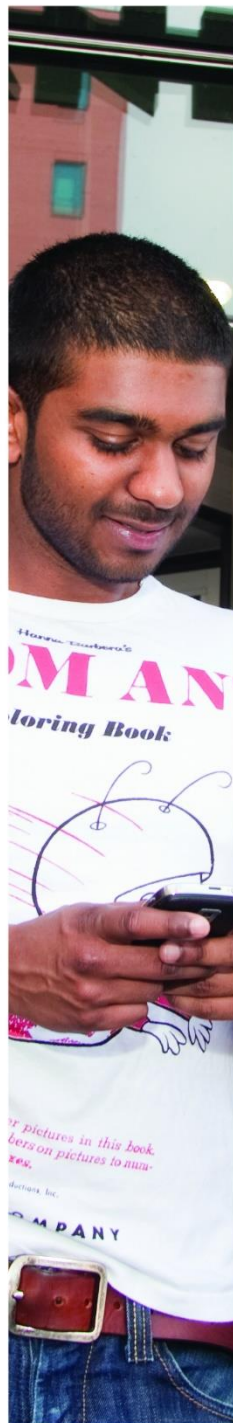


Evaluatie Gewichtige Gezinnen 2015/2016

Onderzoek en Business Intelligence



Onderzoek en Business Intelligence (OBI)

In opdracht van de afdeling Leefstijl, Leefomgeving en Indicatie van de Gemeente Rotterdam

© 2017 Onderzoek en Business Intelligence (OBI)

Auteur(s): Staf van Zeele & Petra van de Looij-Jansen

Februari 2017

Postadres:
Postbus 21323
3001 AH Rotterdam

E-mail: onderzoek@rotterdam.nl
Website: www.rotterdam.nl/onderzoek

Evaluatie Gewichtige Gezinnen 2015/2016

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding	5
1.1	Inleiding	5
1.2	Onderzoeksvragen	6
1.3	Het programma: aanvullende informatie	6
2	Fysieke en Psychische opbrengsten bij deelnemers	9
2.1	Achtergrondkenmerken	9
2.2	Fysieke metingen	9
2.3	Bewegen	12
2.4	Voeding	15
2.5	Gezondheid	17
2.6	Steun	19
2.7	Participatie	20
3	Ervaringen deelnemers	23
3.1	Algemeen: wat vonden ze er van en wat hebben ze er aan gehad?	23
3.2	Mening over andere onderdelen van het programma	24
3.3	Het steunmaatje	25
3.4	Contacten en participatie	26
4	Mening coach	27
4.1	Algemeen	27
4.2	Ontwikkeling deelnemers	27
4.3	Steunmaatje	28
4.4	Uitval en netwerkvorming	28
5	Conclusies	31
	Bijlage I Vragenlijst Gewichtige Gezinnen	33
	Bijlage II Itemlijst Interviews Gewichtige Gezinnen	38
	Bijlage III Itemlijst coach	39

1 Inleiding

1.1 Inleiding

De afdeling Leefstijl, Leefomgeving en Indicatie van de Gemeente Rotterdam koopt interventies in, met als doel een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving voor alle inwoners in Rotterdam en de regio Rijnmond te bevorderen. De twee speerpunten van gezondheidsbevordering zijn: gezond gewicht en Mentaal Gezond.

Een veelbelovende interventie, die deze twee speerpunten ook hoog in het vaandel heeft staan is 'Gewichtige Gezinnen', ontwikkeld door Avant Sanare. Avant Sanare is een centrum voor blijvende gedragsverandering en mentale gezondheid. Er worden cursussen, voorlichting en individuele coaching op maat gegeven aan mensen met een hulpvraag en aan professionals. Gewichtige gezinnen heeft als doel het terugdringen van overgewicht, met behulp van een steunmaatje. Het is heel moeilijk om gezond te leven en dit vol te houden, zonder steun uit de omgeving. Het steunmaatje kan een partner, vriend/vriendin, buurman/buurvrouw zijn, het is in ieder geval iemand die de ander wil helpen om gezonder te gaan leven. In dit koppel kan het steunmaatje ook veel overgewicht hebben (een bmi hoger dan 30). De interventie Gewichtige Gezinnen duurt in totaal één jaar en bestaat onder andere uit groepscursussen van negen bijeenkomsten waarin, samen met de andere koppels, aan de slag gegaan wordt met voeding, gevoelens en gedachten en steun vragen en geven. Na afloop daarvan start de persoonlijke begeleiding (in koppels), gedurende negen maanden.

De interventie heeft van 2013-2014 voor het eerst plaatsgevonden in de Rotterdamse Afrikaanderwijk. De onderzoekspopulatie was klein (N=8), daarom is het moeilijk om uitspraken te doen over de effectiviteit van de interventie, maar de resultaten lijken gematigd positief. Er was niet bij iedere deelnemer sprake van afname in gewicht (daar onder vallen: gewicht in kilo's, bmi, vet percentage, visceraal vetniveau en spiermassa), er leek echter wel een attitudeverandering te zijn in de bereidheid en het daadwerkelijk vragen van steun. Avant Sanare heeft bij verzekeraar VGZ een prijs gewonnen waarbij zij ondersteuning krijgen bij het verder uitvoeren van de interventie.

De interventie is medio 2015 van start gegaan in het Oude Noorden. Er zijn deelnemers geïnccludeerd die tussen de 18 en 65 jaar oud zijn, een bmi hoger dan 30 hebben en een IZA Cura verzekering hebben (een samenwerking tussen IZA en Coöperatie VGZ voor mensen met een minimum inkomen). De gemeente Rotterdam, afdeling Leefstijl, Leefomgeving en Indicatie, heeft O&BI de opdracht gegeven de interventie in Noord te evalueren.

1.2 Onderzoeksvragen

Deze evaluatie heeft plaatsgevonden aan de hand van de volgende vier onderzoeksvragen:

1. Zijn de deelnemers aan Gewichtige Gezinnen veranderd op de volgende variabelen:
 - Minder gewicht (gewicht in kilo's, bmi, vet percentage, visceraal vetniveau en spiermassa)
 - Meer bewegen
 - Gezondere voedingsinname
 - Betere gezondheid
 - Meer gesteund te voelen
 - Meer participatie in de maatschappij
2. Hoe hebben de deelnemers de interventie Gewichtige Gezinnen ervaren?
3. Voelden de deelnemers zich gesteund gedurende de interventie Gewichtige Gezinnen en heeft dat geholpen in het bereiken van hun doelen?
4. Hoe wordt de ontwikkeling van de deelnemers beoordeeld door de coaches van Gewichtige Gezinnen?

In dit rapport hebben wij deze onderzoeksvragen beantwoord door middel van fysieke metingen van de deelnemers, vragenlijsten die de deelnemers hebben ingevuld, interviews met de deelnemers en met de coach die het programma begeleidde. In hoofdstuk twee bespreken we de metingen; in hoofdstuk drie staan de ervaringen en opvattingen van de deelnemers centraal (onderzoeksvraag twee en drie) en in hoofdstuk vier komt de coach aan het woord. We sluiten af met conclusies. Naast de korte karakteristiek van het programma in 1.1 geven we in 1.3 nog enige aanvullende informatie over het programma.

1.3 Het programma: aanvullende informatie

Het programma Gewichtige Gezinnen Oude Noorden is in september 2015 begonnen en een jaar later afgerond. Het bestond uit de volgende onderdelen:

- Tien themabijeenkomsten van 2 1/2 uur (ongeveer elke maand één met elke keer een ander onderdeel variërend van productkeuze, eettips en psychologische aspecten)
- Elke week een beweegonderdeel van 1 uur (voor een deel aansluitend op de themabijeenkomsten)
- Vier kookworkshops van 2 tot 4 uur (de laatste was de afsluiting van het programma in september 2016)
- Een keer een individueel gesprek (aan het begin van het programma)
- Drie keer telefonisch contact (januari, maart en juni)
- Twee keer huisbezoeken volgens afspraak (november 2015 en in zomervakantie 2016)

Aan het programma hebben tien vrouwen deelgenomen. In 4.1 en 4.4 gaan we verder in op de moeite die het kostte om voldoende deelnemers te vinden en op de uitval uit het programma.

Zoals in de inleiding reeds aangegeven was “het steunmaatje” een belangrijk hulpmiddel om de beoogde gedragsverandering te bereiken. Steun van een steunmaatje, het liefst uit eigen kring, zou de overgang naar een gezonder leven kunnen faciliteren.

2 Fysieke en Psychische opbrengsten bij deelnemers

In dit hoofdstuk presenteren we na een aantal achtergrondkenmerken allereerst de fysieke metingen die door Avantsanare bij de deelnemers zijn gedaan (paragraaf 2.2). Daarna gaan we in op bewegen (2.3), voeding (2.4) en gezondheid (2.5). We sluiten af met de steun die deelnemers ervaren (2.6) en hun participatie in de maatschappij (2.7). Naast de fysieke metingen is ook de informatie over voeding verzameld door Avantsanare. De overige informatie is afkomstig uit de door de deelnemers ingevulde vragenlijst die door OBI is opgesteld (zie Bijlage I). Deze vragenlijst is aan het begin van het programma Gewichtige Gezinnen afgenomen (1^e meting) en aan het einde van het programma (2^e meting). Helaas is de 2^e meting slechts door vijf deelnemers ingevuld, zodat alleen een beperkte resultaatmeting mogelijk is.

2.1 Achtergrondkenmerken

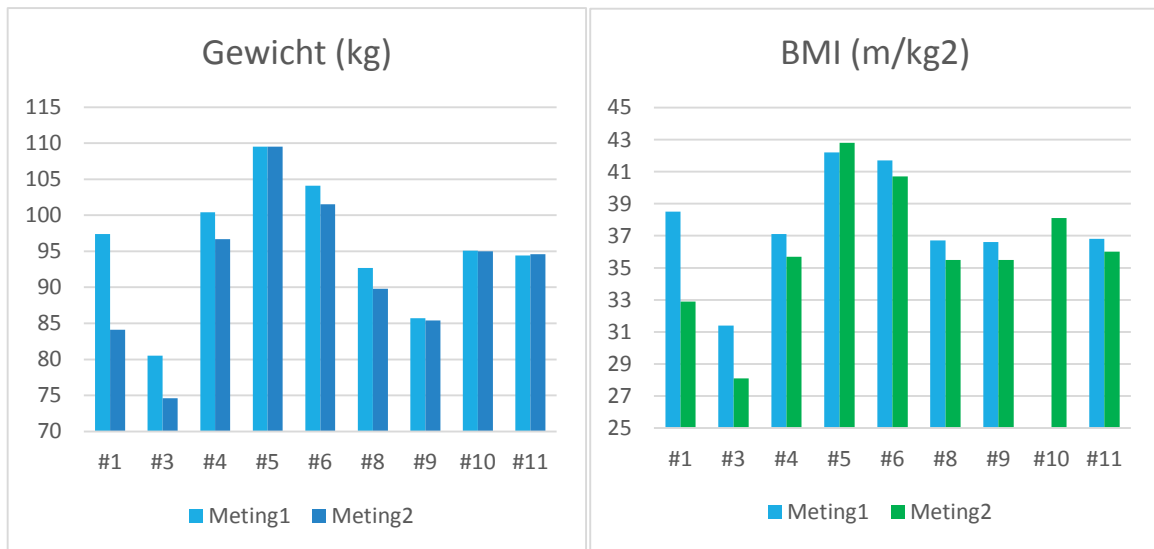
De tien deelnemers aan Gewichtige Gezinnen vormen een gemêleerde groep. Drie vrouwen zijn geboren in Marokko, de anderen in Nederland, Nederlandse Antillen, Kaap Verdië, Turkije, Litouwen, Congo en Birma.

Ook naar hoogst voltooide opleiding is de groep divers. Vier vrouwen hebben de lagere school gevolgd (waarvan twee niet afgemaakt), twee hebben lager beroepsonderwijs gevolgd, twee middelbaar beroepsonderwijs, één havo/vwo en de laatste heeft een hbo opleiding voltooid.

Eén deelnemer heeft een betaalde baan, twee zijn er huisvrouw, twee zoeken er werk, en twee zijn er arbeidsongeschikt. De overige drie geven aan een bijstandsuitkering en/of vrijwilligerswerk te hebben (zonder één van de andere categoriën te noemen).

2.2 Fysieke metingen

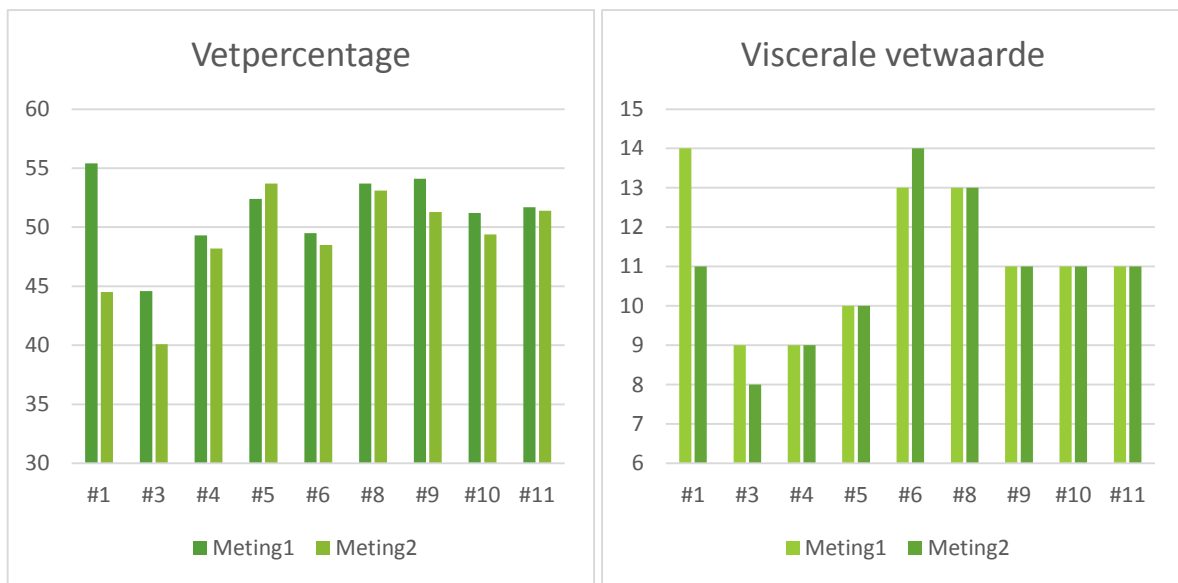
Van negen deelnemers is het gewicht bekend bij de 1^e en 2^e meting. Vijf deelnemers zijn afgevallen. Het gewicht van de overige vier is nagenoeg gelijk gebleven of licht gestegen. In de grafiek op de pagina hiernaast staat naast het gewicht de corresponderende BMI (Body Mass Index). Alle deelnemers hebben op de 1^e meting *ernstig* overgewicht (BMI >30). Alleen deelnemer #3 is op de 2^e meting gezakt onder deze grenswaarde (maar heeft nog wel een BMI > 25, d.w.z. heeft nog wel overgewicht). Van deelnemer #2 zijn geen fysieke metingen beschikbaar.



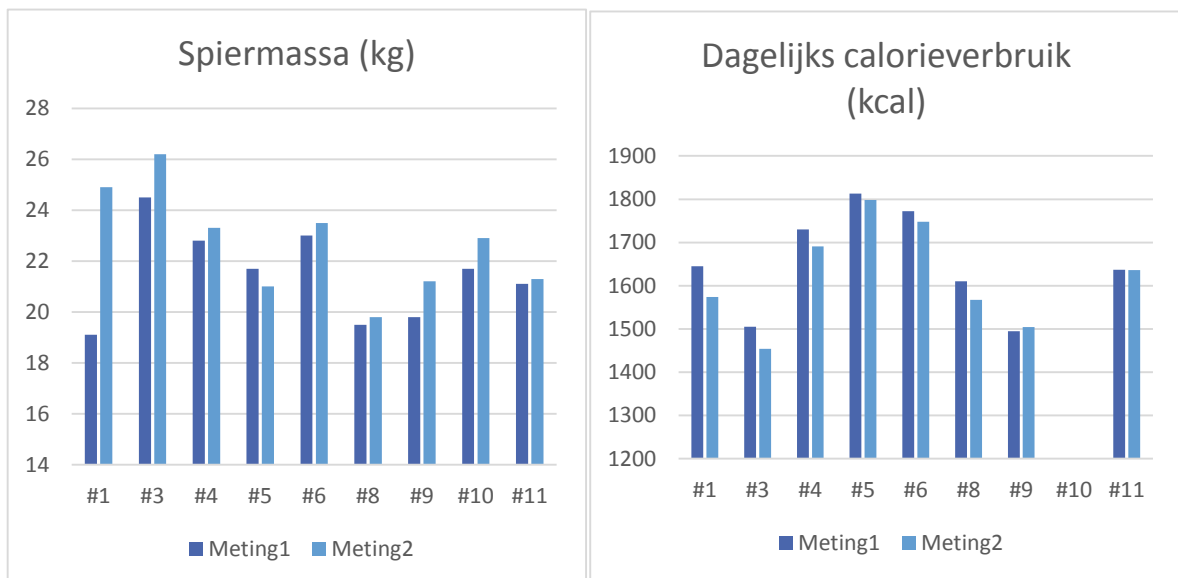
Zowel het algehele vetpercentage als de viscerale vetwaarde is bij de deelnemers gemeten.¹ Een algeheel vetpercentage tot 30/35% is gezond. Daarboven is het percentage te hoog. Het viscerale vet of orgaanvet is de hoeveelheid vet in de buikholte, zowel in als rond de vitale organen. Er bestaat een sterk verband tussen overmatig visceraal vet en hart- en vaatziekten. Een waarde tussen 1 en 12 wijst erop dat je een gezonde viscerale vetwaarde hebt. Een waarde tussen 13 en 59 wijst erop dat je een excessief (ongezond) viscerale vetwaarde hebt.

Beide waarden staan in de grafiek hiernaast weergegeven. Bij alle deelnemers is het vetpercentage te hoog. Het positieve is dat alle deelnemers op één na (deelnemer #5) hun vetpercentage op de 2^e meting naar beneden hebben gekregen. Het viscerale vet daalt bij twee deelnemers (#1 en #3). Bij één deelnemer stijgt het (#6); bij de overigen blijft het nagenoeg gelijk.

¹ Beide kunnen gemeten worden met een bioimpedantieweegschaal; het algeheel vetpercentage kan ook gemeten worden met een huidplooimeter.



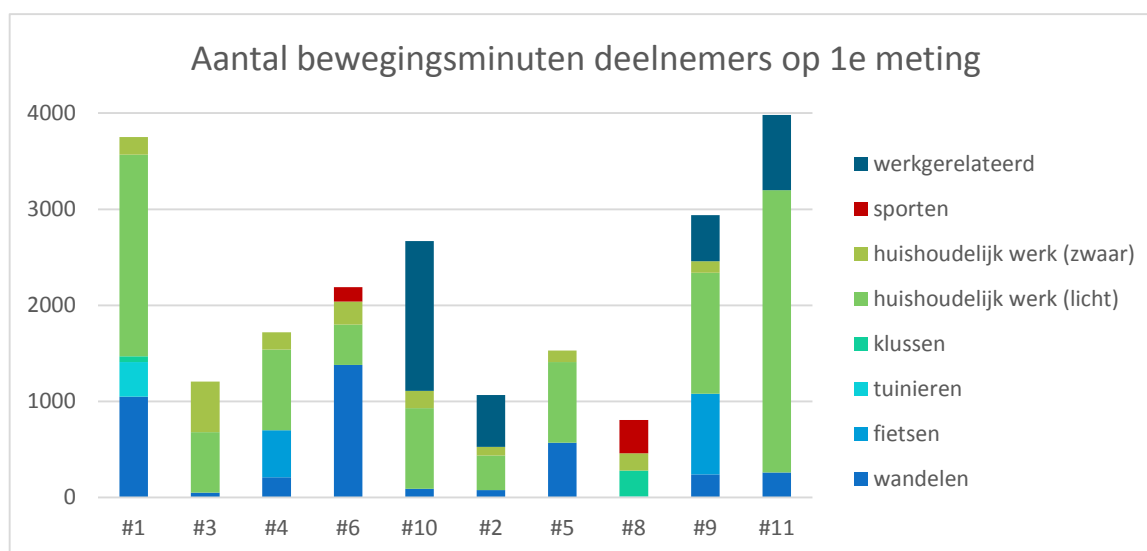
De veranderingen in de spiermassa en de dagelijks benodigde calorieën staan hieronder weergegeven.² De spiermassa van acht deelnemers is toegenomen op de 2^e meting; alleen de spiermassa van deelnemer #5 is gedaald. Het dagelijks calorieverbruik is een schatting van de hoeveelheid energie (in calorieën) die per dag nodig is om het actuele gewicht te behouden. Zes deelnemers kunnen op de 2^e meting met minder calorieën toe. Het calorieverbruik van deelnemers #9 en #11 is nagenoeg hetzelfde gebleven.



² De spiermassa kan gemeten worden met een bioïmpedantiemeter; het dagelijks caloriegebruik kan afgeleid worden van de andere waarden met hiervoor beschikbare rekentabellen.

2.3 Bewegen

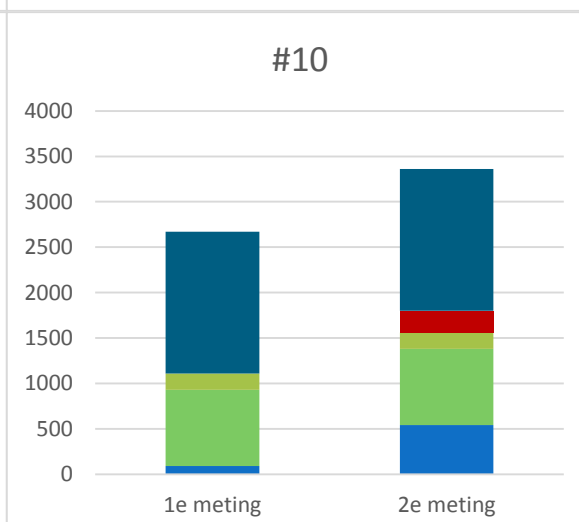
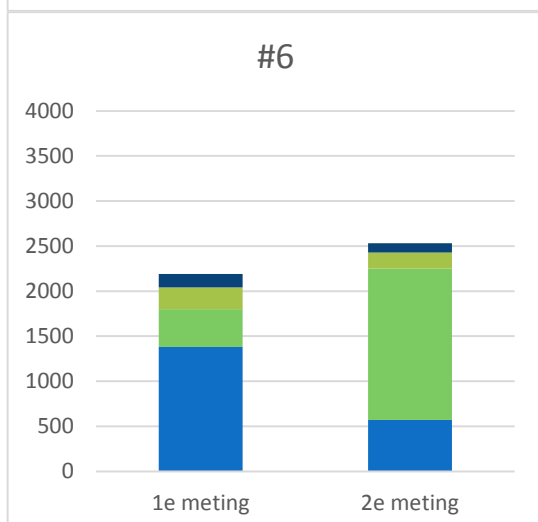
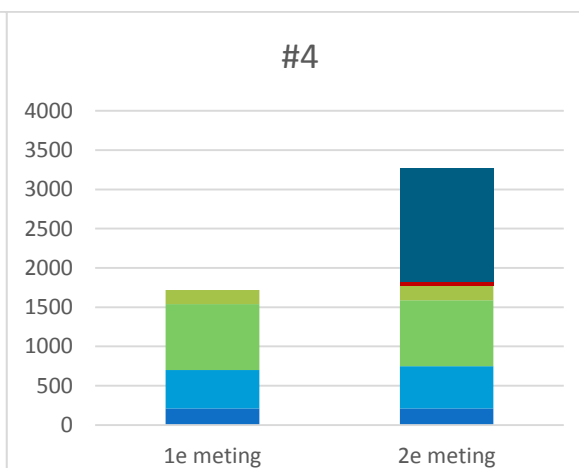
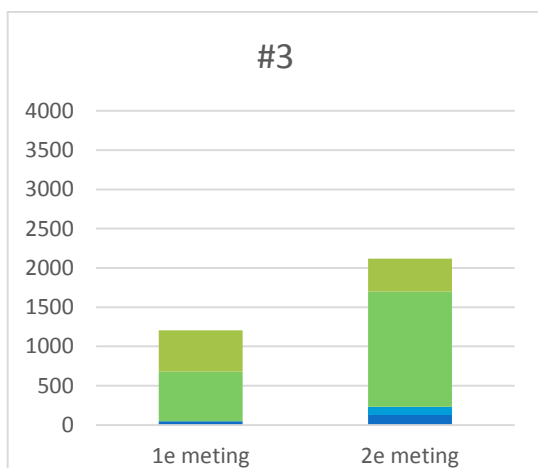
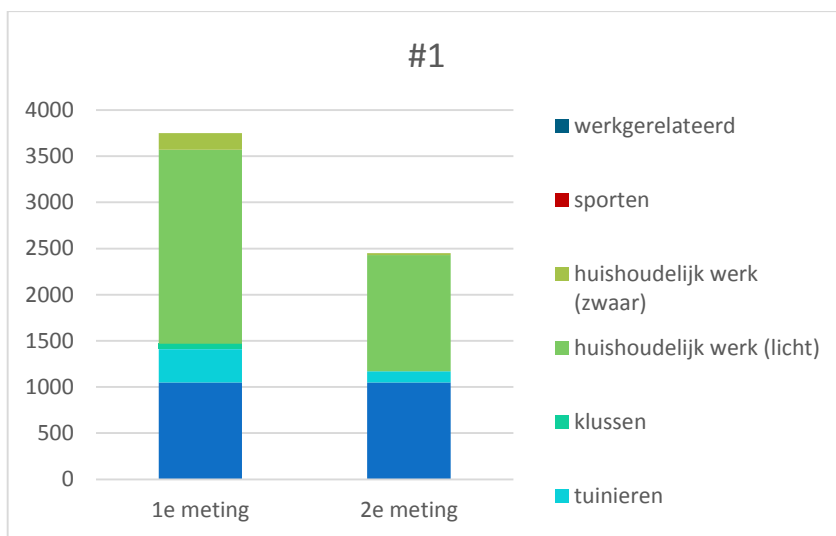
De deelnemers hebben op de 1^e en 2^e meting uitgebreid ingevuld hoeveel minuten per dag en per week zij bewegen. In onderstaande grafiek is in beeld gebracht hoeveel minuten per activiteit elke deelnemer op de 1^e meting zegt te bewegen.



Het beeld is gevarieerd. Het huishoudelijk werk overheerst (groen). Twee deelnemers (#6 en #8) doen aan sport (fitness/conditietraining). Twee deelnemers fietsen (#4 en #9). Op één na (deze heeft de categorie niet ingevuld) besteden ze allemaal tijd aan lopen/wandelen; deelnemers #1 en #6 wandelen het meest. Op basis van deze gegevens voldoen vier deelnemers aan de norm gezond bewegen (#3, #4, #6 en #9). Men voldoet aan deze norm als men op minimaal vijf dagen per week 30 minuten per dag minimaal matig intensief beweegt. Op het eerste gezicht wekt het misschien verbazing dat de deelnemers #1, #10 en #11 niet aan deze norm voldoen, maar zij besteden vooral veel minuten aan activiteiten die niet intensief genoeg zijn. Fietsen, sporten en zwaar huishoudelijk werk zijn wel (matig) intensief.

Op de 2^e meting rapporteren vier van de vijf deelnemers waarvoor gegevens beschikbaar zijn, een stijging van het aantal beweegminuten ten opzichte van de 1^e meting. In de vijf grafieken op de volgende bladzijde is per deelnemer het verloop weergegeven. Deelnemer #10 is gaan sporten (fitness/conditietraining) en voldoet daardoor aan de norm gezond bewegen. Deelnemers #3 en #4 zijn respectievelijk gaan fietsen en (buik)dansen en voldoen nog steeds aan de norm gezond bewegen. Deelnemer #6 beweegt in totaal langer dan tijdens de 1^e meting maar doordat zij minder lang sport en minder lang zwaar huishoudelijk werk verricht voldoet ze niet meer aan de norm gezond bewegen. Deelnemer #1 is de enige die tijdens de 2^e meting zegt minder te bewegen; zij wandelt nog wel een groot aantal minuten per week.

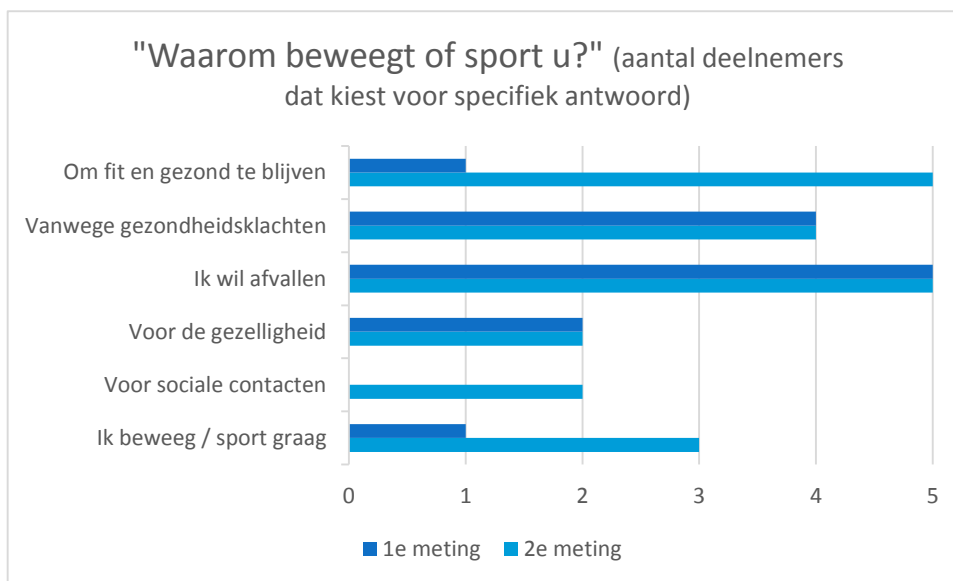
Aantal Bewegingsminuten deelnemers op 1^e en 2^e meting



Naast het aantal bewegingsminuten dat de deelnemers hebben ingevuld hebben zij ook antwoord gegeven op een aantal vragen naar hun mening over sporten. Op de vraag "Is bewegen of sporten belangrijk voor u?" antwoordden op de 1^e meting drie deelnemers "(zeer) belangrijk" en twee "een beetje belangrijk". Deze antwoorden zijn op de 2^e meting hetzelfde.

Op de vraag "Vindt u dat u voldoende beweegt?" zijn er wel verschillen tussen de 1^e en 2^e meting. Waren er op de 1^e meting drie deelnemers die hierop bevestigend antwoordden en twee negatief, op de 2^e meting vond iedereen dat zij genoeg beweegt.

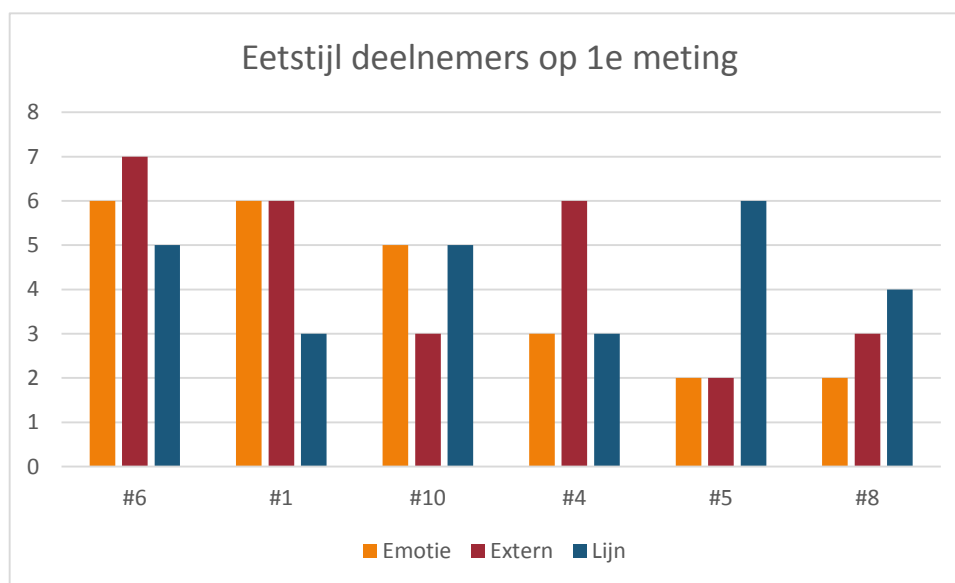
Ook op de vraag "Waarom beweegt of sport u?" zijn er verschillen tussen de 1^e en 2^e meting. Op de 1^e meting gaven de deelnemers vooral 'instrumentele' redenen ("vanwege gezondheidsklachten" en "ik wil afvallen"), op de 2^e meting werden ook andere redenen gegeven "om fit en gezond te blijven", "voor sociale contacten" en "ik beweeg / sport graag". Vooral dit laatste antwoord duidt op een positievere houding ten opzichte van sporten (zie grafiek hieronder).



2.4 Voeding

Zijn de deelnemers aan Gewichtige Gezinnen gezonder gaan eten? Om deze vraag te beantwoorden zijn verschillende gegevens voorhanden. Allereerst hebben de deelnemers de Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag ingevuld. Deze vragenlijst geeft inzicht in de risicofactoren voor teveel eten en overgewicht (de eetstijl). De ene persoon eet te veel in een toestand van depressie, spanning of eenzaamheid (emotioneel eten), de ander wanneer er veel en lekker eten aanwezig is (extern eten), een derde gaat zich wellicht juist te buiten in een lijnperiode als honger het wint van de wil tot vermageren of als gewichtsvermindering door een heftige gebeurtenis opeens onbelangrijk wordt (lijn eten). Op basis van het gevonden eetpatroon kan een diëtist de juiste behandelingsstrategie bepalen.

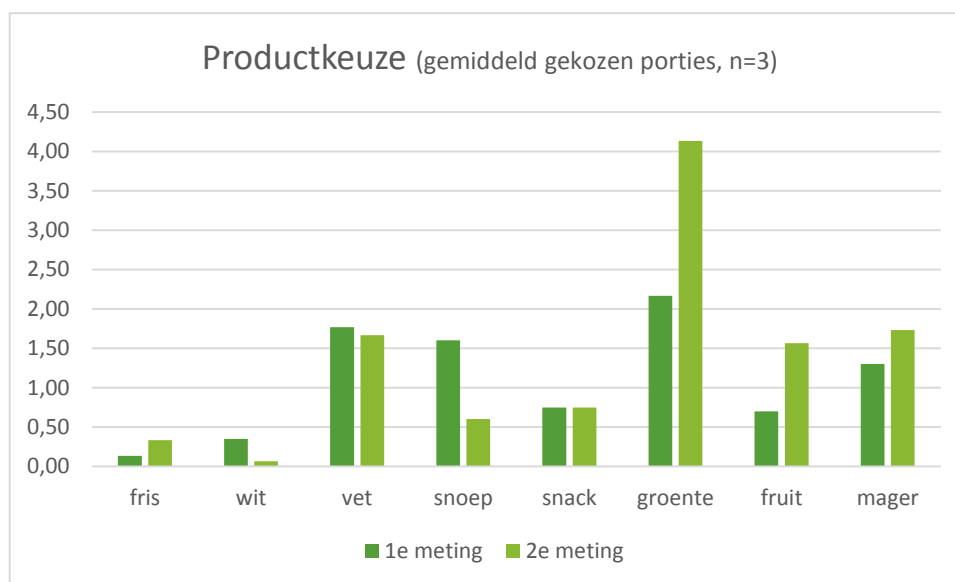
De eetstijl (oftewel de risicofactoren) van de deelnemers tijdens de 1^e meting staat hieronder grafisch weergegeven. Elke deelnemer heeft zijn eigen, unieke combinatie van stijlen. Deelnemers #5 en #8 (de meest rechtse) zijn vooral lijneters (overheersende blauwe balk). Deelnemer #4 (overheersende rode balk) is een externe eter. Deelnemer #6 (de meest linkse) combineert alle stijlen en #1 en #10 combineren telkens twee stijlen.



Van vier deelnemers is ook een 2^e meting bekend. Op de 2^e meting is de eetstijl van de deelnemers #6 en #1 al enigszins veranderd. Hun score op emotioneel en extern eten is gedaald; daarentegen is hun score op lijn eten gestegen. De scores van deelnemer #5 zijn nauwelijks veranderd. En de laatste waarvoor ook een 2^e meting bekend is, deelnemer #8, heeft op alle drie de eetstijlen hogere scores.

Naast hun eetstijl hebben de deelnemers ook een voedselfrequentielijst ingevuld. Helaas konden twee deelnemers de vragenlijst vanwege taalproblemen niet invullen. Bovendien zijn de hoeveelheden bij de productkeuzes 'water' en 'volkoren' slordig ingevuld. Van drie deelnemers (deelnemers #4, #6 en #10) is zowel de 1^e als de 2^e meting beschikbaar. Hun gemiddelde productkeuze is weergegeven in de grafiek hieronder.

Een duidelijke verbetering in de productkeuze tussen de 1^e en de 2^e meting is te zien in de productkeuzes 'snoep'³ (een daling) en de productkeuzes 'groente', 'fruit' en 'mager'⁴ (een stijging). Minder duidelijke verbeteringen of zelfs stagnatie of een verslechtering is te zien bij de andere productkeuzes ('fris', 'wit', 'vet' en 'snack').⁵



Ook de eetgewoontes van de drie deelnemers zijn verbeterd. Deelnemer #6 is vaker gaan ontbijten, alle drie gebruiken ze minder vaak diepvries- of afhaalmaaltijden en twee ervan koken vaker zelf. Bovendien zitten twee deelnemers minder vaak achter de tv of de computer terwijl ze eten.

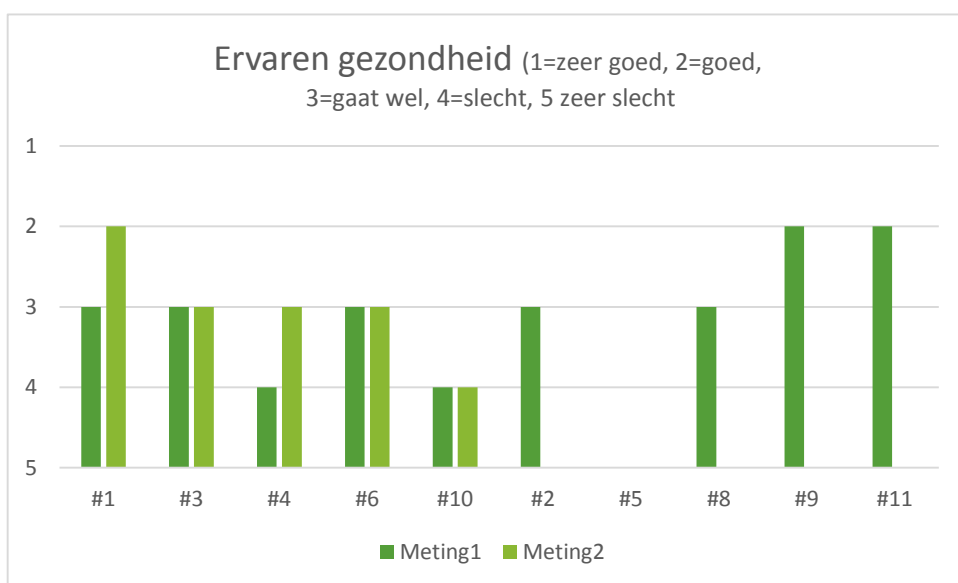
³ Snoep = chocola, (ontbijt)koek, candybar, zuurtjes, ijs e.d.

⁴ Mager = magere zuivel- en vleeswaren.

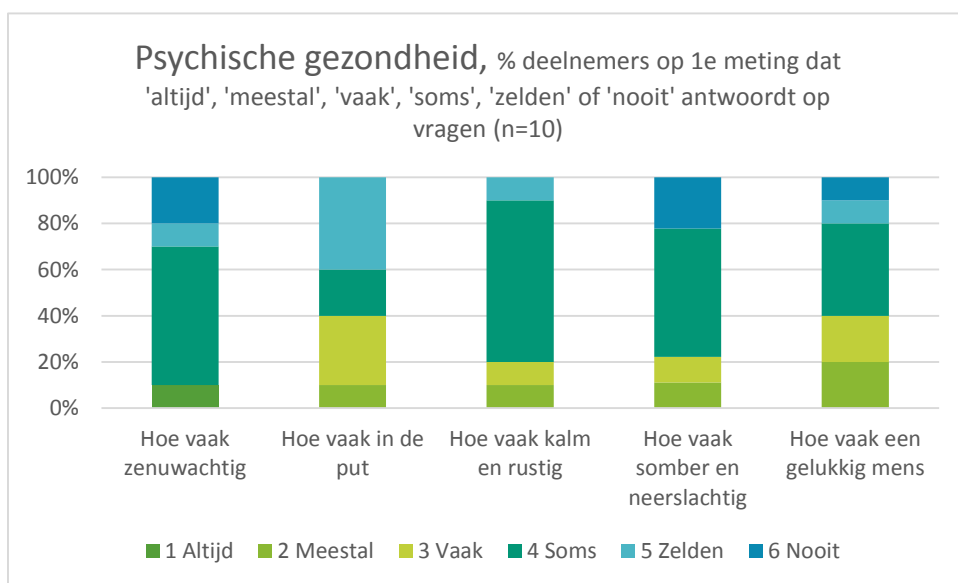
⁵ Fris = vruchtensap, dubbelfris en koolzuurhoudende dranken, e.d; Wit = witbrood, witte rijst, croissant, witte pasta, wit stokbrood, e.d; Vet = volle zuivel en vet vlees zoals spek en salami; Snack: saucijzenbroodje, chips, borrelnootjes, e.d.

2.5 Gezondheid

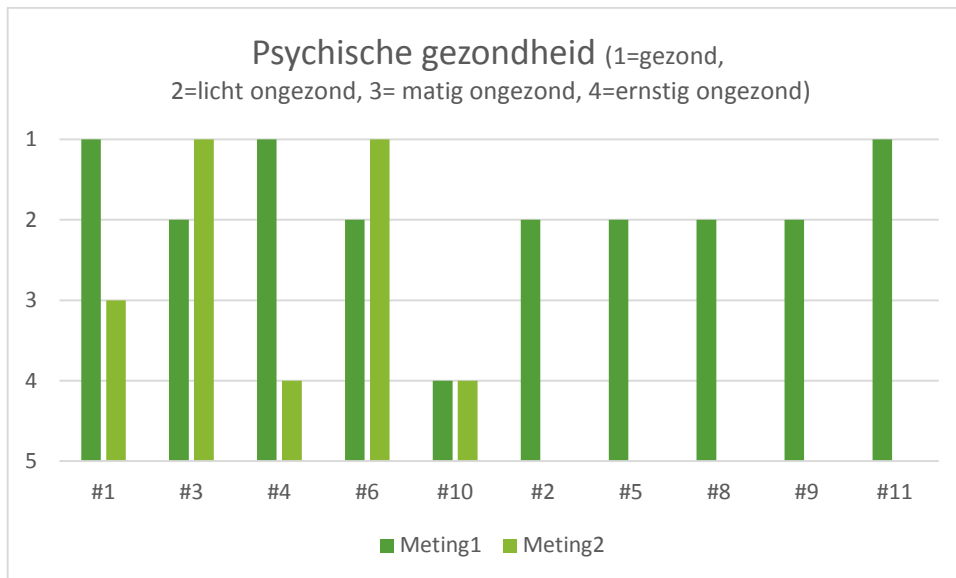
Zijn de deelnemers aan Gewichtige Gezinnen gezonder geworden? In de vragenlijsten is een aantal vragen over gezondheid gesteld. Bij de 1^e meting hebben drie van de negen deelnemers een goede ervaren gezondheid (deelnemer #5 heeft geen antwoord gegeven op de vraag 'Hoe is over het algemeen uw gezondheid?') Van de deelnemers die ook de 2^e meting hebben ingevuld (zie grafiek) zijn er twee van de vijf die na afloop van het programma een betere gezondheid rapporteren dan bij de 1^e meting. De andere drie zien geen verandering van hun gezondheid.



De deelnemers hebben ook vragen beantwoord die een indicator zijn van hun psychische gezondheid. Het gaat om vijf vragen die in onderstaande grafiek zijn opgenomen. Telkens is het percentage deelnemers dat één van de vijf mogelijke antwoorden heeft genoemd weergegeven.

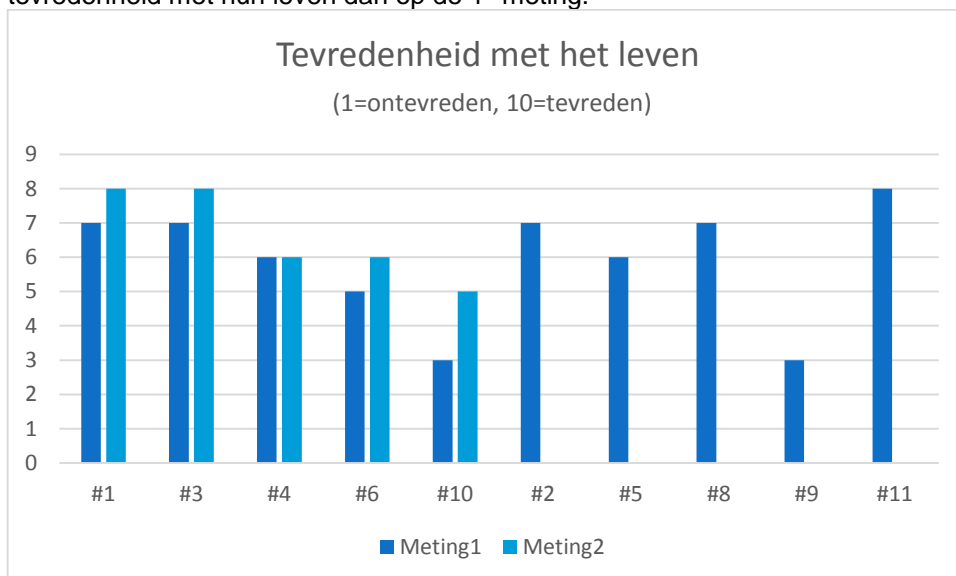


Zo zegt een vijfde van de deelnemers nooit zenuwachtig te zijn op de 1^e meting. Met de vijf vragen kan een schaal 'psychische gezondheid' worden gemaakt die hieronder in de grafiek staat weergegeven. Drie van de tien deelnemers is op de 1^e meting psychisch gezond (deelnemer #1, #4 en #11). Zes deelnemers zijn psychisch licht ongezond.



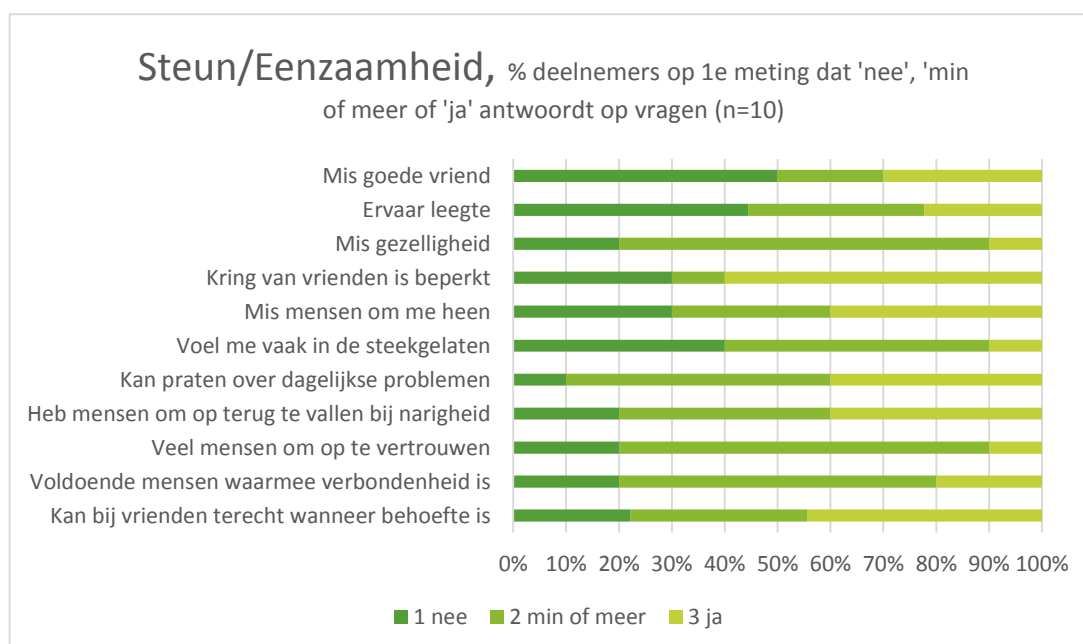
Na afloop van het programma zijn twee van de vijf deelnemers die beide metingen hebben ingevuld psychisch gezonder geworden (deelnemers #3 en #6). Twee anderen zijn psychisch ongezonder geworden (#1 en #4).

'Hoe tevreden of ontevreden bent u, al met al, met uw leven tegenwoordig?' is een andere vraag die gesteld is. Vier van de vijf deelnemers geven op de 2^e meting een hoger cijfer aan de tevredenheid met hun leven dan op de 1^e meting.



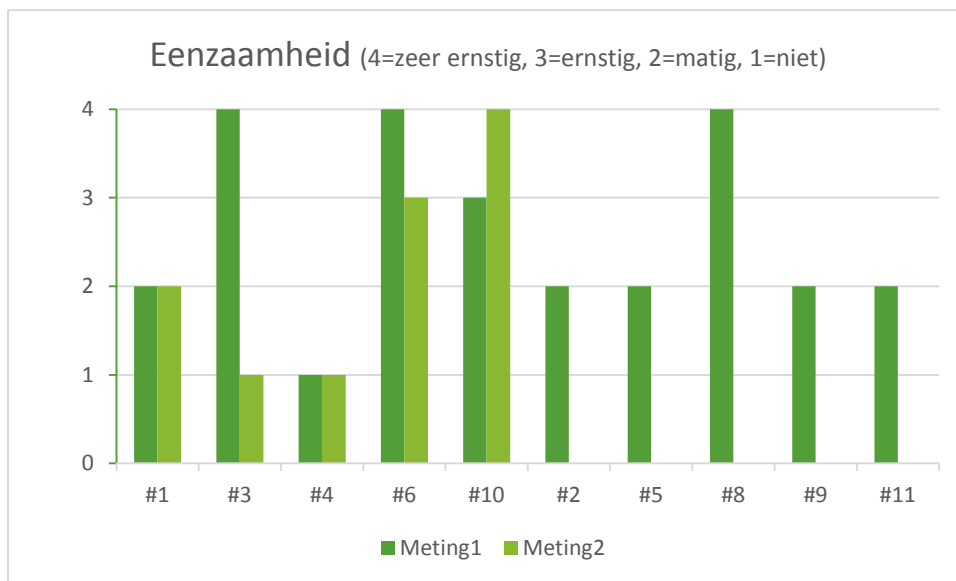
2.6 Steun

Voelen de deelnemers aan het programma zich na afloop meer gesteund? Of er een verandering heeft plaats gevonden op dit terrein hebben we gemeten met elf vragen over emotionele en sociale steun. Deze vragenset wordt ook gebruikt als een indicator van eenzaamheid door de GGD-en in Nederland. In onderstaande grafiek staan de antwoorden op de gestelde vragen weergegeven. De eerste zes vragen (van bovenaf) zijn indicatoren voor de behoefte aan emotionele steun of de ervaren emotionele eenzaamheid. De vijf onderste vragen zijn indicatoren van de behoefte aan sociale steun of de ervaren sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid weerspiegelt het gemis van intieme vrienden of een partner. Sociale eenzaamheid reflecteert het ontbreken van een breder sociaal netwerk.



Op basis van de elf vragen kan een eenzaamheidsscore in vier categorieën berekend worden. Tijdens de 1^e meting is één van de deelnemers niet eenzaam. Vijf zijn er matig eenzaam en vier zijn er (zeer) ernstig eenzaam (zie grafiek op volgende bladzijde).

Als de scores bij de 1^e en 2^e meting worden vergeleken dan zijn van de vijf deelnemers er twee minder eenzaam geworden (anders geformuleerd: de behoefte aan steun is minder geworden). Eveneens twee zijn er niet veranderd en één deelnemer is eenzamer geworden. Van de twee die minder eenzaam zijn geworden is er één die minder emotioneel eenzaam is geworden, maar nog steeds sociaal eenzaam is (van de ander kan dit niet bepaald worden).

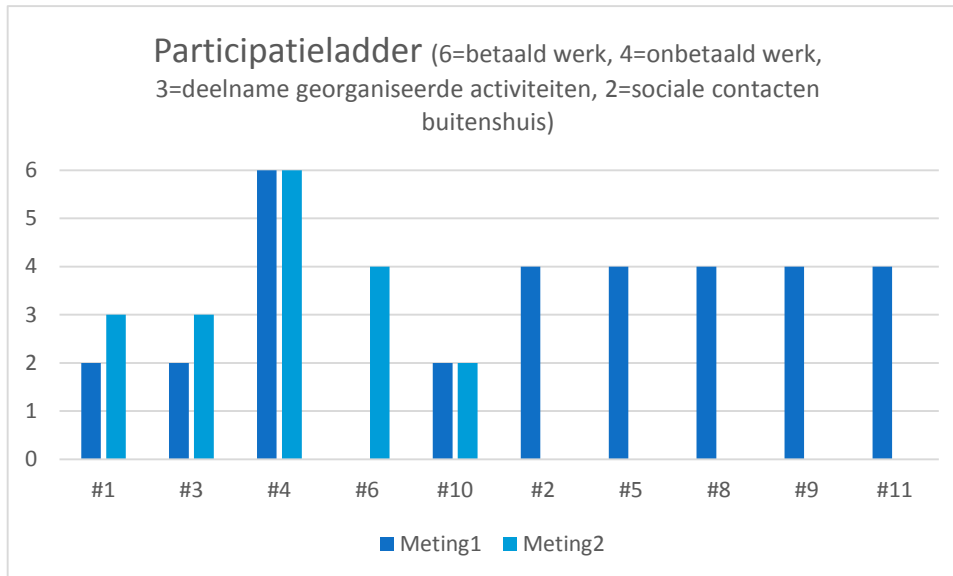


2.7 Participatie

Een veel gebruikt instrument om te bepalen of mensen meer mee zijn gaan doen in de samenleving is de participatieladder (zie hieronder). Deze ladder bestaat uit zes treden die loopt van niveau 1 (geïsoleerd) tot niveau 6 (betaald werk). Met de vragen uit de vragenlijst konden we bepalen op welke treden de deelnemers staan. Op de 1^e meting geeft één deelnemer aan betaald werk te hebben (trede 6), vijf deelnemers doen vrijwilligerswerk (trede 4) en drie deelnemers geven aan minimaal één keer per week contacten buitenshuis te hebben (trede 2). Zie de grafiek op de volgende bladzijde.



Van de vijf deelnemers die ook de 2^e meting hebben ingevuld konden we de ontwikkeling meten. Twee deelnemers hebben een trede hoger gezet (naar deelname georganiseerde activiteiten en twee staan er op dezelfde trede. Eén doet er op de 2^e meting onbetaald werk (helaas ontbreekt van haar de 1^e meting).



Op de 1^e meting geven vier deelnemers aan een cursus te volgen (drie vrouwen volgen Nederlandse les en één zit er op Engelse les). Deze doen ook allemaal vrijwilligerswerk (deelnemers #2, #8, #9 en #11).

Twee vrouwen waarvan beide metingen beschikbaar zijn geven aan op de 2^e meting een cursus te volgen (de één triage in de verloskunde en de ander Arabische les en fietsen).

3 Ervaringen deelnemers

Wat vonden de deelnemers van hun deelname aan Gewichtige gezinnen? Voelden zij zich gesteund door hun steunmaatje en door anderen en welke invloed had dat op de doelen die ze wilden bereiken. Deze vragen komen ter sprake in dit hoofdstuk. De antwoorden van de interviews zijn afkomstig uit interviews met vier van de deelnemers.

Van de tien deelnemers aan Gewichtige Gezinnen hebben we er na afloop van het programma vijf kunnen bereiken voor een interview. De andere vijf konden we telefonisch, per sms of email niet meer bereiken. Eén van de deelnemers was te ziek om te interviewen. De vier interviews waren prettige gesprekken. Twee ervan verliepen vlot, de andere twee gingen soms moeizaam door taalproblemen. Het waren half gestructureerde interviews. De gebruikte itemlijst staat in Bijlage II.

3.1 Algemeen: wat vonden ze er van en wat hebben ze er aan gehad?

Alle geïnterviewden zijn enthousiast over het programma. Ze vonden het een “goed” programma of zijn “positief” over het programma. Eén van hen zei: *“Ik vond het leuk, een beetje praten, een beetje lachen en een beetje huilen en daarna op tijd weg. Ik zal het missen, nu het is afgelopen”*. Toch zijn er verschillen: de één heeft er “wat aan gehad”, de ander “heeft er veel aan gehad, vooral mentaal”. Deze laatste zegt dat ze mentaal anders is geworden. *“Ik lag in scheiding met mijn vriend, verloor mijn werk en kon geen baan vinden. Ik was helemaal kapot en toen begon het programma; ik kreeg tips van de psycholoog en ik kwam weer blij thuis, ik had weer meer energie en ik wil nu alles doen. Ik deed wat ik moest doen, maar zonder zin. Nu heb ik er weer zin in. Maar ik wil ook afvallen”*. Op de vraag welke tips ze dan kreeg zegt ze: *“Je krijgt tips en deelt ervaringen. Hoe kun je voor je zelf zorgen en grenzen stellen, aan de burens en familie. Je deelt ervaringen over bijvoorbeeld misbruik en opvoeding van kinderen en hierover krijg je tips”*.

De mevrouw die we hierboven uitgebreid aan het woord hebben gelaten benadrukte het mentale aspect van haar verandering. Ook bij twee andere interviews kwam dit mentale aspect ter sprake, alhoewel minder nadrukkelijk. *“Door het programma heb ik geleerd: je mag er zijn, kijk in de spiegel en wees trots op jezelf. Mijn zelfvertrouwen is groter geworden. Ik val af voor mezelf en mijn gezondheid en niet omdat anderen dat zeggen”*, zo formuleert een ander het.

De mevrouw uit de eerste alinea is niet veel afgevallen, drie kilo. Twee anderen zijn veel meer afgevallen: de één 13 kilo, de ander 15 kilo. De vierde geïnterviewde was eerst afgevallen en toen weer aangekomen. Ten tijde van het interview was ze vijf kilo afgevallen. Alle geïnterviewden benadrukken het belang van de tips voor voeding en productkeuze die ze hebben gehad. *“Vroeger lette ik alleen op calorieën, maar nu ook op andere dingen”*. Ze hebben ons geadviseerd om op de etiketten te kijken, want *“het ene bruine brood is het andere niet”*.

“Niet te vet eten, niet teveel suiker eten. Ik drink nu geen suiker meer in mijn thee en eet nu ook bruin brood en fruit. En daardoor is mijn cholesterol en bloeddruk lager geworden”. Ook hebben de deelnemers geleerd om niet met zout te koken, maar met kruiden en pesto, om meer water te drinken en meer groente te eten.

De geïnterviewden zijn wat minder uitgesproken positief over hun vorderingen met bewegen en sporten. *“Ik ben een beetje meer gaan bewegen; ik loop normaal al veel”*, zo zegt er één. Een ander zegt dat ze elke dag een uur loopt. De bravoure die hier een beetje uit spreekt is afwezig bij de overige twee die we hebben gesproken. *“Ik sport al een paar jaar niet meer. Ik kreeg trombose en na mijn laatste kind ging ik sporten op een loopband, maar daarbij blokkeerde mijn been. Ik probeer nu elke dag te lopen”.* En de vierde: *“Ik heb doelen voor mezelf gesteld en fiets nu naar mijn werk”.*

3.2 Mening over andere onderdelen van het programma

De dubbele invalshoek van Gewichtige Gezinnen met zowel eettips en psychologische begeleiding is de vrouwen goed bevallen. *“De ene keer hadden we een themabijeenkomst over voeding en de andere keer over zelfvertrouwen en grenzen stellen”.* De geïnterviewden waren allen zeer blij met de begeleiding van de coaches, de één met haar achtergrond als diëtist en de ander als psycholoog. *“De één praatte over voeding en de ander over emoties”.* Eén van de geïnterviewden gaf aan dat ze het minder leuk vond als telefonische afspraken of huisbezoeken soms niet doorgingen.

De omgang met elkaar vonden de vrouwen heel leuk. *“Het was een gemêleerde groep met veel verschillende vrouwen en we hebben veel gelachen”.* Ze konden ervaringen delen en hebben samen gekookt in de kookworkshops.

Over het beweegonderdeel van het programma zijn de vrouwen minder enthousiast. De bedoeling was om na afloop van elke themabijeenkomst een uur lang met elkaar te gaan lopen door het Oude Noorden. In het begin ging dat goed maar na verloop van tijd kwam de sleet erin. *“Het werd steeds minder goed bezocht. Velen hadden iets anders te doen; En vervolgens werd het slecht weer en zijn we ermee gestopt”.* Eén van de vrouwen zei dat het zou wel handig zou zijn om een eigen plek te hebben, waar je met zijn allen kan bewegen als het bijvoorbeeld regent. Een ander gaf aan dat het niet alleen door het slechte weer kwam dat ze gestopt is maar ook door haar gemakzucht.

3.3 Het steunmaatje

Een belangrijk uitgangspunt bij de interventie Gewichtige Gezinnen is dat terugbrengen van overgewicht en het volhouden van een gezonde levensstijl heel moeilijk is zonder steun uit de omgeving. Een steunmaatje kan helpen om het wel vol te houden. Dit steunmaatje kan een partner zijn, een vriendin of een buurvrouw uit de eigen omgeving, iemand die de ander steun geeft.

In de vier interviews met deelnemers die we hebben gehouden hebben we gevraagd of zij gedurende het programma een steunmaatje hadden. Drie van de vier hadden een steunmaatje, zij het niet uit hun eigen omgeving en slechts voor korte tijd. Eén van deze drie zegt: *“Het zou eigenlijk wel moeten om dit samen met een familielid, partner of goede vriendin te doen, dit zou wel motiverend zijn. Maar dat is niet gelukt. Mijn steunmaatje was een vrijwilliger van Avantsanare⁶ waarmee ik vanaf februari twee keer heb gelopen. Daarna was het afgelopen, omdat ik het te druk had met verbouwen”*. De twee anderen hadden een andere deelnemer uit de groep als steunmaatje, maar ook slechts voor korte tijd. *“Mijn steunmaatje stopte al na korte tijd met het programma, ik weet niet precies waarom. We hebben nog weleens contact, en praten dan over gewone dingen, maar daar blijft het bij. Daarna had ik voor het bewegen een vrijwilliger, maar het was moeilijk om een tijd af te spreken waarop we beiden konden”*.

De derde deelnemer met een steunmaatje (ook één van de andere deelnemers) vertelt dat ze door haar rug gegaan was en privé-problemen had waardoor ze uiteindelijk maar weinig contact met elkaar hebben gehad. *“In het begin hebben we samen onze doelen besproken, ook op papier met een handtekening eronder. We hebben 1 of 2x gebeld, maar het werd niks. Het lag aan mezelf. Het was een hele lieve vrouw en de contacten waren goed. Ik heb dit later besproken met onze begeleiders, maar zulke dingen gebeuren nu eenmaal”*.

De vierde geïnterviewde deelnemer had geen steunmaatje, althans ze wist niet wat dat was. *“Maar”, zo vertelde ze “De begeleiders hebben me goed geholpen”*.

Uit de interviews hebben wij niet de indruk gekregen dat de deelnemers een steunmaatje uit de eigen omgeving of uit de groep van deelnemers hebben gemist. Eén van de deelnemers vertelde dat ze zelf eigenlijk niet echt veel behoefte heeft om met anderen over afvallen te praten; dit doet ze dan ook niet. En de mevrouw van hierboven, die niet weet wat een steunmaatje is: *“Ik had verder geen steun van anderen. Mijn kinderen zeggen dat ik naar buiten moet, moet gaan lopen, niet altijd thuis zitten”*.

Maar toch zijn er op dit punt ook veranderingen bij de deelnemers. Eén van de vrouwen gaat na afloop van Gewichtige Gezinnen verder met ondersteuning door een verpleegkundige. Ze zei: *“ik besef nu meer dat hulp vragen kan en mag; dit heeft mij wel aan het denken gezet”*.

⁶ Dit was een ‘beweegmaatje’ opgeleid door Avantsanare die vrijwillig anderen begeleiden bij het bewegen en/of sporten.

3.4 Contacten en participatie

Eén van de geïnterviewden geeft aan dat ze *“een beetje meer contacten”* heeft sinds haar deelname aan Gewichtige Gezinnen, met name met de andere deelnemers die ze weleens tegenkomt op straat. De andere drie zien geen verandering. “Ik heb veel kennissen, vooral in de wijk waarin ik vroeger heb gewoond, dus deze contacten had ik al”.

Twee van de geïnterviewden doen vrijwilligerswerk, maar dat deden ze daarvoor ook al. De derde deed vroeger vrijwilligerswerk: *“Boodschappen doen voor anderen, maar nu heb ik arm- en beenklachten”*. De vierde heeft een baan.

De twee vrouwen die vrijwilligerswerk doen blijven zoeken naar werk. Eén van hen: *“Maar niet in de zorg want dan moet ze avonddienst draaien en kan ze niet voor haar kinderen zorgen. Ik zoek eerlijk werk, waarin ik niet hoeft te liegen en dat eerlijk is”*. De vrouw die vroeger vrijwilligerswerk deed: *“Ik zoek geen werk, ik heb al genoeg gewerkt”*.

4 Mening coach

We hebben één van de twee coaches die gezamenlijk een jaar lang het programma Gewichtige Gezinnen hebben begeleid geïnterviewd. De andere coach is vlak voor het einde van het programma van baan veranderd. De itemlijst staat in Bijlage III

4.1 Algemeen

Ondanks de vele hobbels die de coaches moesten nemen vond de coach die we gesproken hebben het een mooi programma met goede effecten. Ze is er van overtuigd dat een langduriger programma meer waarde en effect heeft dan een korter programma. *“Ik zie effecten bij de deelnemers, als de programma’s korter zijn zie je ze na een tijdje niet meer en weet je niet of ze er iets aan gehad hebben. Het was verder een goed gemengde groep qua opleiding en etnische groep, en er was veel dynamiek en onderlinge hulp”.*

Over die effecten zegt ze dat de deelnemers aan het programma verschillende doelen hebben behaald. *“Als je louter kijkt naar de fysieke metingen dan is er bij een deel van de groep niet veel veranderd, maar een aantal mensen is wel heel erg gegroeid in het zelfvertrouwen dat ze hebben, het contact durven aan gaan en initiatief nemen”.*

Een belangrijke hobbel was om voldoende mensen bij elkaar te krijgen die wilden en mochten deelnemen. Avantsanare heeft hieraan veel tijd besteed, omdat mensen die aangemeld waren later toch weer afvielen. Daarom heeft het een tijdje geduurd voordat de groep vol zat. De inclusiecriteria waren: woonachtig in het Oude Noorden, IZA Cura verzekerd en een BMI >30. De coach zegt hierover: *“Het was lastig om aan alle criteria tegelijkertijd te voldoen. Uiteindelijk zijn we er soepel mee omgegaan, en hebben er ook deelnemers uit het Westen meegedaan. Ook moesten deelnemers zich committeren aan een programma van 1 jaar en dat is voor veel deelnemers lang”.* De coach pleit er voor in de toekomst soepeler om te gaan met de inclusiecriteria.

4.2 Ontwikkeling deelnemers

De coach benoemt de ontwikkeling van de deelnemers als volgt: *“Het ging om totaal verschillende personen. Qua voeding is er veel veranderd; de deelnemers hebben geleerd om gezonde keuzes te maken en om etiketten te leren lezen. Daarnaast hebben ze geleerd dat bewegen belangrijk is, ook voor je stemming, contacten en zelfvertrouwen. Wat dit zelfvertrouwen betreft, de helft van de themabijeenkomsten ging hierover (de psychologie, het hulp vragen, wat zit er in de weg om dit te vragen); de andere zes gingen over voeding. Iedereen is gegroeid in bewustzijn om keuzes te maken in voeding en waarom bewegen zo belangrijk is (ook het mentale stuk)”.*

Naast deze opbrengsten die de coach spontaan noemt, zijn er ook een aantal andere punten aan de orde geweest. Wat betreft participatie noemt zij de effecten van de cursus minder dan gehoopt. *“Er zijn wel cursisten die nu een baan zoeken of vrijwilligerswerk zijn gaan doen (helpen op school, ook met koken) of een andere training zijn gaan volgen, maar de Turks/Marokkaanse deelnemers hebben nauwelijks ruimte om dingen te doen omdat zij te druk met het eigen gezin en familie zijn, en het zorgen daarvoor. Als er iets gebeurt komt het op het bordje van deze vrouwen”.*

Of de gezondheid van de cursisten is verbeterd en of de zorgconsumptie is gedaald weet de coach niet. *“Ze zijn in ieder geval wel gezonder gaan eten en bewegen”.*

4.3 Steunmaatje

De coach noemt de inzet van steunmaatjes mislukt. *“Het is ontzettend jammer maar het gebeurde niet. Het steungedeelte van het programma konden we niet organiseren. Vanaf het begin was het lastig, omdat het de bedoeling was dat deelnemers zelf iemand meenamen. Bij de intake hebben we dit wel gevraagd, maar het is niet van de grond gekomen. Er was één iemand die uit eigen kring iemand had meegenomen (die ze ontmoet had op een sportschool), en deze is twee keer meegekomen; verder niet. Ook het vormen van koppels in de groep was moeilijk. Er was één paar deelnemers gekoppeld, maar vanwege psychische klachten van één van hen liep dit moeilijk, en de ander had enige angst ervoor. Beiden namen ook geen initiatief. Daarnaast hebben we vrijwilligers opgeleid tot Beweegmaatjes en twee van hen hebben het beweeggedeelte begeleid, maar dit bleek teveel. Twee vrouwen zeiden dat ze liever alleen liepen en geen koppeling aan een beweegmaatje wilden. De animo voor het collectief bewegen werd steeds minder”.*

Ondanks dat de steunmaatjes niet van de grond kwamen, staat de coach nog steeds achter het programma. *“We hebben wel veel gepraat over steun zoeken, hulp vragen en grenzen aangeven. Ook op dit punt doen de Turks/Marokkaanse vrouwen het minder goed. Maar de harde kern van de groep was heel open naar elkaar en gaf elkaar tips”.*

4.4 Uitval en netwerkvorming

Hierboven in 4.1 hebben we al gesproken over het feit dat het moeilijk was om de groep deelnemers vol te krijgen, omdat er telkens mensen afvielen die zich eerst hadden aangemeld maar daarna niet konden of mochten meedoen. Tijdens de cursus is er één deelnemer uitgevallen die teveel andere afspraken had en de motivatie niet kon opbrengen (*“Ze wilde er niet voor gaan”*). Uiteindelijk hebben tien deelnemers het grootste deel van het programma gevolgd. Op het einde konden een aantal deelnemers niet meer bereikt worden voor de outtake, het invullen van de vragenlijst en voor de interviews. De coach vindt het moeilijk om hiervoor een verklaring te geven. *“Eén was er al heel wisselend aanwezig. Een ander van hen heeft fysieke problemen met de ogen en heeft te maken met een kind met psychiatrische problemen (en had*

ook geen mobiel nummer meer); maar een derde, een Marokkaanse vrouw, die altijd trouw aanwezig was en die ik telefonisch niet meer kon bereiken kwam ik op straat tegen en toen vertelde ze heel trots dat ze op fietslessen was gegaan”.

Alhoewel netwerkvorming geen doelstelling van het programma was, hebben we tijdens het interview daar nog even kort over gesproken. De coach gaf aan dat sommige deelnemers de tips over gezond eten doorgaven aan hun eigen gezin en dat er daardoor verdere bewustwording op gang kwam.

5 Conclusies

In dit onderzoek hebben we een antwoord geprobeerd te geven op vier onderzoeksvragen:

1. Zijn de deelnemers aan Gewichtige Gezinnen veranderd wat betreft gewicht (inclusief een aantal andere fysieke maten), bewegen, voedingsinname, gezondheid, ervaren steun en participatie?
2. Hoe hebben de deelnemers de interventie Gewichtige Gezinnen ervaren?
3. Voelden de deelnemers zich gesteund gedurende de interventie Gewichtige Gezinnen en heeft dat geholpen in het bereiken van hun doelen?
4. Hoe wordt de ontwikkeling van de deelnemers beoordeeld door de coaches van Gewichtige Gezinnen?

Op basis van de metingen bij de tien deelnemers en de vijf interviews met deelnemers en coach van het programma beantwoorden wij de vragen als volgt:

Ad 1:

- Vijf van de negen deelnemers zijn afgevallen; de anderen niet. Eén van de deelnemers heeft na afloop een redelijk acceptabele BMI (alhoewel nog wel hoger dan 25).
- Acht deelnemers hebben na afloop een hogere spiermassa en een lager vetpercentage. Twee deelnemers hebben ook een lagere viscerale vetwaarde (minder buikvet); Zes deelnemers hebben na afloop een lager calorieverbruik.
- Vier van de vijf deelnemers bewegen op de 2^e meting meer dan op de 1^e meting. Twee ervan zijn gaan sporten (fitness en dansen). Het aantal deelnemers dat voldoet aan de norm gezond bewegen is gelijk gebleven (n=3). De houding tegenover sporten en bewegen is na afloop positiever.
- Drie deelnemers waarvan zowel een 1^e als 2^e meting beschikbaar is zijn minder snoep en meer groente, fruit en mager gaan eten. De eetstijl van twee van de vier deelnemers is na afloop van het programma minder “emotioneel” en “extern” geworden.
- Twee van de vijf deelnemers rapporteren na afloop een betere ervaren gezondheid. Twee anderen zijn psychisch gezonder en minder eenzaam geworden; anders gezegd: hun behoefte aan steun is minder geworden.
- Twee van de vier deelnemers doen na afloop georganiseerde activiteiten (sporten en/of een cursus), terwijl ze dat eerst niet deden. Hiermee zijn beiden een trapje gestegen op de participatieladder.

Ad 2:

- De vier geïnterviewde deelnemers zijn enthousiast en positief over hun deelname aan Gewichtige Gezinnen. Allen hebben ze veel gehad aan de tips over voeding, koken en productkeuze. Ze zijn ook alle vier afgevallen.
- Drie van de geïnterviewden hebben bij zichzelf ook een mentale verandering gezien, in de zin van positiever in het leven staan, meer zelfvertrouwen hebben en hulp durven vragen aan anderen.

- Alle vier zijn ze (een beetje) meer gaan bewegen; ze zijn minder enthousiast over het beweegonderdeel van Gewichtige Gezinnen.

Ad 3:

- Drie van de vier hadden een steunmaatje, alhoewel niet uit hun eigen netwerk en slechts voor korte tijd. We hadden niet de indruk dat zij een steunmaatje hebben gemist. Wel hebben de deelnemers veel steun gehad aan beide coaches van Gewichtige Gezinnen (en aan elkaar).

Ad 4:

- De bevindingen uit het interview met de coach van Gewichtige Gezinnen sluiten in grote lijnen aan bij de interviews met de deelnemers. De intakefase en de afsluitfase (waarin de helft van de deelnemers niet meer bereikbaar was voor outtake, vragenlijst en interview) vond zij lastige hobbels. Ondanks het mislukken van de inzet van steunmaatjes vond zij het een mooi programma met goede effecten.

Het algemene beeld uit de metingen en de interviews over het leefstijlprogramma Gewichtige Gezinnen is gematigd positief. De deelnemers zijn veranderd en misschien niet allemaal evenveel, maar het gaat om een lastige groep, die moeilijk te bereiken is en op verschillende gebieden problemen heeft. De inzet van steunmaatjes is mislukt. Een belangrijke beperking van het onderzoek maar ook van het programma is dat tegen het einde een belangrijk deel van de deelnemers niet meer te bereiken was.

De fysieke resultaten en de gedragsveranderingen bij de deelnemers van het programma Gewichtige Gezinnen 2015/2016 in het Oude Noorden lijken iets beter dan die van hetzelfde programma in 2013/2014 in de Afrikaanderwijk. Wel is toen de inzet van steunmaatjes beter gelukt dan in de jongste versie.⁷

⁷ Bron: Karsbergen, Astrid. Door dik en dun; Evaluatie van de pilot Gewichtige Gezinnen, leefstijlprogramma tegen overgewicht; oktober 2014.

Bijlage I Vragenlijst Gewichtige Gezinnen

Beweging

Neem in uw gedachten **een normale week in de afgelopen maanden**. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u de onderstaande activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Woon / werkverkeer Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.

	Aantal dagen per week		Gemiddelde tijd per dag	
1. Lopen van / naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten
2. Fietsen van / naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten

Lichamelijke activiteiten op werk of school Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.

	Aantal uren per week	
1. Licht en matig inspannend werk (zittend / staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)	<input type="text"/> uur	
2. Zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	<input type="text"/> uur	

Huishoudelijke activiteiten Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.

	Aantal dagen per week		Gemiddelde tijd per dag	
1. Licht en matig inspannend werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven / in bad doen en lopend werk zoals stofzuigen, boodschappen doen)	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten
2. Zwaar inspannend werk (zoals vloeren schrobben, met zware boodschappen lopen)	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten

Vrije tijd Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.

	Aantal dagen per week		Gemiddelde tijd per dag	
1. Wandelen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten
2. Fietsen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten
3. Tuinieren	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten
4. Klussen / doe-het-zelven	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur	<input type="text"/>	<input type="text"/> minuten

Sport Hier maximaal 4 sporten opschrijven. Bijvoorbeeld fitness, conditietraining, tennis, trimmen, joggen, voetbal.

		Aantal dagen per week		Gemiddelde tijd per dag		
1.			dagen		uur	minuten
2.			dagen		uur	minuten
3.			dagen		uur	minuten
4.			dagen		uur	minuten

Is bewegen of sporten belangrijk voor u?

Ja, zeer belangrijk ☐

Ja, belangrijk ☐

Ja, een beetje belangrijk ☐

Nee, niet belangrijk ☐

Nee, helemaal niet belangrijk ☐

Waarom beweegt of sport u?

U kunt meerdere antwoorden invullen

Ik beweeg / sport graag ☐

Voor sociale contacten ☐

Voor de gezelligheid ☐

Ik wil afvallen ☐

Vanwege ☐

Om fit en gezond te blijven ☐

Ik beweeg / sport niet ☐

Vindt u dat u voldoende beweegt?

Ja, zeker ☐

Ja, meestal wel ☐

Nee ☐

Gezondheid

1. Hoe is over het algemeen uw gezondheid? Is deze:

Zeer goed ☐ Goed ☐ Gaat wel ☐ Slecht ☐ Zeer slecht ☐

	Altijd	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
2. Hoe vaak was u gedurende de afgelopen 4 weken erg zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hoe vaak zat u gedurende de afgelopen 4 weken zo in de put, dat niets u kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hoe vaak voelde u zich gedurende de afgelopen 4 weken kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Hoe vaak voelde u zich gedurende de afgelopen 4 weken somber en neerslachtig? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Hoe vaak was u gedurende de afgelopen 4 weken een gelukkig mens? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Hoe tevreden of ontevreden bent u, al met al, met uw leven tegenwoordig?

Druk dit uit in een cijfer, 1 = ontevreden, 10 = tevreden.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Weet niet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Contacten met mensen, tijdsbesteding en/of school

1. Hoe vaak heeft u contact met mensen buiten uw familie?

Minstens één keer per week ☐
Twee of drie keer per maand ☐
Eén keer per maand ☐
Minder dan één keer per maand ☐
Nooit ☐

2. Hoe vaak doet u onbetaald vrijwilligerswerk? Bijvoorbeeld voor ouderen/zieken, op school, bij een koor, muziekvereniging, sportvereniging, hobbyvereniging, moskee of kerk, crèche

Minstens één keer per week ☐
Twee of drie keer per maand ☐
Eén keer per maand ☐
Minder dan één keer per maand ☐
Nooit ☐

3. Hoe vaak doet u mee aan activiteiten van één of meer clubs of verenigingen?

Minstens één keer per week ☐
Twee of drie keer per maand ☐
Eén keer per maand ☐
Minder dan één keer per maand ☐
Nooit ☐

4. Volgt u op dit moment een cursus of opleiding?

☐ Ja, namelijk:
☐ Nee

Steun

Wilt u van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u de **laatste tijd** bent, van toepassing is?

Kruis op iedere dag regel uw antwoorden aan.

	Ja	Min of meer	Nee
1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik ervaar een leegte om mij heen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik mis gezelligheid om mij heen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik mis mensen om mij heen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heeft u op dit moment betaald werk?

ja, ik werk fulltime	<input type="checkbox"/>
ja, ik werk parttime	<input type="checkbox"/>
nee, ik ben huisvrouw/huisman	<input type="checkbox"/>
nee, ik ben korter dan 1 jaar werkzoekend	<input type="checkbox"/>
nee, ik ben langer dan 1 jaar werkzoekend	<input type="checkbox"/>
nee, ik heb een bijstandsuitkering	<input type="checkbox"/>
nee, ik ben arbeidsongeschikt	<input type="checkbox"/>
nee, ik ben met (vervroegd) pensioen / met de VUT,	<input type="checkbox"/>
volgt studie	<input type="checkbox"/>
anders, nl	<input type="checkbox"/>

Wat is uw hoogst voltooide opleiding (een opleiding afgerond met diploma of geen opleiding (lagere school niet afgemaakt)	<input type="checkbox"/>
basisonderwijs (lagere school, speciaal basisonderwijs)	<input type="checkbox"/>
lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals LTS, LEAO, LHNO, VMBO)	<input type="checkbox"/>
middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals MAVO, (M)ULO, MBO-kort,	<input type="checkbox"/>
middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs (zoals MBO-lang,	<input type="checkbox"/>
hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (zoals HAVO,	<input type="checkbox"/>
hoger beroepsonderwijs (zoals HTS, HEAO HBO-V, kandidaats wetenschappelijk	<input type="checkbox"/>
wetenschappelijk onderwijs (universiteit)	<input type="checkbox"/>
anders, namelijk: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

Land van geboorte	Uzelf	Uw vader	Uw moeder
Nederland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suriname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ned. Antillen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aruba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turkije	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marokko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaapverdië	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ander land,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
namelijk: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Geschiedenis leefstijl en afvallen:

Bijlage II Itemlijst Interviews Gewichtige Gezinnen

De kernvraag is: hoe werkt het werkzame element 'steunmaatje' van Gewichtige Gezinnen en hoe draagt het bij aan een gezonde leefstijl en grotere participatie?

1. U heeft een jaar deelgenomen aan Gewichtige Gezinnen (hoe noemen ze het zelf?). Wat vond u ervan? Wat vond u leuk? Wat vond u minder leuk?
Waarom deed u mee (reden deelname)? (wat was uw motivatie?) Was het een verplichting (Tegenprestatie, Sociale Dienst?)
2. Wat hebt u aan Gewichtige Gezinnen gehad? Wat heeft het u opgeleverd? Welke resultaten heeft u bereikt?
Welke rol speelde het steunmaatje? Hoe hebt u de resultaten bereikt? (bijvoorbeeld loopclubje of individueel lopen)
 - Minder gewicht (gewicht in kilo's, bmi, vet percentage, visceraal vetniveau en spiermassa)
 - Meer bewegen
 - Gezondere voedingsinname
 - Betere gezondheid
 - Meer gesteund te voelen
 - Meer participatie in de maatschappij (Als deelnemers de eerste vier items zelf niet noemen, dan deze in ieder geval ter sprake brengen).
3. Had u een steunmaatje? Wie was/is uw steunmaatje? Waar kwam deze vandaan? (zelf gezocht of iemand uit de groep?)
Welke steun hebt u gekregen van uw steunmaatje en hoe hebt u dat ervaren?

Zijn er ook nog andere mensen geweest die u geholpen hebben om op gewicht te blijven en te blijven bewegen? Wie? Wie nog meer?
Waarmee hebben ze u geholpen? Waarmee nog meer? Hoe doen zij dit?
(mogelijke steunvormen: genegenheid tonen, een luisterend oor bieden, je opvrolijken, geruststellen, goede raad geven, complimenten geven, in vertrouwen nemen, praktische hulp bieden, op bezoek komen, zomaar opbellen)
Heeft deze hulp ertoe geleid dat u bereikt heeft wat u wilde? (doelen gehaald?)

Heeft u deze steun nodig of bereikt u zonder die steun ook wat u wilt?
Wat gebeurt er als uw steunmaatje er niet meer is? Blijft er een netwerk over waarop u kunt terugvallen?
4. Heeft u contacten buitenshuis?
Met wie (cursus, vereniging, vrijwilligerswerk, betaald werk)?
Helpen deze contacten u om een gezonde leefstijl te hebben/bereiken?
Heeft u nu meer contacten buitenshuis dan vóór uw deelname aan Gewichtige Gezinnen?
Heeft u door deelname meer contacten gekregen, participeert u meer?

Bijlage III Itemlijst coach

1. Wat vond je van deze tweede keer dat het programma Gewichtige Gezinnen is gehouden? In welke mate was het geslaagd? Wat was goed en wat minder goed? Wat kan beter? Wat vonden de deelnemers ervan?
Tegen welke problemen liepen jullie tijdens de training aan?
2. Hoe beoordeel je de ontwikkeling van de deelnemers?
Op welke punten zie je veranderingen:
 - Minder gewicht (gewicht in kilo's, bmi, vet percentage, visceraal vetniveau en spiermassa)
 - Meer bewegen
 - Gezondere voedingsinname
 - Betere gezondheid
 - Meer gesteund te voelen
 - Meer participatie in de maatschappij
3. Het "hebben van een steunmaatje" is een belangrijk werkzaam element van Gewichtige Gezinnen. Hoe werkt het en hoe draagt het bij aan een gezonde leefstijl en grotere participatie? Hoeveel deelnemers hadden er een steunmaatje? Voelden de deelnemers zich gesteund gedurende de interventie Gewichtige Gezinnen en heeft dat geholpen in het bereiken van hun doelen?
4. Wat waren de inclusie criteria en kon daar gemakkelijk aan worden voldaan? Kun je zeggen hoe de uitval was en wat de redenen daarvoor waren? Blijft er een netwerk over na afloop van een groep Gewichtige Gezinnen? Wat was de rol van de vrijwilliger van Avantsanare?

