



MeerZicht in Actie

Alleen samen maken we Meerzicht
echt gezonder!

Januari 2023

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1 Het PAO-proces van MeerZicht in Actie	5
2 Resultaten	8
2.1 <i>Inleiding</i>	8
2.2 <i>Resultaten op inhoud</i>	8
2.2.1 Lekker in je Vel (fysieke en mentale gezondheid)	10
2.2.2 De Fijne Buurt (fysieke omgeving)	14
2.2.3 Krijg de Kans (kansengelijkheid)	16
2.2.4 Social talk (Verbondenheid)	20
2.2.5 Verbinding medisch en sociaal domein	21
2.2.6 Tenslotte	23
2.3 <i>Resultaten op Proces</i>	24
3 Conclusies	27
3.1 <i>Inhoudelijke conclusies</i>	27
3.2 <i>Conclusies trainingstraject MeerZicht in Actie</i>	28
3.3 <i>Aanbevelingen met betrekking tot het PAO-traject en het vervolg</i>	29
4 Bijlage 1 PAO Ontwerp MeerZicht in Actie	32

Inleiding

Onze opdrachtgever Zoetermeer 2025 – een samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties, gemeente en zorgverzekeraars CZ en Menzis – wil naast het versterken van de zorg ook preventieve gezondheid in de wijk versterken. De complexiteit binnen sommige wijken, als het gaat over gezondheid en bestaanszekerheid, is groot en de vraag is hoe Zoetermeer een gezonde stad blijft. De preventiecoalitie binnen Zoetermeer 2025 heeft ervoor gekozen in drie focuswijken, een beweging op gang te brengen om de focus van ziekte naar gezondheid te verschuiven. Bedoeling hierbij is te starten in Meerzicht en vanuit deze wijk een learning community te ontwikkelen voor de hele regio Zoetermeer. Vanuit de subsidie voor de preventiecoalitie is er ruimte om in de komende jaren een meer kansrijke benadering te kiezen waarbij het de drive van de preventiecoalitie is om eigenaarschap te laten ontstaan in de wijk, samen met wijkbewoners en professionals.

SevenSenses is gevraagd door middel van een training in Participatief Actieonderzoek (PAO) deze beweging te ondersteunen. Doel hierbij is dat bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen samen passende initiatieven ontwerpen en uitvoeren, die de gezondheid van de wijkbewoners in de breedste zin van het woord versterken. Er is vooraf afgesproken dat de trainees gedurende 20 weken hier 12 uur per week aan het PAO zouden besteden.

PAO heeft als primair resultaat dat er community-up beweging op gang komt in een gemeenschap, bedacht en aangejaagd door die gemeenschap zelf. Met de gemeenschap bedoelen we in dit traject alle betrokkenen bij het onderwerp gezondheid in Meerzicht, dus onder andere bewoners, zorg- en welzijnswerkers in deze wijk. Daarnaast levert PAO altijd “bijvangst” op in de vorm van onder andere eigenaarschap, verhoogde eigenwaarde, zelfvertrouwen en kennis van het (eco)systeem waarin de beweging op gang komt. Met name dit laatste is belangrijk om inzicht te krijgen in wat er nodig is om dit duurzaam en succesvol te maken en wat dit vraagt van organisaties.

Onze hoofdvraag voor deze opdracht is:

Welke initiatieven kunnen bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen co-creëren, om van Meerzicht een gezonde en veilige wijk te maken?

Het PAO heeft diverse kansrijke en mogelijke initiatieven opgeleverd in Meerzicht. Deze worden kort beschreven in dit document. Daarnaast heeft het PAO veel

inzichten opgeleverd in kansen en belemmeringen voor de community-up beweging in de breedte in Meerzicht. In dit document doen we verslag van het proces, de bevindingen en de op gang gekomen initiatieven. Daarnaast geven we een reflectie en doen we aanbevelingen voor een vervolg.

6 januari 2023

Wilma van der Vlegel

Madelon Eelderink

1 Het PAO-proces van MeerZicht in Actie

Het traject in Zoetermeer begon met een online sessie in de vorm van een mini-webinar voor ruim 100 zorg- en hulpverleners uit Zoetermeer, waarbij Wout Peters - actieonderzoeker en initiatiefnemer van Ikibuntu- de impact van de benadering van Participatief Actieonderzoek (PAO) toelichtte rondom bewoners met diabetes in Veendam ([zie dit filmpje](#)). Binnen de kerngroep preventie van Zoetermeer 2025 is vervolgens een inspiratiesessie gehouden, waarbij het verschil in traditionele benaderingen en de community-up benadering is toegelicht. Op basis van deze sessie is PAO omarmd door de kerngroep preventie. In juni 2022 is een training Participatief Actieonderzoek gestart voor de samengestelde groep van 8 bewoners en zorg-, welzijns – en gemeente professionals in Meerzicht, verzorgd door Madelon Eelderink en ondersteund door haar collega Wilma van der Vlegel. Daarnaast volgde het team een training in Positieve Gezondheid bij Indekerngezond.

Op de tweede PAO-trainingsdag maakte de groep als onderdeel van het 1^e PAO-stadium 'Oriëntatie' een PAO-ontwerp (zie Bijlage 1), die gedurende het gehele proces is gebruikt als gids en die waar nodig gaandeweg is aangepast (Figuur 1). Het team doopte dit Participatief Actieonderzoek de naam 'MeerZicht in Actie'.



Figuur 1. Het PAO-team ontwerpt het Participatief Actieonderzoek.

Het team stelde zichzelf het volgende doel:

Dit PAO beoogt een beweging op gang te brengen waarbij bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen samen, op basis van Positieve Gezondheid, initiatieven co-creëren en uitvoeren om van Zoetermeer een gezonde en veilige plek te maken.

Vanaf de tweede PAO-trainingsdag ging het veldwerk van start: de groep oriënteerde zich op het onderwerp door zich in te lezen in bestaande onderzoeken en documentatie en door informele gesprekken te voeren met betrokkenen in de wijk. Dat deed het team onder andere aan de hand van mandarijngesprekken: we vroegen mensen op mandarijnen – met daarop voorgetekende oogjes – een mondje te tekenen die representeerde hoe fit zij zich voelden. We vroegen de mensen of zij openstonden voor een uitgebreider gesprek in een volgend stadium. Op basis van de informele gesprekken is het PAO-ontwerp verder aangescherpt en is een plan gemaakt voor de rest van het PAO.

Vanaf september -in het stadium van 'Systeemexploratie'- interviewde de groep meer dan 100 betrokkenen in Meerzicht, waaronder zorg-, welzijns- en gemeente professionals en bewoners. De interviews hadden een open karakter, waarbij de geïnterviewde bepaalde waar het gesprek over ging. Dit is een belangrijk basisprincipe om ervoor te zorgen dat duidelijk wordt waar de energie, belangrijke waarden en intrinsieke motivatie van betrokkenen zit om in een later stadium ook mee te kunnen en willen doen aan het gezonder maken van de wijk. Andere belangrijke basisprincipes daarbij zijn een open, nieuwsgierige oordeelvrije houding, waarbij vooral weggebleven wordt van adviseren, 'redden' of in discussie gaan. Het team vroeg naar huidige situaties, gewenste situaties, behoeften, assets (dingen die goed gaan in de wijk, talenten, overvloed en dergelijke), oplossingsrichtingen en intrinsieke motivatie (waarden). Het team verzamelde (anoniem) notities van elk gesprek en verwerkte de verhalen overzichtelijk in een Google Sheet, om deze daarna samen te kunnen analyseren.

De analyse leverde een aantal thema's op (zie Figuur 2 verderop): Fysieke en mentale gezondheid (Lekker in je Vel), Kansengelijkheid (Krijg de Kans), sociaal (Social Talk), samenwerking zorg- en welzijnswerkers (Verbinding Zorg en Welzijn) en de omgeving (De Fijne Buurt). De inhoud van deze thema's komt in het volgende hoofdstuk aan de orde. Aan de hand van deze thema's organiseerde het team per thema een reeks 'themasessies', dit zijn zogenaamde focusgroepen waarin geïnterviewden en andere geïnteresseerden aan de hand van de resultaten uit de Systeemexploratie passende initiatieven ontwerpen en samen realiseren.

Na 3 tot 4 themasessies per thema heeft het PAO-team alles laten samenkomen in een grote generieke focusgroepsessie op 1 december 2022: het InitiatievenFestival. Deelnemers konden daar hun initiatieven pitchen, waarna in wereldcafé-opstelling het publiek aansloot om samen te brainstormen over de uitvoering van de initiatieven. Dit leverde veel nieuwe ideeën op alsook nieuwe deelnemers aan de initiatieven. Daarnaast werd er druk genetwerkt en zijn er nieuwe links gelegd. Vervolgens lieten we de initiatiefnemers -degenen die dus een actieplan hebben gecreëerd en deze willen realiseren- de uitkomsten van hun brainstorm aan het publiek vertellen alsook de stappen die zij gaan zetten om het initiatief te realiseren. We sloten af met muziek van Kees Vermeulen (Zangcadeau), een borrel en lekkere hapjes.

Na het InitiatievenFestival -in het PAO-stadium van Monitoren- zijn er per thema nog een of meerdere sessies waarin initiatiefnemers reflecteren op hun eerste acties, actieplannen aanscherpen of nog verder vormgeven. Deze zijn op het moment van schrijven gaande. In deze fase neemt bij de PAO-teamleden hun rol van PAO'er steeds verder af tot zij er zeker van zijn dat de initiatiefnemers volledig zelfstandig de initiatieven kunnen voortzetten, of weten waar zij extra ondersteuning kunnen vinden. Sommige teamleden hebben besloten om nog betrokken te blijven bij de initiatieven in hun rol als bewoner.

2 Resultaten

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk lees je zowel wat de resultaten uit de gesprekken waren alsook welke initiatieven zijn ontstaan, die we 'resultaten op inhoud' noemen. Daarnaast heeft dit Participatief Actieonderzoek ook resultaten opgeleverd op procesniveau die hier worden beschreven.

2.2 Resultaten op inhoud

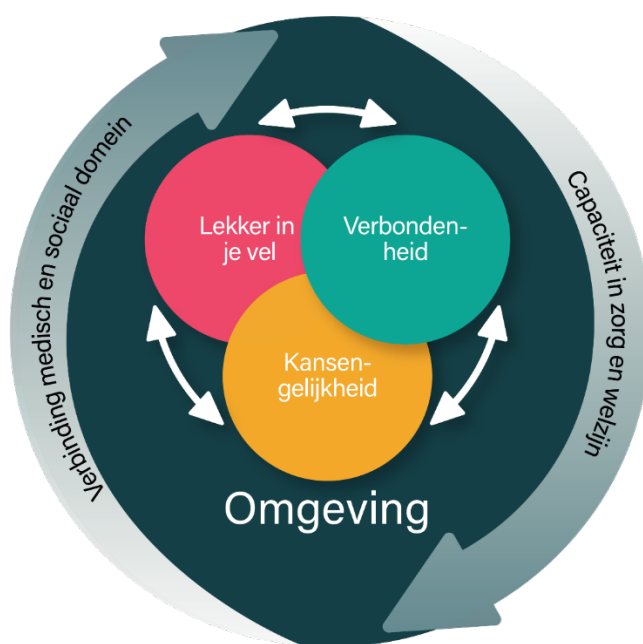
Uit de analyse van de interviews uit de Systeemexploratie kwamen de volgende thema's naar voren:

1. Fysieke en mentale gezondheid
2. Fysieke omgeving
3. Kansengelijkheid
4. Verbondenheid
5. Verbinding medisch en sociaal domein

Op elk van deze thema's zijn een of meerdere initiatieven ontstaan, waarmee een beweging op gang is gebracht waarbij bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen samen, op basis van de elementen van Positieve Gezondheid, initiatieven co-creëren en uitvoeren om van Meerzicht een gezonde en veilige plek te maken. Sommige initiatieven zijn nog in de co-creatie fase, andere initiatieven zijn van start gegaan of staan inmiddels in de startblokken.

Uit de individuele interviews is ons opgevallen hoe sterk de thema's met elkaar verband houden (zie Figuur 2). Dit geeft ook aan hoe complex de situatie is en hoe belangrijk het is om transdisciplinair te werken als we de gezondheid in de wijk willen versterken. Bijvoorbeeld, om **lekker in je vel** te kunnen zitten (fysieke en mentale gezondheid, roze) is **kansengelijkheid** (geel) erg belangrijk, bijvoorbeeld de kans om gezond voedsel te kunnen kopen of de financiële ruimte om je te kunnen ontspannen (met andere woorden, niet 80 uur in de week te hoeven werken om je huur te kunnen betalen). Andersom geldt, dat als je lekker in je vel zit, je ook meer kansen hebt, bijvoorbeeld om je werk goed te kunnen doen, of naar buiten te gaan om te kunnen

sporten. Kansengelijkheid en lekker in je vel zitten hebben ook belangrijke links met **verbondenheid** (groen). Bijvoorbeeld, als je lekker in je vel zit maak je gemakkelijker verbinding met anderen, en als je veel verbinding voelt met anderen heeft dat een gunstig effect op hoe lekker je in je vel zit.



Figuur 2. Overall visualisatie van de uitkomsten uit de individuele interviews met bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen.

De omgeving (donkerblauw) heeft een belangrijke invloed op deze drie pijlers. Bijvoorbeeld, als je in een onveilige omgeving opgroeit heeft dat invloed op de kansen die je in het leven krijgt en op hoe lekker je in je vel zit. In diezelfde omgeving bevindt zich een 'schil' van zorg- en welzijnsprofessionals die met hun werk invloed hebben op deze thema's. Zij zetten zich dagelijks in voor betere leefomstandigheden (omgeving), een betere fysieke en mentale gezondheid (lekker in je vel), sociale cohesie (verbondenheid) en kansengelijkheid. Maar ook dat gebeurt niet zonder uitdagingen: er is veelal een capaciteitstekort, de werkdruk is hoog en de verbinding tussen het medisch- en sociaal domein wordt als onvoldoende beschouwd, waardoor kansen om de algehele gesteldheid in de wijk te verbeteren onvoldoende kan worden benut.

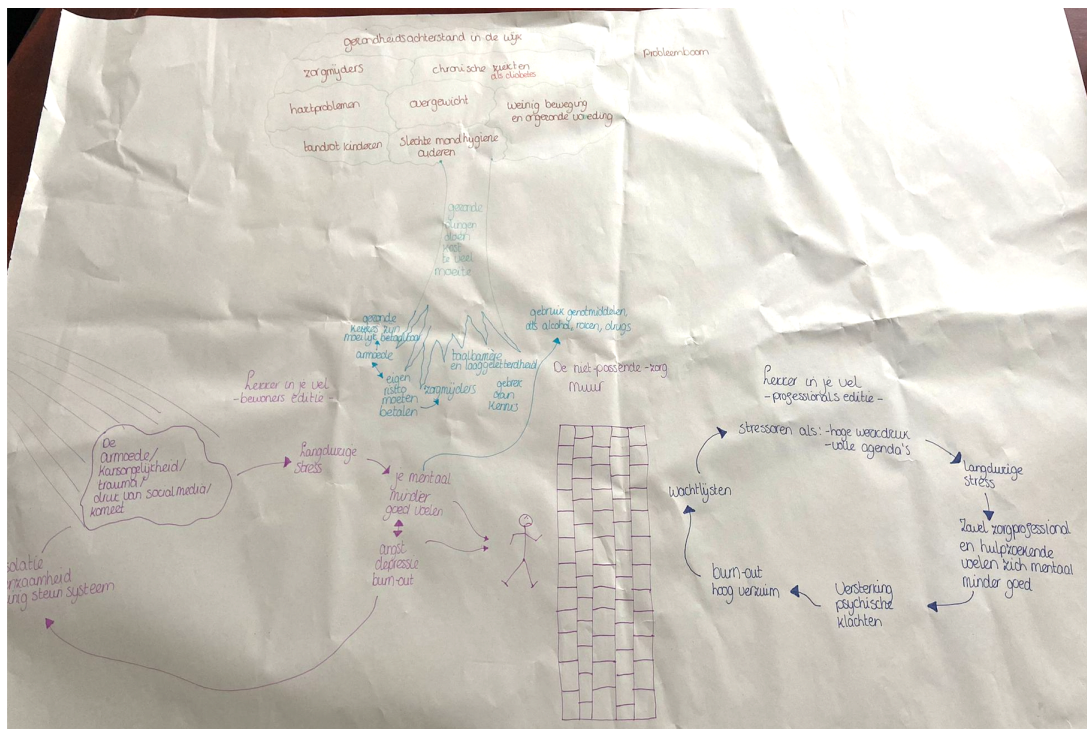
Elk van bovengenoemde thema's heeft weer een eigen complexe dynamiek van oorzaken en gevolgen, zoals benoemd door onze geïnterviewden. Dit hebben we per thema in een aparte visualisatie weergegeven. We beperken ons hier tot wat

betrokkenen hebben verteld over de *huidige* situatie, alvorens te beschrijven welke initiatieven zijn ontstaan.

2.2.1 Lekker in je Vel (fysieke en mentale gezondheid)

Huidige situatie

Het belangrijkste issue dat deelnemers tijdens interviews aankaartten was dat gezonde dingen doen teveel moeite kost (zie stam van de probleemboom, Figuur 2) en gaven daarbij een aantal oorzaken (wortels) zoals armoede en gebrek aan kennis, en gevolgen (bladerdek), zoals overgewicht en hartproblemen, leidend tot gezondheidsachterstanden. Daarnaast identificeerden we twee vicieuze cirkels (Figuur 3, onder). Aan de kant van de bewoners (Figuur 2, links) betreft dit een 'komeet' van armoede, kansenongelijkheid, trauma en druk van social media die 'inslaat' en bewoners veel stress geeft. Dit leidt tot verminderde mentale gezondheid, wat kan leiden tot angst, depressie en burn-out, wat vervolgens kan leiden tot isolatie en eenzaamheid. Dit kan 'de komeet' weer versterken. Als een bewoner vervolgens besluit hulp te zoeken, stuit deze op een 'muur' in de gezondheidszorg, bijvoorbeeld doordat er veel wachtlijsten zijn (Figuur 2, rechts). Aan de kant van de professionals geeft dit stress door hoge werkdruk, waardoor ook zij zich mentaal minder goed voelen, wat de kans op verzuim en burn-out verhoogt wat weer kan leiden tot hogere wachtlijsten; een vicieuze cirkel aan de kant van de professionals.



Figuur 3. Visualisatie van het thema 'Lekker in je Vel', over fysieke en mentale gezondheid. De probleemboom bovenaan betreft fysieke gezondheid, de twee vicieuze cirkels onderaan betreft de mentale gezondheid van bewoners (links) en zorg- en welzijnsprofessionals (rechts).

Themasessies

Tijdens themasessies brainstormden deelnemers over manieren waarop deze vicieuze cirkels doorbroken konden worden en wat daarvoor nodig is. Deelnemers focusten zich daarbij in eerste instantie op de kant van de bewoners (Figuur 3, links). Zij kwamen tot de conclusie dat om lekker in je vel te kunnen zitten, je een bepaalde mate van mondigheid en lef nodig hebt. Ten eerste om je huis uit te komen ondanks dat je niet lekker in je vel zit. Ten tweede om verbinding te zoeken met anderen die je kunnen helpen, en ten derde om als je professionele hulp inschakelt, je je niet 'van het kastje naar de muur laat sturen' en de juiste dingen kunt zeggen en doen om de hulp te krijgen die je nodig hebt.



Figuur 4. PAO'er Monique Beautista en deelnemers van een van de themasessies 'Lekker in je Vel' schieten in de slappe lach!

Initiatief: Cursus 'Stevig in je Schoenen'.

Deelnemers willen een cursus assertiviteit realiseren waarbij mensen die het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen dat kunnen leren. Deelnemers onderzochten wat er al is qua aanbod op dat vlak en vroegen wat er mogelijk is vanuit de bewonerscommissie. Een boswachter van Baleibos bood aan om dit vier keer per jaar te faciliteren in het Baleibos en had ook al ideeën voor de invulling van de cursus. Er zijn afspraken gemaakt dat de boswachter een opzet maakt voor de cursus en dat een ervaringsdeskundige met assertiviteitscursussen deze verder aanvult. Ondertussen worden mensen actief benaderd om mee te doen met de cursus, worden fondsen benaderd en vervoer geregeld.

Naast de cursus 'Stevig in je Schoenen' bedachten deelnemers dat zij eigenlijk zelf ook in hun dagelijks leven meer kunnen doen. Bijvoorbeeld als zij iemand tegenkomen in een situatie die om meer mondigheid vraagt, hen te helpen voor zichzelf op te komen.

Initiatief: Gezondheidsmarkt

De Gezondheidsmarkt is een initiatief dat in 2016 is georganiseerd in het winkelcentrum door Piëzo een sociaal maatschappelijke organisatie en de Alphega apotheek Middelwaard. Gedurende MeerZicht in Actie is het balletje opgegooid dat het tof zou zijn als dit initiatief nieuw leven wordt ingeblazen, ook omdat het goed aansluit bij het doel voor Meerzicht: een gezonde wijk! De Gezondheidsmarkt wordt georganiseerd door wijkbewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en het winkelcentrum zelf. Het idee was zo goed dat het weer in een nieuw jasje wordt gestopt door de bewoners zelf. De Gezondheidsmarkt wordt een mix van gezondheid, armoede en sport/beweging. Mensen kunnen bijvoorbeeld gratis hun bloeddruk laten meten en adviezen krijgen op heel veel gebieden. Doel is ook bewustwording van gezond eten, leven en bewegen. Verder is het de bedoeling dat instanties/stichtingen en andere maatschappelijke betrokkenen die voor velen nog onzichtbaar zijn in de wijk weer een gezicht krijgen zodat mensen weer weten waar ze naartoe kunnen voor hun hulpvraag of behoeften. De gezondheidsmarkt wordt gepland voor een zaterdag in maart 2023.

Lekker in je Vel meiden

Naar aanleiding van de eerste Lekker in je Vel focusgroepsessie vroeg een van de deelnemers of we soortgelijke sessie ook kunnen doen in samenwerking met Buurtwerk en Eleance Academy, voor tienermeiden en hun coaches. Deze sessie vond plaats op 6 december 2022. Een expert kwam vertellen over gezonde voeding en beweging, waarna een MeerZicht in Actie-teamlid de meiden en coaches liet brainstormen over wat zij kunnen doen om Lekker in hun Vel te (blijven of komen) zitten. Meiden en hun coaches bedachten acties waarbij zij elkaar helpen, bijvoorbeeld door voldoende rust te nemen (en elkaar daar ook op aan te spreken of samen meer te bewegen, en schreven deze op actiekaarten. Op de actiekaarten schreven meiden en coaches ook complimenten naar elkaar.

Lekker in je Vel Vonkjes

De 'Vonkjes', een groep van 15 65-plussers dat wekelijks luncht bij Piëzo/inZet, speelden op 29 september 2022 in twee teams het 'Grote Gezonde Vonkjes Spel', dat een PAO-teamlid voor hen had ontwikkeld tijdens het PAO (Figuur 5). Het is een soort ganzenbord, waarbij deelnemers steeds een vraag over gezondheid moeten beantwoorden of een opdracht moeten uitvoeren. Bij de zebra-paden krijgen ze een 'speciale vraag', die leidt tot een actieplan om elkaar gezond te houden. Deelnemers

konden het spel alleen winnen door samen te werken! Beide teams eindigden met een compleet actieplan. Dit spel ligt bij Piëzo/inZet en wordt tot op heden gebruikt.



Figuur 5. Een van de twee teams die 'het Grote Gezonde Vonkjies Spel' speelt.

2.2.2 De Fijne Buurt (fysieke omgeving)

De omgeving heeft volgens de betrokkenen veel invloed op de gezondheid; er zijn vele uitdagingen genoemd als het gaat om je woning, het park, het groen en de school (Figuur 6).

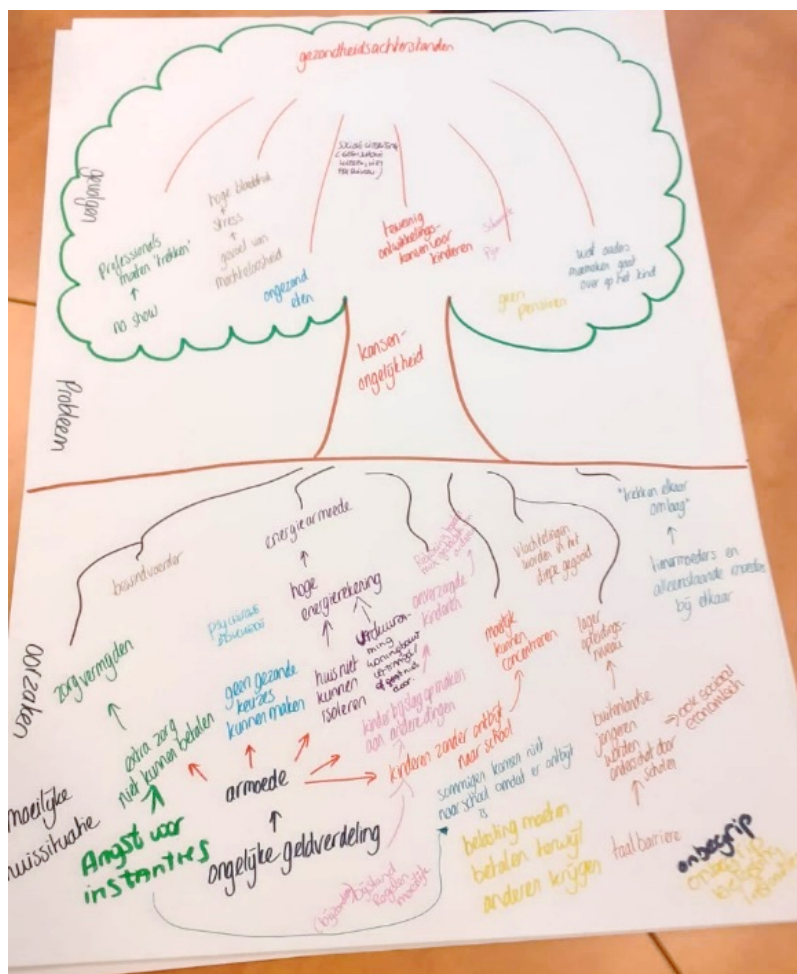


Figuur 7. Deelnemers bedenken welke initiatieven en acties onder de 'paraplu' van de ontmoetingsplek gehangen kunnen worden.

2.2.3 Krijg de Kans (kansengelijkheid)

Huidige situatie

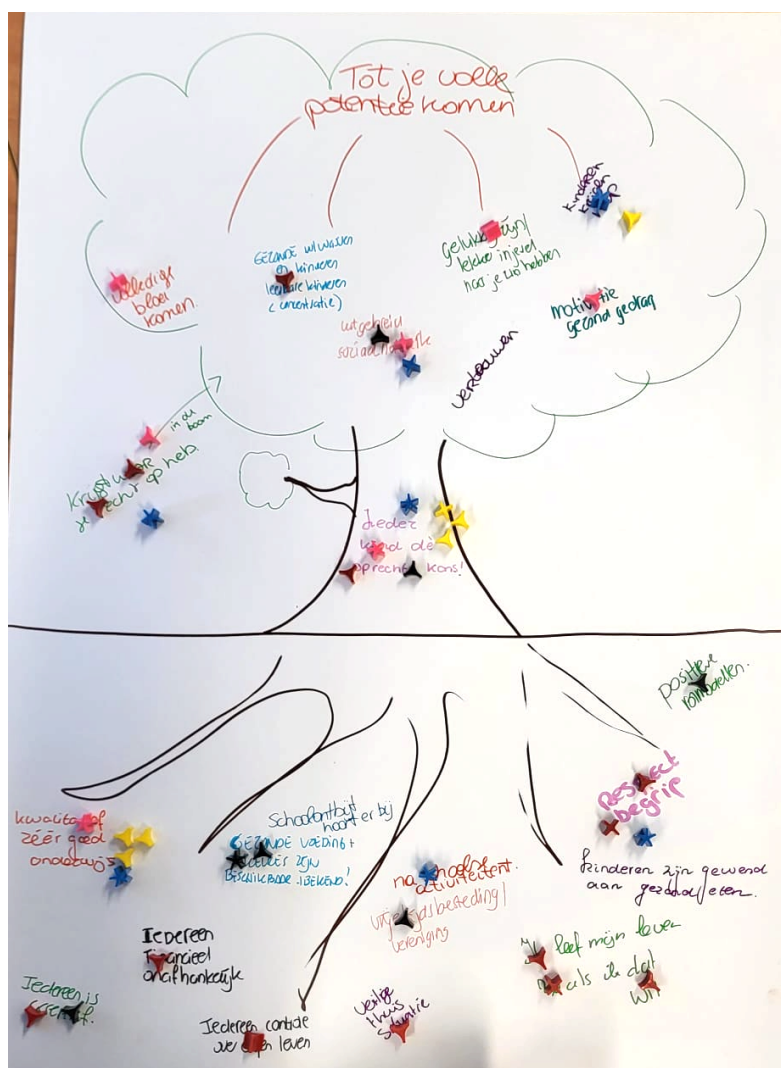
Uit interviews bleek dat betrokken vinden dat de kansengelijkheid ver te zoeken is, zoals de kans op zorg, op meedoen, op een gezond leven. Grondoorzaak ligt volgens betrokkenen in een ongelijke geldverdeling en armoede. Daardoor kunnen bewoners geen extra zorg betalen en zullen zorg gaan mijden (wortels, Figuur 8), waardoor professionals moeten gaan 'trekken' aan bewoners (bladerdek, Figuur 8). Ook angst voor instanties speelt. Sommige ouders sturen hun kinderen niet naar een school waar schoolontbijt is, uit angst dat instanties 'ontdekken' dat hun kinderen geen goede leefomstandigheden hebben.



Figuur 8. De probleemboom van kansenongelijkheid, met in de wortels de oorzaken en in het bladerdek de gevolgen. Kleuren horen bij elkaar.

Themasessies

In de themasessies reflecteerden deelnemers op deze probleemboom en stelden zij zich de vraag: hoe kijk ik aan tegen de kansen die ik krijg, of juist niet krijg? Hoe kunnen we met z'n allen de kansen voor iedereen in de wijk gelijktrekken? Meer voor elkaar betekenen en ons gezien en gehoord voelen? Ze maakten van de probleemboom een droomboom, met in de stam het ideaal, in de wortels wat er nodig is en in het bladerdek de effecten die dat ideaal zou hebben (Figuur 9)



Figuur 9. Droomboom van 'Ieder kind de oprechte kans!' met in de wortels wat daarvoor nodig is en in het bladerdek de effecten.

Deelnemers kwamen tot de conclusie dat er grote verschillen zijn tussen de flats in de Bossenbuurt als het gaat om kansen. In de ene flat wordt veel meer georganiseerd dan in de andere. Dat bracht deelnemers op het idee om de flats meer met elkaar te verbinden. Er zijn initiatieven ontstaan die te maken hebben met verbinding, kansen en kinderen gezond laten opgroeien en leren eten.



Figuur 10. Deelnemers prioriteren de ideeën waarmee zij het eerst aan de slag willen.

Initiatief: Samen Verbinden

Initiatiefnemers gaan samen met de bewonerscommissie en de VVE's diverse activiteiten, zoals een Halloweenfeest, organiseren om daarmee de flats te verbinden. Daarmee wordt er continuïteit en verbinding gecreëerd en hebben alle bewoners gelijke kansen om mee te doen en de vruchten te plukken van de diverse activiteiten!

Initiatief: Share & Care

In Alferbos hebben bewoners vorige week een groepsapp 'Share & Care' gestart waar burens hun spullen, eten en klusjes gratis aan kunnen bieden. Dat loopt als een trein, er worden massaal spullen uitgewisseld! Dit idee wordt gekoppeld aan het initiatief Samen Verbinden, zodat het andere flats kan inspireren ook zo'n Appgroep te starten.

Initiatief: Kooklessen voor kinderen

Hoewel er al kooklessen worden gegeven, besloten initiatiefnemers om deze groter te maken en voor meer (kinder-)doelgroepen beschikbaar te maken in de hele wijk Meerzicht en wordt een link gelegd met de kinderboerderij. De kinderen leren gezonde gerechten koken en starten met bestaande recepten, maar gaandeweg gaan ze ook zelf keuzes maken voor recepten. We bespreken daarbij dan ook of dat

gezonde keuzes zijn of dat er gezonde alternatieven zijn. De diëtist wordt ook regelmatig uitgenodigd bij de kooklessen. Naast gezondheid, spelen geld en duurzaamheid ook een rol bij de keuzes die we de kinderen leren maken. Uiteindelijk worden de kinderen ook betrokken bij het doen van de boodschappen, zodat zij ook in de winkels goede keuzes leren maken, zowel qua gezondheid als qua prijs en duurzaamheid. De activiteiten zijn toegankelijk voor alle kinderen uit de wijk, zodat zij ook in aanraking komen met kinderen van andere scholen. Daarmee vergroten zij hun sociale netwerk.

2.2.4 Social talk (Verbondenheid)

Huidige situatie

Resultaten uit interviews lieten zien hoeveel impact de sociale cohesie heeft op de gezondheid. Contact kunnen leggen met anderen, een praatje maken en een sociaal vangnet kan enorm verschil maken, aldus de geïnterviewden. Veel mensen in de wijk missen dit, voelen zich geïsoleerd en/of durven de deur niet meer uit. Eenzaamheid maar ook het gebrek aan beweging dat hier vaak mee gepaard gaat beïnvloeden de gezondheid nadelig.

Themasessies

Deelnemers brainstormden over de mogelijkheden die er zijn om de sociale cohesie in de wijk te versterken. Ze ontdekten dat er al wat leuke activiteiten in de wijk zijn waar aan deel kan worden genomen en onderzochten wat er verbonden en versterkt kan worden, en wat er nog extra nodig is. Hier zijn de ideeën voor wandelgroepen met allerlei leuke combinaties ontstaan.

Initiatief: Wandelgroepen combinaties

Op het InitiatievenFestival hebben deelnemers samen met de boswachter en een betrokkene bij de Community tegen Eenzaamheid gekeken naar de inhoud van een wandelgroep. De behoefte om ook een thema te koppelen aan de wandeling was groot. Zoals een wandeling met een gesprek over eenzaamheid bijvoorbeeld, waar ook een gespreksmomentje kan zijn als je samen op een bankje zit. De boswachter wil hier graag over meedenken. Ook zijn er in de wijk Oosterheem bijvoorbeeld al soortgelijke wandelgroepen, waar deelnemers een kijkje kunnen gaan nemen en tips mee te nemen naar de wijk Meerzicht. De activiteiten zijn laagdrempelig en duurzaam. Wat er ook georganiseerd kan worden zijn wandelroutes waar de organisaties verbonden worden aan elkaar. Denk aan een duidelijk startpunt, ergens in het midden van de route een rustmoment en wat drinken en een gezonde hap. Dan

een eindpunt waar de deelnemers weer met elkaar kunnen kletsen en verbinden. Aansluitend een gezonde en lekkere lunch, waar iedereen mee kan eten en samen kan koken. Gezamenlijk de boodschappen doen, de diëtiste uitnodigen die wat workshops geeft om zo gezond mogelijk te koken. Je kan zeggen dat er twee leuke initiatieven zijn ontstaan, waar verbinden, samen meedoen, contacten, zingeving en gezond/fit verbonden zijn met elkaar.

2.2.5 Verbinding medisch en sociaal domein

Huidige situatie

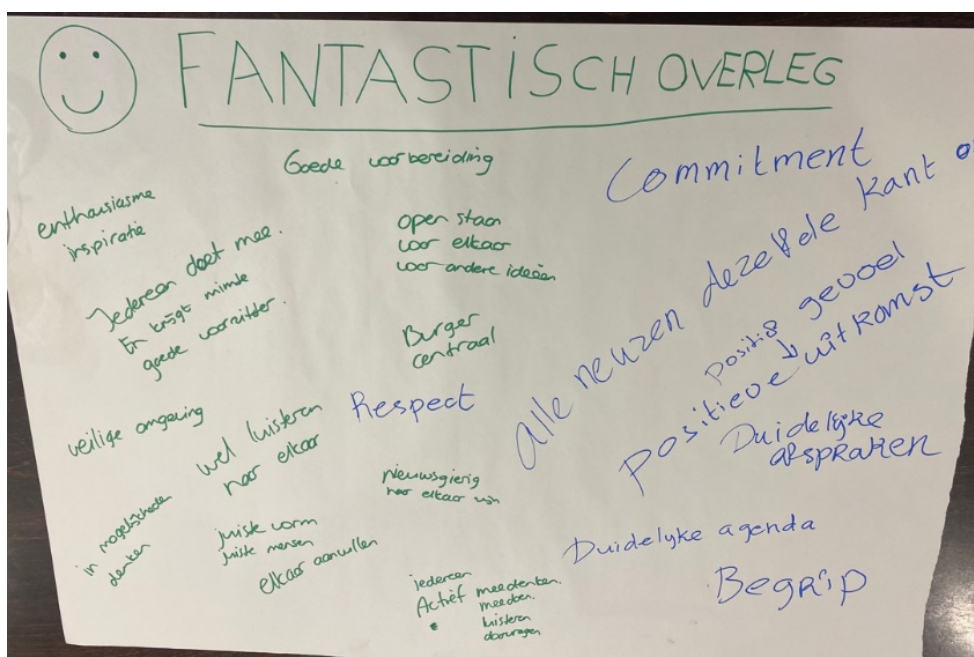
Vanuit dit thema kwam de wens naar voren naar meer verbinding tussen zorg- en welzijn, zodat professionals van zorg en welzijn bewoners zo goed mogelijk kunnen ondersteunen.



Figuur 11. PAO'ers Wilma van der Vlegel en Annet Woltjer delen de resultaten uit de interviews.

Themasessies

De deelnemers bespraken de huidige overleggen tussen zorg en welzijn en hoe een 'fantastisch overleg' eruit zou zien (Figuur 12) en maakten hierop een eerste ontwerp. Vervolgens brainstormden deelnemers hoe dit gerealiseerd kan worden.



Figuur 12. Kenmerken van een 'fantastisch overleg'.

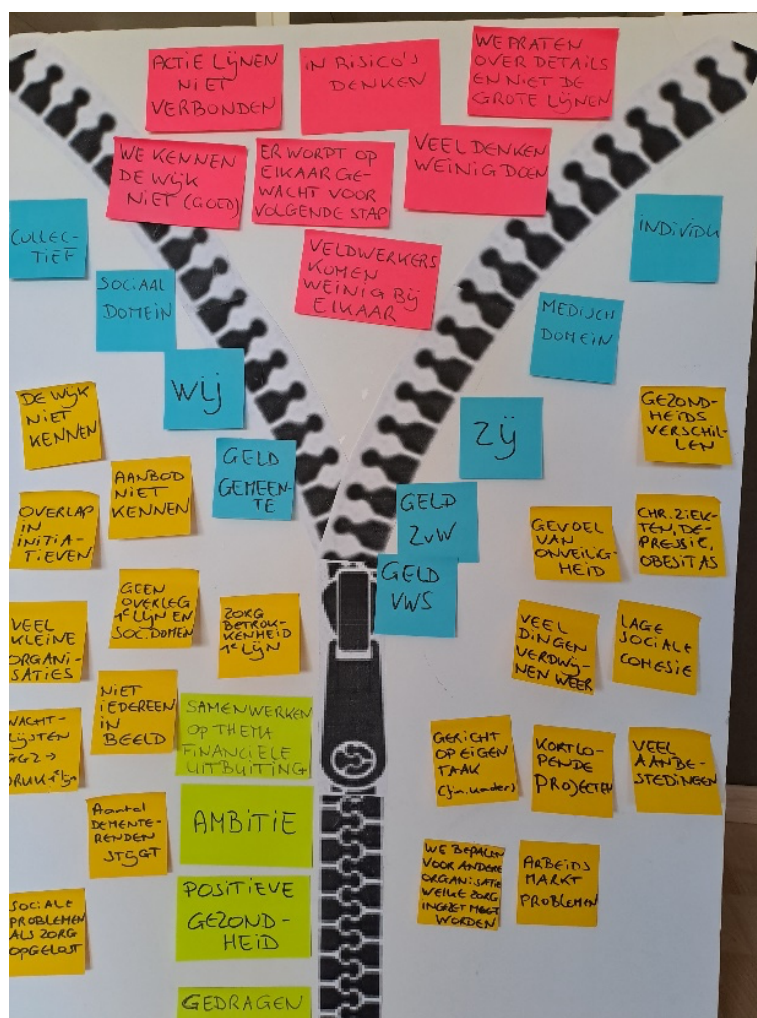
Initiatief: Wijkcommunity - ander overleg zorg- en welzijn

Het concept Wijkcommunity kwam naar voren, een plek voor verbinding, om elkaar te ontmoeten, waarin positieve gezondheid een plek heeft en er aandacht is voor de veranderingen in Meerzicht. De deelnemers gaan dit nog concreter uitwerken. Op het InitiatievenFestival werd het idee van tijdig signaleren van problemen en kwetsbaarheid hier nog aan toegevoegd.

Andere initiatieven

Daarnaast prioriteerden deelnemers de ideeën om Lang Zal Meerzicht Leven een nieuw jasje te geven en nieuw leven in te blazen, en om Positieve Gezondheid meer op de kaart te zetten. Deze ideeën worden ondergebracht in de werkgroepen van de preventiecoalitie.

Ook de kerngroepleden van de preventiecoalitie werden onderdeel van het PAO. Op basis van interviews met de kerngroepleden van de preventiecoalitie is drie keer in november en december 2022 een sessie georganiseerd om op basis van een visualisatie (die we maakten op basis van de interviews, Figuur 2) door te praten over de huidige en gewenste situatie, de rol van de kerngroep en de te nemen stappen. Thema's die in de visualisatie naar voren kwamen waren: Conditie van de wijk, duurzaamheid, elkaar kennen, afstemmen en verbinden en capaciteit.



Figuur 13 Visualisatie kerngroep verbinding zorg en welzijn

2.2.6 Tenslotte

Tijdens het schrijven van dit verslag zijn de meeste initiatieven net gestart of nog volop in ontwikkeling. Daarom kunnen we nu nog niets zeggen over de effecten van deze initiatieven op het gebied van gezondheid.

Elk initiatief wordt gemonitord door een van de PAO-teamleden. Dit houdt in dat zij aan de zijlijn betrokken zijn bij de uitvoering van de initiatieven en trekken zich daarbij steeds meer terug, totdat de initiatiefnemers volledig zelfstandig verder kunnen.

Een van de deelnemers aan het PAO heeft aangeboden een online tijdschrift te maken waarin alle initiatieven worden gepresenteerd en updates worden geplaatst. Daarnaast maakt zij gebruik van social media om alle initiatiefnemers (van de diverse initiatieven) met elkaar in verbinding te laten blijven. Verder zijn er plannen om een

boekje te realiseren voor de mensen die niet (veel) online zijn. Vanuit Zoetermeer 2025 is het idee om om de zoveel tijd een initiatief online in de etalage te zetten.

2.3 Resultaten op Proces

MeerZicht in Actie begon met een training Participatief Actieonderzoek. Een groep van acht trainees, waaronder bewoners en zorg- en welzijnsprofessionals in MeerZicht, heeft zich in zeven trainingsdagen bekwaamd in de basisprincipes en de vaardigheden die horen bij Participatief Actieonderzoek. Na de tweede trainingsdag startte al het veldwerk en gingen zij al de wijk in ter oriëntatie. Vervolgens interviewden zij meer dan 100 betrokkenen, analyseerden zij de resultaten uit hun gesprekken en organiseerden bij elkaar ruim 20 themasessies om bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen de kans te geven samen initiatieven te ontwerpen die passen bij de uitkomsten uit de interviews, en dus passen bij de wijk. Aan de voorkant is afgesproken dat de trainees 12 uur per week besteden aan het PAO. Niet alle trainees hebben het traject volledig volbracht. Daarnaast hebben niet alle trainees het afgesproken aantal uren daadwerkelijk aan het PAO besteed, door uiteenlopende redenen, voornamelijk drukte op het werk. De agenda-uitdagingen van de PAO-teamleden zeggen overigens ook iets over de geboden ruimte vanuit organisaties om zich vol in te kunnen zetten voor MeerZicht in Actie.

Reacties van PAO-teamleden op de training en het PAO-proces

Voor wat betreft de training PAO, merkten we dat deelnemers erg enthousiast meededen, interessante vragen stelden, goed brainstormden met elkaar en elkaar hielpen. Zij gaven aan de training en het PAO-proces waardevol te hebben gevonden:

“Ik stel nu eerst vragen in plaats van dat ik direct met oplossingen en adviezen kom van dit moet je doen of dat moet je doen. Mensen vinden dat écht fijn!”

- trainee en PAO-teamlid

“Ik heb de hele ervaring als zeer positief ervaren! De werkwijze hoe er met de mensen omgegaan wordt, bv positieve gezondheid en het community-up, is iets wat dichtbij mijn hart zit en ook natuurlijk voelt. Wij vertellen niet wat ze anders moeten doen, maar door het proces te inventariseren en begeleiden komen we juist tot de kern en komen mensen zelf in actie. Daarnaast heb ik ook wel mijn uitdagingen

gekend. Ik vind/vond het soms lastig om gezien en gehoord te worden bij een diverse groep mensen en echt als facilitator te gaan staan. De laatste twee sessies heb ik alleen gedraaid en dit gaf me ook meer zelfvertrouwen. Ook is het een uitdaging voor mij om mijn grenzen te leren kennen en te communiceren. Ik vind alles leuk en interessant, maar niet alles past in 7 dagen per week. Hierdoor heb ik wel mogen kiezen waar mijn passie ligt en waar ik aan mee wil doen"

-trainee en PAO-teamlid

"Ik vond het echt heel fijn en leerzaam om aan de trainingen deel te nemen. Het was een leuke groep en Madelon's enthousiasme werkt aanstekelijk. Het maakte mij weer extra bewust van hoe we bewoners kunnen betrekken bij hun wijk, iets wat voor mij natuurlijk dagelijkse kost is. De casuïstiek sprak daarbij ook erg aan. Ik vind de trainingen goed in elkaar zitten."

- Trainee en PAO-Teamlid

"Ik vond het PAO-traject erg waardevol (ondanks dat ik midden in het traject binnen kwam). Het heeft me laten realiseren dat we vastzitten in een top-down manier van werken. Bewoners weten echter het beste wat er nodig is om de wijk gezonder en gelukkiger te maken. De community-up manier van denken en werken heeft echt een wereld voor me open laten gaan en heeft me geleerd om anders naar zaken te kijken."

- Trainee en PAO-teamlid

Over het vervolg zegt een trainee:

"Ik ben vooral heel benieuwd hoe alles gaat lopen de komende tijd in Meerzicht. Ik heb tot nu toe wel het idee dat de PAO-community het PAO-team nog erg ziet als "trekkers/facilitators" en ik ben bang dat als wij ons terugtrekken, veel initiatieven stil komen te liggen. We moeten echter vertrouwen hebben in het proces dus hopelijk gaat dit allemaal helemaal goedkomen!"

Reacties van deelnemers aan het PAO-Proces

Het PAO-team heeft veelal positieve reacties ontvangen van betrokkenen op het PAO-Proces, zoals bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals. Enkele daarvan:

"Mijn zoon [die tijdens een sessie zijn bevindingen presenteerde aan publiek] heeft een enorme confidence-boost gekregen!"

- bewoner

“Ik was de enige bewoner in de sessie met zorgprofessionals. Ik heb veel meer begrip voor hen gekregen, nu ik weet waar zij tegenaan lopen.”

- bewoner

“Ik vind het zo ontzettend gaaf wat we hier aan het doen zijn!”

- bewoner

“De professionaliteit waarmee dit is opgezet, ja netjes joh!”

- bewoner

“Ik kreeg ook enthousiaste reacties uit de omgeving. Dat ik zo opbloeide!”

- bewoner

“Leuk hoe jullie werken met die grote bladen. Dat is makkelijk voor de mensen.

En leuk dat kindjes ook mee mogen doen!”

- bewoner

Uit deze reacties maken wij op dat de training het PAO-team nieuwe inzichten en vaardigheden heeft gegeven die constructief zijn voor het op gang brengen van een beweging waarbij bewoners, professionals en andere betrokkenen met elkaar passende initiatieven uitvoeren om de wijk gezonder te maken. PAO-deelnemers, met name bewoners, laten zien dat zij vanuit intrinsieke motivatie en enthousiasme met elkaar initiatieven kunnen co-creëren en opstarten. Daarnaast kunnen zij elkaar gemakkelijk vinden en bouwen zelfvertrouwen op.

3 Conclusies

In de meeste onderzoeksverslagen trekken de onderzoekers de conclusies. In Participatief Actieonderzoek zijn het de PAO-deelnemers die de conclusies trekken, en op basis van die conclusies initiatieven ontwerpen. Dit hoofdstuk is daarom deels gericht op de conclusies die de betrokken deelnemers tijdens de themasessies getrokken hebben (inhoudelijke conclusies), en deels de conclusies die wij van SevenSenses uit het proces als geheel trekken. De conclusies die wij verderop in dit hoofdstuk trekken gaan dan ook meer over het trainings- en begeleidingstraject, omdat trainen en begeleiden onze voornaamste opdracht was.

3.1 Inhoudelijke conclusies

De individuele interviews, waar het PAO mee begon, hebben geleid tot een aantal thema's waarbinnen de geïnterviewden hebben verteld over de huidige en gewenste situatie, hun behoeften, assets (dingen die goed gaan), oplossingsrichtingen en intrinsieke motivatie (waarden). Deze thema's zijn (met tussen haken hoe het team deze thema's hebben genoemd): Fysieke en Mentale gezondheid ('Lekker in je Vel'), Verbondenheid ('Social Talk'), kansengelijkheid ('Krijg de Kans'), fysieke omgeving ('De Fijne Buurt'), en verbinding medisch en sociaal domein ('Verbinding medisch en sociaal').

Op deze thema's heeft het PAO-team visualisaties gemaakt die de gezamenlijke werkelijkheid van de betrokkenen representeerden (waarvan enkele in dit verslag zijn toegevoegd). Op elk thema zijn 3-5 themasessies georganiseerd, waarin deelnemers (bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen) toewerkten naar de best passende initiatieven.

In de eerste sessies deelde het PAO-team de visualisaties, waar deelnemers op reflecteerden en aanvulden waar nodig. Daaruit trokken de deelnemers conclusies en brainstormden vervolgens over passende acties, die zij vervolgens vormgaven in initiatieven.

Op elk thema concludeerden deelnemers dat het belangrijk is om op de oorzaken van de gestelde (gezondheids)problematiek te focussen. Met die conclusie ontwierpen zij initiatieven die zich veelal richten op doelen die niets met gezondheid temaken lijken te hebben. Deelnemers lijken daarmee het vertrouwen te hebben dat iedereen in de basis gezond wil leven. Echter, dat je daar wel: a) de kans voor moet krijgen en de ruimte voor moet voelen, b) een zekere mate van mondigheid nodig hebt, c) verbondenheid met anderen moet voelen, d) een gezonde leefomgeving nodig is en e) de drempel naar zorg laag moet zijn.

Deelnemers uit dit PAO concludeerden dat met die basis, mensen meer ruimte zullen voelen om gezonder te leven. Zij zullen dan zelf op zoek gaan naar de manieren van gezond leven die het beste bij hen passen of de meeste gezondheidswinst op zal leveren. En met alle kennis op het internet, in de wijk en bij de zorgverleners die zij zelfstandig opzoeken lijkt dit ook te lukken.

3.2 Conclusies trainingstraject MeerZicht in Actie

Tijdens deze periode hebben de trainees als PAO-team laten zien dat zij het geleerde goed in de praktijk hebben gebracht. Sommigen pasten van nature de basisprincipes direct goed toe, anderen hebben zich tijdens het traject continue uitgedaagd waarna zij veel ontwikkeling doormaakten.

Verder concluderen wij dat het samen trainen van professionals uit het zorg, welzijns- en sociaal domein en bewoners waardevol is. Hierdoor ontstonden al tijdens de training nieuwe verbindingen en samenwerking in de wijk.

Waar alle trainees tegen aanliepen, was het gebrek aan tijd. Voor velen was het PAO-traject iets wat zij naast hun eigen werkzaamheden hebben gedaan omdat zij onvoldoende ruimte voelden om dit te combineren met hun werk. Dat vergde enorme commitment van de teamleden. Het is daarom bewonderenswaardig te noemen dat al deze initiatieven (zie hoofdstuk 2) desondanks op gang zijn gekomen en zij daarmee het gestelde doel uit hoofdstuk 1 hebben behaald. We verwachten dat de manier waarop het team de basisprincipes toepast en de houding en mindset die zij daarbij hebben aangenomen in de toekomst ook zijn vruchten af zal blijven werpen met betrekking tot de beweging die in de wijk is ontstaan. Dit vergt van de betrokken organisaties dat zij hen voldoende ruimte bieden om deze houding en mindset kunnen te blijven aanhouden.

Omdat de ontstane initiatieven veelal gericht zijn op oorzaken van ongezond gedrag aan te pakken, zijn de directe effecten lastig in te schatten of te meten. Wij als trainers en begeleiders van dit traject zijn echter vol vertrouwen dat de initiatieven die de deelnemers van dit PAO hebben ontworpen een grote impact gaan hebben op het leven, het welzijn en uiteindelijk de gezondheid van de bewoners in de wijk. De ontstane initiatieven zijn echter op dit moment nog pril en kwetsbaar. Om dit zich goed verder te laten ontwikkelen is de juiste houding en support van zorg- en

welzijnsorganisaties hard nodig. Daarom is het van wezenlijk belang dat de aanbevelingen die we in dit hoofdstuk doen ter harte worden genomen.

3.3. Aanbevelingen met betrekking tot het PAO-traject en het vervolg

De opdracht voor een training PAO is tot stand gekomen vanuit de kerngroep van de preventiecoalitie van Zoetermeer 2025. Het ligt voor de hand dat de kerngroep de lead neemt voor het vervolg. Aanbevelingen hierbij zijn:

1. Niet alle trainees hebben het afgesproken aantal uren daadwerkelijk aan het PAO besteed, voornamelijk door drukte op het werk. Het is daarom bewonderenswaardig te noemen dat desondanks op elk van de thema's een of meerdere initiatieven zijn ontstaan en worden uitgevoerd. Deze agenda-uitdagingen zeggen iets over de weinige ruimte die zij voelden om zich vol in te kunnen zetten voor MeerZicht in Actie. Om dit vol te kunnen houden in het vervolg van MeerZicht in Actie of andere PAO-trajecten is ons advies voor betrokken organisaties hier meer ruimte aan te geven en/of met de PAO'er te kijken hoe de PAO-activiteiten geïntegreerd kunnen worden met hun dagelijkse werkzaamheden.
2. Houd vertrouwen in het proces en de initiatiefnemers en neem als beleidsmaker of gezaghebbende niet teveel de leiding, zelfs als het initiatief minder actief lijkt te zijn. Geef wat er gezaaid is de kans om te groeien.
3. Herijk als kerngroep preventie wat de uitdaging en de richting is en maak duidelijke afspraken over de samenwerking binnen de kerngroep. Stel vast binnen de kerngroep wat er nodig is om als groep te functioneren, naar buiten te treden en samen te reflecteren op de resultaten. Ontwikkel een manifest op basis waarvan iedereen binnen eigen organisatie de nieuwe manier van werken vorm geeft en dit faciliteert.
4. Hierbij is aandacht nodig voor de doorontwikkeling van werkwijzen in het kader van participatief actieonderzoek (PAO) en community-up werken bij alle betrokken partijen, bewoners, de gemeente en haar netwerkpartners. Dit heeft breed in alle organisaties nog aandacht nodig.
5. Naarmate er meer nieuwe community-up initiatieven bijkomen, gaan die elkaar stimuleren en dragen daarmee bij aan de versterking van de beweging als geheel. Een train-de-trainer concept t.a.v. PAO kan hierin worden overwogen.

6. Positieve gezondheid als concept, waarin ook de trainees van dit PAO zijn getraind, biedt een mooie kapstok om als organisaties samen te werken met de wijk per thema. Initiatieven die ontstaan kunnen daarbij op een ander onderdeel van Positieve Gezondheid aangrijpen, zoals 'samen doen', die afwijken van de traditionele en evidence based oplossingen van gezondheids- en welzijnsorganisaties. Deze zijn vaak gericht op het individu, terwijl bewoners vaak gericht zijn op oplossingen en initiatieven voor het collectief.
7. Neem concrete thema's of verbeterpunten als startpunt. Dat geeft energie bij alle betrokkenen en het voorkomt dat theoretische oplossingen worden bedacht die in de praktijk later niet blijken te werken. Thema's die veel genoemd zijn tijdens het PAO zijn veiligheid, kansengelijkheid, ontmoeting en jeugd.
8. Blijf, ook in andere wijken van Zoetermeer, de leefwereld van mensen als uitgangspunt nemen en ga na wat hier nog nodig is om de omslag te maken van werken vóór de wijk naar werken mét de wijk. Kijk vervolgens wat de systeemwereld op dat punt te bieden heeft en verken met bewoners en professionals hoe dat kan worden aangesloten.
9. Zorg tenslotte dat alle relevante stakeholders bij het ontwikkelen van oplossingen betrokken worden ("get the whole system in the room"). Hierbij liggen er kansen t.a.v. verbindingen met het traject inwonersparticipatie, dat wordt begeleid door kwartiermaker Lea Bouwmeester, de wijkaanpak van de gemeente Zoetermeer en het Integraal Zorgakkoord.
10. Tijdens het schrijven van dit verslag zijn de meeste initiatieven net gestart of nog volop in ontwikkeling. Daarom kunnen we nog niets zeggen over het effect van deze initiatieven op de gezondheid. Een onafhankelijk evaluatieonderzoek om dit te meten in een later stadium, bijvoorbeeld over een jaar, zou hier passend zijn.

Met het toepassen van deze aanbevelingen hebben wij er alle vertrouwen in dat de initiatieven tot mooie resultaten gaan leiden voor de wijk. Want alleen samen maken we Meerzicht echt gezonder!



4 Bijlage 1 PAO Ontwerp MeerZicht in Actie

Huidige situatie

De wijk Meerzicht, Zoetermeer heeft relatief veel uitdagingen als het gaat om de gezondheid. Bewoners houden er een relatief ongezonde leefstijl op na, dat zich onder andere uit in overgewicht en diabetes. Ook kampen relatief veel mensen met eenzaamheid en andere psychische problemen. Dit lijkt gepaard te gaan met of een gevolg te zijn van problemen in andere domeinen zoals armoede, een gevoel van onveiligheid (bijvoorbeeld door hangjongeren) en kwetsbaarheid in het algemeen. Doordat bewoners vaak niet weten wat er allemaal beschikbaar is om hun problemen aan te pakken blijven problemen bestaan, verergeren en versterken elkaar, waardoor een negatieve spiraal ontstaat die de gezondheid niet ten goede komt.

Gewenste situatie

In de meest ideale situatie is Meerzicht een gezonde en veilige plek waar jongeren zich kunnen ontwikkelen, mensen veerkrachtig zijn en mee kunnen doen. Er is meer verbinding tussen bewoners onderling, en doordat (zorg)professionals meer zichtbaar zijn geworden in de wijk is er ook meer verbinding tussen bewoners en professionals. Er zijn daardoor geen drempels om (zorg)professionals te vinden en te benaderen. Mensen houden er een gezonde leefstijl op na en helpen elkaar om die te behouden waardoor overgewicht en -gerelateerde ziekten verleden tijd zijn. Doordat bewoners gezonder zijn is er geen druk meer op de zorg, wat de zorgverleners blij maakt. Op alle vlakken van het Positieve Gezondheids-spectrum ervaren de bewoners verbetering.

PAO Doel

Dit PAO beoogt een beweging op gang te brengen waarbij bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen samen, op basis van de elementen van Positieve Gezondheid, initiatieven co-creëren en uitvoeren om van Zoetermeer een gezonde en veilige plek te maken.

Het PAO-proces dient er daarnaast toe om deelnemers: 1) te motiveren zelfredzaam te zijn in het verbeteren van hun gezondheid, 2) hen hierin een gevoel van eigenaarschap te laten ontwikkelen die die zelfredzaamheid en motivatie behoudt, 3) zich duurzaam te laten inzetten voor hun gezondheid en die van hun direct

betrokkenen en 4) hun netwerken (onder bewoners en professionals en de groepen afzonderlijk) te versterken.

PAO Hoofdvraag

Welke initiatieven kunnen bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen co-creëren, om van Zoetermeer een gezonde en veilige plek te maken?

Subvragen

1. Welke uitdagingen en te veranderen situaties gerelateerd aan (Positieve) gezondheid kaarten PAO-deelnemers aan?
2. Wat is volgens PAO-deelnemers de gewenste situatie, als het gaat om hun (Positieve) gezondheid?
3. Waar hebben PAO-deelnemers behoefte aan, om te kunnen bewegen richting hun gewenste situatie?
4. Welke organisaties en initiatieven zijn er momenteel actief in de wijk?
5. Welke initiatieven zijn er al (geweest), en wat zijn hun succesfactoren?
6. Welke oplossingsrichtingen bedenken PAO-deelnemers, om de beweging naar de gewenste situatie te kunnen maken?
7. Wat gaat er volgens PAO-deelnemers al goed in de wijk of op het gebied van hun gezondheid, waar zijn zij trots op en/of wat is er in overvloed?
8. Wat is belangrijk voor de PAO-deelnemers, met betrekking tot (Positieve) gezondheid?

PAO Community

Community Tegen Eenzaamheid

MIM

Welzijn – 8 zorgprofessionals

Wijkwethouder(s)

Handhaving

Basisscholen & kinderdagverblijf

Wilma-huis

Winkelcentrum

Woningbouw

Waterbuurtvereniging (Bossenbuurtvereniging?)

Geloofsgemeenschappen, Kerkgemeenschap, Moskee

Bewoners van Meerzicht

Bewoners van Albrandswaard

Bezoekers van Piëzo
Patiënten
Kinderboerderij Meerzicht.
Staatsbosbeheer

Methoden

Mandarijngesprekken
Interviews
Grote Gezonde Vonkjes spel
Observatie
Tekeningen
Focusgroepen
Road to Progress
Plant methode
Reflectiesessies
Brainstorms
InitiatievenFestival

Concepten

Eenzaamheid
Geluk
Veerkracht
Zingeving
Meedoen
Veiligheid
Motiveren en informeren
(Positieve) gezondheid
Zorg- en welzijnsprofessionals
Leefstijl