijd maar, kom er gezellig bij zitten.

Interviewer: Maar het is niet heel erg vanzelf sprekend dat iedereen dat. zegt

G.: Nee oké maar ik bedoel het goed om te zeggen van mensen houdt er rekening mee dat het gewoon gezellig is.

Interviewer: Ja precies.



G.: Dat je gewoon onder de mensen komt en dat niet alleen. Tussen de activiteiten is het ook leuk onder elkaar, zoals met koken bijvoorbeeld of zwemmen.

Interviewer: Ja het zijn allemaal leuke dingen

G.: Daarom.

Interviewer: Eigenlijk allemaal dingen die leuker zijn om samen te doen dan alleen.

G.: ja klopt

Interviewer: En als u een activiteit zou moeten bedenken die u heel leuk zou vinden, wat zou dat nou zijn?

G.: ja eigenlijk vind ik alles leuk

Interviewer: Of misschien iets wat u al heeft gedaan en dat u nog een keer zou willen doen.

G.: Weet ik niet ik vind eigenlijk alles leuk.

Interviewer: okeoke

G.: Ja ik geniet gewoon ja.

G.: 's maandags ga ik naar de wijkcirkel voor een praat uurtje. Dat is ook leuk. mensen onder mekaar.

Interviewer: Ja maar het betekent wel dat je wat vaste afspraken hebt en dat je dus ook wel vaak iets te doen hebt.

G.: Het is echt leuk en koffie drinken enzo.

Interviewer: Oke hartstikke leuk. En eigenlijk de vraag of u nog ergens hulp bij nodig zou hebben op het gebied van gezondheid.

G.: ummm..

Interviewer: Als u bijvoorbeeld, ik zeg maar wat, u wil gezonder leren eten of u wil iets anders van een activiteit die zo helpen met gezonder worden.

G.: Ja snap ik maar ik weet het niet.

G.: Ik heb natuurlijk al thuishulp. dus daar kan ik alles aan vragen.

Interviewer: Ja. Nou dat is makkelijk. Eigenlijk niet echt van toepassing dan

Interviewer: Is er nog iets in uw levensstijl is wat u zou willen veranderen? Dus eigenlijk of u meer zou willen bewegen of gezonder wil eten of meer slaap wil, of iets.



G.: Ik vind dat het hartstikke goed gaat.

Interviewer: Dat is alleen maar goed want juist als u nu het gevoel heeft dat het goed gaat bent u op de goede weg.

G.: toen mijn zoon nog al die aanvallen had ging het niet goed maar dat gaat allemaal beter nu.

Interviewer: dat is mooi. fijn dat het nu goed gaat met u

G.: Ja zeker. Bij mij op zich gaat het ook wel goed. ik heb natuurlijk ook mindere dagen. maar het is niet dat ik bij de pakken neer ga zitten.

Interviewer: Ik denk zoals ik net al zei dat iedereen wel eens slechte dagen heeft.

G.: Ja dat is ook zo. Nee ik heb helemaal geen klachten of zo.

Interviewer: En doen uw vriend als hij hier is ook mee aan activiteiten?

G.: ja, samen doen we dat.

Interviewer: Hartstikke leuk en wat zijn dat voor activiteiten?

G.: Naar de stad gaan gezellig of vakantie.

Interviewer: lekker, gaat u van de zomer ook nog wel.

G.: ja, we gaan nog naar Kempervenne toe een weekje. in een huisje.

Interviewer: lekker zeg!

Interviewer: Hopen dat het weer zo mooi wordt deze zomer.

G.: ja

Interviewer: En nog eigenlijk die vraag of er nog dingen zijn op het gebied van gezondheid en dan een beetje over 'Goed bezig'. Die u anders zouden willen of iets wat u gemist.

G.: Nee ik heb niet zo veel te zeggen er over eigenlijk. ik vind het wel goed.

Interviewer: En als u de wijkcirkel niet had gehad, had u dan wel bij 'Goes Bezig' gebleven?

G.: ja dat wel maar twee dingen kon ik gewoon niet aan.

Interviewer: Nou de vragen die ik wilde stellen heb ik nu wel gesteld en ik heb geprobeerd het voor u zo kort mogelijk te houden om dat u dat vroeg.

G.: Ja zo snel mooi.



Interviewer: Zijn er eigenlijk nog andere dingen die u kwijt zou willen?

G.: Nee. Ja. Jammer dat ik moest stoppen omdat ik het te veel vond.

Interviewer: Kan gebeuren hoor.

Interviewer: Woont u altijd al in Goes?

G.: Ja ik woon hier al mijn hele leven

Interviewer: Oke en woont u zoon oom gewoon bij u?

G.: ja die is ook nog hier.

G.: Die is naar mij gegaan, ik ben gescheiden en toen had ik een nieuwe vriend leren kennen.

Interviewer: Hartstikke leuk.

G.: Ja wel jammer dat het ver weg is maar later gaan we samen wonen. Ik ga naar Doetinchem.

Interviewer: Wat vind je er zelf van want het is toch een andere plaats waar je heen gaat?

G.: Ja mijn moeder is 2 jaar geleden, bijna 2 jaar geleden overleden. M'n vader die heeft dan weer een andere vriendin. Dus het is voor mij moeilijk dus. Ja ik wil sowieso weg hier.

G.: Ik heb wel goeie contacten hoor met mijn vader, daar gaat het niet om. Maar ja met haar natuurlijk iets minder.

Interviewer: Ja het blijft lastig zulke dingen.

G.: Maar ja goed het is zijn keuze heb ik gezegd jij moet er mee verder.

Interviewer: Ja. dat vind ik ook hoor.

Interviewer: En wat vindt u zoon daarvan dat jullie gaan verhuizen?

G.: Ja wel leuk alleen er in verandering en hij heeft ook autisme dus dat is wel moeilijk maar hij vindt het wel leuk.

Interviewer: Nou als u verder geen vragen meer heeft dan gaan we het interview beëindigen.

G.: Ik vond het wel leuk om even te kletsen ja.

Interviewer: Dat is mooi. Alvast heel erg bedankt.

G.: Geen dank hoor.



Interview 2: Deelnemer van het project

interviewer: hoe ben je bij smwo terecht gekomen

R: ik ben begonnen met het maatjeswerk als vrijwilliger, daar ben ik voor gevraagd bij mensen thuis. voor ouderen die eenzaam zijn of het leuk vinden om te kletsen. dat heb ik een hele poos gedaan. op een gegeven moment ging mijn gezondheid achteruit en mijn dochter was moeilijk. ik werkte ook nog bij het westlicht als vrijwilliger. dat is een spiritueel centrum.

interviewer: Oke dus je bent wel druk bezig geweest

R: ja, en toen moest ik gaan kiezen wat ik zou willen doen, en toen kwam Adil met de vraag of Goes bezig me leuk leek. eerste activiteit was een buurtbarbeque in het thema 'gezond' met een diëtist erbij en dat was superleuk. er kwamen redelijk veel mensen. we hadden meer verwacht maar je merkte wel de schichtigheid van de mensen omdat dit de eerste activiteit was. ik vond het wel heel leuk om eigen inbreng te hebben en te kijken wat wel en niet kan. omdat ik best wat overgewicht heb vind ik het belangrijk om te kijken wat het best bij mij past op het gebied van voeding. mijn dochter heeft allergieën dat je toch op een andere manier moet koken.

interviewer: oke

R: mijn valt de laatste tijd op dat als ik teveel e-nummers binnenkrijg ik veel buikklasten krijg. ik ben bezig met lactose vrij producten. ik ben hier nog wel zoekende in. mijn dochter en ik reageren hier wel veel beter op

interviewer: dat is mooi inderdaad.

R: ik was daar al een beetje mee bezig, er was ook een stagiaire en die had toevallig een werkstuk gemaakt dus die kwam met allerlei tips. dus ik zeg van nou.. dat is wel mooi. maar ik ben ook minima. en dat is een uitdaging. om als minima toch de gezonde kant te kiezen en te kijken wat er beter is.

interviewer: ja inderdaad

R: wat biologisch is niet altijd goedkoper.

interviewer: nee dat is erg duur

R: ja en voor iemand die dan minima is, koop je toch gauw de gangbare producten

interviewer: dat begrijp ik wel ja.

R: ik heb wel zo van, als je minima bent, moet je gezond kunnen eten, dat moet mogelijk zijn.

interviewer: Zeker. Daar ben ik het mee eens. het is inderdaad mogelijk maar het kost soms wel wat meer tijd. en het is lastig

R: Ja precies.



interviewer: Vooral verse en biologische producten zijn erg duur.

R: ja inderdaad

interviewer: dus eigenlijk is de beweegredenen om mee te doen, om gezonder te worden

R: ja

interviewer: oke, en de motivatie

R: om gezond te eten, en om andere mensen te helpen met minima, en hun laten zien hoe je met een minimum gezonde keuzes kan maken. door verschillende activiteiten die we laten zien, over hoe kan je daarmee omgaan. we hebben een project opvoeding en financiën gehad en daar hebben we gekeken wat mogelijk is voor minima en hoe kunnen we onszelf rust geven en wat meer ruimte.

interviewer: en misschien ook minder stress

R: ja ook minder stress, dat speelt ook mee. en wat zijn de mogelijkheden als je toch gezond wil eten. in principe, je moet er tijd insteken. als je dat doet kan je wel gezonder eten. je moet alleen van de ene naar de ander winkel en wat wij hier in Goes wel hebben is op dinsdag op de markt een groenteboer die alles voor een lagere prijs verkoopt.

interviewer: Dat is inderdaad erg handig, en dat zijn net dingen die je moet weten.

R: ja inderdaad. ik heb ook op de voedselbak gestaan met gezond fruit aanbieden en dat wordt nog wel eens gemist bij de voedselbank. dat je gevarieerd fruit en groenten krijgt.

interviewer: goed bezig gaat natuurlijk vooral om gezondheid, maar ook om contact leggen met anderen. is dat bij jou ook aan de orde, dat dat een reden is om mee te doen?

R: ja ook want ik ben 3 jaar terug hier komen wonen en toen kende ik niemand. met name door goed bezig en de activiteiten die ik doe met SMWO heb ik meer mensen leren kennen. en het is ook dat heel veel mensen zich schamen omdat ze in de schuldsanering zitten of minima zijn. ze schamen zich echt. en wij willen ze dan laten zien dat dat niet hoeft en niet nodig is.

interviewer: dat is inderdaad wel erg goed dat je dat wil doen.

R: Ja. En mensen die gaan zichzelf stoppen in bepaalde activiteiten en door deze projecten laten we echt zien, van dit is niet nodig en je bent gewoon wie je bent.

interviewer: ja inderdaad. want uiteindelijk zijn wij allemaal hetzelfde. En iedereen zit daar met zijn eigen redenen en iedereen moet geaccepteerd en gerespecteerd worden tijdens het project.

R: ja zeker.

interviewer: en heb je veel vaste contacten die je hebt door het project en die je naast het project ook nog ziet?



R: eigenlijk niet. ik ben best wel druk. af en toe spreek je wel eens af om een bakje koffie te drinken of langs te gaan.

interviewer: maar dat is denk ik wel belangrijk. dat je je buiten de activiteiten zo veilig voelt bij elkaar dat je het gezellig kunt hebben buiten de activiteiten.

R: ja inderdaad, dat is wel fijn.

interviewer: oke en met welke activiteiten heeft u meegedaan?

R: financiën, opvoeding, sociale media, barbecue 2 keer, buurtbijeenkomsten voor in de wijk, helpen bij de voedselbank,

interviewer: dus eigenlijk bijna alle activiteiten die er geweest zijn heb je aan meegedaan.

R: ja klopt

interviewer: Alleen maar heel goed.

R: ja, ik heb wel een stapje teruggedaan want je bent continue bezig en ik zei ook tegen Adil dat ik het heel leuk vindt want je doet alles met een groepje. je zet samen een project op en je zet jezelf in. maar ik had elke keer bij een project dat Adil ik en Joost en andere werknemers van SMWO achterbleven om de boel op te ruimen.

interviewer: oke ja.

R: of het moment dat we gingen opstarten, dat een aantal niet kwamen opdagen. en ik had daar best veel moeite mee.

interviewer: snap ik

R: dus ik heb nu gezegd, ik wil wel meedoen met projecten. alleen ik doe even niet mee met de opstart en het organiseren.

R: het is niet dat ik vind dat andere mensen het moeten doen, maar ik vind dat andere mensen zelf initiatief moeten nemen. dat ze eigenlijk in hun eigen kracht gaan staan in plaats van dat ze achter anderen gaan schuilen.

interviewer: dat is eigenlijk ook heel sterk van jou, dat je zoiets hebt van, ik neem een stapje terug omdat je vindt dat anderen ook iets mogen doen.

R: dat is ook de insteek van Goes bezig niet, je moet het met zijn alle doen en het is niet dat dezelfde personen altijd alles maar moeten doen. En Adil en Joost moeten daar ook een beetje op letten.

interviewer:

R: ik heb met Adil en Joost best mooie gesprekken. als ik kan wil ik mee doen. maar voor mezelf neem ik bewust een stapje terug. ik heb het vorig jaar heel zwaar gehad. ik ben oververmoeid en overprikkeld



geweest. ik ben 6 weken uit alles gestapt om even bij mezelf te komen. Ik zou ook op vakantie gaan met een groep vrienden maar dat ging niet meer door. dat was echt jammer. het was ook een teleurstelling waar ik overheen moest stappen

interviewer: ja dat begrijp ik wel ja.

R: en mn dochter ging het even niet goed mee. en dat was allemaal te veel. dus ik zei dat ik even adempauze nodig had. ik ben zo veel voor andere bezig maar mezelf vergeet ik.

interviewer: heel goed dat je de stap dan ook hebt genomen en tijd voor jezelf hebt genomen.

R: ja inderdaad.

interviewer: en hoe lang woont je dochter al niet meer thuis?

R: ze heeft vorig jaar om amaris gezeten en sinds december zit ze bij juvenaat op de groep.

interviewer: oh dat is nog helemaal niet zo heel lang.

R: nee klopt, het is echt nog heel erg wennen. ik moet zelf ook wennen. want ik ben altijd met iemand geweest. nu ben ik alleen. dus dat is echt wennen en ik raak er nog niet echt gewend aan.

interviewer: nee maar dat snap ik ook, als je gewend ben om iemand om je heen te hebben. en als diegene er dan niet is, is het logisch dat je de gaten moet opvullen.

R: ja dat merk ik wel.

Interviewer: Als je echt naar de activiteiten kijkt die je hebt gedaan. Wat vond je van de inhoud er van?

R: ik heb er een goed gevoel bij. we creëren een idee of onderwerp waar we het over kunnen hebben en wat kunnen we met meerdere mensen bespreken. we wachten al een jaar op een boekje over financiën wat we na de activiteit zouden maken, dus dat duurt wel echt heel lang.

Interviewer: dat is misschien wel een puntje wat aangekaart kan worden.

R: ja, Joost en ik balen daarvan. maar dat ligt bij de persoon die dat moet doen. en die heeft veel werk zegt hij. eerst ging het naar de gemeente en toen weer naar SMWO dus het schiet niet echt op. ik vind het echt jammer

Interviewer: dat snap ik wel ja

R: nu krijgen we ook een boekje van social media met alle tips en tops zei Adil, maar dat zou nu wel eerder zijn. ik zei ik wacht nog steeds op mijn boekje.

Interviewer: ik begrijp wel dat dat vervelend is ja.

R: wat we wel zien op zo'n moment. je begint zo'n project. en als je dat alle kandidaten ziet die zich hebben opgegeven en je ziet he het gaat is dat wel mooi om te zin. want iedereen heeft wel iets ervaren



of meegemaakt en dat geeft een aanvulling voor elkaar. en het geeft nieuwe punten aan voor een nieuw project.

Interviewer: okeoke

R: want van opvoeding kwamen we bij financiën, en van financiën komen we bij sociale media en wie weet wat daar dan weer uit komt.

Interviewer: ja het ligt natuurlijk ook aan de inbreng die iedereen heeft. ik ben bij twee bijeenkomsten geweest dat jullie gingen kijken wat je wilde gaan doen en ik vind het wel leuk om te zien dat iedereen met elkaar overlegt en aangeeft wat hij of zij nodig heeft. de open sfeer is wel echt heel fijn zo te zien. zijn er nog andere positieve of negatieve dingen aan de activiteiten

R: ik zie wel mensen die af en toe, zoals bij financiën, dat je hoort hoe ze in de schulden zitten en eigenlijk niet meer weten hoe en wat en dat ze door de tips van anderen toch weer iets horen en dat je achteraf hoort dat ze toch dingen hebben gedaan die ze eerst niet konden, zoals traktatie meegegeven op de verjaardag van hun kind.

Interviewer: oh leuk!

R: dan denk ik van; wauw! daar doen we het voor

Interviewer: dat is natuurlijk ook wat we willen bereiken en dat hetgeen wat onmogelijk lijkt toch mogelijk gemaakt toch. leuk dat je dat aankaart.

R: ja

Interviewer: En wat heb je geleerd van de activiteiten?

R: voor mij heeft het financieel project geholpen dat je bij stichtingen aan kan kloppen voor hulp. zoals voor een verjaardag, traktaties, of voor de dierenarts kun je zelfs aankloppen voor hulp. en het leger des heils, daar ben ik ook aangemeld. dus ik kan dat nu ook bonnen op halen om boodschappen te doen voor Pasen. dat maakt me wel blij

Interviewer: oke oke, dat zijn wel mooie dingen waarvan je nu weet dat er mogelijkheden zijn die je voorheen niet wist.

R: ja, ik ben wel zo van je moet er het beste van maken. en ik krijg complimenten dat ik spaar en geen schulden heb. ondanks mijn hoge lasten red ik me wel. ik kan geen dure uitstapjes maken en bepaalde dingen moet ik voor sparen. door mijn beperking en gezondheid kan ik ook geen grote activiteiten doen. dus dat vind ik voor mijn dochter wel jammer. die wil naar een attractiepark maar dat is niet haalbaar. maar ik doe toch liever iets anders met haar wat we wel samen kunnen doen zoals een bioscoopfilm. en je hebt in de bioscoop ook bepaalde avonden waar je een kortingsbon krijgt. dus daar moet je alert op zijn.

Interviewer: ja precies.



R: dubbele kinderbijslag kun je ook aanvragen als je een zoogkind hebt. dat wist ik wel maar je krijgt ook elk jaar als je die dubbele kinderbijslag hebt nog een groot bedrag van de regering. dat wist ik niet, dat heb ik wel aangevraagd dus dat ik wel mooi want zo kon ik toch nieuwe spulletjes voor haar komen en activiteiten doen.

Interviewer: oh dat is erg fijn inderdaad.

R: voor mij was het ook zo, omdat ik nieuw in de wijk ben, met die buurtbarbeque dat je de mensen in de wijk leert kennen. en nu word je gegroet of als je bij de slager staat dat mensen vragen hoe het met je gaat. of dat je een aapje krijgt met de vraag of je zin hebt om even koffie te drinken. En dat is wel echt leuk en daarvoor doe ik het eigenlijk ook.

Interviewer: ja dat snap ik, het is ook wel erg leuk om meer contact te hebben. en misschien ook het gevoel hebben dat je gezien wordt is ook belangrijk.

R: Ja dat is inderdaad ook wel waar. sommige weten in de wijk dat ik vrijwilligster ben bij SMWO dus spreken ze je toch aan. Ik vind het leuk dat ze dat doen.

Interviewer: leuk dat ze je toch als een door voorbeeld zien dan.

R: het geeft een fijn gevoel. Ik ben blij dat ik iemand heb kunnen helpen die niet beter wist maar wel struggelt met dingen en zich minder zorgen hoeven te maken.

Interviewer: ja precies

R: ik doe ook nog revalidatiezwemmen.

Interviewer: oke en dat doe je ook vrijwillig?

R: nee, want als vrijwilliger kan je een bijdrage vragen maar omdat k bij de sociale dienst zit, wordt dat verrekend. ik had daar moeite mee. ik wil liever er iets voor terug waar ik wat aan heb. dus omdat ik met mijn reuma en gezondheid zit, kan ik nu revalidatiezwemmen. ik vind het leuk om te bewegen dus dat is fijn. ik kan bijvoorbeeld niet fitnessen omdat dat niet met mijn gezondheid gaat omdat ik elke keer ontstekingen had.

Interviewer: dat is dan niet echt een oplossing nee.

R: ja dus hij heeft me aangemeld bij het revalidatiezwemmen en sindsdien doe ik dat.

Interviewer: leuk!

R: ja dus dat krijg ik van hun terug.

Interviewer: goed dat je bezig bent met bewegen ondanks dat je zo veel last van je gezondheid hebt.

R: ja ik vind het heel leuk

Interviewer: dat snap ik, en de sfeer tijdens de activiteiten?



R: de sfeer is niet altijd even gezellig. maar we vinden et wel belangrijk dat iedereen gewoon eerlijk is. in het verleden gebeurde het wel eens dat er veel werd geroddeld. en ik heb een hekel aan dat mensen roddelen.

Interviewer: dat is inderdaad niet leuk nee

R: nee, dus ik heb wel gezegd dat het allemaal gewoon eerlijk en open moet zijn. je hebt bijvoorbeeld 10 mensen, 10 karakters en 10 meningen en ervaringen en we moeten elkaar daarin accepteren en de communicatie moet goed zijn

Interviewer: ja precies

R: alles is met vol vertrouwen en positiviteit. maar je merkt af en toe toch dat het fout gaat qua communicatie of iemand is niet duidelijk en doet het op z'n eigen manier waardoor iemand anders zich er aan gaat storen. dat kan wel eens wrijving geven.

Interviewer: merk je wel, hoe langer het project bezig is, hoe minder dat wordt?

R: ja, het is wel veel minder als in het begin. toen was het moeilijker. toen was er ook een persoon die moeite met mij had. waardoor zij een eigen groepje begon.

Interviewer: dat is wel jammer

R: ja naja, ik ga er niet verder op in. het is vooral jaloezie en dat speelt wel vaker

Interviewer: gelukkig is het wel minder als voorheen.

R: ja inderdaad. ik heb met Adil hele goede gesprekken erover want ik ben wel iemand van goed vertrouwen maar op een gegeven moment is het klaar. vooral als je aan mijn kind of privé komt dan is het bij mij klaar.

Interviewer: ja precies

R: aangezien ik ook vrijwilliger ben in de wijk geef ik iedereen het voordeel van de twijfel. hoe zwart je ook over me praat, ik zal je altijd beleefd blijven groeten of behandelen.

Interviewer: goed dat je daar boven staat.

R: ja maar makkelijk is het niet en ik ga dan wel met Adil in gesprek over de gebeurtenis en wat ik dan het beste kan doen. soms heb ik daar wel sturing bij nodig

Interviewer: fijn dat je toch altijd even je ei kwijt kunt

R: ja precies. en het is ook een heel proces voor mezelf geweest omdat ik door een slechte relatie en de gezondheid van mn dochter mijzelf helemaal was verloren. ik was moeder en ex vrouw maar wie was ik. iedereen had een verwachting waardoor ik mezelf niet meer herkende. en als je dan met iemand botst raak je in paniek en maak je soms gekke sprongen. ik wilde mezelf terugvinden en de laatste 2 jaar ben ik daar ben echt mee bezig geweest



Interviewer: oke, je dochter woont bij juvenaat op een groep. is dat door gedragsproblematiek of komt het ook door eventuele andere beperkingen.

R: ze heeft autisme op verschillende vertakkingen. communicatieproblematiek. en ze heeft een verstandelijke beperking waar ze op een level zit van 6/7 jaar. maar ook met de pubertijd heeft ze weer struggles, ze hoort stemmen in haar hoofd.

Interviewer: oke, dat is niet niks.

R: nee en mijn ex is ook lastig en manipulerend en ik kan daar nu goed mee om gaan maar zij zit daar nog midden in. ze heeft aangegeven dat ze zichzelf wil zijn bij haar vader maar dat wil hij niet horen en daar zit ze wel mee.

Interviewer: dat is wel een lastige situatie ja.

R: en door de verwardheid en agressiviteit is ze uiteindelijk uit huis geplaatst.

Interviewer: oke ik snap het.

R: ik heb alleen nu tegen de medewerkers wel gezegd dat ik wil dat ze me minder betrekken want ik kan nog steeds niet echt rusten. en vooral mijn klachten worden ook steeds erger. dus ik heb een stapje daarin achteruit gedaan, maar het moet. ze heeft ook een voogden daar praat ik veel mee. en dat is het. communicatie met mijn dochter gaat goed. we appen en bellen elke dag.

Interviewer: goed dat je daar ook een stapje terug in hebt genomen. en dat je voor jezelf opkomt.

R: ja ik merk wel dat dat goed voor me is.

Interviewer: zijn er verder nog dingen die je kan vertellen over de sfeer?

R: bij Goes bezig merk je ook wel dat sommige liever met andere bezig zijn en niet met zichzelf. dus ik probeer ze daar ook wel op te wijzen.

Interviewer: oke, dus eigenlijk een spiegel voor houden

R: ja want dat is ook het mooie van 'Goes Bezig'. door dat ze in een groep samen zijn krijgen ze de reflectie via anderen naar zichzelf, waardoor ze langzaam in hun eigen kracht gaan staan en dat vind ik mooi.

Interviewer: ja inderdaad

R: Sommige zijn zo stijfkoppig dat ze niets in willen zien. Misschien door de pijn en verdriet dat ze hebben gehad. en dat is ook zwaar, maar uiteindelijk helpt het je wel.

Interviewer: ja en daar moet je natuurlijk doorheen



R: want je vaak ziet, dat als mensen zich aanmelden ze in hun schulp zitten en ze later helemaal opbloeien en open worden. je merkt ook dat ze met het vaste clubje veel opener zijn dan dat er een vreemd iemand bij zit.

Interviewer: mooi is dat.

R: de motivatie van sommige is ook dat ze er iets voor terugkrijgen. maar we hebben wel zoiets van, er moet wel een motivatie zijn maar je moet er ook wat voor terug doen.

Interviewer: dat snap ik ja

R: ja want we zien soms dat er wel misbruik van gemaakt wordt en dat vinden we erg jammer. je ziet dan dat ze mee doe met de opstart en de vergaderingen en puntje bij paaltje zie je ze niet en komen ze alleen de envelop halen. dat stoot de andere tegen het zere been. De meeste mankeren wat maar die staan er wel een hele dag, die zetten zich wel in.

Interviewer: dat is wel lastig denk ik

R: Ja dat is moeilijk. En als je het moeilijk vindt. Bespreek het dan met Adil en probeer tot een oplossing te komen.

Interviewer: Er zijn 9 gezondheidsdimensie en per dimensie gaan we kijken in hoeverre deze verbeterd is na de activiteiten. qua gezonde voeding, in hoeverre is dat verbeterd?

R: ik was al met gezond eten bezig maar ik wist niet waar te zoeken en wat nu wel en niet. dus ik ben mij wel meer bewust geworden.

Interviewer: oke en zijn er ook dingen waarvan je vroeger dacht dat ze gezond waren en nu helemaal niet gezond blijken te zijn?

R: nee, ik ben er in het algemeen gewoon meer mee bezig. je krijgt meer inzicht op momenten dat je bij elkaar bent. ik vind het fijn om in olijfolie of koksolie te bakken. en dan zegt iemand dat dat eigenlijk helemaal niet zo goed is, en dat is wel mooi want dan kun je weet naar andere alternatieven gaan kijken. maar ook met een allergie is het belangrijk dat je leert wat wel en niet mag.

Interviewer: dus eigenlijk bent u een stuk wijzer geworden over voeding.

R: ja klopt inderdaad en ik kan het ook meer opzoeken, zoals op Pinterest enzo.

Interviewer: oke, en op het gebied van slapen, zit daar verbetering in?

R: omdat ik minder stress heb slaap ik beter, een stukje ontspanning zoeken. Ik sliep heel slecht toen ik hier kwam wonen door trauma's (brand). werd veel wakker tussendoor. Dus ik sliep maar 2 of 3 uur. Toen heb ik iemand ontmoet in een meditatiegroepje. die mediteerden, deden aan zelfreflectie en je eigen 'ik' weer terugkrijgen en sindsdien ben ik daar mee bezig en ben ik meer naar mezelf toegekomen. daar heb ik ook een mooie vriendschap uit gekregen.



Interviewer: Oke fijn dat je zo iemand ontmoet hebt die je helpt. en op het gebied van bewegen? ben je echt begonnen met zwemmen door Goes bezig?

R: ja, voorheen deed ik aan fitness en fietsen. nu heb ik een aangepaste fiets omdat gewoon fietsen niet ging. en lopen gaat ook steeds minder. ik heb daardoor ook weinig energie. dus daardoor ben ik aangemeld bij het revalidatiezwemmen en dat gaat goed.

Interviewer: oke super. en op het gebied van balans, dus het emotioneel vlak en zelfwaardering?

R: dat heb ik vooral door het mediteren en door de vrienden die ik heb leren kennen. en goed bezig heeft daar niet direct aan bijgedragen maar je bent wel 'bezig' dus uiteindelijk versterkt het misschien wel. en je ziet andere ook opbloeien en dat is het mooie van Goes bezig. je haalt mensen vanachter de geraniums, haalt ze over de drempel en laat zien dat er meer is.

Interviewer: en zingeving? een reden hebben om op te staan?

R: omdat ik afgekeurd ben qua werk is het niet dat ik minder zin heb om uit bed te gaan. ik had wel erg veel frustratie omdat ik moest solliciteren maar nergens werd aangenomen door mijn medische toestand. Dus nu ben ik afgekeurd door de UWV.

Interviewer: oke dat lucht misschien ook wel op.

R: ja, ik deed al vrijwilligerswerk voor Adil dus dat vind ik ook leuk. ik sta nu relaxter op. ik hoef niet perse meer vroeg op bed. meestal plan ik mijn activiteiten na 1 uur zodat ik de ochtend kan gebruiken om rustig mijn dingetjes te doen. En ik merk ook dat het fijn is om gestructureerd te leven en dat me ritme gewoon goed is.

Interviewer: lekker dat je rustig je ding kan doen en dat je je er prettig bij voelt.

R: ja klopt, er zit geen druk en spanning meer op. voor mij is dat heel belangrijk en ook voor mijn ziektebeeld. ik heb eigenlijk altijd wel een reden om op te staan.

Interviewer: Dat is mooi om te horen!

R: ik heb tegenwoordig ook een balansdag waarin ik alleen maar gezond eet. geen vet, en veel groenten, veel water, wortels.

Interviewer: fijn dat je het op die manier dan makkelijk kan balanceren.

R: ja er zijn echt wel veel gewoontes die ik over neem en die ik in mijn dagelijkse leven gebruik. en ik merk dat ik qua omtrek al 5 cm minder heb. dus het heeft ook resultaat.

Interviewer: ja klopt. als je resultaat hebt, heb je gelijk al weer een stuk meer motivatie.

R: ja ik was vroeger echt een sportvrouw, en nu kan ik het allemaal niet meer dus ben ik ook enorm veel aangekomen.

Interviewer: Dan snap ik wel dat het fijn is dat er resultaat is.



R: Ja klopt dat merk je wel. ik ben ook naar de dokter gegaan en die heeft gezegd dat ik eerst op deze manier moet afvallen en als dat niet lukt gaan we over 2 jaar voor een maagverkleining

Interviewer: ohja, fijn dat er in ieder geval ook een alternatief is. wonen en samen leven, dus de verbondenheid in de wijk, hoe zit dat bij jou?

R: ik voel me prima in de wijk. ik heb veel mensen leren kennen en vooral dat je gegroet wordt is fijn. ook omdat ik vrijwilliger ben spreken mensen me aan.

Interviewer: oke gelukkig. heb je nog iets gemist in het interview of is er nog iets wat je kwijt wil?

R: ik denk dat als je de basis aanhoudt en doet wat voor jou het fijnst is, en dat op een verantwoordelijke manier doet. waar kan het dan nog fout gaan?

Interviewer: dat is waar. fijn dat je er zo positief tegenover staat. en op het gebied van je leefstijl verder, zijn er nog dingen die je zou willen veranderen?

R: ik zou graag een vriend willen.

Interviewer: oke, maar dat komt misschien allemaal wel. misschien komt er nog een leuk persoon bij 'Goes bezig' aanwandelen.

R: wie weet. ik ben wel gewoon lekker aan het ontdekken hoe het is om alleen te zijn want ik ben eigenlijk nooit alleen geweest

Interviewer: nee precies. Dat is natuurlijk ook belangrijk.

R: ja

Interviewer: als je verder geen aanvullingen meer hebt, dan ga ik het gesprek afsluiten.

Interview 3: Deelnemer en organisator van het project

Interviewer: hoe ben je bij de interventies terecht gekomen?

C: via Adil. ik was uitgenodigd om mee te doen aan een activiteit en om ze te organiseren en zo ben ik er bij gekomen.

Interviewer: oke en kende je Adil al?

C: ja die kende ik al van 'zien', bij de voetbal.

Interviewer: wat is de motivatie voor jou om mee te doen aan de activiteiten?

C: stukje gezonder worden, ik loop ook bij een diëtiste. maar ook voor mezelf om bezig te zijn. ik vind het leuk om te helpen bij de activiteiten en voor mezelf en voor mijn kinderen.

Interviewer: oke, hoeveel kinderen heb je?



C: twee van 12 en 15.

Interviewer: oke en wonen ze allebei gewoon thuis?

C: ja ze wonen gewoon thuis.

Interviewer: ben je eerst begonnen met meedoen aan de activiteiten of ben je ook gelijk aan de slag gegaan met het organiseren er van?

C: volgens mij ben ik gelijk begonnen met helpen organiseren?

Interviewer: oke, is dat organiseren dan ook hetgeen wat je het leukst vindt?

C: ja, dat vind ik leuk.

Interviewer: welke activiteiten heb je meegedaan

C: bowlen, een speurtocht en picknick bij de Hollandsche hoeve, in het zwembad en in die tuin was ook een activiteit en dan konden de kinderen ook nog gaan zwemmen. en ook het verzorgen van gezonde snacks en broodjes tussendoor, bingo.

Interviewer: dat is best wel veel. en heb je ze allemaal helpen organiseren?

C: nee dat niet. er zijn ook activiteiten waar ik alleen aan heb meegedaan

Interviewer: oke, fijn! en wat vond je van de activiteiten die je hebt gedaan?

C: leuk. leuk om bezig te zien en ik vind het leuk om andere bezig te zien. en je bent toch een beetje bezig met gezondheid.

Interviewer: en waren er ook activiteiten die er uit sprongen?

C: ja bowlen. maarja ik zit op bowlen dus voor mij is het dan sowieso leuk.

Interviewer: oh leuk en dat doe je echt als sport?

C: ja klopt inderdaad.

Interviewer: en zijn er ook nog negatieve dingen aan de activiteiten, die je anders zou willen zien?

C: de activiteiten zelf vind ik leuk. misschien past het niet altijd bij ons want ik heb natuurlijk wat oudere kinderen. mijn dochter vindt het ook leuk om af en toe te helpen. maar wat ik weleens zie is dat er gezinnen zijn die veel 'nemen' en niet 'geven'.

Interviewer: dat is inderdaad wel echt jammer. dus vooral sommige mensen heb je het wat minder op, en het zijn niet de activiteiten die niet leuk zijn?

C: ja klopt inderdaad. en ik zou ook wel meer willen doen voor het SMWO.



Interviewer: oke dat zou wel heel leuk zijn inderdaad.

C: ja, en ik vind het ook jammer dat het meestal alleen in de vakanties is. in deze periode zijn er veel vakanties dus wordt regelmatig wat gedaan. maar het begin van het schooljaar wordt niet zo veel gedaan en dat is wel jammer.

Interviewer: dat begrijp ik inderdaad. dus je zou het ook leuk vinden als er een vaste dag zou zijn of misschien een keer 's avonds ofzo?

C: ja of na schooltijd zou ook kunnen. maar misschien is het ook wel moeilijk omdat je met verschillende leeftijdscategorieën zit.

Interviewer: en contact met andere deelnemers tijdens de activiteiten, hoe zit dat? heb je nieuwe mensen leren kennen?

C: er is 1 iemand die ik zie buiten de activiteiten. daar praat ik mee en af en toe gaan we een bak koffie drinken of op verjaardagsvisite.

Interviewer: oke, wel heel leuk dat je iemand hebt waar je vaker mee om gaat.

C: zij is de enige maar daar kies ik ook bewust voor omdat ik met heel veel niet echt een klik heb.

Interviewer: is ook niet erg natuurlijk. het is al leuk dat er iemand is waar je wat mee kunt doen. wat heb je geleerd van de activiteiten en van de mensen?

C: ik weet het niet. ik ben meer bezig met het organiseren van de activiteiten dat ik eigenlijk niet veel bezig ben met de omgeving. ik heb wel eens gezien dat een meisje over de zeik was dat het thuis niet goed ging. op dat moment vind ik het wel sneu maar ik heb ook mijn eigen dingen en ik kan helaas niet alles.

Interviewer: nee maar dat hoeft ook niet natuurlijk. en zijn er nog dingen die je over jezelf hebt geleerd?

C: nee. ik loop al bij een diëtist. ik weet wel hoe et moet qua voeding enzo maar het is gewoon lastig om dat ook allemaal te doen.

Interviewer: ja dat snap ik. je hebt toch motivatie nodig om het uiteindelijk te kunnen doen.

C: ja precies.

Interviewer: Goed dat je de stap naar diëtist hebt gezet. 9 dimensies. denk je gezonder te zijn geworden op het gebied van voeding?

C: kan beter. ik ben me er wel bewust van. ik ben er mee bezig maar ik doe het wel stapje voor stapje. want als ik ineens alles moet omgooien dan hou ik het niet lang vol.

Interviewer: nee dat snap ik. En op het gebied van slapen? krijg je genoeg slaap?



C: nee

Interviewer: heeft dat bepaalde redenen

C: stress en veel last van mijn rug en schouders. daarvoor loop ik ook bij de fysio. dus dat heeft er ook mee te maken. heb heel vaak een onrustig en angstig gevoel. maar dat heb ik al jaren.

Interviewer: oke begrijpelijk. en op het gebied van beweging?

C: ik wil weer gaan fitissen, ook vanwege mijn rug en schouder zou dat beter zijn. en bowlen doe ik 2 tot 3 keer in de week.

Interviewer: oke dan ben je dus best wel bezig met bewegen.

C: ja klopt, het is ook best wel zwaar.

Interviewer: dat geloof ik wel ja. en op het gebied van balans, dus op emotioneel vlak en op het gebied van zelfwaardering?

C: dat is een bende.

Interviewer: is dat wel iets wat je zou willen verbeteren door middel van hulp?

C: ja, maar ik heb veel hulp gekregen van emergis enzo, alleen het gaat gewoon heel diep. ik heb gewoon jaren gelegen de stempel PTSS gekregen en daar moet je mee om zien te gaan en dat is niet makkelijk. ik heb goede dagen, maar ik heb ook dagen die gewoon echt slecht gaan.

Interviewer: dus dat betekend eigenlijk dat je op het gebied van balans niet vooruit bent gegaan.

C: klopt. laatste tijd gaat het wel beter nu ik ook die opleiding doe die ik heel erg leuk vindt. ik had gister een gesprek en daar gaat mijn begeleider ook mee. ik kan daar gewoon echt mn ei in kwijt samen met het bowlen.

Interviewer: oke fijn dat je daar wel lekker mee bezig bent.

C: ja ik wil toch wel groeien en wat gaan doen en daarom ben ik ook die opleiding begonnen.

Interviewer: ja precies. goed hoor. op het gebied van gezond gedrag. daar bedoelen ze mee hoe belangrijk je gezondheid vindt en of je gezonder zou willen worden?

C: ja dat wil ik sowieso. en dan vooral op het gebied van voeding.

Interviewer: oke en is dat het enige van de 9 dimensies waar je gezonder in zou willen worden?

C: sociaal ook misschien. ik heb bijna geen sociaal netwerk. alleen 1 keer per week komt mijn begeleider en daar kan ik goed mee om gaan. ik heb ook 1 vriend, maar die spreek je ook niet altijd omdat die druk met werk is en iemand van 'Goes Bezig' af en toe dan.



Interviewer: oke. dus op die vlakken zou je wel willen dat het beter gaat?

C: ja

Interviewer: en op het gebied van zingeving? wat vindt je belangrijk in het leven en waarvoor kom je uit bed?

C: voor de kids.

Interviewer: en zijn er verder nog andere dingen?

C: mn beestjes.

Interviewer: oke dat is natuurlijk ook gezellig in huis. en sociaal hebben we al besproken. en op het gebied van financiën. Je zei dat je bij een bewindvoerder zit, hoe zit dat precies?

C: ik heb geen schulden meer. toen ik in het begin bij de bewindvoering kwam viel er echt een last van mijn schouders af. maar nu is het wel vervelend dat als ik wat wil hebben, dat ik het altijd moet vragen.

Interviewer: dat lijkt me soms ook wel lastig. aan de andere kant weet je wel dat alles wordt geregeld en dat er niets mis kan gaan verder.

C: ja dat klopt. ik doe het ook bewust nu zodat ik een stok achter de deur heb en zodat mijn kinderen later kunnen gaan studeren.

Interviewer: In hoeverre kun je je dagelijkse bezigheden gewoon uitvoeren?

C: Ik heb gewoon weegeld en daar moet ik het mee doen. Het is wel moeilijk.

Interviewer: dat begrijp ik wel, dat het soms lastig is. en op het gebied van wonen en samenleven? hoe verbonden voel je je in de wijk?

C: niet. maar dat heb ik nergens.

Interviewer: oke, heb je altijd hier in Goes gewoond?

C: ik ben al meer dan 20 keer verhuist. Rotterdam, Den-haag, ik heb in de opvang gezeten 2 keer.

Interviewer: echt wel op veel plaatsen dus. dus eigenlijk als ik het zo mag samenvatten is er niet echt een gevoel van thuis zijn.

C: nee klopt.

Interviewer: en denk je wel dat dat zou kunnen komen?

C: weet ik niet. dat is een moeilijke. ik voel me gewoon niet snel thuis. en zeker in zeeland niet. als ik de kans zou krijgen om naar Limburg of zelfs naar het buitenland te gaan, dan zou ik het doen.



Interviewer: ja?

C: ja zeker

Interviewer: wel een grote stap, en dat geeft ook wel aan dat je hier inderdaad niet echt een klik hebt. en je kids? voelen die zich wel meer thuis in Goes?

C: ja ik denk het wel. maar ik heb het ook wel eens met mijn dochter over gehad dat als ze enig kind was geweest (want zij heeft geen rugzakje), mijn zoon heeft ADHD en trekken autisme, dus dat is wat moeilijker. dus dan hadden we al lang weggeweest en ik denk ook niet in Nederland.

Interviewer: oke dat is duidelijk. en waarzo dan?

C: ik weet het niet. ik denk Frankrijk of Italië.

Interviewer: lekker in de zon?

C: Ja dat is wel iets waar ik me vaak wel beter door voel.

Interviewer: Veel mensen doet dat inderdaad ook wel goed. eigenlijk als ik mag stellen of je gezonder bent geworden na de interventies zeg je eigenlijk alleen dat je bewuster bent geworden van je voeding en dat je op andere vlakken niet veel verschil merkt?

C: ja klopt inderdaad.

Interviewer: oke duidelijk. waar zou je nog hulp bij nodig hebben bij gezondheidsbevordering?

C: Eigenlijk niks. ik weet nu al best veel maar het is gewoon heel moeilijk om de spiraal te doorbreken.

Interviewer: zijn er verder nog ongezonde gewoontes waar je van af zou willen?

C: nee ik drink niet, ik rook niet en ik gebruik geen drugs. dus dat gaat allemaal goed.

Interviewer: oke netjes. zijn er verder nog dingen die je zou willen vertellen over het project goed bezig?

C: Nee, ik heb alleen laatste Adil en Joost gesproken. want vroeger ging ik wel eens mee fitnessen maar toen kwamen er ook andere bij en dat werd echt een klikje. dat waren ook typen personen waar ik niet mee om ga en toen ben ik niet meer gegaan. en ik wil het wel weer gaan oppakken maar ik doe het liever niet met de mensen waar ik geen connectie mee heb. binnenkort ga ik wel afspreken met twee andere stagiaires dus dan komt het denk ik wel we goed.

Interviewer: ja precies, dat is dan wel een goede oplossing.

Interview 4: Deelnemer en organisator van het project

Interviewer: hoe ben je bij de activiteiten en bij SMWO terecht gekomen?



G: bij Goes bezig ben ik via de wijkcirkel gekomen. Via Adil. eigenlijk een beetje als snuffelstage. Dat is een voorloper op de cursus waar ik mee bezig ben richting ervaringsdeskundige.

Interviewer: oke, dus hij was degene die je vertelde dat dit een plaats zou kunnen zijn waar je wat zou kunnen leren?

G: ja, bij SMWO komt er heel veel samen. Jeugdwerk, ouderen, de wijkcirkel. als ervaringswerker heb je een beeld nodig van waar je iedereen naar toe kan sturen en bij SMWO heb je bijna alles behalve het specialistische gedeelte.

Interviewer: oke, en wat is de motivatie om mee te doen aan de activiteiten?

G: mensen helpen trekt mij heel erg. ook doe ik mee omdat ik verder niks te doen hebt en daarnaast is het ook mijn scholing. meerdere dingen die er voor zorgen dat ik daarmee bezig ben. het is niet altijd makkelijk. je krijgt er bijvoorbeeld niets voor betaald en de meeste mensen waarmee je omgaat zijn anders dan jij. dus het is een hele uitdaging.

Interviewer: en speelt gezondheid ook mee.

G: nee, basic-fit is er wel bij ingerold.

Interviewer: oke en aan welke activiteiten heb je meegedaan en/of georganiseerd?

G: tropische bos 2 keer, het zwembad, sport en spel dagen in het omnium, een kookworkshop, burendag

Interviewer: oke en heb je bij al die activiteiten geholpen of ben je ook wel eens alleen als deelnemer naar een activiteit gegaan?

G: bij burendag heb ik het minst gedaan. verder probleem ik mij altijd in te zetten en ik probeer ook mijn zoontje bewust te laten helpen. het is voor hem wel meer lusten dan lasten maar we gaan er wel heen met de boodschap van wel gaan anderen helpen.

Interviewer: oke, en hoe oud is je zoontje?

G: bijna 5

Interviewer: leuk, een woont hij hierzo of bij zijn moeder

G. hij woont een straat verder bij zijn moeder en bij mij komt hij in het weekend een keer slapen en verder zie ik heb 3 keer per week.

Interviewer: en wat vond je van de activiteiten waar je aan mee hebt gedaan.

G: ik vind het zelf het leukst dat iedereen aan het begin van de dag ongemakkelijk is en dat je ze gaande weg meer samen ziet werken. zelf praat ik dan ook tegen mensen waar ik anders nooit tegen zou praten.



Interviewer: vooral het contact wat het leukst is, en hoe mensen reageren op situaties.

G: ja klopt, en ik denk dat het voor iedereen oprecht heel erg spannend is.

Interviewer: dat denk ik ook wel. je kent elkaar niet heel goed en je bent wel een dag of halve dag samen.

G: ja, dat klopt wel

Interviewer: en wat vind je van de inhoud van de activiteiten? vind je dat deze aansluiten bij de deelnemers?

G: ja, alleen 1 keer is wel erg kort en je merkt dat het niet bij iedereen blijft hangen. ik zou zeggen dat je sommige activiteiten vaker zou moeten uitvoeren om een goed effect te krijgen.

Interviewer: dat hoor ik inderdaad vaker.

G: dat je mensen in plaats van een leuke avond, een soort cursus geeft. een 3-daagse ofzo waarin ze echt gezond leren koken.

Interviewer: dat zou misschien wel effectiever zijn.

G: vorig week zag je dat ook bij de social media workshop. aan het eind van de activiteit zat iedereen er pas lekker in en toen kwamen er nog heel veel vragen waar je nog een workshop mee had kunnen vullen.

Interviewer: dus eigenlijk zeg je; de activiteiten mogen wat diepgaander en wat vaker terug komen?

G: ja en dan niet te lang wachten met de volgende activiteit.

Interviewer: nee, en zijn er nog positieve punten of negatieve dingen tijdens de activiteiten.

G: nee, mensen hebben allemaal respect voor elkaar. er is niet veel gebeurd. ja 1 keer toen we naar de bioscoop gingen, toen zat er iemand te praten en dat was best vervelend. maar dat was het enige qua negatiefs wat er is gebeurd.

Interviewer: oke dat is best positief gelukkig.

G: ja, ze hebben de groep ook kleine gemaakt. de mensen die nu komen die zetten zich ook echt in, dat merk je gewoon.

Interviewer: wel fijn misschien ook dat je niet de enige bent die helpt, maar dat er meerdere zijn die je helpen.

G: ze hebben beste een effectief systeem en dat houdt in; meedoen is mee profiteren.

Interviewer: oke en het contact met andere deelnemers? speelt dat voor jou ook nog een belangrijke rol?



G: ik heb dat niet echt nodig. alleen voor mijn therapie die ik heb afgesloten; het nieuwe leven in gaan. Is het wel goed voor mij om dat te doen. gewoon gesprekken voeren met mensen. maar het is niet dat ik om mijn contacten verlegen zit.

Interviewer: alleen maar fijn! en de contacten die je daar hebt. zijn dat goede contacten, voel je je daar mee op je gemak?

G: persoonlijk voel ik mezelf toch altijd anders. ik denk niet dat dat weg kan. mensen die dat voelen zijn zich er bewust van dat ze anders zijn.

Interviewer: aan de andere kant kan je je wel geaccepteerd en gerespecteerd voelen, ook al ben je anders.

G: door het voeren van gesprekken heb je wel na een paar keer dat je elkaar anders begint in te zien.

Interviewer: ja precies

G: ik heb bijvoorbeeld ook iemand die ik eerst nooit zag en ik had er toch wel een oordeel over. en na een paar keer praten kom je er achter wat er achter zit en dan betrap je jezelf erop dat je ook een beetje aan het stereotyperen bent.

Interviewer: ja inderdaad. maar opzicht is het ook menselijk dat iedereen een oordeel over elkaar heeft. Het ligt er alleen aan hoe je er zelf mee omgaat.

G: ja. mijn ding is dat ik heel graag mensen wil helpen dus als ik mensen wil helpen moet ik op bepaalde punten op mijn strepen staan en zorgen dat ik niet over mijn eigen grenzen heen ga. dus dan is Goes bezig een goed klimaat voor mij waar je toch meerdere uiteinden van de samenleving hebt en kunt bestuderen.

Interviewer: oke en de sfeer tijdens de activiteiten?

G: die is menselijk. de een is emotioneel, de ander is wat meer teruggetrokken. maar dat wordt allemaal wel mooi door de mensen zelf opgelost en wordt netje uitgesproken.

Interviewer: oke mooizo en misschien is dat ook wel dat wederzijdse respect.

G: ja.

Interviewer: en zijn er dingen die je hebt geleerd van de activiteiten

G: ja dat het maatschappelijke aspect moeilijker is dan dat ik dacht. je kan ook niet met iedereen rekening houden want sommige mensen vallen gewoon af en toe buiten de boot en dat is wel lastig.

Interviewer: oke. Heb je het gevoel gezonder te zijn geworden na de activiteiten op het gebied van de 9 gezondheidsdimensies. gezonde voeding

G: over het algemeen waren een hoop van de activiteiten die we hebben gedaan voor mij al duidelijk. het was meer een bevestiging. dat simpele dingen toch zo belangrijk zijn.



Interviewer: okeoke

G: bij mij is het vooral bewustwording. ik heb geen momenten gehad dat er een wereld voor me open ging. heel veel dingen weet je wel, maar je doet het toch op je eigen manier en omdat het maar kleine onbelangrijke dingen lijken verander je dat niet snel. dus dat is wel een eye-opener geweest.

Interviewer: dus vooral het stukje bewustwording op het gebied van gezondheid.

G: ja

Interviewer: en op het gebied van slapen?

G: ja dat is verbeterd. vooral door het basic-fitten met Joost. we hebben een goed trainingschema en ook over slapen en voeding hebben we gesproken. hij liet op zijn horloge zien hoe vaak je wakker wordt 's nachts en daar heb ik wel een opsteker van gekregen.

Interviewer: okeoke.

G: ik heb geleerd dat als ik niet kan slapen, dat ik dan gewoon maar ga liggen om toch iets te rusten.

Interviewer: ja precies. en op het gebied van bewegen?

G: ik ga nu naar basic-fit. voorheen deed ik aan lange afstanden hardlopen. ik ben altijd wel fit geweest. en daarvoor ben ik 10 jaar naar hardcore feesten geweest en dan sta je ook niet stil.

Interviewer: ja precies, haha. dan beweeg je genoeg. hoe vaak ga je naar de basic-fit?

G: elke week minimaal 1 keer, maar meestal wel vaker.

Interviewer: oke en op het gebied van balans? dus het emotionele vlak en zelfwaardering?

G: mijn opsteker daar aan is om te zien dat sommige mensen het nog erger hebben dan ik. ik vind mijn drama wel eens erg, maar sommige mensen hebben datzelfde drama, maar dan hebben ze niet 1 maar 3 kinderen of zoiets. en misschien nog meer problemen.

Interviewer: ja precies, maar iedereen ziet problemen op zijn eigen manier.

G: ja inderdaad. ik ben ook van mijn schulden af. alles in mijn huis is van mij. ik heb er wel van geleerd dat ik niet veel te klagen heb.

Interviewer: oke heel goed. het belangrijkste als je schulden hebt is denk ik dat je nagaat hoe je er af komt.

G: ja precies, en hoe blijf ik er uit.

Interviewer: ja inderdaad. en als dat lukt heb je al een hee overwinning.



G: ik had het geluk dat de maand voor mijn zoontje geboren werd, dat ik een nieuw huis had en dat ik schuldenvrij was. dus bij mij was het echt een nieuw begin van mijn leven.

Interviewer: fijn dat je op die manier op nieuw kon beginnen met een mooie zoon.

G: ja, het heeft wel twee kanten want aan de ene kant heb je heel veel afleiding, maar aan de andere kant heb je genoeg aan je hoofd. ik maakte me vroeger nooit zorgen over de volgende dag. maar met een kind is dat wel anders. je maakt je zorgen over 18 jaar, want dan moet hij gaan studeren en dat moet wel allemaal betaald worden. het even wordt er niet makkelijker op.

Interviewer: nee ik snap wel dat je daar dan wel mee bezig bent. en op het gebied van gezond gedrag.

G: vooral het lekkere eten. voor mijn zoontje is het een opsteker geweest. ook omdat ze een schortje meekregen. dat maakt hem zo fanatiek.

Interviewer: en voor jezelf, hoe gezond zou je willen zijn en hoe belangrijk vind je dat?

G: ik eet al supergezond sinds mijn zoon geboren is. toen ben ik gelijk gaan leren koken op de juiste manier.

Interviewer: oke, dus eigenlijk ben je op dat gebied niet door Goes bezig verbeterd, maar is je kleine de motivatie geweest om daar verandering in te brengen?

G: ja eigenlijk wel. maar ik ben wel blij dat mijn kleine bij die workshop ook zag dat we met zijn alle gezond gingen eten. ik kan het wel zeggen maar dan heeft hij op een duur ook zoiets van; je zegt de hele dag van alles. en als hij het ziet op deze manier merkt hij ook dat het leuk is.

Interviewer: oke dat snap ik. en op het gebied van zingeving? wat vindt je belangrijk in het leven en waarvoor sta je op?

G: Ik ben echt weer een beetje gaan geloven in de mens. er zijn veel mensen in mijn leven geweest waarvan ik dacht dat ze super goed waren en mijn hele leven al kende, bleken toch wat minder te zijn dan ik dacht. maar ik heb ook mensen leren kennen waarvan ik dacht dat ze super negatief waren, dat die eigenlijk super goed voor iedereen was. ik heb een soort gezouten gedeelte van mezelf af kunnen schuiven en dat geeft mij weer een beetje hoop.

Interviewer: en heeft goed bezig daar ook echt bij geholpen?

G: ja de mensen die ik daar heb leren kennen, waar ik zelf de vooroordelen over had heeft mij wel heel erg geholpen.

Interviewer: oke heel mooi. sociaal heb je net eigenlijk al uitgelegd. zijn er verder nog dingen die veranderd zijn sinds goed bezig.

G: ik ken nu een hele hoop mensen in de wijk. ik merk wel dat als je door de wijk heen loopt sinds goed bezig dat je wel meer aanspraak hebt.

Interviewer: oke, dat mensen elkaar gewoon normaal groeten.



G: ja precies.

Interviewer: op financieel gebied gaf je net aan dat je geen schulden meer hebt dus dat dat veranderd is. maar dat had je al niet meer voor goed bezig. zijn er wel dingen die nog veranderd zijn na de activiteiten van Goes bezig?

G: nee, ik heb al jarenlang met 50 euro moeten leven dus op een gegeven moment kan je ook niet goedkoper leven dan dat je al doet.

Interviewer: precies. dan heeft dat niet echt een toegevoegde waarde heeft gehad.

G: maar wat ik net al zei, je weet dingen vaak wel maar je voert ze niet altijd uit. soms is een opfris cursus daarbij wel handig. dat je weer even gewezen wordt op hoe het allemaal moet.

Interviewer: op het gebied van wonen en samenleven, vel je je verbonden en veilig in de wijk?

G: ja ik wel, maar ik heb de hele wijk geterroriseerd van 1996 tot 2010.

Interviewer: oke dus je woont hier altijd al.

G: ja, dit is echt mijn wijk.

Interviewer: dus je hebt eigenlijk een prima gevoel hierbij.

G: ja dat zeker.

Interviewer: ben je op het gebied van de 9 dimensies anders gaan denken?

G: vooral de bewustwording. als je mensen wil helpen moet je zelf ook genoeg hebben. ik ben nu, ja hoe moet je dat noemen, niet egoïstischer geworden maar ik weet wel dat ik iets moet hebben om iemand anders te kunnen helpen.

Interviewer: oke goed om te horen. zijn er nog dingen waar je hulp bij nodig zou hebben op het gebied van gezondheidsbevordering?

G: nee ik heb zo'n specialistisch team om mij heen staan. bij SMWO heb ik al 3 verschillende mensen. een maatschappelijk werkster, Joost voor het trainen en Adil voor het stukje vrijwilligerswerk en opleiding. En ik heb ook een cognitief behandelaar en een levenscoach.

Interviewer: fijn dat er zo veel mensen zijn die je kunnen helpen.

G: ja, ik heb echt geluk met alle specialisten om mij heen die mij helpen.

Interviewer: prettig inderdaad. en als ik op tafel kijk, zie ik sigaretten. je rookt, is dat iets waar je eventueel mee zou willen stoppen?

G: Ik heb een tijd geleden de drank afgezworen. af en toe heb ik wel eens een terugval. ik voel me daar wel heel erg rot om maar uiteindelijk zijn het 4 biertjes. en dan heb ik de volgende dag heel erg spijt. En dan kijkt iemand me aan en die heeft zo iets van; 4 biertjes waar maak je je druk om?



Interviewer: okeoke

G: het is voor mij gewoon omdat ik een verslaafde ben geweest dat alles erg lijkt. die verslaving is inmiddels al wel 8 jaar geleden.

Interviewer: mag ik vragen waar je verslaafd aan was?

G: speed en pillen.

Interviewer: oke.

G: toen ben ik op den duur van die drugs af gekomen door de gaan blowen, toen ben ik weer gestopt met blowen en toen ben ik gaan drinken. dus telkens weer een stapje lagen. maar goed ik ben er wel gekomen.

Interviewer: maar dat zijn inderdaad grote stappen.

G: ik moest op den duur wel. 8 jaar geleden belde de dokter me, ik woog 48 kilo en ik ben 1.86. Dus ik moest gaan aankomen anders werd het levensbedreigend.

Interviewer: dat is wel erg heftig ja.

G: ja, als je op je 15e uit huis gekickt wordt dan heb je nog niet geleerd om te koken en alles. dus je eet koekjes en noedels en verder had ik helemaal geen verstand van voeding.

Interviewer: je kan dat een kind ook niet kwalijk nemen als hij of zij 15 jaar is. en qua roken dan?

G: ik word gewoon niet leuk als ik stop met roken.

Interviewer: okeoke. en zijn er verder nog dingen in je levensstijl die je zou willen veranderen?

G: nee eigenlijk niet. ik ben lekker bezig met die cursussen, dat wordt volgend jaar nog wat meer.

Interviewer: oke en wat voor cursussen zijn dat precies?

G: cursus tot ervaringsdeskundige.

Interviewer: heel interessant en ik denk ook dat het goed is dan mensen die het echt hebben meegemaakt te laten vertellen over hun situatie en de uitkomst er van.

G: ja precies. daar doe ik het ook voor. ik wil mensen echt graag helpen. en het is ook goed voor mezelf. je leert jezelf echt goed kennen.

Interviewer: goed dat je daar mee bezig bent, het lijkt me ook wel erg heftig.

G: ja inderdaad. maar je leert wel heel veel.

Interviewer: zijn er verder nog ongezonde gewoontes waar je vanaf zou willen?



G: ik ben gewoon heel goed bezig de laatste tijd. ik heb zelf geen rijbewijs dus ik fiets hele dagen.

Interviewer: oke dat is inderdaad gezond. zijn er verder nog dingen die je zou willen vertellen als je kijkt naar 'Goes Bezig' waarover ik geen vraag heb gesteld?

G: wat je zelf net zie, je hebt geluk dat je bij de mensen binnen mag komen. je kan hen eerlijk wat vragen. dat is belangrijk. je kan iemand niet alle antwoorden geven, maar je kan wel begrijpen hoe de situatie is. verder heb ik niets te zeggen. ik wil er nog aan toevoegen dat het een goed project is en dat het mooi zou zijn dat er vaker wat georganiseerd wordt.

Interviewer: wat voor activiteiten zou je zelf dan interessant vinden naast de socialmedia workshop?

G: misschien iets kleinschaligere activiteiten, zoals een middagje voetballen of spelen bij het veldje hier in de buurt met een paar bekertjes limonade. het hoeft allemaal niet heel uitgebreid te zijn. voor de kinderen is er dan toch iets te doen. Ik denk dat het mooiste zou zijn dat het geen geld hoeft te kosten.

Interview 5: Deelnemer van het project

Interviewer: hoe ben je bij de activiteiten van Goes Bezig terechtgekomen?

L: ik ben aangemeld door een buurvrouw. door een gesprek met haar, ben ik aangemeld en kreeg ik een oproep dat ik langs mocht komen.

Interviewer: oke en aan welke onderwerpen/activiteiten heb je meegedaan

L: ik had er 1 mee willen maken over financiën maar die had ik net gemist. opvoeden en sociale media heb ik aan mee gedaan.

Interviewer: oke

L: en ik weet nog van de eerste keer dat we een gezonde hightea gingen doen. want ik moest wel lachen, want er was eigenlijk heel veel ophef over het feit dat er geen koffie was en er werd chocolade ergens vandaan gehaald en uitgedeeld. dus ik wist toen niet echt wat ik zag. maar de laatste keer ging dat heel goed. er was niemand die klaagde over dat er iets niet was. dus iedereen is er toch wel aan gewend geraakt dat het een gezonde bijeenkomst moet zijn. dat viel mij wel op.

Interviewer: okeoke, leuk dat dat opvalt.

L: ik ben alleen bijna een jaar niet uitgenodigd geweest voor activiteiten.

Interviewer: oke, en nu dus wel weer.

L: ja zeker.

Interviewer: wat vond je in het algemeen van de activiteiten waaraan je hebt meegedaan?



L: ik vind het altijd wel interessant om andere mensen hun meningen en ervaringen te horen. ik moet wel eerlijk zeggen dat ik bij veel dingen die ik hoor, dat ik daar zelf niet zo'n punt van zou maken. ik hoor soms mensen over een verhaald uitweiden dat ik denk van; waar maak je je druk om?

Interviewer: okeoke, en de sfeer tijdens de activiteiten?

L: die is leuk, ik kom dan net als afgelopen keer als half nieuweling binnen omdat ik lang niet heb meegedaan en dan zijn er toch wel mensen die je van de vorige keer kent. een nieuw iemand wordt meteen opgenomen dus dat si fin je merkt wel dat ze allemaal al een lang samenwerkingsverband hebben en elkaar kennen. ook onderling misschien privé met elkaar zijn maar dat geeft geen vervelend gevoel.

Interviewer: en wat is je motivatie om mee te doen?

L: je leert altijd wel iets van iemand anders zijn ervaringen en verhalen. anderen geven je toch een andere kijk op bepaalde dingen.

Interviewer: dus eigenlijk puur gericht op het gezonder worden op meerdere vlakken. en speelt contact met anderen dan ook nog een rol.

L: nee voor mij niet.

Interviewer: dus puur gezondheidsbevordering en tips krijgen.

L: ja precies.

Interviewer: okeoke

L: en het feit dat er mensen voor de pauze op hun horloge zitten te kijken om te gaan roken. dat heb ik ook allemaal niet, want wij roken niet.

Interviewer: oke heel goed.

L: en qua opvoeding eigenlijk ook wel. en bij de social media workshop vind ik niet dat ik heel veel heb opgestoken, maar ik vond het wel leuk om het breed te horen.

Interviewer: en had je ook het gevoel dat het goed zou zijn om eventueel nog zo'n workshop te plannen?

L: ja maar dat was meer voor volwassenen. ik denk dat volwassenen hun valkuilen sowieso niet snel zien. Wat mij betreft met mijn kinderen er bij is dat misschien wel interessant.

Interviewer: okeoke, misschien wel goed om aan sommige activiteiten wel een vervolg te linken zodat er meer uitkomt en er wat dieper ingegaan kan worden.

L: ja inderdaad.



Interviewer: in hoeverre heb je het gevoel gezonder te zijn geworden na het meedoen aan de activiteiten op het gebied van de 9 gezondheidsdimensies: gezonde voeding

L: niets veranderd voor mezelf. maar ik zag het wel in de groep. dat er niet meer geklaagd werd over eten.

Interviewer: oke mooi, en op het gebied van slapen?

L: voor mezelf vooral, maar dat heb ik niet meegekregen via jullie project. maar ik ga tegenwoordig wel vroeger naar bed en ik slaap meer.

Interviewer: mooi. en op het gebied van bewegen?

L: ik moet eerlijk zeggen, ik fiets overal naar toe. nu het beter weer wordt ben ik mijn kinderen in het weekend ook mee laten bewegen qua fietsen en paardrijden, dat soort dingen.

Interviewer: oke, en hebben de activiteiten daar ook nog effect op gehad?

L: die heb ik niet meegekregen dus ik weet het niet.

Interviewer: oke en op het gebied van balans, emotioneel en zelfwaardering?

L: nee want dat had ik zelf allemaal op een rijtje.

Interviewer: oke mooi

L: ik heb het ook allemaal goed op een rijtje gehad voor dat ik ging scheiden en daardoor ineens financieel veel minder heb, en verhuisd ben en hier 3 jaar terug nieuw ben komen wonen. daardoor met een buurvrouw in de praat bent geraakt en dat ze ook veel voor kinderen doen alleen ik heb niet van die kinderen die zich graag mengen in andere gezelschappen, en ze zijn al met z'n 4e. dus die zijn altijd samen.

Interviewer: oke, dat is natuurlijk ook veilig voor ze om samen te zijn. en op gebied van gezond gedrag, vind je het belangrijk om gezond te zijn en hoe gezond zou je willen zijn?

L: ja, je moet eigenlijk wel gezond zijn. als moeder zijnde heb je een voorbeeld functie en verantwoording. ik hou erg veel van een gast wijn, ik zou het elke dag wel kunnen drinken maar ik heb het geminimaliseerd tot alleen in het weekend bijvoorbeeld. en verder niks meer. wij eten geen vlees, bewust. mijn kinderen zijn daar nog feller op dan dat ik ben dus dat is wel grappig.

Interviewer: oke, dat zie je inderdaad niet vaak.

L: nee, en ik ben me overal wel bewust van hoor. we eten bijvoorbeeld niet genoeg fruit en groente, daar ben ik mij heel erg bewust van, maar het is ook niet dat ik er heel veel aan doe. als mijn kinderen iets niet lusten ga ik de strijd niet aan. en ze zijn allemaal graatmager, ik kook voor een weeshuis en alles gaat wel altijd op. wat ik dan wel doe is alles volkoren kopen. en snoep hebben we nooit in huis.

Interviewer: oke netjes. en op het gebied van zingeving? de reden waarom je uit bed gaat etc.?



L: nee, meer 4 kinderen moet je wel. ik ben geen depressief mens. van alles wat ik mee maak, maak ik een balans op en ik ga weer verder.

Interviewer: fijn dat je dat op die manier kan doen.

L: ik ben wel heel praktisch ingesteld. als iets geen zin heeft, moet je het niet doen.

Interviewer: en op sociaal vlak? je doet niet mee voor de sociale contacten maar is je sociale kring verder wel gewoon prima?

L: het klinkt heel raar maar ik heb eigenlijk niet veel nodig. we appen qua oude contacten er soms heel wat op los. wij woonden vroeger op Tholen en daar zaten we op een klein schooltje waar je als ouder ook mee moest helpen, dus daar had ik een behoorlijk kring maar hier in Goes is dat heel anders met de grote scholen. je stapt er echt als 'niemand' naar binnen en naar buiten. en het hoeft voor mij eigenlijk ook niet zo.

Interviewer: als het goed is, is het goed toch.

L: en het is ook nog eens dat mijn kinderen altijd thuis zijn dus dan heb je die gezelligheid. en het punt is ook nog dat als ik een keer wat wil zou willen doen, ik eerst iemand in huis moet nemen om op de kinderen te kunnen passen. ik heb een vriendin waar ik eerst wel een borrelde maar soms is dat gewoon lastig. dus je mogelijkheden wordende beperkt.

Interviewer: dat begrijp ik ja, en hoe oud zijn je kinderen?

L: van 7 t/m 13 jaar

Interviewer: op financieel gebied, je hebt geen financieel activiteit meegemaakt. zou je wel zo'n activiteit willen doen?

L: ja zeker, tips zijn altijd welkom. ik moet zeggen dat ik wel verschillende instanties heb waar ik wat extra's kan krijgen. ik ben toen naar SMWO gegaan en dat is allemaal geregeld.

Interviewer: oke super. en op het gebied van wonen en samenleven? voel je je verbonden in de wijk?

L: ik vind dat Goes oost best veel asociale mensen heeft waarvan ik denk; dat hoeft voor mij niet. uiteraard zitten er ook hele leuke en gezellige mensen bij. ik heb veel contact met een oudere buurtvrouw, dat is wel leuk. Verder zijn er heel veel mensen die ik niet ken omdat die hier pas wonen.

Interviewer: oke ik snap het. dus als ik het goed begrijp ben je niet echt gezonder geworden door de activiteiten, op welk gebied dan ook. maar dat je je wel bewuster bent geworden, dan je wel tips hebt gekregen.

L: ja ik vind het altijd interessant om verhalen van anderen te horen. zien hoe iemand anders denkt maakt je eigen visie ook veel breder.



Interviewer: super. zijn er nog dingen op het gebied van gezondheid bevordering waar je hulp bij nodig zou hebben of activiteiten die je interessant zou vinden?

L: ik weet het niet goed. opvoeden is in principe altijd aan de orde omdat je kinderen groeien en in andere fases komen. dat sociale media vond ik interessant. het punt alleen is dat ik daar nog geen acties op ondernomen heb thuis.

Interviewer:

L: ik probeer ze in het weekend mee te nemen. we hebben gelukkig nog 2 pony's. die staan in Kloetinge achter de sportvelden dus dat is maar heel even fietsen. met een heel groot weiland, dus dan kunnen ze ook lekker spelen.

Interviewer: dat is ook lekker inderdaad. een stukje opvoeding, misschien het financiële stuk en social media dus?

L: klopt ja

Interviewer: zijn er verder nog ongezonde gewoontes waar je van af zou willen?

L: in principe kan je altijd meer bewegen. ik ben niet iemand die naar de sportschool gaat en thuis ga ik het ook niet doen. ik ben wel eerder lui daarin. dus ik moet het echt hebben van het fietsen overall naar toe. dus dat kan altijd beter.

Interviewer: oke ik snap het.

L: misschien toch wat meer op het roken gaan zitten. want dat is wel iets wat misschien nog kan veranderen bij veel mensen.

Interviewer: oke inderdaad

L: en ik vind het ook jammer dat die mevrouw die er laatste bij zat (jeugdverpleegkundige) tijdens de sociale media activiteit bijna niks zei. ik denk dat zij veel waardevolle informatie kan hebben en dat wij het sneller van haar aannemen dan van anderen. dus ik denk dat het goed is als zulke mensen vaker bij activiteiten kunnen zijn.

Interview 6: Deelnemer en organisator van het project

Interviewer: hoe bent u bij Goes bezig terechtgekomen.

Su: via een andere deelnemer van Goes Bezig.

Interviewer: oke en die kende je al?

Su: ja die heeft me voor het blok gezet bij Adil, en toen ben ik mee gaan doen.

Interviewer: aan welke activiteiten heb je allemaal mee gedaan?

Su: bioscoop, bowlen, kookworkshop, social media workshop en ik ben nu bezig met het organiseren van een speurtocht in de wijk.



Interviewer: dat is best al wel veel vanaf december

Su: ja tot heden wel.

Interviewer: wat vond je van de activiteiten?

Su: bioscoop vond ik erg leuk. bowlen was ook al heel lang geleden, dus dat was ook heel leuk. het koken vond ik erg gezellig en dan kon je elkaar wat beter leren kennen. en ik ben bezig met een groep met een speurtocht. ik vind het echt een rotzooi en dat vindt Adil ook. er zijn een paar mensen die hun mening willen doordrammen.

Interviewer: oke en heb je daar veel last van?

Su: voor mij is het de eerste keer dat ik een speurtocht organiseer maar het is wel vervelend dat iedereen het op zijn eigen manier wil doen. er is 1 iemand die een klein dingetje zou regelen en dan hoor ik achteraf van Adil dat het de eerste keer is dat die iets doet. en we hebben er ook iemand bij die overall mee mee wil doen maar vervolgens nog niks heeft gedaan. dat vind ik wel jammer.

Interviewer: ik snap het inderdaad

Su: voor mij is bijvoorbeeld social media goed bevallen omdat het positief vergaderen was, maar bij die speurtocht is het niks.

Interviewer: en heb je dan ook zoiets van, de volgende keer zou ik niet zo snel mee zeggen dat ik wil helpen?

Su: niet met bepaalde mensen nee. ik vind organiseren heel erg leuk, maar bij deze mensen gaat het mij meer energie kosten dan dat het oplevert.

Interviewer: en het organiseren wat je nu doet, zou dat ook in de richting kunnen gaan van andere helpen en ondersteunen of wil je echt alleen organiseren van activiteiten?

Su: ik denk dat ik dat persoonlijke al veel vaker heb gedaan, maar daar wil ik het verder niet over hebben.

Interviewer: dat hoeft ook niet. zijn er verder nog negatieve dingen die je tijdens activiteiten hebt meegemaakt?

Su: ja er is wel iets, maar dat ligt meer aan de mensen en niet aan de activiteit zelf.

Interviewer: dat is niet erg, het mag ook in de groep zijn.

Su: het is wel gezellig maar sommige dingen zijn minder gezellig. er zijn wat mensen en die zijn te aanwezig

Interviewer: oke, ik snap dat dat wel vervelend is ja. en wat heb je geleerd van de activiteiten die je tot nu toe hebt gedaan?



Su: social media vond ik voor mij wel interessant.

Interviewer: oke, en merk je dan wel dat je na die activiteit meer bewust bent van social media?

Su: dat ga ik nog wel eens doen maar daar staat mijn hoofd nu nog niet naar.

Interviewer: oke ik snap het.

Su: het gezonde voeding gedeelte wist ik voor het grootste deel wel.

Interviewer: oke, en de dingen die we hebben gekookt daar, zou je dat thuis ook eens willen proberen?

Su: nee, want ik heb eigenlijk iets gekookt wat ik thuis ook zou maken.

Interviewer: oke, en de andere gerechten?

Su: ik heb bijvoorbeeld wel geleerd hoe ik een ananas moest schoonmaken

Interviewer: oke, dat is natuurlijk ook al een vooruitgang. het is altijd makkelijk om zulke dingen te kunnen.

Su: ja inderdaad. en ik had nog nooit in een professionele keuken gestaan dus dat vond ik ook leuk.

Interviewer: dat zijn dan wel de leuke dingen.

Su: ja inderdaad. er was wel iets wat minder leuk was. er was bepaald vlees waar niet zo veel van was en Adil had gezegd dat er voor iedereen 1 stukje was en vervolgens zie je mensen meerdere stukken nemen waardoor andere niets meer hadden, en dat is wel jammer.

Interviewer: dat zijn dingen die vervelend zijn inderdaad.

Su: ja inderdaad

Interviewer: Er zijn 9 gezondheidsdimensies, in hoeverre ben je gezonder geworden door deelname aan de activiteiten? gezond voeding?

Su: voor mij is het gelijk gebleven. ik was al best gezond op het gebied van gezonde voeding. we hebben regels waar we ons aan houden. minimaal 5 keer per week verse groenten en zulke dingen.

Interviewer: en qua beweging?

Su: ik niet omdat dat niet gaat met mijn ziektebeeld, ik zou het wel leuk vinden om te gaan zwemmen als dat mogelijk is, dan heb ik geen pijn. mijn man gaat wel elke week naar de basic-fit en die is hierdoor een stuk fitter geworden.

Interviewer: oke en op het gebied van zingeving?



Su: ik voel mij wat lekkerder in mijn vel, dat komt denk ik ook door het bewegen en het eten van gezonde voeding. Ik heb wel pijn, alleen dat is omdat ik te veel heb gedaan.

Interviewer: oke dat is mooi, en als je kijkt naar balans? dus op het gebied van emotioneel vlak en zelfwaardering?

Su: ja zeker, ik voel me weer een beetje nuttig worden.

Interviewer: dat is goed om te horen, dat betekent dus wel dat je op verschillende gebieden erg ben gegroeid.

Su: ja voor mij is het ook gewoon wat meer naar buiten komen en wat meer te doen hebben, en ik vind het gewoon gezellig.

Interviewer: en op het sociale gebied?

Su: de helft ken ik nog steeds niet.

Interviewer: dat geeft ook niet, het gaat er om dat je in ieder geval een paar mensen hebt ontmoet.

Su: ja dat wel. ik vind het wel leuk om meer mensen te leren kennen.

Interviewer: oke. jullie hebben niet mee gedaan met een financiële workshop dus het is lastig om te zeggen of je nu gezonder bent geworden. weten jullie wel waar je naar toe kan als je hulp nodig hebben?

Su: ja dat wel, we zitten al aangesloten bij iemand voor onze financiën.

Interviewer: dat is mooi! en op het gebied van wonen en samenleven? voel je je verbonden en veilig in de wijk?

Su: nee, wij hebben burens waar we niet mee kunnen leven. de muziek staat vaak heel hard aan, hij heeft wietplantjes waardoor je altijd in die lucht zit en dat vinden wij omdat we een jonge dochter hebben echt niet kunnen. daarnaast komen er peuken en vieze luiers over de schutting omdat wij een keer melding hebben gemaakt over hoe het er daar aan toe gaat.

Interviewer: dat is wel erg vervelend inderdaad. ik begrijp dat dat vervelend is. en als u verder in de wijk kijkt?

Su: in west is er maar 1 iemand van het project die hier woont. dus in west niet. ik vind dat er in west heel weinig kinderen zijn en er zijn veel mensen uit noord naar west gekomen. dus het wordt steeds een mindere buurt naar mijn gevoel.

Interviewer: begrijpelijk. zijn er nog dingen die je zou willen veranderen qua gewoontes?

Su: ja, ik zou meer willen gaan bewegen. maar basic-fit is niet haalbaar, maar zwemmen zou eventueel wel kunnen.

Interviewer: oke en verder?



Su: ik hou van creatief bezig zijn alleen heel veel kan ik niet meer dus ik zou graag alternatieven hebben wat ik zou kunnen doen.

Interviewer: ja inderdaad. zijn er nog dingen die je hebt gemist tijdens dit interview?

Su: ik vind het over het algemeen heel erg gezellig, je komt lekker buiten en het is soms wel even wennen. er staat bijvoorbeeld elke keer heel veel eten op tafel tijdens de activiteiten.

Interviewer: oke mooizo.

Su: en ik heb nog niets meegekregen over het financiële gedeelte dus ik zou zo'n project nog wel willen doen. en ik zou het goed vinden om ook iets met de kinderen te doen. maak de kinderen meer bewust van financiën en social media bijvoorbeeld.

Interviewer: zou je ook verdieping willen, we hebben bijvoorbeeld net de social media activiteit gehad. zou jij dat ook nog een keer willen om nog wat meer te weten te komen erover?

Su: ja, ik vond het heel interessant maar bepaalde dingen hadden wel dieper gekund. dus ik zou dat best nog een keer willen doen.

Interviewer: ja precies. goede tip! die ga ik meenemen. hoe oud is uw dochter?

Su: 3,5 jaar en ze heeft taal en spraakproblemen.

Interviewer: als u geen aanvullingen meer heeft dan ga ik het interview beëindigen.

Interview 7: Deelnemer van het project

Interviewer: hoe ben je bij het project Goes bezig terecht gekomen?

S: ik ben een alleenstaande moeder met 3 minderjarige kinderen. ik heb eerder gedeeltelijk in de bijstand gezeten en gedeeltelijk gewerkt. vandaar dat ik voor alles werd uitgenodigd. ze organiseren hele leuke projecten. ik heb een keer gepicknickt bij de Hollandsche hoeve en ik ben een keer gaan zwemmen met een uitgebreide lunch. dat was heerlijk en ook erg gezond. ook heb ik meegedaan aan de sociale media activiteit dus zodoende ben ik bij de activiteiten gekomen.

Interviewer: oke en wat was de reden om mee te doen met de activiteiten?

S: om mensen te leren kennen en gezond te leren leven. ik leef al best wel gezond maar tips kun je altijd gebruiken natuurlijk. je leert gewoon veel nieuwe dingen. normaal maak je thuis geen smoothies maar nu doe ik dat wel omdat we het vaker hebben gemaakt tijdens de activiteiten. het geeft je moed om thuis ook dingen te gaan doen en het stimuleert je ook.

Interviewer: wat vond je van de activiteiten? positief en negatief

S: het is goed georganiseerd. er is minder begeleiding voor de jongere kinderen. als er iets georganiseerd wordt is er niet veel begeleiding voor de kleintjes en dan zijn de ouders meer bezig. ze hebben het wel geprobeerd met de kerst. een kerstviering met een kerstman en kerstvrouw. maar het is dan moeilijk



dat de kinderen apart worden gehouden en dat de ouders weg moesten want dat ging niet. niet alle kleine kinderen kunnen hun ouders uit het oog verliezen dus dat is het stukje feedback.

Interviewer: oke, en wat heb je tot nu toe geleerd in het algemeen van de activiteiten?

S: sociaal zijn, verder niet heel veel. ik heb zelf in de zorg gewerkt, dus dat sociale gaat allemaal goed. maar het is wel leuk om ouders te leren kennen die in hetzelfde schuitje zitten.

Interviewer: dat is natuurlijk ook de hoofdreden waarom mensen mee doen. heb je qua sfeer nog iets te vertellen.

S: nee de sfeer is goed, je herkent de gezichten allemaal en het is allemaal positief tot nu toe.

Interviewer: heel mooi, heb je het gevoel gezonder te zijn geworden na deelnemer aan de activiteiten op het gebied van de 9 dimensies. gezonde voeding

S: ik eet altijd al gezond. wel maak ik nu smoothies dus dat heeft mij wel erg geïnspireerd.

Interviewer: en op het gebied van slapen?

S: dat doen we al. daar zijn geen veranderingen in en het gaat goed.

Interviewer: en op het gebied van bewegen?

S: ik ben eigenlijk de hele dag bezig. ik ben niet meer gaan bewegen door de activiteiten want ik deed het eigenlijk al.

Interviewer: en op het gebied van balans (emotioneel en zelfwaardering)?

S: dat had ik ook al,

Interviewer: en qua gezond gedrag? hoe gezond zou je willen zijn en hoe belangrijk vindt je gezondheid?

S: lastige vraag. ik vind gezondheid heel belangrijk want als je niet gezond bent kan je niet functioneren. ik werk best wel veel en ik ben degene die kostwinnaar is dus gezond zijn is heel belangrijk.

Interviewer: ben je meer met gezondheid bezig doordat je meedoet aan de activiteiten?

S: ja, eigenlijk wel.

Interviewer: en op het gebied van zingeving?

S: ik heb drie kinderen dus daar sta ik voor op, en voor mijn man.

Interviewer: en op sociaal gebied? heb je contacten op kunnen bouwen die je naar de activiteiten ziet?

S: dat is breder geworden. Naast de activiteiten niet echt. ik heb mijn eigen netwerk en ik denk dat iedereen dat we heeft. maar Adil zie ik wel af en toe want die woont vlak bij familie van ons. maar



verder kom je niet echt bij elkaar. dus we zien elkaar bij de activiteiten 4 of 5 keer per jaar en dat vind ik meer dan genoeg.

Interviewer: en op financieel gebied? ben je ook bij de financiële workshops geweest van het project?

S: nee daar heb ik niet aan meegedaan.

Interviewer: weet je wel waar je naar toe zou moeten als je hulp nodig hebt op financieel vlak?

S: ja gewoon bij SMWO. ik heb in het verleden ook de belasting in laten vullen door hun en ik weet wel dat ik een beroep op ze kan doen.

Interviewer: oke, en op het gebied van wonen en samenleven? voel je je betrokken en veilig in de wijk?

S: ja dat is echt heel goed. mijn buurvrouw is mijn oppas geweest en in de straat is er ook een dame die een kindje heeft en die komt regelmatig hier dus dat is erg fijn. de burenspringen zo op. als er een pakketje komt, regelt de buurman het, de buurvrouw komt af en toe koffie drinken. dus dat is heel gezellig.

Interviewer: fijn dat je dat hebt in de buurt.

S: a en ik denk dat het er ook aan ligt hoe je je opstelt. als je nooit gedag tegen de burens zegt zullen zij dat ook niet doen.

Interviewer: nee klopt, ik denk dat je daar wel gelijk in hebt. dus als ik het mag samenvatten ben je best gezond op alle vlakken, maar komt dat niet perse door goed bezig.

S: dat klopt inderdaad.

Interviewer: zijn er nog dingen die je nodig hebt of zou willen op het gebied van gezondheidsbevordering?

S: ik weet het niet. momenteel is er niet echt iets.

Interviewer: en qua activiteiten? zijn er activiteiten voor jou of de kinderen waarvan je denkt dat dat wel leuk zou kunnen zijn in de toekomst?

S: ja, ze hadden in het verleden voor de kinderen een springkussen neergezet en samen hebben gegeten. zo iets zou wel leuk zijn. het eten is niet zo belangrijk maar als er voor de kinderen meer georganiseerd wordt zou dat wel heel leuk zijn. het mag ook allemaal wat kleiner. zoals bij het zwemmen was er ook lunch, maar het zwemmen was al meer dan genoeg en de lunch hoeft dan eigenlijk helemaal niet.

Interviewer: oke dus vooral laagdrempelige activiteiten voor de kinderen

S: ja zoals de speeltuin of spelletjes doen op een grasveld of iets. Hollandse hoeve was heel erg leuk!



Interviewer: oke duidelijk. en als je kijkt naar de social media training. Er waren best veel mensen die zeiden dat ze daar nog wel wat meer verdieping op zouden willen en dat het misschien nog een keer georganiseerd kan worden, wat vind jij daarvan?

S: ja dat vond ik ook. een vervolg zou leuk zijn als ze de kinderen er ook bij betrekken. want ze hadden de ouders wel uitgenodigd maar dat was niet genoeg want als ouder kan je er wel veel van horen en het tegen je kind zeggen, maar als je kind er bij is en het zelf leert, nemen ze er veel meer van aan. de kinderen moeten er bewust van worden.

Interviewer: dat is wel een goede ja. meer de jongeren er bij betrekken.

S: ja dat vind ik wel.

Interviewer: oke, ik begrijp het. hoe oud waren de kinderen

S: de oudste is 8 en een tweeling van 3

Interviewer: zijn er nog dingen die je gemist hebt tijdens dit gesprek over Goes bezig die je graag nog kwijt zou willen?

S: nee, eigenlijk niet.

Interview 8: Gestopt met het project

Interviewer: Hoe ben je bij Goes bezig terecht gekomen?

H: ik woon samen met mijn dochter en we kregen een uitnodiging dat wij konden komen eten met een aantal buurtbewoners en wat we daarvan zouden vinden. dus ik vroeg aan mijn dochter of ze dat zag zitten, en die zei ja; dat scheelt ook weer koken. en je bent onder de mensen. dus zodoende hebben we meegedaan. later is Adil nog op mijn vrijwilligerswerk geweest, moest ik een enquête formulier invullen. ik heb nu 2 barbecues georganiseerd, daarvoor heb ik een moesbak gekregen op wielen. Die staat hier achter in de tuin. heel leuk project alleen op een gegeven moment ben je toen aan veranderingen. dan heb je zoiets van; ik vind het allemaal wel genoeg. sommige mensen hebben er baat bij en die zitten thuis en zijn toe aan mensen. die gun ik het liever. ik vind het wel genoeg, ik heb een trap onder m'n reet gehad om verder te gaan.

Interviewer: oke en wat was de motivatie voor je om mee te doen toen je die uitnodiging kreeg?

H: ik woon hier nu bijna 6 jaar. ik hoopte de buurt beter te leren kennen. maar niemand hier in de straat die op komt dagen bij de barbecue. een poos geleden hebben we nog wel een barbecue gehad in de quantstraat en dat is wel leuk. maar ik ben meer iemand die op zichzelf is.

Interviewer: oke dus je hebt ook niet echt de behoefte om mensen om je heen te hebben?

H: nee ik vind het prima zo. lekker in mijn eigen omgeving.

Interviewer: welke activiteiten heb je allemaal meegedaan?

H: 2 barbecues, zijn gaan bowlen, een keer gaan eten en een keer gezwommen.



Interviewer: dan heb je nog best wel veel gedaan.

H: ja daarom, en daarom ben ik er ook wel een beetje klaar mee. altijd dezelfde mensen die een grote mond hebben en die hun zin willen.

Interviewer: oke, en positieve en negatieve punten tijdens de activiteiten?

H: het was leuk om te doen, je was er ook echt mee bezig. door de weeks door de wijk heen gaan om te flyeren. en op de barbecue werd ook vlees gesponsord. alleen mensen staat te roven om je vlees te pikken en dat hoeft voor mij niet.

Interviewer: dat heb ik wel eerder gehoord ja.

H: ja en het zijn ook altijd dezelfde.

Interviewer: vervelend is dat.

H: ja, en dat is ook wel echt een van de redenen waarom ik gestopt ben.

Interviewer: en verder qua sfeer?

H: het was altijd wel gezellig ja.

Interviewer: zijn er dingen die je geleerd hebt van de interventies?

H: nou je kan niet iemand zijn levensstijl omgooien. en dat zal ook niemand lukken.

Interviewer: oke, maar dat was bij jou ook niet helemaal de insteek volgens mij.

H: nee dat was meer om onder de mensen te komen.

Interviewer: duidelijk. er zijn 9 gezondheidsdimensies, in hoeverre ben je gezonder geworden na de activiteiten? gezonde voeding?

H: nee ik eet best wel oke. ik gebruik vaak de groenten uit mijn moesbak. verder ben ik er niet echt mee bezig.

Interviewer: en op het gebied van slapen?

H: ik ga om half 9 naar bed en ik sta om half 8 op. dus daarover heb ik geen klachten.

Interviewer: en qua bewegen.

H: ik heb MS. dus bewegen is lastig. ik heb wel 2 keer in de week fysiotherapie en dat vind ik meer dan genoeg.

Interviewer: oke begrijpelijk inderdaad. en op het gebied van balans, dus op emotioneel vlak en zelfwaardering?



H: nou, ik heb in een hele diepe put gezeten en ik ben er toch uitgekomen. en ik ben daar heel erg in gegroeid. ik laat de kaas niet meer van mn brood afeten

Interviewer: en qua gezond gedrag? vind je het belangrijk om gezond te zijn?

H: ik kan nu naar de markt gaan en fruit halen, maar dat loopt bekant van het aanrecht af. het zijn vooral gewoontes en ik vind niet dat het een 'moetje' is. ik probeer wel gezond te zijn maar ik ben er niet hele dagen mee bezig.

Interviewer: oke ik snap het. en qua financiën?

H: ik hoop volgende maand na 5 jaar al mijn schulden te hebben betaald en dan wil ik met een schone lei terug naar Rotterdam. dan kan ik daar weer in en gelijkvloerse woning gaan leven want door mijn MS takel ik steeds verder af en is soms de trap in huis niet meer te doen. dus dan gaan we verder met leven.

Interviewer: mooi inderdaad, nieuwe begin voor je!

H: ja zo zie ik het ook wel.

Interviewer: dat snap ik, en qua wonen en samenleven in de wijk? voel je je veilig en verbonden?

H: nou, als ik zie wat er nachts die in de steeg gebeurd ben ik blij dat ik alles op slot doe.

Interviewer: oh vertel?

H: ik heb een hond, helaas geen waakhond. maar nachts staat er heel veel jeugd te blowen en te doen in de steeg zelf, met een hoop lawaai en veel overlast. het wordt er niet beter op.

Interviewer: oh dat is minder ja.. begrijpelijk dat je je niet veilig voelt.

H: ja inderdaad.

Interviewer: en op het gebied van sociaal, je gaf aan dat je niet echt veel mensen hebt ontmoet bij Goes bezig of er in ieder geval geen contact mee hebt op dit moment. heb je verder wel een sociale kring?

H: nee, ik heb er niet echt behoefte aan. ik overleef het hier wel. ik zag het eerst helemaal zitten in Goes toen ik hier kwam wonen. maar mijn huis wordt gesloopt dus ik heb nu meer zoiets van, ik ga terug naar Rotterdam want daar heb ik mijn kring wel.

Interviewer: oke, ik snap het inderdaad. zijn er nog dingen die je nodig hebt op het gebied van gezondheidsbevordering?

H: nee hoor, ik red me wel.

Interviewer: en zijn er nog dingen die je aan je levensstijl zou willen veranderen? je bent bijvoorbeeld aan het roken, is dat iets waar je echt van af zou willen?



H: ja eigenlijk wel maar er is op dit moment zo veel stress dat me dat gewoon echt niet lukt.

Interviewer: Oke ik begrijp het inderdaad, misschien op een beter moment.

H: ja inderdaad, zodra het allemaal beter gaat en meer rust heb.

Interviewer: hoelang ben je al ziek als ik vragen mag?

H: al 11 jaar, sinds de geboorte van mijn dochter.

Interviewer: oh dat is heftig.

H: ja door MS kan je de ene dag wel iets en de andere dag kom je uit bed en dan kan je helemaal niets meer. maar je moet gewoon echt een sterke wil hebben en gewoon echt er voor gaan. je moet er mee leren leven.

Interviewer: heftig hoor. en ik merk ook wel aan u dat u een hele sterke wil heeft.

H: ja dat heb ik zeker.

Interviewer: zijn er nog dingen die je zou willen vertellen over het project Goes Bezig?

H: het is een leuk project, ik hoop dat op het moment dat hier een nieuwe wijk is, dat ze direct met de hele buurt leuke dingen gaan doen zodat iedereen elkaar leert kennen en met elkaar in contact is. organiseer bijvoorbeeld elke maand voor de kinderen in de buurt iets leuks. je valt tussen wal en schip. je weet niet wat er te doen is in de buurt voor de kinderen dus dat kan allemaal wel wat duidelijker.

Interviewer: oke, dat ga ik meenemen.

H: ja het zou gewoon goed zijn als we elkaar eens zouden gaan helpen. er zijn genoeg oude mensen die hulp nodig hebben in de tuin bijvoorbeeld. daar moet meer mee gedaan worden.

Interviewer: bedankt voor de tips. Ik ga het meenemen. Als je verder geen aanvullingen meer hebt dan ga ik het interview hierbij beëindigen.

Interview 9: Gestopt met het project

Interviewer: Hoe ben je eigenlijk bij 'Goes Bezig' terecht gekomen?

M: via een vriendin die ook mee doet aan het project. Die had gezegd dat ik eens mee moest gaan en op die manier ben ik er eigenlijk ingerold.

Interviewer: aan welke activiteiten heb je meegedaan?

M: een keer iets met gezond eten, een keer naar de bioscoop, een spelletjesmiddag bij de Hollandsche hoeve en een keer zwemmen.

Interviewer: Oke, dan heb je nog best wel wat gedaan.



M: Ja en vraag ik wel eens aan die vriendin of er nog wat leuks komt want het lijkt me eigenlijk wel leuk om met sommige dingen mee te doen.

Interviewer: Oke, misschien zou het leuk zijn om dan weer bij zo'n bijeenkomst te zijn dan.

M: ja misschien wel. het is alleen zo moeilijk met de kinderen.

Interviewer: ja dat begrijp ik, maar je hoeft ook niet alles te doen natuurlijk

M: nee dat is wel waar.

Interviewer: en op het gebied van financiën?

M: Wij moeten met een bepaald budget rondkomen in de maand. ik heb een uitkering en ik heb het geluk dat ik nog eens wat extra's van mijn ouders krijg. maar ik moet ook vaak genoeg nee zeggen.

Interviewer: Dat is gelukkig wel fijn. wat vond je van de activiteiten waaraan je hebt meegedaan?

M: Ja leuk, Adil is heel erg van het gezond eten.

Interviewer: Hoe gaat het met gezond eten?

M: doordat mijn dochter wat problemen heeft met de gezondheid heeft ze al een bepaald dieet dus eigenlijk hou ik me met gezond eten al veel bezig.

Interviewer: en wat vond je van de sfeer tijdens de activiteiten?

M: je zoekt toch altijd de mensen op die je kent. zo gaat dat nu eenmaal. maar je stelt je wel open naar andere mensen en andere mensen ook naar jou. soms heb je wel eens wat mindere momenten en wat wrijvingen tussen de mensen.

Interviewer: wat was voor jou de motivatie om mee te doen aan Goes bezig?

M: op een leuke middag er tussen uit te zijn, dat mij dochter andere kinderen kan ontmoeten en gewoon echt bezig te zijn.

Interviewer: oke dus niet echt voor gezondheidsbevordering of om nieuwe contacten te leggen.

M: nee niet echt, wel voor mijn dochter. maar ik heb dat niet echt nodig.

Interviewer: oké duidelijk.

M: en het is natuurlijk wel zo dat je met iedereen even een praatje maakt dus dat je wel nieuwe mensen leert kennen, maar het is niet perse dat ik dat nodig heb.

Interviewer: oke ik snap het. heb je nog positieve of negatieve dingen aan een van de activiteiten van Goes bezig?



M: nee, ik vond het eigenlijk allemaal wel leuk.

Interviewer: oke mooi, we hebben 9 gezondheidsdimensies, denk je gezonder te zijn geworden na deelname aan de activiteiten? gezonde voeding?

M: dat deed ik natuurlijk al met mijn dochter. dus ik ben me er wel van bewust dat ik daar op moet letten.

Interviewer: en op het gebied van bewegen?

M: mijn dochter moet verplicht bewegen dus dat doet ze ook. of ik daar zelf gelukkiger van wordt, dat weet ik niet? als het hier in huis niet goed gaat met mijn zoon, kan ik zo veel sporten als ik wil maar dat helpt niet qua afleiding voor mij.

Interviewer: nee dat snap ik. dus sporten is niet echt een uitlaatklep voor jou?

M: nee niet echt. Ik heb vroeger 5 tot 6 keer per week gesport, vanaf de geboorte van mijn zoon is dat allemaal wat minder geworden.

Interviewer: oke en wat is de reden dat je nu niet meer sport?

M: omdat mijn hele dag al volgepland is met alles voor de kinderen en als ze dan 's avonds op bed liggen doe ik liever even de tv aan en ga ik lekker op de bank liggen en daarnaast zou ik dan ook een oppas moeten regelen.

Interviewer: ohja ik snap het inderdaad. bij Goes bezig zijn ze ook aan het sporten bij basic-fit met een groepje in de ochtend. zou je het niet leuk vinden om daar bij aan te sluiten en mee te doen?

M: oh dat wist ik niet, dat zou ik wel erg leuk vinden ja.

Interviewer: dan is dat misschien wel een oplossing voor je.

M: ik zou er ook niet zo snel alleen naar toe gaan

Interviewer: nee, maar misschien is dit dan wel heel leuk. dan heb je ook een stok achter de deur.

M: ja inderdaad. dat zou ik wel echt leuk vinden, dat basic-fit.

Interviewer: Oke duidelijk, en op het gebied van slapen?

M: nou ik gebruik een slaappilletje van Emergis zodat ik niet meer bezig ben met nadenken en piekeren. dus is slaap goed.

Interviewer: Fijn dat je goed kan slapen dan. en op het gebied van balans? hoe gezond ben je op emotioneel vlak en op het gebied van zelfwaardering



M: als je in die flow zit dan cijfer je jezelf weg en dan doe je alles voor de kinderen. is het niet voor de ene dan is het wel voor de ander. en ik moet ook eens gewoon leuke dingen gaan doen en daar ben ik me wel van bewust. en dan zegt Emergis tegen me, ga eens een keer lekker naar de stad. En dat heb ik dan één keer gedaan en dat was dan echt leuk. en eigenlijk zou ik meer van zulk soort dingen moeten doen.

Interviewer: dus je bent je er eigenlijk wel bewust van, maar de stap zetten is een tweede..

M: ja inderdaad.

Interviewer: en voel je je dan schuldig tegenover je kinderen of is er niet zo snel iemand die mee gaat?

M: jawel, alleen je moet wel oppas kunnen regelen. mijn ouders zijn 78 en ik wil het hem niet aan doen om mijn zoon daar 'avonds te laten want hij kan door zijn problematiek echt heel moeilijk zijn.

Interviewer: oke ik snap het, en de vader van de kinderen?

M: de vader van mijn zoon is niet in beeld vanaf baby af aan, de vader van mijn dochter is wel in beeld, we hebben een latrelatie. maar mijn dochter hangt heel veel aan mij, ze gaat wel eens ergens logeren. en dan gaan we wel eens met een groepje weg alleen ik ben ook blij als ik even rust heb. het komt er eigenlijk om neer dat ik gewoon meer moet doen.

Interviewer: en op het gebied van zingeving? waarvoor sta je op?

M: voor mijn kinderen, dat ze ontbeten heeft en dat ze op tijd op school zijn.

Interviewer: Oke begrijpelijk, en ongeacht de kinderen?

M: dan zou ik op mn bed blijven liggen, maar dat komt door mijn hele achtergrond en alles wat er gebeurd is.

Interviewer: oke. is het wel zo, dat toen je nog met goed bezig mee deed, dat je alles waardevoller vond en dat je meer zin had om uit bed te komen en dingen te ondernemen?

M: Ja, ik had er eigenlijk eerst helemaal geen zin in omdat ik genoeg aan mn hoofd had. en dan ga ik toch voor mijn kinderen en als je er dan eenmaal bent, dan is het leuk.

Interviewer: Okeoke.

M: Je moet naar buiten voor de kinderen en je moet over die drempel heen. en als je dan geweest bent, geeft dat toch een fijn gevoel.

Interviewer: Oke dat is goed. en op het gebied van financiën? je hebt geen financiële activiteit meegemaakt, weet je wel wat je kan doen en waar je kan aankloppen als je hulp nodig hebt.

M: Ik weet wel dat ik naar SMWO kan gaan alleen ik merk dat dat een grote stap is. Ik mag het eigenlijk niet zeggen maar ik wil niet 'bedelen'. En dan moet je je verhaal doen en dat vind ik gewoon allemaal niet zo fijn. Dus die stap is gewoon erg groot voor mij.



Interviewer: ik snap het inderdaad.

M: Ik zou het eens aan Adil moeten vragen dan.

Interviewer: Ja dat zou inderdaad wel een oplossing kunnen zijn.

M: Er is eigenlijk heel veel bij Goes bezig wat mensen niet weten.

Interviewer: Ja dat klopt, en daarom doen we ook die workshops, zodat er meer mensen weten wat er te doen is en waar ze hulp zijn kunnen krijgen.

M: Ja precies.

Interviewer: voel je je verbonden en veilig in de wijk waarin je woont?

M: ik woon mijn hele leven al in Goes zuid, ons kent ons is hier heel erg. dit is wel een hele andere buurt dan dat je in noord zou zijn. je hebt hier niet veel problematieken en het is een fijne wijk om te wonen.

Interviewer: oke, en wat heb je geleerd van de activiteiten waaraan je hebt meegedaan.

M: ja, vooral dat je gewoon mee moet doen omdat het beter is voor jezelf.

Interviewer: oke dus je bent wel echt bewuster geworden door de activiteiten, maar het in praktijk brengen heb je nog niet gedaan

M: nee, ik heb eens een schop onder mijn reet nodig. ik weet het allemaal wel maar ik doe er niet mee.

Interviewer: haha, precies.

M: ik merk gewoon echt dat als ik wat nodig heb, ik het niet snel vraag. puur om het feit dat ik het niet durf of gewoon niet wil vragen om hulp aan anderen.

Interviewer: zijn er nog dingen die jij nodig zou hebben?

M: bij ons in de buurt is het eigenlijk niet bekend dat er zoveel gedaan wordt voor minima, ik denk dat er meer bekendheid moet komen door bijvoorbeeld een buurtbarbecue of dat er eens leuke activiteiten gedaan kunnen worden in zuid hierzo.

Interviewer: oke interessant, en zou je daar dan zelf ook bij willen helpen?

M: ja zeker, ik zou het heel leuk vinden om te doen. dat de kinderen kunnen spelen, dat we wat stoelen neerzetten voor de ouders. en zijn zo veel mensen die alleen zijn en het zou leuk zijn als we die samen kunnen laten komen en een leuke middag kunnen laten hebben

Interviewer: oke, goed dat je dat zegt. als je verder geen aanvullingen meer hebt, ga ik het interview beëindigen.

