



Rapport

Bewegen in de Gecombineerde Leefstijlinterventies

Uitvoering door leefstijlcoaches in de
praktijk

Bewegen in de Gecombineerde Leefstijlinterventies

Met ondersteuning van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Maike Heerschop

Kirsten Gutter

Ike Hutter

Lynn Eggink

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 27 oktober 2023

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Afkortingen & Begrippen

Afkortingen

GLI | Gecombineerde
Leefstijl Interventie

Begrippen

Sociaaleconomische status
De mate waarin personen, gezinnen, huishoudens en geografische gebieden de mogelijkheid hebben om maatschappelijk gewaardeerde goederen te creëren of consumeren.

Inhoudsopgave

Bewegen in de Gecombineerde Leefstijlinterventies

1	Inleiding	7
1.1	Achtergrond	7
1.2	De GLI-programma's in dit onderzoek	8
1.3	Doelstelling	9
1.4	Vraagstelling	10
2	Onderzoeksmethode	11
2.1	Interviews	11
2.2	Focusgroepen	11
2.3	Bewegen binnen en buiten de GLI	12
3	Het beweegdeel van de GLI	13
3.1	Het beweegaanbod binnen de GLI	13
3.2	Het beweegaanbod buiten de GLI	15
3.3	Ideeën voor verbetering van het beweegdeel binnen de GLI	17
4	Conclusie & aanbevelingen	19
4.1	Conclusie	19
4.2	Aanbevelingen voor leefstijlcoaches	21
4.3	Aanbevelingen voor gemeenten	21

Bewegen in de Gecombineerde Leefstijlinterventies

Inleiding

Dit onderzoek richt zich op het beweegdeel van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) in Nederland. Bewegen is een essentieel onderdeel van een gezonde leefstijl, en het succes van de interventie is mede afhankelijk van de aanpak van dit aspect. Omdat het beweegdeel van de GLI niet tot nauwelijks is vastgelegd en wordt vergoed, doen we onderzoek naar hoe bewegen een plek heeft gekregen in de GLI-programma's Cool en BeweegKuur.

Vraagstelling

Hoe voeren leefstijlcoaches het beweegdeel van de GLI (binnen Cool en BeweegKuur) in de praktijk uit en waar zien zij verbeteringen?

Methode

Voor het onderzoek gebruikten we kwalitatieve onderzoeksmethoden. Interviews en focusgroepen met leefstijlcoaches geven inzicht in het beweegaanbod binnen en buiten de GLI, en in verbeteringen die leefstijlcoaches zien voor het beweegdeel.

Conclusies en aanbevelingen

- Binnen de GLI-programma's Cool en BeweegKuur zorgen leefstijlcoaches ervoor dat deelnemers voldoende in beweging komen. Vaak door enigszins af te wijken van het voorgeschreven programma. Buiten de GLI bedenken leefstijlcoaches methoden om deelnemers in beweging te krijgen, zoals wandelgroepen.
- Succesfactoren voor bewegen buiten de GLI zijn de integrale samenwerking van professionals en de kennis van deelnemers over het belang van sporten en bewegen. Belemmeringen zijn de kosten voor sporten en bewegen en gebrek aan passend sportaanbod voor GLI-deelnemers.
- Leefstijlcoaches zien verbetermogelijkheden in de samenwerking met de gemeente, de betrokkenheid van buurtsportcoaches en direct contact met sport- en beweegaanbieders.
- We raden de leefstijlcoaches aan contact te zoeken met de gemeente voor samenwerkings- en financieringsmogelijkheden. En meer samenwerking aan te gaan met de buurtsportcoach, wat ook weer samen met de gemeente kan.
- Gemeenten raden we aan een duidelijke GLI-contactpersoon aan te stellen (bijvoorbeeld de coördinator sport en preventie). En laagdrempelig ondersteuningsaanbod te faciliteren door bijvoorbeeld inzet van de beweegcoach.



Inleiding

Sinds januari 2019 vergoeden zorgverzekeraars de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Dit rapport gaat over het sport- en beweeggedeelte van de GLI. In dit hoofdstuk schetsen we de achtergrond en de doel- en vraagstelling van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

GLI-programma's

In een GLI-programma werken volwassenen in groepen aan hun leefstijl (Oosterhoff et al., Drie jaar Gecombineerde Leefstijlinterventie: bijna 40.000 deelnemers bereikt, 2022). De GLI-programma's zijn bedoeld voor mensen met overgewicht of obesitas die voldoende motivatie hebben om hun gedrag te veranderen.

De programma's richten zich op bewegen, gezonde voeding en factoren die een negatieve invloed hebben op een gezonde leefstijl (bv. stress en slaap). Het hoofddoel van de GLI programma's is: het overgewicht van deelnemers aanpakken.

Er zijn momenteel zeven erkende GLI-programma's (Cool, BeweegKuur, SLIMMER, Samen Sportief in Beweging, X-Fitt GLI, Keer Diabetes2 Om en Keer Diabetes2 Om-GLI-Online) (RIVM, sd).

Verschillende zorgprofessionals kunnen de GLI aanbieden (bijvoorbeeld diëtisten, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches). De duur van een GLI-programma is ongeveer twee jaar. Deze periode is opgesplitst in een behandelfase van ongeveer negen maanden en een onderhoudsfase van ongeveer vijftien maanden (Oosterhoff et al., Jaarrapportage monitor gecombineerde leefstijl interventie (GLI), 2023).

Tot 31 december 2022 (laatste meting) zijn 73.000 deelnemers gestart met de GLI (Oosterhoff et al., Jaarrapportage monitor gecombineerde leefstijl interventie (GLI), 2023). Een deelnemer komt via de huisarts in contact met een uitvoerder van een van de GLI-programma's. Vaak is dit een programma waarmee de zorggroep of huisarts contact heeft.

Financiële drempels

Bewegen is een belangrijk bij het aanpakken of voorkomen van overgewicht (Hildebrandt & Ooijendijk, 2009). De landelijke beweegrichtlijn is 150-300 minuten per week bewegen en twee tot drie keer per week weerstandstraining doen.

In de meeste GLI-programma's is samen met een professional bewegen geen onderdeel. Een zorgverlener kan de deelnemer helpen en meedenken over (betaalbare) sportmogelijkheden. Niet-paramedische beweegprofessionals die deelnemers aan de GLI aanvullend begeleiden, krijgen geen vergoeding. En

deelnemers krijgen geen vergoeding voor een sportabonnement, de sportclub of sportkleding (Preller et al., 2018).

Mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) hebben vaker overgewicht of obesitas dan mensen met een hoge SES. Zij zijn daarmee vaak de doelgroep van GLI-programma's (Mulderij et al., 2019). Maar mensen met een lage SES hebben minder geld te besteden, dus het is voor hen extra moeilijk om het bewegen tijdens een GLI-programma zelf te bekostigen (Dool, 2022). Bewegen dat vergoed wordt binnen het GLI-programma is daarom van belang.

Werkzame elementen zijn factoren die ervoor zorgen dat een interventie werkt. Deze moeten goed aansluiten bij de doelgroep van de interventie, passen bij de doelen van de interventie en bijdragen aan goede uitvoering ervan. Wanneer meerdere werkzame elementen worden gecombineerd, maakt dit een interventie effectief.

De GLI bevat verschillende werkzame elementen voor het halen van het beweegadvies (Bos et al., 2019). De aangetoonde werkzame elementen voor bewegen in de GLI zijn:

- activiteiten langzaam opbouwen;
- rekening houden met SES/cultuur/beperkingen en de algemene dagplanning;
- doelgerichte feedback geven;
- gebruik maken van een doelstelling;
- monitoring en evaluatie;
- motivational Interviewing.

Samenwerking met buurtsportcoaches

Leefstijlcoaches die de GLI aanbieden, kunnen samenwerken met buurtsportcoaches voor het beweegdeel van de GLI. Buurtsportcoaches kunnen een belangrijke schakel zijn om deelnemers van het GLI-programma te verbinden aan sport en bewegen en te begeleiden naar passend sport- en beweegaanbod.

De buurtsportcoach kan hierbij verschillende rollen hebben (Collard & Gutter, 2022):

- doorverwijzer: deelnemers van de GLI doorverwijzen naar sport- en beweegaanbod;
- organisator: sport- en beweegactiviteiten organiseren waaraan een GLI-deelnemer kan meedoen;
- makelaar: sport- en beweegactiviteiten verbinden aan in dit geval een GLI-deelnemer.

1.2 De GLI-programma's in dit onderzoek

In dit onderzoek richten we ons op leefstijlcoaches die de GLI-programma's Cool en BeweegKuur aanbieden. Hieronder leggen we beide programma's puntsgewijs uit.

Cool

- Doelgroep: Cool is bedoeld voor mensen met overgewicht of obesitas.

- Inhoud: het programma is gericht op het stapsgewijs aanpassen van de leefstijl op het gebied van voeding, beweging, slaap, stress en ontspanning. Het programma omvat ongeveer 23 bijeenkomsten in totaal.
- Duur: Cool duurt meestal twee jaar en bestaat uit zeven individuele coachgesprekken en zestien groepsbijeenkomsten.
- Coaching: deelnemers krijgen persoonlijke begeleiding van een leefstijlcoach, die hen helpt bij het stellen van realistische doelen en het implementeren van gezonde gewoonten.
- Samenwerking: bij Cool wordt niet expliciet ingezet op samenwerking en is de leefstijlcoach de trekker.
- Beweging: beweegadvies is vaak geïntegreerd in het bredere leefstijlplan.

BeweegKuur

- Doelgroep: BeweegKuur is gericht op mensen met een verhoogd gezondheidsrisico door inactiviteit of overgewicht.
- Inhoud: het programma bevat een combinatie van een beweegadvies, gedragsverandering en eventueel dieetadvies. Het programma omvat ongeveer 29 bijeenkomsten in totaal.
- Duur: de duur van het programma is meestal twee jaar en is afhankelijk van de deelnemer. BeweegKuur kent verschillende fasen, waaronder een instroomfase, beweegprogramma's en een onderhoudsfase.
- Coaching: er is ondersteuning van een leefstijlcoach die helpt met doelen stellen en gedragsverandering. Daarnaast is er in het BeweegKuur-programma een multidisciplinair projectteam met onder andere de huisarts, de diëtist, de beweegprofessional en de leefstijlcoach. Zij worden deels vanuit het programma vergoed.
- Samenwerking: bij BeweegKuur wordt expliciet ingezet op samenwerking tussen meerdere professionals. De coördinatie ligt bij een multidisciplinair team.
- Beweging: deelnemers worden gestimuleerd om meer te gaan bewegen. Het programma omvat gestructureerde beweegprogramma's, waarbij deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut of andere beweegprofessional in de GLI actief bezig zijn (drie bijeenkomsten). Daarnaast kan BeweegKuur, afhankelijk van de aanbieder, individuele of groepsgerichte beweegactiviteiten bevatten.

1.3 Doelstelling

De beweegcomponent van de GLI is niet duidelijk vastgelegd in de programma's en bewegen buiten het programma wordt niet vergoed. Daarom bestuderen we hoe bewegen een plek heeft in de programma's Cool en BeweegKuur, wat succesfactoren en belemmeringen zijn voor het stimuleren van bewegen in deze programma's, en hoe de uitvoering van bewegen in de programma's kan worden verbeterd.

Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen hoe leefstijlcoaches het beweegdeel van de GLI invullen binnen de programma's Cool en BeweegKuur en wat hierbij hun wensen zijn om de uitvoering te verbeteren.

1.4 Vraagstelling

We geven in dit onderzoek antwoord op deze onderzoeksvraag:

Hoe voeren leefstijlcoaches het beweegdeel van de GLI (van Cool en BeweegKuur) in de praktijk uit en waar zien zij verbeteringen?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 gaan we in op de onderzoeksmethode. In hoofdstuk 3 bespreken we de resultaten, in drie delen: (1) het beweegaanbod binnen de GLI, (2) het beweegaanbod buiten de GLI en (3) de wensen voor het beweegdeel binnen de GLI. In hoofdstuk 4 beschrijven we de conclusies en doen we aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden hebben we individuele en groepsgesprekken gevoerd met leefstijlcoaches over het beweegaanbod binnen en buiten de GLI. In dit hoofdstuk beschrijven we hoe deze gesprekken eruitzagen en wat wel en niet binnen de GLI-programma's valt.

2.1 Interviews

Een stagiaire van het Mulier Instituut en destijds student Health Science voerde de interviews. Zij sprak met leefstijlcoaches over hoe zij het beweegdeel binnen de GLI uitvoeren. In deze interviews kwamen de volgende thema's aan bod:

- beweegaanbod binnen en buiten de GLI;
- het contact met andere professionals;
- het gebruik van de werkzame elementen in de praktijk;
- de succesfactoren van het beweegdeel van de GLI.

Via de leefstijlcoaches-database op de website van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) hebben we leefstijlcoaches benaderd om deel te nemen aan dit onderzoek. We interviewden twaalf leefstijlcoaches. Zij hadden een erg verschillende beroepsachtergrond, zoals fysiotherapeut, verpleegkundige of diëtist, en kwamen uit verschillende delen van Nederland. De helft voert het Cool-programma uit en de andere helft het BeweegKuur-programma.

De interviews vonden plaats via Microsoft Teams tussen eind oktober en midden december 2022. De gesprekken hebben we volledig getranscribeerd en vervolgens thematisch geanalyseerd in MaxQDA. Deze thematische analyse deden we samen met de transcripten van de focusgroepen.

2.2 Focusgroepen

Om te achterhalen wat de wensen zijn van de leefstijlcoaches voor verbetering van het beweegdeel binnen de GLI, hebben we twee focusgroepen gehouden. Een stagiaire van het Mulier Instituut en destijds student Global Health hield deze focusgroepen.

De vorm van een focusgroepgesprek nodigt uit tot discussie. Zo werden verschillen in werkzaamheden en wensen tussen leefstijlcoaches duidelijk. In de focusgroepen bespraken we de ideale samenwerking tussen de leefstijlcoach en de buurtsportcoach: hoe ziet die eruit en wat is er nodig om daartoe te komen?

De leefstijlcoaches hebben we geworven via de BLCN. Zij hebben een oproep om deel te nemen aan dit onderzoek verspreid via hun website. Daarnaast hebben we leefstijlcoaches persoonlijk gemaïld met het verzoek om deel te nemen. Hun contactgegevens stonden op de BLCN-website.

Aan beide focusgroepen namen drie leefstijlcoaches deel. Alle zes bieden Cool aan, en twee van hen bieden nog een tweede GLI aan. Dat zijn Beweegkuur en Samen Sportief in Beweging.

De focusgroepen vonden plaats via Microsoft Teams in het voorjaar van 2023. De gesprekken hebben we volledig getranscribeerd en vervolgens thematisch geanalyseerd in MaxQDA. Deze thematische analyse deden we samen met de transcripten van de interviews.

Aan de focusgroepen namen andere leefstijlcoaches deel dan aan de interviews.

2.3 Bewegen binnen en buiten de GLI

In dit onderzoek gebruiken we de begrippen 'het beweegaanbod binnen de GLI' en 'het beweegaanbod buiten de GLI'. Met het 'beweegaanbod binnen de GLI' bedoelen we alles wat de zorgverzekeraar vergoedt voor de deelnemer aan de GLI. Met 'beweegaanbod buiten de GLI' bedoelen we sporten of bewegen van deelnemers dat niet door de GLI-programma's vergoed wordt.

Voor beide GLI-programma's zijn hier verschillende aspecten over vastgelegd in de opbouw:

Beweegaanbod binnen de GLI: Cool

In het GLI-programma Cool is bewegen niet opgenomen in de bijeenkomsten. De invulling van de bijeenkomsten kent een open karakter, dus de leefstijlcoach kan deze zelf bedenken. In theorie is er dus geen beweegaanbod vastgelegd binnen het Cool-programma, maar het kan er soms wel in voorkomen.

Beweegaanbod binnen de GLI: BeweegKuur

In het GLI-programma BeweegKuur is vastgelegd dat er een beweegplan met de deelnemer wordt gemaakt en dat er tijdens drie groepsbijeenkomsten wordt bewogen met de deelnemers. Ook staat de begeleiding van een buurtsportcoach of BeweegKuur-instructeur naar regulier sportaanbod beschreven. Daarnaast worden er in het onderhoudsprogramma (12-24 maanden) drie groepsbijeenkomsten op bewegen gericht.

In totaal zijn er dus zes beweegbijeenkomsten vastgelegd in het BeweegKuur-programma.

Het beweegdeel van de GLI

In dit hoofdstuk gaan we in op hoe leefstijlcoaches de GLI-programma's uitvoeren. We beschrijven hoe ze het beweegaanbod binnen de GLI aanbieden en welk beweegaanbod leefstijlcoaches, buurtsportcoaches en andere professionals buiten de GLI aan deelnemers aanbieden. Daarnaast gaan we in op de wensen van de leefstijlcoaches om de uitvoering van het beweegdeel te verbeteren.

3.1 Het beweegaanbod binnen de GLI

Bewegen binnen de bijeenkomsten

In het programma BeweegKuur is vastgelegd dat een aantal bijeenkomsten gericht is op bewegen en dat in de bijeenkomsten zelf ook wordt bewogen. Binnen het programma CoolL bedenken leefstijlcoaches manieren om deelnemers aan het bewegen te krijgen.

Nagenoeg alle leefstijlcoaches van het CoolL-programma richten één of meerdere geplande bijeenkomsten op bewegen. Een aantal leefstijlcoaches komt tijdens een bijeenkomst letterlijk met de deelnemers in beweging. Zo geeft een leefstijlcoach een korte, eenvoudige yogales en neemt een ander deelnemers mee om te wandelen: ***'Ik probeer bij elke groepsbijeenkomst wel de mensen te laten bewegen of met ze naar buiten te gaan.'***

Een aantal leefstijlcoaches benoemen dat de meeste vormen van sporten en bewegen niet 'mogen' of niet 'passen' in de GLI-programma's. In het voorgeschreven programma is sporten nauwelijks opgenomen (alleen bij BeweegKuur-beweegbijeenkomsten).

Zo benoemen de leefstijlcoaches dat de niet-paramedische beweegprofessionals niet vergoed worden. Ook voor een sportabonnement of lidmaatschap bij een vereniging is geen vergoeding.

Succesfactor: rekening houden met de deelnemer en langzaam opbouwen

Uit nagenoeg alle gesprekken komt naar voren dat de invulling van de werkzame elementen per deelnemer verschilt. Rekening houden met de deelnemer (SES/cultuur/beperkingen en algemene dagplanning) is dan ook het belangrijkste werkzame element. Leefstijlcoaches houden hier rekening mee door te praten met de deelnemer over wat wel of niet gaat. Dit ervaren leefstijlcoaches wel als uitdagend, vanwege grote verschillen tussen de deelnemers.

Leefstijlcoaches zien hoe belangrijk het is om eerst uit te zoeken wat voor deelnemer ze voor zich hebben, om vervolgens te kunnen bepalen welke sport- en of beweegmogelijkheden bij de deelnemer passen.

Daarnaast is activiteiten langzaam opbouwen een belangrijk werkzaam element: **'Ja de aanpak die ik altijd voorstel is de drempel zo laag mogelijk houden. Maak het klein. Desnoods beginnen met twee minuten sporten en bewegen. En als je dan toch twee minuten bezig bent, dan wordt dat vaak opgerekt'**.

Nagenoeg alle leefstijlcoaches hebben het gevoel dat ze genoeg kennis hebben van de werkzame elementen om het juiste advies te kunnen geven.

Succesfactor: goed contact met deelnemers

Volgens bijna alle leefstijlcoaches is het belangrijkste aspect van de start van een GLI-programma dat je als leefstijlcoach met de deelnemers het gesprek aangaat. Meerdere leefstijlcoaches benoemen het belang van een gesprek over wat de belangrijkste redenen dat de deelnemer wil afvallen.

Een aantal leefstijlcoaches vindt met name het zoeken naar de intrinsieke motivatie van een deelnemer een belangrijk onderdeel:

'Mensen zeggen dan: "ik wil afvallen". En dan vraag ik waarom ze willen afvallen. Wat is de reden dat jij wil afvallen? En dan komen ze bijvoorbeeld met: "ik wil weer met de kleinkinderen op de grond kunnen zitten om te spelen". Of "ik wil de veters van mijn schoenen weer kunnen vastmaken".'

Contact met deelnemers blijft belangrijk tijdens het GLI-traject, maar een aantal leefstijlcoaches geeft aan dat er te weinig contactmomenten zijn om alle deelnemers gemotiveerd te houden.

Belemmering: weinig inzet van de buurtsportcoach

De meeste leefstijlcoaches hebben wel contact met buurtsportcoaches, maar de frequentie en de inzet van de buurtsportcoaches verschilt sterk. Sommige leefstijlcoaches laten buurtsportcoaches aansluiten bij bijeenkomsten. Maar het merendeel ziet de buurtsportcoach alleen als de doorverwijzer naar sport en bewegen. Wanneer de leefstijlcoaches buurtsportcoaches meer konden en mochten inzetten, zou dit de verbinding met sporten en bewegen versterken.

Het grootste deel van de leefstijlcoaches geeft aan dat zij, naast de buurtsportcoach, het meeste contact hebben met fysiotherapeuten over het beweegdeel van de GLI.

In de gesprekken zijn geen grote verschillen te zien tussen beide GLI-programma's als het gaat om de samenwerking met professionals. In het BeweegKuur-programma is deze samenwerking vanzelfsprekend omdat deze is vastgelegd. Maar bijna alle leefstijlcoaches van het Cool-programma werken ook samen met andere professionals voor het beweegdeel van de GLI.

3.2 Het beweegaanbod buiten de GLI

Op zoek naar manieren om in beweging te komen

Door het gebrek aan vergoeding van het beweegaanbod binnen de GLI, proberen leefstijlcoaches deelnemers op verschillende manieren buiten de GLI om aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden.

Een groot deel van de leefstijlcoaches organiseert beweegmomenten buiten het GLI-programma, waar ze zelf niet bij aansluiten. Zij fungeren als aanjagers. Het merendeel organiseert voor de deelnemers ook wandelingen. De leefstijlcoach gaat zelf niet altijd mee, maar zorgt wel dat dit in gang wordt gezet: **'We proberen af en toe een wandeling te organiseren. Dat vinden mensen leuk en ze weten wat hen te wachten staat. Dan komen er wel een aantal. Dat is een extra ding buiten de GLI om, maar dan maak je ook gebruik van het sociale aspect.'**

Een aantal leefstijlcoaches koppelt deelnemers aan elkaar om in beweging te komen of samen te gaan sporten. Een voorbeeld hiervan is samen de hond van een van de twee deelnemers uitlaten. Zo komt de andere deelnemer ook in beweging.

Succesfactor: integrale samenwerking tussen professionals

De leefstijlcoaches gingen ook in op de succesfactoren binnen een GLI-traject die ervoor zorgen dat deelnemers blijven sporten en bewegen. Een aantal leefstijlcoaches geeft aan dat zij de samenwerking tussen alle professionals binnen een GLI-traject als belangrijkste succesfactor zien.

Bij deze leefstijlcoaches zitten een aantal professionals in één gebouw, wat overleg en doorverwijzing vergemakkelijkt: **'Wij hebben hier met de BewegingKuur alles onder één dak. De sportschool, de fitness, de fysio, de diëtist, de leefstijlcoach. De lijntjes zijn kort en ik kan ook gewoon met de diëtist en de fysio direct overleggen.'**

Succesfactor: kennis over belang van sporten en bewegen bij de deelnemers

Een tweede succesfactor die een aantal leefstijlcoaches benoemt, is de kennis die deelnemers vergaren over het belang van sporten en bewegen. Als deelnemers gaan snappen dat bewegen belangrijk is en begrijpen hoe zij het best kunnen bewegen, is de kans dat zij blijven bewegen na het GLI-traject groter.

Een leefstijlcoach geeft bijvoorbeeld aan dit te doen door de deelnemers de gezondheidsvoordelen uit te leggen van de auto verder weg parkeren en een stuk wandelen.

Belemmering: kosten van sporten en bewegen buiten de GLI

De grootste belemmering waar leefstijlcoaches mee te maken krijgen als ze deelnemers aan het bewegen willen krijgen buiten de GLI om, zijn de kosten: **'Er zijn best veel mensen die van heel weinig geld moeten rondkomen. En dan is het toch weer net te veel om te moeten betalen. Maar ik denk dat financiën de grootste belemmering is ja.'**

Over de financiële vergoedingen voor het sport- en beweegaanbod voor deelnemers zijn de meningen van de leefstijlcoaches sterk verdeeld. Enkelen geven aan dat de financiële drempel voor deelnemers verlaagd moet worden als motivator om te gaan bewegen. Anderen zeggen dat een kleine bijdrage prikkelend kan werken om te zorgen dat de deelnemers het aanbod serieus nemen en blijven komen.

Belemmering: gebrek aan passend sportaanbod

Een tweede belemmering voor deelnemers aan de GLI om te sporten en bewegen, is het gebrek aan passend sportaanbod. Een leefstijlcoach omschrijft dat hun behoefte bij sport tussen het aanbod voor mensen met een beperking en het reguliere sportaanbod in zit. Deelnemers aan de GLI hebben vaak geen of weinig beweegervaring, hebben een laag zelfbeeld en durven niet goed te sporten en bewegen (in een groep).

Andere leefstijlcoaches omschrijven het ontbrekende aanbod te hebben opgevuld door de buurtsportcoaches of beweegmakelaars erbij te betrekken. De GLI-deelnemers gaan dan samen met hen een aantal keer sporten en bewegen. Dit valt dan wel buiten de vergoeding van de GLI, dus deelnemers moeten daar (deels) voor betalen.

De oplossing om buurtsportcoaches en beweegmakelaars in te zetten brengt ook dilemma's met zich mee. Twee leefstijlcoaches omschrijven dat:

'Dat gelijkgestemde herken ik ook heel erg. Toen ik mijn eerste groep aan het draaien was heb ik contact gezocht met sportservices en buurtsportcoach en gevraagd van "kunnen jullie een laagdrempelige GLI beweeggroep opzetten?". Dat mensen weten dat de mensen die daar komen sporten die zitten in hetzelfde schuitje als ik, met beweegbeperkingen en alle géne die daarmee gepaard gaat. Dat allemaal. Voor een deel was dat echt toegevoegde waarde. Daar zitten ook wel weer nadelen aan. Mensen in de GLI verschuilen zich achter dingen die ze lastig vinden. Dus barrières die koesteren ze vaak ook min of meer. Dat klinkt een beetje raar misschien. Maar dan gaan ze in zo'n groep met gelijkgestemden en dan voelen ze zich daar heel veilig. Maar als zo'n groep dan ophoudt, dan is de barrière niet weg. De barrières om dan nog weer toch in te stromen in het reguliere beweegaanbod is er dan nog steeds. Dan heb je wel het eerste stapje gezet en ik had gehoopt dat mensen daarna makkelijker doorstromen maar dat zie ik eigenlijk niet gebeuren. Dus die tien keer zijn dan voorbij. En dan zeggen ze "nou, nu is er niks geregeld voor mij".'

'Want eh, zo'n stigma "dikkemensensport" is ook niet iets wat je wilt. Want je wilt eigenlijk ook wel weer dat die mensen mee kunnen draaien en lekker in hun vel zitten bij de badmintonclub waar iedereen rondloopt. En dat zij daar ook mee kunnen doen op hun niveau en dat niveau verbeteren. En niet op speciaal dikkemensenuurtje.'

Sport- en beweegaanbod speciaal voor GLI-deelnemers zorgt ervoor dat de deelnemers in eerste instantie wel gaan bewegen, maar de doorstroom naar regulier sport- en beweegaanbod blijft lastig. GLI-deelnemers willen dan liever bij de groep blijven, maar dat kan niet. Bijvoorbeeld omdat er dan een nieuwe groep deelnemers start.

3.3 Ideeën voor verbetering van het beweegdeel binnen de GLI

De leefstijlcoaches vinden allemaal dat er te weinig aandacht is voor het beweegdeel binnen de GLI. Om deelnemers structureel aan het sporten of bewegen te krijgen is meer tijd en aandacht nodig. Ze hebben verschillende ideeën voor verbetering van het beweegdeel van de GLI.

Meer samenwerking met de gemeente en tussen leefstijlcoaches

In de gesprekken kwam naar voren dat leefstijlcoaches meer met de gemeente zouden moeten samenwerken.

Als eerste benoemen leefstijlcoaches dat de werkwijze van gemeenten heel verschillend is. Om te zorgen dat leefstijlcoaches en buurtsportcoaches elkaar goed kunnen vinden, zou de gemeente een grotere rol moeten spelen. Zo zou het helpen als er iemand bij de gemeente verantwoordelijk is voor GLI-zaken, bijvoorbeeld een leefstijlcoördinator. Diegene kan dan de leefstijlcoach koppelen aan een buurtsportcoach en vice versa, bijvoorbeeld via een sociale kaart.

Daarnaast vinden leefstijlcoaches dat de gemeente (en de verantwoordelijke) ook een rol moet pakken in het verduidelijken van beleidsontwikkelingen en subsidiemogelijkheden. Er gebeurt veel op beleidsniveau, zoals het lokale preventieakkoord, het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord) en het IZA (Integraal Zorgakkoord). Als leefstijlcoach is het lastig deze ontwikkelingen in de gaten te houden en er gebruik van te maken. Leefstijlcoaches kunnen ook regionaal met elkaar samenwerken om op de hoogte te blijven van de beleidsontwikkelingen.

Een grote belemmering bij het opzetten van een goede samenwerking met de gemeente of andere leefstijlcoaches is tijd. Niet alle leefstijlcoaches die zijn aangesloten bij een zorggroep, krijgen uren om te netwerken. Een manier om onderlinge samenwerking te stimuleren is als er bijvoorbeeld accreditatiepunten te verdienen zijn met netwerk- of intervisiebijeenkomsten voor alle professionals die bij de GLI betrokken zijn.

(Meer) uitvoerende buurtsportcoaches betrekken

In een focusgroep kwam naar voren dat er voor de GLI meer uitvoerende buurtsportcoaches nodig zijn. De buurtsportcoach zou dan vooral organisator van het sporten en bewegen zijn. Een leefstijlcoach omschrijft:

'Veel buurtsportcoachbedrijven hebben het beroep van buurtsportcoach, wat vroeger best wel uitvoerders waren. Die organiseren nu ook nog wel voor de jeugd, hoor, buitenspeeldagen en dat soort dingen. Maar buurtsportcoach als beroep is een beetje een kantoorfunctie geworden waarbij ze meer verbinders zijn geworden en contacten moeten leggen met sportverenigingen. [...] De individuele begeleiding kan opgepakt worden door iemand die een functie als beweegmakelaar heeft of hoe je dat wilt noemen. Dat zijn mensen die dan mensen individueel begeleiden en letterlijk ook naar een proefles toe meenemen.'

Deze leefstijlcoach vult aan dat er in de gemeente vooral veel verbindende buurtsportcoaches zijn. Daardoor ontbreekt er binnen de GLI iemand die mensen individueel kan begeleiden tijdens het sporten en bewegen. Die uitvoerende buurtsportcoach zou idealiter dan standaard bij een bijeenkomst van de GLI zitten:

'Jij hebt structureel bij de tweede bijeenkomst iemand zitten. Dus die doet een soort spreekuur, dat je daar een soort van verplichting in stelt, van "dit is bijeenkomst 2, hier zit de buurtsportcoach of beweegspecialist". Ik heb ook weleens gehoord van de Cool-licentie-eigenaren, die hebben dan in de eigen regio dat ook de BSC altijd bij bijeenkomst 2 zit. Die gaat dan plenair wat vertellen, en dan naar de kamer ernaast en dan kunnen de mensen gewoon even 10 minuutjes naar haar toe lopen en een-op-een sparren. Dan dwing je ze eigenlijk tot dat moment en dan kan die persoon zelf vragen van "wil je nog een vervolgspraak want ik heb uren van de gemeente" of weet ik veel wat, om verder te begeleiden. Dat zou heel concreet voor de Cool, wat toch verreweg het meest wordt gegeven, een richting kunnen zijn.'

Rechtstreeks contact met het sportaanbod

In een ideale samenwerking zien de leefstijlcoaches graag dat zij deelnemers rechtstreeks naar sport- en beweegaanbod kunnen doorverwijzen. Een vrijblijvend karakter waarbij deelnemers ergens eerst informatie over het aanbod moeten opvragen werkt niet.

Bij dit rechtstreekse contact horen ook terugkoppelingen vanuit het sportaanbod. Als leefstijlcoach wil je graag informatie over hoe de deelnemer het heeft gedaan en wat de sportaanbieders denken dat het best past bij die deelnemer om in de toekomst nog verder te gaan. Dit biedt de leefstijlcoach waardevolle informatie om de deelnemer verder te coachen.

Heel belangrijk om dit rechtstreekse contact te faciliteren is een communicatiekanaal. SILO en VipLife zijn geschikte kanalen voor leefstijlcoaches en sportaanbieders om met elkaar te communiceren.

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de conclusies van het onderzoek over het beweegaanbod binnen en buiten de GLI en de ideeën van leefstijlcoaches over verbetering van het beweegaanbod binnen de GLI. Vervolgens doen we aanbevelingen voor leefstijlcoaches en gemeenten.

4.1 Conclusie

Hieronder geven we de belangrijkste conclusies per thema weer.

Beweegaanbod binnen de GLI

In het BeweegKuur-programma wordt voorgeschreven om tijdens drie bijeenkomsten in beweging te komen met de deelnemers. Bijna alle bevroegde leefstijlcoaches van het Cool-programma doen dit ook. De leefstijlcoaches van beide programma's geven aan dat er in de huidige GLI te weinig aandacht is voor sporten en bewegen.

Het belangrijkste werkzame element dat leefstijlcoaches gebruiken, is rekening houden met SES/cultuur/bependingen en de algemene dagplanning. Daarna volgt activiteiten langzaam opbouwen.

Verder benoemen leefstijlcoaches dat het belangrijk is om echt met een deelnemer in gesprek te gaan en hun intrinsieke motivatie voor deelname aan de GLI te achterhalen. Dit kan worden gezien als het werkzame element Motivational Interviewing, al benoemen de leefstijlcoaches niet expliciet dat ze dit gebruiken.

Op de andere werkzame elementen uit eerder onderzoek (doelgerichte feedback, gebruik maken van doelstellingen, monitoring en evaluatie) (Bos, van Dale, & Leenaars, 2019), gingen de leefstijlcoaches tijdens de gesprekken niet in. We hebben daar ook niet naar gevraagd.

Tot slot wordt uit de gesprekken duidelijk dat de meeste leefstijlcoaches wel contact hebben met de buurtsportcoach, maar dat de frequentie van het contact en de inzet van de buurtsportcoach sterk verschilt. De meeste leefstijlcoaches zien de buurtsportcoach als doorverwijzer naar regulier sport- en beweegaanbod, maar vergeten de andere rollen die een buurtsportcoach kan aannemen (makelaar of organisator).

Beweegaanbod buiten de GLI

Ook buiten de GLI bedenken leefstijlcoaches manieren om deelnemers toch aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden. Ze organiseren bijvoorbeeld wandelgroepjes.

Om deelnemers aan het bewegen te krijgen en te houden is de integrale samenwerking tussen professionals een eerste ervaren succesfactor. Deze vergemakkelijkt overleg en doorverwijzing.

Een tweede succesfactor is kennis van de deelnemer over het belang van sporten en bewegen. Als deelnemers ervaren dat bewegen belangrijk is en weten hoe zij het best kunnen bewegen, is de kans volgens de leefstijlcoaches groter dat zij blijven bewegen na het GLI-traject.

De belangrijkste belemmering voor het beweegaanbod buiten de GLI zijn de kosten van sporten en bewegen. Deelnemers aan de GLI hebben vaker een lage SES en dus minder geld te besteden. Extra kosten voor sporten en bewegen kunnen voor hen een reden zijn om af te haken.

Een tweede belemmering is het gebrek aan passend sportaanbod voor deelnemers van de GLI. Vaak hebben zij weinig ervaring, hebben ze een laag zelfbeeld en durven ze niet in een groep te sporten. Hier is geen specifiek sportaanbod voor, en dat is ook niet wenselijk volgens leefstijlcoaches.

Ideeën voor verbetering beweegdeel binnen de GLI

De leefstijlcoaches hebben drie ideeën voor het beweegdeel binnen de GLI.

- Allereerst zouden zij graag meer samenwerking zien tussen de leefstijlcoach en de gemeente. Zo zou het volgens hen handig zijn als de gemeente één persoon verantwoordelijk stelde voor alles rond de GLI, zodat leefstijlcoaches goed weten wie zij moeten benaderen.
- Als tweede zouden leefstijlcoaches graag meer uitvoerende buurtsportcoaches bij de GLI mogen en kunnen betrekken. Deze kunnen de deelnemer dan goed begeleiden bij het sporten en bewegen.
- Als laatste zouden leefstijlcoaches graag direct contact hebben met het sport- en beweegaanbod, zodat zij de deelnemer hier zelf naar kunnen doorverwijzen.

Buurtsportcoach Plus

Momenteel is de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) gestart met een pilot waarin buurtsportcoaches ook worden opgeleid tot leefstijlcoach en andersom. Deze Buurtsportcoach Plus combineert leefstijlcoaching met het aanbieden van sporten en bewegen in een GLI-programma (VSG, sd). De verwachting is dat sporten en bewegen zo een belangrijke rol gaat spelen in de leefstijlcoaching binnen de GLI.

Uit ons onderzoek blijkt dat sporten en bewegen integreren in het GLI-programma momenteel lastig kan zijn. De Buurtsportcoach Plus-pilot kan hiervoor uitkomst bieden.

4.2 Aanbevelingen voor leefstijlcoaches

Zoek contact met de gemeente voor samenwerkings- en financieringsmogelijkheden

Met het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord) wordt in Nederland ingezet op een gerichte lokale en regionale aanpak op het gebied van preventie, gezondheid en sociale basis, om bij te dragen aan een gezondere samenleving. De gemeente kan een rol spelen bij het aanbieden van of toeleiden naar sport- en beweegaanbod.

Met de Brede SPUK-regeling (hoort bij GALA) zijn voor gemeentes gelden beschikbaar voor sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis. Hieruit kunnen ze middelen inzetten voor de GLI. Bijvoorbeeld om aanvullend sport- en beweegaanbod te financieren.

Als leefstijlcoach is het daarom belangrijk goed contact te leggen met de gemeente om op de hoogte te zijn van financierings- en samenwerkingsmogelijkheden voor sport- en beweegaanbod.

Zorg voor een goede samenwerking met de buurtsportcoach

Daarnaast raden we aan om als leefstijlcoach een goede samenwerking aan te gaan met een buurtsportcoach. Zo wordt het eenvoudiger om een deelnemer te koppelen aan de buurtsportcoach. Dit kan de deelnemer dan doorverwijzen naar sport en bewegen buiten de GLI. Wanneer dit initiatief vanuit de deelnemer moet komen, blijft dat vaak achterwege.

De buurtsportcoach vervult hier de rol van doorverwijzer. Uit eerder onderzoek blijkt dat dit meestal de rol is die de buurtsportcoach aanneemt (Vriewijk et al., 2023). Maar bij goede samenwerking met de buurtsportcoach wordt het makkelijker om deze niet alleen als doorverwijzer, maar ook als organisator in te zetten binnen de GLI die vanuit de gemeente gefinancierd wordt.

Verder kan een buurtsportcoach bij goede samenwerking wat vaker aansluiten bij bijeenkomsten binnen de GLI. Zo is deze zichtbaarder voor de deelnemers.

4.3 Aanbevelingen voor gemeenten

Creëer een GLI-contactpersoon binnen de gemeente

Uit de wensen van de leefstijlcoaches blijkt dat het voor hen soms lastig is om te achterhalen wie zij moeten benaderen binnen de gemeente voor vragen of overleg. Ons advies aan gemeenten die een GLI aanbieden, is daarom om een duidelijke contactpersoon aan te wijzen voor de leefstijlcoaches die de GLI uitvoeren.

De gemeente kan zo een rol spelen in het contact tussen buurtsportcoaches en leefstijlcoaches. Daarnaast kan ze helpen met kennis over beleidsontwikkelingen en subsidiemogelijkheden.

Een van de voorwaarden voor gemeenten om uitvoeringsbudget aan te vragen voor het nieuwe lokale sportakkoord is het aanstellen van een coördinator sport en

preventie. Deze coördinator is voornamelijk de verbinder tussen sport- en beweegdomeinen en preventie of gezondheid. En daarnaast de verbinder tussen het beleid en de praktijk.

Deze coördinator zou goed kunnen fungeren als GLI-contactpersoon binnen de gemeente. Deze bevindt zich namelijk op het snijvlak van de buurtsportcoach en de leefstijlcoach en kan daardoor goed de verbinding tussen beide leggen.

Faciliteer passend en laagdrempelig sport- en beweegaanbod

Regelmatig bewegen is een belangrijk onderdeel van de GLI. De gemeente kan daarbij een belangrijke rol innemen. Zo staat in GALA dat een gemeente moet zorgen voor laagdrempelig ondersteuningsaanbod voor sporten en bewegen.

Hierbij kunnen zij de functionarissen van de Brede Regeling Combinatiefuncties benutten. Daarin staan een aantal rollen beschreven, waaronder de buurtsportcoach en beweegcoach. Wij raden gemeenten aan ervoor te zorgen dat beide rollen aanwezig zijn.

Zo kan de buurtsportcoach (in samenwerking met de leefstijlcoach) deelnemers toeleiden naar passend sport- en beweegaanbod en kan de beweegcoach daadwerkelijk met deelnemers gaan sporten en bewegen.



Bronnen

- Bos, V. et al. (2019). *Werkzame elementen van gecombineerde leefstijlinterventies*. Geraadpleegd op 4 januari 2024, van www.leeftijlinterventies.nl.
- Collard, D., & Gutter, K. (2022). *Leefstijlpreventie door verbinding van het zorg- en sportdomein*. Mulier Instituut.
- Van Den Dool, R. (2022). *Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status*. Mulier Insituut.
- Hildebrandt, V., & Ooijendijk, W. (2009). *Bewegen bij volwassenen*.
- Mulderij et al. (2019). *De werkzame elementen van een gecombineerde leefstijlinterventie voor mensen met een lage sociaaleconomische status: Een concept mapping-caseonderzoek*. Wageningen University Research.
- Oosterhoff et al. (2022). *Drie jaar Gecombineerde Leefstijlinterventie: bijna 40.000 deelnemers bereikt*.
- Oosterhoff et al. (2023). *Jaarrapportage monitor gecombineerde leefstijl interventie (GLI)*.
- Preller et al. (2018). *Zo werkt de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)*.
- RIVM. (z.d.). *Gecombineerde Leefstijlinterventie*. Geraadpleegd op 6 januari 2024, van www.loketgezondleven.nl.
- Vrieswijk et al. (2023). *De rol van buurtsportcoaches in het sportakkoord II en bij onderdelen van GALA*. Mulier Instituut.
- VSG. (z.d.). *Pilot Gecombineerde Leefstijl Interventies en de Buurtsportcoach Plus*. Geraadpleegd op 5 januari 2024, van www.sportengemeenten.nl.

Maaïke Heerschop
m.heerschop@mulierinstituut.nl

Kirsten Gutter
k.gutter@mulierinstituut.nl

Ike Hutter
Lynn Eggink