Samen naar een gezond gewicht in Drenthe

Kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van deelnemers met het huidige GLI-programma in Drenthe

GEZOND IN DRENTHE

Rolinde Alingh
Zorgbelang Drenthe

Versie 1.0
7 juni 2022

ZORGBELANG DRENTHE samen verder

Annerweg 30
9471 KV Zuidlaren
info@zorgbelang-drenthe.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl

Inhoud

Aanleiding 2
GLI in Drenthe 2
Deelnemerstevredenheid 3

Doelen 3

Methode 4
Doelgroep 4
Methode 4

Resultaten 4
Positieve ervaringen 5
Teleurstellende ervaringen 5
Tips en adviezen van de deelnemers 6

Conclusie & aanbevelingen 7
Beter aansluiten bij behoeften deelnemers 9
Versterken vaardigheden professionals 10
Borgen van de stem van de GLI-deelnemers 10
Onderling contact voor de GLI-deelnemers 12
Hoe nu verder? 14

Discussie 15

Colofon 16

AANLEIDING

We vinden het belangrijk dat mensen gezond en gelukkig zijn en blijven. Zodat we kunnen doen, wat we willen doen. Zodat we niet onnodig risico lopen om bijvoorbeeld hart- en vaatziekten te krijgen. Zodat we goed in ons vel zitten.

Helaas lukt het niet iedereen om een gezonde leefstijl aan te nemen of te behouden. Door uiteenlopende redenen kunnen mensen moeite hebben om bijvoorbeeld voldoende te bewegen, gezonde voeding tot zich te nemen, voldoende te slapen en mentale rust te ervaren. Een ongezonde leefstijl kan leiden tot overgewicht. De helft van de volwassen Nederlanders heeft matig overgewicht (BMI van 25 of hoger) of ernstig overgewicht (BMI van 30 of hoger). En dit aantal neemt sinds de jaren negentig alleen maar verder toe.

Om mensen met overgewicht te helpen om een gezonde leefstijl aan te nemen, is de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) ontworpen. Het doel van de GLI is om een blijvende gedragsverandering en een gezonde leefstijl op lange termijn teweeg te brengen. Het resultaat wat het programma beoogd te bereiken is dan ook niet alleen gewichtsverlies, maar juist ook een betere lichamelijke fitheid en een betere kwaliteit van leven.

In Nederland zijn op dit moment vier erkende GLI-programma's, namelijk de BeweegKuur, Slimmer, Cool en Samen sportief in beweging. Met het programma krijgen de deelnemers begeleiding van meerdere specialisten, zoals een diëtist, fysiotherapeut, leefstijlcoach of oefentherapeut. De inhoudelijke focus van het programma ligt op de thema's beweging, voeding en gedragsverandering.

De erkende GLI-programma's zijn bedoeld voor mensen met obesitas (BMI van 30 of hoger) en voor mensen met overgewicht (BMI van 25 of hoger) in combinatie met een verhoogd risico op een andere aandoening, zoals hart- en vaatziekten of diabetes. Deelname aan een GLI-programma is mogelijk na doorverwijzing van een huisarts. Wanneer een deelnemer in aanmerking komt voor het programma, vergoedt de zorgverzekeraar het programma vanuit de basisverzekering.

GLI in Drenthe

In 2019 heeft Gezond in Drenthe (Stichting Zorg1Punt5) zich in Drenthe als kartrekker opgeworpen om de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) in Drenthe te implementeren als onderdeel van de integrale aanpak van obesitas.

In eerste instantie heeft de stichting ervoor gezorgd dat de GLI in Assen beschikbaar kwam. En inmiddels wordt de GLI ook op andere plekken in Drenthe geïmplementeerd. Ten tijde van dit schrijven zijn er op 46 locaties in Drenthe GLI-groepen actief. De deelnemers ontvangen op deze locatie één van de GLI-programma's. In Drenthe worden drie erkende GLI-basis programma's aangeboden, namelijk de BeweegKuur, Cool en Slimmer. Daarnaast wordt in Assen een GLI-plus programma aangeboden voor deelnemers met een BMI van 35 of meer.

Deelnemerstevredenheid

Sinds de start van de GLI in Drenthe heeft Gezond in Drenthe zich met name gericht op het opzetten, trainen, coördineren en faciliteren van de lokale uitvoerende teams[1] in Drenthe. Nu de programma's enige tijd worden uitgevoerd is het belangrijk om de GLI in Drenthe te evalueren met zowel de betrokken professionals als de deelnemers.

In Assen heeft een masterstudent Healthy Ageing Professionals (Hanze Hogeschool) reeds een onderzoek uitgevoerd. Aan de hand van gesprekken met enkele GLI-deelnemers is in kaart gebracht welke wensen, behoeften en verwachtingen de deelnemers hebben. De vraag die hierbij centraal stond was: '*Wat stimuleert de eindgebruiker in het aanleren en vasthouden van gezond gedrag?*' Dit onderzoek heeft relevante informatie opgeleverd. Een aantal zaken die zijn benoemd zijn de behoefte aan: samen sporten, nazorg na afloop van het programma, inspraak in het programma en contact met ervaringsdeskundigen (ex-deelnemers). Op basis van dit onderzoek wordt verkend hoe er een passend beweeg- en sportaanbod gecreëerd kan worden voor de doelgroep. Ook wordt verkend of er een supportgroep, community of cliëntenvereniging opgericht kan worden.

Alhoewel het onderzoek dat is uitgevoerd in Assen relevante informatie heeft opgeleverd, is daarmee de tevredenheid of ontevredenheid van de GLI-deelnemers met het programma niet goed in kaart gebracht. Gezond in Drenthe heeft daarom Zorgbelang Drenthe gevraagd om de deelnemerstevredenheid in een aantal andere regio's in Drenthe in kaart te brengen.

DOELEN

Het doel van dit onderzoek was tweeledig:

- Onderzoeken hoe de deelnemers hun deelname aan het GLI-programma, dat zij momenteel in Drenthe volgen, ervaren. Op basis van deze informatie kunnen de programma's waar nodig aangepast worden zodat deze beter aansluiten bij de verwachtingen en behoeften van de deelnemers.
- Inventariseren welke rol de deelnemers aan het GLI-programma mogelijk willen spelen in de doorontwikkeling van de GLI in Drenthe. Op basis van deze informatie kan een plan opgesteld worden om de actieve participatie van de GLI-deelnemers te faciliteren.

[1] Een uitvoerend GLI-team bestaat doorgaans uit een leefstijlcoach, een fysiotherapeut en een diëtist. Bij de GLI-plus is ook een psycholoog en internist betrokken.

METHODE

Doelgroep

De doelgroep bestond uit GLI-deelnemers die in de gemeente Emmen of de gemeente Westerveld een GLI-programma volgen. Er werd gekozen voor deze gemeenten om zowel een stedelijke als een plattelands gemeente te includeren. Als criteria voor deelname werd verder gehanteerd dat: 1) de deelnemer voldoende Nederlands moest kunnen begrijpen en spreken, en 2) de deelnemer minimaal een half jaar deelnam of deel had genomen aan een GLI-programma.

Methode

Om de deelnemers te spreken werden kleine focusgroepen (4-6 personen) georganiseerd. Deze focusgroepen werden gehouden op een doordeweekse avond bij een praktijk waar de GLI werd aangeboden.

De werving van de deelnemers aan de focusgroepen liep via de GLI-professionals. In totaal zijn 5 GLI-locaties aangeschreven, namelijk één locatie in de gemeente Westerveld en drie locaties in de gemeente Emmen. De GLI-professionals, veelal leefstijlcoaches, hebben de uitnodiging gedeeld met de deelnemers van de eigen groepen. Zodoende ontvingen de deelnemers de uitnodiging voor deelname aan een focusgroep van een voor hen bekend en vertrouwd gezicht. Ook hebben de GLI-professionals aandacht voor dit onderzoek gevraagd tijdens de contacten die zij met de GLI-deelnemers hadden in het kader van het GLI-programma.

Uiteindelijk hebben zich 8 personen opgegeven voor de focusgroepen, 4 personen uit de gemeente Westerveld en 4 personen uit de gemeente Emmen. In overleg met de deelnemers is besloten om twee focusgroepen te organiseren, in elke gemeente één.

Tijdens de focusgroep was er een notulist aanwezig om de ervaringen van de deelnemers schriftelijk vast te leggen.

RESULTATEN

De twee focusgroepen hebben veel relevante informatie opgeleverd. Hieronder zijn de ervaringen van de deelnemers met het GLI-programma puntsgewijs opgesomd. Daar waar een aantal deelnemers positief en een aantal deelnemers negatief over eenzelfde onderwerp dachten, zijn deze ervaringen bij zowel de positieve als de teleurstellende ervaringen opgenomen.

Positieve ervaringen

- Goede doorverwijzing door de huisarts
- Prettige begeleiding, met name op het beweegaanbod, gezonde zelfzorg en voedingspatronen
- Enthousiaste begeleiding; men doet echt zijn/haar best
- Kennisniveau en expertise begeleiding is prima
- Verwachtingen worden bij de start goed besproken
- Twee jaar begeleiding is een prettige termijn
- Fijn om in groepsverband te starten (alhoewel het echte groepsgevoel ontbreekt)
- Het basisprogramma is gratis
- Samen wandelen wordt gewaardeerd, omdat het gezond is en ook ruimte biedt voor contact en gesprekken onderling of met de coach/begeleiding

Teleurstellende ervaringen

- Lange wachttijd tussen aanmelding en start programma.
- Programma wordt anders in de markt gepresenteerd dan de realiteit laat zien. Vergt veel meer individuele inzet dan verwacht. Het wordt gepresenteerd als totaalpakket, maar de begeleiding is niet heel uitgebreid.
- Weinig invloed op het programma mogelijk, vaste opbouw en elementen, daardoor relatief weinig ruimte voor individueel maatwerk.
- Veel moet op eigen kracht. Men verwachtte meer sturing/coaching en minder zelfredzaamheid. Sommigen kiezen bewust voor een groepsprogramma omdat men de ervaring heeft dat het alleen niet lukt.
- Vooral in het begin wordt structuur en regelmaat gemist, (te) lange pauzes tussen de contactmomenten en groepsbijeenkomsten.
- Veel uitval, weinig cohesie, geen groepsgevoel. De deelnemers kennen elkaar niet of nauwelijks.
- Weinig inzicht in de motivatie/drijfveren van andere GLI-deelnemers, waardoor je elkaar moeilijk verder kunt helpen. Hierdoor ontstaan er weinig dwarsverbanden en is er weinig contact tussen de deelnemers.
- Weinig verrijkende informatie door de professionals/coaches. Informatie is te oppervlakkig, voegt niets toe en is ook vrij eenvoudig op het internet te vinden.
- Weinig beweging in groepsverband. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt vooral veel gepraat.
- Weinig individuele begeleiding/coaching op de mentale en motivatie aspecten van de leefstijlverandering – Hoe kies je bewust en hoe hou je het vol? Wat belemmert jou om je gedrag aan te passen? Wat maakt dat het soms wel lukt?

- Groepsbijeenkomsten worden op momenten gepland dat deelnemers niet beschikbaar zijn of geen tijd kunnen vrijmaken – sommige programma's worden overdag aangeboden.
- Er wordt niet op gewichtsvermindering gecoacht, er wordt niet gemeten en gewogen en dus worden die resultaten niet gemonitord.
- Sommige deelnemers hebben een werkboek ontvangen om zaken in bij te houden, anderen weer niet. Voor degenen die het werkboek hebben ontvangen is het niet altijd duidelijk wat ze er mee kunnen of moeten.

Tips en adviezen van de deelnemers

- Zorg voor duidelijke, realistische informatie aan de voorkant van het programma en bij de intake. Schep juiste verwachtingen over de inhoud, vorm en intensiteit van het programma.
- Wens om zelf een passende GLI-groep te kiezen. Geef informatie over de verschillende groepen (en dus GLI-programma's) in de regio inclusief de verschillen en accenten van de programma's. Geef ook informatie over het moment in de week (dag/ tijdstip) waarop de groepsbijeenkomsten worden georganiseerd. Laat de deelnemer zelf de keuze voor een passende GLI-groep maken. Dit vergt overzicht van de bestaande/beschikbare GLI-groepen in de regio.
- Benut de intake meer. Vraag ook naar de kwaliteiten die mogelijk nuttig zijn in de groep of bij de doorontwikkeling van het programma. Wat heeft een nieuwe deelnemer het programma of de groep te bieden?
- Stuur meer op groepsbinding. Het ophogen van de frequentie van groepsbijeenkomsten in de eerste maanden van het programma kan daarbij helpen. Ook het toevoegen van werkvormen of activiteiten met als doel om elkaar te leren kennen kan helpend zijn. De frequentie van de groepsbijeenkomsten van één keer per maand is voor het vervolg (na de eerste maanden) goed.
- Breng meer regelmaat in het programma: meer groepsgewijze beweegmomenten in een veilige setting waarbij er ook ruimte is voor (individuele) gesprekken met de coach én voor onderling contact tussen de deelnemers. Dit voelt veilig en stimuleert het groepsgevoel. Uiteindelijk maakt het je minder afhankelijk van de professionele coach, omdat deelnemers elkaar ook (tot op zekere hoogte) kunnen coachen.
- Breng meer ervaringsdeskundigheid in. Deelnemers die het GLI-programma al hebben doorlopen kunnen hun ervaringen delen, tips geven aan deelnemers die in het programma zitten en hen een luisterend oor bieden. De ex-deelnemers weten wat de huidige deelnemers doormaken. Waar zij tegenaan lopen, wat dat met je doet en wat in zo'n geval kan helpen.
- Heb in het programma meer aandacht voor de mentale/ psychologische kant gericht op een gedragsverandering. Laat dit terugkomen in zowel de theoretische overdracht als in de persoonlijke begeleiding/coaching. Leefstijlverandering vraagt om sturen op drijfveren

en mentale motivatie. Mag met meer diepgang en intensiever. Op dit moment ontbreken tips en adviezen over hoe je een gezonde leefstijl vasthoudt en volhoudt.

- Zoek naar een meer creatieve invulling van de groepsbijeenkomsten. Door de juiste werkvormen in te zetten kom je tot een groter lerend effect. Een combinatie van theorie en samen bewegen zou ook prettig kunnen zijn en daarmee wordt de tijd mogelijk logischer en effectiever benut.
- Als er meer wordt geïnvesteerd in het sterker maken van een groepsgevoel is de kans groter dat deelnemers na afloop van het programma ook behoefte hebben om contact te onderhouden met andere deelnemers. Dit kan hen helpen in het volhouden van de leefstijlverandering.
- Mogelijkheid bekijken of er lotgenotencontact georganiseerd kan worden, zodat deelnemers met (soort)gelijke problematiek, motivatie, thema's en/of barrières elkaar kunnen steunen.
- Na afloop van het programma een terugkomdag/-moment organiseren om elkaar te kunnen steunen bij het volhouden van gezondere keuzes. Bijvoorbeeld per groep of met verschillende groepen uit de omgeving.
- Inzetten van een buddysysteem (maatjesproject). Inzetten van een ervaringsdeskundige waarbij je terecht kunt met vragen waarmee je niet bij je coach of begeleider terecht kan of wilt. Iemand die niet oordeelt, maar wel is opgeleid voor deze rol en de eigen situatie kan overstijgen.
- Ervaringsdeskundigen aan laten sluiten bij groepsbijeenkomsten of laten meedenken over de inhoudelijke doorontwikkeling van het programma. Zij kunnen ook ervaringsverhalen delen met coaches/begeleiders.
- Maak doorverwijzing vanuit het programma door de coaches/begeleiders mogelijk naar meer specialistische begeleiding/coaching als dat nodig is en van meerwaarde. Bijvoorbeeld het doorverwijzen van een deelnemer naar een psycholoog of het aanbieden van aanvullende gesprekken met een diëtist. Een aantal deelnemers gaf aan hier voor open te staan ook wanneer zij dit zelf zouden moeten bekostigen.

Conclusie & aanbevelingen

Op basis van de twee focusgroepen die zijn gehouden in Drenthe kunnen we concluderen dat de deelnemers niet tevreden zijn met de huidige GLI-programma's. De belangrijkste remmende factoren in de uitvoering van de GLI vanuit deelnemersperspectief worden hieronder beschreven.

1. Groepsgevoel – Op dit moment bieden de GLI-programma's onvoldoende ruimte om van de individuele deelnemers een groep (of team) te maken. Hierdoor ervaren deelnemers niet altijd de ruimte om elkaar te (onder)steunen.
   Groepscohesie ontstaat niet vanzelf. Bij het creëren van een groep of team doorloop je met de deelnemers een aantal fasen[2]. De eerste fase, namelijk kennismaken, is daarbij cruciaal. Hiermee leren de deelnemers elkaar kennen en krijgen ze zicht op elkaars motivatie, drijfveren, valkuilen en dromen. Het delen van dergelijke informatie bevordert het groepsgevoel en helpt bij het ontwikkelen van onderling vertrouwen. Een belangrijke randvoorwaarde voor het creëren van groepscohesie is een gevoel van (psychologische) veiligheid en gelijkheid. Hierdoor zullen deelnemers bijvoorbeeld eerder vragen stellen, onvolkomenheden toegeven, moeilijke onderwerpen bespreekbaar maken en zich kwetsbaar opstellen. Het is daarom belangrijk om in de eerste fase van de GLI aandacht te besteden aan het opbouwen van vertrouwen, veiligheid en gelijkheid. Ook het stellen van een groepsdoel, naast de individuele doelen, kan helpend zijn. Zo zou er ook een GLI Health Battle georganiseerd kunnen worden waarbij deelnemers in tweetallen of teamverband met elkaar samenwerken/ 'de strijd aangaan'.

2. Coaching - Er is bij de coaches/begeleiders te weinig aandacht voor de mentale en psychologische drijfveren/belemmeringen die een belangrijke rol spelen bij het bewerkstelligen van een duurzame leefstijlverandering. Het is ook de vraag of de coaches/begeleiders over voldoende kennis en vaardigheden beschikken om de deelnemers op dit vlak goed bij te staan. Dit is een belangrijk aandachtspunt omdat individuele coachingsgesprekken, bijvoorbeeld op basis van motiverende gespreksvoering[3], vooral effectief zijn wanneer er voldoende aandacht is voor de diepliggende motieven. Het is belangrijk dat de coach/begeleider de tijd en vaardigheden heeft om bijvoorbeeld door te vragen, de deelnemer een spiegel voor te houden en respectvol te reageren op weerstand.

3. Verwachtingen - Het belang van een goede, eenduidige intake en daarbij het helder krijgen en uitspreken van de verwachtingen van zowel de deelnemer en de coach/begeleider voorafgaand aan de start van het programma worden onderschat. Het gaat hierbij onder meer om de verwachtingen ten aanzien van de structuur, de methode (soort GLI-programma), de wijze en intensiteit van coachen, de waarde van de groep en onderling contact met groepsgenoten, en de gevraagde inspanningen van de deelnemer.

[2] Bruce Tuckman onderscheidt vijf fasen van groeps- en teamontwikkeling: de vorm-, storm-, norm-, prestatie- en afscheidsfase. Volgens Tuckman is het doorlopen van alle fasen in vaste volgorde noodzakelijk om als team uit te groeien tot een functionerende groep. De eerste fasen dragen het sterkst bij aan de sociaal-emotionele binding.
[3] Motiverende gespreksvoering is een persoonsgerichte gespreksstijl om verandering van gedrag te bevorderen door ambivalentie ten opzichte van de verandering te helpen verhelderen en op te lossen.

Ook de huisarts, als doorverwijzer, dient te beschikken over juiste en complete informatie om juiste verwachtingen te kunnen scheppen.
Wanneer de deelnemer met verkeerde verwachtingen het programma start, zal hij teleurgesteld raken. Hierdoor zal hij sneller afhaken omdat hij met het GLI-programma misschien niet kan bereiken wat hij graag had willen bereiken.

Beter aansluiten bij behoeften deelnemers

Het beter laten aansluiten van het GLI-programma bij de verwachtingen, behoeften en wensen van de deelnemers is een essentiële stap. Wanneer dit wordt gerealiseerd, zullen meer GLI-deelnemers tevreden zijn en het programma volledig doorlopen. Hierdoor is de kans groter dat zij hun doelen behalen en met een goed gevoel terugkijken op hun deelname aan het GLI-programma. Binnen deze groep deelnemers zullen sneller mensen opstaan die het programma een warm hart toedragen en die zich als ambassadeur/vrijwilliger voor het programma willen inzetten.

Een ambassadeur is een (ex-)GLI-deelnemer die de meerwaarde van het programma op een positieve manier onder de aandacht wil brengen bij anderen. Dit kan hij lokaal, provinciaal of landelijk doen. De ambassadeur gelooft in de waarde van het GLI-programma, omdat hij zelf positieve ervaringen met het programma heeft opgedaan of dit als dusdanig heeft ervaren in zijn eigen omgeving. Hij heeft daarnaast kennis over het programma en weet wat het programma voor andere mensen kan betekenen.

Dergelijke ambassadeurs van het GLI-programma zijn om een aantal redenen belangrijk:

- Ten eerste kunnen ambassadeurs een rol spelen in het motiveren van andere mensen met overgewicht of obesitas om ook deel te nemen aan een GLI-programma. Peer-to-peer communicatie is doorgaans een zeer effectieve manier van communicatie als aanvulling op de communicatie door professionals.
- Ten tweede kunnen ambassadeurs een actieve rol spelen in de uitvoering van het programma. Bijvoorbeeld door als buddy op te treden voor één of meerdere GLI-deelnemers. Of door als ervaringsdeskundige een inhoudelijke bijdrage te leveren aan de groepsbijeenkomsten. De deelnemers zullen zich snel herkennen in deze ex-deelnemers.
- Ten derde kunnen ambassadeurs een actieve rol spelen in de doorontwikkeling van het programma. Bijvoorbeeld door onder begeleiding een deelnemersreis in kaart te brengen, waarbij alle onderdelen en processtappen worden geëvalueerd. Of door bijvoorbeeld deel te nemen aan een spiegelgesprek, zodat de coaches/begeleiders van GLI-groepen uit de eerste hand horen hoe de (ex-)deelnemers het programma (hebben) ervaren. (zie ook pagina 11)
- Ten vierde kunnen ambassadeurs een rol spelen in het opzetten en begeleiden van een stuk nazorg (bijvoorbeeld samen blijven bewegen) en/of lotgenotencontact. Bijvoorbeeld door lokaal, regionaal of provinciaal bijeenkomsten te organiseren waar GLI-deelnemers elkaar kunnen treffen en waar kennis en ervaringen uitgewisseld kunnen worden.

Versterken vaardigheden professionals

De sleutel voor meer enthousiaste deelnemers en minder uitval in de GLI-programma's lijkt voor een belangrijk deel te liggen bij de uitbreiding van de vaardigheden en het (didactische en coachings)repertoire van de trainer/begeleider/coach die het GLI-programma trekt. Dit betekent dat de huidige aanbieders van het GLI-programma geschoold dienen te worden en/of dat deze kennis en vaardigheden ingebracht dienen te worden door andere professionals.

Ten aanzien van het, op onderdelen, verbeteren van de didactische basisvaardigheden van de trainers, doen we de volgende aanbevelingen:

- Sluit aan bij het kennisniveau van de doelgroep. Als onderdeel van de intake kan dit geïnventariseerd worden door goed te luisteren en de juiste vragen te stellen als onderdeel van verwachtingsmanagement. In een groepsbijeenkomst vergt dit flexibiliteit, maatwerk, differentiatie en afstemming.
- Stel duidelijke leerdoelen op voor het GLI-programma als geheel en ook per bijeenkomst. Dit vergt methodisch en didactisch inzicht.
- Zet passende, afwisselende werkvormen in die aansluiten bij de leerdoelen. Zorg voor een prettige afwisseling van theorie (informatie zenden) en dynamiek/actie. Laat deelnemers ook leren van elkaar door interactie te stimuleren. Vergt breder repertoire aan methodes/werkvormen en creativiteit.
- Begeleid het groepsproces op een goede wijze. Zorg voor een prettige, veilige sfeer en vergroot de betrokkenheid van de deelnemers. Vergt kennis van groepsdynamiek, helpende en saboterende processen, mentale processen en verschillende samenwerkingsmethodes.
- Intensiveer de aandacht voor de mentale/psychologische drijfveren en belemmeringen die een rol spelen bij duurzame leefstijlaanpassingen. Dit vergt een ander type kennis, coachingstechnieken en gespreksvaardigheden. Bijvoorbeeld door middel van het consequent en goed toepassen van motiverende gespreksvoering. Met behulp van intervisie kunnen professionals van elkaar leren.
- Ga op een goede manier om met (kritische) vragen, feedback en weerstand. Dit vergt lerend vermogen op het terrein van groepsdynamica en coaching.

Borgen van de stem van de GLI-deelnemers

Dit onderzoek laat het belang van actieve participatie van de deelnemers zien. Zij kunnen als geen ander onder woorden brengen hoe zij het programma ervaren, wat er goed gaat, waar het knelt en wat er nodig is om toekomstige deelnemers tevreden en binnen boord te houden. Het is ontzettend belangrijk dat de stem van de GLI-deelnemers in de verdere uitrol van het GLI-programma in Drenthe en de rest van het land goed wordt geborgd. Daarom bij deze nog enkele aanvullende adviezen op dit onderwerp.

Om zicht te houden op de ervaringen van de GLI-deelnemers is het noodzakelijk om met regelmaat het programma te evalueren met de doelgroep. Het is belangrijk om daarbij input te verzamelen van deelnemers vanuit verschillende regio's en die verschillende GLI-programma's volgen. Gelet op het grote aantal GLI-groepen die inmiddels in Drenthe actief zijn, lijkt het vanuit praktisch oogpunt verstandig om te werken met combinatie van methoden. Deze worden hieronder kort toegelicht:

- Alle deelnemers ontvangen standaard drie maanden na de start van het GLI-programma een digitale, korte vragenlijst. Met deze vragenlijst wordt snel inzicht verkregen in de belangrijkste aspecten. Er is in ieder geval aandacht voor: verwachtingen versus programma, mate van groepsbinding, tevredenheid over de invulling van de bijeenkomsten en de individuele coaching. Het is van meerwaarde als enkele GLI-deelnemers meedenken in het ontwikkelen van deze vragenlijst, zodat deze qua taal aansluit bij de doelgroep. Het is verder belangrijk dat alle GLI-groepen in Drenthe dezelfde vragenlijst gebruiken en dat een onafhankelijke partij de resultaten verwerkt. Met de resultaten van deze vragenlijst wordt doorlopend zicht gehouden op de mate waarin de (nieuwe) deelnemers tevreden zijn met het programma. Door gebruik te maken van meerkeuze vragen in plaats van open vragen, kunnen de resultaten eenvoudig visueel weergegeven worden en kunnen veranderingen over de tijd en tussen regio's goed inzichtelijk gemaakt worden. Dit geeft belangrijke sturingsinformatie.
- Tweemaal per jaar worden er groepsgesprekken georganiseerd. Deze gesprekken worden geleid door een onafhankelijke gespreksleider aan de hand van een gespreksleidraad. De resultaten van de vragenlijst kunnen aanleiding zijn om de focus van het gesprek te verleggen. Deze focusgesprekken leveren diepgaande informatie op. Deze gesprekken vinden plaats in verschillende regio's in Drenthe. In het voorjaar bijvoorbeeld in Noord- en Oost-Drenthe en in het najaar in Zuid- en West-Drenthe. Deelnemers die minimaal één jaar deelnemen aan het GLI-programma worden uitgenodigd voor een groepsgesprek. Ook ex-deelnemers kunnen hieraan deelnemen. Het aantal gesprekken is afhankelijk van het aantal deelnemers die zich opgeven. Een focusgesprek wordt idealiter met maximaal 10 personen gevoerd. Door middel van een train-de-trainer cursus kunnen ambassadeurs (ex-GLI-deelnemers) opgeleid worden om als gespreksleider op te treden bij de focusgesprekken.

Het is belangrijk om, voorafgaand aan de dataverzameling, na te gaan op welke wijze de opgehaalde input gebruikt gaat worden. Informatie dat wordt verzameld met behulp van de vragenlijsten is bijvoorbeeld interessant om ook regelmatig terug te geven aan de coaches/begeleiders. Dit zou ook in de vorm van een benchmark kunnen, waarbij de verschillende praktijken of regio's met elkaar worden vergeleken. Na afloop van de groepsgesprekken is het waardevol om de belangrijkste resultaten (de rode draad) terug te geven en te bespreken met de coaches/begeleiders. Een standaard onderdeel van deze besprekingen zou moeten zijn: welke mogelijkheden zien we om dingen aan te passen? Wat kunnen we op korte en langere termijn anders doen? En wie of wat hebben we hiervoor nodig?

Wanneer blijkt dat er structurele aanpassingen aan het programma zelf, de organisatie van het programma of de informatievoorziening rondom het programma nodig zijn, dan is het interessant om een patient journey toe te passen. Met deze methode wordt de deelnemersreis met een groep

(ex-)deelnemers stap voor stap inzichtelijk gemaakt, waarbij bij elke stap wordt nagegaan wat er goed gaat en wat er verbeterd kan worden.

Wanneer in een bespreking van de resultaten blijkt dat de betrokken professionals een ander beeld hebben van de deelnemerstevredenheid en ervaringen van deelnemers ten opzichte van de realiteit, dan is het zinvol om een of meerdere spiegelgesprekken te organiseren. Op die manier horen de professionals direct van de deelnemers hoe zij het GLI-programma ervaren, waar ze tegenaan lopen en wat ze graag anders willen zien. Dit kan een stuk weerstand bij de professionals wegnemen en hen motiveren om te reflecteren op hun eigen handelen en rol in het GLI-programma.

In het verlengde hiervan is het, zeker bij de focusgroepen, belangrijk om duidelijke verwachtingen te scheppen bij de GLI-deelnemers. Degenen die deelnemen aan deze gesprekken moeten van tevoren weten wat er wel en niet met hun input wordt gedaan. Het is bijvoorbeeld niet reëel om te denken dat het programma wordt aangepast wanneer slechts een selecte groep deelnemers ergens tegenaan loopt.

Onderling contact voor de GLI-deelnemers

Uit de focusgroepen blijkt dat de deelnemers mogelijk behoefte hebben aan het onderhouden van contact met andere deelnemers, wanneer zij met tevredenheid het programma hadden kunnen doorlopen. We hebben het dan over lotgenotencontact, oftewel contact met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten om steun en herkenning bij elkaar te vinden. Het is belangrijk om de behoefte ten aanzien van lotgenotencontact opnieuw in kaart te brengen, zodra het programma beter aansluit bij de verwachtingen en behoeften van de deelnemers en er een grotere kans bestaat dat er tevreden deelnemers en mogelijk ook ambassadeurs uit het programma stromen. Dit onderzoek heeft namelijk aangetoond dat mensen die niet tevreden zijn over het programma en van mening zijn dat het programma niet heeft bijgedragen aan het behalen van de eigen gestelde doelen, ook geen behoefte hebben aan lotgenotencontact.

Wanneer er in de toekomst wel behoefte is aan lotgenotencontact, dan kan het onderlinge contact tussen de GLI-deelnemers op een aantal manieren georganiseerd worden. Hieronder worden enkele voorbeelden genoemd. Bij veel voorbeelden kunnen vrijwilligers ingezet worden om het initiatief te organiseren.

Wanneer vrijwilligers geworven dienen te worden voor taken dan is het belangrijk om rekening te houden met de intrinsieke motivatie van mensen. Elke vrijwilliger heeft eigen drijfveren, wensen, behoeften, kennis en vaardigheden. Door de drijfveren aan te spreken, rekening te houden met diens behoeften en gebruik te maken van diens kennis en vaardigheden, is de kans groter dat de vrijwilliger met plezier zijn taken uitvoert en voor langere tijd inzetbaar blijft. Ook is het van belang te realiseren dat veel mensen het tegenwoordig druk hebben. Mensen leggen zich liever niet volledig vast. Door taken op te delen in brokjes wordt het vrijwilligerswerk behapbaar en minder kwetsbaar.

- Thema bijeenkomsten – er worden bijeenkomsten georganiseerd rondom een bepaald thema dat voor de doelgroep interessant is. Deze bijeenkomsten worden doorgaans door een (vrijwillige) coördinator georganiseerd. Hij is onder meer verantwoordelijk voor de invulling van de bijeenkomst (inclusief spreker(s)), het verspreiden van de uitnodiging, het bijhouden van de opgaven en het regelen van een passende locatie met catering. Zo organiseert het Longfonds bijvoorbeeld themabijeenkomsten voor haar leden vanuit de verschillende Longpunten.
- Activiteiten – er worden activiteiten, bijvoorbeeld wandelingen, georganiseerd voor de doelgroep. Deze activiteiten hebben tot doel om samen in beweging te zijn en tegelijkertijd ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. Door de activiteit krijgt de bijeenkomst een informeler karakter. Evenals de themabijeenkomsten kunnen deze activiteiten door een of meerdere (vrijwillige) coördinatoren georganiseerd worden.
- Beweegclubs – er worden sport- of beweegmomenten ingepland zodat GLI-deelnemers onder (professionele) begeleiding kunnen bewegen. Geschoolde begeleiders houden rekening met het overgewicht en eventueel bijkomende problematiek van de deelnemers. Wellicht kan aansluiting gezocht worden bij de beweegclubs van Harteraad, waaronder sportvereniging 'Hart of Tempo' in de regio Emmen/Coevorden. Of bij het project 'Meters met Diabetes' van de HZD. Tevens kan gebruik gemaakt worden van de aanwezige kennis over het opzetten van beweeggroepen/ -initiatieven bij SportDrenthe.
- Online besloten forum – een digitale omgeving biedt deelnemers uit verschillende regio's de mogelijkheid om elkaar te vinden en (naar behoefte anoniem) te spreken. Het is een laagdrempelige vorm om ervaringen uit te wisselen, elkaar vragen te stellen, je zorgen te uiten of advies in te winnen. Dit bevordert de eigen regie van de deelnemers. Sommige organisaties kiezen ervoor om een afgeschermd forum op de eigen website te gebruiken. Deelnemers zullen het forum hierdoor direct associëren met de GLI. Ook wordt de 'Digitale stamtafel'[4] hiervoor ingezet. En sommige organisaties gebruiken een besloten Facebook-pagina. Echter, niet iedereen heeft een Facebook-account en wil dit. In alle gevallen is het belangrijk om een moderator te hebben. Dit kan een vrijwilliger zijn, bijvoorbeeld een (ex-)GLI-deelnemer.
- Online vragenuurtje – een digitale bijeenkomst, bijvoorbeeld via MS Teams, voor ex-GLI-deelnemers om elkaar digitaal te spreken. Door een leefstijlcoach en/of fysiotherapeut aan te laten sluiten bij deze bijeenkomsten hebben de deelnemers de mogelijkheid om hun vragen te stellen aan de professional.

[4] Digitale stamtafel is een eenvoudig te gebruiken, afgeschermd online platform om in contact te komen met anderen, berichten te delen en informatie te vinden. Deelnemers kunnen hiermee bijvoorbeeld hulpvragen delen, onderling contact houden, praten met professionals en afspraken maken.

- Oprichten patiëntenvereniging – een vereniging voor en door GLI-deelnemers. Het is belangrijk om te realiseren dat het nogal wat vraagt om een patiëntenvereniging op te richten. Door de formele organisatievorm komt er veel bij kijken. Enkele vragen die gesteld en beantwoord dienen te worden voordat nagedacht wordt over het oprichten van een patiëntenvereniging zijn:
    - Waarom willen we dit? Wat is het nut en de noodzaak? Vanuit welke missie en visie willen we een vereniging oprichten?
    - Wat is hiervoor nodig? En is het het waard om hiervoor een vereniging op te richten? Of volstaat bijvoorbeeld een werkgroep ook?

  Daarnaast is het de vraag in hoeverre de GLI-deelnemers zich, als het programma het gewenste resultaat oplevert, langdurig verbonden voelen met het GLI-programma en de doelgroep. Na afloop van het programma zullen de deelnemers zich mogelijk minder verbonden voelen met mensen met overgewicht en obesitas, maar meer met mensen die onlangs een gezonde leefstijl hebben aangenomen. Dit is anders voor bijvoorbeeld mensen met een chronische aandoening, zoals COPD of hartfalen, die hun leven lang moeten omgaan met de gevolgen van deze ziekte. Het is daarom belangrijk om goed met de GLI-deelnemers in kaart te brengen waar ze precies behoefte aan hebben en voor welke termijn.

Hoe nu verder?

Hierboven zijn veel aanbevelingen en adviezen verstrekt. Nu is het de vraag: waar te beginnen? Op basis van de gevoerde focusgesprekken met de GLI-deelnemers stellen wij het volgende voor.

1) Bespreek de resultaten van dit onderzoek met de betrokken uitvoerende professionals in Drenthe. Herkennen zij wat de deelnemers hebben aangegeven? Welke aanknopingspunten zien zij? Welke knelpunten ervaren zij? Wat hebben zij nodig om hun werk beter of anders te kunnen doen?
2) Werk aan de deelnemerstevredenheid. Zorg dat meer deelnemers met tevredenheid en enthousiasme het programma doorlopen. Vergroot te betrokkenheid van deelnemers bij het GLI-programma en onderling.
   Bespreek, mede aan de hand van dit rapport, met de landelijke interventie eigenaren welke (structurele) aanpassingen aan de GLI-programma's nodig zijn om aan te sluiten bij de behoeften en verwachtingen van de deelnemers.
3) Borg de betrokkenheid van deelnemers bij de doorontwikkeling van de GLI in Drenthe. Zorg voor een continue stroom van input vanuit de deelnemers.
4) Zet stappen in het organiseren van lotgenotencontact, zodat deelnemers naar behoefte tijdens het programma en na afloop van het programma contact kunnen leggen en onderhouden. Begin klein en daar waar ambassadeurs (potentiële vrijwilligers) beschikbaar zijn.

DISCUSSIE

Dit onderzoek is gebaseerd op de ervaringen van een kleine groep GLI-deelnemers die het GLI-programma in twee regio's van Drenthe hebben gevolgd. Hiermee is het de vraag in hoeverre de groep representatief is geweest voor alle GLI-deelnemers in Drenthe. Dit is niet met zekerheid te zeggen. De praktijk wijst echter wel uit dat veel GLI-deelnemers voortijdig afhaken en het programma niet voltooien. De redenen zijn divers, waaronder verhuizen, lichamelijke klachten, bijkomende ziekten of omdat het programma niet voldoet aan de verwachtingen van de deelnemer. Gelet op deze hoge uitval, in combinatie met de opgehaalde ervaringen van de GLI-deelnemers, is het niet heel gek dat er weinig GLI-deelnemers hebben deelgenomen aan de focusgesprekken. De betrokkenheid van de deelnemers bij het GLI-programma is, in ieder geval in de regio's waar dit onderzoek is uitgevoerd, over het algemeen laag.

In het verlengde van dit onderzoek en de aanbevelingen die hierboven zijn beschreven, willen we nog graag een ander initiatief onder de aandacht brengen uit de regio Gelderland[5]. Daar is, ook op basis van ervaringen van deelnemers, onderzocht wat er nodig is om de GLI nog beter te laten aansluiten bij de persoonlijke motivaties en belangen van de deelnemers en bij de verduurzaming van het resultaat. Uit dit onderzoek blijkt onder meer dat de deelnemers behoefte hebben aan een GLI-wegwijzer (welke GLI past bij mij?) en de meerwaarde zien van de inzet van ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld in de vorm van mentorschap. Ook wordt de inzet van buddies aangehaald, waarbij twee deelnemers aan elkaar gekoppeld worden als sparringspartners. Verder komen uit dit onderzoek enkele aanbevelingen voor de betrokken professionals, zoals het organiseren van GLI-netwerkbijeenkomsten om doorverwijzers te informeren over de programma's en leefstijlcoaches kennis met elkaar te laten maken. Het volledige rapport is digitaal beschikbaar.

Ook willen we nog graag informatie verstrekken over maatjesprojecten (ook wel: buddy-projecten). De meerwaarde van maatjesprojecten ligt vooral op het psychologische en sociaal-communicatieve vlak. Het persoonlijke contact tussen maatjes of buddies geeft een steun in de rug en vertrouwen om stapje voor stapje te werken aan eigen doelen. Een van de belangrijkste succesindicatoren bij een effectief maatjesproject is de matching tussen de maatjes. Alleen een goede match zal zorgen voor een vertrouwensrelatie en ondersteuningsrelatie. Uit onderzoek blijkt dat de koppeling op basis van gelijkwaardigheid en complementariteit gemaakt dient te worden. Het is belangrijk dat de maatjes raakvlakken hebben, bijvoorbeeld op het gebied van interesses of voorkeuren. Aan de andere kant werkt het effectief wanneer de maatjes juist aanvullende, en dus niet dezelfde, karaktereigenschappen hebben.
Het Oranjefonds[6] heeft de laatste jaren verscheidene maatjesprojecten gefinancierd en gesteund. Ook hebben zij een website ingericht om (potentiële) maatjes met elkaar te verbinden.

[5] Onderzoeksrapport Reframing Gecombineerde Leefstijlinterventies, april 2021. Reframing Studio.
[6] Meer informatie over het Oranjefonds: Voor organisaties | Maatjes Gezocht

Colofon

Opdrachtgever
Gezond in Drenthe (Stichting Zorg 1Punt5)

Vertegenwoordigd door
Roeli Prikken, bestuurder

Uitgevoerd door
Zorgbelang Drenthe
Annerweg 30
9471 KV Zuidlaren
T: 050-727 15 00
W: www.zorgbelang-drenthe.nl
E: info@zorgbelang-drenthe.nl

Contactpersoon uitvoering
Rolinde Alingh, MSc.
Projectleider en onderzoeker, Zorgbelang Drenthe

Dit rapport is samengesteld op basis van een project dat Zorgbelang Drenthe in opdracht van Stichting Gezond in Drenthe heeft uitgevoerd. De uitkomsten van dit project zullen door Gezond in Drenthe en diens samenwerkingspartners worden gebruikt.

Het gebruik van fragmenten uit deze rapportage wordt aangemoedigd, mits voorzien van een bronvermelding.

Het project is mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMW vanuit het programma de juiste zorg op de juiste plek.