

A photograph of three people walking and talking in a modern, brightly lit indoor space, possibly a university building. A woman in a black blazer and polka-dot top is on the left, a man in a tan corduroy jacket is in the center holding a tablet, and a woman in a blue denim jacket and polka-dot scarf is on the right. The background shows a blurred interior with other people and architectural details.

# BEWEEG REDE

**BEWEEG MAAR GEWOON DAN DOE JE GEK GENOEG**

SPECIALE UITGAVE **Lectorale rede** | John Dierx | 20 mei 2016





# NAAR GEZOND SAMEN LEVEN.

**AVANS EXPERTISECENTRUM  
CARING SOCIETY 3.0**

*Groeien begint met kennis*

## COLOFON

### Hoofdredactie

John Dierx  
jaj.dierx@avans.nl

### Eindredactie

Geert Braam

### Redactie

Geert Braam en  
Regine Retel Helmrich

### Teksten

Charlot Lugtigheid, Cindy de Bot,  
Diederik Zijdeveld, Geert Braam,  
John Dierx, Lieke van Oort,  
Margo van der Put-van der Vange,  
Norbert Kuipers, Pim Peeters,  
Stephanie Monfils, Yasmaine Karel,  
Yvonne Abbing-Cruijssen

### Fotografie

Beeldveld, Bob van der Vlist, Dolph Cantrijn  
Shutterstock, Stockbyte en PhotoDisc

### Vormgeving

HeldHavtig bv, Breda

### Druk

De Bondt Grafimedia, Barendrecht

## CONTACT

### Lectoraat Leven Lang in Beweging

Regine Retel Helmrich  
Senior Managementassistent

### Bezoekadres

Hogeschoollaan 1  
4818 CR Breda

### Postadres

Postbus 90.116  
4800 RA Breda

info.ecs@avans.nl

088 525 87 77

# INHOUD

VOORWOORD <b>MARGO VAN DER PUT</b>	<b>5</b>
CASE BESCHRIJVING <b>CASE TEAM MONT VENTOUX</b>	<b>6</b>
CASE BESCHRIJVING <b>FLOW-ERVARINGEN DOOR EEN TRAINER EN EEN DEELNEMER</b>	<b>8</b>
CASE <b>VLUCHTELINGEN</b>	<b>12</b>
CV <b>JOHN DIERX</b>	<b>16</b>
PORTRETTEEN <b>KENNISKRINGLEDEN EN STAGIAIRES</b>	<b>18</b>
OUTLINE LECTORAAT <b>LECTORAAT LEVEN LANG IN BEWEGING: NIET OMDAT HET MOET MAAR OMDAT HET KAN</b>	<b>26</b>
<b>ONDERZOEKSLIJNEN LECTORAAT</b>	<b>30</b>
INFOGRAPHIC <b>FACTS AND FIGURES</b>	<b>36</b>
OPINIESTUK <b>POSITIEVE GEZONDHEID</b>	<b>36</b>
<b>BEWEGEN TUSSEN THEORIE EN PRAKTIJK</b>	<b>38</b>
COLUMN <b>DIEDERIK ZIJDERVELD</b>	<b>40</b>
<b>APP-REVIEWS</b>	<b>41</b>
<b>THERAPIETROUW (FYSIO) THERAPIETROUW EN PERSUASIVE TECHNOLOGY</b>	<b>42</b>
<b>BESCHOUWING IN DE MEDIA</b>	<b>46</b>
<b>LUNCHWANDELING</b>	<b>48</b>









# VOORWOORD

**Het lectoraat Leven Lang in Beweging maakt naast Jeugd, Gezin en Samenleving en Active Ageing deel uit van het Expertisecentrum Caring Society 3.0 (ECS 3.0). ECS 3.0 is een van de zes Expertisecentra van Avans en doet onderzoek naar het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen in hun eigen omgeving.**

Alle lectoraten die zijn verbonden aan ECS 3.0 kijken vanuit verschillende levensfasen naar de kwaliteit van leven. Ze streven naar 'samen redzaam zijn', door een integrale en multidisciplinaire benadering met aandacht voor leefstijl, preventie, sociale omgeving en de inzet van ICT en zorgtechnologie. Zo stimuleren ze de eigen regie van de burger en ondersteunen ze bij vraagstukken over de kwaliteit van leven. Het lectoraat Leven Lang in Beweging is sinds februari 2015 onderdeel van het expertisecentrum en richt zich op werkende mensen in hun verschillende levensfasen tussen 18 en 67 jaar. Een groep die voor zichzelf zorgt, voor een gezin en voor ouders.

**De centrale thema's van dit lectoraat zijn:**

• **EIGEN KRACHT** • **MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE** • **BEWEGING**

Bij beweging gaat het om lichamelijke en geestelijke beweging, wat zich uit in het ontwikkelen of versterken van competenties, vaardigheden en gedrag. Zo krijgt kwaliteit van leven een persoonlijke betekenis. Iedereen kan er voor zichzelf een vorm aan geven, passend bij de eigen beleving, behoeften passies en kwaliteiten/vermogens. Voor iemand die nauwelijks in zijn onderhoud kan voorzien, zal kwaliteit van leven een heel andere betekenis hebben dan voor iemand met een huis en een baan die volop aan zelfontplooiing kan doen. Zeven kenniskringleden, docenten van de drie bij ECS 3.0 betrokken academies Social Studies Breda (ASB), Social Studies 's-Hertogenbosch (ASH) en Gezondheidszorg (AGZ), en een docent van de Academie Communicatie en Multimediadesign, werken, onder leiding van lector John Dierx, met passie aan dit thema. Zij stellen zich verderop nog aan u voor.

Uiteraard kan een lectoraat alleen vorm krijgen voor, door en met onze werkveldpartners. In dit magazine zult u daar vele mooie voorbeelden van zien.

Ik wens u veel leesplezier!

**Margo van der Put-van der Vange**

Voorzitter stuurgroep Caring Society 3.0

## CASE BESCHRIJVING

# TEAM MONT VENTOUX

Door: Stijn Reijnen (coördinator Recreatie en Beweging, IDRIS)

**Donderdag 16 juni 2016 gaan we het doen! Met een team bestaande uit ongeveer 40 fanatieke fietsers bedwingen we de "Reus van de Provence", "De hel van het Zuiden", "De God van het kwaad", "De Kale Berg", oftewel: de Mont Ventoux.**

Na een zeer succesvolle deelname in 2015, zijn we alweer volop aan de slag voor de tweede editie van project Team Mont Ventoux Amaranant Groep. Het gaat om 18 jongeren die willen laten zien dat ze wel degelijk doorzetters zijn, dat ze een zware beproeving écht wel aankunnen en dat ze door vallen, opstaan, trainen en doorgaan zichzelf overwinnen. Voor de 18 buddy's, waarvan 3 oud-deelnemers, ligt er een unieke ervaring door deze jongeren te ondersteunen in hun weg naar de top. Alle fietsers hebben zo hun eigen doelen. Sommigen hebben nog nooit op een racefiets gezeten, willen afvallen, gezonder leven, zichzelf bewijzen dat ze dit kunnen, waren vorig jaar deelnemer en nu buddy, enzovoort.

### BEDOIN

In de tweede week van juni vertrekken we met een team van bijna 50 personen (fietsers en diverse ondersteuners) richting Bedoin. Hier verblijven we een week op camping La Garenne, van waaruit we 2 oefenklims maken. Op donderdag 16 juni volgt dan de daadwerkelijke klim, richting de top van de Ventoux.

### STEVIG TRAINEN

Uiteraard trekken we niet onvoorbereid richting Frankrijk, sinds december zijn we al in training. Op allerlei manieren: spinningtrainingen, spinningmarathons (om sponsorgeld in de zamelen), fietsen op een afgesloten parcours, fietsen op de openbare weg en hoogtestages in Limburg. Iedere woensdagavond en zaterdag- of zondagochtend werken deelnemers en buddy's zich in het zweet, stampend op de pedalen. De intensiteit van de trainingen wordt met de week



verhoogd, de conditie gaat sterk vooruit, en de kuiten beginnen zich te vormen. Na drie maanden intensief trainen kunnen we inmiddels wel stellen dat het wielervirus zich zienderogen verspreidt onder de deelnemers.

### VALLEN EN OPSTAAN

Zoals verwacht verlopen de trainingen zowel letterlijk als figuurlijk met vallen en opstaan. Vergeten uit je pedalen te klikken bij het afstappen, op je voorligger botsen omdat je net even niet goed oplet, afzien omdat je benen niet meer lijken te kunnen maar toch doorgaan omdat je de steun voelt van je teamgenoten... Het komt allemaal voorbij, onderweg naar ons einddoel. Het mooie aan het project, ook dit jaar weer, is de saamhorigheid die ontstaat onder alle deelnemers. We doen het samen en helpen elkaar waar nodig, samen naar de top!



Vanuit het lectoraat ondersteunen Yasmaine Karel en Pim Peeters het project Team Mont Ventoux, door meetbaar te maken hoe het project bijdraagt aan de fysieke en mentale gezondheid van de deelnemers. Hierbij worden drie soorten metingen verricht.

#### 1. FYSIEKE CONDITIE

Door middel van een conditietest en het meten van het gewicht en vetpercentage wordt onderzocht in welke mate de fysieke conditie van de deelnemers verbetert.

#### 2. ZELFBEELD

Door het invullen van vragenlijsten over de eigenwaarde en het gevoel controle te hebben over het eigen leven, wordt onderzocht hoe het project bijdraagt aan het zelfbeeld van de deelnemers.

#### 3. EIGEN DOELEN

Door met alle deelnemers in gesprek te gaan aan het begin en aan het einde van het project, kan kwalitatief onderzocht worden welke doelen deelnemers zichzelf stellen en in welke mate deze behaald worden door deelname aan het project.



# BEWEGEN NAAR EIGEN TOP

## PROJECT

### Team Mont Ventoux

Pim Peeters en Yasmaine Karel

#### ACHTERGROND

Amarant probeert mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) te begeleiden naar een zo normaal mogelijk leven. Het project Team Mont Ventoux is een van de activiteiten van Amarant. Binnen dit project krijgen deelnemers de mogelijkheid om een gestructureerd trainingsprogramma met duidelijk dagritme te volgen, met als doel het beklimmen per racefiets van de Mont Ventoux. De gedachte hierbij is om deelnemers een succeservaring te geven en ze te begeleiden naar reguliere sport en beweegprogramma's. Met de invoering van de Participatiewet wordt er met toenemende mate gekeken naar de mogelijkheden om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt toe te leiden naar regulier werk. Binnen het nieuwe gezondheidsconcept kan de link worden gelegd tussen participatie en het eigen welbevinden, vanuit de gedachte dat participatie bijdraagt aan het gevoel van zingeving. Bekend is dat mensen die beter in hun vel zitten, meer fysiek in beweging komen. Avans heeft de ambitie uitgesproken om in dat kader tot 2025 50 werkplekken te bieden aan mensen met een LVB.

Amarant heeft het lectoraat Leven Lang in Beweging gevraagd om de effectiviteit van hun beweegprogramma te onderzoeken. Vanuit het onderzoekskader, en aansluitend op de ambitie van Avans, is hier extra onderzoek aan toegevoegd, gericht op de vraag of dagritme en fysieke activiteit bijdragen aan het maken van een volgende stap: functioneren in een reguliere werksetting.

#### ONDERZOEKSVRAAG

Bestaat er een relatie tussen een gestructureerde activiteit en dagritme en de beleving en zingeving van mensen met een LVB, en heeft dit effect op de arbeidsparticipatie?

#### FASERING

##### - Fase 1: november 2015 - mei 2016

Team Mont Ventoux: verhogen maatschappelijke participatie door leren van dagritme bij autistische cliënten met gedragsstoornissen.

##### - Fase 2: september 2016 - augustus 2017

Participatie licht verstandelijk beperkten: mogelijkheden binnen Avans of samenwerkingspartners als opstart naar duurzame participatie.





## CASE BESCHRIJVING

# FLOW- ERVARINGEN DOOR EEN TRAINER EN EEN DEELNEMER

Door: Cindy de Bot (docent-onderzoeker)

**Ken je dat gevoel van druk druk druk? Geen tijd om te sporten of een propvolle agenda in je hoofd? Voldoende beweging is in veel opzichten goed voor ons. Het helpt niet alleen om fysiek en mentaal fit te blijven, maar houdt ook de hersenen in conditie.**

### WEER 'GEWOON' BEWEGEN

Topsport is echt niet nodig, elke dag een half uur actief bewegen is al goed. Gewoon even opstaan uit onze stoel om te gaan wandelen of fietsen. Na inspanning voelen mensen zich mentaal beter en zijn productiever. Diverse studies tonen aan dat het geheugen verbetert als mensen elke dag fysiek in beweging zijn. Als kinderen bewegen stimuleert dit de delen van de hersenen die zorgen voor een optimale verstandelijke ontwikkeling. Dat zijn ook de delen die bij het ouder worden als eerste achteruit gaan. Een inactieve leefstijl vergroot later de kans op ouderdomsziekten, zoals dementie.

Maar vaak lijkt het bewegen er toch bij in te schieten. Mensen werken, hebben het druk met kinderen, hun sociaal leven, en daar wringt het dus vaak... Want hoe drukker op het werk, des te minder tijd voor mentale ontspanning of beweging. Terwijl juist die dagelijkse beweging of ontspanning en sportmomenten tot de gewoontes zouden moeten behoren, net als douchen.

Wie voldoende beweegt en tijd neemt voor ontspanning, merkt dat hij of zij daar mentaal energie van krijgt. En dat werkt weer door in het werk en privéleven. Kortom, je denkt: 'ik heb geen tijd voor dat sporten' of 'ik ben te moe', maar het gaat je juist tijd en mentale energie opleveren. De gunstige effecten van sportief bewegen op mentale gezondheid en vice versa worden ook door Avans Hogeschool onderschreven. Avans Flow bijvoorbeeld zet in op het stimuleren van een actieve leefstijl en duurzame inzetbaarheid. Avans Flow gelooft in de integratie van hoofd en hart in het onderwijs. Avans Flow helpt studenten en medewerkers om hun gevoelsleven te onderzoeken en te ontwikkelen, zodat iedereen zijn 'inner-talents' beter leert kennen. Het doet dat door studenten en medewerkers te laten reflecteren over hun eigen handelen in relatie tot de wereld om hen heen. Met als doel het creëren van bewustwording en zelfinzicht, vanuit de wetenschap dat duurzame ontwikkeling altijd bij jezelf begint. Binnen het lectoraat wordt gekeken naar wat de beweegredenen zijn voor medewerkers en studenten van Avans om te kiezen voor bijvoorbeeld een workshop mindfulness of rustmanagement. Daarnaast kijkt het lectoraat naar de effectiviteit van de workshops, die gericht zijn op het mentaal in beweging zijn of komen. Als onderdeel van het onderzoek heb ik trainer Ilse Heersterbeek en deeltijdstudent Marlijn gevraagd naar hun ervaringen. Als laatste komt Peter van Dongen (62) aan het woord. Hij geeft al een aantal jaar mindfulness-trainingen bij Avans Flow en is daarnaast werkzaam bij Avans Hogeschool Diensteneenheden ICT en Facilitaire Dienst.



**Marlijn (19 jaar), deeltijdstudent Verpleegkunde, werkt 32 uur in het ziekenhuis en volgt bij Avans Hogeschool de deeltijdopleiding tot Hbo-Verpleegkunde. Dat is een pittige combinatie van werken en leren. Marlijn heeft een workshop Rustmanagement gevolgd. Ik vroeg haar het volgende:**

**Je hebt bewust gekozen om deel te nemen aan een workshop Rustmanagement. Waarom koos je er niet voor om, bijvoorbeeld, te gaan sporten als middel om te ontspannen?**

*"Het is lastig om je als je hoofd vol zit, fysiek te gaan sporten of andere dingen die voor ontspanning zouden moeten zorgen, te ondernemen. Ook al weet je dat het goed voor je is. Je kunt de rust er niet voor vinden, om dit te gaan doen. Je hoofd zit gewoon te vol. Zou ik gaan sporten, dan kon ik me toch niet ontspannen. Ik zou dan telkens in gedachten zijn bij de dingen die ik nog moest doen of waarover ik aan het piekeren was. Op die manier haal je er geen plezier meer uit, dus deed ik het gewoon maar niet."*

**Wat was voor jou de trigger om actief op zoek te gaan naar handvatten om je mentaal weer in beweging te krijgen?**

*"Ik was in een negatieve spiraal terechtgekomen. Altijd voor een ander klaarstaan, maar jezelf wegcijferen, zowel op het werk als op de opleiding. En piekeren: Kan ik het wel, doe ik het wel goed? Ik wist wel dat dat niet nodig was, gezien mijn inzet en leervermogen, maar het gebeurde toch. Het was onnodige stress en daar wilde ik vanaf. Ik zat niet lekker in mijn vel, had lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, nekklachten, vermoeidheid. Ik heb zelf geprobeerd dit denkpatroon om te zetten in positieve gedachten. Maar dat lukt niet goed. Ik was er van overtuigd, dat ik plezier moest hebben aan mijn opleiding en geen hoop stress. Ook wilde ik accepteren dat ik mocht leren in plaats van alleen maar presteren. Dit sloot eigenlijk precies aan bij de workshop Rustmanagement\*."*

*\* Zie kader voor beschrijving van de workshop.*

**Pas je wat je geleerd hebt nog toe in je dagelijks leven? "**

*Je kunt het in het begin niet onbewust toepassen. Je moet er bewust mee bezig zijn. Wat heb ik geleerd, hoe zet ik dat om en wat doe ik daarmee? Loop ik ergens tegen aan, dan pak ik de oefeningen er weer bij. De tips zoals 'een half uur ontspannen voor het slapen gaan', voer ik tegenwoordig wel onbewust uit, omdat ik meteen effect merk. Wanneer je niet meteen effect merkt moet je er meer bewust mee bezig zijn. Dat kost tijd en energie, maar geeft je wel positief resultaat. Ik maak dus nog veel gebruik van de oefeningen om het positieve effect te behouden."*

**Welke effecten zie je voor jezelf in het dagelijks leven?**

*"Ik heb minder stress, pieker minder en slaap veel beter. Ook de lichamelijke klachten zijn verminderd, geen hoofdpijn meer. Ook merk ik dat ik positiever naar andere mensen kijk en geïnteresseerd bent in hun verhalen. Mijn zelfbeeld is positiever geworden, ik accepteer dat ik dingen weer mag uitzoeken en leren, zonder die prestatiedrang te hebben."*

**En als je specifiek kijkt naar je opleiding en je werk?**

*"Ik accepteer beter dat ik eerst iets moet leren voordat ik resultaat kan geven. Iedereen is begonnen met leren, je kunt niet beginnen bij presteren zonder theorie of achtergrond. Ik heb meer plezier in het leren en ga er meer ontspannen mee om. Ik accepteer beter dat ik leerling verpleegkundige ben en neem 'fouten' minder persoonlijk op, maar zet deze om in een leermoment. Ik neem meer rust bij mijn patiënten en denk ook aan mezelf, bijvoorbeeld door een pauze te nemen en niet non-stop door te gaan. Prioriteiten stellen en werk afstaan (delegeren) gaat me makkelijker af."*

**En als je nu denkt aan het fysiek bewegen?**

*"Ik heb net nog hardloopschoenen gekocht bij Decathlon."*

## WORKSHOP RUSTMANAGEMENT

### Leren is belangrijk, maar loslaten ook

Leren is belangrijk, maar leren loslaten ook. Maar hoe doe je dat? Hoe parkeer je gedachten op momenten dat je niet kunt of niet wilt leren? In deze workshop ontdek je hoe je tijdens drukke leerperiodes rust in je hoofd kunt krijgen. Want ontspanning is niet alleen prettig, maar ook noodzakelijk om effectief te kunnen leren.

### Doelstellingen

- Grip krijgen op gedachten.
- Inzicht krijgen in zinvol en zinloos denken:  
Wanneer zit je in je hoofd en ben je in gedachten?  
Wanneer voel je je ontspannen?
- Oefenen in ontspannen en tot rust komen.
- Tips en tricks om je hoofd leeg te maken.

## WORKSHOP MINDFULNESS

### Wil je meer focus, aandacht, en inzicht in je leven?

#### Dan is mindfulness iets voor jou.

Met Mindfulness ontwikkel je alerte aandacht, focus, concentratie voor dat wat er in en om je heen gebeurt. Aandacht die nodig is om door de ruis van de vele indrukken en ervaringen, de essentie van jouw leven te blijven ervaren. Zowel fysiek als mentaal leer je waarnemen zonder daar een oordeel aan te verbinden. Zo kun je de werkelijkheid van het moment zien en ervaren zoals het is. Er ontstaat helderheid en inzicht van waaruit je (nieuwe) bewuste keuzes kunt maken. Mindfulness geeft je krachtige methoden om beter te kunnen omgaan met de stress van het alledaagse (studenten) leven.

### Resultaten:

- Meer energie en plezier in het leven
- Meer inzicht in jezelf en je grenzen
- Beter omgaan met stress, pijn, ziekte en psychische klachten
- Meer innerlijke rust



**Ilse Heesterbeek, trainer, geeft workshops rustmanagement voor studenten en medewerkers van Avans Hogeschool. Ilse ziet rust niet alleen als ontspanning, maar als de basis voor beweging, creatie en ontwikkeling.**

**Hoe ben je zelf eigenlijk in beweging gekomen?**

**Wat heb je gedaan om te komen tot waar je nu bent?**

*"Al op de basisschool had ik veel last van 'overactieve hersens' en dat zorgde voor allerlei lichamelijk ongemak: vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid, slechte lichaamscontrole. Pas op de middelbare school werd geconstateerd dat een bovengemiddelde intelligentie de oorzaak was van veel klachten. In de jaren daarna ben ik me gaan verdiepen in methoden om gedachten tot rust te brengen en te benutten. De resultaten vond ik verbluffend. Mijn gezondheid verbeterde, ik had veel meer energie, meer inspiratie en het leven werd ineens erg leuk. Het is mijn passie anderen daar kennis mee te laten maken."*

**Waarom zijn mensen op zoek naar mentale beweging in plaats van fysieke beweging volgens jou?**

*"Het voordeel van mindfulness bijvoorbeeld, is dat je het op elk moment van de dag even kunt toepassen. Je voelt waar je behoefte ligt op dat moment. Is het even druk tijdens een vergadering of loop je over van alle e-mails, dan kun je daar meteen wat aan doen. Als sporten bijvoorbeeld helpt om je hoofd leeg te maken, of een hobby, dan zal je dat moeten inpassen in jouw dagplanning. Verder lukt het mensen vaak ook niet om hun gedachten over problemen of het piekeren even te parkeren of te stoppen, als ze aan het sporten zijn. Dan is er uiteindelijk ook geen ontspanning meer in het fysiek bewegen."*

**Wat voor soort mensen zie je tijdens je workshops?**

*"Het zijn mensen van alle leeftijden met als grootste gemeenschappelijke deler dat ze denkers en ambitieus zijn (doeners). Door die*

*combinatie zijn ze vaak zo bezig met plannen en presteren dat ze dit niet meer met plezier doen, maar vooral stress ervaren. Stress die zich ook uit in lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid en nek- en schouderklachten."*

**Wat merken de deelnemers na zo'n eerste sessie en na een workshop?**

*"Mensen slapen vaak erg goed, voelen zich ontspannen, maar soms kunnen ze zich ook zwaar voelen. Het is toch een nieuwe manier van denken, bij jezelf voelen welke kant je op wilt. Het zelf doen en toelaten van de oefeningen is cruciaal voor de effectiviteit van de workshop."*

**Op welke manier zie jij effect bij de deelnemers?**

*"Je ziet dat het denkpatroon van mensen vaak bedekt is door een grauwe sluier. Wanneer je daar actief mee aan de slag gaat, krijg je helderheid voor jezelf, maar ook naar anderen toe. Je zit minder in je eigen "denkbubbel" dus daarmee krijg je meer tijd om wél te genieten van dat hardloopprondje of die voetbalavond. Mensen stappen bewuster uit hun denkwereld en zeggen: 'Op dit moment hoef ik er niets mee'. Je kunt het jezelf erg moeilijk maken, maar door meer bij jezelf te rade gaan, leer je loslaten."*

**Wat zou je graag iedereen mee willen geven als boodschap?**

*"Beweging wordt gezien als fysieke beweging, dat is natuurlijk belangrijk. Maar mentaal in beweging zijn is net zo, zo niet nog belangrijker. Wanneer je niet mentaal in beweging bent, kom je tot stilstand, je stop met leren en bent vooral bezig met presteren (wat heel normaal lijkt in deze maatschappij). Liever probeer je dan geen nieuwe dingen meer uit en ga je nieuwe uitdagingen uit de weg, want dan komt het "presteren" in gedrang. Mijn advies is om op zoek te blijven gaan naar waar je zelf blij van wordt en waar voor jou de uitdaging zit."*

**Peter van Dongen, trainer (62)**

**Wanneer heb je voor het laatst iets voor het eerst gedaan?**

*"Een leven lang bewegen is een titel die mij wel aanspreekt en zeker op mij van toepassing is. Mijn hele leven heb ik gesport. Na vele omzwervingen langs diverse takken van sport, heb ik lang volleybald, hard gelopen en gezwommen. Nog steeds beweeg ik veel. In het dansen kan ik me heerlijk uitleven in de beweging. In de sport ben ik overgestapt op golfen. Dat is lekker buiten en het is uitdagend, zeker ook op mentaal gebied. Hierdoor voel ik me gezond en fit. Een leven lang bewegen geldt zeker ook voor het mentale gedeelte. Ik noem het liever een leven lang leren en ontwikkelen. Ook op dat vlak heb ik - zeker de afgelopen jaren - veel gedaan. Tot die tijd was ik vooral bezig met 'het veranderen van de wereld' en het opdoen van kennis, door werk, cursussen en trainingen. De grote omslag kwam doordat ik anders ging denken: Wat kan ik anders doen zodat de wereld verandert? Ik nam de regie over mijn leven en denken weer in eigen hand. Liet ik me eerst leiden door de normen en waarden uit opvoeding en maatschappij, nu vroeg ik me af: wat*



*zijn mijn normen en waarden? Wie ben ik en wat laat ik zien? Ik ben zeer doortastend op onderzoek gegaan en heb in vele cursussen en trainingen ervaren en doorleefd wie ik ben, welke kwaliteiten ik heb en hoe ik deze in kan zetten. Dit blijven onderzoeken is nu een vast onderdeel in mijn leven. Het levert mij een steeds dieper gevoel van rust en vrijheid op. Voor mij versterken de lichamelijke en mentale fitheid elkaar: 1+1=3."*

### **Avans Flow**

*In 2006 kwam er een verzoek vanuit Avans om mee te denken over een bredere invulling van wat nu Avans Flow heet. Ik heb me aangemeld en al snel was er het idee om workshops te organiseren. Deze worden gegeven door en voor medewerkers en studenten. Met als doel om mensen kennis te laten maken met mogelijkheden tot persoonlijke ontwikkeling. Toen was dat iets extra's, naast de studie of het werk. Nu is het door een sterk veranderende wereld noodzakelijk om je ook persoonlijk te ontwikkelen. Mindfulness is een van de workshops die vanaf het begin succesvol was. Deze workshop is steeds volgeboekt en de vraag overstijgt het aanbod. Ook nu er vier trajecten zijn, is het vol. Vanuit academies en diensten komen steeds vaker verzoeken voor het geven van workshops.*

### **Hoe komt het dat mindfulness zo populair is?**

*Het is toegankelijk, meer geaccepteerd, net zoals yoga en Tai-Chi. Bovendien zijn mensen op zoek naar meer rust. Studenten en medewerkers ervaren steeds meer stress en dynamiek, hebben daar moeite mee, en zoeken naar mogelijkheden om hier anders mee om te gaan. Er zijn al veel onderzoeken gedaan naar de effecten van mindfulness in het onderwijs. Met zeer positieve resultaten. Mindfulness is een methode die je helpt om tot rust te komen en vanuit die rust te onderzoeken wat er in het hier en nu is. Ik heb de training ongeveer tien jaar geleden zelf ervaren en geïmplementeerd in mijn leven en heb er veel aan gehad. Ik gebruik het nog elke dag om rust te creëren.*

*In de workshops mindfulness die ik geef, merk ik dat de meeste deelnemers er veel baat bij hebben. Voor veel deelnemers is het lastig om automatische patronen los te laten. Vaak laten zij zich leiden door de waan van de dag: de patronen in het gezin met de familie en op het werk. Dat men hierin zelf de regie kan voeren en de keuze heeft om het anders te doen, is een eyeopener. Voor veel deelnemers is het ook bijzonder om meer te gaan voelen. Het denken voert vaak de regie, waarbij het gevoel naar de achtergrond verdwijnt. Door de mindfulness ontstaat ruimte om meer te gaan voelen. Kanttekening hierbij is dat het wel wat inspanning kost om dit door te zetten. Ook hier geldt dat je met veel oefenen goede resultaten kunt behalen. Je moet het zien als een investering in je gezondheid en welbevinden. Al na enkele workshops hebben deelnemers tools en oefeningen geleerd waarmee ze meer rust kunnen creëren in hun leven. Wil je meer resultaat, dan is een complete mindfulness-training aan te bevelen. Oefening baart kunst.*

## **PROJECT**

# Effecten van Avans Flow en Vitaal op actieve en duurzaam inzetbare medewerkers

Cindy de Bot en Stephanie Monfils

## **ACHTERGROND**

Mensen ontwikkelen zich tijdens hun studie of werk op allerlei vlakken. Kennisontwikkeling staat daarbij centraal, mensen voelen ook dat ze 'zelf' qua persoon aan het veranderen zijn. Binnen Avans zijn er mogelijkheden zoals Avans Flow/Vitaal/MovingTalent die helpen bij dit bewustwordingsproces en het verkrijgen van inzicht in jezelf en je omgeving.

## **ONDERZOEKSVRAGEN**

- Zijn de activiteiten van Avans Flow/Vitaal/MovingTalent effectief in het stimuleren van een actieve leefstijl en duurzame inzetbaarheid van medewerkers en studenten?
- Wat zijn de beweegredenen van medewerkers/studenten om activiteiten van Avans Flow/Vitaal/MovingTalent te kiezen?

## **FASERING**

- **Januari-februari 2016:**  
uitzetten vragenlijsten
- **Maart-mei 2016:**  
uitwerken resultaten vragenlijsten
- **Juni 2016:**  
rapportage en opzet vervolgonderzoek





CASE  
VLUCHTELINGEN

# BEWEGING IN FATIMA EN DE REIT, TILBURG

Door: Charlot Lugtigheid (docent-onderzoeker) en Yvonne Abbing-Cruijssen (docent-onderzoeker)

## **SOCIALE VRAAGSTUKKEN, BEWEGING EN GEZONDHEID**

Bij de academies voor sociale studies onderwijzen we studenten over wat er leeft in de samenleving en welke rol maatschappelijke vraagstukken in het leven van mensen kunnen spelen. Het gaat dan over de relatie tussen maatschappij en onder andere mentaal welbevinden. Ook leren we studenten verschillende methodieken aan hoe mensen in hun kracht te zetten en hoe mensen vanuit hun eigen kracht in beweging te krijgen. Bij het lectoraat Leven Lang in Beweging ligt naast beweging de focus op gezondheid en dan specifiek op het vermogen van een individu zich aan te passen en regie te voeren over het eigen leven in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen. Een mooie combinatie ons inziens omdat bij zowel sociale studies als het lectoraat naast mentaal welbevinden, de krachten en verworvenheden van mensen in relatie tot maatschappelijke uitdagingen onderwerp zijn. De focus op sociale vraagstukken, beweging in de brede zin van het woord en de vraag wanneer,

waarom en waar iemand zich gezond voelt komt terug in het onderzoek dat in januari in de wijk Fatima in Tilburg, na de komst van 400 nieuwe wijkbewoners, is gestart. De nieuwe wijkbewoners zijn mensen die op de vlucht zijn voor onder andere de voortdurende burgeroorlog in Syrië. Het regelen van voorzieningen en opvang voor honderden mensen die tegelijkertijd in een wijk komen wonen brengt niet enkel logistieke, maar eveneens maatschappelijke vragen, onzekerheden en uitdagingen met zich mee. Hoe kunnen we hier van leren en wat kunnen we meenemen van hetgeen er nu gebeurt richting studenten?

## **ASIELZOEKERS EN VLUCHTELINGEN IN FATIMA**

In Tilburg verbleven de asielzoekers en vluchtelingen in eerste instantie in een noodopvang aan de Ringbaan Oost. Sinds december 2015 zijn ze gehuisvest in het voormalig zorgcomplex Sint Jozefzorg in de wijk Fatima en later ook in het voormalig belastingkantoor in de wijk De Reit. Dat gaat gepaard met vragen, onrust, onzeker-

heden, maar zeker ook mooie initiatieven. Zo hebben acht maatschappelijke organisaties zich, op vraag van de gemeente en onder leiding van welzijnsorganisatie Contour de Twern, verenigd en hun krachten gebundeld om vluchtelingen en asielzoekers een plek te bieden in de stad. In september 2015 hebben zij opgeroepen om als Tilburg gastvrijheid, veerkracht en betrokkenheid te tonen door gebruik te maken van elkaars kennis en netwerken. Zij roepen op er 'samen voor te gaan'. 'Samen' betekent hier samen met de bewoners uit de wijk, vrijwilligers, maatschappelijke organisaties, ondernemers, culturele instellingen, scholen, sportverenigingen, kennisinstellingen en de gemeente. Het initiatief heet: Knooppunt Ruimhartig Tilburg.

Een beter startpunt voor een onderzoek naar de vraag welke assets van verschillende betrokken partijen kunnen aanzetten tot sociaal-maatschappelijke participatie, sociale cohesie en ervaren gezondheid van wijkbewoners, kunnen wij ons niet wensen.



**Marion Kools en Herman Couwenberg, allebei al meer dan twintig jaar actief binnen het sociale werkveld in Tilburg, zijn nu beiden projectmedewerker bij Knooppunt Ruimhartig Tilburg en actief in de wijken Fatima en De Reit. Zij spreken over hun persoonlijke ervaringen, de veranderende dynamiek in de wijk en de kracht van multidisciplinaire samenwerking.**

## EEN NIEUWE UITDAGING

**Marion:** Ik werk inmiddels al meer dan twintig jaar bij Contour de Twern. Als zakelijk leider van wijkgebouwen was ik werkzaam in Tilburg Zuid, in de wijken Jeruzalem, Fatima, Broekhoven één en Hoogvenne. Tot afgelopen jaar. In oktober 2015 werd mij gevraagd of ik geïnteresseerd zou zijn in de functie van projectmedewerker. Ik heb "ja" gezegd, "heel graag".

**Herman:** Ik kom uit de jeugdhulpverlening, heb hiervoor gewerkt als unitmanager van ambulante hulpverleners bij Kompaan en de Bocht, en ben al ruim 26 jaar actief binnen de hulpverlening. In oktober ben ik benaderd door Contour de Twern met de vraag of ik medewerker wilde worden van Knooppunt Ruimhartig Tilburg. Ik heb er even, niet lang hoor, over nagedacht en dacht: "ja, dat gaan we doen".

## KNOOPPUNT RUIMHARTIG TILBURG

**Marion:** We zijn op 1 oktober 2015 met het Knooppunt Ruimhartig Tilburg gestart, nog vóór de daadwerkelijke komst van de vluchtelingen en asielzoekers. In eerste instantie met inventariseren: wat willen we als Knooppunt gaan doen en hoe kunnen we dat gaan doen? De eerste twee weken hebben we ons gericht op de vraag welke organisaties er in Tilburg zijn en belangrijker: wie doet er wat?

**Herman:** In het begin zijn we heel uitvoerend aan de slag gegaan, maar al snel hebben we ons gericht op het overzicht en de organisatie; voeren de activiteiten niet meer zelf uit.

**Marion:** Vanaf moment één kregen we veel aanmeldingen van mensen die zich wilden inzetten voor vluchtelingen en asielzoekers. De diversiteit is groot. De een wil een

sociaal maatje zijn, de ander wil vooral iets met taal doen, of praktisch bezig zijn, en weer een ander biedt een sportruimte aan waar activiteiten in plaats kunnen vinden. Dit aanbod hebben we gereguleerd in een systeem, waarbij we een koppeling hebben gemaakt met de vraag.

**Herman:** Het mooie is dat meteen al zoveel mensen iets wilden doen. Overweldigend! Half oktober zijn we echt gestart, van de één op de andere dag zijn de 400 vluchtelingen en asielzoekers aangekomen. Onze eerste actie was: zorgen voor eten. Daar hebben we sterk op ingezet.

**Marion:** Ik weet het nog goed: op donderdagavond werd ik gebeld: 'Er komen morgenvroeg om 12 uur vijf bussen met vluchtelingen. We hebben mensen nodig voor maaltijdverstrekkingen en voor andere dingen. Kun jij gaan rondbellen, bij alle aangemelde vrijwilligers of ze praktisch ingezet kunnen worden?' Dat was onze daadwerkelijke start, een vliegende start.

## MULTIDISCIPLINAIRE SAMENWERKING

**Herman:** Samenwerking is wel een sleutelwoord. Het doel van het Knooppunt Ruimhartig Tilburg is verschillende organisaties die iets met de vluchtelingen en asielzoekers willen doen met elkaar in verbinding brengen. Dit om te zorgen dat we geen dingen

dubbel doen of elkaar tegenwerken. In het begin was er veel overleg met bedrijven, instellingen en organisaties. Over de verdeling van de inzet van vrijwilligers, over cursussen die gegeven worden rondom de Nederlandse taal, daar zijn meerdere partijen mee bezig en daar is afstemming bij nodig. In die afstemming heeft het Knooppunt de trekkersrol. Inmiddels hebben we nog maar één keer in de zes weken overleg, omdat de partijen zelf goed uit de voeten kunnen. We zitten nog wel tweewekelijks met COA en gemeente om de tafel. En we gaan starten met een maatjesproject, dat zal nog het nodige organisatorische werk vragen.

## PERSOONLIJKE ERVARINGEN

**Marion:** Een ervaring die mij erg aangegrepen heeft, was de komst van de eerste asielzoekers en vluchtelingen. Ontroerend om die mensen uit de bus te zien stappen met grote tassen waarin hun schamele bezittingen zitten. Toen ik ging kijken in de slaapzaal verbaasde het me dat er geen afscheidingen waren: mannen, vrouwen, kinderen, alles lag door elkaar. Ik heb dat aangekaart bij de coördinator, maar het kon alleen op deze manier. Gelukkig hebben de mensen het zelf opgepakt door uitgedeelde lakens rond de stapelbedden te spannen om een soort van hokje te creëren. Ja dat was heel aandoenlijk.



**Herman:** De beelden op tv hebben mij over de streep getrokken om hier aan de slag te gaan. De vluchtelingen hebben helemaal niets en wij hebben het hier zo goed, dan kan je niet achterover blijven hangen. Voor mij is de vreselijke tocht van deze mensen steeds wel de drijfveer geweest. Nu ze hier zijn beland, moeten we iets voor ze doen. Het doel is dat ze een plaats kunnen vinden in de Tilburgse samenleving. Dan zijn we op ons eindpunt, maar daar zijn we mogelijk nog wel een paar jaar mee bezig.

**Marion:** Bij alles wat we ondernemen is het belangrijk dat we luisteren naar de vraag van de asielzoekers. Als ik zelf in een Arabisch land terecht zou komen als vluchteling, zou ik ook willen dat mensen zich betrokken voelen en dat er iemand zou zijn die vraagt: 'Zeg maar, waar heb je behoefte aan?'

## ERVARINGEN KNOOPPUNT RUIMHARTIG TILBURG

**Herman:** We hebben bijeenkomsten georganiseerd waarin alle betrokkenen bij dit project hun ervaringen konden uitwisselen. Medewerkers van het COA waren hier ook bij aanwezig. Heel zinvol, omdat mensen op deze manier ideeën konden aanreiken en frustraties uiten. Daarnaast hebben we regelmatig individuele gesprekken gevoerd met vrijwilligers, met name om te kijken hoe we hun kwaliteiten het beste zouden kunnen inzetten. Zo zijn we uit de crisisacties van het begin, doorgegroeid naar een veel meer stabiele organisatie.

**Marion:** 'Koken met Syrische mensen' is een leuke activiteit van burgerinitiatief 'De wijk helpt'. Dan gaan de wijkbewoners en de Syriërs samen aan tafel; heel mooi vind ik dat. We proberen nu alle activiteiten samen te pakken in een activiteitenkalender, zodat iedereen weet wat er te doen is. Ook de 'oude wijkbewoners', want het liefst zien we natuurlijk dat ook zij meedoen met de activiteiten.

## DE WIJK FATIMA, OPVANG IN SINT JOZEFZORG

**Marion:** Op dit moment is er wel wat wrijving in de wijk. Dat kan ik me ook voorstellen want daar leven behoorlijk wat mensen onder de armoedegrens. 'En wij dan?' is

hun reactie, nu ze zien wat er allemaal wordt gedaan voor de nieuwe wijkbewoners. Dat is een aandachtspunt voor het Knooppunt. Het is belangrijk om activiteiten te organiseren waarbij iedereen welkom is, zowel de vluchteling als de wijkbewoner. Natuurlijk vanwege het sociale aspect, maar ook om te laten zien dat iedereen erbij hoort. Zo is er sinds kort een opbouwwerker actief in de wijk die vooral gaat rondlopen in de wijk en gaat luisteren naar de wijkbewoners. De opbouwwerker kijkt dan wat wij als organisatie voor alle wijkbewoners kunnen betekenen. Daarnaast tracht zij het draagvlak in de wijk te versterken voor een leefbaar sociaal klimaat.

## DE WIJK DE REIT, OPVANG IN HET VOORMALIG BELASTING-KANTOOR AAN DE PROFESSOR COBBENHAGENLAAN

**Herman:** Op deze locatie verblijven zo'n 450 vluchtelingen en asielzoekers, maar dat kan nog oplopen tot 500. Er zijn hier vanuit het Knooppunt veel vrijwilligers actief, bijvoorbeeld voor de verstrekking van de maaltijden en de uitvoering van activiteiten. Studenten van de nabij gelegen Tilburg University, begeleiden groepjes vluchtelingen bij het leren van het basaal Nederlands. De vluchtelingen zijn erg gericht op het leren van de taal, dat willen ze heel graag. De samenwerking met de universiteit is uitstekend, we hebben in hun een prima maatje gevonden. We mogen bijvoorbeeld ook gebruikmaken van hun sportvelden; daar wordt hockeytraining gegeven door een vrijwilliger. Ook studentenverenigingen willen graag iets doen.

## VERBINDING EN BEWEGING

**Marion:** Een van onze doelen is het verbinden van de wijkbewoners met de nieuwkomers en het bevorderen van de integratie. Ik zie dat mensen in de wijk blij zijn met ons aanbod. Ze weten dat ze vragen bij ons neer kunnen leggen en dat wij die vragen meenemen en uitzetten. Ik zou ook best eens een keer naar een andere gemeente willen gaan om te kijken hoe wordt dit vraagstuk daar wordt opgepakt, wie weet kunnen we er iets van leren, kunnen we er iets van mee pikken.

**Herman:** De initiatieven die ontwikkeld worden vanuit Knooppunt Ruimhartig Tilburg veroorzaken op verschillende manieren beweging in de wijken en bij de vluchtelingen en asielzoekers. Bij de maaltijden gaan de mensen in gesprek met de vluchtelingen en asielzoekers, dit zorgt voor contact en ontmoeting. Verder zijn er veel 'fysieke' activiteiten die aangeboden worden door vrijwilligers aan de vluchtelingen en asielzoekers, wat natuurlijk direct voor beweging zorgt. Ook vanuit het jongerenwerk, door R-NEWT, wordt er veel gedaan met de vluchtelingen en asielzoekers, samen met jongeren uit de stad.

## BETROKKENHEID

**Marion:** Het is goed om betrokken te willen zijn en te onderzoeken wat jij als persoon kunt bijdragen. Kijken of je sociale cohesie kunt bevorderen. Dat kan volgens mij vooral door kennis te maken met de mensen, niet bang te zijn van elkaar. Van elkaars culturen leren, dat is een verrijking.

**Herman:** Wat ik wens voor de toekomst is dat deze mensen echt een plek krijgen hier in Tilburg. Dat gun ik ze. Als je die beelden op tv echt tot je door laat dringen, dat is niet te hebben. Dat vind ik moeilijk te accepteren. Ik kan maar een klein beetje bijdragen, maar ik doe dat graag. Ik hoop ook dat mensen die iets willen doen, zich aanmelden. Er zijn plekken genoeg. Blijf niet met een plan rondlopen, maar kom in actie. Er zijn altijd mensen nodig.

Het lectoraat doet onderzoek in de wijk Fatima gericht op de gevolgen van de komst van de asielzoekers en vluchtelingen voor de sociale samenhang en verschillende vormen van beweging in de wijk. De onderzoeksvraag luidt: **Welke assets van verschillende betrokken partijen kunnen aanzetten tot sociaal-maatschappelijke participatie, sociale cohesie en ervaren gezondheid van wijkbewoners?**

Knooppunt Ruimhartig Tilburg is een belangrijke partner in dit onderzoek.





## PROJECT

# Maatschappelijke participatie en gezondheid in wijk Fatima Tilburg

Yvonne Abbing en Charlot Lugtigheid

## ACHTERGROND

Sinds een aantal jaren heeft Europa te maken met een grotere toestroom van asielzoekers en vluchtelingen, vanwege oorlogen in het Midden-Oosten en Noord-Afrika. De opvang van vluchtelingen en asielzoekers brengt naast logistieke uitdagingen op het gebied van voorzieningen en wonen, ook gevoelens van onveiligheid, onzekerheden en uitdagingen met zich mee. Ook de gemeente Tilburg wordt met deze tegenstrijdigheden geconfronteerd, bij het huisvesten van 400 nieuwe Tilburgers. Deze groep vluchtelingen en asielzoekers woont in de Tilburgse wijk Fatima, in een voormalig zorgcomplex Sint Jozefzorg. De komst van zoveel nieuwe bewoners middenin een wijk heeft impact op onder andere de sociale cohesie in de wijk. Een aantal Tilburgse organisaties heeft de krachten gebundeld en het initiatief 'Knooppunt Tilburg Ruimhartig' opgericht, met als doel om samen te zorgen voor een goede opvang van de vluchtelingen en asielzoekers. Voor het lectoraat is het met name interessant om te onderzoeken wat de betrokken partijen bijdragen aan de situatie in de wijk, de sociaalmaatschappelijke participatie, sociale cohesie en ervaren gezondheid.

## ONDERZOEKSVRAAG

Welke assets van de betrokken partijen kunnen bijdragen aan sociaalmaatschappelijke participatie, sociale cohesie en de ervaren gezondheid van wijkbewoners?

## FASERING

### - Fase 1 Januari-februari 2016

Introductie onderzoek en contact leggen  
Literatuuronderzoek  
Eerste gesprekken betrokken partijen

### - Maart-April 2016

Rapport opbouwen partners in de wijk  
Via etnografisch onderzoek de buurtbewoners, vluchtelingen en asielzoekers in de wijk observeren en bevragen  
Verhalen ophalen in de wijk door middel van participerende observatie

### - Mei-Juni 2016

De opbrengt uit het literatuuronderzoek, het etnografisch onderzoek en de participerende observatie structureren  
Semigestructureerd interviews met wijkbewoners, migranten, netwerkpartners

### - Juli-September 2016

Analyseren resultaten  
Aanvulling op verhalenmethode: diepte-interviews  
Afsluitend: verschillende focusgroepen. Resultaten naar voren brengen en kijken of groepsdynamiek een rol speelt in de beleving van de thematieken.

### - Oktober 2016

Terugkoppeling eerste resultaten

### - Fase 2 November 2016

Aanvullende gesprekken partners  
Aanvullende gesprekken wijkbewoners  
Daar waar nodig focusgroepen

**Overig:** Twee studenten van Sociale Studies ondersteunen dit onderzoeksproject door hun afstudeeronderzoek in de wijk Fatima te verrichten en een deelvraag van het onderzoek op zich te nemen. Daarnaast is ook een student-assistent van Sociale Studies betrokken bij het onderzoek.

# CURRICULUM VITAE JOHN DIERX

Het meest kenmerkende aan mij is dat ik altijd bezig ben. Zitvlees heb ik nooit gehad en in alles wat ik doe ben ik gedreven. Mijn liefde voor sport, combineerde ik van jongs af aan met een nieuwsgierige aard. Nieuwsgierig vooral naar hoe het zit met dieren en gedrag. Daarnaast ben ik eigenwijs en heb ik het altijd erg leuk gevonden om mensen uit te leggen hoe iets in elkaar zit of hoe ik over bepaalde dingen denk. Mijn carrière was dus eigenlijk al lang bepaald, voordat ik me daar zelf bewust van was.

Ik zag voor mezelf een toekomst als hersenchirurg en wilde dus geneeskunde studeren. Omdat ik werd uitgeloot, koos ik vrij willekeurig voor de studie Biologie. Achteraf bleek dit een erg gelukkige keuze, want toen ik na een jaar alsnog geneeskunde mocht gaan studeren, viel dit zo tegen dat ik na een jaar weer switchte naar Biologie. Uiteindelijk ben ik als medische bioloog gepromoveerd op het gebied van de hersenhormoon wetenschappen, het enige vak dat ik in mijn propedeuse geneeskunde niet gehaald heb!

Aan het einde van mijn promotietraject merkte ik dat het fundamentele onderzoek iets te abstract was voor me. Na een heroriëntatie ben ik weer meer richting het gezondheidsveld gegaan. Met de doctoraalstudie 'Gezondheidsvoorlichting' aan de Universiteit Utrecht op zak, ging ik aan de slag als Programmamanager Voorlichting bij de Nederlandse Hartstichting. Helaas was er geen ruimte om door te groeien richting afdelingsmanagement. De Maag Lever Darm Stichting bood me wel de mogelijkheid om in de functie van Hoofd Voorlichting & Zorg deze ervaring op te doen. Vanuit beide stichtingen heb ik geadviseerd bij het tot stand komen van het interactief museum 'Corpus'.

Op een gegeven moment viel mijn oog op de vacature 'teammanager preventieprogramma's' van de GGD West-Brabant. Aangezien ik graag verder wilde in de publieke gezondheid en ik inmiddels in Oosterhout woonde, kwam deze kans als een geschenk uit de hemel. De GGD West-Brabant heeft me de mogelijkheid geboden om me te verdiepen in dit vakgebied en mijn master Public Health te volgen. Na diverse teams en uiteindelijk de organisatie (be)geleid en doorontwikkeld te hebben, vond ik het tijd voor een nieuwe stap.

Ik startte een eigen bedrijf en kreeg daarnaast van Hogeschool Arnhem-Nijmegen de kans om mijn didactische bevoegdheid te halen en les te geven binnen de opleiding Sport Gezondheid en Management. Hierin kwam alles samen wat mij drijft. Zeker toen ik ook nog werd gevraagd om een onderzoeksaanvraag te begeleiden. Het project SALVO (Stimuleren Actieve Leefstijl VMBO-Onderwijs) werd uiteindelijk gehonoreerd en ik mocht hier de projectleiding voor gaan doen. In dit project stimuleren we vmbo-leerlingen om vanuit hun eigen assets te komen tot een actieve leefstijl die past bij hun belevingswereld.

Nu als lector van Leven Lang in Beweging komt al deze kennis weer bij elkaar. Ik ben dan ook blij en trots dat ik de komende jaren binnen Avans deze kennis verder uit kan bouwen en daarbij mijn kenniskringleden, docenten en studenten mag begeleiden bij onder meer het opzetten en uitvoeren van onderzoek en het werken op basis van assets. Naast het SALVO-project op de HAN begeleid ik vanuit mijn eigen bedrijf Knowhow2share een vergelijkbaar project in de gemeente Oosterhout. Binnen dat project doe ik advieswerk in het erkenningstraject van het RIVM/CGL en beoordeel ik sportimpulsaanvragen die de domeinen sport-(gezondheids)zorg-wijk/buurt/gemeente verbinden.

Vanuit al deze activiteiten verwacht ik enerzijds veel kennis en netwerk in te brengen. Anderzijds wil ik ook veel leren en mijn netwerk uitbreiden. Op die manier wil ik me graag verder ontwikkelen, aangezien ik nooit uitgeleerd ben.







## PROJECT

# Stimuleren Actieve Leefstijl in de Buurt

John Dierx en Cindy de Bot

## ACHTERGROND

Er bestaan grote gezondheidsverschillen tussen de verschillende economische klassen. Binnen lage SES-wijken (sociaaleconomische status) komt veel ongezond gedrag voor, met name beweegarmoede en overgewicht. Ook lijken de geestelijke ontplooiingskansen in dit soort wijken erg laag. Er zijn al vele interventies in dit soort wijken uitgevoerd maar deze lijken geen effect te hebben op de sociaaleconomische gezondheidsverschillen (SEGV), mogelijk vanwege de deficit-benadering die deze interventies allen hebben. Door te kiezen voor de asset-benadering ga je zien wat een wijk beweegt en kan je door aan te sluiten op deze belevingswereld, bewoners met elkaar verbinden en activeren. Dit project sluit aan bij het Avans-project 'Thuis in de Wijk' van projectleider Imke van Gaal, en zal in samenwerking met Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Arnhem-Nijmegen worden vormgegeven.

## ONDERZOEKSVRAAG

Welke assets voor een actieve leefstijl zijn er in lage SES-wijken en hoe kunnen bewoners deze assets toepassen in het activeren van zichzelf en hun wijk?

## FASERING

- **2016:**  
opstartfase
- **2017 - 2019:**  
uitvoerings- en evaluatiefase





MAAK KENNIS MET DE KENNISKRINGLEDEN > MAAK KENNIS MET DE





KENNISKRINGLEDEN > MAAK KENNIS MET DE KENNISKRINGLEDEN >



**LIEKE VAN OORT**  
**Docent-onderzoeker**

AGZ-Fysiotherapie,  
 lectoraat Leven Lang in Beweging

### KINDERLIJK NIEUWSGIERIG

Zo'n tien jaar geleden besloot ik, als kersverse fysiotherapeut, een Science Master te gaan volgen. Ik was op zoek naar 'antwoorden en oplossingen'. Fysiotherapiewetenschappen bleek de perfecte studie voor mij, omdat ik daar aan de slag kon met vraagstukken die leefden in mijn beroepspraktijk. Echter, na mijn afstuderen moest ik mijn ietwat romantische beeld van wat wetenschap was enigszins bijstellen. Om me heen zag ik veel promotietrajecten die zich tot theoretische worsteling ontpopt hadden en subsidie-aanvragen die in een ivoren toren tot stand leken te zijn gekomen.

Ik vind het zonde dat wetenschap en beroepspraktijk met regelmaat ver uit elkaar liggen. En deze afstand is, naar mijn idee, mede de oorzaak van het stoffige imago dat wetenschap vaak heeft bij studenten. Terwijl wetenschap onder de streep natuurlijk alles is, behalve dat. Eigenlijk is de wereld om ons heen één grote escape room die wij, door het verzamelen van hints en het oplossen van puzzels, beetje bij beetje leren te doorgronden. Het is toch heerlijk om jezelf met grote regelmaat af te vragen waarom iets is zoals het is? Waarom doen we dingen zoals we ze doen?

Mijn dochters van bijna 4 en 5,5 stellen mij gedurende een reguliere dag ontelbaar veel vragen. Het zijn kleine sponsjes die zich over alles verwonderen en niet gehinderd worden door aannames, vooroordelen en routines. Ik zie het als een missie voor elke docent om studenten een beetje van dit soort kinderlijke nieuwsgierigheid terug te laten vinden. En het lectoraat Leven Lang in Beweging biedt hier een mooi podium toe.



**CINDY DE BOT**  
**Docent-onderzoeker**

AGZ-Verpleegkunde,  
 lectoraat Leven Lang in Beweging

### VOORTDUREND IN BEWEGING ZIJN

Zowel voor mezelf als voor het vakgebied Verpleegkunde geldt: voortdurend in beweging zijn. Onze maatschappij verandert in een steeds sneller tempo. Dat vraagt nogal wat van mensen: aanpassingsvermogen, flexibiliteit, een proactieve houding. Dit levert praktijkgerichte vraagstukken op die onderzocht kunnen worden. Wat zijn bijvoorbeeld beweegredenen voor werknemers om een mindfulness-cursus te gaan volgen in plaats van een hardloopcursus? Of andersom? Hoe kan je vanuit verschillende disciplines een (gezondheids)probleem aanpakken? En welke mogelijkheden zijn er om een gezonde leefstijl te bevorderen? Met als uitgangspunt de belevingswereld van het individu.

Ook het nieuwe gezondheidsconcept positieve gezondheid biedt genoeg nieuwe uitdagingen om binnen het lectoraat mee aan de slag te gaan. Ik denk bijvoorbeeld aan de huidige en de toekomstige zorgprofessionals. Wat betekent 'voortdurend in beweging zijn' voor hen? Als gepromoveerd onderzoeker met verpleegkundige roots is er niets mooiers dan een brug te kunnen slaan tussen onderzoek, praktijk en onderwijs. Uiteindelijk hoop ik, dat het onderzoek van het lectoraat bijdraagt aan allereerst een andere manier van denken over evidence based practice, en daarnaast aan de positieve gezondheidsbeleving bij collega's binnen Avans, maar ook daarbuiten in het werkveld bij de verpleegkundige. Je kunt als verpleegkundige nieuwe ontwikkelingen uit de weg gaan of tegenhouden. Of je gaat er iets mee doen, haalt er het beste uit en gebruikt dat voor je eigen ontwikkeling en in het werkveld.





**NORBERT KUIPERS**  
Docent-onderzoeker

ACUE-Communicatie en  
Multimediadesign,  
lectoraat Leven Lang in Beweging

### BEWEGEN OVER DE CROSSOVER BRUG

Enige jaren geleden constateerde ik binnen de opleiding Communication & Multimedia Design een groeiend aanbod aan zorg en gezondheid gerelateerde afstudeerprojecten. Deze projecten trokken mijn aandacht, omdat ze vaak heel uitdagend zijn als het gaat om het interactie-ontwerp en de in te zetten technologie. De mens staat altijd centraal in deze projecten, maar de doelgroep is nooit 'doorsnee'. Er zijn bijzondere kenmerken waarmee rekening gehouden moet worden in het ontwerp. Of het nu gaat om mensen met niet-aangeboren hersenletsel, dementerende ouderen of kinderen die chemotherapie ondergaan, het vraagt altijd om niet alledaagse oplossingen. Ook de in te zetten technologie is interessant, omdat je wilt dat de interactie tussen mens en machine of media zo natuurlijk mogelijk verloopt: *natural interfaces*. Voor het goed oplossen van zulke vraagstukken is het nodig dat je de cross-over maakt naar het betreffende domein. Voor mij is het participeren in het lectoraat Leven Lang in Beweging het maken van die cross-over. Ik zit hier te midden van experts uit diverse zorg- en gezondheidsdisciplines! Ik vind het fascinerend. In 2002 bij de oprichting van CMD moest ik de cross-over maken van bedrijfskundige informatica naar kunst en design en nu wordt mijn brein opnieuw opgeschud en in beweging gezet. Ik richt me binnen mijn onderzoek vooral op de fysieke beweging. De technologie met betrekking tot bewegingssensoren, onder andere in smartphones, ontwikkelt zich razendsnel, waardoor interessante nieuwe kansen ontstaan voor toepassingen binnen bijvoorbeeld de fysiotherapie. Ik zoek naar mogelijkheden tot het vergroten van de therapietrouw bij fysiotherapie-oefeningen in de thuissituatie met de inzet van multimedia. Waarbij ik me in eerste instantie richt op toepassingen via smartphones. Maar de technologie is slechts één kant van het verhaal. Ik moet me ook verdiepen in de patiënt en gedragsverandering, de therapeut, de therapie en de oefeningen. En dat is leerzaam en interessant



**PIM PEETERS**  
Docent-onderzoeker

AGZ-Verpleegkunde,  
lectoraat Leven Lang in Beweging

### DIRECT BIJDAGEN AAN DE ALLEDAAGSE PRAKTIJK

Ooit begon ik met een opleiding psychologie met de gedachte psychotherapeut te worden. De geestelijke gezondheidszorg fascineerde mij al sinds ik op achtjarige leeftijd een boek over menselijk gedrag had gelezen, dat ik gevonden had in een stoffige boekenkast bij mijn oma. Het werd uiteindelijk geen psychotherapie, maar een promotietraject aan de universiteit. Binnen het vakgebied van de gedragsgeneeskunde, dat zich bezighoudt met psychologische invloeden op lichamelijke gezondheid, deed ik onderzoek naar de invloed van omgevingsfactoren op pijnbeleving en de uiting van pijn.

Liever dan het theoretisch georiënteerde onderzoek houd ik mij echter bezig met onderzoeksvragen uit de praktijk. Vragen die professionals bezig houden en onderzoeksprojecten waarvan de uitkomsten direct bijdragen aan de geleverde zorg. Het project Team Mont Ventoux is hier een goed voorbeeld van. Dit mooie project heeft al verschillende cliënten van Amarant letterlijk naar de top geholpen. Vanuit mijn academische achtergrond hoop ik een bijdrage aan dit project te mogen leveren door het meer wetenschappelijk onderbouwen van de effecten die dit project heeft.

Hoewel in een andere vorm dan ooit gepland, blijft de geestelijke gezondheidszorg waar mijn hart ligt. De huidige verschuiving naar ambulante zorgverlening en herstel ondersteunende zorg zijn grote uitdagingen voor de GGZ. Ik interesseer mij vooral in hoe (wijk)teams te werk gaan in deze veranderde context, en wat zij concreet doen om cliënten te helpen bij hun herstel. Ook de inzet van ervaringsdeskundigheid van hulpverleners houdt mij bezig. Door onderzoek en onderwijs hoop ook ik mijn steentje bij te dragen.



**REGINE RETEL HELMRICH**  
Senior managementassistent

lectoraat Leven Lang in Beweging

### ONDERSTEUNEN BIJ LEREN TE BEWEGEN

De sterke stille kracht op de achtergrond, is een rol die mij uitstekend past. Al vrij snel in mijn loopbaan belandde ik, naast mijn werk als managementondersteuner, als trainer voor de klas. En nog altijd breng ik in het avondonderwijs een doorgaans sterk uiteenlopende doelgroep de fijne kneepjes bij van managementondersteuning. Daarnaast begeleid ik als vrijwilliger jongeren uit sociaal zwakke milieus die vastlopen in de schoolse situatie. Samen met hen kijk ik hoe zij weer op het rechte (school)pad terecht kunnen komen. Leerprocessen zijn mooie processen om aan bij te dragen; niet alleen brengen ze mensen verder in hun (school)carrière, ze dragen ook bij aan een positief zelfbeeld en een gevoel van eigenwaarde. Leerprocessen verhogen het plezier dat mensen hebben in het leven, omdat ze de mogelijkheid bieden om nieuwe wegen in te slaan. Als begeleider ligt daar wat mij betreft de grootste uitdaging; samen met mensen kijken waar hun kracht zit en van daaruit ontwikkeling mogelijk maken. Ik ben ervan overtuigd dat dit een continu proces is dat doorgaat zolang men leeft.

Het kan daarom geen toeval zijn dat ik zelf uiteindelijk als managementondersteuner beland ben bij het lectoraat Leven Lang in Beweging. Ik voel mij volledig op mijn plek bij dit lectoraat waar eigen kracht en intrinsieke motivatie belangrijke uitgangspunten zijn in de praktijkonderzoeken gericht op het in beweging brengen van mensen op alle mogelijke vlakken. Het is ronduit inspirerend om in deze omgeving, omringd door kritische denkers en 'mensen-mensen', mijn werk te kunnen doen en een schakel te zijn in een proces dat erop gericht is anderen verder te brengen.



**STEPHANIE MONFILS**  
Docent-onderzoeker

AGZ-Mens en Techniek,  
lectoraat Leven Lang in Beweging

### CONTINU IN BEWEGING

De kernthema's van het lectoraat Leven Lang in Beweging spreken me enorm aan omdat het onderwerpen zijn die heel dicht bij mijn interessegebieden liggen. Hoe kan ik met behulp van slimme technologie mijn gezondheid meten en fysiek voldoende bewegen? Heeft de nieuwe definitie van gezondheid een positieve invloed op de kosten van gezondheidszorg? Hoe kunnen we een minor ontwikkelen en welke onderwerpen moeten aan bod komen? Dit zijn enkele vragen die onderdeel uitmaken van de lopende onderzoeken binnen het lectoraat. Mijn onderzoek is in eerste instantie gericht op de mensen die willen terugkeren in het arbeidsproces. Hierbij staat de vraag centraal in hoeverre de techniek in de thuissituatie kan bijdragen aan therapietrouw en het herstelproces.

Ook als werkende moeder van twee opgroeiende kinderen ben ik continu in beweging en probeer ik mijn werk als docent en mijn privésituatie zo goed mogelijk te regelen. Mindfulness, eveneens een onderzoek binnen het lectoraat, zou mij hier in kunnen ondersteunen. Een ander positief neveneffect van mijn deelname aan het lectoraat is dat ik nieuwe contacten opdoe in Breda waarbij ideeën worden geboren en uitgetoet. Met de Academische Werkplaats Fysiotherapie als middelpunt, probeer ik studenten Mens en Techniek te motiveren om deel te nemen in week 10 van de projectweek Fysiotherapie. Op deze manier vindt er een kortstondige uitwisseling plaats tussen studenten van de verschillende opleidingen, waarbij de studenten Fysiotherapie de patiënt behandelen en 'mijn' studenten onderzoeken welke technische oplossing aansluit bij de situatie van de patiënt. Ik realiseer me dat het belangrijk is om de activiteiten van het lectoraat onder de aandacht te brengen binnen en buiten Avans, zodat men weet wat we doen en waarvoor men ons kan benaderen. Kortom, er is genoeg te doen binnen het lectoraat, ik ben blij dat ik deze stap gemaakt heb.





**YVONNE ABBING-CRUIJSSEN**

**Docent-onderzoeker**

ASB-Maatschappelijk werk en dienstverlening, lectoraat Leven Lang in Beweging

**IN COMMUNICATIE EN CONTACT UITGAAN VAN KRACHTEN**

Ik heb een grote interesse in andere mensen en culturen en ben gericht op het aangaan van contact. In lijn hiermee staat mijn gehele loopbaan in het teken van communicatie. Tien jaar was ik actief als maatschappelijk werker in de jeugdhulpverlening, waarbij ik in de begeleiding van zogenoemde ‘multi-problem gezinnen’ altijd uitging van hun krachten. Wat kan een gezin nog wel, in plaats van, waar gaat het mis? Gelukkig gaat men in het hedendaagse zorg- en welzijnsveld steeds meer uit van de eigen kracht van mensen en schuift de focus op naar ‘het succesvolle’ in plaats van ‘het deficiënte’. Het lectoraat sluit hier met de assets-benadering en het positieve gezondheidsconcept mooi bij aan.

In het onderzoek dat ik verrichtte binnen mijn tweede studie, interculturele communicatiewetenschappen (specialisatie ‘management of cultural diversity’), kwam deze fascinatie voor krachten ook terug. Ik richtte mij daarbij op de integratie van Somalische Nederlanders: wat maakt hun integratie succesvol of kansrijk? Natuurlijk, had ik ook oog voor de belemmeringen en moeilijkheden, maar mijns inziens bieden de krachten de sleutel tot vooruitgang.

Ook in mijn onderwijs aan studenten Maatschappelijk Werk en Dienstverlening, is de focus op kracht een belangrijke factor. Ik ben altijd met de studenten op zoek naar hun drive, hun sterke kant, om ze zo aan te zetten tot leren en verder ontwikkelen. In mijn onderzoek voor het lectoraat richt ik mij op de bewoners (waaronder asielzoekers en vluchtelingen) van de Tilburgse wijk Fatima. Het doel is om zicht te krijgen op de mate van sociale cohesie en daarmee samenhangend de ervaren gezondheid. Wat doet de komst van zo’n 400 vluchtelingen en asielzoekers met een wijk? De sleutels tot succes zijn in deze een belangrijk aandachtsgebied. Liever leren van wat goed ging, dan van de missers.



**CHARLOT LUGTIGHEID**

**Docent-onderzoeker**

ASH-Maatschappelijk werk en dienstverlening, lectoraat Leven Lang in Beweging

**WERKEN VANUIT KRACHT EN DIVERSITEIT**

Als sociaal professional en als cultureel antropoloog ben ik gefascineerd door de vraag wat mensen aanzet tot beweging in de breedste zin van het woord. Wat maakt dat mensen massaal in verzet komen, zich identificeren met een politieke beweging of zich wel of niet verantwoordelijk voelen voor een bepaald thema? Het wel of niet in beweging komen in maatschappelijke zin zegt natuurlijk iets over de mensen, maar evengoed iets over de omgeving waarin zij zich bewegen. In hoeverre worden zij bijvoorbeeld op hun krachten aangesproken en is er ruimte voor diversiteit? Het werken vanuit eigen krachten en mogelijkheden heeft centraal gestaan in mijn werk als jeugdhulpverlener en als trainer van basisschooldocenten in Nicaragua. Het gaat dan om de vragen welke kennis mensen zelf hebben, wat ze willen doen en wat voor hen de beste manier is om dat naar buiten te brengen. Door mensen aan te spreken op hun assets stel je hen in staat zelf te bepalen op welke wijze zij in beweging komen. In eerder onderzoek heb ik mij beziggehouden met thema’s als sociale beïnvloeding, identificering en groepsvorming, door te onderzoeken wat maakt dat mensen zich ergens ‘thuis’ kunnen voelen. Thema’s die terugkomen in de uitgangspunten van het lectoraat en het positieve gezondheidsconcept in het bijzonder. Hierbij ga je namelijk in op het vermogen van het individu zich aan te passen en regie te voeren over het eigen leven, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen. De vraag wanneer, waarom en waar iemand zich goed voelt, staat hierbij centraal. Een vraag die ook in mijn onderzoek naar bewoners uit de Tilburgse wijk Fatima, zeer relevant is. Het doel van dit onderzoek is zicht krijgen op de ervaren gezondheid van wijkbewoners, waaronder 400 nieuwe bewoners die zijn gevlucht uit onder meer Syrië, door te onderzoeken in hoeverre er sprake is van sociaalmaatschappelijke participatie, inclusie en sociale cohesie in de wijk en of maatschappelijke beweging en fysiek bewegen hier invloed op heeft.



**YASMAINE KAREL**  
**Docent-onderzoeker**

AGZ-Fysiotherapie,  
 lectoraat Leven Lang in Beweging

### **POSITIEF MAATSCHAPPELIJK KAPITAAL**

De Nederlandse gezondheidszorg is in transformatie. Toekomstige professionals hebben een uitgebreid continuüm van bekwaamheden nodig, die zorgvragers in staat stelt zoveel mogelijk zelfstandig te functioneren. Het functioneren, de eigen regie en de veerkracht staan bij de burger centraal in het nieuwe concept van gezondheid. De zorgvrager staat in het middelpunt en moet middels assets regie kunnen voeren over zijn of haar gezondheid. Hoewel burgers en professionals dit nieuwe concept toejuichen zijn er enorm veel uitdagingen, onder andere bij burgerinitiatieven.

Met voeten in het onderwijs, het onderzoek en de praktijk en daarnaast mijn opleidingsachtergrond als fysiotherapeut en epidemioloog, wil ik graag bijdragen aan het opleiden van de nieuwe zorgprofessional van de toekomst en onderzoek doen naar implicaties en implementaties van deze veranderende gezondheidszorg die leidt tot een nieuw positief maatschappelijk kapitaal. Dit lectoraat biedt de mogelijkheid om met meerdere disciplines complexe vraagstukken te onderzoeken.



### **PRISCILLA SANTOS EN ROBIN HAANS**

#### **Stagiares**

Vierdejaarsstudenten Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH) en Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (MWD) van Avans 's-Hertogenbosch. Sinds het begin van onze studie zijn we continu in beweging om onszelf te ontwikkelen tot bekwame professionals. Momenteel werken we aan ons afstudeeronderzoek bij het lectoraat Leven Lang in Beweging. De wereld om ons heen zal altijd in beweging blijven en iedereen zal op zijn/haar eigen manier de juiste draai moeten vinden. Ieder mens is anders en beweegt weer anders, en dat maakt onderzoek erg interessant. Wij hopen met dit onderzoek een steentje bij te dragen aan het lectoraat door ons te verdiepen in de vluchtelingenstroom die het laatste jaar enorm is toegenomen. Een actueel onderwerp met veel verschillende invalshoeken. Wat voor invloed hebben bijvoorbeeld de burgerinitiatieven op het welbevinden van de bewoners? Hoe geven vluchtelingen zin aan hun leven? Het is een mooi gegeven om deel uit te mogen maken van een groter onderzoek en om actief bezig te zijn met onderzoeken. Voor ons is dit een zeer leerzame periode, bovendien is de betrokkenheid van het lectoraat erg aangenaam, hopelijk leidt dat nog tot veel nieuwe inzichten.







## MARTIJN SCHRAM EN NICOLE STEEGHS

### Stagiares

Wij zijn twee afstudeerstudenten van de opleiding Communication & Multimedia Design bij Avans Hogeschool Breda. Vanuit onze persoonlijke interesse voor de psychische (na)zorg vinden we het belangrijk om tijdens ons afstuderen iets te ontwikkelen dat daadwerkelijk ingezet kan worden. Om die reden hebben we met een eigen geformuleerd vraagstuk aangeklopt bij het lectoraat Leven Lang in Beweging, waar met veel interesse op is gereageerd.

Vanuit het lectoraat kunnen wij sparren met experts om zo gemakkelijker inzicht te krijgen in de complexe doelgroep. Daarnaast hebben we een enthousiaste projectbegeleider met veel kennis op het gebied van cognitieve therapie en de algemene GGZ. We benaderen dit project door literatuuronderzoek, doelgroeponderzoek en de meningen van experts samen te voegen.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) zorgt ervoor dat zorggebruikers leren omgaan met hun kwetsbaarheden, en er hun gedrag niet door laten leiden. Het kost veel motivatie, opletendheid en doorzettingsvermogen om dit nieuwe gedrag vol te houden. Veel mensen vallen hierdoor (deels) terug in oud gedrag en gewoontes. Kwetsbaarheden kunnen hierdoor terugkomen of verschuiven.

Met dit gegeven als uitgangspunt zijn we begonnen met het testen en ontwerpen van een applicatie die bestaat uit verschillende modules. Iedere zorggebruiker kan zijn eigen combinatie maken. Zo hebben we conceptmodules die helpen bij angst, paniek, piekeren en structuur. Ze kunnen worden ingezet ter ondersteuning van zorggebruikers na het afronden van een CGT-behandeling. Het doel is om de weerbaarheid van de gebruiker te verhogen en daarmee een beter langetermijnresultaat te behalen.



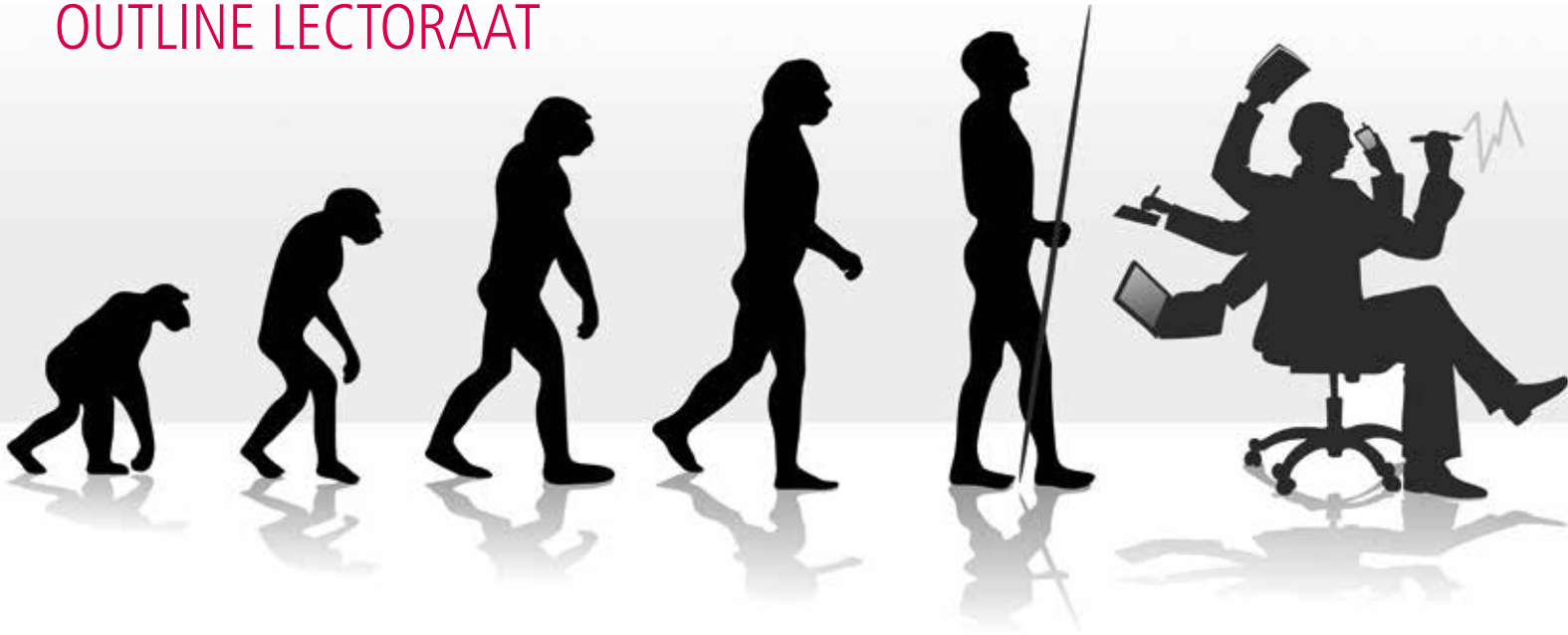
## LIEKE DE KOK

### Stagiaire

Mijn naam is Lieke de Kok en ik ben onderzoeksassistent bij het lectoraat Leven Lang in Beweging. Na één jaar aan de universiteit van Utrecht te hebben gestudeerd, heb ik er voor gekozen om een Hbo-opleiding te gaan doen. Ik ben nu tweedejaarsstudent Maatschappelijk Werk en Dienstverlening bij Avans. In deze studie miste ik ruimte voor onderzoek. Toen ik kennismaakte met dit lectoraat was ik aangenaam verrast door het brede draagvlak. Ik vind het interessant om met verschillende academies samen te werken. Als onderzoeksassistent kan ik een aandeel leveren binnen een groot onderzoek, in samenwerking met verschillende collega's. In het begin moest ik mijn weg nog vinden, het was zoeken waar ik precies aan kon bijdragen. Nu ons onderzoek meer vorm krijgt, wordt mijn rol ook steeds duidelijker. Ik vind het fijn dat er binnen mijn opleiding ruimte is voor het ontplooiën van mijn onderzoekskwaliteiten.



## OUTLINE LECTORAAT



# LECTORAAT LEVEN LANG IN BEWEGING: NIET OMDAT HET MOET MAAR OMDAT HET KAN

Door: John Dierx (Lector)

### **EVOLUTIE = BEWEGEN**

De wereld, de natuur - en dus ook de mens - staan nooit stil. Het heelal met de sterren, zon en maan draait rondjes, de aarde draait om zijn as, de zeeën en rivieren stromen en de aardkorst beweegt ook zo nu en dan. In ons lichaam bewegen darmen, hart, spieren en bloed alsof hun leven ervan afhangt. Gaandeweg heeft alles zich ontwikkeld tot wat het nu is. Dit proces heet evolutie. Evolutie is eigenlijk het schoolvoorbeeld van 'voortdurende beweging' en daarmee centraal thema binnen het lectoraat Leven Lang in Beweging.



Juist omdat beweging van alle tijd is, lijkt het zo tegenstrijdig dat mensen daar tegenwoordig de noodzaak niet van inzien en steeds minder bewegen. Maar is dat wel echt zo? Is ook niet het begrip 'beweging' geëvolueerd? Vraag mensen naar wat ze onder beweging verstaan en de sportclubs, fitnesscentra, loopschoenen en wielrenfietsen vliegen je om de oren. En dan vooral met de opmerking dat ze daar misschien meer mee zouden moeten doen. Zeker rond de jaarwisseling zijn dit favoriete onderwerpen. Maar waarom? Wat brengt dat dan? Wat is de drive om je zo in het zweet te werken? Steevast is dan het antwoord: "Om gezond te zijn natuurlijk!". Had-den we deze vraag duizenden jaren eerder gesteld, dan hadden we een heel ander antwoord gekregen: "Om te overleven natuurlijk!". Hoe is het zo gekomen? Wat is er veranderd? Maar vooral ook: Wat is er hetzelfde gebleven? Ergo: Wat is de manier om bewegen weer onderdeel te laten zijn van een normale leefstijl? Om hier antwoord op te vinden, moeten we terug naar de oertijd. Immers door het verleden te kennen, kun je het heden begrijpen en de toekomst vormgeven.

## **NOODZAAK VAN BEWEGEN IN BREED PERSPECTIEF**

'Bewegen' en 'in beweging zijn' is de essentie van voortbestaan. 'Niet meer bewegen' staat in de natuur gelijk aan sterven. De eerste mensen moesten fysiek bewegen om in hun voedsel te kunnen voorzien. Dit deden zij door te jagen en te zoeken naar vruchten en planten in de natuur. Niet op jacht gaan en thuis rondhangen betekende een zekere hongerdood. Ten eerste omdat je niks ving en dus niets te eten had. Ten tweede omdat je afhankelijk was van sociale verbanden in je stam. Niet mee op jacht gaan of je op een andere manier onverdienstelijk maken, werd door je stamgenoten niet geaccepteerd en leidde tot verbanning. Dit stond min of meer gelijk aan dood gaan. Was het niet door een gebrek aan voedsel dan wel doordat je op de menukaart van een roofdier kwam te staan; er was immers niemand meer om je te beschermen. Kortom, sociaal bewegen was noodzakelijk voor overleven.

Na verloop van tijd werd een aantal mensen al dat jagen en vruchten plukken wel een beetje beu. Men bedacht dat het handiger was om dieren, vruchten en eetbare planten dichtbij te hebben. Ook al omdat er dan veel minder risico was om zelf prooi te worden. Deze pioniers gingen vee houden en gewassen verbouwen, om



iets zekerder te zijn van voedsel. Maar ook toen moest men elke dag flink in beweging zijn. Thuis rondhangen en dus het verwaarlozen van dieren en gewassen, betekende een groot risico, omdat je voedselvoorziening in gevaar kwam. Voordeel van het dichterbij huis hebben van eten was dat je soms meer voedsel ter beschikking had dan nodig om te overleven. Alles wat je te veel had kon je verkopen of ruilen, voor privileges of goederen. Zo kwam de eerste handel op gang. Maar je moest wel met je spullen naar de markt en dus in beweging blijven. Ook bleef je sociaal in beweging omdat je nu eenmaal meer verkocht als de klanten je kenden. De natuur is ingesteld op overleven en dus ook op het zoveel mogelijk voorkomen van energievervalsing. Vanuit datzelfde gegeven is ook de mens van nature op zoek naar de gemakkelijkste weg.

Als je machines of andere mensen het werk kunt laten doen, zodat je zelf toekomt aan andere zaken, dan laat je dat niet na. Zo werden de landbouw, voedselproductie en later ook productie van andere materialen en goederen gemechaniseerd; en uiteindelijk ook het leven thuis. Daarmee verdween voor een groep mensen al de noodzaak om fysiek te bewegen als overlevingsmechanisme. Bewegen als sociale factor en sociale beweging kregen een andere betekenis. De werkgevers werden een sociale groep en bewogen zich in hun eigen kringen. Hetzelfde gold voor de werknemers die elkaar vonden als lotgenoten. Hiermee begint een verschil in economische gezondheid.

## **VAN VROEGER NAAR NU**

De oorspronkelijke noodzaak tot fysiek bewegen voor overleving is inmiddels helemaal verdwenen. De wetenschap en de techniek zijn zo ver voortgeschreden dat de luxe van het niet bewegen voor iedereen beschikbaar is. Iedereen kan over de luxe van een auto, brommer/scooter beschikken. Daarnaast heeft iedereen een mobiele telefoon, waarmee de rest van de wereld op duimafstand is. Iedereen communiceert vanaf de eigen mobiele plek met de hele wereld en wisselt digitale, schriftelijke en soms nog mondelinge berichten uit. Fysiek sociaal contact is geminimaliseerd tot gezinsleden, directe burens, collega's en, eventueel, familie en vrienden. Voor eten hoeft je de deur ook niet meer uit. Zowel boodschappen als kant-en-klaar-maaltijden zijn online te bestellen.

Tegenwoordig is ook de infrastructuur er helemaal op ingericht om vervoer- en communicatiemiddelen te faciliteren. Buurten, wijken, steden zijn ontworpen om zoveel mogelijk mensen de ruimte te geven voor een eigen huis. Het straten- en wegenplan is zo aangelegd dat iedereen met een eigen auto of scooter/brommer de dagelijkse bezigheden zo gemakkelijk en veilig mogelijk kan doen. Dit draagt in grote mate bij aan autonomie, waarbij iedereen het recht voelt en heeft op eigen woonruimte en zelfontplooiing. Hierbij is er weinig ruimte voor groenvoorziening, omdat deze de fysieke veiligheid verkleint door het wegnemen van uit- en overzicht. Fysiek bewegen is hierdoor bijna een risico op overleven geworden. Door de technische vooruitgang en toename in autonomie is niet alleen het dagelijks fysieke en sociale leven veranderd. Ook de mogelijkheden op het gebied van medische zorg lijken onbegrensd. Er lijkt geen noodzaak



meer te zijn om fysiek te bewegen want de gevolgen van passiviteit, zoals dichtgeslibde hart en bloedvaten, vastgelopen bewegingsapparaat, haperend maag-darm-stelsel en verstoorde hormoonhuishouding, kunnen steeds beter worden verholpen. En dat wordt ook nog eens betaald door de zorgverzekering.

*'De helft van de tijd  
zijn de actieven niet veel beter dan  
de lamstralen, want alle mensen  
zijn gelijk als ze slapen.'*

Aristoteles

### **OP NAAR BEWEGEN 3.0: NIET OMDAT HET MOET MAAR OMDAT HET KAN**

Fysiek bewegen is dus geen noodzaak meer... Of toch wel? In economisch opzicht lijkt er geen noodzaak te zijn, omdat iedereen zittend in zijn/haar levensonderhoud kan voorzien. In psychosociaal en biologisch - lees: gezondheidskundig - opzicht lijkt de noodzaak tot beweging echter alleen maar groter te worden. De signalen over toenemende gevoelens van eenzaamheid, de schrikbarende toename van overgewicht en daaraan gerelateerde ziektebeelden<sup>1</sup> zijn alarmerend. Ziekteverzuim op het werk<sup>2</sup> als gevolg van zittend gedrag neemt alleen maar toe. Hierdoor stijgen de kosten die voort-

vloeien uit bewegingsarmoede zowel voor de zorg als voor werkgevers. Dit ontkracht dan ook het eerder gestelde idee dat bewegen in economisch opzicht niet langer noodzakelijk zou zijn.

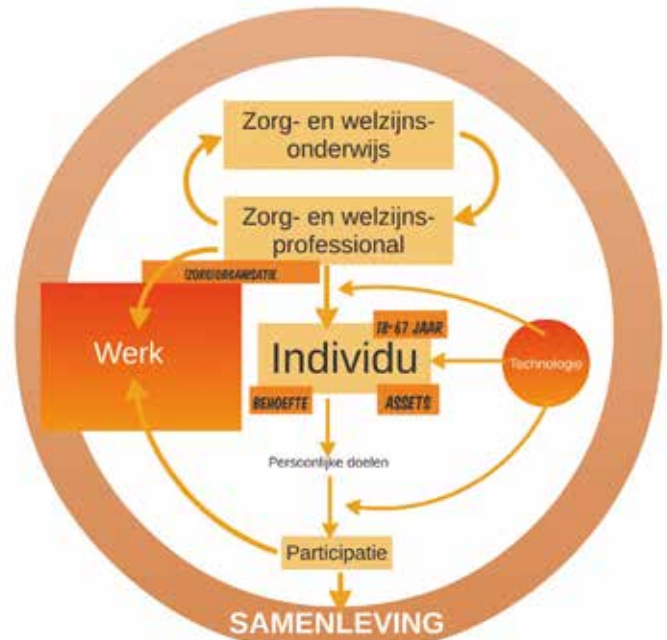
Waar bewegen in vroegere tijden **moest** in het kader van *overleven*, gaat het tegenwoordig en waarschijnlijk in de toekomst **mogen** bewegen en steeds meer over (een manier van) leven zelf. In beweging zijn en blijven ondersteunt het dagelijks optimaal functioneren in biologische zin. Zo zorgt fysiotherapie ervoor dat mensen weer sneller mobiel worden, eerder zelfredzaam zijn en minder gebruikmaken van duurdere zorg. Bewegen werkt ook positief op het immuunsysteem en heeft zo een gunstige invloed op het voorkomen van, of het herstel na ziekte<sup>3</sup>. Daarnaast helpt 'bewegen' bij het (weer) goed in je vel zitten<sup>4</sup> en sociaal actief kunnen zijn. Door al deze effecten stimuleert bewegen duurzame inzetbaarheid op werk en de sociale cohesie in de maatschappij<sup>5</sup>. Bewegen zorgt ervoor dat je nu en in de toekomst mee blijft doen en daarmee ook dat je ertoe blijft doen. 'Bewegen' wordt daarmee verbreed van alleen 'fysiek bewegen' naar ook 'mentaal bewegen'. Dat wisten de oude Romeinen en Grieken al: 'Mens Sana in Corpore Sano' (een gezonde geest in een gezond lichaam)<sup>6</sup>. Hierbij zien we het kip-en-ei-fenomeen, waarbij het niet uitmaakt of je bewegen stimuleert om je beter te voelen, of dat je je beter leert voelen en daardoor gaat bewegen. Als het voor zoveel dingen goed is, je het elke dag kunt doen en het bovendien niet eens iets hoeft te kosten, waarom zou je het dan niet doen? Beweeg, maar kies wel de vorm van bewegen die bij je past.



Belast jezelf niet met de verplichting om ergens naar toe te gaan of aan deel te nemen, maar beweeg omdat je er zin in hebt of omdat het leuk is.

## OPDRACHT VAN HET LECTORAAT

Met de constatering dat bewegen meer een kwestie is van mogen dan moeten, komt de vraag hoe we mensen kunnen verleiden of stimuleren om te bewegen. Want hoewel iedereen weet dat bewegen goed voor je is, wil dat nog niet zeggen dat iedereen het doet. En daar zit ook meteen de insteek van het lectoraat Leven Lang in Beweging. Hoe zou het zijn als we weer gingen bewegen vanuit gewoonte? En wat betekent 'gewoonte' voor iedereen? Hoe kijken mensen aan tegen bewegen? Waarvoor zouden mensen in beweging komen? In welke behoefte of verlangen zou dat kunnen voorzien? Kortom: met welk **doel** zouden mensen gaan bewegen? Welke dingen of omstandigheden helpen hierbij en welke werken dit juist tegen? Bij de verschillende doelen en omstandigheden horen ook verschillende vormen van bewegen. Hebben we het dan alleen over fysiek bewegen of ook over geestelijk en sociaal bewegen? De uitdaging is om die onderdelen van omstandigheden en doelen te vinden die onafhankelijk zijn van tijd en plaats, en tegelijk fundamenteel aanwezig in mensen. Om dit goed te kunnen onderzoeken is een onderzoekskader opgesteld. In dit kader staat het individu centraal waarbij we ons beperken tot mensen tussen 18 en 67 jaar. Hierbij is niet zoeer de leeftijd leidend maar nemen we de verschillende levensfasen als uitgangspunt. Iedereen heeft zijn behoeften en eigenschappen (assets). Deze eigenschappen zitten gedeeltelijk in de mensen zelf, zoals passies, interesses en vaardigheden. Deels liggen deze echter ook buiten hunzelf, denk aan eigenschappen van huis, buurt en wijk en daarnaast aan de invloed van familie, vrienden, kennissen en buren. Vanuit deze behoeften en assets hebben mensen dromen en doelen die ze willen bereiken. En die doelen bepalen weer de manier waarop ze willen meedoen in de samenleving via werk of via vrijwilligerswerk. Het bereiken van deze doelen en het deelnemen aan de samenleving is niet vanzelfsprekend.



Mensen hebben daar soms ondersteuning bij nodig. Vanuit zorg en welzijn of vanuit de technologie; vaak gaat het om een combinatie van beiden. De ondersteuning die zorg- en welzijnsprofessionals bieden en de technologie die ze daarbij gebruiken, moet aansluiten bij de hulpvrager. Het lectoraat wil vanuit dit kader de hiervoor gestelde vragen gaan beantwoorden. Hierbij heeft het lectoraat docenten en studenten nodig. Enerzijds om mee te denken over de antwoorden, anderzijds om te ervaren wat deze antwoorden betekenen voor hunzelf en het onderwijs. De antwoorden op deze vragen leveren weer informatie op over hoe mensen aankijken tegen 'bewegen' en 'actief zijn'. Door aan te sluiten op de beleevingswereld en dagelijkse werkelijkheid van mensen, zullen zij in beweging komen en gemakkelijker activiteiten inpassen in hun dagelijks leven. Hiermee kan het lectoraat bewegen weer 'gewoon' maken. Niet omdat het moet, maar omdat het kan.



## Bronnen

- Mackenbach, J. (2010). *Ziekte in Nederland: gezondheid tussen politiek en biologie*. Mouria.
- CBS (2007). *Meer ziekteverzuim bij ernstig overgewicht*. PB07-080 21 november 2007 CBS Persbericht
- Bruunsgaard, H., & Pedersen, B. K. (2000). Effects of exercise on the immune system in the elderly population. *Immunology and Cell Biology*, 78(5), 523-531.
- Nam, M. R., Kim, Y. H., Ahn, O. H., & Yang, B. S. (2007). *The Effects of a Low Intensity Exercise Program on Psychosocial Factors of Exercise and Physical Factors in Elderly Women*. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 18(3), 373-381.
- Aalders, M., Overgoor, L., & van Wieringen, J. (2009). Big! Move: Beweging in Gezondheid. *TSG*, 87(3), 82-84.
- Diogenes Laërtius, *Lives of the Eminent Philosophers*, vertaald door Robert Drew Hick (1925), Loeb Classical Library.



# ONDERZOEKSLIJNEN LECTORAAT

mentaal welbevinden  
positieve gezondheid identiteit salu  
intrinsicke motivatie 18-67 jaar van ris  
autonomie innovatie  
fysiek, mentaal en sociaal

Door: John Dierx (Lector)

## BEWEGEN TUSSEN THEORIE EN PRAKTIJK

Regelmatig vragen mensen mij wat ik zoal doe. Als ik dan antwoord dat ik lector Leven Lang in Beweging ben bij AVANS Hogeschool kijken ze me eerst wat bewonderend glazig aan. "Oh, dus je staat voor de klas!", is dan vaak de reactie. Dan leg ik uit dat ik wel voor de klas kan staan, maar dat ik meestal bezig ben om onderzoek te doen naar wat mensen nu in beweging brengt. En dat ik dat met een hele groep onderzoekers doe die ook voor de klas staan. Dat vraagt dan vaak om een uitgebreide toelichting. Het kwartje valt pas echt als ik concrete voorbeelden noem. Vrij vertaald heeft me dat geleerd dat theorie erg leuk en interessant is, maar pas echt begint te leven door het te vertalen naar de praktijk. En eigenlijk is dat de kern van werken bij Avans: de kans om praktijk en theorie te verbinden. Door onderzoek te doen op basis van vragen uit de praktijk kunnen enerzijds studenten de praktijk ervaren en anderzijds lessen vanuit de praktijk vertaald worden naar onderwijs.

## ONDERZOEKSKADERS

Maar wat doet het lectoraat Leven Lang in Beweging dan precies? En wat zijn de uitgangspunten? Allereerst doen we geen onderzoek in een laboratorium, waarbij we omstandigheden kunnen controleren, maar in de praktijk en het dagelijks leven van mensen. We doen onderzoek naar mensen thuis of in hun eigen buurt, wijk, gemeente, waar ze samen leven met familie, vrienden en kennissen, en op hun werk, in hun geloofsgemeenschap of hun sportclub. Mensen tussen 18 en 67 jaar in hun verschillende levensfasen variërend van net gaan werken, vrijgezel, startend gezin, gezin met oudere kinderen tot aan mensen tegen pensioenleeftijd. Kortom naar mensen zoals mensen zijn. Ieder mens schuift tijdens zijn leven heen en weer

binnen het zogenoemde gezondheidscontinuüm, van helemaal gezond naar ziek - zodat (tijdelijke) behandeling nodig is - en weer terug. Naarmate je ouder wordt, kan het zijn dat je niet meer helemaal teruggaat naar 'de geheel gezonde kant' van het continuüm. Maar dat wil niet zeggen dat je je dan ziek voelt en jezelf ervaart als patiënt. Hoewel dus iedereen in zijn leven te maken krijgt met perioden van ziekte, beschouwen we binnen de onderzoeksprojecten mensen als individu en nooit als patiënt. Daarnaast richt het lectoraat zich op leefstijl en gedrag(overandering) met betrekking tot fysiek bewegen. Een complex onderwerp, waarbij vele factoren tegelijkertijd betrokken zijn. Om dit qua onderzoek toch wat in te kaderen heeft het lectoraat Leven Lang in Beweging gekozen voor een woordenwolk. In tegenstelling tot het inrichten van onderzoekslijnen is 'de woordenwolk' veel dynamischer en doet ze meer recht aan de dagelijkse praktijk en voortdurende ontwikkelingen in de maatschappij. De diverse onderzoeksprojecten dragen bij aan kennisontwikkeling en innovatie rondom de begrippen 'assets', 'fysiek, mentaal en sociaal bewegen' en 'sociaal-maatschappelijk participeren'. Hierbij betekent 'assets' letterlijk 'bezittingen', te omschrijven als: 'elke factor die ervoor zorgt dat een individu, groep, populatie, sociaal systeem of instituut zijn/haar gezondheid en welzijn kan handhaven en ondersteunen<sup>1</sup>. Onder 'sociaal-maatschappelijk participeren' verstaan we heel breed: (vrijwilligers)werk, gezin en vrijetijdsbesteding.







eventie van herstel **assets** kwaliteit van leven individuele aanpak actieve leefstijl  
utogenese belevingswereld studentparticipatie  
sico naar **assets** sociaal-maatschappelijk participeren  
gedragsverandering dagelijks functioneren persuasieve computing  
bewegen

### THEORIE EN PRAKTIJK VERBINDEN

Naast deze inhoudelijke begrippen is studentparticipatie een belangrijk randvoorwaardelijk begrip: alle projecten hebben een link naar onderwijs. Het lectoraat wil immers onderzoeken hoe de wereld eruit ziet en gaat zien en daarbij horen professionals die hier een bijdrage aan kunnen leveren. De projecten hebben als doel de studenten (toekomstige professionals) te laten ervaren wat ze in hun beroep tegen gaan komen en hoe ze daar vorm aan kunnen geven. Daarnaast ondervinden docenten met welke onderdelen het onderwijs versterkt kan worden. Zo worden leren en werken verbonden in een continu proces. Al werkende wil het lectoraat antwoorden vinden op vragen zoals:

- Wat brengt en houdt mensen in de verschillende levensfasen tussen 18 en 67 jaar fysiek en daarmee mentaal en sociaal in beweging?
- Welke assets spelen daarbij een rol?
- Welke (technologische) ondersteuning hebben mensen hier mogelijk bij nodig?
- Welke effectieve elementen in die (technologische) ondersteuning zijn generaliseerbaar, onafhankelijk van levensfase, fysieke en sociale omgeving?
- Hoe kunnen professionals mensen hierbij ondersteunen?
- Wat betekent dit voor de opleidingen, als het gaat om inhoud en werkwijze?

Er lopen diverse projecten die in de nabije toekomst gaan leiden tot het beantwoorden van deze vragen. Binnen die projecten werken verschillende disciplines samen. Hierdoor kan een vraagstuk belicht worden vanuit zowel verpleegkunde, fysiotherapie, gezondheids-technologie, sociale studies als communicatie en multimediadesign. Iedere discipline vanuit zijn eigen expertise en assets. Essentieel, want als we verlangen dat professionals multidisciplinair samenwerken,

zullen we zelf ook moeten laten zien dat daarmee betere resultaten worden bereikt. Niet alleen in theorie maar ook in praktijk.

### DE MISSIE

Het lectoraat wil (potentieel) werkenden ondersteunen bij het benutten en versterken van hun eigen kracht, om maatschappelijke participatie en kwaliteit van leven te bevorderen in verschillende levensfasen. Het lectoraat stimuleert deze mensen zelf de regie te pakken om fysiek in beweging te komen.

### DE VISIE

Het lectoraat focust zich op (potentieel) werkenden in de verschillende levensfasen tussen 18 en 67 jaar. Vanuit een gedragswetenschappelijke benadering van fysieke beweging die mentale en sociale beweging beïnvloedt. Hierbij is gezond zijn en gezond blijven het uitgangspunt (salutogenese benadering). Er wordt gekeken vanuit de positieve eigenschappen en kwaliteiten van mensen en hun sociale en fysieke omgeving (assets). Bij het ontwikkelen en uitvoeren van interventies voor gedragsverandering wordt ingegaan op de eigen belevingswereld en de eigen behoefte van mensen. Op die manier komt de gedragsverandering voort uit intrinsieke motivatie. Het lectoraat zoekt naar effectieve elementen binnen deze activiteiten, zodat de resultaten onafhankelijk van de levens- en maatschappelijke context bereikt kunnen worden. Dit geldt ook voor onderzoek naar en ontwikkeling van vraaggerichte technische ondersteuning die helpt bij dit proces. We doen dit in samenwerking met instellingen, bedrijven, overheid en andere kennispartners.

<sup>1</sup> Morgan, A. and Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & Education*, 2007, Supplement (2): pp 17-22



# 'IK LOOP HIER GRAAG MIJN DAGELIJKSE RONDJE'





## PROJECT

# Wijken Brabantpark-Heusdenhout “Samen in Beweging”

Lieke van Oort

## ACHTERGROND

Breda Actief is onderdeel van de gemeente Breda en heeft onder andere als doel om inwoners van Breda meer in Beweging te krijgen en toe te leiden naar regulier sport- en beweegaanbod. Vanuit deze missie is Breda Actief recentelijk gestart met het project Samen in Beweging, in de wijken Brabantpark en Heusdenhout. Met dit project wil Breda Actief mensen bereiken die weinig sporten en graag willen weten wat hun mogelijkheden zijn om meer te gaan bewegen. Samen met buurtbewoners kan deze groep vervolgens, op een verantwoorde en leuke manier, kennismaken met verschillende beweegactiviteiten. Uiteindelijke doel is om deelnemers in een later stadium de stap naar regulier sport- en beweegaanbod te laten maken. Het project richt zich op wijkbewoners tussen de 50 en 69 jaar, omdat uit onderzoek van de gemeente Breda blijkt dat inactiviteit bij deze leeftijdsgroep regelmatig voorkomt en er momenteel nog geen aanbod is dat zich specifiek richt op deze groep. Breda Actief heeft het lectoraat Leven Lang in Beweging benaderd om hierin vanuit haar expertise op gezondheid en bewegen te participeren. Heel concreet door het organiseren van een 'Health Check Dag' in het sportcentrum BRESS, om een idee te krijgen van de fysieke fitheid van de wijkbewoners en te horen en zien hoe zij hun fitheid en gezondheid ervaren.

## ONDERZOEKSVRAGEN

- Wat is de gezondheidsstatus van de inwoners (50-69 jaar) van de wijken Brabantpark en Heusdenhout?
- Wat is het beweeggedrag van de inwoners (50-69 jaar) van de wijken Brabantpark en Heusdenhout?
- Hoe beleven de inwoners van de wijken Brabant Park en Heusdenhout hun gezondheid en fitheid en op welke manier zouden ze aansluitend op die beleving en mogelijkheden, kunnen en willen deelnemen aan reguliere sport- en beweegactiviteiten?

## FASERING

- **Januari-februari 2016:**  
oriëntatie en voorbereiding Health Check Dag
- **1 Maart 2016:**  
uitvoeren Health Check Dag
- **Maart-april 2016:**  
uitwerken verzamelde gegevens
- **Mei 2016:**  
rapportage en planning vervolgcities, mogelijk uitrol in andere wijken in Breda.



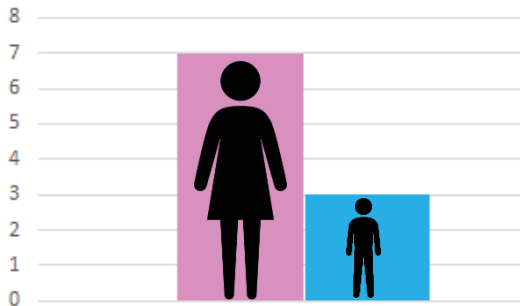
A high-angle, top-down photograph of a person swimming in clear, vibrant blue water. The swimmer is positioned diagonally across the frame, moving from the lower-left towards the upper-right. Their arms are extended forward, and their legs are visible, creating a trail of white bubbles and ripples in the water. The lighting is bright, highlighting the texture of the water's surface and the swimmer's form.

INFOGRAPHIC

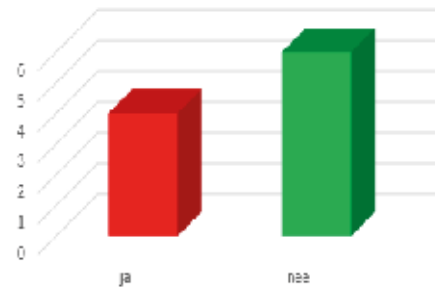
# FACTS AND FIGURES LECTORAAAT LEVEN LANG IN BEWEGING



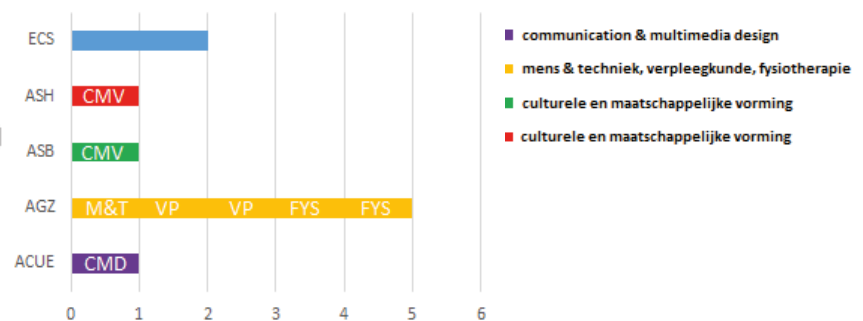
## Verhouding man/vrouw



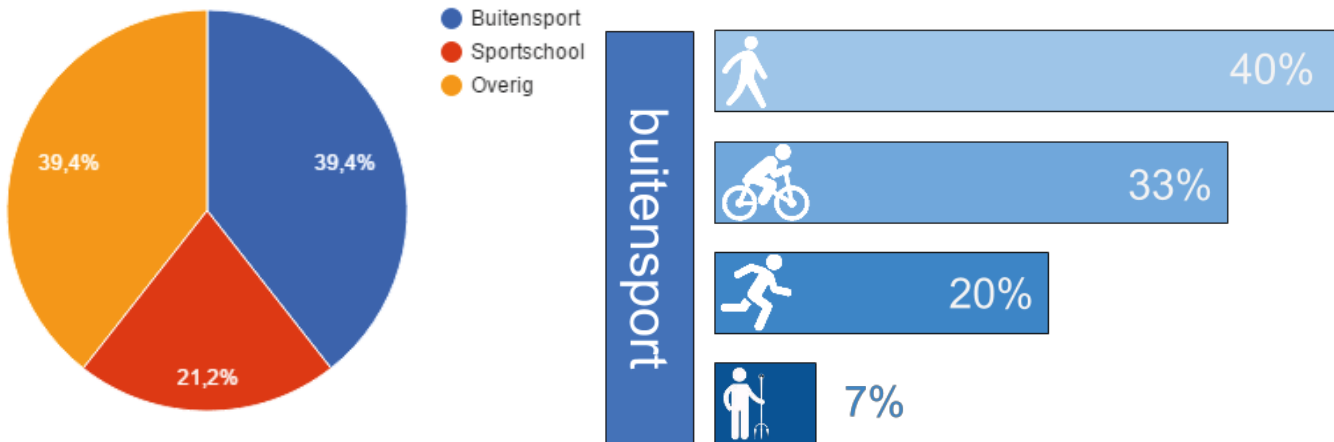
## Gepromoveerd



## Interdisciplinaire samenwerking



## Fysieke beweging van de kenniskringleden



## Expertise en ervaring van het lectoraat ingedeeld in de begrippen

- 'Assets'
- 'Sociaal-Maatschappelijk Participeren'
- 'Fysiek, Mentaal en Sociaal Bewegen'

evidence based practice, werken vanuit een assetsbenadering, multidisciplinair werken, maatschappij en cultuur, diagnostisch en prognostisch onderzoek, (web)technologie en natural interfaces.

# OPINIESTUK

## REGIE NEMEN IN EEN VERANDERENDE SAMENLEVING

Door: Yasmine Karel (docent-onderzoeker) en John Dierx (Lector)

**De traditionele gezondheidszorg richt zich met name op preventie, diagnose, behandeling en genezing van ziekte. Daarmee is de term 'gezondheidszorg' eigenlijk misleidend; 'ziektezorg' zou een betere benaming zijn.**

De WHO kwam in 1948 met de volgende omschrijving: 'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.' Sinds 1948 heeft er een enorme vooruitgang in de gezondheidszorg plaatsgevonden op technisch en medisch gebied. Ook op het vlak van preventie en gedragsverandering is veel verbeterd. Hierdoor worden mensen gezonder ouder. Ouder worden gaat weliswaar gepaard met ziekte - en met name chronische ziekten waarbij genezing uitzonderlijk is - maar het gevoel van gezond of ziek zijn is veranderd. Mensen met een chronische problematiek kunnen, na een fase van acceptatie, alsnog een manier vinden om zich aan te passen aan de situatie. In antwoord op deze ontwikkelingen formuleerde Huber (2012) een nieuwe definitie van het begrip gezondheid, met meer focus op 'functioneren' en 'beleving': "Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven." Hiermee breidt Huber de traditionele opvatting van lichamelijke, psychische en sociale gezondheid uit met dagelijks functioneren, zingeving en kwaliteit van leven. Een soortgelijke beweging vond plaats in de psychologie, toen Martin Seligman in 1998 president werd van de American Psychological Association. Hij stimuleerde onderzoek naar factoren die het welzijn en het geluk van mensen bevorderen, wat resulteerde in een 'positive psychology' beweging (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En dit sluit dan weer aan bij het idee van salutogenese, door Antonovski in 1987 ontwikkeld.

### ASSETS

Volgens de conventionele gezondheidsdefinitie zou de zorgprofessional zich richten op het identificeren van actuele of potentiële gezondheidsproblemen van de patiënt. Het gaat hierbij dan om gebreken in lichamelijk of psychisch functioneren; problematiek die (vooral) wordt opgelost door de zorg. Zo is er weinig focus op de krachten en capaciteiten van de patiënt zelf. Ook kijkt de professional van nature niet naar de dagelijkse omgeving van de patiënt en de mensen rondom hem. Hierdoor is er weinig ruimte voor het perspectief, de voorkeuren, de verwachtingen en ervaringen van de patiënt (Adamsen & Tewes, 2000; Karkkainen, Bondas, & Eriksson, 2005). Daarmee staat de patiënt niet centraal. Alle elementen die patiënten bezitten

vallen onder de Engelse term 'assets', letterlijk vertaald: 'bezittingen'. Binnen de gezondheidsbevordering is een asset beschreven als 'elke factor die ervoor zorgt dat een individu, groep, populatie, sociaal systeem of instituut zijn/haar gezondheid en welzijn kan handhaven en ondersteunen' (Morgan & Ziglio, 2007). Assets beschermen tegen stressvolle situaties in het leven, waardoor patiënten de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in het leven aankunnen. Vanuit het perspectief van gezondheidsbevordering, en in die zin wellicht ook 'gezondheidszorg 3.0', kan een asset-benadering complementair zijn aan de probleemgeoriënteerde zorg ofwel deficit benadering. De toegevoegde waarde van assets is veelzijdig. Door een asset-benadering versterk je niet alleen de capaciteiten van individuen en de samenleving tot een optimaal welzijn, maar je stimuleert ook de mensen om eigen regie te nemen of te houden. Daarmee maak je ze tot medevormer van, en medeverantwoordelijk voor, de gezondheidszorg van nu en de toekomst.

### ZORG- EN WELZIJNSPROFESSIONALS

Hoe gezond je ook leeft, ziekte is niet helemaal te vermijden. En als je een - al dan niet chronische - aandoening krijgt, dan moet er wel iemand zijn die je helpt. Dan zijn er echt problemen en 'deficits' waar je aan geholpen moet worden. Heb je dan wel wat aan die assets? Jazeker, want ook dan wil je geholpen worden op een manier die bij je past. Je wilt adviezen die je gemakkelijk kunt opvolgen en die passen bij jouw manier van leven. Kortom: het al dan niet krijgen van een aandoening heb je nooit volledig in de hand, maar je hebt wel invloed op de manier waarop je met ziekte omgaat. Mensen die zelf de regie kunnen blijven voeren blijken sneller te herstellen, of zich in ieder geval sneller beter te voelen. Maar niet iedere patiënt wil dit begrijpen en/of kan hier op een goede manier invulling aan geven. Hierbij kan de zorg- en welzijnsprofessional helpen, voor, tijdens en na de behandeling. Om de patiënt te kunnen begeleiden bij het zoeken naar assets, moet de zorg- en welzijnsprofessional in staat zijn de eigen assets te kennen of deze te benoemen. Deze vaardigheid moeten ze zich eigen maken tijdens hun werk en daarbij hebben ze mogelijk begeleiding of opleiding nodig. Zorg- en welzijnsprofessionals moeten 'leren' het echte (be)handelen uit te stellen, tot ze in beeld hebben wat de patiënt kan en wil, vanuit alle pijlers van positieve gezondheid en daarmee de eigen belevingswereld.



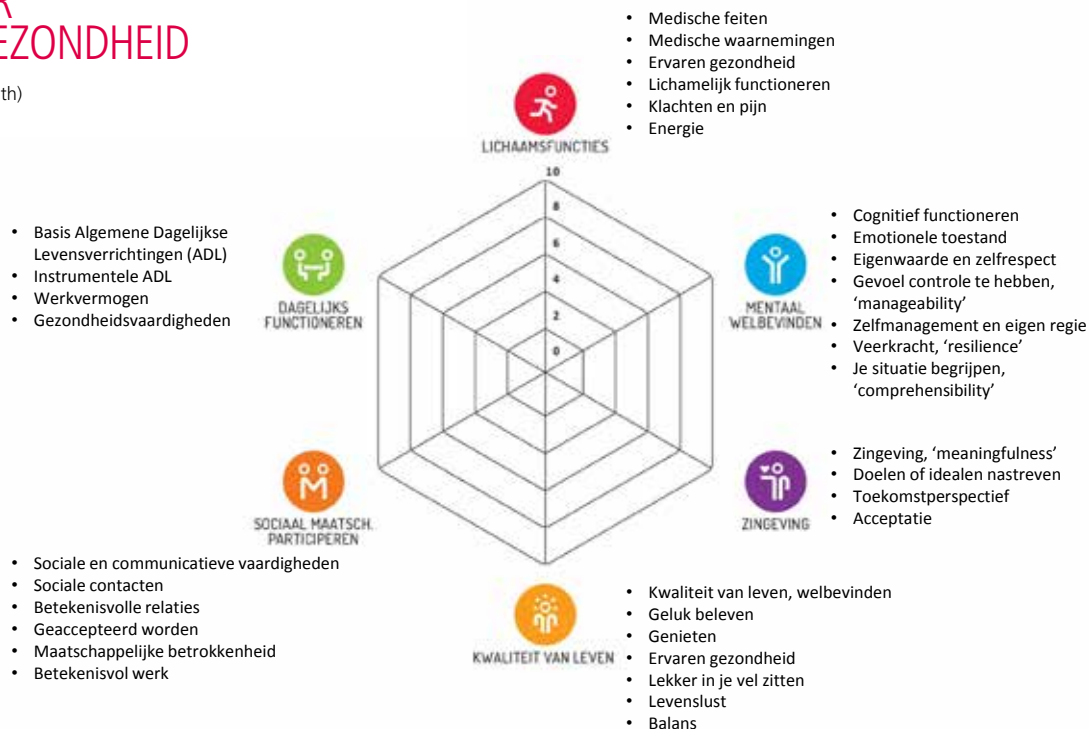
*"Dat maakt gezondheid tot een dynamisch begrip"*

Machteld Huber



## PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

(Bron; Institute Positive Health)



Wanneer de zorg- en welzijnsprofessional het concept van de assets-benadering beheerst, is hij beter in staat om de factoren te identificeren die het meest bijdragen aan een betere gezondheid van de patiënt.

### POSITIEVE GEZONDHEID IN HET ONDERWIJS

Het doorvoeren van deze benadering in het gezondheidsonderwijs draagt bij aan een goede uitrusting voor de toekomstbestendige zorg- en welzijnsprofessional. Dit kan op twee niveaus. Ten eerste, assets die de gezondheid bevorderen kunnen een patiënt mobiliseren om positief gezondheidsgedrag te vertonen of blijven tonen. Toekomstige zorg- en welzijnsprofessionals moeten competenties ontwikkelen zodat ze een veilige en accepterende relatie met de cliënt kunnen aangaan. Deze vormt een bodem voor een goede communicatie en vervolgens het bevorderen van positieve gezondheid. De professional zal altijd de asset van specialistische kennis behouden, maar als het gaat om het proces - en dus de omgang met de patiënt - moet hij een meer volgende rol aannemen. Met het oog op multidisciplinaire samenwerking moet de zorgprofessional mede vorm gaan geven aan een behandeling waarin de eigen assets gecombineerd zijn met die van anderen. De zorgprofessional moet dus leren oog te hebben voor andermans expertise en assets, om te komen tot effectieve en efficiënte zorg, waarbij de cliënt en zijn/haar behoeften en kwaliteiten centraal staan.

Ten tweede zullen positieve gezondheid en de assets-benadering invloed hebben op de studiehouding, de manier van studeren en de omgang met docenten en medestudenten. Vanuit de pijler zingeving

zal de student dus ook intrinsiek gemotiveerd moeten zijn om de studie te volgen. Daarbij stelt de student zich elk jaar eigen (gedrags) doelen en koppelt deze vervolgens aan acties (dagelijks functioneren) om die doelen te bereiken. Hij leert hoe hij daarbij zijn docenten en medestudenten en hun assets kan inzetten. Daarnaast zal hij zien hoe belangrijk extra-curriculaire activiteiten zijn voor zijn ontwikkeling als persoon en professional. Als de student zich bewust wordt van hoe hij kwaliteit van leven definieert, kan hij op basis van dat inzicht zijn studie vormgeven. Dit kan betekenen dat in de toekomst onderwijs op een andere manier moet worden gegeven en dat de docent daarbij slechts een instrument is.

### POSITIEVE GEZONDHEID ALS LEVENSCONCEPT

Het begrip positieve gezondheid is ontstaan, omdat de definitie van het begrip 'gezondheid' niet meer voldeed. Het vormgeven van dit nieuwe gezondheidsconcept resulteerde in 6 pijlers, die bij nader inzien op meerdere niveaus betekenis hebben. Allereerst zet het gezondheidsconcept de cliënt en zijn belevingswereld centraal, waarmee het mogelijk de zorg passender en effectiever maakt. Daarnaast heeft het invloed op de werkwijze - en daarmee ook op de belevingswereld - van professionals. Ten slotte is het concept te vertalen naar de manier van opleiden van professionals. Om ook hier aan te sluiten bij de belevingswereld van de student en diens intrinsieke motivatie, wat weer leidt tot een mogelijk positieve beïnvloeding van het studieresultaat. Op die manier is positieve gezondheid meer een breed levensconcept dan alleen een nieuwe insteek rondom het begrip gezondheid.

## PROJECT

# Fysiotherapie-oefeningen thuis; gebruik van smartphones voor meting en ondersteuning

Norbert Kuipers en Lieke van Oort

## ACHTERGROND

Bij revalidatie en herstel vanuit de eerste- of tweedelijnsfysiotherapie is het belangrijk dat de oefeningen aansluiten bij de belevingswereld van de cliënten. Op dit moment is de therapietrouw onder fysiotherapie-cliënten laag, hetgeen herstel vertraagt of zelfs recidive in de hand werkt. Door de inzet van technologie is er meer maatwerk in therapie en oefeningen mogelijk, zeker als je daarbij gebruikmaakt van reminders en incentives via mobiele apparatuur. Onderzoek naar de mogelijkheden van smartphones is interessant, gezien de lage kosten en de laagdrempeligheid van deze toepassing. Bovendien geven smartphones en smartwatches mogelijkheden voor multimediale oplossingen.

## ONDERZOEKSVRAAG

Hoe kan de smartphone met accelerometer en gyroscoop worden ingezet als meetinstrument en ondersteuning bij fysiotherapeutische oefeningen en revalidatie thuis?

## FASERING

- **Januari-februari 2016:**  
oriëntatiefase en projectontwerp
- **Maart 2016:**  
ontwikkeling prototype voor meting
- **April 2016:**  
testen en evalueren prototype voor meting en uitbouwen van prototype met auditieve ondersteuningsmodule
- **April-mei 2016:**  
praktijktesten uitgebreide prototype
- **Mei-juli 2016:**  
evaluatie en rapportage
- **Vanaf sept. 2016:**  
onderzoek naar therapietrouw verhogende toepassingen.

## PROJECT

# Verbetering transitie van ziekenhuis naar thuis

Stephanie Monfils

## ACHTERGROND

Bij steeds meer aandoeningen is revalidatie en herstel in het ziekenhuis niet langer noodzakelijk en kan dat net zo goed of wellicht beter in de thuissituatie. Een goede transmurale begeleiding is daarbij wel noodzakelijk om therapietrouw en dus uiteindelijk herstel mogelijk te maken. Het gaat hier om (arbeidsgeschikte) mensen die vanwege een aandoening in een zorginstelling verblijven of meerdere malen per week terug moeten keren naar de zorginstelling. Deze patiënten zouden ook thuis kunnen herstellen, mits de zorgtechnologie in de eigen omgeving toereikend is. Thuiszorg heeft een aantal voordelen boven zorg in een instelling; het genezingsproces in de thuissituatie bevordert eigen regie en zelfredzaamheid, thuiszorg is mogelijk goedkoper en bovendien genezen patiënten sneller in hun eigen omgeving.

## ONDERZOEKSVRAGEN

Welke technologische zorginnovaties dragen bij aan revalidatie en herstel in de thuissituatie, zodat de werkende mens tussen de 18 en 67 jaar sneller sociaalmaatschappelijk kan participeren?

## FASERING

- **April 2016:**  
lunchmeeting waarbij diverse partijen meedenken over de vraagarticulatie en de exacte onderzoeksvraag wordt geformuleerd vanuit de ervaren praktijk
- **Mei 2016:**  
Uitwerking van onderzoeksvraag
- **Vanaf juni 2016:**  
ontwikkeling, implementatie en evaluatie van zorginnovatie participatie.





## PROJECT

# Inzet asset van ervaringsdeskundigheid in GGZ-verpleegkunde

Pim Peeters

## ACHTERGROND

In Nederland zijn ervaringsdeskundigen werkzaam binnen de GGZ, de verslavingszorg, welzijnszorg en de gemeenten. De kern van ervaringsdeskundigheid bestaat uit het vermogen om op grond van eigen herstellervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel. Het (be)handelen met eigen ervaringen is een generieke competentie en verdient meer aandacht in de opleiding van zorg- en welzijnsberoepen.

Voor studenten van alle leerjaren van de opleidingen Verpleegkunde en Social Work wordt een extra-curriculair programma ontwikkeld gericht op de inzet van eigen ervaringen in de ondersteuning van anderen.

## ONDERZOEKSVRAGEN

- (Hoe) verandert de visie van studenten HBO-Verpleegkunde en Social Work op zorg en welzijn door onderwijs over ervaringsdeskundigheid?
- (Hoe) verschilt de professionele hulpverlening gegeven door hulpverleners met ervaringsdeskundigheid, van die van hulpverleners zonder ervaringsdeskundigheid?

## FASERING

- **November 2015 - April 2016:**  
Focus groepen en feedback op werkwijze  
Opstellen van het gehele programma
- **April 2016 - Augustus 2016:**  
Doorlopen van eerste fase van het programma  
Dataverzameling mbt de eerste fase
- **September 2016:**  
Kwalitatieve analyse eerste fase  
Planning voor het verdere verloop van het programma.





COLUMN

# BEWEGEN MOET

Door: Diederik Zijdeveld (lid College van Bestuur Avans Hogeschool)

**Bewegen moet, want het houdt je fit, je bent minder vatbaar voor obesitas, hart- en vaatziekten en andere aandoeningen. Je gewrichten hebben minder te lijden, je spieren blijven getraind, je haalt zonder hijgen de vierde verdieping, en zo zijn er nog heel veel redenen te noemen.**

En toch bewegen we met zijn allen minder dan goed voor ons is. Misschien zit dat wel in het woordje 'moet'. Over het algemeen hebben wij mensen een aversie tegen alles wat 'moet'. En doen we soms stiekem juist van alles wat niet mag. Vanuit dat ervaringsfeit zou je bewegen misschien wel moeten verbieden...

Ik heb in mijn jonge jaren vooral bewogen omdat ik het leuk vond. Mijn ouders gaven me op voor de voetbalclub toen ik 6 jaar oud was, maar daar lag mijn talent niet. Maar toen ik mijn sport, tennis, eenmaal gevonden had, was bewegen geen opgave meer. Ik tenniste twee tot drie keer in de week tijdens schoolperiodes en in vele vakanties elke dag. Daar kwam later squash bij, zodat ik ook bewoog in de winter. Helaas maakten twee hernia's een einde aan mijn actieve tennis- en squashleven.

Na die tweede hernia heb ik een paar jaar niet gesport. En met een zittend beroep bewoog ik bijna niet meer. Een weekje skiën per jaar en op zomervakantie een paar wandelingen, dat was het wel. Ik voelde me in die periode veel minder fit, maar toch was dat onvoldoende aansporing om weer gestructureerd te gaan bewegen. Er waren altijd redenen om het nog maar even uit te stellen.

Beter werd het na mijn verhuizing, toen ik dagelijks zes kilometer naar het station moest fietsen voor de treinreis naar Den Haag en 's avonds weer terug. Maar daar kwam na een paar jaar een einde aan met een nieuwe baan bij TNO, want daar hoorde een leaseauto bij. En die stond gewoon op mijn oprit. Dus dagelijks tweemaal zes kilometer fietsen werd tweemaal zes meter lopen.

Na in 12 maanden 12 kilo te zijn aangekomen vond ik dat er iets moest gebeuren. Ik 'sportte' wel weer, maar golf vergt te veel tijd om vaak te doen en bovendien wordt hardlopend golfen niet getolereerd, dus echt fit word je er niet van. Ik heb toen besloten om mezelf van alle argumenten te ontdoen die me zouden kunnen beletten om te sporten. Ik koos voor fitness, want niet afhankelijk van medespelers. Binnenshuis, dus niet afhankelijk van het weer. Alle voorzieningen thuis, dus het argument 'geen zin om 's avonds na het werk nog de deur uit te gaan' was ook getackeld. En met een tv naast mijn hometrainer en roei-ergometer, dus niet het excuus dat droogfietsen en droogroeien toch eigenlijk wel heel saai bezigheden zijn.

Voor mij blijkt dat te werken. Mijn intrinsieke motivatie om te bewegen is dat ik me beter voel als ik regelmatig beweeg. Maar die intrinsieke motivatie is niet heel sterk (behalve tijdens de jaarlijkse Kerstweek skiën), dus heb ik mijzelf alle argumenten om niet te bewegen uit handen geslagen. Ik voel me daar goed bij, hoewel de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat die 12 kilo er nog altijd aan zitten. Er zijn er echter ook niet meer bijgekomen.





# APP-REVIEWS



## MINDFULNESS COACH

De app Mindfulness coach van VGZ is een mooi voorbeeld van hoe je doorgaans kostbare trainingen gratis beschikbaar kunt maken voor een breed publiek. Mindfulness leert je om in het hier en nu te zijn met je aandacht. Dit kan leiden tot bijvoorbeeld een betere nachtrust en een energieke gevoel. Omdat herhaalde oefening bij mindfulness een voorwaarde voor succes is, biedt de app een programma van 5 weken aan waarin de gebruiker 25 oefeningen doorloopt. De gebruiker kan deze oefeningen zelf plannen en via de app in zijn agenda zetten, zodat hij een herinneringsmelding ontvangt. Hij kan echter ook een op dat moment voor hem passende oefening zoeken op de app en deze direct uitvoeren. Peter Blok heeft de oefeningen ingesproken en leidt de gebruiker mondeling door de oefeningen heen, waardoor de complexiteit van deze app beperkt is. Meer informatie is te vinden op:

<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>



## 5K RUNNER

Mocht je als ongeïfend lofer willen deelnemen aan een hardloopevenement en je weet niet goed hoe je dit moet aanpakken, dan is 5K Runner een goede app om te gebruiken. De app biedt een trainingsschema aan waarbij je 3 keer in de week, gedurende een half uur, wordt getraind om jezelf klaar te stomen voor de loop. Vooral in de beginfase van het trainingsschema ben je veel bezig met (snel)wandelen. Na enkele weken echter zijn er minder wandelpauzes en krijgt het hardlopen de overhand. 5K Runner zorgt er op verschillende manieren voor dat je niet opgeeft in je doel om de 5 kilometer te lopen. Tijdens het hardlopen word je aangemoedigd en krijg je complimenten. Daarnaast ontvang je pushberichten op je telefoon die je er aan herinneren dat je vandaag nog een training te doen hebt. Kortom, de app stimuleert en motiveert om de trainingen vol te houden. Met 5K Runner verschijnt je goed voorbereid aan de start van het loopevenement. Meer informatie is te vinden op:

<https://itunes.apple.com/nl/app/5k-runner-0-to-5k-trainer/id439852091?mt=8>



## STEMMEN TEMMEN

Temstem is een goed voorbeeld van serious gaming toegepast in de gezondheidszorg. Deze app is voor mensen die stemmen in hun hoofd horen, bijvoorbeeld vanwege een psychose. Temstem leidt af, waardoor stemmen minder kans krijgen zich op te dringen. De app bevat twee taalspellen, waarin de gebruiker woordcombinaties moet maken en lettergrepen typen. Doordat deze spelletjes aanspraak maken op de taalgebieden van de hersenen wordt, tijdens het spelen van de spellen, de levendigheid van de stemmen onderdrukt. De controle die de gebruiker kan uitoefenen op de hevigheid van de stemmen, stelt hem in staat om met meer vrijheid deel te nemen aan activiteiten. Meer informatie is te vinden op:

<https://www.parnassiagroep.nl/hoe-wij-helpen/online-hulp/temstem>



# (FYSIO) THERAPIETROUW EN PERSUASIVE TECHNOLOGY

Door: Norbert Kuipers (docent-onderzoeker)



**“Zo Norbert, heb je je oefeningen goed gedaan de afgelopen week?” “Uhm, ja wel een beetje. Ik heb het erg druk gehad dus het is er wel eens bij ingeschoten.” “Mmm, wel eens? Je moet het wel consequent doen anders heeft het geen zin.”** Veel te vaak heb ik een dergelijk gesprek gehad met mijn fysiotherapeut. Als fervent sporter en ‘eigenaar van blessures’ was ik vaste klant bij de fysiotherapeut. Zoals bij vele anderen vertoonde de therapietrouwcurve bij mij grote gelijkenis met ‘een Keutenberg in de afdaling’. Mijn laatste rondje fysiotherapie was in de periode dat de smartphone begon op te komen. Had technologie mij kunnen helpen trouw te blijven aan mijn fysio-oefeningen?

## THERAPIETROUW

Uit onderzoek (Sluijs E. M., 1993) naar therapietrouw bij fysiotherapeutische oefeningen komen drie belangrijke belemmerende factoren naar voren: de door de patiënt ervaren barrières, gebrek aan positieve feedback en het gevoel van hulpeloosheid (gebrek aan vertrouwen dat het helpt).

Voorbeeld van een ervaren barrière is onder andere het gebrek aan tijd. Bij de andere twee factoren is duidelijk sprake van demotiverende elementen. Het staat buiten kijf dat de fysiotherapeut een belangrijke rol heeft als coach en motivator bij het bevorderen van therapietrouw (Van der Burgt & Verhulst, 2014). Maar aan die rol is in de thuissituatie van de patiënt veel moeilijker invulling te geven. Hier liggen duidelijk kansen voor technologie. Met betrekking tot therapietrouw wordt onderscheid gemaakt in korte en lange termijn therapietrouw (Sluijs & Knibbe, 1991) met eigen kenmerken en oplossingsrichtingen.

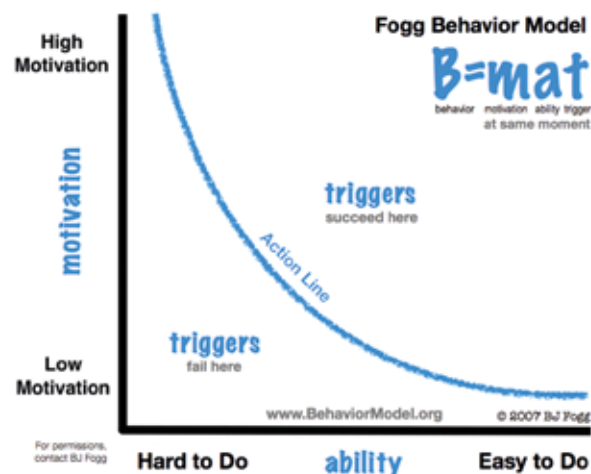
## PERSUASIEVE TECHNOLOGY

Het verhogen van de therapietrouw heeft alles te maken met gedragsverandering. Technologie heeft zich de laatste 20 jaar zo sterk ontwikkeld op het gebied van multimedia, mobiliteit en meten, dat het een krachtige tool kan zijn voor het bewerkstelligen van gedragsverandering door middel van verleiding, motivatie en ondersteuning. Dit wordt vaak aangeduid als persuasieve technology of computing. Een app als Runkeeper is daar een mooi voorbeeld van. Al is het de vraag of het motiverend werkt als je in een hardloop dip zit en de app je een compliment geeft, omdat je sneller gewandeld hebt dan de vorige keer... Maar het illustreert wel de technologische mogelijkheden voor persuasieve toepassingen: het is mobiel, het meet je activiteiten en het gebruikt multimedia om te converseren, visualiseren en ondersteunen. Ook het gebruik van gamification in bijvoorbeeld fitness en fysiotherapie is een vorm van persuasieve design.

## USER CENTERED DESIGN

Het goed ontwerpen van een persuasieve toepassing is niet eenvoudig. Veel toepassingen slaan de plank mis, doordat de motivatie of de trigger niet aansluit bij de doelgroep. De persuasieve toepassing is te moeilijk of juist te makkelijk; te duur of moeilijk te krijgen.

Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van een Kinect: het is leuk als je er één thuis hebt staan maar je schaft hem niet aan omdat je drie weken fysiotherapeutische oefeningen gaat doen. Of een bewegingsapp waarbij je zelf alle data iedere keer moet intypen. De doelgroep of user centraal stellen in het ontwerp is inmiddels gemeengoed in de creatieve industrie. Binnen de opleiding Communication & Multimedia Design (CMD) is user centered design het mantra vanaf dag één. Maar voor een persuasieve toepassing is meer nodig. Hoe moet je de technologie inzetten om een gedragsverandering te bewerkstelligen? We hebben modellen nodig vanuit de psychologie en bijvoorbeeld de gametheorie om die vervolgens te koppelen aan technologische mogelijkheden.



Het Fogg Behavior Model (FBM) (Bron: [www.behaviormodel.org](http://www.behaviormodel.org)).

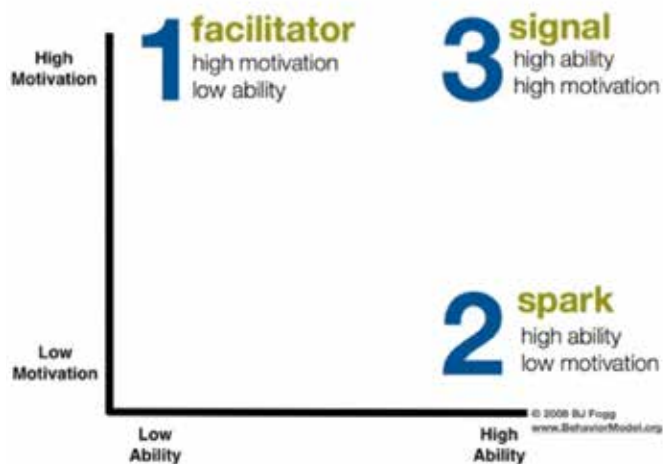
## FBM

Een populair model voor persuasieve design is Fogg's Behavior Model (FBM) van dr. B.J. Fogg van de Stanford University uit 2009. Het FBM gaat ervan uit dat er drie factoren aanwezig moeten zijn om op hetzelfde moment een gedragsverandering te bewerkstelligen: 1. voldoende motivatie, 2. het vermogen (ability) om het gedrag te vertonen en 3. de persoon moet getriggerd worden. Als alle drie factoren (in voldoende mate) aanwezig zijn, is gedragsverandering mogelijk. Maar als het snijpunt van motivatie en vermogen onder de denkbeeldige actielijn ligt, zal een trigger niet helpen. Natuurlijk is het moeilijk om voor een doelgroep exacte waarden op de assen te bepalen, maar het model kan wel helpen bij de analyse en het ontwerp.

## ABILITY

Wanneer ik tegen mijn fysiotherapeut zeg 'dat ik het te druk heb', is dat een voorbeeld van ability. In het FBM worden onder andere tijd, geld en fysiek en mentale inspanning onder ability geschaard. Als tijd dus inderdaad een issue is voor mij, dan kan een app die gekoppeld is aan mijn agenda een oplossing bieden. Bijvoorbeeld door een notificatie te geven zodra er een rustig moment in mijn agenda

opdoemt. In het FBM model is dit een Facilitator trigger. Het maakt de uitvoering makkelijker. Iemand die moeite heeft om de oefening op de juiste manier en in het juiste ritme uit te voeren, kan misschien geholpen zijn met auditieve of visuele ondersteuning. Voor bijna iedereen met een eigen smartphone is het goedkoper en makkelijker om een gratis of goedkope app te installeren dan een Kinect te kopen of te lenen. Dat is de reden dat ik me in het onderzoek naar therapietrouw in het thuis doen van fysiotherapie-oefeningen, volledig richt op het gebruik van smartphones. Al ben ik me er van bewust dat dit niet voor iedereen zal gelden, is het een eerste makkelijke win op de FBM's ability-as.



Triggers in het FBM (Bron: [www.behaviormodel.org](http://www.behaviormodel.org)).

## MOTIVATION

Maar laat ik eerlijk zijn. Ook mijn motivatie was niet top. Ik was met hardlopen en fietsen een verdienstelijk amateur, maar ik verdiende er niet mijn brood mee. De behoefte om de krant te halen is met de jaren minder geworden. Nu wil ik alleen nog maar mijn vrienden aftroeven en wel een beetje voorin meedraaien tijdens de jaarlijkse Tour d'Avans. Dat maakt dat mijn motivatie om oefeningen te doen minder is dan bij een topsporter. In het BPM-model kom ik daarom misschien ook wel in aanmerking voor een spark trigger. Dit zijn triggers met een motiverend element uit de drie core motivators van het FBM framework: Sensation (Pleasure/Pain), Anticipation (hope/fear) en Belonging (social acceptance/rejection). Fogg onderkent dat de eerste core motivator niet altijd ideaal is om te vertalen in triggers, met name als het gaat om pijn. Hoewel ik onlangs op het Innovations for Health congres in Rotterdam een voorbeeld tegenkwam dat toch in die richting gaat: Posture van Jeffrey Heiligers (Posture, n.d.) is een blouse die oncomfortabel gaat aanvoelen op het moment dat je niet genoeg rechtop zit (Huijgevoort, 2015).

Fysiotherapeutische oefeningen doe je in het kader van herstel. Dat is goed te koppelen aan de tweede motivator uit het FBM: anticipatie op hoop en angst. In deze context klinken die woorden misschien zwaar, maar uitgaande van positieve gezondheid zijn 'de hoop op

herstel en het weer lekker kunnen sporten' zeker bruikbare factoren binnen het persuasive design. Met de accelerometer en gyroscoop in een smartphone kan beweging en herhaling gemeten worden. De verzamelde data leveren inzicht op in de voortgang en kunnen input zijn voor het geven van positieve feedback. Professor Brian Caulfield van University College Dublin won de 2015 Google Wearables in Healthcare Pilot Challenge met een toepassing waarbij een smartphone bevestigd aan het onderbeen als sensor fungeert om de uitvoering van een knie-oefening te meten. Op een iPad wordt direct visuele feedback gegeven, in de vorm van een animatie. Behalve dat deze app de uitvoering kan ondersteunen (ability), kan ze ook motiverend werken door de gegeven feedback. Met het gebruik van de smartphone als sensor ontstaan bovendien mogelijkheden tot gamification. Trainingsparameters kunnen gemeten worden en gebruikt in spelelementen.

## GAMIFICATION

Gamification is het inbrengen van spelelementen of spelprincipes in een niet-spelcontext om menselijk gedrag op een positieve wijze te sturen (Gamificatie, n.d.), denk aan rewards, levels, avatars. Terughoudendheid is wel gewenst. In het huidige design geldt Less is more. Overmatig gebruik van spelelementen kan leiden tot irritaties bij sommige doelgroepen. Aan de andere kant liggen er ook kansen als de doelgroep bijvoorbeeld bestaat uit sporters die zich makkelijk laten uitdagen.

## EXTERNE MOTIVATORS

Door de opkomst van sociale media is de derde core motivator uit het FBM, Belonging, een interessante mogelijkheid geworden binnen persuasive design. Mijn partner wil graag dat ik blijf sporten. Zij kan dus ook een motiverende rol spelen! Via zogenoemde Application Programming Interfaces (API's) kan een app gekoppeld worden aan sociale media. Een koppeling met de fysiotherapeut behoort eveneens tot de mogelijkheden. Op het moment echter dat een app gaat meten, data gaat opslaan en een connectie heeft met de buitenwereld, moet er wel aandacht zijn voor privacy en regelgeving omtrent health data.

## VOORAL MAKKELIJKER

De laatste trigger in het model is het signal. Deze trigger is bijvoorbeeld een eenvoudige reminder in het geval van een hoge motivatie en ability. Een beroepssporter heeft waarschijnlijk geen stimulans nodig. Fogg maakt nog wel een paar belangrijke kanttekeningen. Zo is het model niet uitputtend als het gaat om motivatie en gedragsverandering, en is de motivatie ook op voorhand geen constante maar fluctuerend in de tijd los van de inzet van persuasive technology. Voorts pleit ook hij met name bij ability voor simplicity. De technologie moet het vooral makkelijker maken en ondersteunen.



## KEUZES MAKEN

Onderzoek (Sluijs E. M., 1993) toont aan dat de therapietrouw bij ouderen hoger is dan bij jongeren. Tegelijkertijd is het gebruik van technologie onder jongeren groter en dat schept meer mogelijkheden voor persuasieve toepassingen. Een keuze voor jongeren als primaire doelgroep voor een persuasieve toepassing ligt voor de hand. Vanuit het perspectief van interactieontwerp is het aan te bevelen om duidelijk voor één doelgroep te kiezen per toepassing. Denk aan verschillen in interfaces en ingezette multimedia geschikt voor jongeren en ouderen, maar ook het verschil in acceptatie van technologie. Overigens mag de doelgroep best ruim gekozen worden omdat de acceptatie leeftijdsgrens in rap tempo omhoog gaat.

## FUN

Op basis van interviews met patiënten en fysiotherapeuten bedacht een groep Portugese onderzoekers zes concepten voor ondersteuning van fysiotherapeutische oefeningen thuis (Chandra, 2012). Het ging daarbij om motivatie door Understanding, Enjoyment, Results, Scheduling, Support en Peers. De concepten werden in de vorm van scenario's aan de geïnterviewden voorgehouden. Hoewel de resultaten betrekkelijk zijn door de kleine groep geïnterviewden, komen er wel interessante inzichten naar boven. Bijvoorbeeld ten aanzien van Motivation by Enjoyment. Enerzijds vinden patiënten dat de oefeningen een serieuze aangelegenheid zijn en 'fun' niet nodig is, maar voor de lange termijn kan een spel wel weer helpen bij het volhouden en het gevoel geven van vooruitgang. Maar tegelijkertijd heeft men liever inzicht in de werkelijke prestatie van de uitvoering dan badges in een game. Een ding is duidelijk; de doelgroep is heel divers.

## ITERATIES

Echt inzicht in het wel of niet werken van een persuasieve toepassing krijg je pas als je een prototype kan testen bij de doelgroep. Bij CMD hanteren wij de ontwerpspiraal. Daarbij is het streven om

snel tot een prototype te komen en dat te testen, om zodoende meerdere iteraties in het ontwerp te maken. Het terrein van therapietrouw en de benodigde technologie is te complex om in één ronde met literatuuronderzoek en interviews te laten resulteren in een oplossing. Patiënt, fysiotherapeut en ontwerper moeten in een multidisciplinaire samenwerking het traject afleggen. Mits de gebruiker centraal staat in het ontwerpproces geloof ik dat er werkelijk nuttige toepassingen komen die helpen bij het verhogen van de therapietrouw bij fysiotherapie-oefeningen thuis. En als ik dan nog eens een keer bij de fysiotherapeut beland, zal ik de vraag of ik mijn oefeningen heb gedaan, hopelijk met een volmondig "ja" kunnen beantwoorden.



Ontwerpspiraal

## Bronnen

- *A smartphone will soon help you do physio exercises.* (2013, september 8). Retrieved from The journal : <http://www.thejournal.ie/ucd-innovation-physio-app-smartphone-1069221-Sep2013/>
- Chandra, H. O. (2012). Designing to support prescribed home exercises: understanding the needs of physiotherapy patients. *7th Nordic Conference on Human-Computer Interaction: Making Sense Through Design* (pp. 607-616). ACM.
- Fogg, B. J. (2009). A behavior model for persuasive design. *4th international Conference on Persuasive Technology* (p. 40). ACM.
- *Gamificatie.* (n.d.). Retrieved from Wikipedia: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Gamificatie> Huijgevoort, S. v. (2015, oktober 22). *rtlZ.* Retrieved from *nederlandse-ontwerper-maakt-kleding-om-houding-achter-bureau-te-verbeteren*: <http://www.rtlz.nl/life/nederlandse-ontwerper-maakt-kleding-om-houding-achter-bureau-te-verbeteren>
- *Posture.* (n.d.). Retrieved from <http://www.jeffreyheiligers.nl/Posture-Women>
- *Runkeeper.* (n.d.). Retrieved from <http://runkeeper.com/> Sluijs, E. M. (1993). Correlates of exercise compliance in physical therapy. *Physical therapy*, 73(11), 771-782.
- Sluijs, E., & Knibbe, J. (1991, june). Patient compliance with exercise: Different theoretical approaches to short-term and long-term complianc. *Patient Education and Counseling*, pp. 191-204.
- *UCD connected health researcher wins 2015 Google wearables in healthcare pilot challenge.* (2015, april 15 28). Retrieved from UCD : <http://www.ucd.ie/news/2015/04APR15/280415-UCD-connected-health-researcher-wins-2015-Google-wearables-in-healthcare-pilot-challenge.html>
- Van der Burgt, M., & Verhulst, F. (2014). *Doen en blijven doen.* Bohn Stafleu van Loghum.

# BESCHOUWING BEWEGING IN DE MEDIA

Door: John Dierx (Lector)

**Volg de media en je komt maar tot een conclusie: beweging is hot. Wekelijks verschijnen er artikelen in de krant. Er zijn hele katernen over gezondheid waarbij voeding en beweging centraal staan. Op tv zapp je van het ene naar het 'andere programma dat gaat over bewegen of in beweging komen. En op sociale media wordt iedereen gestimuleerd mee te doen in beweegprogramma's. Maar waar gaat het dan precies over? Even een indruk van een week in de media.**

## BEWEGEN = SPORTEN?

Als we de media volgen zien we dat in nagenoeg alle berichtgeving 'bewegen' gelijk staat aan 'sporten'. Globaal kunnen we een top 4 formuleren. Als eerste gaat het bij de meeste artikelen of nieuws-items over sporten om gezond te blijven. Volgens RTL Nieuws staat bewegen op de eerste plek in de top 6 van goede voornemens. Ook andere peilingen vertonen dit beeld. Inmiddels is er wel een kentering te zien in deze opvatting. Zo maakt NU.nl in een kop duidelijk dat bewegen goed is om de botten te versterken. Doorlezend blijkt echter al weer snel dat deze conclusie is gebaseerd op een onderzoek naar sportende jonge mensen die op latere leeftijd zijn blijven sporten. Dat terwijl de begeleidende foto fietsende mensen laat zien en dus suggereert dat bewegen meer is dan alleen maar sport. Door provincies wordt dit inmiddels ook zo opgepakt, gezien de tweet van het Kenniscentrum Sport. Daarin vestigt het Kenniscentrum de aandacht op de site van de provincie Limburg die een behoorlijk bedrag reserveert om fietsen te stimuleren.



Metronieuws.nl doet precies het omgekeerde. De nieuwssite meldt in een artikel dat 'in beweging blijven niet altijd even gemakkelijk is maar duidelijk een keuze moet zijn in een druk leven'. Enigszins rolbevestigend ligt hierbij de focus op de vrouw, die alles zelf moet regelen en er natuurlijk ook nog leuk uit wil blijven zien. Metronieuws.nl gebruikt echter een afbeelding die suggereert dat vooral de fitnessstudio dit resultaat biedt. En dan nog het liefst met begeleiding door een personal trainer. De afgebeelde vrouw komt niet helemaal overeen met het beeld dat ik heb van de 'gemiddelde vrouw' uit de wijk waar ik woon... Dat roept de vraag op in hoeverre deze boodschap realistisch aansluit op de belevingswereld van deze doelgroep.

## DE JEUGD HEeft DE TOEKOMST

Ook voor 'bewegen' geldt: 'Jong geleerd is oud gedaan'. Dat zie je terug in het aantal berichten op twitter en andere (sociale) media, over beweegstimulering bij kinderen. De focus ligt vaak op kinderen op de basisschool. Deze groep is gemakkelijk te bereiken en staat nog voor alles open. Trending is de vraag naar meer gymlessen op scholen, te geven door professionele gymdocenten. Ook in de reguliere lessen wordt bewegen gestimuleerd, waardoor schoolprestaties lijken toe te nemen.





Maar hoe belangrijk vinden we die extra gymlessen nou eigenlijk echt? Want zodra dit wordt geopperd, komen de tegenberichten alweer. Het blijkt namelijk erg moeilijk om hiervoor ruimte te maken in het reguliere programma. De basisscholen moeten steeds meer doen en als er dan keuzes moeten worden gemaakt, zijn het vreemd genoeg meteen de gymlessen of de professionele ondersteuning die komen te vervallen. In die zin is 'bewegen' ook een keuze, zowel in het schoolprogramma als later in het (te) drukke werkende leven van de volwassenen. Maar geven we hier dan niet meteen al het verkeerde voorbeeld?

Zou het niet beter zijn om bewegen 'normaal te maken', ook op school? Dan hoeven we bewegen ook niet meer te plannen en hebben we al die preventieve interventies, zoals stickers plakken op een kaart ter bewustwording van bewegen niet nodig. Het lijkt er op dat we het verlerd zijn om gedurende de dag actief te zijn en voldoende te bewegen. Als je de sites en tweets bekijkt zou je kunnen denken dat we ons hier bewust van zijn en dat we weten dat we dit moeten veranderen. Zo zijn er allerlei initiatieven gericht op 'fietsen naar je werk', beweging op de werkplek en het anders inrichten van werkplekken. We proberen het tij te keren, wetende dat beweegarmoede vele chronische ziekten gaat veroorzaken en zal leiden tot toename van verzuim.

*'De benen zijn de wielen van de geest'.*

Aristoteles

Hoe hoger onze leeftijd, hoe brozer onze botten en hoe groter de kans op botbreuken. Niets aan te doen? Toch wel. Door regelmatig te bewegen maken we onze botten sterker. (zie kadertje NU.nl, bij het begin van dit artikel). Veiligheid.nl stimuleert bewegen bij ouderen. Behalve het versterken van de botten zorgt bewegen voor een betere coördinatie en minder kans op vallen. Juist die combinatie is zo belangrijk. Bij ouderen immers is vallen vaak de aanleiding voor een ziekenhuisopname, versnelde fysieke en geestelijke veroudering en uiteindelijk een verhoogd risico op sociaal isolement. Het is dan ook niet verwonderlijk dat bewegen bij ouderen wordt gestimuleerd.



### SAMENGEVAT

We kunnen concluderen dat de media bol staan van bewegen. Daarbij wordt bewegen vooral geassocieerd met sport, maar er het besef neemt toe dat er meer is dan dat. Bewegen is in eerste instantie bedoeld om fit te blijven en overgewicht te voorkomen, maar gaat het steeds meer richting geestelijk en sociaal in beweging zijn. Bewegen helpt bij het ontspannen omgaan met je werk en draagt bij aan het verlagen van het ziekteverzuim. En naarmate we ouderen worden, helpt beweging ons bij het voorkomen van vallen, waardoor we langer sociaal actief kunnen blijven. Veel redenen om in beweging te komen! En toch blijkt het nodig om hier in de media de aandacht op te vestigen. Bewegen is blijkbaar nog altijd niet 'gewoon'. Het stimuleren van (weer) gaan en blijven bewegen is dus ook nog steeds een zaak van vallen en opstaan.

# LUNCHWANDELING ANDERS KIJKEN NAAR BEWEGEN

## “STOP MET SPORTEN, GA BEWEGEN”

**Sport is hot. Al je vrienden doen het. Iedereen praat erover. Op tv en in bladen hoor en lees je dat het moet. Voor je eigen bestwil. Je gaat je bijna schuldig voelen als je niet drie keer per week 10 kilometer hardloopt, of geen kind aan huis bent bij de sportschool. “Nergens voor nodig”, zegt lector van het lectoraat Leven Lang in Beweging, John Dierx.**

“Ik ben bioloog”, zegt Dierx, ‘en met die bril kijk ik naar de wereld. En als het dan gaat om de relatie tussen bewegen en gezondheid, zie ik dat we een beetje zijn doorgeslagen. We lopen de loopband aan flarden en rennen de stenen uit de straat, maar vaak doen we dat omdat we het ‘moeten’, niet omdat we het willen. Een heilloze weg.”

### TEAMSPORT BIJ NEANDERTHALERS

De bioloog duikt de geschiedenis in en komt uit bij de neanderthalers. Basic Fit was nog 50.000 jaar weg. “Het was de tijd van de jagers. Zij moesten wel in beweging komen. Zonder actie geen eten. En voedsel verzamelen deed je samen, je had een gedeelde verantwoordelijkheid om de groep in stand te houden. Noem het de eerste vorm van teamsport.” Het boerenleven, uit onze recentere historie, is nog enigszins vergelijkbaar hiermee. Bewegen is nog altijd noodzaak, vrijetijd een luxe. Sport een nauwelijks bekend fenomeen. De natuur bepaalde het ritme, ook als het ging om voeding: zomers aten we van het land, 's winters vooral vetten. Als er genoeg voedsel was laadden we ons vol, om voorbereid te zijn op mindere tijden.”

### SPORTEN UIT RATIO

Dit eenvoudige patroon van overleven veranderde door de industriële revolutie. Sindsdien hebben we het steeds makkelijker gekregen. We hoefden fysiek minder te doen, we verbrandden minder, maar we zijn er niet minder om gaan eten. En dat voelt niet goed! Ons lichaam ‘zeurt’ aan ons hoofd: die kilo’s moeten eraf, die spieren moeten werken. En dus gaan we doen wat onze vrienden doen en wat we op tv en in de bladen zien: de sportschool in. Of de straat op om 3 keer per week tien kilometer te rennen. Sommigen vinden

het ook echt leuk. De meerderheid niet, maar ze doen het omdat het moet. Omdat ‘Den Haag’ het zegt. Ze voelen zich aangesproken en handelen uit ratio, niet uit gevoel. Daarom wordt het sporten voor hen al snel een last. Of zelfs een frustratie.”

### DOEL-DENKEN

“We moeten minder moeten”, vindt Dierx. “Je hoort vaak zeggen: ‘Ik moet meer sporten, want dat is goed voor mijn gezondheid.’ Maar gezondheid is geen doel op zich! Waarom wil je gezond zijn, daar gaat het om. Omdat je er aantrekkelijk wilt uitzien, misschien. Of omdat je op oudere leeftijd nog fit wilt zijn om dingen te ondernemen met je kleinkinderen. Dat is doel-denken en daarbij gaat het niet over moeten, maar over willen. En over dichtbij jezelf blijven. Want hoe bereik je je doelen het best? Door datgene te doen wat bij jou past in de levensfase waarin je je bevindt. Trainen voor de marathon? Prima. Is sport geen hobby. Wandelen misschien wel? Je houdt niet van wandelen? Maar als je het nu eens samen doet met je zus, die je toch al vaker zou willen zien...” Door te bewegen kom je ergens. Alleen denken we soms te moeilijk, verliezen we het doel uit het oog. Door anders te kijken naar beweging en je af te vragen wat jou beweegt, kom je tot de ontdekking dat oplossingen dichtbij zijn. Met je kinderen spelen, tuinieren, wandelen tijdens de lunch, bilateraal overleg lopend doen, staand vergaderen, op de fiets naar de stad in plaats van met de auto, de hond uitlaten. Makkelijk uitvoerbaar.” Lacht: “En vrij van contributie, ook dat.” “Je zou de cirkel weer rond kunnen maken”, besluit hij, “met de constatering dat de Neanderthalers bewogen om te overleven en wij om te leven. Bewegen was, is en blijft een noodzaak. Voor ieder mens individueel. En voor het groepsproces. Dat groepsproces komt nu naar voren in de zorgverzekeringen. Daar betalen we als groep allemaal solidair aan mee, in de veronderstelling dat we zuinig omspringen met deze voorzieningen. Maar in hoeverre zijn we bereid om te betalen voor mensen die moedwillig kiezen voor een risicovolle leefstijl? Solidariteit is en blijft dus een factor. Alleen gaat het nu over zorgkosten en eigen risico in plaats van de vraag of je een goede bijdrage hebt geleverd aan de zwijnen- en hertenjacht.”









**'STOP MET ZOEKEN,  
JE BENT GEVONDEN!'**

**GEZOCHT: SAMENWERKING EN/OF  
PROJECTEN RONDOM BEWEGING.**



# THEMA: GEWOON DOEN!

## WIJ ZOEKEN SAMENWERKING EN PROJECTEN WAARIN:

- Gezond zijn en gezond blijven het uitgangspunt is.
- Mensen tussen de 18-67 jaar centraal staan.
- De focus ligt op fysieke en ook mentale en sociale beweging.
- Het denken in mogelijkheden en assets de kern is.
- Technologische hulpmiddelen niet uit de weg worden gegaan.
- De zoektocht naar effectieve elementen leidend is.

## WIJ DENKEN AAN SAMENWERKING OF PROJECTEN OP HET GEBIED VAN:

De gezonde wijk of de gezonde gemeente waarin verschillende disciplines een rol spelen, denk aan:

- Verpleegkunde
- Fysiotherapie
- Gezondheidszorgtechnologie
- Geestelijke gezondheidszorg
- Welzijnswerk/sociaal werk
- Communicatie en multimedia design

## WIJ BIEDEN KENNIS EN ERVARING OP HET GEBIED VAN:

- Multidisciplinair werken
- Maatschappij en cultuur
- Werken vanuit een assetsbenadering
- Diagnostisch en prognostisch onderzoek
- Webtechnologie en natural interfaces
- Evidence based practice

### GEWOON DOEN!

Het lectoraat wil (potentieel) werkenden ondersteunen bij het benutten en versterken van hun eigen kracht, om maatschappelijke participatie en kwaliteit van leven te bevorderen in verschillende levensfasen. Het lectoraat stimuleert deze mensen zelf de regie te pakken om fysiek en/of mentaal in beweging te komen. Ga jij de uitdaging met ons aan?

Neem dan contact op met het **lectorat Leven Lang in Beweging**: [info.ecs@avans.nl](mailto:info.ecs@avans.nl) 088 525 87 77



# STEUN ONS!

Vindt u ook dat kinderen met een lichamelijke beperking gewoon moeten kunnen sporten?

De Esther Vergeer Foundation zet zich met het project Join the Club in om kinderen en jongeren met een lichamelijke beperking te laten sporten bij verenigingen in de buurt waar ze wonen.

Iedere donatie, groot of klein, levert een bijdrage aan onze projecten.

Op onze website <http://esthervergeerfoundation.nl/steun-ons/> vindt u verschillende mogelijkheden om een bijdrage te doen.

Alvast dank!

  
Esther Vergeer

