

Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport

Resultaten proces- en effectevaluatie

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



Bijlage: KNBLO wandelsport organisatie Nederland (KNBLO-NL), Werk aan de Wandel

1.1 Algemeen

Sportbond : KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)

Sportproject : Werk aan de Wandel

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Werk aan de Wandel is een programma gericht op mensen met een beweegachterstand en heeft als doel de deelnemers aan hun eigen gezondheidsdoelstellingen te laten werken, waarbij de nadruk ligt op structureel meer bewegen en het verbeteren van de fitheid. Nevendoel is dat de deelnemers werken aan een reductie van het vetpercentage. Het programma kent een basisprogramma, dat bestaat uit een wandelprogramma (wekelijkse wandeltrainingen en zelfstandig te maken wandelingen) en een wandelfitheidstest. Optioneel kunnen wandeltrainers in samenwerking met diëtisten een voedingscomponent toevoegen. De diëtist geeft voedingsadviezen tijdens groeps- en individuele sessies en verricht metingen (gewichtsonwikkeling, verhouding vetpercentage-vetvrije massa). Bij het wandelen ligt het accent op het bevorderen van het plezier in bewegen. Al na een paar weken zullen de deelnemers ervaren dat ze conditioneel vooruitgang boeken en dat ze er zich lekkerder bij gaan voelen. Het programma duurt minimaal zestien weken. Het programma start met een informatiebijeenkomst en een fitheidstest. Daarna worden de deelnemers acht tot twaalf weken intensief begeleid. Hierna volgt een tweede wandeltest/fitheidstest. In de daaropvolgende acht tot twaalf weken continueren de deelnemers de wekelijkse wandeltrainingen, daarnaast wordt van hen verwacht dat ze steeds meer zelfstandig gaan wandelen. In de loop van deze periode zorgt de wandeltrainer ervoor dat de deelnemers worden geïntroduceerd bij een reguliere wandelsportvereniging of -school, om zo de basis te leggen voor de continuering van het wandelen na afloop van het project. Gedurende het programma houden de deelnemers hun beweegactiviteiten bij met behulp van het digitale logboek ActiefMET. Op deze manier kunnen zij hun vorderingen bijhouden. Het programma berekent automatisch per week hoe de deelnemers scoren ten opzichte van de beweegnorm (MET-norm: 450-750 METs per week). De deelnemers worden bij inschrijving lid van de KNBLO-NL en kunnen gedurende het programma deelnemen aan diverse wandelevenementen die door de KNBLO-NL worden georganiseerd.

Doelstellingen:

Deelnemers:

- Gaan structureel meer bewegen (wandelen).
- Gaan voldoen aan de NNGB.
- Krijgen plezier in structureel meer bewegen/wandelen.
- In geval van overgewicht (BMI >25): deelnemers verbeteren de verhouding tussen vet en vetvrije lichaamsmassa.

KNBLO-NL:

- De projecten Werk aan de Wandel dragen bij aan ledenwerving, doordat de deelnemers tevens lid worden van de wandelbond.

Doelgroep: Mensen met een beweegachterstand (inactieve of semi-actieve mensen die bij aanvang niet voldoen aan de NNGB). Optioneel: Mensen met overgewicht, maar die voldoende gezond zijn om aan het programma mee te kunnen doen.

Totale duur (start-eind): Minimaal zestien weken.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De deelnemers gaan wekelijks wandelen. Derhalve volgen ze minimaal zestien lessen. Optioneel krijgen ze ook drie tot vier keer gedurende het project voedingsadviezen aangeboden. Voorts kunnen zij deelnemen aan wandelevenementen van de KNBLO-NL.

Duur lessen: Een wandeltraining duur ongeveer 1,5 uur.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Minimaal 10 en maximaal 15 deelnemers per groep.

Website: www.knblo-nl.nl/www.nwtbv.com

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

In de oorspronkelijke opzet bestond Werk aan de Wandel uit een wandelprogramma, van minimaal 36 weken, gericht op mensen met overgewicht. Gedurende het trainingsprogramma werkten de deelnemers, onder intensieve begeleiding van wandeltrainers en voedingsdeskundigen, aan hun eigen gezondheidsdoelstellingen, waarbij de nadruk lag op afvallen. Doordat de samenwerking met voedingsdeskundigen lokaal niet van de grond kwam, financiering van het project lastig bleek (in de begroting was aangenomen dat (NASB) gemeenten een deel van elk project zouden financieren), en de doelgroep mensen met overgewicht in het algemeen moeilijk te bereiken was, heeft de KNBLO-NL het concept aangepast. Daarnaast had de KNBLO-NL een (herziene) aanvraag ingediend bij NOC*NSF en VWS om een deel van de financiële middelen voor Werk aan de Wandel (en de middelen die bedoeld waren voor de ontwikkeling van wandelprogramma's voor deelnemers aan Sterk in Afvallen) te mogen investeren in de uitbreiding van Via Vierdaagse naar verenigingen (het voorbereiden van deelnemers binnen verenigingen) en andere wandelevenementen (het toepassen van het concept bij andere wandelevenementen). Deze aanvraag was goedgekeurd, waardoor zowel de doelstellingen van Werk aan de Wandel als Via Vierdaagse zijn aangepast.

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De KNBLO-NL heeft gaandeweg de implementatieperiode de doelstellingen, in overleg met NOC*NSF en VWS, aangepast. Hieronder worden de aangepaste doelstellingen weergegeven.

Doelstellingen:

- Het opleveren van trainingsmaterialen en een trainingsprogramma (digitaal en print).
- 200 inactieve of semi-actieve mensen (200 deelnemers) ondersteunen en begeleiden bij het realiseren van een gedragsverandering op bewegingsgebied (de deelnemers gaan structureel meer bewegen).
- Ervoor zorgen dat deze 200 inactieve of semi-actieve mensen door Werk aan de Wandel normactief worden.
- Terugdringen van overgewicht i.o.m. doelstellingen van de deelnemers.
- Werving van 200 nieuwe leden voor de KNBLO-NL (bij inschrijving worden de deelnemers automatisch lid van de KNBLO-NL).
- Tenminste 50% van de deelnemers (100) stroomt (na afloop) door naar wandelsportverenigingen en wandelsportcentra.
- Het opleiden van 50 wandeltrainers met de bijscholingsapplicatie Werk aan de Wandel.
- Het inzetten van wandeltrainers tijdens de trainingsprogramma's.
- Het starten van 20 loopgroepen door NWTBV wandeltrainers.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Volgens de KNBLO-NL is het project teleurstellend verlopen. De KNBLO-NL wilde zich richten op mensen met een bewegachterstand en/of overgewicht. In de praktijk bleek deze groep heel erg moeilijk te bereiken (het bereiken van kleine aantallen deelnemers kostte onevenredig veel energie). De doelgroep waarop werd gericht bevindt zich vaak in het medische circuit en de wandeltrainers hadden niet de middelen om tot de doelgroep door te dringen. Verder lukte het de wandeltrainers niet om lokaal een netwerk van de grond te krijgen (met onder andere een diëtist). In totaal zijn negen Werk aan de Wandel projecten opgezet. In het laatste jaar is aansluiting gezocht bij de Beweegkuur. Hierdoor kon de doelgroep wel worden bereikt. Daarnaast kon gebruik worden gemaakt van het lokale netwerk van de Beweegkuur (bij de Beweegkuur wordt een lokaal netwerk gecreëerd om mensen in beweging te krijgen). Er zijn vijftien wandeltrainers opgeleid tot Beweegkuur instructeur en tot eind 2011 lopen er vijftien Beweegkuur projecten (deze projecten vallen buiten de NASB subsidie).

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De betrokkenheid en inzet van de projectleider.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het bereiken van de doelgroep mensen met een bewegachterstand/overgewicht: De doelgroep was lastig te bereiken. De KNBLO-NL heeft dit onderschat. Om met de doelgroep in contact te komen is meer nodig dan alleen een wandeltrainer (namelijk andere contacten/expertise).
- De samenwerking met (NASB) gemeenten: Deze samenwerking is niet van de grond gekomen. Het kostte veel energie om met gemeenten in gesprek te komen. Daarnaast verkeerden veel gemeenten (vooral in het begin van de projectperiode) nog in een

planvormingsfase, waardoor zij niet bereid waren een project te starten en een financiële bijdrage te leveren.

- Het is een financieel kostbaar en arbeidsintensief project: Het begeleiden van deelnemers, zoals beschreven in het (oude) Werk aan de Wandel concept, is erg duur. Het was lastig om partijen te vinden die deze kosten wilden (en konden) dragen en lokaal de samenwerking van de grond te krijgen. Hierdoor is veel tijd gaan zitten in de voorbereiding van het project (tijd die men eigenlijk niet had).
- Samenwerking met regiocoördinatoren: Het was de bedoeling dat de regiocoördinatoren van NASB het project onder de aandacht zouden brengen van gemeenten. Dit is niet (voldoende) gebeurd. De KNBLO-NL had hier (vooral in het begin van de projectperiode) veel van verwacht.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

In eerste instantie gebeurde de werving lokaal door de trainer of partijen waarmee lokaal werd samengewerkt. In 2011 heeft de KNBLO-NL gebruik gemaakt van het lokale netwerk van de Beweegkuur. Hierdoor kon zij makkelijker met de doelgroep in contact komen.

Beoogde doelgroep bereikt?

In heel beperkte mate is de doelgroep bereikt. Over het algemeen was de doelgroep lastig te bereiken. Bij de projecten die zijn gestart is de doelgroep wel bereikt.

Draagvlak bij de doelgroep

Door meer op bewegen te richten en minder op afvallen is geprobeerd draagvlak te creëren. Ook door lokale werving. Binnen de Beweegkuur worden deelnemers door een leefstijladviseur doorverwezen naar een wandeltrainer (bij Werk aan de Wandel moest de wandeltrainer zelf de deelnemers werven). De leefstijladviseur en de betrokken zorgverleners creëren draagvlak bij de deelnemers voor het wandelprogramma.

Lidmaatschap

Deelnemers worden automatisch lid van de KNBLO-NL bij inschrijving voor het project. Ze blijven dan lid tot wederopzegging. Deelnemers kunnen ook lid worden van een wandelvereniging.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is niet volgens tijdsplanning verlopen. Mede daarom zijn er wijzigingen aangebracht in het oorspronkelijke projectplan en de doelstellingen bijgesteld. Ook moest lokaal steeds het wiel opnieuw uitgevonden worden. Toen de KNBLO-NL merkte dat de samenwerking met de Beweegkuur opgang kwam, heeft zij de inspanningen om (individuele) Werk aan de Wandel projecten op te zetten teruggebracht. Zij zag in dat de kans groter was om het concept via de Beweegkuur in de markt te zetten, dan zelf aan de projecten te blijven trekken.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: In totaal waren er 85 deelnemers aan negen Werk aan de Wandel projecten. De einddoelstelling van 200 deelnemers is niet gehaald. Hierbij opgemerkt dat er tot en met eind 2011 15 Beweegkuur projecten lopen, met 10-15 deelnemers per

project. Deze projecten zijn allemaal gestart in 2011 en vallen buiten de NASB subsidie.

- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Er zijn in totaal 85 deelnemers (automatisch) lid geworden van de KNBLO-NL. De KNBLO-NL weet niet hoeveel deelnemers na afloop van het programma lid zijn geworden van een vereniging of lid zijn gebleven van de bond. De einddoelstelling van 200 leden voor de KNBLO-NL is niet gehaald. Gezien de aantallen is de einddoelstelling van 100 deelnemers die na afloop van het programma doorstromen naar wandelsportverenigingen en wandelsportcentra ook niet gehaald.
- Het opleveren van trainingsmaterialen en een trainingsprogramma (digitaal en print): Dit is gedaan.
- Terugdringen van overgewicht i.o.m. doelstellingen van de deelnemers: De KNBLO-NL heeft hiervan geen harde cijfers. Zij heeft wel van trainers vernomen dat deelnemers zijn afgevallen.
- Het opleiden van 50 wandeltrainers met de bijscholingsapplicatie Werk aan de Wandel: Er zijn in totaal 36 wandeltrainers opgeleid met de bijscholingsapplicatie Werk aan de Wandel. In het laatste jaar heeft de KNBLO-NL geen trainers meer opgeleid voor Werk aan de Wandel, omdat zij zag dat het project niet goed liep. Er zijn wel 15 wandeltrainers opgeleid tot Beweegkuur instructeur (via een scholing van NISB).
- Het inzetten van wandeltrainers tijdens de trainingsprogramma's: Dit is gebeurd.
- Het starten van 20 loopgroepen door NWTBV wandeltrainers: Er zijn in totaal negen Werk aan de Wandel groepen gestart. Deze einddoelstelling is dus niet gehaald. Hierbij opgemerkt dat in 2011 15 Beweegkuur projecten zijn gestart.
- Het activeren van in totaal 200 deelnemers: Gezien de deelnemersaantallen is deze doelstelling niet gerealiseerd.

De KNBLO-NL heeft de meeste doelstellingen niet gehaald. Het project is erg moeizaam verlopen. Positief is de aansluiting op de Beweegkuur.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn trainingsmaterialen en een trainingsprogramma ontwikkeld. Daarnaast is er een bijscholing ontwikkeld voor de leden van de trainersvereniging die het project wilden uitvoeren. Ook waren er wervingsmaterialen. Tenslotte is het programma ActiefMET ontwikkeld, waarin deelnemers hun beweeggedrag kunnen registreren.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

Er is alleen samengewerkt met wandeltrainers. Twee wandeltrainers waren aangesloten bij een vereniging en de overige zeven waren zelfstandige wandeltrainers. De samenwerking met de wandeltrainers was goed en de betrokkenheid groot. De trainers hebben veel tijd en energie gestoken in het opzetten van wandelgroepen.

Implementatie

Door de wandeltrainers is de implementatie als “teleurstellend” ervaren. Het kostte veel tijd en energie om lokaal een project van de grond te krijgen. Daarnaast leverde het project niet de gewenste resultaten op. Met de omschakeling naar de Beweegkuur verbeterde dit sterk. Hierdoor hoefden de wandeltrainers zelf geen tijd meer te steken in het opzetten van een lokaal netwerk en het werven van deelnemers.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Voor de wandeltrainers kostte het project teveel tijd (en deze tijd hadden zij niet).

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Nederlandse Wandel Trainers en Begeleiders Vereniging (NWTBV): De NWTBV heeft trainingsmaterialen ontwikkeld, trainers opgeleid en geleverd voor de projecten.
- Huis voor de Sport Limburg: In samenwerking met het Huis voor de Sport Limburg is de bijscholing (applicatie Werk aan de Wandel) voor de wandeltrainers georganiseerd.
- Sportservice Midden-Nederland: Sportservice Midden-Nederland heeft deelnemers geworven.
- Lokale partijen: Lokaal is met diverse partijen samengewerkt onder andere met voedingsdeskundigen.
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)/De Beweegkuur: Werk aan de Wandel is het vervolgaanbod voor deelnemers aan de Beweegkuur.
- Walking Company: Voor de uitvoering van de Beweegkuur projecten heeft de KNBLO-NL een overeenkomst gesloten met de Walking Company. Deze organisatie coördineerde/coördineert voor de KNBLO-NL de Beweegkuur projecten.

Deze samenwerkingsverbanden waren op zich positief, ook al was het uiteindelijke resultaat van het project negatief.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend over de uitgaven en inkomsten, maar de middelen voor Werk aan de Wandel zijn niet volledig benut (ongeveer € 30.000,- is over). De inkomsten vielen tegen doordat er minder projecten zijn gestart.

Voor de KNBLO-NL wegen de uitgaven en inspanningen niet op tegen de behaalde resultaten.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Deelnemers konden na afloop van het programma onder andere lid worden van een wandelvereniging.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De bondenbijeenvakkomsten zijn over het algemeen niet van meerwaarde geweest voor dit project. Bij de uitwisseling van ervaringen met andere bonden kwam de KNBLO-NL steeds tot de conclusie dat er te weinig ondersteuning is geweest vanuit de regiocoördinatoren. Het werd ook snel duidelijk dat het project erg arbeidsintensief was, en dat NOC*NSF niet meer had kunnen doen (dan zij al deed).

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

Er lopen nog 15 Beweegkuur projecten. Deze projecten zijn gestart in 2011 en zullen worden afgerond in 2011. Deelnemers aan deze projecten zullen een vervolgaanbod krijgen. De KNBLO-NL weet nog niet hoe dit verder zal gaan in 2012. Eind 2011 zal er een evaluatie plaatsvinden. Op basis van deze evaluatie zal besloten worden hoe verder te gaan. Daarnaast is het niet zeker of de Beweegkuur zelf doorgaat. Met het huidige Werk aan de Wandel concept gaat de KNBLO-NL niet verder. Zij zal wel laagdrempelige

trainingsprogramma's blijven ontwikkelen, maar niet meer specifiek gericht op de doelgroep mensen met overgewicht. Zij gaat bekijken of zij andere doelgroepen kan aanspreken (of de doelgroep mensen met overgewicht op een andere manier kan aanspreken).

Financiering

Er is geen draagvlak binnen de KNBLO-NL om met het huidige Werk aan de Wandel concept verder te gaan. Zij zal dus niet meer investeren in het project. Wel is zij bereid om te investeren in trainingsprogramma's voor andere doelgroepen.

Samenwerking met private partners

In het kader van Werk aan de Wandel heeft de KNBLO-NL geen plannen om samen te werken met private partners. Wel is zij in gesprek met een aantal organisaties, waaronder ouderenbonden en private partners, om een aanbod te ontwikkelen voor de doelgroep 65-plussers. De KNBLO-NL wil het aanbod naar de doelgroep brengen via de kanalen van de betrokken organisaties. Zij wil de doelgroep niet meer aanspreken op hun overgewicht ("je hebt overgewicht, dus je moet wandelen").

Continuering op lokaal niveau

De wandeltrainers die nu in de Beweegkuur zitten gaan deel uit maken van een lokaal netwerk. Zij kunnen dit lokale netwerk gebruiken om door te gaan. Middels deelnemersbijdragen kunnen kosten van de begeleiding worden gedekt. Dit betekent overigens wel dat er maar vijftien locaties zijn die door kunnen gaan.

1.4 Effectevaluatie

Omdat er te weinig deelnemers waren aan het project Werk aan de Wandel waren er ook niet voldoende deelnemers om een effectevaluatie uit te voeren. Hierdoor zijn er geen gegevens beschikbaar over het effect van Werk aan de Wandel op het beweeggedrag van deelnemers.

1.5 Conclusies

De belangrijkste conclusie die uit de evaluatie van Werk aan de Wandel getrokken kan worden is dat het project teleurstellend is verlopen. Met name het werven van locaties en deelnemers verliep moeizaam. De meeste doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn opgesteld zijn dan ook niet behaald. Sinds de KNBLO-NL in het kader van dit sportproject aansluiting heeft gezocht met de Beweegkuur komt het project wel beter van de grond. Bij de Beweegkuur bestond er reeds een netwerk van lokale partijen die samenwerkten en werden de juiste personen geworven voor deelname, wat het project Werk aan de Wandel faciliteert.

Door de kleine groep deelnemers aan het project Werk aan de Wandel was het helaas niet mogelijk een effectstudie uit te voeren onder deelnemers van dit project. Hierdoor zijn er geen gegevens bekend over de effecten van Werk aan de Wandel op het beweeggedrag, en bijvoorbeeld op het gewicht, van deelnemers.

De KNBLO-NL wil de huidige vorm van Werk aan de Wandel niet voortzetten maar zal in het komende jaar evalueren of en op welke manier zij met dit project verder gaat. Eén van de opties is de samenwerking in het kader van de Beweegkuur voortzetten of uitbreiden. Hoewel dit weer afhankelijk is van de toekomstplannen rond de Beweegkuur.