



GEZOND IN NOORD

Geleerde lessen

Koen Dortmans, Nicole Moorman, Eliez Sprenkels, Floor van Santvoort

Goede reis!

Lessen

In ons verhalenboek deden we verslag van de reis die Gezond in Noord was (en nog steeds is). Aan het einde van een reis, bij thuiskomst, blijkt dat je veranderd bent. Dat je nieuwe inzichten hebt gekregen. In dit laatste stuk delen we onze lessen, een bundeling van belangrijkste inzichten bij de onderzoeksvragen die we ons stelden. Het bevat een bondige opsomming van observaties en tips. We hebben ze geordend naar de vier onderdelen uit eerdere stukken (zie met name Grip): het Waartoe, het Wie, het Hoe en het Wat van een gezondheidscommunity. Samen vormen ze antwoord op de centrale onderzoeksvraag: hoe kunnen bewoners van Nijmegen-Noord in een participatief ontwerpproces met professionals een gezondheidscommunity ('Gezond in Noord') ontwerpen gericht op duurzame bevordering van hun gezondheid?

I Het 'Waartoe' van een gezondheidscommunity

Deelvraag: Wat bindt mensen aan een gezondheidscommunity, om er onderdeel van te worden en er onderdeel van te blijven?

Een gezondheidscommunity vraagt een heldere identiteit, de definitie van een gemeenschappelijke opgave. Zo'n heldere ambitie heeft een sterk mobiliserende werking: mensen willen zich graag aansluiten. Bij de start kan dat lastig zijn omdat een community zich organisch ontwikkelt; alles 'gaat nog alle kanten op', zeker als je de energie van de eerste enthousiastelingen volgt. Bied ruimte aan mensen voor eigen inbreng en ideeën maar ga niet

'aanbodgestuurd' werken. Bespreek daarom met elkaar 'voor wie je het doet' en investeer in onderzoek naar wat bewoners willen of nodig hebben.

Het vraagt tijd om deze gemeenschappelijke opgave in de juiste taal te formuleren, zodat de identiteit mensen aanspreekt en bindt. Gesprekken over identiteit kunnen verzanden. Snelkooksessies behouden de benodigde vaart terwijl inbreng van eenieder mogelijk is. Waar sommigen aanslaan op een beschreven missie en visie, doen anderen dat op concrete activiteiten. Ook die definiëren wie je als community bent. Maak je missie doorlopend onderwerp van gesprek.

Hoe wervend de gemeenschappelijk ambitie ook is, en hoe helder ook geformuleerd, uiteindelijk moeten de betrokken mensen het met elkaar samen doen. Elkaar leren kennen kost tijd maar betaalt zich terug in onderling vertrouwen en gemeenschapsgevoel (*sense of community*). Hoe graag iedereen ook ziet dat het collectief groeit, een eerste, overzichtelijke en slagvaardige club vormt de voedingsbodem voor een stevig fundament.

II Het 'Wie' van een gezondheidscommunity

Wat zijn kenmerken, eigenschappen, individuele assets van deelnemers van Gezond in Noord?

Welke collectieve assets in Nijmegen-Noord dragen (potentieel) bij aan de doelstellingen van Gezond in Noord?

Welke relaties, verbindingen tussen assets zijn door Gezond in Noord ontstaan?

Hoe krijgen deze relaties in het samenspel van bewoners en professionals vorm?

Betrokken bewoners bij Gezond in Noord kennen een grote diversiteit en verbinden zich dus ook op verschillende manieren aan het initiatief. Sommigen willen bijdragen aan een relevant maatschappelijk doel, sommigen hebben ook een directer persoonlijk belang (betere gezondheid, sociale contacten, plezier, nieuwe kennis, naamsbekendheid, klandizie,

nieuwe voorzieningen). Het is van belang elke deelnemer te leren kennen: maak écht contact met elkaar door interesse te tonen, te vragen wat anderen beweegt, wat ze kunnen en weten. Door ze te waarderen, oog en oor te hebben voor wat er in elkaars leven gebeurt. Iedere keer weer ruimte creëren daarvoor tijdens bijeenkomsten is cruciaal. Persoonlijk uitnodigen van mensen en zorgen voor gezelligheid werkt verbindend. Sommige onderzoeksmethodieken (zie Onderzoeksanpak) zoals *empathy mapping* blijken daarbij uiterst behulpzaam.

Bewoners beschikken over veel eigen kracht. Ook mensen die niet altijd aanwezig kunnen zijn, kunnen (zeer) betrokken zijn. Hoe meer mensen zich bij de *community* thuis voelen, des te sterker voelen ze zich verbonden. Professionals die ook hun kwetsbare, menselijke kant laten zien, versterken daarmee de verbinding met bewoners: ook zij zijn mensen die hobbels in het leven tegenkomen, die af en toe worstelen met gezondheid. Organisaties, verenigingen, clubjes en bedrijven (collectieve assets) kunnen zich verbinden met een gezondheidscommunity. Dat geldt in eerste instantie voor de organisaties die zelf gezondheidsbevordering als missie hebben (huisartspraktijken, fysiotherapeuten etc.). Maar ook andere assets die primair een andere (maatschappelijke) doelstelling hebben, kunnen van waarde zijn

voor een gezondheidscommunity. Denk aan: restaurants, sportverenigingen, wandelclubjes, theatergezelschappen. Dat vraagt soms wel een langere adem. Wat hen bindt kan verschillen: meer naamsbekendheid, meer klanten. Maar zeker ook uit maatschappelijke betrokkenheid, iets willen betekenen voor de wijk. Een sportvereniging kan ruimtes en velden beschikbaar stellen. Ook kunnen collectieve assets in de wijk beperkt zijn om (altijd en voor 'niks') mee te doen: (zorg-) ondernemers moeten ook inkomen realiseren, de 'cultuur' staat soms op gespannen voet met gezondheid (de bitterbal in de kantine), of regels laten het niet toe.

Behalve het sociale weefsel in de wijk – clubjes, verenigingen etcetera – zijn herkenbare plekken in de wijk ook belangrijke collectieve assets. Een ontmoetingsplek, laagdrempelig en waar gezondheid niet de boventoon voert, is echter niet altijd voor handen.

Duidelijkheid over rollen en verwachtingen, zeker tussen bewoners en professionals, zijn van eminent belang. Reken op een zekere voorkeur van bewoners – sommige 'taken' of rollen vallen minder bij ze in de smaak. Wat mensen verstaan onder burgerparticipatie, de mate van inzet en de verhouding tussen bewoners en professionals, verschilt enorm (bij bewoners onderling, bij professionals

onderling en tussen bewoners en professionals). Mensen acteren echter wel op grond van deze overtuigingen. Het scheppen van duidelijkheid is dus cruciaal. 'Bewoners moeten *in the lead* zijn' betekent niet automatisch 'Bewoners moeten alles uit eigen beweging doen.' Voor professionals betekent dat voorzichtigheid met het model 'Wij pakken het op en trekken ons langzaam terug tot het van de bewoners is.' Kweek vanaf het begin eigenaarschap, denk niet voor ze, pas het tempo aan. Wees gevoelig en responsief voor de indruk die je met je optreden kan achterlaten. Sluit aan bij wat al spontaan gebeurt. Voer niet het hoogste woord, maar leg je oor te luisteren en laat eerst bewoners aan het woord. Bewoners willen graag weten wie de persoon achter de professionals is, waar je voor staat en wat je drijfveren zijn. Van bewoners die zelf (elders) als (gezondheids) professional werken vraagt dat in de eerste plaats om als bewoner spreken, dan pas als professional, hoe waardevol je kennis, vaardigheden en netwerk ook zijn. Niettemin zijn professionals onontbeerlijke assets voor een gezondheidscommunity als Gezond in Noord. Hun netwerken, vaardigheden en inzet zorgen voor continuïteit en fundament.

Zonder *community builder* geen *community building*. Wat vraagt dat van zo iemand? Oprechte interesse tonen, present zijn in de wijk, ook op andere dan gebruikelijke

vindplekken, geduld hebben, initiatief waarderen en productief maken en in the picture zetten. De energie van bewoners volgen. De stappen van de ABCD-methode (zie Onderzoeksanpak) kunnen hierbij van waarde zijn. Raak niet te snel gedesillusioneerd als de aanpak voor gemeenschapsvorming soms mislukt. Wees alert op 'ons kent ons'. Probeer bruggen te slaan tussen verschillende groepen.

Kortom: het vraagt een enorme inspanning. Een 9-tot-5-mentaliteit laat zich daarmee lastig rijmen. Waardering in de vorm van betaling is niet noodzakelijk, maar ligt wel voor de hand. Een betaalde functie kan echter schuren met de vrijwillige inzet van anderen. Een betaalde *community builder* die zelf ook bewoner is, lijkt de betere oplossing.

Een actueel overzicht van het lokale gezondheidsaanbod – eventueel digitaal – is potentieel van toegevoegde waarde. Het gebruik en de waarde nemen toe als het op lokale wensen kan worden afgestemd.

III Het 'Hoe' van een gezondheids-community

Deelvraag: Wat vraagt de vorming van een health community als Gezond in Noord aan organisatorisch fundament voor een duurzaam voortbestaan?

Het belang van een overkoepelende organisatie ('paraplu') kan niet vaak genoeg benadrukt worden. Bewoners hebben het daar uiteindelijk voor het zeggen, maar ondersteuning door professionals vinden bewoners in ieder geval prettig en lijkt vaak nodig. Zo'n paraplu kan voor samenhang zorgen zonder ruimte voor spontane ideeën van bewoners weg te nemen. Formalisering (bijv. in de vorm van een stichting) werpt een mogelijke drempel op vanwege de omvang van de inzet die dit vraagt en het dragen van hoofdelijke aansprakelijkheid. Maar het heeft ook voordelen bijvoorbeeld het kunnen openen van een betaalrekening. Ook appelleren bestuurlijke taken niet altijd aan de doe-kracht van bewoners. Een bekend gezicht als 'verbinder met dienend leiderschap' betekent veel voor de herkenbaarheid. Financiën zijn onmisbaar want alles kost geld.

Goede, gedragen ideeën hebben de meeste kans om 'verzilverd' te worden.

Interne communicatie is een belangrijke taak voor zo'n paraplu. Betrokkenen blijven dan op de hoogte, ook van deelactiviteiten van het collectief waar ze niet direct bij betrokken zijn. En ook als ze niet altijd bij bijeenkomsten aanwezig kunnen zijn. Maar ook voor wie vaak aanwezig is, blijft het continu inzicht geven in de gezette stappen in het proces belangrijk. Bij langdurige processen en activiteiten raken betrokkenen het overzicht kwijt. Op zijn tijd reflecteren, evalueren, een stap terugzetten om te leren hoort bij deze communicatietaken. Net als het gezamenlijk vieren van successen.

IV Het 'Wat' van een 'gezondheids-community'

Deelvraag: Wat is de rol van Participatief Actieonderzoek bij het bouwen van een gezondheidscommunity?

Concrete resultaten geven energie. Net als het aanboren van (financiële) bronnen. Ze voeden het vertrouwen dat het initiatief ertoe doet en dat ambities bereikt worden. Actieonderzoek kan het realiseren van concrete resultaten

ondersteunen. Actieonderzoek heeft het bewerkstelligen van maatschappelijke veranderingen immers als vertrekpunt zonder het vergroten van kennis en begrip uit het oog te verliezen. 'Actie zonder reflectie en begrip is blind, theorie zonder actie betekenisloos. De zoveelste vragenlijst onder de neus van je deelnemers schuiven of telkens maar kritische vragen stellen, vervreemdt je als onderzoeker van je *community*. Een juiste balans tussen denken en doen is van belang: iets bedenken (*plan*), het uitvoeren (*do*), kijken hoe het uitpakt (*check*) en bijstellen (*act*). Dat vraagt van actieonderzoekers **tactvol** onderhandelen, relaties opbouwen en onderhouden met de deelnemers, **onvermoeibaar** mensen meenemen in de (onderzoeks)stappen, het peilen van motivatie, bijstellen van je onderzoeksplan door de inzet van **creativiteit** maar misschien vooral **commitment**: jezelf ook verbinden aan de maatschappelijke doelstelling. Samen vormen ze de voedingsbodem voor **wederkerigheid**.

Video evaluatie

'Ik vind de combinatie van bewoners en professionals in een werkgroep heel bevrijdend. Een goed voorbeeld is de eerste vergadering van de werkgroep Bewogen Beweging. Die duurde iets van twee uur. Ik zat daarbij en dacht: 'Effe een beetje door, door, door hè!' Zoals je altijd vergadert. Dit ging heel anders omdat bewoners verhalen wilden delen. En dat heeft heel veel opgeleverd.'



bekijk de video

'Tot welke effecten leidt Gezond in Noord tot nu toe? Als onderzoekers van de HAN organiseerden we in november 2023 een tussenevaluatie. Betrokkenen van Gezond in Noord gingen gezamenlijk in gesprek over de effecten voor bewoners, de wijk, professionals en andere lokale betrokkenen. We zetten daarvoor de Effectenarena in. Dat is een analyse-instrument om op kwalitatieve wijze ervaren effecten van een project of programma in beeld te brengen. Onder begeleiding van een gespreksleider wordt met elkaar beredeneerd welke veranderingen er optreden en hoe die doorwerken voor alle betrokken partijen. Deelnemers bespreken:

1. Wie zijn de investeerders van het project?
2. Uit welke activiteiten bestaat het project?
3. Tot welke effecten leiden deze activiteiten?
4. Wie zijn de incasseerders? Of met andere woorden: wie heeft op welke manier voordeel van deze effecten?

De kracht van dit instrument zit in het aanzetten tot een inhoudelijke, gestructureerde dialoog tussen betrokkenen die vanuit verschillende perspectieven aan het project verbonden zijn. Zowel bewoners als professionals ervaren onder andere meer inzicht in het aanbod van gezondheidsbevorderende activiteiten in de wijk. Bekijk de video via de link hiernaast voor alle uitkomsten van het evaluatieonderzoek.'



Klik hier