

Werken met verhalen

Hoe wordt gezondheid ervaren?



OMDAT **ERVARING** TELT
TELLEN WIJ ERVARINGEN



gezonde jeugd
gezonde toekomst



PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

Colofon

Janneke Veldhuyzen

Sander Moret

Vince van Gastel

Friso Gosliga

mei 2021



jb Lorenz

Management samenvatting

In opdracht van Pharos GezondIn en JOGG en in samenwerking met Nuchter over Gewicht en een aantal Friese gemeenten is een pilot gestart om integrale aanpakken te monitoren volgens een innovatieve methode. Het doel van de pilot is om van met name mensen met een complexe sociaal economische positie (SEP) te leren hoe zij gezondheid beleven en ervaren en om te leren hoe de nieuwe methode goed toegepast kan worden om integrale aanpakken te monitoren.

De methode die door de onderzoekers van Jb Lorenz is gebruikt is de narratieve methode 'Omdat ervaring telt'. Hiermee worden ervaringen opgehaald en door de vertellers zelf geduid waardoor kwalitatief en kwantitatief onderzoek wordt gecombineerd. De resultaten en patronen uit de ervaringen worden door de onderzoekers samen met (een afvaardiging van) de betrokkenen in het onderzoek verder geduid. Hiermee wordt gemeten vanuit de bedoeling en met de wijsheid van het collectief.

In dit onderzoek is samen met het kernteam, medewerkers van Pharos en JOGG en beleidsmedewerkers van de Friese gemeenten een vragenlijst opgesteld. Die vragenlijst is door begeleide studenten gebruikt om de verhalen in persoonlijke (video-/bel-)gesprekken op te halen, vooral om zo te proberen de mensen met complexe SEP te bereiken.

Mede door de coronamaatregelen die golden tijdens het onderzoek zijn de vooraf gehoopte aantallen verhalen niet gehaald en zijn er ook minder mensen met een complexe SEP bevroegd. De vertellers waren vooral jonge hoogopgeleide vrouwen en vrouwen met kinderen. Om de aantallen verhalen nog te vergroten is er ook beperkt ingezet om via online promotie mensen via een website, zonder begeleiding van verhalenophalers, hun verhaal te laten delen.

Ook door corona heeft de duiding van resultaten en patronen enkel met de JOGG-regisseurs, beleidsmedewerkers en GGD-medewerkers via een online duidingssessie plaatsgevonden.

Bij de resultaten is gekeken naar constatering en aanbevelingen over de ervaring en beleving van gezondheid en over monitoring via deze methode van narratief onderzoek.

Over de ervaring en beleving van gezondheid geven de vertellers in dit onderzoek aan dat ze zelf de meeste invloed op gezond leven hebben en dat ze zelf verantwoordelijk

zijn voor verandering. Toch speelt het gezin/familie bij hen wel een belangrijke rol, want alleen is een gezondere verandering lastiger te maken. Bij de vertellers bleken ziekte en gezondheidsproblemen te leiden tot meer kennis en bewustwording. Daarom wordt aanbevolen om de mogelijkheid om het sociale netwerk van de doelgroep ook te benaderen om de kans op succesvolle interventies te vergroten mee te nemen in de overweging.

Ten aanzien van monitoring via deze methode bleek dat door de beperkte toegang (door corona) tot fysieke 'vindplekken' van mensen met een complexe SEP dat zij via de andere gebruikte wegen lastig te vinden en benaderen zijn. Daarom wordt aanbevolen om meer inzicht te verwerven over de 'vindplekken' van mensen met een complexe SEP. De vertellers waren positief over de manier van monitoren en hebben het als prettig ervaren. Door geen regio-specifieke vragen in de vragen lijst te verwerken is deze opzet makkelijk te gebruiken in andere gemeenten of regio's. Dan is het gebruik van lokale kennis via betrokken partijen en regio's aan te bevelen en het platform Sensemaker geeft die mogelijkheid ook. Ook is het verstandig om de verhalenophalers goed te trainen op het in gesprek gaan, doorvragen en gesprekken voeren met mensen met een complexe SEP.

Inhoudsopgave

Management samenvatting	3
Inhoudsopgave	5
1. Inleiding	6
1.1 Aanleiding	6
1.2 Vraagstelling	7
1.3 Doelstelling	7
1.4 Onderzoeksopzet	8
1.5 Leeswijzer	9
2. Uitvoering van het onderzoek	10
3. Onderzoekresultaten	11
4. Constateringen	19
4.1 Over ervaring en beleving van gezondheid	19
4.2 Over monitoring via deze methode	21
5. Aanbevelingen	22
5.1 Voor de ervaring en beleving van gezondheid	22
5.2 Voor monitoring via deze methode	23
Bijlage 1: Vragenlijst	24
Bijlage 2: Projectteam	33



1. Inleiding

Voor u ligt de eindrapportage van de pilot "Werken met verhalen" van Pharos GezondIn en JOGG in Fryslân.

De landelijke organisatie JOGG¹ werkt aan een omgeving waarin kinderen en jongeren gezond kunnen opgroeien. Door het stimuleren van gezond eten en drinken, meer bewegen en goed slapen wordt gezond weer gewoon. JOGG is de verbinder van en het kompas voor iedereen die mee wil werken aan een samenleving waarin ieder kind gezond opgroeit. Een gezonde toekomst begint met een gezonde jeugd.

Met de JOGG-aanpak, een lokale integrale methodiek wordt de omgeving van kinderen in inmiddels ruim 170 Nederlandse gemeenten structureel gezonder gemaakt.

Het landelijk expertisecentrum Pharos draagt bij aan het terugdringen van grote gezondheidsverschillen. Dat doen zij door nationale en internationale kennis te verzamelen, te verrijken en te delen. Het gaat om wetenschappelijke kennis, praktijkkennis van zorgverleners, beleidsmakers en andere professionals. En ervaringskennis van mensen om wie het uiteindelijk gaat. Pharos streeft naar een inclusieve samenleving die iedereen gelijke kansen biedt op een optimale gezondheid. Het terugdringen van gezondheidsverschillen staat daarbij centraal.

Het programma GezondIn dat door Pharos wordt uitgevoerd stimuleert sinds 2014 155 gemeenten om tot een integrale aanpak te komen voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden. Het model voor deze aanpak is gebaseerd op het regenboogmodel van Dahlgren en Whitehead².

1.1 Aanleiding

Zowel JOGG en Pharos zijn vanuit hun expertise op zoek naar methodes om de integrale aanpakken te monitoren en te evalueren. Ze zoeken hierbij naar manieren van onderzoek die zowel output als outcome meten. In hun zoektocht naar aanvullende methodes zijn JOGG en Pharos een pilot gestart in samenwerking met GGD Fryslan om integrale aanpakken via narratief, het ophalen van verhalen, onderzoek te monitoren en evalueren.

¹ www.jogg.nl

² www.gezondin.nu / www.pharos.nl

Het doel is om te ontdekken hoe de gezondheid wordt ervaren en beleefd, welke patronen we zien en wat we hiervan kunnen leren voor de toekomst, met name voor integrale aanpakken gericht op gezondheid in de betreffende gemeenten.

Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Pharos en JOGG, en in samenwerking met het platform Nuchter over Gewicht en een aantal Friese gemeenten. Die gemeenten hebben als proeftuin gefungeerd om deze methode van onderzoek uit te proberen en verder te kunnen verfijnen.

1.2 Vraagstelling

jb Lorenz is gevraagd om dit onderzoek op te bouwen mét en voor zeven JOGG-gemeenten in Fryslân: Achtkarspelen, Harlingen, Heerenveen, Opsterland, Smallingerland, Tytsjerksteradiel en Weststellingwerf. JOGG en het Kenniscentrum Pharos hebben gevraagd de ervaringen en belevingen rond gezondheid van jongeren en hun ouders te onderzoeken en met dit onderzoek en aanbevelingen te doen om de monitoring van integrale aanpakken te verbeteren.

1.3 Doelstelling

De doelstelling van het onderzoek is om te leren van hoe jongeren en ouders gezondheid ervaren en beleven, bij voorkeur van mensen met een complexe sociaal economische positie (SEP). Daarnaast is het doel om een monitor- en evaluatiemethode voor integrale aanpakken met "Omdat Ervaring Telt" te ontwikkelen. Om aan deze doelstellingen te voldoen, is narratief onderzoek uitgevoerd waarbij de ervaringen methodisch zijn geanalyseerd en van betekenis voorzien. Deze rapportage bevat een weergave van de resultaten die voortkomen uit deze activiteiten en voorbeelden waarvan geleerd kan worden voor verdere uitwerking van deze methode om te monitoren. Daarom is er extra aandacht besteed aan de opzet, uitvoering en constatering van dit onderzoek.

1.4 Onderzoeksopzet

De narratieve onderzoeksmethode 'Omdat ervaring telt'³ maakt het mogelijk om te meten vanuit de bedoeling met de wijsheid van het collectief als basis. Er wordt gekeken naar meerdere perspectieven:

Wat is te beïnvloeden?

Waar en hoe is de impact voelbaar én meetbaar?

Gaan we verder, schalen we op of gaan we stoppen?

Met deze methode onderzoekt Jb Lorenz vanuit de ervaring van mensen zelf. Van inwoners, cliënten, professionals en alle anderen die direct betrokken zijn. Omdat je daarmee écht leert wat er gebeurt.

Met 'Omdat ervaring telt' kunnen op grote schaal ervaringen opgehaald worden, mét kwantitatieve informatie. Door tientallen tot honderden ervaringen op te halen, geeft deze methode unieke inzichten.

De verhalen worden opgehaald en middels de vervolgvragen door de vertellers zelf geduid. Daarmee ontstaan grote hoeveelheden verhalen voorzien van 'labels' met kwantificeerbare informatie over de verhalen én de verteller. De combinatie van kwantitatieve patronen en concrete verhalen genereren zo een rijk en contextueel inzicht in wat vertellers zelf belangrijk vinden in hun ervaring. En dat maakt het mogelijk om gericht te leren van verschillende ervaringen: verhalen van echte mensen, verhalen waarin emoties een rol spelen en/of verhalen van hulpverleners die werken in wijken en buurten.

De inzet van de methodiek 'Omdat ervaring telt' is ook een leerproces; we doen het samen. We ontwerpen samen de vragenlijst, bepalen samen de manier waarop we het beste verhalen ophalen en we geven ook samen betekenis aan de resultaten: wat valt op, wat bedoelen mensen met de ervaringen die ze gedeeld hebben? Vanuit Jb Lorenz wordt het onderzoeksteam daarin meegenomen en brengen we structuur aan. We gebruiken onze eigen methodiek, hebben een dashboard waarin verhalen en patronen samen worden gepresenteerd en aan de hand van onze expertise samen met het onderzoeksteam komen we daardoor tot conclusies en resultaten.

³ De software en methodiek voor het halen van betekenis uit grote hoeveelheden narratieven is oorspronkelijk ontwikkeld door de Britse professor Dave Snowden in 2004 en zijn bedrijf Cognitive Edge, onder de naam SenseMaker®.

1.5 Leeswijzer

Het eindproduct van dit pilot-onderzoek is dit rapport en de opgehaalde data (weergegeven in een interactief online dashboard) waarmee verder onderzoek kan worden gedaan naar de huidige responses door de betrokken partijen zelf. In hoofdstuk twee van deze rapportage wordt de uitvoering van het onderzoek geschetst. In hoofdstuk 3 wordt inzicht gegeven in de onderzoeksresultaten. Dit betreft de opbrengst van het narratief onderzoek, de informatie uit het dashboard en de duiding door de JOGG regisseurs, beleids- en GGD-medewerkers. Hoofdstuk vier van deze rapportage gebruikt de informatie uit het voorgaande hoofdstuk voor constatering en voorbeelden van zaken die wel of niet hebben gewerkt in deze pilot. Op basis van deze constatering en voorbeelden worden in hoofdstuk vijf aanbevelingen geformuleerd voor de monitoring met deze methode.

2. Uitvoering van het onderzoek

In dit hoofdstuk wordt geschetst hoe het onderzoek is verlopen, welke omstandigheden van invloed waren en de keuzes die gemaakt zijn door de onderzoekers en het kernteam.

Voorafgaand aan de dataverzameling hebben de onderzoekers samen met het kernteam van Pharos medewerkers, JOGG-medewerkers en beleidsmedewerkers uit de Friese gemeenten een vragenlijst opgesteld (zie Bijlage 1), bestaande uit een centrale open vraag en gevolgd door duidingsvragen. De ervaringen zijn opgehaald door 'verhalen-ophalers'. Dit is in dit onderzoek een groep van vrijwilligers en studenten, begeleid door de JOGG regisseurs van de gemeenten in samenwerking met het Kenniscentrum Pharos. Voor deze persoonlijke aanpak is gekozen om de doelgroep (mensen met een complexe sociaal economische positie) die vaak niet bereikt wordt, specifiek te benaderen.

Mede door de coronamaatregelen werd verwacht dat het lastig zou blijken om veel ervaringen op te halen, en vooral ook ervaringen van mensen met een kwetsbare SEP.

Er is in nauw overleg vastgehouden aan het ophalen van de ervaringen in persoonlijke gesprekken. Vanwege deze persoonlijke en laagdrempelige manier zijn ervaringen opgehaald van mensen die in veel onderzoeken niet hun verhaal doen. De optie om de verhalen digitaal (zonder persoonlijk contact) op te halen geeft de mogelijkheid om kwantitatief op te schalen. Deze optie is beperkt ingezet om disbalans te voorkomen in de diversiteit van de SEP (hoog en laag). Het resultaat is een 50/50 verdeling bij de vertellers tussen het ophalen met een verhalen-ophaler en via de digitale weg. Ook zijn er minder ervaringen van mensen met een kwetsbare SEP opgehaald dan gehoopt. De verhalenvertellers waren overwegend jonge hoogopgeleide vrouwen en vrouwen met kinderen.

In een duidingssessie met de JOGG regisseurs, beleidsmedewerkers en GGD-medewerkers zijn de ervaringen en de data onderzocht en besproken. De duidingssessie met de vertellers is in dit onderzoek niet ingezet om de reden dat het aantal vertellers relatief laag is en de mogelijkheid om een bijeenkomst te beleggen ontbrak. Vanuit de ervaringen én de patronen uit het onderzoek, zichtbaar in het interactieve dashboard, kunnen acties direct omgezet worden in nieuwe initiatieven en/of verbetering van deze manier van monitoring zodat er een lerende evaluatie ontstaat.

3. Onderzoekresultaten

In dit hoofdstuk beschrijven we op hoofdlijnen de resultaten uit de verhalen. We beperken ons hierbij tot de meest in het oog springende resultaten. De volledige resultaten zijn beschikbaar gesteld aan het kernteam (zie Bijlage 2). De resultaten worden geïllustreerd met concrete voorbeelden, dit zijn alleen verhalen waarbij de verteller toestemming heeft gegeven om deze verhaalfragmenten op te nemen in de rapportage.

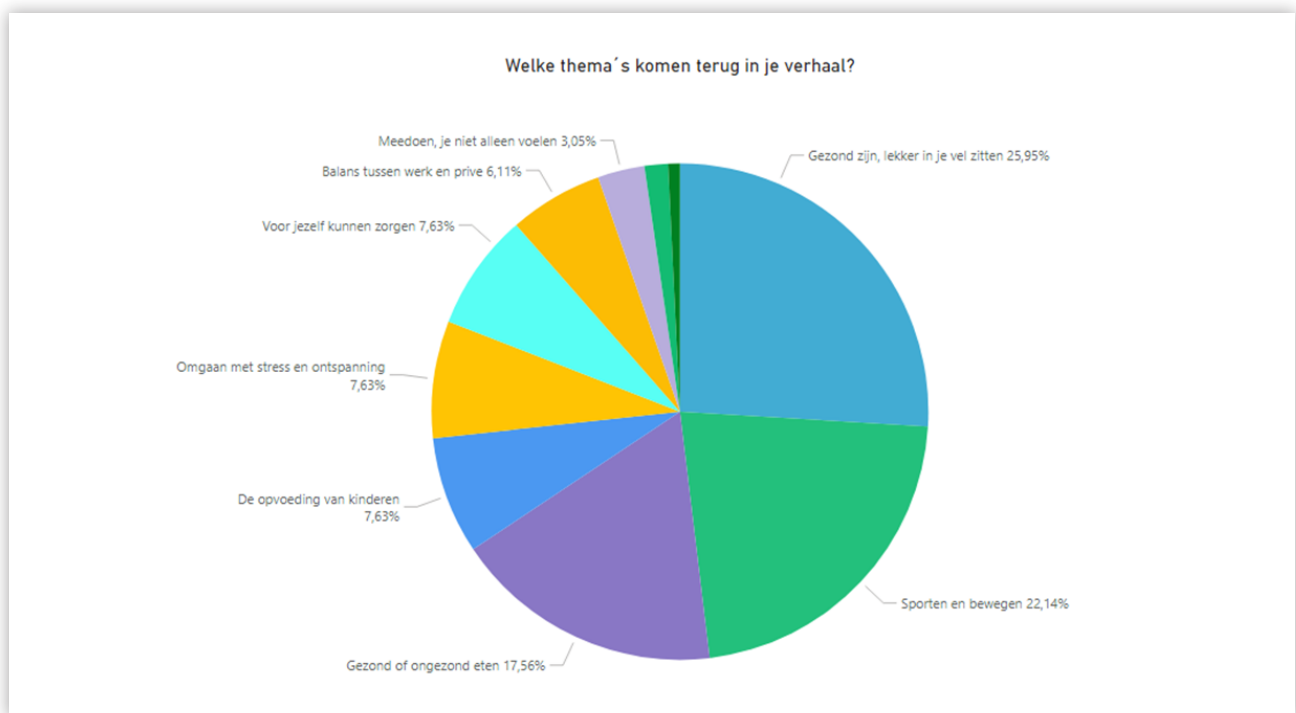
Vertellers

De verhalen zijn opgehaald in gesprekken en daarmee wellicht minder anoniem ervaren. Er bestaat een kans dat die verhalen daardoor een meer sociaal wenselijke versie zijn van de ervaring, omdat de verteller zaken beter wil doen voorkomen dan ze hoe ze daadwerkelijk ervaren zijn. Alle verhalen zijn opgehaald zonder fysiek in één ruimte te zijn geweest, dus telefonisch of in gesprek via een beeldbelverbinding.

De verhalen zijn afkomstig van tweeëndertig verhalenvertellers uit zeven gemeenten, waarbij ook een (aanzienlijk) aantal studenten verhalen heeft gedeeld. De helft van de vertellers heeft een schoolcarrière tot aan middelbaar beroepsonderwijs, de andere helft hoger beroepsonderwijs of hoger. Het valt op dat mannen voornamelijk hun persoonlijke ervaring delen en dat de ervaringen van de vrouwen meer gericht zijn op het hele gezin. Van de vertellers is 75% vrouw, waarvan ruim 70% tussen de 19 en 45 jaar (54% tussen 31 en 45 jaar) en bijna 80% hoogopgeleid en 66% met kinderen <18jr die redelijk gelijk verdeeld zijn tussen baby/peuter, basisschool en middelbare school.

Gezonde voeding en sport. We eten wat gezonder, dus zonder kant en klaar pakjes. Ook hebben we een sportruimte gemaakt achter in het huis. We hebben de sportruimte gebouwd omdat het sporten stil ligt i.v.m. Corona. Nu kunnen we thuis alsnog sporten.⁴

⁴ Deze en alle volgende omliggende teksten zijn letterlijke citaten van de verhalenvertellers



De thema's gezonde voeding en bewegen zijn belangrijk voor iedereen, opvallend is de hoge score van 'Gezond zijn, lekker in je vel zitten'. Welbevinden, zelfstandigheid en mentale gezondheid krijgen zeker een belangrijke plek in deze resultaten.

Eigenlijk heb ik recent niet echt heel bewust na gedacht over gezond leven, maar als ik het zo hoor denk ik aan goed blijven bewegen maar ook onderdak hebben. Dat hoort er natuurlijk ook bij. een tijd geleden zijn mijn vriend en ik wel begonnen met letten op onze maaltijden en de juiste vitamines binnen krijgen, dat bracht wel een verandering in ons leven.

⁵ Bij de grafieken, diagrammen of andere visuals waar niet specifiek is aangegeven over hoeveel antwoorden het gaat, betreft het alle antwoorden. Het totaal aantal antwoorden is 32.

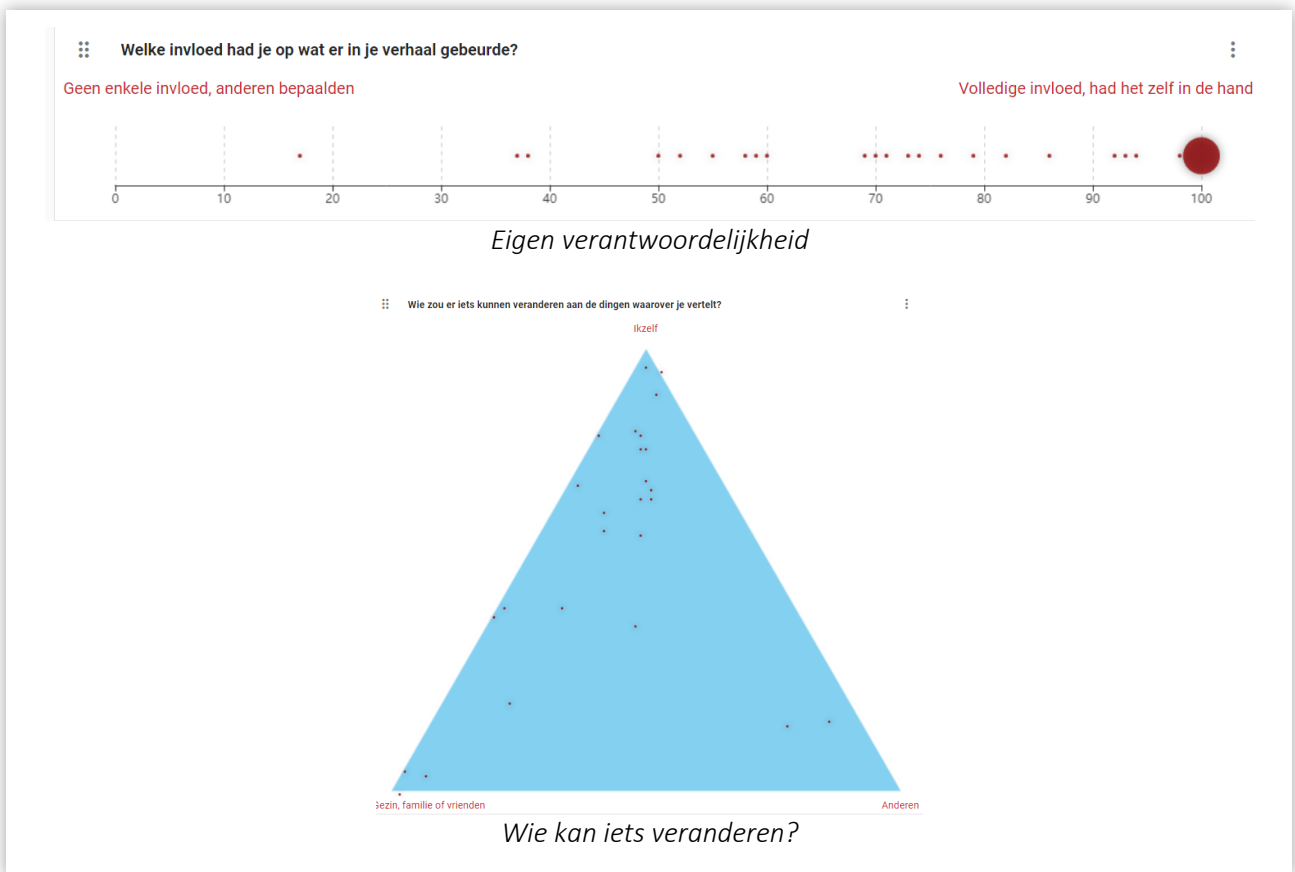


Gezond eten en veel bewegen. Totaal gezin 25kg afgevallen en structureel meer gaan bewegen. Via de app lifesum gelet op het eten. Overgewicht was daarvoor de aanleiding. Teven ben ik gestopt met alcohol drinken, dit gaf een zeer positief resultaat.

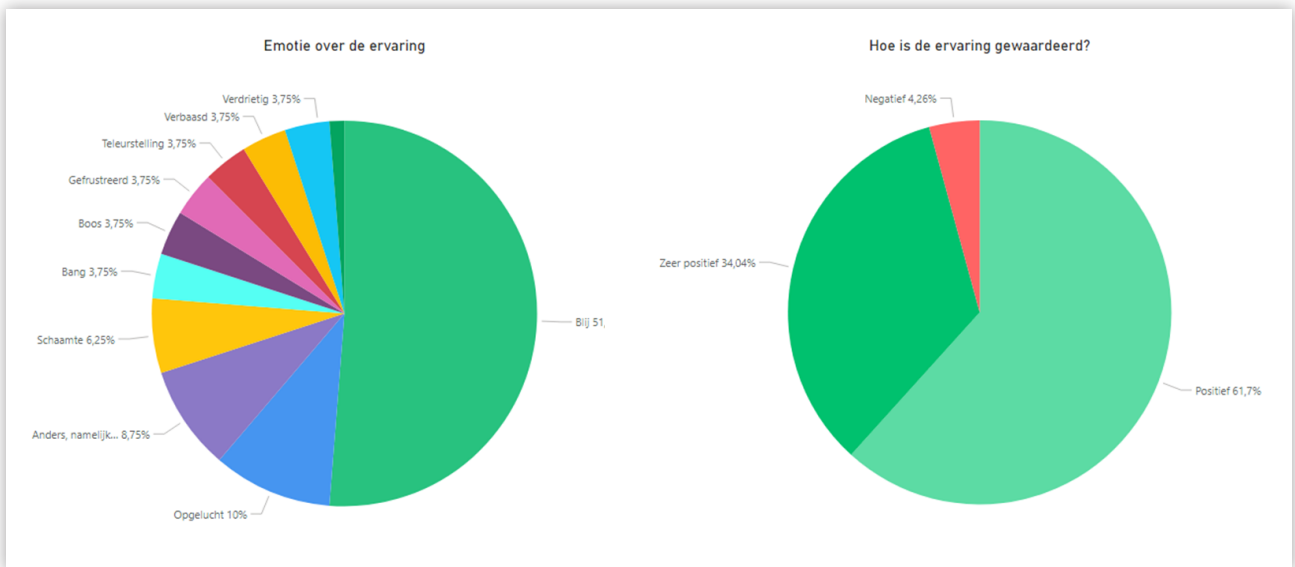
Afgelopen jaar met Corona zit je veel thuis en ik loop regelmatig met de hond maar er is niet heel veel veranderd qua beweging. Meer individueel sporten. Bewegen voeding slaap ontspanning.

Wie heeft invloed op gezonder leven

Slechts 3% van de vertellers geeft aan dat een 'buitenstaander' iets zou kunnen veranderen aan de situatie en verwacht inzet vanuit een professional. In totaal geeft bijna 85% aan dat zij zelf de meeste invloed hebben op gezond leven. Ruim 40% geeft aan dat zij zelf voor 90% of meer invloed hebben op gezond leven. Om iets te kunnen veranderen zegt 61,5% daar zelf verantwoordelijk voor te zijn.



Emoties over de ervaring



De vertellers zijn over het algemeen positief over de ervaring die zij vertellen (93%) terwijl ruim 30% van het totaal negatieve emoties aangeeft; boosheid, verbazing, angst, verdriet, teleurstelling, frustratie en schaamte. Schaamte lijkt hier vaak samen te gaan met een grote mate van zich verantwoordelijk voelen voor gezondheid en gezond leven.

Bij gezond leven denk ik gelijk aan gezond eten. Mijn vriendin en ik letten daar wel erg op sinds we op samen zijn gaan wonen. We aten allebei niet super goed maar we merkten aan onszelf dat we er lamblig van werden, dus gingen we bewegen en iets beter eten.

Invloed van gezin en familie

Bijna 90% geeft aan dat zij zelf en/of het gezin effect kan hebben op gezonder leven. Slechts 10% geeft aan daar van een ander iets te verwachten.

Gezond eten, sporten, om je gewicht denken en regelmaat. Met sporten en letten op wat je eet. Minder vet en minder suiker, maar wel genieten blijven uiteraard. We hebben met het gezin een app gedownload en elke avond met zijn allen geprobeerd deze work outs uit te voeren. Dit is een lange tijd gelukt. En met eten denken we vooral om suikers en vetten. In het weekend genieten we wel meer van ongezond eten. Daarnaast wandelen en hardlopen we meer.



... Mijn gezin en ik zijn beter gaan denken om de banden die we hebben met elkaar, en qua voeding zijn we goed gaan letten op porties etc. Op gegeven moment raakten we elkaar namelijk even kwijt als het ware, we aten niet meer samen, we praatte niet meer zo vaak. Door de afspraken die we samen hebben gemaakt praatten we meer en eten we gezonder. Mijn man en ik gaan daarna ook vaak samen een stuk wandelen, dit heeft het geluk in onze relatie zeker versterkt.

Professionele interventies

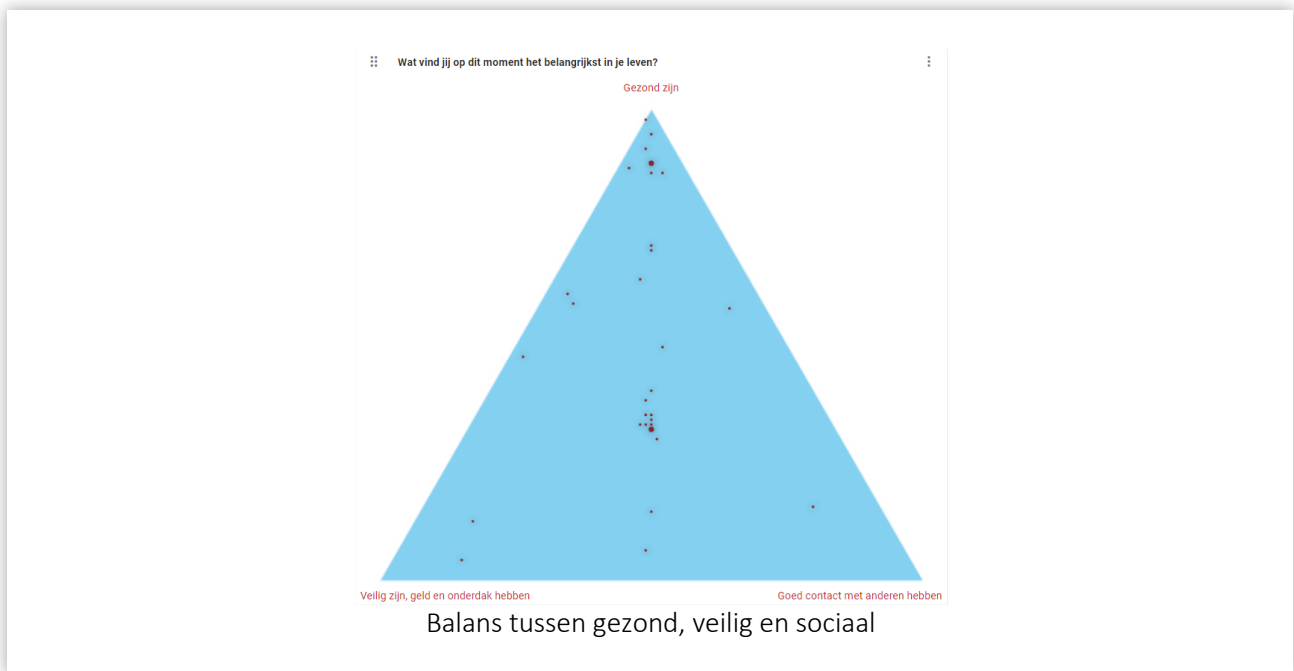
De invloed van professionals op gezond leven wordt ervaren op school of bij de huisarts. Verschillende programma's worden benoemd zoals 'de gezonde school' en 'zomersport'. Enkelen wensen voor gezonder leven meer aanbod in hun omgeving, in ieder geval meer toegang tot de mogelijkheden, deze zijn gedurende de onderzoeksperiode bijna allemaal gesloten.

Mijn kinderen hebben op school, een Gezonde School, een vaste fruitdag waarop ze verplicht fruit moeten eten als tussendoortje. Hierdoor varieer ik meer in verschillende soorten fruit voor ze naast appel, peer en banaan. Het stimuleert de kinderen om meer fruit te eten.

Relatie tussen gezond leven en ziekte

In bijna 10% van de verhalen is een ziekte of gezondheidsprobleem de aanleiding om gezonder te gaan leven. Bewustwording en kennis van ziekte en gezondheid wordt vergroot wanneer deze samenhangt met de beperkingen van een gezondheidsprobleem zoals bijvoorbeeld diabetes of te hoog cholesterol.

Onder gezonde voeding versta ik aardappels vlees en groente. Wij eten 5x per week groente en dagelijks fruit. Normaal gesproken wandel ik 2x per week maar vanwege een teen blessure gaat dat wandelen niet zo goed. Door mijn diabetes ben ik gezonder gaan leven, meer bewegen en gezonder eten.



Invloed van corona op gezond leven

In zeven verhalen wordt gesproken over corona. Corona wordt gezien als een oorzaak van het negatieve effect op gezondheid, door het sluiten van sportverenigingen en de afzegging van behandeling. Aan de andere kant wordt corona ook gezien als aanjager voor gezonder leven; juist meer met gezondheid en balans bezig door corona.

... Thuiswerken met 3 jonge kinderen soms ingewikkeld. Uiteindelijk gelukt door extra dag naar school. Hielp voor de structuur, betere concentratie van de zoon. Kinderen zijn corona zat. Maar we moeten volhouden. Sporten gaat niet door (volleybal), afspreken met vriendjes en vriendinnen beperkt. Het is onduidelijk en weten niet wat ze te wachten staat.

corona-toestand
 lastig
 ondanks
 Corona
 gezonder
 gewicht
 corona
 sporten
 ritme
 geloof

4. Constateringen

De constateringen zijn tot stand gekomen op basis van de informatie uit de voorbereidende gesprekken, het opbouwen van de vragenlijst, de opgehaalde verhalen, de data van de verhalen in het dashboard én de duidingssessie met de JOGG regisseurs en beleidsmedewerkers.

Vanwege het geringe aantal vertellers is dit geen representatief onderzoek voor de integrale aanpakken, maar kunnen de voorbeelden uit dit pilot-onderzoek wel gebruikt worden om deze methode om te monitoren te verbeteren. Verder zijn de mensen met een kwetsbare SEP ook niet zoveel bereikt als gehoopt, het waren vooral jongen hoog opgeleide vrouwen en vrouwen met kinderen. Ondanks deze opbrengsten zijn er bijzonder opvallende thema's waar in de duidingssessie nadrukkelijk aandacht aan is besteed, zoals de bekendheid met enkele projecten en de factoren die voor de vertellers van belang zijn om te werken aan gezondheid.

4.1 Over ervaring en beleving van gezondheid

De JOGG aanpak richt zich landelijk op het bevorderen van een omgeving waarin kinderen en jongeren gezond kunnen opgroeien. Onder andere door het stimuleren van gezond eten en drinken, meer bewegen en goed slapen. Deze aanpak wordt lokaal ingericht om gemeenten te ondersteunen door middel van programma's en projecten in onder andere wijken, op scholen, buurthuizen en sportverenigingen. Deze aanpak is aanvullend en daarmee niet altijd gelabeld met de naam JOGG.

"groente en fruitdagen op school"
"gezonde school"

Invloed op gezond leven

We constateren dat verhalenvertellers de verantwoordelijkheid voor gezond leven bij zichzelf neerleggen. Bijna alle vertellers geven aan dat zij zelf óf hun directe omgeving het belangrijkste zijn in hun ervaring en daar invloed op hebben. Slechts 3% geeft aan dat een 'buitenstaander' iets zou kunnen veranderen aan de situatie en verwacht inzet vanuit een professional. In totaal geeft bijna 85% aan dat zij zelf de meeste invloed hebben op gezond leven. Ruim 40% geeft aan dat zij zelf voor 90% of meer invloed hebben op gezond leven. Opvallend, maar hiermee wellicht verklaarbaar, is de hoge mate van schaamte die wordt ervaren wanneer men zich niet aan de 'norm' houdt van 'gezond leven'. Om iets te kunnen veranderen zegt 61,5% daar zelf verantwoordelijk voor te zijn. Het is duidelijk dat eigen regie belangrijk is voor mensen als het

over hun gezondheid gaat. Zelf keuzes maken over welke inzet op welk moment en op welk thema: eten, sporten of ontspannen.

“Veel strijd en ‘oorlog’ om met gezondheid bezig te zijn.”

Ik zit op voetbal en freerunnen. Bij gezonde voeding denk ik aan fruit en groente. Banaan vind ik lekker en ik krijg dagelijks fruit. 5x per week krijg ik groente van mama. Voetbal doe ik al heel lang en freerunnen ben ik het afgelopen jaar net mee begonnen. Ik wil wel minder snoepen maar het is allemaal zo lekker. Elk jaar doe ik ook altijd mee met de survivalrun in het dorp. Schoolgym heb ik 2x per week.

Invloed van het gezin en familie

De invloed van gezin en familie is, naast de eigen invloed, aangeduid als belangrijkste factor voor een gezonde leefstijl. 27% van de vertellers geeft aan dat familie kan helpen om gezonder te leven. Alleen bezig zijn met gezondheid is minder effectief dan wanneer je dat als gezin doet. In de verhalen wordt de kracht van het samen werken aan gezondheid duidelijk zichtbaar. Een individu stimuleren om gezonder te leven werkt niet krachtig en duurzaam. De inzet op een gezonde omgeving lijkt daar juist wel goed op aan te sluiten.

Als ik denk aan gezond leven, denk ik aan gezonder eten. Mijn gezin en ik hebben recent wel besloten om minder achter computerschermen te zitten, en meer met elkaar te praten. De oudste kinderen van het gezin hadden er niet zulke problemen mee, maar de jongste twee vonden het wel heel vervelend.

Professionele interventies

De invloed op en verantwoordelijkheid voor gezond leven wordt niet actief gezocht bij ‘anderen’ buiten de eigen familie. Deze constatering betekent overigens niet dat professionals geen invloed hebben op gezonder leven. Het roept wel de vraag op wat de mogelijkheden zijn om met interventies aanvullend en stimulerend te zijn aan gezond leven en via welke sleutelfiguren dat het beste kan worden ingezet. Hier kan in een volgend onderzoek wel verder op worden ingezoomd.

Relatie tussen gezond leven en ziekte

Opvallend zijn de verhalen waarbij ziekte en gezondheidsproblemen meer kennis en bewustwording opleveren. Mensen zien meer mogelijkheden en zijn meer gemotiveerd om gezonder te leven. De gezondheidswinst is dan duidelijk merkbaar.

Invloed van corona op gezond leven

We constateren dat corona door de vertellers aan de ene kant wordt ervaren als een risico voor gezonder leven vanwege minder bewegen en aan de andere kant juist als stimulans om gezonder te worden en daarmee minder risico te lopen op ziek worden.

“Facilitator voor gezond leven”

4.2 Over monitoring via deze methode

Deze methode van onderzoeken geeft inzicht in de verhalen. In een duidingssessie worden gezamenlijk de thema's geprioriteerd. De meerwaarde van deze methode is de rijke opbrengst in de verhalen en de duiding door de betrokkenen. Een duidingssessie waar vertellers aan meewerken zal de opbrengst nog verder verrijken.

Benadering van de doelgroep

We constateren dat er opvallend veel vrouwen, jong en hoogopgeleid, hebben deelgenomen aan dit onderzoek. In de duidingssessie hebben we gezamenlijk geconstateerd dat deze doelgroep gevonden en benaderd is vanwege de corona-maatregelen en de beperkte vindplekken. De beoogde doelgroep (mensen met een kwetsbare SEP) is moeilijk te bereiken en laat zich door sociale en praktische belemmeringen lastig verleiden tot structurele deelname. De afgelopen periode heeft dit gegeven zich uitvergroot en dat is zichtbaar in de respons. De grootste groep verhalen-vertellers zijn vrouwen met kinderen, zij weten beter wat gezond is en werken daar actief aan.

Dit onderzoek is een experiment om van te leren en dat brengt ons bij de vraag op welke manier we mannen en vrouwen kunnen bereiken met een kwetsbare SEP?

5.2 Voor monitoring via deze methode

Met als doel om integrale aanpakken te monitoren en evalueren komen we op basis van de resultaten tot de volgende aanbevelingen:

1. Stuur aan op inzicht in de 'vindplekken' van de doelgroep; mensen met een kwetsbare SEP
2. Maak het sociaal netwerk onderdeel van onderzoek en evaluatie.
3. Voer de geleerde lessen door, door kleine aanpassingen te doen aan de vragenlijst.
4. De gebruikte vragen zijn bruikbaar om in meerdere gemeenten of regio's te gebruiken omdat er geen regio-specifieke vragen gesteld zijn. Uiteraard wel met aangepaste antwoordmogelijkheden als het op woonplaats etc. aankomt.
5. Maak gebruik van de lokale kennis van betrokken partijen en regio's.
6. De vertellers waren positief over deze wijze van monitoren en hebben het als prettig ervaren. Ze willen ook graag hun verhaal vertellen en zijn open. Hiermee krijgt een bredere kijk op gezondheid een kans zichtbaarder te worden
7. Ophalers moeten getraind worden op het in gesprek gaan, doorvragen en ook gesprekken voeren met mensen in kwetsbare SEP's. Wellicht door gebruik te maken van ervaringsdeskundigen. Niet alleen op de technische kant trainen dus, maar ook op de soft skills-kant.

Het dashboard biedt de mogelijkheid om verhalen te blijven ophalen (via verhalenophalers en door mensen zelfstandig via een URL te laten antwoorden) en de resultaten hiervan te onderzoeken.

Dankzij het platform waar het dashboard onderdeel van is, is dit onderzoek eenvoudig uit te breiden naar andere gemeenten en regio's. Dat is mogelijk door een zelfde of vergelijkbare vragenlijst beschikbaar te maken waar nieuwe verhalen mee opgehaald kunnen worden (op beide manieren) of door de huidige vragenlijst ook elders in te zetten. De eerste vorm van uitbreiden staat maatwerk toe voor andere gemeenten of regio's. De tweede vorm maakt onder andere vergelijkingen mogelijk, tussen gemeenten en regio's, waarmee de waarde van het originele dashboard verder toeneemt.

Bijlage 1: Vragenlijst

Introductiepagina

Gezond Fryslân JOGG & Pharos

Wij zijn van JOGG en we willen mensen in Fryslân helpen met gezonder leven.

Wij zijn benieuwd hoe jij denkt over de gezondheid van jou en je kinderen.

Wat vind je nog moeilijk bij gezond leven?

Wat gaat goed en wat kan beter?

Misschien vind je het lastig om genoeg groentes op tafel te zetten of om genoeg te slapen.

Of misschien gaat dit juist heel goed, maar heb je te weinig tijd om te wandelen en fietsen.

We horen daar graag meer over! Want met jouw verhaal kunnen wij alle ouders in Fryslân nog beter helpen om gezond te leven.

Jouw verhaal

We horen graag jouw verhaal over hoe je gezond probeert te leven. Door jouw verhaal kunnen we beter begrijpen wat ouders nog moeilijk vinden.

En hoe we ouders het beste kunnen helpen met gezonder leven.

**Ouders,
hoe gaat het met
de gezondheid
van je gezin?**



Wat heb jij meegemaakt als het gaat om gezondheid?

Ben je bewust gezonder gaan leven het afgelopen jaar?

Waar denk je aan als het gaat over gezondheid en je gezin?

Wij zijn benieuwd naar jouw verhaal!

Beschrijf je ervaring

Als je een titel aan jouw verhaal zou geven, wat zou dat dan zijn?

Je ervaring was...

- Zeer positief
- Positief
- Negatief
- Zeer negatief

Welke emoties passen bij je ervaring? (max 3 antwoorden)

- Blij
- Boos
- Verbaasd
- Bang
- Opgelucht
- Verdrietig
- Gefrustreerd
- Schaamte
- Teleurstelling
- Anders, namelijk...

Wie speelden een belangrijke rol in je verhaal? (max 3 antwoorden)

- Ikzelf
- Mijn partner
- Mijn kinderen
- Mijn ouders
- Mijn familie
- Vrienden en bekenden
- Iemand van school
- Iemand van mijn werk
- Iemand van de gemeente
- Een huisarts of andere dokter
- Iemand van het consultatiebureau
- Iemand van de kinderopvang
- Andere ouders
- Iemand anders, namelijk...

Welke thema's komen terug in je verhaal? (max 3 antwoorden)

- Gezond zijn, lekker in je vel zitten
- Meedoen, je niet alleen voelen
- Voor jezelf kunnen zorgen
- Omgaan met stress en ontspanning
- Balans tussen werk en privé
- Sporten en bewegen
- Gezond of ongezond eten
- De opvoeding van kinderen
- Roken, drinken, verdovende middelen
- Iets anders, namelijk...

Hoe belangrijk is het verhaal dat je hebt verteld voor jou?

Niet zo belangrijk, doet me verder weinig  Heel belangrijk, het raakt me

niet van toepassing

Welke invloed had je op wat er in je verhaal gebeurde?

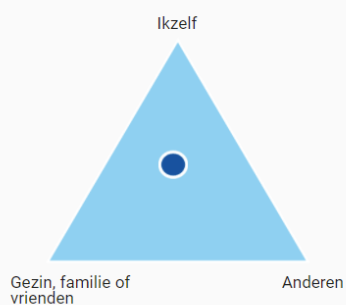
Geen enkele invloed, anderen bepaalden  Volledige invloed, had het zelf in de hand

niet van toepassing



Wat wil je hier nog over zeggen?

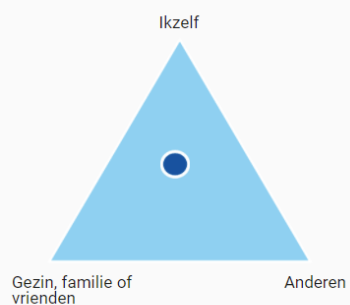
Wie is in je verhaal het belangrijkste als het om gezond(er) leven gaat?



niet van toepassing op mijn verhaal

Als je 'anderen' noemt, wie bedoel je dan?

Wie zou er iets kunnen veranderen aan de dingen waarover je vertelt?



niet van toepassing op mijn verhaal

Als je 'anderen' noemt, wie bedoel je dan?

Wat vind jij op dit moment het belangrijkste in je leven?



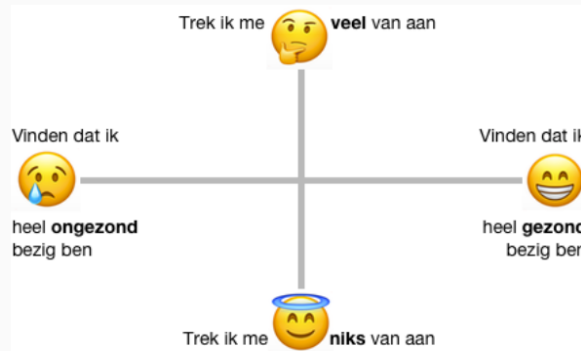
Wat wil je hier nog over zeggen?

Wat staat je in de weg om (nog) gezonder te leven?



Wat wil je hier nog over zeggen?

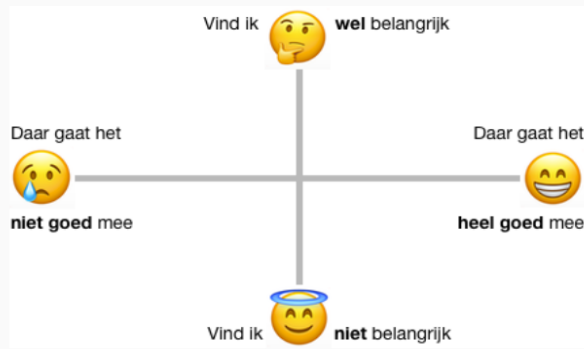
Wat zouden onderstaande mensen vinden van je verhaal over gezond leven? Hoe belangrijk vind jij hun mening? Sleep minstens één groep in het plaatje:



Mijn ouders	Vrienden, bekenden	Huisarts, specialist	Leraar, lerares	Leidinggevende
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Iemand anders		
		<input type="checkbox"/>		

Als je 'iemand anders' noemt, wie bedoel je dan?

Hoe gaat het met de onderstaande dingen? Hoe belangrijk vind jij dat? Sleep minstens één onderwerp in het plaatje:



Gezond zijn, lekker in je vel	Meedoen, niet alleen zijn	Voor jezelf zorgen	Omgaan met stress	Balans werk/privé
Sporten en bewegen	Gezond eten	Opvoeding kinderen	Iets anders	

Als je 'iets anders' noemt, wie bedoel je dan?

Wat is je leeftijd?

Wat is je geslacht?

Heb je opgroeiende kinderen?

Wat is de hoogste opleiding die je hebt afgerond?

In welke gemeente woon je?

Wat gebeurt er in je omgeving rond het thema 'gezond(er) leven'?

Mogen we delen uit je verhaal gebruiken in communicatie rond dit onderzoek?

- Ja, geen probleem
- Nee, dat wil ik niet

OPSLAAN

Door op de knop te klikken, bewaar je de gegevens en geef je ons toestemming om je verhaal en de antwoorden op de vragen te bewaren. Wij gebruiken je verhaal uitsluitend voor dit onderzoek. Je gegevens worden na drie jaar vernietigd.

Bijlage 2: Projectteam

Onderzoekers

Janneke Veldhuyzen

jb Lorenz

Vince van Gastel

jb Lorenz

Sander Moret

jb Lorenz

Friso Gosliga

Cognitive Edge

Kernteam

Eveline Koks

JOGG, senior adviseur JOGG aanpak

Mariëlle Bleeker

GGD Fryslân, regiocoördinator JOGG Fryslân

Aldien Poll

Pharos, strategisch adviseur GezondIn