

Inzetten van intrinsiek gemotiveerde bewoners voor hun peers

Project 'Gezinnen in hun kracht'

Het verbeteren van de ervaren gezondheid van gezinnen in Kanaleneiland in Utrecht is het doel van het project 'Gezinnen in hun kracht'. In samenwerking met lokale partners werkt Stichting Nieuw Welgelegen aan dit project om gezondheidsachterstanden terug te dringen. Aan het einde maken we de balans op. In hoeverre zijn we erin geslaagd om gezinnen te bereiken? Welke interventies passen we toe? Wat zijn de leerervaringen en opbrengsten?



Foto's: Widad Droui

door Jolanda Berends
en Pim van Heijst

M

Meer bewegen en sporten, nuttigen van gezonde voeding, ondersteunen bij het opvoeden van de kinderen en het verminderen van psychische klachten vallen in het project onder het ervaren van een goede gezondheid. Ondanks inspanningen van diverse partijen door de jaren heen, zijn er nog steeds gezinnen die er niet in slagen hun ervaren gezondheid te verbeteren. Vaak zien we in de praktijk vooral een combinatie van de genoemde problematieken.

Het project 'Gezinnen in hun kracht' is gestart in november 2016 en loopt tot november 2019. Bij de start formuleerden

we vijf uitgangspunten voor de uitvoering van de twee interventies om het ervaren van gezondheid te verbeteren:

- Aansluiten bij de leefwereld van de bewoners van Kanaleneiland;
- Mogelijkheden tot identificatie bieden door de inzet van actieve bewoners (peers);
- Verleiden tot gezond gedrag in plaats van afkeuren van ongezond gedrag;
- Draagkracht en daadkracht vergroten door lasten en zorgen op andere levensterreinen te verkleinen;
- Activiteiten inzetten die elkaar gezamenlijk versterken (kruisbestuiving).

Interventie 1: Ambassadeurs 'Gezond Leven'

Ladyfit is een lokale sportvereniging voor vrouwen waar sport enerzijds aangewend wordt als doel en anderzijds als middel tot maatschappelijke participatie. Ladyfit coördineert het ambassadeurschap 'Gezond Leven'. De coördinator wordt ondersteund door een vrouw die aanzien heeft onder de bewoners van deze wijk. Zij coachte de ambassadeurs. Vanuit het netwerk van beide vrouwen werden vrouwen geworven om als ambassadrices vrijwillig andere vrouwen te ondersteunen in het verbeteren van hun gezondheidssituatie.

Ongeveer zeventig vrijwilligers, verdeeld over drie lichten, zijn vervolgens getraind tot Ambassadeur 'Gezond Leven'. Vrijwel al deze vrouwen hebben een niet-westerse migratieachtergrond, en vormen zo een afspiegeling van de gezinnen die we willen bereiken. De ambassadrices ondersteunden gezinnen bij bewegen, ontspannen, gezonde voeding, opvoeding, omgaan met stress en taalontwikkeling. Om de ambassadrices te ondersteunen in dit proces trainden we ze in vaardigheden, waarbij onder andere het winnen van vertrouwen, voor zichzelf opkomen en grenzen durven stellen centraal stonden. Na het afronden van de trainingen ontvingen de vrouwen een certificaat waarmee hun status als 'Ambassadeur Gezond Leven' werd bekrachtigd.

Daarnaast voerden de vrouwen regelmatig inhoudelijke gesprekken over het ervaren van gezondheid. In deze intervisiebijeenkomsten stonden praktijksituaties centraal. De vrouwen begrepen zo steeds beter dat gezondheid een breed begrip is en betrekking heeft op allerlei situaties in het dagelijks leven. Ze maakten een persoonlijke ontwikkeling door op het ervaren van gezondheid en brachten deze vervolgens over op anderen. In de loop van de projectperiode waren de ambassadrices steeds vaker aanwezig bij wijkbijeenkomsten en dachten ze mee over de organisatie van diverse activiteiten in de wijk. Ook organiseerden ze zelf bijeenkomsten, zoals 'De Gezonde Ramadan', waarbij een diëtiste kwam vertellen welke voeding gezond is om te nuttigen na een dag vasten. Dergelijke gezellige, informele bijeenkomsten maakten het mogelijk om in dialoog te komen met bewoners over het ervaren van gezondheid. Als ze dat wilden, konden ze worden opgenomen in verschillende netwerken met bijbehorende hulpbronnen. Hoe ze het ambassadeurschap in de wijk vormgaven, was verschillend. Een aantal ambassadrices heeft veel gezinnen bezocht, anderen hebben bewoners persoonlijk gesproken. De ambassadrices zoeken nog naar een manier waarop de bewoners zelf de ambassadrices kunnen bereiken, omdat ze vooralsnog geen eigen locatie met vaste bezoektijden hebben.

Interventie 2: De Gezonde School

Het Globe College op Kanaleneiland in Utrecht wilde zich positioneren als een gezonde school en is om deze reden betrokken bij het project. Met het 'gezonder' worden van de relatie tussen de school, ouders, leerlingen en samenwerkingspartners, hoopt de school dat men elkaar beter begrijpt en zo het welbevinden van de leerlingen en hun ouders vergroot. Met de opzet van een ouderraad, streeft de school ernaar om ouders actief te betrekken en gezondheid een onderwerp van de school te maken. Met hulp van Stichting Al Amal, een lokale organisatie die zich richt op participatie in de wijk, is dit gelukt. De ouderraad draait intussen zelfstandig en werkt nauw samen met een docent.



• Wijkbijeenkomst 'De gezonde Ramadan'. Training ambassadrices

De ouderraad voorziet het dagelijks schoolbestuur van adviezen, en heeft een kookgroep voor ouders opgezet. Op zulke momenten spreekt de ouderraad verschillende ouders over gezond en lekker koken en tegelijkertijd over de invulling van het concept 'de gezonde school'. Daarnaast ontwikkelde het Globe College samen met Stichting Al Amal trainingen 'Cultuur Sensitief Werken'. Deze trainingen zijn beschikbaar voor medewerkers van de gehele Willibrord Stichting, waar het Globe College onder valt. Met deze twee geslaagde interventies is het Globe College op weg om zich een gezonde school te mogen noemen.

Opbrengsten project

Intussen werken de interventies als een olievlek. We hebben inmiddels 34 actieve ambassadrices. Zij schatten zelf in ten minste vijftig mensen in hun omgeving te hebben geholpen. De kracht van de inzet van deze vrouwen is dat ze intrinsiek gemotiveerd zijn om peers te ontmoeten in het dagelijkse leven, maar ook tijdens diverse wijkbijeenkomsten.

Op het Globe College was bovendien tot nog toe weinig ouderbetrokkenheid. Het vinden van een groep actieve ouders voor de ouderraad, was een grote investering. Nu werkt deze middelbare school met succes samen met een zelfstandig draaiende ouderraad. De training Cultuur Sensitief Werken is een derde opbrengst. De training is opgenomen in het trainingsaanbod van een stichting waar ruim tien scholen uit Utrecht en omgeving onder vallen.

Participatief actieonderzoek (PAO)

Lectoraat Participatie en Stedelijke Ontwikkeling van het Kenniscentrum Sociale Innovatie aan de Hogeschool Utrecht >>

is betrokken bij het project om mee te denken over de aanpak en om het project te volgen en vast te leggen. Het participatief actieonderzoek (PAO) (Migchelbrink, 2016) past hierbij, omdat we gedurende het project inzichten delen met betrokkenen en bijdragen aan verandering. Tegelijkertijd is deze verandering weer onderwerp van onderzoek en ontwikkeling. In onze praktijk bleek het niet zo gemakkelijk PAO uit te voeren. De betrokkenen – ambassadrices, bewoners en samenwerkingspartners – ervoeren het onderzoek als controle-instrument, in plaats van als mogelijkheid tot samen leren. Het bleek lastig om tot goed inhoudelijk contact te komen. Ook duurde het een tijd voordat ambassadrices en ouders uit de ouderraad verhalen en ervaringen wilden delen. Soms wilden ze niet dat hun verhalen in onderzoeksverslagen kwamen, ook niet geanonimiseerd. Ze ervoeren het als roddelen, praten over anderen en klagen over het project. Alhoewel het lijkt alsof we data kwijtraakten door de PAO-methode, kunnen we juist stellen dat deze situatie bewijst dat er stappen gezet zijn om het projectdoel te bereiken. De vrouwen geven immers hun eigen grenzen duidelijker aan. Zo is gebouwd aan het vertrouwen van de betrokkenen door ze de ruimte te geven een plek te verwerven binnen het project. Uiteindelijk ging het niet alleen om co-creatie van het onderzoek, maar ook om meer grip voor de vrouwen op hun eigen leven.

Er zijn dan ook verschillende mogelijkheden om de positie van het onderzoek in dit project te veranderen. Naast intensiever participeren in het project, kan de onderzoeker actief zijn als ‘consultant’, ‘trainer’ of ‘adviseur’. Dit kan leiden tot een betere vertrouwensrelatie met de samenwerkingspartners en de ambassadrices. Nadeel is dat er mogelijk rolvermenging optreedt. Dit zou af kunnen doen aan de ‘objectiviteit’ van de onderzoeker en daarmee aan de kwaliteit van de data. Dit kan ondervangen worden door structurele en integrale aandacht voor reflectie op de methoden van onderzoek. Voordeel van deze aanpak is een vergroot vertrouwen waardoor de betrouwbaarheid van data wordt vergroot. Daarnaast wordt door grotere betrokkenheid de effectiviteit van de aangedragen inzichten vergroot en tevens de mogelijkheden tot implementatie, omdat deze meer mét, in plaats van óver de respondenten zijn ontwikkeld.

En nu verder...

Vele lokale organisaties zijn betrokken bij het project. Deze organisaties voeren het project uit en hebben direct contact met de actieve vrouwen. Zij hebben voornamelijk een rol als

respondent in het participatief actieonderzoek gehad. Als zij meer input in het onderzoek zouden geven, zouden ze een grotere rol kunnen spelen in de ontwikkeling en monitoring van interventies, en dus aan verandering in hun eigen wijk. In toekomstige activiteiten zouden ze ook bij dataverzameling, analyse en presentatie betrokken kunnen worden.

Daarnaast zijn er in Kanalenland diverse projecten op het gebied van participatie en verbinding. Het project ‘Gezinnen in hun kracht’ is daar één van. Nu we meer zicht krijgen op het bereik van de ambassadrices en de impact van het concept ‘De Gezonde School’, vragen we ons af wat het blijvende effect zal zijn.

Naast de opbrengsten, vragen ook de investeringen in het ontwikkelen van de interventies en het opbouwen van vertrouwen om een duurzame voortzetting. Op dit moment zoeken we mogelijkheden om deze opbrengsten onder te brengen en voort te laten bestaan bij lokale organisaties.

Door het project zijn we rijk aan ervaringen met het werven en opleiden van ambassadrices. We hebben een passende opbouw voor de intervisiebijeenkomsten en trainingen ontwikkeld.

Ook het opzetten van een ouderraad voor een middelbare school en het bijscholen van docenten op het gebied van cultuursensitief werken, zijn opbrengsten waar we trots op zijn. We kijken terug op verschillende interventies, waarmee veel gezinnen hun ervaren gezondheid in brede zin hebben verbeterd. We hopen dat de inzichten en ervaringen uit dit project een voorbeeld zijn voor andere en toekomstige lokale projecten.

Jolanda Berends en Pim van Heijst zijn werkzaam bij Hogeschool Utrecht als onderzoeker bij het Kenniscentrum Sociale Innovatie, lectoraat Participatie en Stedelijke Ontwikkeling.

Dit project werd mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van ‘Gezonde Toekomst Dichterbij’, Fonds Nuts Ohra.

Meer informatie:

www.nieuw-welgelegen.nl/gezinneninhunkracht

www.fnozorgvoorkansen.nl/project/n-welgelegen-zet-gezinnen-in-hunkracht/

Bronnen

- Migchelbrink, F. (2016). De kern van participatief onderzoek (PAO), Amsterdam: SWP.
- Overige referenties op aanvraag verkrijgbaar bij de auteurs.

