

Deelrapport 1 – De pas er in: Werkzame elementen

Annelien van den Brink, Josien ter Beek en Geerke Duijzer – April 2022

1. Inleiding

In de Achterhoek streven gemeenten naar gelukkige en gezonde inwoners met regie over hun eigen leven (Preventie Akkoord Achterhoek 2020-2030). Zij gaan hierbij uit van Positieve Gezondheid en preventie, waarbij vele domeinen (gaan) samenwerken. Wandelen vormt bij uitstek de verbinding tussen domeinen en draagt bij aan de Positieve Gezondheid van inwoners. Daarom zijn de gemeenten Bronckhorst, Doetinchem, Montferland en Oude IJsselstreek in de regio West-Achterhoek gestart met 'De Pas Erin'. Dit project is gericht op het versterken van wandelinitiatieven en het onderzoeken van het effect en de sociale waarde hiervan.

Het project De Pas Erin resulteert in vitale wandelinitiatieven in de wijk die bewoners op een laagdrempelige manier in beweging brengen en houden en bijdragen aan alle domeinen van Positieve Gezondheid. Er zijn vier subdoelen opgesteld:

1. Dit project geeft inzicht in de (potentiële) werkzame elementen van veelbelovende lokale wandelinitiatieven en de vereiste randvoorwaarden voor een goede uitvoering.
2. Vormgeven en ondersteunen van de lerende beleids- en uitvoeringspraktijk via gemeentelijke leernetwerken.
3. Inzicht geven in bereik, waardering en impact van de lokale wandelinitiatieven op het beweeggedrag en domeinen van Positieve Gezondheid van wijkbewoners.
4. Inzicht geven aan financiers (gemeenten en zorgverzekeraar) in mogelijkheden voor ontschotting van financiering van gezondheidsbevordering. De sociale waarde die gecreëerd wordt voor 80 tot 160 nieuwe wandelaars binnen wandelinterventies in de West-Achterhoek wordt zichtbaar gemaakt (waar mogelijk uitgedrukt in euro's).

Dit deelrapport gaat in op de eerste subdoelstelling.

2. Methoden

Er is een systematische analyse uitgevoerd naar (potentiële) werkzame elementen en randvoorwaarden voor een goede uitvoering van veelbelovende lokale aanpakken door middel van:

1. literatuuronderzoek
2. onderzoek in landelijke interventiedatabanken
3. verdiepend onderzoek in lopende lokale projecten in de regio West-Achterhoek

Er zijn drie typen werkzame elementen¹ onderscheiden:

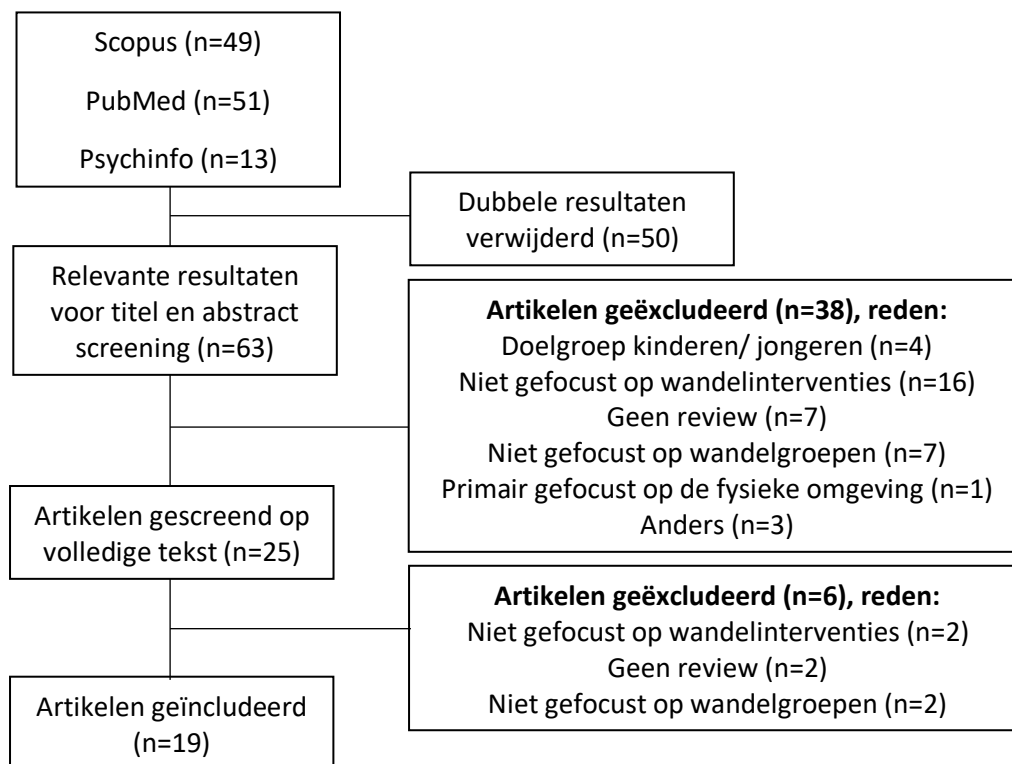
- Inhoudelijke elementen (technieken of strategieën die een professional kan uitvoeren om een doel te bereiken)
- Structuurelementen (alles wat de structuur/ organisatie van een interventie definieert, in termen van fasering, duur)
- Contextuele elementen (de randvoorwaarden, zoals kosten, training en typering, zoals setting, doelgroep).

2.1 Literatuuronderzoek

Om inzicht te geven in de (potentiële) werkzame elementen en vereiste randvoorwaarden van wandelinitiatieven, is van augustus tot oktober 2021 literatuuronderzoek uitgevoerd in de databases

¹ Zwickler M., van Dale D., Bool M., Willemsen N. (2019). Werkzame elementen van interventies in databanken van erkenningstraject. www.loketgezondleven.nl

Scopus, PubMed en Psychinfo. Scopus is geselecteerd vanwege de brede focus, PubMed vanwege de biomedische focus gezocht en Psychinfo vanwege de focus op gedrag. Tijdens het zoeken in de databases is gebruik gemaakt van de zoektermen 'walking intervention' en 'walking program' en vergelijkbare termen (Bijlage 1). Alleen reviews (inclusief systematische reviews en meta-analyses) die één van de zoektermen in de titel hadden staan, zijn meegenomen in de literatuurselectie. Toegepaste filters waren dat artikelen gepubliceerd zijn in of na 2000 en geschreven in het Engels of Nederlands. In totaal zijn, exclusief dubbele resultaten, 63 artikelen geïdentificeerd (Figuur 1). Deze artikelen zijn eerst gescreend op titel en abstract, waarbij 38 artikelen geëxcludeerd zijn. Van de overige 25 reviews is de volledige tekst gelezen, waarbij nog 6 artikelen uitgesloten zijn. Redenen voor deze exclusie waren dat de artikelen gefocust waren op kinderen of jongeren, niet gingen over wandeleninterventies, niet gingen over wandelgroepen of geen review waren. Van de 19 reviews die geïnccludeerd zijn, is een overzicht gemaakt van de beschreven werkzame elementen (zie Additional File 1). Deze werkzame elementen zijn door twee onderzoekers (AB en GD) onafhankelijk van elkaar geclusterd op inhoud, structuur en context. Deze clustering is bediscussieerd totdat overeenstemming werd bereikt.

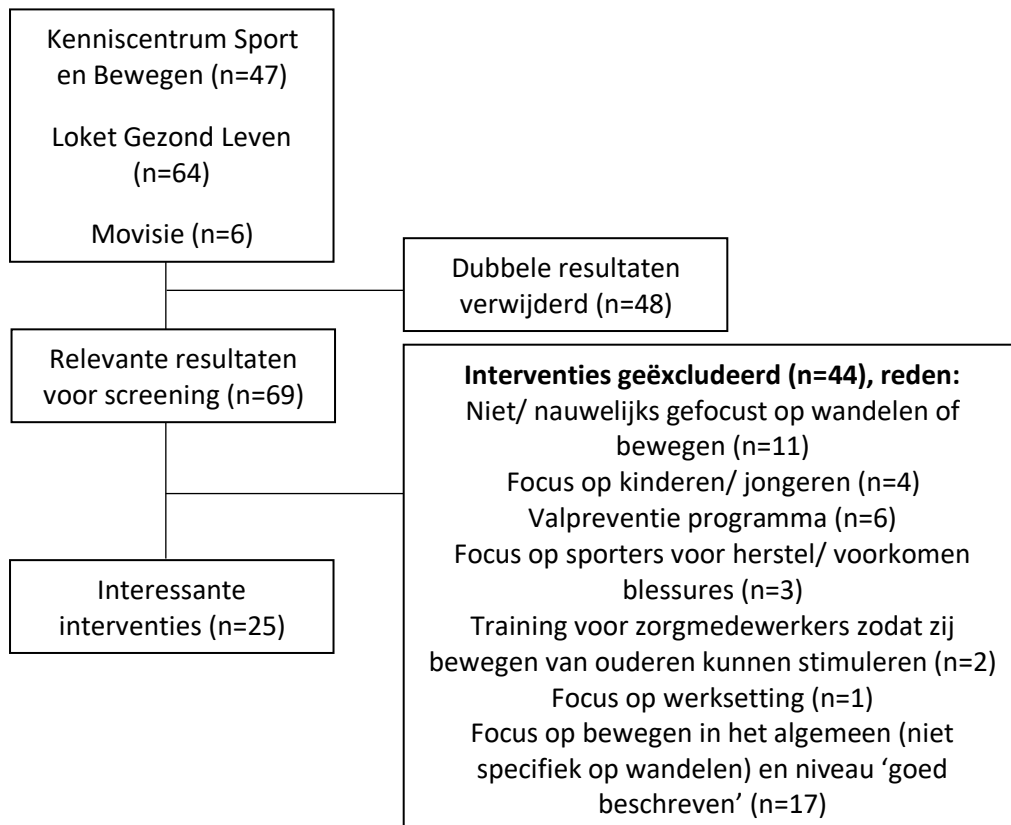


Figuur 1. Selectie literatuurreviews

2.2 Interventiedatabanken

Gelijktijdig met het literatuuronderzoek, van augustus tot oktober 2021, is in interventiedatabanken gezocht naar (potentiële) werkzame elementen van wandelinitiatieven. Hiervoor is gebruik gemaakt van drie interventiedatabanken. In de *Databank Kenniscentrum Sport en Bewegen* is gezocht op het trefwoord *wandelen* en is geselecteerd op de doelgroepen volwassenen (18 t/m 49), volwassenen 50+ en ouderen 65+. Daarnaast zijn in de *Databank Loket Gezond Leven* alle interventies over lichamelijke activiteit/bewegen en overgewicht bekeken voor de leeftijdsgroepen volwassenen en ouderen. Verder is in de *Databank Movisie* gezocht naar alle interventies met trefwoord *bewegen*. In totaal leverde dit, na het verwijderen van dubbele resultaten, 69 mogelijk interessante interventies op. Deze interventies zijn gescreend op onderwerp, doelgroep en bewijslast (Figuur 2). Bij interventies die specifiek gefocust waren op wandelen, zijn ook 'goed beschreven' interventies meegenomen. Wanneer interventies over bewegen in het algemeen gingen, zijn 'goed beschreven'

interventies geëxcludeerd. Van de 25 interventies die geïnccludeerd zijn, is een overzicht gemaakt van de beschreven werkzame elementen (zie Additional File 2). Deze werkzame elementen zijn door twee onderzoekers (AB en GD) onafhankelijk van elkaar geclusterd op inhoud, structuur en context. Deze clustering is bediscussieerd totdat overeenstemming werd bereikt.



Figuur 2. Zoektocht interventiedatabanken

2.3 Verdiepend onderzoek lokale aanpakken

Op basis van het literatuuronderzoek en het onderzoek in de landelijke interventiedatabanken is een lijst met werkzame elementen opgesteld. Deze lijst is gebruikt voor het verdiepende onderzoek van de lokale aanpakken. Hiertoe zijn allereerst gesprekken gevoerd met de beleidsmedewerkers en (coördinatoren van) buurtsportcoaches van de vier gemeenten (oktober 2021). Deze gesprekken zijn gevoerd door de projectleider (JB) en een onderzoeker (GD). In de gemeentelijke overleggen is het wandelaanbod van de gemeenten geïncventariseerd en is de lijst met werkzame elementen besproken (zie Bijlage 2 voor de itemlijst). Van deze overleggen zijn verslagen gemaakt en deze zijn op een beschrijvende manier geanalyseerd door een onderzoeker (GD) en de projectleider (JB). De inventarisatie van het wandelaanbod is aangevuld met informatie uit de subsidieaanvraag. Daarnaast hebben de gemeenten Montferland en Oude IJsselstreek ook zelf het wandelaanbod geïncventariseerd d.m.v. hun gemeentepagina en sociale media; deze informatie is ook meegenomen. Een samenvatting van de resultaten is besproken tijdens een bijeenkomst met de brede projectgroep (23 november 2021) en gepresenteerd in een mindmap (zie Bijlage 3).

Vervolgens zijn verdiepende interviews gehouden met sleutelfiguren van lokale wandelinitiatieven. Het doel van deze interviews was om de lijst met werkzame elementen uit de literatuur en interventiedatabanken aan te vullen met praktijk- en ervaringskennis (zie Bijlage 4 voor de itemlijst). Tijdens de gemeentelijke overleggen is geïncventariseerd welke sleutelfiguren geïnterviewd konden worden. Deze contacten zijn vervolgens ingedeeld in verschillende domeinen (zie paragraaf 3.2).

Tijdens het overleg met de brede projectgroep (23 november 2021) is besloten ons te richten op de domeinen zorg, sociaal domein, werk en sport (sportvereniging en commerciële aanbieder), omdat deze domeinen het meest lijken bij te dragen aan het bereiken van kwetsbare inwoners. Contactpersonen binnen die domeinen, verdeeld over de vier gemeenten, zijn per mail of telefonisch benaderd om mee te werken aan een interview. In totaal zijn 11 interviews met 12 personen gehouden (er was 1 dubbelinterview, zie Tabel 1). Een onderzoeker (GD) heeft de interviews via Microsoft Teams en telefoon uitgevoerd. Van de interviews zijn verslagen gemaakt en deze zijn op een beschrijvende manier geanalyseerd door een onderzoeker (GD) en de projectleider (JB).

Tabel 1. Overzicht van sleutelfiguren die geïnterviewd zijn.

Functie	Domein	Gemeente
Combinatiefunctionaris bij gemeente (2x)	Sociaal domein	Bronckhorst
Deelnemers wandelgroep (3x)	Sociaal domein	Bronckhorst
Wandeltrainer	Sport – commerciële aanbieder	Bronckhorst, Montferland
Praktijkondersteuner huisarts / wandel coördinator Gezondheidscentrum	Zorg	Montferland
Buurtsportcoach	Sociaal domein	Oude IJsselstreek
Coördinator buurtsportcoaches	Zorg / sociaal domein	Doetinchem
Wandeltrainer	Sport – sportvereniging	Doetinchem
Beleidsadviseur HRD & Vitaliteit, Graafschap College	Werk	Doetinchem
Adviseur Gezondheidsbevordering, GGD NOG	Werk	Regio NOG

3. Resultaten

3.1 Werkzame elementen

Tabel 2 geeft een overzicht van (potentiële) werkzame en niet-werkzame elementen van wandelinitiatieven volgens de literatuur, interventiedatabanken en het verdiepende onderzoek naar lokale aanpakken. Hiermee zijn wetenschappelijke, praktijk- en ervaringskennis gebundeld. Hieronder worden deze elementen kort toegelicht.

3.1.1 Inhoud

Wat werkt?

Een van de belangrijkste werkzame elementen is de **sociale steun**, zowel binnen de groep als daarbuiten, zoals van familie en verzorgers. Binnen de groep zijn sociale contacten belangrijk, er is persoonlijke aandacht en het wandelen zorgt voor verbondenheid. Zoals een deelnemer zegt:

“Dat je gehoord wordt, iedereen luistert naar elkaar. Iedereen heeft wel iets, we maken bijv. een kaartje als iemand ziek is en brengen dat langs, doen we ook gezamenlijk.”

Daarnaast is **maatwerk** binnen de wandelinitiatieven heel belangrijk. Het is belangrijk dat een wandelinitiatief aansluit bij de motivatie, intensiteit, doelen, wensen en mogelijkheden van de individuele deelnemer. Naast maatwerk voor een individu, is het belangrijk dat het wandelinitiatief aangepast kan worden aan de buurt en situatie.

Ook een **prettige sfeer** is van belang. Gezelligheid, plezier hebben met elkaar en humor zijn belangrijke aspecten, zo blijkt ook uit de interviews. **Positiviteit** blijkt erg belangrijk binnen wandelinitiatieven, aangezien meerdere werkzame elementen hierop gefocust zijn. Zo kan het uitwisselen van positieve ervaringen, de focus op plezier in bewegen en het opdoen van positieve beweegervaringen, het gebruiken van humor en het focussen op mogelijkheden in plaats van gebreken helpen om deelnemers vast te houden. Ook het geven van positieve feedback kan de motivatie van deelnemers verhogen.

Tabel 2. Overzicht van (potentiële) werkzame elementen van wandelinitiatieven volgens de literatuur, interventiedatabanken en verdiepend onderzoek

Inhoud	Structuur	Context
Wat werkt?	Wat werkt?	Wat werkt?
Sociale steun (sociale contacten, persoonlijke aandacht, verbondenheid, oog hebben voor elkaar)	In groepsverband (inclusieve, heterogene groep)	Koffie drinken na afloop
Maatwerk/ adaptief (aanpassen aan buurt, situatie en individu)	Begeleiding (iemand die coördineert, stimuleert en groep vormt)	Laagdrempelig aanbod
Prettige sfeer (gezelligheid, plezier, humor)	Werving (via mond-tot-mond reclame of lokale kranten; door artsen; persoonlijk)	Locatie (makkelijk bereikbaar, dichtbij, bekend terrein, openbare ruimte)
Zelf monitoring van gedrag en doelen (bijv. m.b.v. activity trackers, apps of 6-minuten wandeltest)	Wandelen in combinatie met andere activiteiten (bijv. beweeg oefeningen, gezondheidsvoorlichting of kunst)	Veilige en stimulerende omgeving met goede, toegankelijke voetpaden (leuke wandelroutes)
Positiviteit (uitwisselen van positieve ervaringen, focus op mogelijkheden i.p.v. gebreken, focus op plezier in bewegen/ opdoen van positieve beweegervaringen, positieve feedback)	Flexibiliteit in planning	Samenwerking tussen gemeente, sport, welzijn, sociaal domein en zorg (eerstelijns) om zo ook moeilijk bereikbare doelgroepen te bereiken
Bewustwording (van belang van bewegen en wat het oplevert)	Schema opstellen/ plannen	Lage kosten/ gratis (financiële tegemoetkoming door gemeente)
Motiverende gespreksvoering	Routine in bijeenkomsten	Lokale aanpak
Gevarieerde (afwisselende) trainingen	Opbouw in belastbaarheid (voldoende progressief)	Bij werving al concrete informatie over start beschikbaar hebben
Toewerken naar doel / doelen stellen	Tussendoor mogelijkheid om te rusten	Coördinerende spin in het web
Bevorderen van kennis	Duur van minstens 8-16 weken	Scholing van begeleiders
Vertrouwensband tussen begeleider en wandelaar	Inzet van ervaringsdeskundigen	Groepsruimte groot genoeg en goed bereikbaar
		Continuïteit (geen lange break)
Wat werkt niet?	Wat werkt niet?	Wat werkt niet?
Inzet van technologie/ app (verplichting, langdurig gebruik, ingewikkelde opdrachten, bij niet digitaal vaardige of lage SES doelgroep)	Passieve werving (bijv. via advertenties)	Kleine kernen (soms te weinig inwoners om wandelgroep op te zetten)
Medicalisering		

Verder kunnen volgens verschillende interventies **motiverende gespreksvoering** en **afwisselende trainingen** helpen om deelnemers betrokken te houden bij wandelinitiatieven. Verschillende interventies en een literatuurreview benoemen ook het **stellen van doelen of het toewerken naar een doel** als werkzaam element. Echter, de werkzaamheid van dit element lijkt wel afhankelijk van de doelgroep. Uit een review gefocust op mensen met dementie bleek namelijk dat het stellen van doelen niet werkt. Mogelijk zijn het **zelf monitoren van gedrag en doelen** en het **bevorderen van kennis** ook werkzame elementen van wandelinitiatieven. Uit de interviews blijkt dat sommige wandelbegeleiders zelfmonitoring wel stimuleren bij deelnemers, maar dat dit lang niet altijd het geval is. Ook geven deelnemers aan hier niet altijd behoefte aan te hebben.

Wat werkt niet?

Een element van wandelinitiatieven dat juist niet lijkt te helpen om deelnemers vast te houden is **medicalisering**. Hiermee wordt bedoeld dat in wandelgroepen voor mensen met een bepaalde ziekte voortdurend gefocust wordt op deze aandoening. In plaats hiervan is het juist belangrijk om te focussen op de mogelijkheden van deelnemers. Daarnaast bleek in één interventie onder 55-plussers dat zij geen behoefte hadden aan een aanvullende **app** bij de interventie. In een andere interventie

beoordeelden de deelnemers de app niet heel positief, vanwege het grote aantal zelfstandige opdrachten. Een ander review toont aan dat beweegapps vooral lijken te werken voor mensen met een hogere sociaaleconomische positie (Western *et al.*, 2021). Uit de interviews blijkt dat de inzet van een app niet werkt als deelnemers niet (voldoende) digitaal vaardig zijn. Ook geven geïnterviewden aan dat het geen verplichting moet zijn en dat een app niet continue gebruikt moet worden.

3.1.2 Structuur

Wat werkt?

Een heel belangrijk werkzaam element als het gaat om wandelinitiatieven is het wandelen in **groepsverband**. Dit verlaagt namelijk de drempel om aan te haken, zorgt voor binding en sociale steun en vergroot enthousiasme en de kans op succes. Een inclusieve, heterogene groep kan helpen om medicalisering te voorkomen en weerstand te verlagen.

Daarnaast is de aanwezigheid van een **begeleider** erg belangrijk voor naleving. Het is hierbij nog onduidelijk of dit een professional moet zijn of dat ook gebruik gemaakt kan worden van een getrainde vrijwilliger. Volgens sommige interventies kan professionele begeleiding bijdragen aan grotere effectiviteit, betere aansluiting bij de behoeften van de doelgroep en het gevoel van veiligheid. Gerelateerd hieraan kan het **inzetten van ervaringsdeskundigen** zorgen voor goede aansluiting bij de groep, een positief voorbeeld en het bereiken van meer deelnemers. Echter, er is dan wel aanvullende professionele begeleiding nodig. Een ander werkzaam element is het opbouwen van de belastbaarheid in de loop van de tijd. Uit de interviews blijkt dat een begeleider gewenst is, vooral voor het coördineren van de wandeling, het motiveren van deelnemers en het vormen van een groep.

Verder zijn verschillende werkzame elementen gerelateerd aan de **planning**. Aan de ene kant is het belangrijk dat er **routine** in de bijeenkomsten is en dat er een schema of planning opgesteld is. Tegelijkertijd is het ook prettig voor deelnemers als de planning enigszins flexibel is. Tijdens de training/bijeenkomst zelf is het belangrijk dat er de **mogelijkheid is om tussendoor te rusten**. Daarnaast kan het helpen om wandelen te **combineren met andere activiteiten**, zoals gezondheidsvoorlichting. Hoelang een wandelinitiatief moet duren om te zorgen voor een verandering in beweeggedrag is niet helemaal duidelijk, maar er zijn aanwijzingen dat **8 tot 16 weken** voldoende is.

In het kader van werving lijkt vooral **persoonlijke, mondelinge werving** effectief. Met name werving of doorverwijzing door artsen zorgt voor een hoge opkomst. Ook kan het helpen om een week na de werving potentiële deelnemers nogmaals telefonisch te benaderen voor deelname. Daarnaast is **mond-tot-mond reclame** effectief voor werving. Geïnterviewden geven aan dat nieuwe deelnemers zich vaak “*via via*” aansluiten bij de wandelgroep. Daarnaast benoemen zij dat een oproep in lokale kranten ook goed kan werken:

“Oproepen in lokale kranten werken wel heel goed, daar reageren veel ouderen op, meer dan via de zorg. Ook mond-tot-mond reclame werkt goed.”

Uit de interviews blijkt dat **wandelen in combinatie met** iets anders vaak wordt aangeboden, bijvoorbeeld oefeningen, een kunstroute of een speciale vorm van wandelen zoals power walking of mindful walking.

Wat werkt niet?

Volgens de literatuur blijkt passieve werving, bijvoorbeeld via advertenties, het minst effectief.

3.1.3 Context

Wat werkt?

Als het gaat om de context, is **lage of geen kosten** één van de vaakst genoemde werkzame elementen in de literatuur en interventiedatabanken, omdat dit deelname laagdrempelig maakt. Wel is het nog onduidelijk of het beter is om een wandelinitiatief gratis aan te bieden of om een kleine eigen bijdrage te vragen. Een kleine eigen bijdrage zou namelijk wel motivatie van deelnemers kunnen verhogen. In de interviews wordt aangegeven dat gemeenten vaak een financiële tegemoetkoming hebben voor minima en dat dit de drempel voor deelname aan wandelgroepen wegneemt.

Daarnaast is een **multidisciplinaire samenwerking** tussen de gemeente, sport, welzijn, sociaal domein en zorg een belangrijk werkzaam element dat werving en uitvoer kan bevorderen. Ook is het belangrijk dat de **locatie** van een wandelinitiatief **makkelijk bereikbaar en dichtbij** is en dat de **omgeving** waarin gewandeld wordt **veilig en toegankelijk** is. Gerelateerd hieraan kan het gebruik van de **openbare ruimte** bijdragen aan laagdrempeligheid van een wandelinitiatief, omdat dit goedkoop en dichtbij is. Een ander werkzaam element is het aanbieden van iets te **drinken na afloop** van het wandelen. Dit draagt namelijk bij aan sociale steun en binding. Overige werkzame elementen zijn dat **bij de werving al concrete informatie beschikbaar is over de start** van het wandelinitiatief, dat er een **coördinerende spin in het web** betrokken is en dat **begeleiders goed geschoold** worden.

3.2 Lokale aanpakken

In Additional File 3 en in een mindmap (zie Bijlage 3) is het wandelaanbod per gemeente weergegeven. De wandelinitiatieven zijn in verschillende domeinen ingedeeld, namelijk:

- Zorg: bijv. de Nationale Diabetes Challenge en wandelgroepen vanuit een huisartsenpraktijk.
- Sociaal domein: diverse wandelgroepen gericht op o.a. ouderen, mensen met een GGZ-achtergrond, statushouders of volwassenen.
- Informeel: wandelgroepen die niet georganiseerd zijn vanuit een organisatie of vereniging, maar bijv. burens of vrienden die gezamenlijk wandelen.
- Sport: wandelgroepen bij sportverenigingen en bij commerciële aanbieders (bijv. wandeltrainer of -coach).
- Werk: bijv. lunchwandelen of de inzet van de Ommetje Challenge.
- Toerisme en recreatie: langeafstandswandelpaden (bijv. Pieterpad) en gemeentelijke wandelpaden (bijv. wandelroutes en klompenpaden).
- Evenementen: bijv. de avondvierdaagse en diverse wandeltochten.

Veel van deze wandelgroepen zijn **georganiseerd** door een organisatie, stichting of vereniging. Daarnaast zijn er ook **ongeorganiseerde wandelgroepen**, bijv. burens of vrienden die wekelijks met elkaar wandelen. Deze groepen zijn vaak niet in beeld bij de gemeenten.

De meeste georganiseerde wandelgroepen lopen **met begeleiding**. Dit kan bijvoorbeeld een wandeltrainer, wandelcoach, buurtsportcoach of praktijkondersteuner zijn. Daarnaast zijn er ook wandelgroepen **zonder begeleiding**. Vaak zijn deze groepen wel begonnen onder leiding van bijv. een buurtsportcoach, maar na enkele weken of maanden gaan zij zelfstandig verder. Vaak neemt een van de deelnemers dan vrijwillig de coördinatie op zich.

De meeste wandelgroepen lopen **één keer per week**, veelal 1-1,5 uur en gemiddeld zo'n 5 km. Wandelingen kunnen een **verschillende belastbaarheid** hebben; zo zijn er kuierwandelingen (vaak voor 75-plussers, 1-2 km afstand, lage belastbaarheid); gewone wandelingen (5 km); en is er sportief wandelen (bijv. bij een atletiekvereniging, power walking). Daarnaast zijn er ook wandelgroepen met een **specifiek aandachtsgebied**, bijv. mindful walking, nordic walking of wandel yoga. Ook zijn er

wandelgroepen rondom **specifieke doelgroepen**, bijv. mensen met een GGZ-achtergrond of statushouders.

De meeste wandelgroepen bestaan uit **50-plussers**, hoewel er ook initiatieven zijn die zich op alle (volwassen) inwoners richten. Het zijn veelal **autochtonen** die meedoen en gemiddeld is 2/3^e **vrouw**. De groepen bestaan vaak uit zo'n **7-9 personen**, soms wat kleiner (4-5 personen) en soms wat groter (10-15 personen).

Sommige wandelgroepen zijn al jaren actief, andere zijn net opgestart. De meeste wandelgroepen zijn **doorlopend** (zij wandelen wekelijks), maar er zijn ook **kortdurende initiatieven** (bijv. wandelingen van 1 of 2 dagen, of een cursus van een aantal weken).

Veel wandelinitiatieven zijn **gratis**, waarbij een evt. consumptie voor eigen rekening is. Wandelgroepen via een sportvereniging of commerciële aanbieder kosten vaak wel geld; gemiddeld kost dit zo'n 10-25 euro per maand, een cursus kost soms 25-50 euro per maand.

Gemeenten maken het wandelaanbod op verschillende manieren kenbaar aan inwoners, hoewel zij hier nog wel verbeteringen mogelijk zien. Enkele gemeenten hebben een **website** waarop het sport- en beweegaanbod (incl. wandelen) staat vermeld. Daarnaast hebben enkele gemeenten een (papieren en/of digitale) **gids** waarin het sport- en beweegaanbod voor senioren staat vermeld. **Buurtsportcoaches** hebben zelf ook meestal een actueel overzicht van het sport- en beweegaanbod (incl. wandelen).

4. Conclusies en aanbevelingen/vervolg

Tijdens de startfase (sep 2021 – feb 2022) is een systematische analyse uitgevoerd naar (potentiële) werkzame elementen en randvoorwaarden voor een goede uitvoering van lokale wandelinitiatieven. Daarnaast is in kaart gebracht welke wandelinitiatieven bestaan in de deelnemende gemeenten. Uit de analyse blijkt sociale steun (zowel binnen de wandelgroep als daarbuiten zoals van familie) een van de belangrijkste elementen te zijn. Daarnaast is maatwerk belangrijk, zodat het wandelinitiatief aansluit bij de motivatie, doelen, wensen en mogelijkheden van deelnemers. Ook een prettige sfeer binnen de wandelgroep is heel belangrijk, waarbij het hebben van plezier voorop staat. Verder laat de analyse zien dat het wandelen in groepsverband bijdraagt aan deelname, zorgt voor binding en sociale steun en het enthousiasme vergroot. Verder is de aanwezigheid van een begeleider tijdens het wandelen, hetzij een professional dan wel een vrijwilliger, belangrijk voor de coördinatie, motivatie en groepsvorming. Mond-tot-mond reclame is een goede manier om nieuwe deelnemers te vinden voor de wandelgroepen. Verder lijken wandelgroepen succesvol te zijn als deelnemers na afloop koffie drinken met elkaar, als het aanbod laagdrempelig (o.a. geen kosten) is en de locatie geschikt (goed bereikbaar, in de buurt) is. Uit de analyse zijn 70 wandelinitiatieven naar voren gekomen, waar circa 400 inwoners aan deelnemen. Deze wandelinitiatieven zijn onderverdeeld in zeven domeinen: zorg, sociaal domein, informeel, sport, werk, toerisme/recreatie en evenementen.

Het inzicht in de werkzame elementen van wandelgroepen is samengevat in een concept checklist die uitvoerende professionals kunnen gebruiken bij het opzetten of versterken van wandelinitiatieven. Deze zal tijdens de uitvoeringsfase in de verschillende leernetwerken verder toepasbaar worden gemaakt. Ook wordt dan gestart met het verdere onderzoek wat inzicht zal geven in proces, effect en maatschappelijke waarde van wandelgroepen.

Bijlage 1: zoektermen literatuurdatabases

Scopus

TITLE ("walk* intervention" OR "walk* program" OR "walk* project" OR "walk* group" OR "walk* club" OR "lay-led walk" OR "community-based walk" OR "community walk" OR (walk* AND intervention) OR (walk* AND program)) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "re")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English"))

PubMed

("walking intervention*" [Title] OR "walking program*" [Title] OR "walking project*" [Title] OR "walking group*" [Title] OR "walking club*" [Title] OR "community walk*" [Title] OR (walk* [Title] AND intervention* [Title]) OR (walk* [Title] AND program* [Title]))

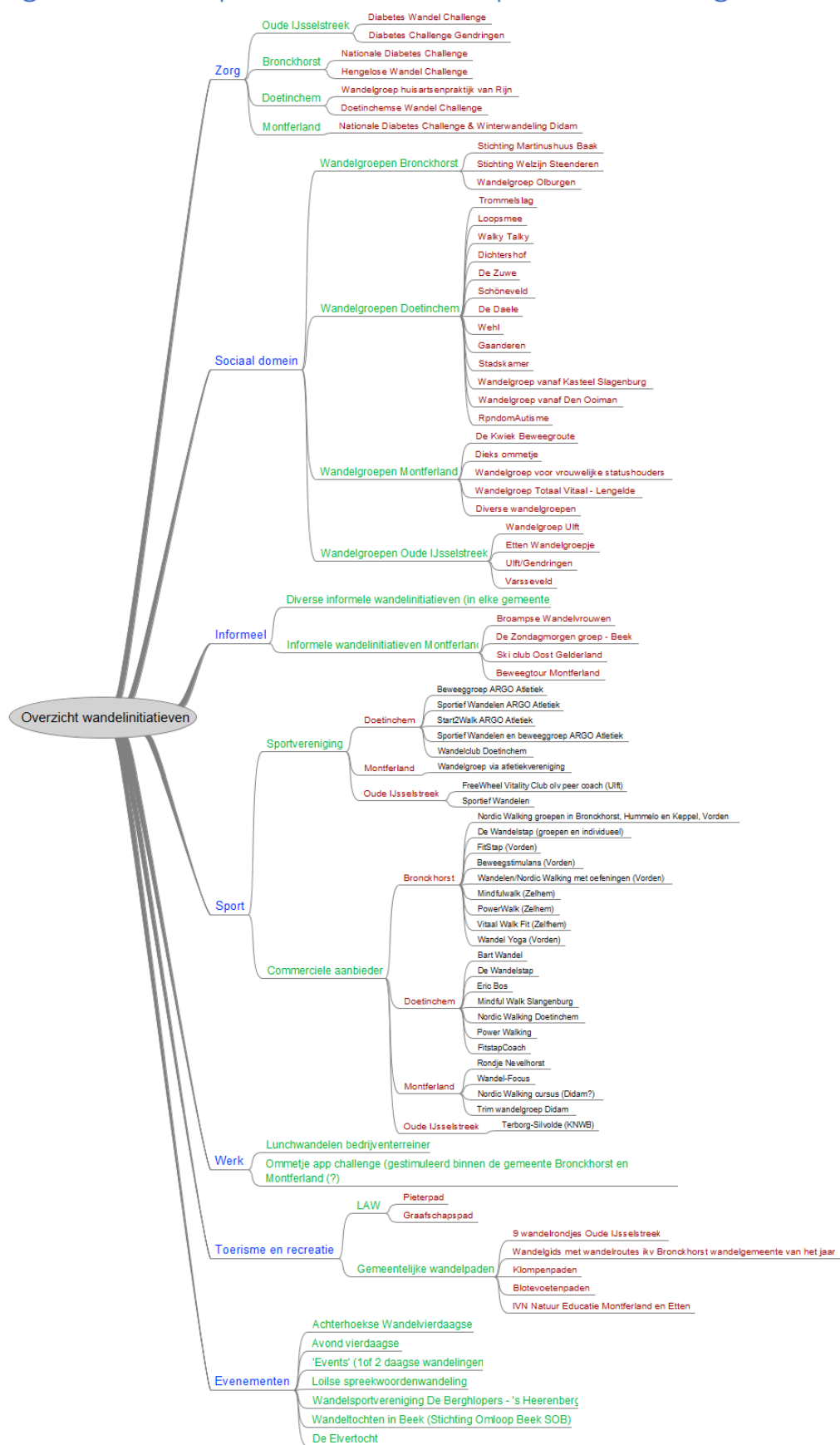
Psychinfo

TITLE ("walk* intervention*" OR "walk* program*" OR "walk* project*" OR "walk* group*" OR "walk* club*" OR "lay-led walk*" OR "community-based walk*" OR "community walk*" OR (walk* AND intervention*) OR (walk* AND program*)

Bijlage 2: Itemlijst gemeentelijke overleggen

- 1. Doel: inventarisatie/verkenning huidige wandelaanbod in de gemeente en verdieping**
- 2. Resultaten bespreken – literatuuronderzoek & daarop doorvragen**
 - Belangrijkste bevindingen: begeleiding aanwezig, sociale aspect, tailoring, veilige omgeving, actieve werving (bijv. via arts of mond-tot-mond reclame), lage/geen kosten
 - Hiermee gaan we verder in de verdiepende interviews met sleutelfiguren.
- 3. Vragen bespreken – zie hieronder**
 - a. Welke bestaande wandelinitiatieven zijn er?
 - Hoeveel?
 - Hoeveel deelnemers?
 - Worden er nieuwe groepen opgezet?
 - Hoe lang bestaan die groepen al?
 - Hoe vaak wandelen ze?
 - Hoe zijn die initiatieven gepland in de tijd? (bijv. eenmalig of doorlopend) wat is de duur/frequentie?
 - Welke groepen worden er bereikt (doelgroep – leeftijd, sekse, etniciteit)?
 - b. Zijn er handleidingen/projectplannen beschikbaar van de lokale wandelinitiatieven?
 - c. Als mensen willen starten met wandelen, waar kunnen ze initiatieven dan vinden? Waar vinden ze het aanbod? Is er een sociale kaart?
 - d. Wie zijn de sleutelfiguren die we kunnen interviewen (bijv. coaches/begeleiders/coördinatoren, beleidsmedewerkers, deelnemende wijkbewoners=leden wandelgroepje)
 - ➔ Doel: literatuuronderzoek naar werkzame elementen aanvullen met professionele en ervaringskennis
 - ➔ Denk aan verschillende initiatieven, domeinen, etc.
 - e. Opstarten gemeentelijke leernetwerken: wie zouden daarin moeten, wie kunnen we daarvoor benaderen?
 - f. Wat hebben gemeenten gedaan om het wandelen te stimuleren of activiteiten met deze wandelgroepen?
 - g. Op wie heeft de interventie een effect (bijv. buurtsportcoaches, deelnemers, familieleden, gemeente, etc.)? Zowel positief als negatief.
 - Per stakeholder: aantal? Omvang?
 - Zijn er contactpersonen die de stakeholders vertegenwoordigen?
 - Hoe kunnen we stakeholders het beste bereiken?
 - h. Wie heeft er een effect op de interventie (bijv. via input)?
 - i. Op welke manier en met welk doel kunnen we de e-routes app inzetten?
 - Bijv. werving, onderdeel van interventie, monitoring, ...

Bijlage 3: Mindmap – Wandelaanbod per domein en gemeente



Bijlage 4: Itemlijst interviews sleutelfiguren

Vragen – voor deelnemers aan wandelgroepen

1. Hoe vind je het om met deze wandelgroep te lopen?
➔ Doorvragen op:
 - Sinds wanneer loop je met deze groep?
 - Hoe ben je erbij gekomen? Hoe wist je van het bestaan?
 - Waarom heb je besloten bij een wandelgroep te gaan? Waarom heb je voor deze wandelgroep gekozen?
 - Waar verzamelen jullie? Wat vind je ervan dat jullie hier verzamelen?
2. Wat is het leukste aan de wandelingen?
➔ Doorvragen op:
 - Wat maakt het lopen met deze wandelgroep voor jou waardevol?
 - Wat zou het nóg leuker maken? Wat vind je minder leuk, wanneer zou je ermee stoppen?
3. Wat is er voor jou veranderd sinds je meedoet aan deze wandelgroep? Waaraan merk je dat?
➔ Doorvragen op:
 - Positieve kanten en mindere kanten?
 - Fysieke gezondheid, mentale gezondheid, andere vlakken?
4. Heb je nieuwe mensen ontmoet of nieuwe vrienden gemaakt?
➔ Doorvragen op:
 - Zo ja, ondernemen jullie ook wel eens wat samen, buiten de wandelgroep om? (bijv. samen op vakantie, naar de bingo of buiten de groep om een wandelingetje maken)
5. Heb je sinds je deelname nieuwe dingen/vaardigheden geleerd? Waaraan merk je dat?
➔ Doorvragen op:
 - Bijv. sociale vaardigheden, doorzetten bij een tegenslag (bijv. regen)
 - Ben je sinds je deelname nieuwe dingen gaan doen? Zo ja, wat? (activiteiten, hobby's)
6. Hoeveel is de wekelijkse wandeling met de wandelgroep je waard?
 - hoe lang zou je maximaal willen reizen om te kunnen wandelen met deze groep?
 - Zou je bereid zijn om een eigen bijdrage te betalen? Zo ja, hoeveel?
7. Welke andere vormen van fysieke activiteiten zou je kunnen doen om dezelfde gezondheidsvoordelen te verkrijgen met die van de wandelingen?
8. Vind jij een wandelapp van toegevoegde waarde binnen deze wandelgroep, of voor eigen gebruik?
 - Denk aan een app die suggesties voor een wandelroute geeft of waarmee je je afstand/loopsnelheid kunt bijhouden
9. *(indien wandelgroep met begeleiding)* Wat is voor jou de meerwaarde van de wandelbegeleider?

Vragen – voor wandelbegeleiders/-coaches aan wandelgroepen

1. Hoe vind je het om deze wandelgroep te begeleiden?

2. Wat is het leukste aan de wandelingen?
 - Wat maakt het lopen met deze wandelgroep voor jou waardevol?
 - Wanneer is de wandeling geslaagd?
3. Waaruit bestaat jouw begeleiding?
 - Is dat 'alleen' meewandelen, of bijv. trainingsschema's maken, ...?
 - In hoeverre lever je maatwerk binnen de groep? (aanpassen aan buurt, situatie, individu)
 - Wat vind jij de meerwaarde van een begeleider bij een wandelgroep?
 - Werk je naar een bepaald doel toe? Worden er doelen gesteld?
 - Zit er een opbouw in het wandelen?
 - Stimuleer je deelnemers om zelf hun wandelgedrag of doelen te monitoren?
4. Wat levert deze wandelgroep jou op?
 - Denk aan: vaardigheden (gerelateerd aan begeleiding, bijv. EHBO), inkomen, bijdrage leveren aan gezondheid, gezelligheid, etc.
 - Kan ook negatief zijn, bijv. stress, minder tijd
5. Wat motiveert jou om de wandelgroepen te begeleiden?
 - Bijv. het zien van effect van het wandelen/deze wandelgroep op deelnemers? (hoe merk je dat? Denk bijv. aan (lichamelijke/geestelijke) gezondheid, sociale steun, plezier)
6. Wat is er voor jou veranderd sinds je deze wandelgroep begeleidt? Waaraan merk je dat?
 - Positieve kanten en mindere kanten?
 - Fysieke gezondheid, mentale gezondheid, andere vlakken?
7. Heb je nieuwe mensen ontmoet of nieuwe vrienden gemaakt?
 - Zo ja, ondernemen jullie ook wel een wat samen, buiten de wandelgroep op? (bijv. samen op vakantie, naar de bingo of buiten de groep om een wandeling maken)
8. Zijn er naast het begeleiden van de wandelgroep ook andere activiteiten/hobby's waar je in participeert/aan bijdragen?
 - Zo ja, wat? Sinds wanneer doe je dit?
9. Wat voor type deelnemer doet er over het algemeen mee?
 - Denk aan leeftijd, geslacht, etniciteit, belastbaarheid, bepaalde doelgroep (chronisch zieken, GGZ-achtergrond, statushouders, etc.)
10. Hoe verloopt het contact tussen jou en deelnemers?
 - Hoe is de sfeer over het algemeen?
 - Hoe onderhoud je contact? Is er bijv. een appgroep?
 - Komen deelnemers trouw? Heb je daar zelf invloed op? Wat doe je als deelnemers niet komen opdagen?
 - Lukt het je om deelnemers te motiveren? Is dat nodig?
11. Hoe komen deelnemers bij jou terecht?
 - Melden zij zichzelf aan (zo ja, waar is jouw aanbod kenbaar gemaakt) of krijg je verwijzingen via anderen (zo ja, via wie)?
12. Worden er nieuwe groepen opgezet? Zo ja, waarom/wanneer?
13. Werk jij samen met andere domeinen, professionals of personen rondom deze wandelgroep, en zo ja, hoe?

- Denk bijv. aan gemeente, sociaal domein, zorg, sport, etc.
 - Zou je behoefte hebben aan meer samenwerking? Waarom wel of niet?
14. Wat is er nodig om een wandelgroep tot een succes te maken? En wat werkt juist niet?
- Denk ook aan: financiering, benodigde faciliteiten en materialen, samenwerking, tijd, PR, etc.
 - Heb jij als begeleider bepaalde vaardigheden nodig? Zo ja, welke? (bijv. positieve feedback geven, motivational interviewing)
 - Heb je behoefte aan inhoudelijke tips of begeleiding?
 - Denk jij dat een eigen financiële bijdrage van deelnemers juist goed werkt, of niet? En waarom?
15. Gebruik je een wandelapp binnen de wandelgroep?
- Zo nee, waarom niet?
 - Zo ja, welke app? Met welk doel zet je deze app in? (bijv. verhogen motivatie, vinden van routes, monitoren van gedrag, etc.)
 - In hoeverre denk jij dat de inzet van een wandelapp van meerwaarde is binnen deze wandelgroep, of voor de individuele deelnemer?
 - Denk bijv. aan: voor werving, als onderdeel van de groep, voor stimuleren wandelen buiten deze groep, etc.
16. Vind je dat er meer, of anders, wandelaanbod moet komen? Waaraan denk je dan?

Vragen – voor werkgevers

1. Welke beweeg- of wandelactiviteiten organiseer jij voor werknemers?
 - Wat is succesvol (wat werkt) en wat niet?
 - Waar zie je kansen?
 - Werk je hiervoor ook wel eens samen met andere domeinen? (bijv. zorg, sociaal domein, sport, etc.)
2. Wat levert het stimuleren van bewegen/wandelen bij werknemers jou als werkgever op?
3. Wat is er voor jou veranderd sinds je werknemers motiveert actief te zijn?
4. Vind je dat er meer, of ander, wandelaanbod moet komen? Waaraan denk je dan?
5. Zou jij een wandelapp willen inzetten voor jouw werknemers?
 - Zo ja, welke app? Met welk doel? (bijv. verhogen motivatie, vinden van routes, monitoren van gedrag, etc.)
6. Welke werknemers doen er over het algemeen mee aan de activiteiten die je organiseert?
 - Denk aan leeftijd, geslacht, etniciteit, belastbaarheid, bepaalde doelgroep (chronisch zieken, GGZ-achtergrond, statushouders, etc.), juist bewuste/gezonde werknemers, etc.
7. Heb je nog tips voor andere werkgevers die beweeg- of wandelgedrag van werknemers willen stimuleren?