



Noord- en Oost-Gelderland



De Pas Erin

Domeinoverstijgend samenwerken aan het bevorderen van deelname aan wandelgroepen in de West-Achterhoek: eindrapportage

In opdracht van: Gemeenten Bronckhorst, Doetinchem, Montferland, Oude IJsselstreek
Datum: December 2025
Auteurs: Marije van Doorn, Geerke Duijzer, Elke Hilderink, Paul van der Meer

Inhoudsopgave

1.	Samenvatting	3
2.	Inleiding	4
3.	Werkwijze & uitvoering	6
	3.1. Inzicht in werkzame elementen en randvoorwaarden	6
	3.2. Versterken van lerende praktijk via gemeentelijke leernetwerken	6
	3.3. Meten van bereik, waardering en impact	7
	3.4. Financiering en borging van wandelgroepen	8
4.	Resultaten	10
	4.1. Werkzame elementen van wandelgroepen	10
	4.2. Versterken van lerende praktijk via gemeentelijke leernetwerken	11
	4.3. Bereik, waardering en impact van deelname aan een wandelgroep	15
	4.4. Financiering en borging van wandelgroepen	23
	4.5. Overzicht van eindproducten	25
5.	Conclusies	26

1. Samenvatting

Dit rapport beschrijft de uitvoering en de resultaten van het project 'De Pas Erin' dat is uitgevoerd van 2021 tot en met 2025 in de gemeenten Bronckhorst, Doetinchem, Montferland en Oude IJsselstreek. In de regio Achterhoek werken gemeenten vanuit het concept Positieve Gezondheid, waarbij niet de gezondheidsproblemen centraal staan, maar de veerkracht en het welzijn van inwoners. Wandelen in groepsverband is een laagdrempelige manier van beweging die bij uitstek bijdraagt aan de verschillende dimensies van Positieve Gezondheid. Het doel van 'De Pas Erin' was om door domeinoverstijgende samenwerking binnen de gemeente deelname aan wandelgroepen te stimuleren. De afgelopen jaren is gewerkt aan de volgende subdoelen:

- Inzicht krijgen in werkzame elementen en randvoorwaarden voor succesvolle wandelinitiatieven.
- Het versterken van domeinoverstijgende samenwerking via gemeentelijke leernetwerken.
- Het meten van bereik, waardering en impact van wandelgroepen.
- Het verkennen van financieringsmogelijkheden voor duurzame borging van wandelinitiatieven.

Het project heeft inzicht opgeleverd in werkzame elementen voor een succesvolle uitvoering van wandelgroepen. Daarnaast is de domeinoverstijgende samenwerking binnen de gemeenten versterkt. De samenwerking tussen diverse gemeentelijke domeinen, zorg, sport, welzijn en commerciële wandelaanbieders leidde tot een hechter lokaal netwerk, meer zicht op wat er speelt in de gemeente en een verbrede blik op gezondheid. Door deze samenwerking en de activiteiten die daaruit volgden zijn meer inwoners bereikt met het lokale wandelaanbod. Een van de doelen beschreven in het plan van aanpak, om van 400 naar 500 wandelaars te gaan, is daarmee bereikt. De Pas Erin heeft laten zien dat wandelen in groepsverband wordt gewaardeerd door deelnemers. Het draagt niet alleen bij aan lichamelijke gezondheid, maar ook aan mentaal welzijn en sociale verbinding. Beleidsmatige verankering van wandelen in gemeentelijke plannen en regionaal samenwerken aan het versterken van het wandelaanbod heeft de kans op continuïteit en langdurige impact vergroot. Uitdagingen blijven om inwoners en verwijzers te bereiken met het aanbod en borging van wandelinitiatieven met structurele financiering te bewerkstelligen.

2. Inleiding

In de Achterhoek werken gemeenten vanuit het concept Positieve Gezondheid. Volgens deze manier van werken staan niet de gezondheidsproblemen centraal, maar de veerkracht van mensen en datgene wat hun leven betekenisvol maakt. Deze brede kijk op gezondheid draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Dit is extra relevant in een regio als de Achterhoek met een hoge vergrijzing en een groter aandeel chronisch zieken. Wandelen in groepsverband is bij uitstek een manier om bij te dragen aan de verschillende dimensies van Positieve Gezondheid. Tijdens de coronacrisis is wandelen flink populairder geworden: in 2018 legden Nederlanders 5,2 miljard kilometer te voet af. In 2021 was dat aantal gestegen naar 8,2 miljard kilometer ([CBS, 2024](#)). Het bevorderen van wandelen in groepsverband biedt bovendien aanleiding om domeinoverstijgend samen te werken zowel binnen als buiten de gemeente. Denk aan het sociaal domein, ruimtelijke ordening en het medische domein. Zo is het bevorderen van wandelen een middel om domeinoverstijgend samenwerken een impuls te geven. Dit was aanleiding om in 2021 in de West-Achterhoek het project 'De Pas Erin' te starten, met als doel om inwoners op een laagdrempelige manier in beweging te brengen door deelname aan wandelgroepen te bevorderen. Zo beoogden de vier deelnemende gemeenten om gezondheid en welzijn van inwoners te bevorderen door domeinoverstijgend samenwerken te versterken.

Hieronder worden de doelen uit het plan van aanpak beknopt samengevat:

1. Inzicht in werkzame elementen en randvoorwaarden

De Pas Erin brengt in kaart welke factoren lokale wandelinitiatieven succesvol maken en welke voorwaarden nodig zijn voor een goede uitvoering.

2. Het versterken van domeinoverstijgende samenwerking via gemeentelijke leernetwerken

Professionals en beleidsmedewerkers worden ondersteund om:

- a. wandelinitiatieven te versterken en uit te breiden;
- b. domeinoverstijgend samen te werken (bijv. zorg, sociaal domein, ruimtelijke ordening);
- c. Positieve Gezondheid toe te passen in beleid en uitvoering;
- d. wandelen te integreren in beleidsplannen en gemeentelijke visies.

3. Meten van bereik, waardering en impact

Het project onderzoekt het effect van wandelinitiatieven op:

- a. deelname en bereik;
- b. tevredenheid en plezier van deelnemers;
- c. beweeggedrag (wekelijks wandelen);
- d. ervaren gezondheid en welzijn (Positieve Gezondheid).

4. Inzicht in financieringsmogelijkheden

Gemeenten en zorgverzekeraars krijgen zicht op hoe middelen ontschot ingezet kunnen worden en welke sociale en financiële waarde wandelinitiatieven opleveren.

Deze eindrapportage geeft een overzicht van hoe is gewerkt aan bovenstaande doelen en de resultaten die dat heeft opgeleverd. Naast deze eindrapportage zijn er verschillende andere publicaties opgeleverd. Waar resultaten al eerder zijn gepubliceerd, geven we een beknopte samenvatting en verwijzen we naar de desbetreffende publicatie.

3. Werkwijze & uitvoering

3.1. Inzicht in werkzame elementen en randvoorwaarden

De Pas Erin ging van start met onderzoek naar werkzame elementen en randvoorwaarden voor een goede uitvoering van wandelgroepen. Om dit inzicht te verkrijgen zijn drie stappen gezet: literatuuronderzoek, analyse van landelijke interventiedatabanken en verdiepend onderzoek in de lokale praktijk. Voor dat laatste zijn interviews gehouden met beleidsmedewerkers, buurtsportcoaches, sleutelfiguren uit verschillende domeinen, waaronder zorg, sport, sociaal domein en werk, en inwoners. Daarnaast hebben we het bestaande wandelaanbod geïnventariseerd. De resultaten van dit onderzoek zijn opgenomen in een rapportage en gepresenteerd in een overzichtelijke checklist. Met deze checklist beoogden we om de inzichten in werkzame elementen bruikbaar te maken voor de praktijk en beleid (zie hoofdstuk 4).

3.2. Versterken van lerende praktijk via gemeentelijke leernetwerken

De uitvoering van De Pas Erin werd vormgegeven binnen gemeentelijke leernetwerken. Hierbij werd domeinoverstijgend samengewerkt aan het bevorderen van deelname in wandelgroepen. Per gemeente hebben er 6 tot 15 leernetwerkbijeenkomsten plaatsgevonden. Tabel 1 toont hoe de samenstelling van deze leernetwerken was, waarbij zowel beleidsmedewerkers, professionals als inwoners betrokken waren.

Tabel 1. Overzicht van leernetwerkbijeenkomsten van De Pas Erin.

	Bronckhorst	Doetinchem	Montferland	Oude IJsselstreek
Aantal bijeenkomsten	6	8	16	8
Beleidsmedewerker gemeente sport/gezondheid/sociaal domein	Structureel	Structureel	Structureel	Structureel
Uitvoerend professional(s) uit (para)medisch domein	Structureel	Structureel	Structureel	Structureel
Buurtsportcoach/combinatiefunctionaris	Structureel	Structureel	Structureel	Structureel
Commerciële wandelaanbieder(s)	Structureel	Enkele keren	Structureel	Structureel
Inwoner	Structureel	Structureel	Niet	Structureel
Uitvoerend professionals uit sociaal domein	Enkele keren	Niet	Structureel	Enkele keren
Beleidsmedewerker gemeente toerisme/recreatie	Enkele keren	Structureel	Niet	Enkele keren
Beleidsmedewerker gemeente omgeving/ruimtelijke ordening	Enkele keren	Niet	Niet	Niet

*Enkele keren: de helft of minder dan de helft van het totaal aantal leernetwerken vertegenwoordigd.

Ter voorbereiding van de leernetwerkbijeenkomsten stelden de projectleider en onderzoekers een draaiboek samen met daarin de doelen, agendapunten en passende werkvormen. Hiervoor werd gebruik gemaakt van de ervaringen van project SameNoord uit Wijchen. De regionaal projectleider nam de rol van voorzitter op zich. De onderzoekers begeleidden de werkvormen en zorgden voor verslaglegging, wat ook input was voor het onderzoek. Hiervoor gaven de aanwezigen toestemming.

Aan het begin van De Pas Erin waren de draaiboeken gelijk voor elke gemeente. De eerste leernetwerkbijeenkomsten richtten zich op het stellen van doelen, het vaststellen van een doelgroep, het versterken van bestaande wandelinitiatieven en een actieplan maken voor het werven van deelnemers of het starten van nieuwe wandelgroepen. De uitwerking verschilde sterk per gemeente. Gaandeweg werd de inhoud van de leernetwerkbijeenkomsten daarom meer vastgesteld op basis van de lokale context, de stand van zaken van lokale wandelinitiatieven en voortgang van lokale plannen.

Naast gemeentelijke leernetwerken zijn er twee brede leernetwerkbijeenkomsten georganiseerd voor de vier gemeenten gezamenlijk met als doelen regionale kennisdeling, leren van elkaars goede voorbeelden en stappen zetten richting borging (januari 2025 en november 2025). Daarnaast hebben in ieder geval drie gemeenten op eigen initiatief lokale bijeenkomsten georganiseerd. Zo zijn er in de gemeente Montferland en Bronckhorst bijeenkomsten geweest voor wandelbegeleiders en/of wandelaars. In de gemeente Oude IJsselstreek is er een lokale bijeenkomst geweest waarin de gemeente Montferland werd uitgenodigd om te delen over hun ervaringen met een lokale campagne om inwoners en professionals te bereiken met het wandelaanbod.

3.3. Meten van bereik, waardering en impact

3.3.1. Bereik

We hebben gedurende De Pas Erin bijgehouden hoeveel wandelaars er zijn gaan deelnemen aan een wandelgroep. Dit hebben we gedaan door wandelbegeleiders te vragen bij te houden hoeveel wandelaars aan hun groep deelnemen en door in de gemeentelijke leernetwerken te inventariseren hoeveel deelnemers er aan (nieuwe) wandelinitiatieven zijn gaan deelnemen. Het bleek een uitdaging om hier volledig zicht op te krijgen. Niet alle wandelgroepen en hun begeleiders zijn goed in beeld bij gemeenten en gemeenten hebben geen (uniforme) werkwijze om dit te registreren.

3.3.2. Cross-sectioneel onderzoek

Om vanuit inwonersperspectief te leren over wat werkt in de werving en uitvoering en welke effecten inwoners ervaren als zij in een wandelgroep wandelen, is in 2023 een cross-sectioneel onderzoek onder wandelaars in de regio West-Achterhoek uitgevoerd. Dit onderzoek is mede vormgegeven vanuit de leernetwerken. Gegevens zijn verzameld via een digitale vragenlijst die is

ingevuld door 216 respondenten. Resultaten hiervan zijn teruggekoppeld in de leernetwerk bijeenkomsten waar er met de aanwezigen op werd gereflecteerd. De resultaten zijn gebruikt als input voor lokale plannen om nieuwe wandelgroepen op te starten of deelname in bestaande wandelgroepen te bevorderen.

3.3.3. Longitudinaal onderzoek

Daarnaast hebben we een longitudinaal onderzoek uitgevoerd onder 64 startende wandelaars om in de tijd te volgen hoe zij de wandelgroep waarderen en welke impact zij ervaren, onder andere aan de hand van aspecten van Positieve Gezondheid. Via de gemeentelijke leernetwerken zijn uitnodigingen voor dit onderzoek verspreid onder wandelaars. Bij de start, bij 3 maanden, 6 maanden, 12 maanden en bij 18 maanden ontvingen deelnemers een uitnodiging voor het invullen van een vragenlijst. Dit kon een digitale vragenlijst zijn die per e-mail werd verzonden of een papieren vragenlijst die werd uitgedeeld via de wandelbegeleider. De papieren vragenlijst werd aangeboden aan deelnemers die minder digitaal vaardig zijn. Wandelaars ontvingen een kleine attentie voor hun deelname en maakten kans op het winnen van een VVV-bon t.w.v. 15 euro. De resultaten van dit onderzoek zijn teruggekoppeld in twee ‘brede’ leernetwerken met de deelnemende gemeenten.

3.3.4. Interviews wandelbegeleiders

Om de lerende praktijk verder input te geven zijn er in 2023 en 2024 13 interviews gehouden met wandelbegeleiders, telefonisch of fysiek. Hiermee verkregen we vanuit het perspectief van de wandelbegeleider inzicht in factoren die van belang zijn voor een succesvolle uitvoering van een wandelgroep: van werving van nieuwe deelnemers tot langdurige deelname aan de wandelgroep (borging). De resultaten hiervan zijn gepresenteerd in het brede leernetwerk met alle gemeenten om zo de lerende praktijk te versterken.

3.3.5. Observaties en interviews wandelaars

Om ervaringen van wandelaars verder uit te diepen hebben we 6 observaties en 18 interviews uitgevoerd. Observaties vonden plaats door mee te wandelen met 6 wandelgroepen in 3 van de 4 gemeenten. Interviews vonden telefonisch plaats (n=4) of al wandelend door mee te lopen met 2 wandelgroepen (n=14). Dit gaf verdiepend inzicht in hoe inwoners bij een wandelgroep terecht komen, hun motivatie voor deelname en ervaren effecten. Bovendien was het verrijkend om als onderzoekers zelf te ondervinden hoe de sfeer in een wandelgroep is en zelf te ervaren wat wandelen in groepsverband doet met mensen. De resultaten hiervan zijn gepresenteerd in de brede leernetwerken met alle gemeenten om de lerende praktijk te versterken.

3.4. Financiering en borging van wandelgroepen

Ten slotte waren belangrijke onderdelen van De Pas Erin inzicht krijgen in financiering en borging van wandelgroepen.

Er is een Social Return on Investment (SROI) analyse gedaan waarin inzicht is verkregen in de sociale waarde van wandelgroepen. Daarnaast zijn er in de periode april tot juli 2025 4 interviews gehouden met de beleidsadviseurs en (coördinatoren) buurtsportcoaches van de 4 gemeenten. Tijdens deze interviews is gevraagd naar welke vormen van financiering zijn toegepast tijdens De Pas Erin, wat daarin bevorderend en belemmerend was en hoe de SROI volgens hen ingezet kan worden voor financiering van preventie. Samen met het project 'Elke Tukker Bewust Gezond' is aan het einde van de projectperiode gereflecteerd op financiering van preventie op basis van ervaringen uit beide projecten, wat heeft geresulteerd in een gezamenlijke eindbeschouwing 'Financiering van preventie'.

Om borging vorm te geven is in 2023 een tijdelijke werkgroep ingericht bestaande uit 3 beleidsadviseurs van gemeenten, de regionale projectleider en een onderzoeker. Deze werkgroep is 2 keer bijeen gekomen. Aan de hand van een [stappenplan](#) van FNO is nagedacht over hoe borging van projectresultaten bevorderd kon worden. In de interviews met beleidsadviseurs en buurtsportcoaches is ook input opgehaald over behoeften en wensen wat betreft borging. Ten slotte werd er tijdens de brede leernetwerkbijeenkomsten van januari en november 2025 gesproken over borging, waarbij concrete borgingsafspraken werden gemaakt (zie hoofdstuk 4).

4. Resultaten

4.1. Werkzame elementen van wandelgroepen

Op basis van literatuuronderzoek, de zoektocht in landelijke interventiedatabanken en verdiepende interviews over lokale aanpakken is er een overzicht gemaakt van werkzame elementen van wandelinitiatieven. Deze werkzame elementen zijn gebundeld in de categorieën inhoud, structuur en context. Tabel 2 geeft hier een overzicht van.

Tabel 2. Werkzame elementen van wandelgroepen.

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 (aangepassen 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 stop)
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		

De belangrijkste resultaten uit de interviews met sleutelfiguren (waaronder inwoners) zijn dat sociale steun (zowel binnen de wandelgroep als daarbuiten van familie) heel belangrijk is. Daarnaast is maatwerk belangrijk, zodat het wandelinitiatief aansluit bij de motivatie, doelen, wensen en mogelijkheden van deelnemers. Ook is een prettige sfeer binnen de wandelgroep belangrijk, waarbij het hebben van plezier voorop staat. Verder laat het onderzoek 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.

Ook is in kaart gebracht welke wandelinitiatieven er aan het begin van de projectperiode al waren in de deelnemende gemeenten. Uit deze analyse zijn 70 wandelinitiatieven naar voren gekomen, waar circa 400 inwoners aan deelnemen. Op basis daarvan is gesteld dat De Pas Erin zou moeten leiden tot een toename van het aantal deelnemers aan een wandelgroep van 400 naar 500.

Deze resultaten zijn verder omschreven in een [rapportage](#) en opgenomen in een [checklist](#). De checklist is bedoeld om de resultaten toegankelijk en toepasbaar te maken voor praktijk en beleid. Tijdens De Pas Erin is de checklist besproken in de leernetwerken. Daarnaast is de checklist gedeeld met de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) en Kenniscentrum Sport en Bewegen. De checklist kan fungeren als praktisch hulpmiddel voor wandelbegeleiders om te reflecteren op hun eigen wandelinitiatief. Ook kan de checklist gebruikt worden als gespreksstarter tussen wandelbegeleiders onderling, om elkaar en elkaars aanbod te leren kennen. Gemeenten en uitvoeringsorganisaties kunnen de checklist gebruiken om het gesprek over kwaliteit, borging en faciliteren van wandelinitiatieven te voeren.

4.2. Versterken van lerende praktijk via gemeentelijke leernetwerken

In de 4 gemeenten is domeinoverstijgend samengewerkt aan het bevorderen van deelname aan wandelgroepen. Positieve Gezondheid vormde daarbij het uitgangspunt. Dit kwam onder andere naar voren in het brainstormen over doelen in de eerste bijeenkomst. Hierbij werd het model van Positieve Gezondheid getoond om de brede blik op gezondheid te stimuleren. Aan de hand van leernetwerkverslagen, de activiteitenmonitor en interviews met beleidsadviseurs van gemeenten, (coördinatoren) buurtsportcoaches en de regionale projectleider reflecteren wij op deze domeinoverstijgende samenwerking en wat dit heeft opgeleverd. Dit doen wij aan de hand van een theoretisch kader, de 'Coordinated Action Checklist' ([Wagemakers, 2010](#)). Dit kader omschrijft de volgende dimensies van domeinoverstijgend samenwerken:

- Geschiktheid partners - de mate waarin de juiste partners betrokken zijn en op een goede manier inbreng hebben.
- Taakdimensie - de mate waarin de samenwerking goed functioneert en voortgang boekt.
- Relatiedimensie - de mate waarin men op een prettige manier met elkaar samenwerkt.
- Groeidimensie - de mate waarin het leernetwerk zich verder ontwikkelt en anderen mobiliseert voor actie.
- Profilering - de mate waarin de samenwerking zich goed profileert naar buiten en zich inzet voor continuering na afloop projectperiode.

Hieronder zijn resultaten en geleerde lessen te vinden rondom domeinoverstijgende samenwerking voor De Pas Erin aan de hand van bovenstaande dimensies.

4.2.1. Geschiktheid partners – de juiste partners betrokken

In de interviews keken gemeenten en uitvoeringsorganisaties positief terug op de samenstelling van de leernetwerken, waar verschillende domeinen waren vertegenwoordigd (zie hoofdstuk 3). In geen van de gemeenten was het domein leefomgeving/ruimtelijke ordening structureel vertegenwoordigd. Een genoemde verklaring hiervoor is de focus die lokaal werd gekozen voor verbinding met andere domeinen. De vertegenwoordiging van het domein leefomgeving werd door een aantal gemeenten wel gemist, bijvoorbeeld om input over de geschiktheid van de wijk om te wandelen mee te nemen. Men vond het waardevol dat professionals uit de praktijk, zoals wandelbegeleiders en zorgprofessionals, onderdeel waren van het leernetwerk vanwege hun inbreng vanuit inwonersperspectief: *“Zo wordt ook duidelijker wat het belang van een kopje koffie achteraf is. Dat hoor je natuurlijk wel vaker, maar op deze manier ervaar je het beter.”* (coördinator buurtsportcoaches). Binnen De Pas Erin konden deelnemers van de leernetwerken een vergoeding ontvangen voor deelname in leernetwerken, wat werd gezien als drempelverlagend om deel te nemen aan het leernetwerk.

4.2.2. Taakdimensie – voortgang boeken

Geïnterviewde gemeenten en uitvoeringsorganisaties gaven aan dat het project een trage start kende. In de eerste leernetwerkbijeenkomsten werd vooral gesproken over het concept van Positieve Gezondheid, doelen en plannen waarbij sommige deelnemers, met name wandelbegeleiders en zorgprofessionals, te weinig actie ervaarden. Uit onze reflectie in de activiteitenmonitor bleek dat een aantal werkvormen voor sommige deelnemers te lastig/theoretisch bleken of te veel tijd kostten. De eerste wandelgroepen die voortkwamen uit De Pas Erin startten 1 tot 2 jaar na de eerste leernetwerkbijeenkomst. Dit maakte dat de energie en het enthousiasme bij sommigen werden getemperd. Er kwam meer actie en energie toen leernetwerken concrete doelen formuleerden en plannen uitvoerden. Hierbij merkte de regionale projectleider op dat financiering van initiatieven kansrijker is wanneer deze vanuit een breed netwerk worden geïnitieerd, zoals bij De Pas Erin, vergeleken met initiatieven die door een enkele persoon of organisatie worden uitgedragen.

4.2.3. Relatiedimensie – prettig samenwerken met elkaar

Domeinoverstijgend samenwerken leverde nieuwe contacten en samenwerkingen op. *“Je kunt wandelen domeinoverstijgend laagdrempelig oppakken met partners. Via De Pas Erin zijn zulke samenwerkingen ontstaan.”* (beleidsadviseur)

Een beleidsadviseur noemde dat De Pas Erin hem een breder netwerk heeft opgeleverd en dat hij een beter beeld heeft van wat partijen doen en wat er speelt in de gemeente. Een uitvoeringsorganisatie noemde als resultaat van domeinoverstijgend samenwerken dat de blik is verbreed van enkel sport naar ook bewegen en gezondheid. Ook in een andere gemeente is sprake van een verbrede blik en wordt dat in de praktijk gebracht door voortaan bij aanbod een kopje koffie aan te bieden, bijvoorbeeld bij de cursus valpreventie. In het interview noemde de projectleider dat het belangrijk is om partijen eerst te laten kennismaken. Dat kan het beste door samen concrete activiteiten te ondernemen. Dit creëert vertrouwen en een basis voor verdere samenwerking. Uit interviews met gemeenten kwamen ook factoren naar voren die de samenwerking nadelig hebben beïnvloed: wisselingen in betrokken personen en projectleiderschap (genoemd door twee gemeenten), onduidelijkheid over hoe de rol van de regionale projectleider zich verhoudt tot de rol van lokale projectleider en de onzekere positie van de buurtsportcoach (één gemeente).

4.2.4. Groeidimensie – ontwikkeling leernetwerk

De samenstelling van de leernetwerken is in de loop van De Pas Erin veranderd. In veel gemeenten sloot in het begin een brede groep aan waarvan een aantal deelnemers na één of twee keer stopte. Dit kan te maken hebben met hoe relevant deelnemers het doel van het leernetwerk achtten voor hun eigen werk, de duidelijkheid van doelen of plannen, de energie die men ervaarde en de ruimte die men voor het leernetwerk kon en wilde vrijmaken. Omgekeerd kwam het voor dat deelnemers gaandeweg het project aan het leernetwerk werden toegevoegd. Als het project een bepaalde focus kreeg of er een bepaalde doelgroep in beeld kwam, bleek het relevant om nieuwe deelnemers uit te nodigen of namen nieuwe deelnemers vanuit zichzelf initiatief om aan te haken. Helpend daarbij was dat het doel van het leernetwerk concreet was, het leernetwerk resultaten boekte en er enthousiasme of ‘energie’ werd ervaren.

“Er zijn een aantal nieuwe mensen aangehaakt bij het leernetwerk. De komst van deze nieuwe mensen is vaak spontaan gegaan. Mensen willen nu ook zelf aanhaken vanuit hun eigen initiatief. <...> Er zit energie. Dit komt ook omdat er nu een duidelijk plan is.” (interview gemeente)

4.2.5. Profilerings – zichtbaarheid en borging na afloop projectperiode

De leernetwerken hadden niet als doel op zich om zichtbaar te zijn naar buiten toe. Wel noemde een beleidsadviseur dat naarmate het project vorderde, deze het wel meer is gaan noemen binnen de gemeente en in beleidsstukken. In verschillende gemeenten is de link gelegd met IZA en GALA, bijvoorbeeld door De Pas Erin op te nemen in de GALA plannen. Gemeenten merkten op dat men ook in het kader van IZA/GALA meer domeinoverstijgend is gaan samenwerken, wat

goed aansloot bij De Pas Erin. Het gaf daarnaast mogelijkheden om een lokaal vervolg van De Pas Erin te financieren. IZA/GALA versterken bovendien de ‘beweging naar de voorkant’, waardoor de randvoorwaarden voor De Pas Erin beter zijn dan aan het begin van het project, aldus een gemeente.

Op basis van bovenstaande ervaringen hebben wij de volgende suggesties opgesteld wat betreft domeinoverstijgend samenwerken aan het bevorderen van gezondheid:

- **Begin klein, ga snel over tot actie** en laat de samenwerking groeien vanuit concrete activiteiten. Dit zorgt voor betrokkenheid, energie en waardering voor het samenwerkingsproces.
- Ook **beleidsmatige verankering en borging** is van belang. Het is helpend als de coördinator/projectleider oog heeft voor zowel concrete voortgang en activiteiten als de beleidsmatige verankering en borging. Deze processen, die parallel aan elkaar kunnen lopen, versterken elkaar.
- **Het concept van Positieve Gezondheid kan een goede kapstok zijn voor samenwerking, maar vraagt om een concrete vertaling naar de praktijk.** In beleidsstukken kan dit concept prima worden gehanteerd, maar in de uitvoering werkt het beter om te focussen op tastbare voorbeelden en handelingsperspectieven.
- Met het kiezen van **werkvormen** voor leernetwerkbijeenkomsten kan rekening worden gehouden met een balans tussen meer theoretisch en praktisch ingestoken werkvormen, afgestemd op de aanwezige deelnemers.
- **Pas de samenstelling van het leernetwerk aan op basis van de fase of activiteiten van het leernetwerk.** Heldere communicatie over een concreet doel bevordert een passende samenstelling van het leernetwerk. Daarnaast kan er zo nodig onderscheid worden gemaakt tussen actieve deelnemers van het leernetwerk en een flexibele schil daaromheen die niet structureel deelneemt aan bijeenkomsten, maar wel regelmatig op de hoogte wordt gehouden van de plannen en de voortgang.
- **Regelmatig delen en communiceren van resultaten vergroot het draagvlak en waardering voor hetgeen waaraan wordt gewerkt binnen het leernetwerk.** Het zorgt daardoor voor positieve energie en een positief imago van het leernetwerk.
- **Regelmatig evalueren van de uitvoering en ieders rol en tevredenheid** helpt om een beeld te behouden van ieders betrokkenheid en bevordert een goede samenwerking.

4.3. Bereik, waardering en impact van deelname aan een wandelgroep

4.3.1. Bereik

Op basis van registraties van wandelbegeleiders en inventarisaties binnen de gemeentelijke leernetwerken hebben we een schatting kunnen maken van het aantal nieuwe deelnemers aan een wandelgroep gedurende De Pas Erin. Het werkelijke aantal zal hoger liggen omdat het moeilijk is om volledig zicht te krijgen op alle wandelinitiatieven in een gemeente. In de gemeente Bronckhorst zijn 27 inwoners gaan deelnemen aan een wandelgroep, in de gemeente Doetinchem 58, in Montferland +/- 70 en in Oude IJsselstreek 25. In totaal zijn er dus minstens 180 nieuwe wandelaars bij gekomen, waarmee het doel in het plan van aanpak, om van 400 naar 500 deelnemers aan een wandelgroep te gaan, is behaald.

4.3.2. Cross-sectioneel onderzoek – ervaringen van ervaren wandelaars in cijfers

Het cross-sectionele onderzoek geeft inzicht in de motivatie en wandelgewoonten van 216 deelnemers van wandelgroepen uit de West-Achterhoek. Samenvattend lopen de respondenten gemiddeld 1 keer per week gedurende 5 kwartier. De belangrijkste reden om lid te worden van een wandelgroep is zich lichamelijk gezond en fit voelen (genoemd door 81%). Ook buiten zijn, ontspanning, nieuwe mensen ontmoeten en plezier worden vaak genoemd. Wandelen brengt met name veel gezelligheid (genoemd door 90%), maar ook effecten op gezondheid en beweging worden vermeld. De meeste wandelaars zijn bij de wandelgroep gekomen via een vriend of kennis, via een sportschool of -vereniging of via een advertentie in de lokale krant of sociale media. Een volledige weergave van de resultaten is te vinden in de [infographic](#) die gedurende het project is gepresenteerd in de leernetwerken en input is geweest voor het werven van nieuwe wandelaars en opzetten van nieuwe wandelinitiatieven.

4.3.3. Longitudinaal onderzoek – ervaringen van nieuwe wandelaars in cijfers

Het longitudinale onderzoek geeft inzicht in de impact van wandelgroepen op 64 nieuwe deelnemers van wandelgroepen uit de West-Achterhoek. De meeste deelnemers komen uit de gemeente Montferland (45%), gevolgd door Bronckhorst (32%), Oude IJsselstreek (13%) en Doetinchem (10%). De leeftijd van de deelnemers ligt tussen de 32 en 88 jaar, waarbij de gemiddelde leeftijd 65 jaar is. Er hebben meer vrouwen dan mannen meegedaan (respectievelijk 84% en 16%) en de meeste deelnemers wonen met een partner of echtgenoot/echtgenote. 46% van de deelnemers heeft als hoogst behaalde opleidingsniveau het lager onderwijs, lager of voorbereidend beroepsonderwijs of middelbaar algemeen voortgezet onderwijs afgerond. Tot slot heeft bijna twee derde van de deelnemers een (zeer) goede ervaren gezondheid.

De wandelaars lopen gemiddeld 1 keer per week gedurende 60 minuten en voeren tussendoor soms oefeningen uit. Wandelaars zijn het meest tevreden over de sociale contacten en

gezelligheid, begeleiding en in beweging zijn (op een vast moment in de week). Deze punten komen ook terug in de positieve effecten die de wandelaars ervaren. Zo ervaren ze dat het wandelen hen veel gezelligheid en sociale contacten brengt. En dat zij vaker een kortere afstand wandelen, bewegen hen makkelijker afgaat en ze lekkerder in hun vel zitten en zich gezonder voelen.

Meest genoemde positieve effecten:

- Het wandelen brengt me veel gezelligheid;
- Ik wandel vaker een korte afstand, bijv. naar de winkel, werk of een ommetje;
- Ik heb nu meer contact met anderen;
- Ik zit nu lekkerder in mijn vel;
- Bewegen gaat mij makkelijker af;
- Gedurende de dag heb ik meer energie.

“Ik ben blij dat ik de stap gemaakt heb om te gaan sporten en te gaan wandelen. Heeft mij zoveel gebracht, geleerd hoe ik met het rouwen om kan gaan. En de sociale contacten en mooi meegenomen de gezondheid, voel mij zoveel beter en goed in mijn vel. Ik kan het iedereen aanbevelen.” (vrouw, 70 jaar)

De deelnemers zijn erg tevreden over de wandelgroep en de wandelbegeleider. De wandelgroep levert hen veel plezier op. *“Na mijn hartaanval heb ik door het wandelen meer vertrouwen gekregen in mijn lijf. [De wandelbegeleider] houdt de individuen goed in de gaten zodat er voor iedereen passend aanbod is. Ik loop op de manier die goed voor mij is.” (vrouw, 48 jaar)*. Aan de andere kant worden er ook enkele verbeterpunten genoemd. Zo sluit het looptempo niet altijd aan bij de behoefte. Er is behoefte aan groepen met hetzelfde looptempo en wens voor de wandelafstand. Daarnaast is het tijdstip van de wandelgroep voor sommige deelnemers een uitdaging. Er waren enkele wandelaars die een financiële last ervoeren met hun deelname aan de wandelgroep. *“Ik ben een alleenstaande moeder en heb het abonnement op de sportschool opgezegd, dat is zo duur geworden. De wandelgroep is financieel goed te doen, het is niet duur, maar voor mij wel een puzzel. Mijn wandelschoenen zijn ook 15 jaar oud. Ik heb eigenlijk goede, nieuwe schoenen nodig, maar ik kan niet bij Scapino terecht met mijn steunzolen. Ik heb gewoon geen geld voor goede nieuwe schoenen.” (vrouw, 48 jaar)*. Naast de betaalde wandelgroepen zijn er ook groepen die gratis worden aangeboden.

Ondanks de ervaren positieve effecten van de wandelaars, zijn er geen significante verbeteringen gevonden in de dimensies van Positieve Gezondheid en beweeggedrag. Dit kan mogelijk verklaard worden door het relatief kleine aantal deelnemers dat alle vragenlijsten heeft ingevuld. Daarnaast is vastgesteld dat de groep deelnemers die alle vragenlijsten heeft ingevuld, een gezondere groep is vergeleken met de deelnemers die niet alle vragenlijsten hebben ingevuld, waardoor ook een plafond effect een verklaring zou kunnen zijn voor het niet kunnen aantonen van significante verbeteringen op het gebied van Positieve Gezondheid en

beweeggedrag . *“Ik beleef enorm veel plezier aan het samen wandelen met de club. Het is fijn om samen te wandelen en steun aan elkaar te hebben. Ik kom iedere keer beter terug dan dat ik er na toe ga. Toen ik begon kon ik nog geen km [kilometer] lopen. Nu wandel ik 4 km. Kortom, het doet me goed.”* (vrouw, 56 jaar).

4.3.4. Interviews wandelbegeleiders – ervaringen van wandelbegeleiders in verhalen

Vanuit de 13 interviews met wandelbegeleiders hebben we inzicht gekregen in factoren die van belang zijn voor een goede start en borging van een wandelgroep. De geïnterviewde wandelbegeleiders lopen wekelijks met hun wandelgroep(en), gemiddeld een uur. De groepen die zij begeleiden zijn divers. Soms is de doelgroep specifiek, bijvoorbeeld deelnemers van de gecombineerde leefstijlinterventie, mensen met een rollator of mensen die te maken hebben met rouw en verlies. Andere wandelgroepen bereiken een bredere doelgroep van mensen die fit en vitaal zijn of juist mensen met een chronische aandoening. Wandelbegeleiders zijn over het algemeen tevreden over hun eigen wandelgroep. Sommige wandelbegeleiders zijn wat minder tevreden over het beperkte aantal aanmeldingen, een tekort aan vrijwilligers (bij groepen die begeleid worden door een vrijwilliger) en een lage opkomst wat in verband wordt gebracht met het laagdrempelige karakter van de wandelgroep.

Succesvolle werving

De geïnterviewde wandelbegeleiders hebben ervaring met diverse wervingsmethoden: werving via een krantenartikel, via (zorg)professionals, via een mail van de gemeente naar GLI-deelnemers, via flyers bij gezondheidscentra en buurthuizen en via sociale media. Hieronder volgt een overzicht van ervaringen van wandelbegeleiders met de werving.

- De **lokale krant** is in meerdere gemeenten genoemd als een succesvolle manier om mensen te werven. Daar worden niet alleen inwoners mee bereikt, maar ook verwijzers. Het levert bovendien mond-tot-mondreclame op. Een persoonlijk verhaal van een wandelbegeleider of wandelaar is daarin belangrijk, met daarbij een goede foto en concrete informatie over de starttijd en locatie (zie figuur 1). Gemeente Montferland heeft meerdere keren gebruik gemaakt van de lokale krant om verhalen van wandelbegeleiders en wandelaars te vertellen, met als doel inwoners te bereiken met het wandelaanbod. Daarnaast is in deze gemeente een overzicht van het aanbod in de lokale krant gepubliceerd, met daarbij een verwijzing naar een website van de uitvoeringsorganisatie waar meer informatie te vinden is.
- Er is voor De Pas Erin ook geprobeerd om via **(zorg)professionals** te werven, met wisselend resultaat. Bevorderend hierin is wanneer de professional zelf de wandelbegeleider is of af en toe zelf meeloopt. Dit gebeurde in 2 gemeenten. Sommige wandelbegeleiders hadden meer verwacht van werving via professionals uit de domeinen zorg en welzijn, bijvoorbeeld nadat er veel tijd gestoken was in flyereren bij huisartsenpraktijken en praatjes bij buurthuizen. Dan viel het resultaat van werven via professionals toch tegen.
- Directe werving onder **GLI-deelnemers** is gebeurd in één gemeente. Daar werd een mail van de gemeente, via de GLI-aanbieder, gestuurd naar de GLI-deelnemers. Dit was

voldoende om drie nieuwe wandelgroepen met GLI-deelnemers te starten. Het was voor betrokkenen verrassend dat die ene mail voldoende was om zoveel GLI-deelnemers te enthousiasmeren voor deelname in een wandelgroep. Wat daarin drempelverlagend werkte, was dat de gemeente de eerste 12 weken deelname aan de wandelgroep subsidieerde. Twee van de 3 wandelgroepen lopen 2 jaar na de start nog steeds.

Er werd opgemerkt dat werving veel tijd kan kosten, zeker als men langs locaties gaat om te flyeren of een wervingspraatje te houden. Van dit soort activiteiten viel de opbrengst vaak tegen. Dit is voor commerciële wandelbegeleiders een extra tijdsinvestering waar zij niet voor worden betaald. En daarom een drempel voor hen om dergelijke wervingsactiviteiten te ondernemen.

Een goede start

Eenmaal aangemeld noemden wandelbegeleiders diverse factoren die een goede start bevorderen:

- Bij aanmelding van een deelnemer meteen contact opnemen en informatie geven over tijd en locatie.
- Opbouwen in duur en intensiteit waarbij de wandelbegeleider aansluit bij de conditie van de deelnemers.
- Sociale steun en het creëren van een groepsgevoel, daarbij aandacht voor zowel de groep als geheel als het individu.
- Focus op positiviteit en plezier.
- Gebruik van een groepsapp voor praktische informatie over tijd en locatie, maar ook voor een warm welkom aan nieuwe deelnemers.
- Variatie in wandelingen en oefeningen tussendoor.
- Motiverende gespreksvoering.
- Koffie drinken tussendoor of aansluitend aan de wandeling.
- Consistentie: weer of geen weer, er wordt gelopen.
- Lage of geen kosten.

Belemmerend voor een goede start is: te weinig informatie geven over starttijd en locatie, te weinig informatie hebben over de medische achtergrond van een deelnemer en een tekort aan vrijwilligers die de wandelgroep begeleiden (in geval van wandelgroepen die begeleid worden door vrijwilligers).



Erna Eskes is wandelcoach en deskundige op het gebied van rouw en verlies. Foto: Juul Fotografie

‘De natuur haalt je even helemaal uit je hoofd’

20 februari 2024, 12:58

Voorlezen

Maatschappij

BRAAMT - Wie een groot verlies heeft geleden, kan soms maar moeilijk het hoofd leeg maken. Wandelen helpt, daarvan is Erna Eskes, begeleider van wandelgroepen, overtuigd. Zij start op 6 maart met de wandelgroep ‘Samen stappen maken’. Doel van dit initiatief is om meer mensen aan het wandelen te krijgen.

Figuur 1. Voorbeeld van een krantenartikel in de lokale krant (bron: Montferland Journaal).

Een goede borging

Wandelbegeleiders zijn daarnaast bevraagd over wat zij verstaan onder borging en wat bijdraagt aan een goede borging. De volgende perspectieven op succesvolle borging zijn gegeven:

- De wandelbegeleider van een commerciële groep ziet borging als succesvol wanneer wandelaars na een gesubsidieerde periode bereid zijn om door te wandelen en zelf voor hun deelname te gaan betalen.
- Bij gratis wandelgroepen met een buurtsportcoach of (zorg)professional als begeleider wordt borging als succesvol gezien wanneer de groep blijft bestaan en een vrijwilliger of lid van de wandelgroep de coördinatie overneemt van de buurtsportcoach/(zorg)professional. Zo heeft de professional weer ruimte voor het opstarten van een nieuwe groep.
- Na een tijdelijk wandelinitiatief, zoals de Nationale Diabetes Challenge, wordt borging als succesvol gezien als deelnemers blijvend deel gaan nemen aan een wandelgroep.

Resultaten wat betreft borging zijn wisselend per wandelgroep: van het merendeel van de wandelaars van twee groepen dat ervoor kiest om hun deelname betaald voort te zetten, tot een groot deel dat stopt na deze gratis periode of na een tijdelijk wandelinitiatief. Hieronder staat op wat volgens wandelbegeleiders helpend is voor een goede borging:

- Voldoende vrijwilligers en ondersteuning van vrijwilligers.
- Op tijd beginnen over borging bij wandelaars, niet te laat maar ook niet te vroeg.

- Mensen zo nodig warm begeleiden naar een andere wandelgroep.
- Voor ogen houden waarom mensen blijven doorwandelen, namelijk vanwege plezier, gezelligheid, sociale steun en de voortgang die ze ervaren.

Belemmerend voor een goede borging zijn discontinuïteit (zoals vakantie of slecht weer), het ontbreken van een passende tijd en locatie voor deelnemers en het ontbreken van een tijdig plan voor een vervolg op een tijdelijk wandelinitiatief.

4.3.5. Observaties en interviews met wandelaars – ervaringen van wandelaars in verhalen

Vanuit de 6 observaties van wandelgroepen en 18 interviews met wandelaars hebben we aanvullend kwalitatief inzicht verkregen in ervaringen van wandelaars. Hieronder geven we een overzicht van de resultaten.

Wandelaars komen op diverse manieren in aanraking met hun wandelgroep en zijn gaan wandelen om meer te bewegen, te werken aan fysieke of mentale gezondheid en om meer sociale contacten te hebben.

De geïnterviewde wandelaars lopen tussen de enkele maanden en meerdere jaren mee. Hun leeftijd varieert van begin 30 tot 80-plus. Wandelaars kwamen via flyers, gemeente, huisarts, praktijkondersteuner, burens, of via een collega bij de groep. De meeste wandelaars reageerden positief op een uitnodiging voor een wandelgroep. Sommigen twijfelden over het tempo of de groepssamenstelling, bijvoorbeeld als de gemiddelde leeftijd erg afweek van de eigen leeftijd. Wandelaars noemden verschillende motivaties voor hun deelname. Veel deelnemers startten om fitter te worden, af te vallen of klachten (zoals rugpijn, knieproblemen) te verminderen. Andere deelnemers noemden mentale gezondheid als motivatie om deel te nemen. Ook het opdoen van nieuwe contacten was voor wandelaars reden om deel te nemen aan de wandelgroep.

“Ik ben gaan wandelen om mezelf weer op de rit te krijgen. Dat is voor mij echt één worden met de natuur en kilometers maken, puur om die kop leeg te lopen.” (man, 49 jaar)

“Om nieuwe mensen te ontmoeten ook. Die zeg maar mijn nieuwe ik kennen.” (vrouw, 32 jaar)

Wandelaars zijn positief over hun wandelgroep. Ze ondervinden effecten op fysiek, mentaal en sociaal vlak.

De meeste wandelaars zijn heel positief over hun wandelgroep. Ze ervaren gezelligheid, verbinding en steun aan elkaar. Dit bleek ook uit de observaties. Wandelaars kletsten, hadden oog voor elkaar, wachtten op elkaar, er was persoonlijke aandacht, behaalde resultaten werden benoemd (‘we hebben nu al 4 km gelopen’), en men motiveerde elkaar. Als wandelaars minder tevreden waren, kwam dat vaak door het tempo wat niet goed aansluit bij de behoefte.

“Het is gezellig, gezellige groep. Als er ziekte is of persoonlijke zorg dan is er ook belangstelling voor elkaar. Het is echt een hechte groep geworden.” (vrouw, leeftijd onbekend)

Wandelaars ervaren effecten op diverse gebieden. Fysiek merken wandelaars dat hun conditie is verbeterd, dat ze zijn afgevallen en minder pijn hebben.

“Ik ben 14 kg afgevallen.” (vrouw, 41 jaar)

“Qua uithoudingsvermogen ga ik gewoon iets vooruit.” (vrouw, 70 jaar)

Ook worden er mentale effecten genoemd en wordt genoemd dat wandelen heeft geholpen bij stress, depressie en ‘het hoofd leegmaken’.

“Ik kwam een paar keer naar de wandelgroep met hoofdpijn, en een beetje boos, maar als ik kijk naar de anderen en met hen praat, gaat alles weg.” (vrouw, 41 jaar)

“Ik ben eigenlijk uit een depressie gelopen.” (man, 49 jaar)

Daarnaast worden **sociale effecten** genoemd. Men ervaart verbondenheid, gezelligheid en steun aan elkaar. Ook in de app groepen is er sprake van sociale steun, wordt er positief gereageerd op elkaar en meegeleefd (bijvoorbeeld beterschapswensen bij ziekte of operatie) en worden nieuwe wandelaars welkom geheten.

“Het is echt een hechte groep geworden.” (vrouw, leeftijd onbekend)

“Ik adviseer alle mensen om te wandelen. Tijdens het wandelen praat ik met andere vrouwen. Die van 80 en zo. Die hebben heel veel ervaring, heel veel verhalen om te luisteren en van te leren.” (vrouw, 41 jaar)

“Ik loop mee omdat vrienden en vriendinnen allemaal overleden zijn. Ik was alleen over. Dat is niet leuk. Wandelen in een groep is heerlijk vergeleken met alleen.” (vrouw, leeftijd onbekend)

Wandelen in een groep is een stok achter de deur om structureel te wandelen en te blijven komen.

Het feit dat er in groepsverband wordt gewandeld, wordt door sommigen gezien als een stok achter de deur om te blijven deelnemen. Slecht weer is zo geen excuus om niet te lopen. Er wordt op je gerekend.

“Alleen was ik absoluut niet in de regen gaan lopen. Dus gezelligheid, maar ook groepsdruk, maken dat ik kom.” (man, leeftijd onbekend)

“Waar mij het met name om ging was de motivatie, dat ik het niet voor mezelf doe maar dat er ook anderen op ons rekenen.” (man, 32 jaar)

De wandelbegeleider coördineert, houdt de veiligheid in het oog, speelt in op verschillen in conditie, heeft oog voor de groepsvorming en zorgt voor meerwaarde door bijvoorbeeld oefeningen of coaching aan te bieden tijdens de wandeling.

Tijdens de observaties en interviews kregen we inzicht in de rol van de wandelbegeleider. Wandelbegeleiders zijn sociaal, luisteren naar deelnemers, hebben oog voor de fysieke uitdagingen en hebben een positieve invloed op de sfeer en de groepsvorming en -binding. De wandelbegeleider heeft een belangrijke rol in coördinatie en communicatie van tijd, locatie en

route. De meeste wandelbegeleiders waren alert op de veiligheid met betrekking tot verkeer, onregelmatigheden op het pad, gladheid en wandelhouding. De meeste wandelbegeleiders hadden daarnaast oog voor verschillen in conditie en speelden daarop in door maatwerk te bieden. De snellere wandelaars konden bijvoorbeeld een extra lusje lopen. Ook bij eventuele spier- en balansversterkende oefeningen onderweg werd maatwerk geboden. Bij één observatie werd het tempo van de hele groep bepaald door de langzaamste. Bij één andere observatie werd er niet ingespeeld op tempoverschillen. In diverse groepen bood de wandelbegeleider meerwaarde door het initiëren en begeleiden van kracht- en balansversterkende oefeningen of coaching. Diverse deelnemers noemden dat ze hun wandelbegeleider erg waarderen.

“En <naam wandelbegeleider> die motiveert enorm, een gedreven vrouw, die sleept je mee op een leuke goede manier. Soms heb ik er geen zin in, maar als <naam wandelbegeleider> het zegt doe je het toch.” (man, leeftijd onbekend)

“Die weet ook altijd de energie erin te brengen. Heeft voor iedereen oog. Checkt altijd even loopt het lekker, loopt het niet lekker. De mensen die sneller lopen, laat ze een extra lusje lopen.” (vrouw, 40 jaar)

4.3.6. Ervaringen in beeld

Tijdens de observaties en interviews merkten wij dat woorden te beperkt zijn om de ervaringen van wandelaars en de sfeer in een wandelgroep goed over te brengen richting diverse doelgroepen. Daarom zijn de resultaten van De Pas Erin ook in beeld gebracht. De belangrijkste opbrengsten en geleerde lessen van het project zijn verwerkt in een script, wat heeft geresulteerd in 3 korte video's:

- **Een video voor inwoners**, met de kernboodschap: “Samen wandelen werkt. Doe je ook mee? Neem contact op met de beweegmakelaar of buurtsportcoach van jouw gemeente om een wandelgroep te vinden die bij jou past.”
- **Een video voor (zorg)professionals**, met de kernboodschap: “Samen wandelen zet inwoners in beweging – lichamelijk, mentaal én sociaal. De beweegmakelaar of buurtsportcoach uit jouw gemeente helpt om degene die jij ondersteunt bij passend beweegaanbod te komen.”
- **Een video voor beleidsmakers**, met de kernboodschap: “Samen wandelen zet inwoners in beweging – lichamelijk, mentaal én sociaal. Investeren in wandelgroepen loont.”

Deze video's zijn te vinden op de [website](#) van het Evaluatiebureau en zijn aan het eind van de projectperiode verspreid o.a. richting inwoners, professionals, gemeenten, uitvoeringsorganisaties en de deelnemers van leernetwerken van de 4 gemeenten.

4.4. Financiering en borging van wandelgroepen

4.4.1. Sociale waarde van wandelen: SROI-analyse

Om inzicht te krijgen in kosten en baten van wandelgroepen hebben we een Social Return on Investment (SROI) analyse uitgevoerd. In dit onderzoek vergeleken we de maatschappelijke opbrengsten van ‘commerciële wandelgroepen’ (betaalde deelname onder leiding van een professionele wandelbegeleider of -coach) en ‘vrijwillige wandelgroepen’ (kosteloze deelname, wandelgroep vaak geleid door buurtsportcoach of vrijwilliger). Beide typen groepen leveren positieve resultaten op voor gezondheid, sociale cohesie en arbeidsproductiviteit. Vrijwillige groepen genereren gemiddeld meer maatschappelijke waarde per geïnvesteerde euro, terwijl commerciële groepen per deelnemer het meeste gezondheidsvoordeel opleveren. Conclusie is dat beide vormen waardevol zijn en elkaar aanvullen, waarbij de keuze voor het ene of het andere type afhankelijk is van beschikbare middelen en gewenste effecten. Meer informatie is te vinden in een eerder verschenen [publicatie](#).

In de interviews met gemeenten, uitvoeringsorganisaties en de regionaal projectleider en de eindbeschouwing ‘Financiering van preventie’ hebben we gereflecteerd op deze analyse en de toepassing ervan. Gemeenten en uitvoeringsorganisaties noemden dat een SROI-analyse kan helpen met onderbouwing van beleidsplannen en financiering. Vooralsnog lijkt de meerwaarde van de SROI-analyse in dit project vooral agendasettend. Daarbij lost een SROI-analyse niet het volgende punt op, genoemd door een gemeente: ***“Binnen gemeenten blijft dat een lastige discussie. Je bent via sport en bewegen preventie aan het voorfinancieren, terwijl je niet de opbrengsten krijgt. Dit maakt het lastiger om ontschot te werken. Daarnaast is het effect ook niet op korte termijn zichtbaar.”*** In de eindbeschouwing reflecteerden wij op de meerwaarde van een SROI-analyse. Door de complexiteit en omvang van een dergelijke analyse is toepassing vooral passend bij grootschalige en langdurige interventies. Daarbij dreigt de valkuil dat alleen financieel meetbare effecten zichtbaar worden en sociale opbrengsten onderbelicht blijven. Om maatschappelijke impact in kaart te brengen kan men er ook voor kiezen om dit op kleinere schaal te doen, zonder de complexe waardering van financiële kosten en baten. Door een gezamenlijk denkproces met stakeholders op gang te brengen over wie baat heeft bij een interventie en wie erin investeert, ontstaat er inzicht in het grotere geheel. De meerwaarde zit vaak al in het voeren van dat gesprek: verschillende perspectieven komen samen, belangen worden gedeeld, en er ontstaat een gedeeld gevoel van eigenaarschap.

4.4.2. Financiering van wandelgroepen – geleerde lessen De Pas Erin

Wandelen is een heel laagdrempelige manier om te bewegen – ook uit financieel oogpunt. Binnen De Pas Erin kwamen we verschillende vormen van financiering van wandelgroepen tegen: van groepen met gratis deelname, geleid door een vrijwilliger of buurtsportcoach, tot groepen met betaalde deelname, geleid door een (gecertificeerde) wandelcoach of wandeltrainer. Ook kwam in één gemeente voor dat deelname aan een betaalde wandelgroep de

eerste paar maanden werd gesubsidieerd door de gemeente, waarna beoogd werd dat deelnemers na deze tijd gingen betalen voor hun deelname. Dit was een succesvolle manier om de drempel voor deelname te verlagen, waarna 2 van de 3 ontstane groep ook na de gesubsidieerde periode verder zijn blijven lopen op eigen kosten. Het blijkt goed te zijn dat er in een gemeente een divers aanbod van gratis en betaalde wandelgroepen wordt aangeboden. Gratis wandelaanbod maakt deelname laagdrempelig, wat door een uitvoeringsorganisatie van een gemeente nadrukkelijk wordt beoogd. Anderzijds is tijdens leernetwerken en in interviews genoemd dat gratis aanbod ook te vrijblijvend zou kunnen zijn met deelnemers die niet komen opdagen. Eén uitvoeringsorganisatie noemde dat zij echter geen verschillen zien in opkomst tussen betaalde groepen en gratis groepen. Betaalde deelname zou ten koste kunnen gaan van het laagdrempelige karakter, waar tegenover staat dat betaalde wandelgroepen vaak iets extra's bieden zoals professionele begeleiding, balans- en spierkrachtoefeningen, mindfulness of begeleiding rondom rouw en verlies. Deze 'extra's' zijn volgens gemeenten een voorwaarde voor inwoners om te betalen voor een wandelgroep. Gemeenten hebben de bronnen van financiering toegepast: GALA gelden (brede SPUK/potje 'Gezondheidsverschillen verkleinen'), Sportakkoord, domein toerisme en Bas van der Goor Foundation.

4.4.4. Eindbeschouwing 'Financiering van preventie'

Samen met het project 'Elke Tukker Bewust Gezond' is aan het einde van de projectperiode gereflecteerd op financiering van preventie. Dit heeft geresulteerd in een [eindbeschouwing](#). Hierin zijn de geleerde lessen gekoppeld aan bestaand landelijk beleid (AZWA, IZA en GALA). Daarnaast is gereflecteerd op het gebruik van methoden zoals het logisch model of veranderverhaal (theory of change) en de maatschappelijke impactanalyse, die een belangrijke rol kunnen spelen in het onderbouwen van preventieve investeringen.

4.4.3. Borging

Gedurende het project was er aandacht voor borging van projectactiviteiten. In de interviews met gemeenten, uitvoeringsorganisaties en de regionale projectleider kwam naar voren dat er diverse manieren zijn toegepast om wandelen beleidsmatig te borgen: in de opdrachtformulering naar uitvoeringsorganisaties (2 gemeenten), in GALA-plannen (alle gemeenten) of in een meerjarig lokaal projectplan (1 gemeente). Ook de link met de ketenaanpakken Volwassenen naar Gezond Gewicht, Valpreventie en Welzijn op Recept is genoemd. Gemeenten vonden het logisch dat wandelen wordt opgenomen in breder beleid, al werd daarbij ook de uitdaging genoemd dat het lastig kan blijven om zo voldoende aandacht te houden voor wandelen.

In de laatste brede leernetwerkbijeenkomst met gemeenten en uitvoeringsorganisaties (november 2025) zijn de volgende afspraken gemaakt als het gaat om regionaal borgen van het ondersteunen en stimuleren van wandelinitiatieven:

- Gemeenten doen een verkenning welke rol de organisatie Achterhoek in Beweging regionaal zou innemen wat betreft het ondersteunen en faciliteren van wandelinitiatieven.
- Gemeenten zetten gezamenlijk in op deskundigheidsbevordering van wandelbegeleiders en organiseren in het voorjaar van 2026 een regionale scholing/training. Hiervoor wordt goede PR gedaan zodat er zoveel mogelijk (potentiële) wandelbegeleiders worden bereikt.
- De gemeenten en uitvoeringsorganisaties komen in het voorjaar van 2026 weer bijeen als vervolg op de laatste brede leernetwerkbijeenkomst.

4.5. Overzicht van eindproducten

Op de website van het [Evaluatiebureau](#) zijn de volgende eindproducten te vinden:

- Deelrapport 1: Werkzame elementen
- Checklist werkzame elementen voor wandelgroepen
- Infographic resultaten cros-sectioneel Onderzoek
- Poster SROI-analyse
- Eindbeschouwing financiering van preventie
- Video's voor inwoners, professionals en beleidsmakers
- Infographic met overzicht resultaten gehele project
- Deze eindrapportage

5. Conclusies

Het project De Pas Erin in de West-Achterhoek laat zien dat domeinoverstijgend samenwerken tussen verschillende gemeentelijke domeinen, zorg, sport, welzijn en commerciële wandelaanbieders bevorderend is voor het succes van lokale wandelinitiatieven. Beleidsmatige verankering van wandelen in gemeentelijke plannen (zoals in GALA/IZA of in de opdracht naar uitvoeringsorganisaties) vergroot de kans op continuïteit en langdurige impact. De leernetwerken van De Pas Erin hebben geleid tot meer samenwerking binnen de gemeente, een hechter lokaal netwerk, beter zicht op wat er speelt in de gemeente en een verbrede blik op gezondheid. De resultaten van het onderzoek laten zien dat wandelgroepen niet alleen bijdragen aan fysieke gezondheid, maar ook aan mentaal welzijn en een sociaal welbevinden.

Beleidsmakers hebben een sleutelrol in het faciliteren van domeinoverstijgende samenwerking, het creëren van de juiste randvoorwaarden voor wandelinitiatieven en het stimuleren van kennisdeling tussen betrokken partijen. Niet alle relevante partijen zijn vanzelfsprekend betrokken, waardoor kansen voor integrale aanpak soms onbenut blijven. Het actief informeren van inwoners en professionals over het aanbod en de meerwaarde van wandelgroepen blijft een aandachtspunt. De beweegmakelaar heeft hierin een sleutelrol en zou goed in positie moeten worden gebracht. Gemeenten kunnen daarnaast aandacht blijven houden voor diversiteit en toegankelijkheid van het aanbod met aandacht voor financiële drempels en verschillende behoeften en wensen van inwoners. Aandacht voor beleidsmatige borging blijft van belang omdat het risico bestaat dat succesvolle, tijdelijke initiatieven of projecten niet worden voortgezet. Ten slotte blijft het vinden van structurele financiering een uitdaging. Mede door borging via integratie in gemeentelijke beleidsplannen, het ontschotten van budgetten tussen domeinen en het benutten van beschikbare subsidies, kunnen gemeenten wandelinitiatieven duurzaam ondersteunen en zo blijvend bijdragen aan een gezonde en verbonden lokale gemeenschap.

Colofon

Dit rapport is opgesteld door het Evaluatiebureau

Postbus 3

7200 AA Zutphen

088 - 443 37 05

info@evaluatiebureau.nl

www.evaluatiebureau.nl



Het project De Pas Erin is mede mogelijk gemaakt door de volgende organisaties:



gemeente Bronckhorst

[gD] gemeente
Doetinchem



gemeente
Oude IJsselstreek



Noord- en Oost-Gelderland



kenniscentrum
sport & bewegen



coöperatie
menzis

SPORT/ID



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

Gefinancierd door ZonMW: 555001038

