

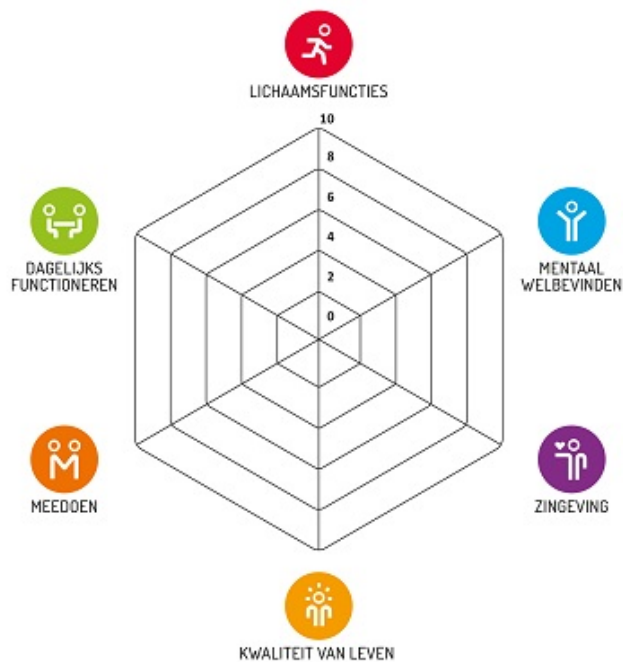
**Mijn Positieve Gezondheid in Ons Huis van de Wijk Ruwaard Oss
Eindrapportage november 2019**

Dr. C.M.A. de Bot

Avans Hogeschool, Lectoraat Leven Lang in Beweging

Anders denken, doen en organiseren.

Proeftuin Ruwaard



Eindrapportage Mijn positieve gezondheid Huis van de Wijk Ruwaard
November 2019

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Methode.....	6
Resultaten.....	7
Conclusie	11

In Ruwaard, een wijk in de gemeente Oss, werken diverse organisaties samen om hun gedeelde droom voor de toekomst te realiseren sinds 2016: "Ruwaard is een vitale wijk waar bewoners tegen lagere kosten een betere (positieve) gezondheid ervaren". Een gebiedsgerichte, integrale samenwerking en bekostiging van wonen, welzijn en zorg en de actieve betrokkenheid van wijkbewoners vanuit hun eigen verantwoordelijkheid en leefwereld worden als hefboom voor deze gezamenlijke ambitie gezien. (Proeftuin Ruwaard, 2018)

De betrokken partijen gaan experimenteren met andere wijzen van samenwerken, financieren en organiseren. Met elkaar gaan ze onderzoeken hoe het systeem van wonen, welzijn en zorg kan worden verbeterd, waarbij wordt gestreefd naar ontschotting en eenvoud gericht op eigen regie van bewoners, integrale samenwerking en financiële duurzaamheid (Proeftuin Ruwaard, 2018).

Experimenteren en leren in vier transitiepaden

De kern van de Proeftuin Ruwaard is, om op basis van -goed gekozen- experimenten, te leren op diverse niveaus: persoonlijk (zowel bewoners als professionals), binnen de afzonderlijke organisaties, en het gehele systeem (alle deelnemers in de proeftuin samen). Het experiment en het leren krijgt vorm in vier transitiepaden:

'Anders samenwerken' - hier vinden experimenten plaats zowel gericht op meer integraal samenwerken rondom individuele bewoners als op populatie/wijkniveau.

'Actieve burgers' – hier vinden experimenten plaats gericht op het stimuleren en faciliteren van bewoners bij dat wat zij zelf willen en kunnen organiseren.

'Flexibel financieren' – hier vinden experimenten plaats gericht op financieringsoplossingen die passen bij de behoefte van de wijk.

'Steunende systemen'- hier worden in samenspraak tussen betrokkenen de lessen uit de andere transitiepaden vertaald naar duurzame oplossingen (Proeftuin Ruwaard, 2018).

Positieve gezondheid

Machteld Huber introduceerde het concept positieve gezondheid in Nederland in 2011 (Huber, 2011). In dit concept wordt gezondheid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Dit concept beschrijft gezondheid niet als een statische situatie, zoals de oude WHO-definitie, maar stelt functioneren, veerkracht en zelfregie centraal. Ook in zorg en welzijn, maar ook in wijkgericht werken zien we een beweging naar maatschappelijk participeren en gezond samenleven. Hoe kan iemand zo lang mogelijk eigen regie blijven voeren en een zo goed mogelijke kwaliteit van leven ervaren, ondanks veranderende levensomstandigheden. Deze manier van kijken naar gezondheid, ook wel Positieve Gezondheid genoemd, gaat écht uit van de veerkracht van mensen. Beweging en een zinvolle invulling van het leven hebben een positief effect op gezondheid en gezondheidsbeleving. In de proeftuin onderzoeken de deelnemende organisaties of eigen regie de positieve gezondheidsbeleving van bewoners in Ruwaard beïnvloedt (Proeftuin Ruwaard, 2018).

Burgerparticipatie

Burgerparticipatie betekent dat inwoners actief meedoen bij de planning, ontwikkeling, uitvoering en/of evaluatie van (gezondheids)beleid en wijkgerichte gezondheidsbevordering. Participatie is gebaseerd op vertrouwen, zowel van beleidsmakers en professionals in burgers als omgekeerd. Participatie is maatwerk. Niet iedereen kan of wil op alle fronten meedoen (Loketgezondleven, 2018)

Aansluiten bij behoeften en mogelijkheden

Burgerparticipatie is een belangrijk kenmerk van wijkgericht werken. Door samen te werken met mensen uit een wijk of buurt aan gezondheidsbevordering sluit wijkgerichte gezondheidsbevordering aan bij de behoefte en vragen van bewoners uit de wijk (Loketgezondleven, 2018).

Voordelen van het betrekken van burgers

Beleid en uitvoering worden vaak beter als burgers eraan meewerken; burgers zijn naast inwoners ook vakmensen en kennen hun eigen omgeving goed.

Direct contact tussen overheid en burger kan het wederzijds vertrouwen vergroten en de betrokkenheid van inwoners bij de lokale politiek stimuleren.

Door gezamenlijk te werken aan de gezondheid van de wijk leren bewoners elkaar kennen, maar ook de instanties in de wijk.

Professionals kunnen beter aansluiten bij behoeften en ervaringen van inwoners. Wat vinden zij belangrijke thema's en waar zien zij belemmeringen voor gezond gedrag?

Het draagvlak voor besluiten en beleid wordt groter.

Door eigen inbreng voelen inwoners zich eerder bereid om zelf wat aan hun problemen te doen. Door samen te werken zijn zij mede-eigenaar en daarmee ook verantwoordelijk voor het resultaat. Zelfmanagement en eigen kracht bij burgers worden zo gestimuleerd (Loketgezondleven, 2018).

Ons Huis van de Wijk

Eén van de initiatieven vanuit Proeftuin Ruwaard, waarbij Positieve gezondheid en burgerparticipatie uitgangspunten zijn is Ons Huis van de Wijk. Het project Ons Huis van de Wijk is gestart in december 2016 en is onderdeel van de leergeschiedenis van Proeftuin de Ruwaard. Ons Huis van de Wijk is een initiatief wat nu 2 jaar loopt. Een fysieke ontmoetingsplek, waar allerlei activiteiten georganiseerd worden, voor mensen in de wijk. Dit wordt zelf vormgegeven en ingericht door mensen uit de wijk. De vragen die vanuit de aanpak van Proeftuin Ruwaard, staan hier ook centraal. 'Ik wil, ik kan, ik heb nodig'. Vanuit deze vragen is Ons Huis van de wijk ontstaan. Hier kunnen wijkbewoners nieuwe bezigheden of competenties ontwikkelen waarbij de wijkbewoners zelf aan zet is en handelt van uit zijn/haar eigen leefwereld (Proeftuin de Ruwaard, 2018). Ons Huis van de Wijk ontwikkelt zich ook als leer en ervaringsplek. Wekelijks komen er 300 mensen langs waarbij activiteiten zoals, kaarten, EHBO, sporten, wekelijks tafelen (samen komen), wekelijks rondetafelgesprek (wie wilt, schuift aan), creatief, wandelclub, kookclub etc. (Proeftuin Ruwaard, 2018). De wijkbewoners zijn zelf verantwoordelijk voor het beheer en de gang van zaken binnen Ons Huis van de Wijk. Proeftuin de Ruwaard begeleidt hen bij het opzetten van activiteiten of het verbinden met de juiste professionals. Professionals zijn geregeld aanwezig in Ons Huis van de Wijk, waardoor de drempel naar de professional lager wordt (Proeftuin Ruwaard, 2018).

Binnen dit onderzoek is gekeken naar de volgende onderzoeksvraag: *Draagt burgerparticipatie binnen Proeftuin Ruwaard, Huis van de Wijk bij aan verbetering in positieve gezondheid/zelfregie van bewoners wijk Ruwaard?*

METHODE

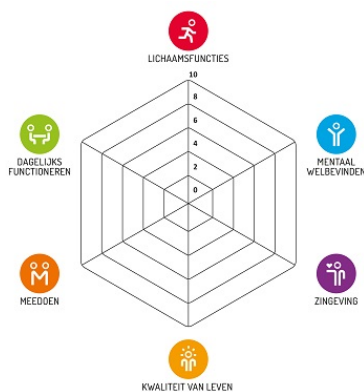
Doelgroep

Bewoners uit de wijk Ruwaard Oss, die actief deelnemen of participeren in het Huis van de Wijk. Deelnemers werden geïncludeerd, wanneer men het toestemmingformulier hadden ondertekend. De gegevens werden anoniem verwerkt en deelnemers konden ten alle tijden aangeven niet meer te willen deelnemen aan het onderzoek.

Meetinstrumenten

Om positieve gezondheid te meten werd gebruik gemaakt van het spinnenweb Positieve gezondheid. Dit was "Mijn Positieve Gezondheid (MPG) app of een papieren versie. (www.mijnpositievegezondheid.nl)

Tevens werden er korte interviews afgenomen met de deelnemers. De vragen waren gebaseerd op de door Huber (2014) opgestelde definitie van aspecten van Positieve Gezondheid en de hierbij horende zes dimensies en richten zich op de aanwezigheid of deelname aan activiteiten binnen Huis van de Wijk (Figuur 1).



(Figuur 1: Positieve Gezondheid)

Tijdsplanning

Deelnemers werden gevraagd om binnen een periode van negen maanden driemaal de (digitale) vragenlijst over positieve gezondheid in te vullen; aan het begin (T0), na 9 maanden (T1), na 18 maanden (T2).

Tabel 1: tijdsplanning

Tijdsplanning	Wanneer
T0	Oktober 2017
T1	Mei/juni 2018
T3	Mei/juni 2019

RESULTATEN

Respondenten

In totaal zijn er 13 respondenten geïnccludeerd gedurende de onderzoeksperiode.

0 meting	Tussenmeting	Eindmeting
13	7	8
man 5	man 4	man 4
vrouw 8	vrouw 3	vrouw 4

Tabel 1: aantal respondenten en verdeling man/vrouw

Twee respondenten zijn niet (meer) actief binnen Huis van de Wijk gedurende de tussenmeting. Een respondent kon niet geïnterviewd worden vanwege tijdsplanning respondent/onderzoeker.

De Mijn Positieve Gezondheid (MPG) app is gebruikt door drie respondenten. De overige respondenten vonden het prettig om de spinnenwebben naast elkaar te zien om de verschillen op te merken tijdens het interview. Ook werd het gebruik van internet/inlogcode als belemmerd gezien.

Mijn Positieve gezondheid (spinnenweb)

Bij alle drie meetmomenten scoren voor de respondenten de domeinen meedoen en zingeving het hoogst bij deelname activiteiten/aanwezig zijn binnen het Huis van de Wijk. Ook lichaamsfuncties (waar beweging ondervalt) scoort bij de meerderheid van de respondent hoger in diverse meetmomenten. Een aantal respondenten (n=2) geven aan dat dit niet altijd het geval was gezien lichamelijke beperkingen door ziekte of blessure (meetmoment 2)

Semigestructureerde interviews

Meedoen

Binnen de dimensie Meedoen werd vooral het ontmoeten van andere mensen als erg belangrijk genoemd (n=11) Dit wordt binnen alle drie de meetmomenten als belangrijkste ervaren. Ook het kunnen participeren binnen diverse activiteiten of alleen al binnen komen lopen voor een bak koffie zijn van belang. Dit wordt als erg prettig ervaren. De respondenten geven aan dat het belangrijk is dat iedereen zijn eigen ding mag blijven doen Vier van de dertien deelnemers geven aan dat zij het wel jammer vinden dat er niet wat meer wijkbewoners mee doen. Ook de laagdrempeligheid en de fijne sfeer wordt door respondenten (n=9) genoemd om vaak aanwezig te zijn bij huis van de Wijk.

"Het is voor mij een hele leuke dag-invulling. Sociale contacten met heel veel mensen. Er komen veel verschillende mensen. Het geeft inderdaad zin"

"Gewoon gezellig met elkaar een bakje koffie. Wat fruit. Wat ouwehoeren en wat gezellig zijn. Ik vind het jammer dat het clubje steeds kleiner wordt, maar ik hoop dat het tegen de winter wel weer wat meer wordt."

Dagelijks functioneren

Ook werd er in meerdere meetmomenten aangegeven dat diverse activiteiten in Ons Huis van de Wijk bijdragen aan een goede invulling van het dagelijks functioneren. Als voorbeeld werd de kookclub genoemd. Ook het hebben van structuur in het dagelijks leven wordt in meerdere meetmomenten aangegeven. (n=4)

"Ja, ik eet de twee keer in de week mee. Ik ben ook niet zo van het koken. Kijk, het is een noodzakelijk kwaad zeg ik altijd maar"

Door Ons Huis van de Wijk te bezoeken geven ook twee respondenten aan dat zij beiden een zinvolle dagbesteding hebben wat hen helpt om positiever in het leven te staan.

Zingeving/Kwaliteit van Leven

Het domein Kwaliteit van Leven valt volgens veel respondenten samen met het domein Zingeving.

"Ja, dat is eigenlijk een beetje hetzelfde. Dat is hetzelfde gevoel eigenlijk. Dat vind ik althans. Tenminste hetzelfde gevoel"

Zes respondenten gaven aan het prettige te vinden om iets te kunnen betekenen voor een ander. Zij hebben een functie in Ons huis van de Wijk of leiden een activiteit. Het geeft hen voldoening om de mensen wekelijks terug te zien. Ook geven deze respondenten met een functie of leiden van een activiteit aan dat ze een persoonlijke ontwikkeling hebben doorgemaakt. Maar ook geven andere respondenten aan zelf weer veel te leren door hun aanwezigheid in Ons Huis van de Wijk gedurende de meetmomenten.

"Dit geeft me toch echt voldoening, je bent maatschappelijk nog wel aantrekkelijk al zeggen ze van niet. Dat is gewoon een stukje goed leven."

"Die hulp vragen, ik zei al, ik heb heel veel geleerd in anderhalf jaar."

Voor andere respondenten is het vooral de laagdrempeligheid en de veilige omgeving die genoemd wordt.

"Het is voor mij een hele leuke dag-invulling. Sociale contacten met heel veel mensen komt heel veel verschillende mensen. Het geeft inderdaad zin. Ja, echt de pijler zingeving"

Lichaamsfuncties

Het domein lichaamsfuncties werd door respondenten in meerdere meetmomenten genoemd (n=6). De respondenten gaven aan dat ze vaker proberen te wandelen of te fietsen richting Huis van de Wijk en nog deelnemen aan de activiteiten, zoals de wandelclub.

"Dus ja, lekker bezig en als het een beetje te mooi weer is om te fietsen dan ga ik wandelen. Zover woon ik hier niet weg dus het brengt mij naar buiten toe en dat is al heel wat. Dat vind ik gewoon heel prettig."

Verhuizing Huis van de Wijk

Tijdens alle meetmomenten vroegen diverse respondenten (n=7) zich af wat de verhuizing van Huis van de Wijk naar d'n Iemhof gaat brengen. Er worden onzekerheden genoemd omtrent de huisvesting, de functie van Ons Huis van de Wijk en de werkwijze van Ons Huis van de Wijk. Tevens maakten respondenten zich zorgen over doelgroepen die wel naar Ons Huis van de Wijk komen en bij de verhuizing naar d'n Iemhof waarschijnlijk buiten de boot gaan vallen daardoor.

"De manier van werken van d'n Iemhof op dit moment is al heel anders als de manier van werken die we hier hebben"

"Dit ligt gewoon zo beschermd en eigenlijk staat gewoon zo kleinschalig dat je gewoon letterlijk kan aankomen waaien, zeg maar, onder de bomen en bij d'n Iemhof is het echt daar kom je aan en druk, een flatgebouw erboven, winkels eromheen"

Overige factoren

Respondenten vonden de dimensies mentaal welbevinden, dagelijks functioneren minder relevant tijdens de interviews. Deze dimensies horen volgens de respondenten meer bij je "eigen leven" in plaats van Huis van de Wijk. Een aantal respondenten (n=4) geven aan dat het soms moeilijk is om praktische zaken goed te regelen. Dit gaat dan met name om het schoonmaken of opruimen van de ruimtes.

Wat betekent het Huis van de Wijk voor je?

Het Huis van de wijk is voor alle respondenten een aanvulling op hun dagelijks leven en hun welbevinden. Dit komt terug bij alle meetmomenten. Er wordt ook aangegeven dat het Huis van de Wijk laagdrempelig is om naar toe te gaan en daarom als veilige omgeving wordt ervaren. Ook het diverse aanbod aan activiteiten en de wisselwerking in sociale contacten worden genoemd als een aanvulling op het dagelijks leven in de Wijk Ruwaard.

"Ik doe dingen hier voor een andere, waar ik zelf ook veel plezier van hebt. Het is een wisselwerking. Dat vind ik heel belangrijk en dat komt hier goed uit de verf"

"Een stukje levensvreugde"

"Het is echt wel ook je veilig voelen"

Dit onderzoek gaf inzicht in of *burgerparticipatie binnen Proeftuin Ruwaard, Ons Huis van de Wijk bijdraagt aan verbetering in positieve gezondheid/zelfregie van bewoners wijk Ruwaard?* Het hebben van een zinvolle daginvulling, sociaal contact en de laagdrempeligheid zorgen dat Ons Huis van de Wijk een veilige omgeving is. Tevens ervaren de respondenten dat Ons Huis van de Wijk in overwegende mate een positieve invloed heeft op het dagelijks leven.

Hoewel er discussie is over de toepasbaarheid en definitie van Positieve Gezondheid binnen de maatschappelijk domein en de gezondheidszorg (Poiesz et al, 2016; van der Staa et al, 2017) zijn er diverse praktijkvoorbeelden waarbij Positieve Gezondheid kan bijdragen aan zelfmanagement en eigen regie en wijkgericht werken (ZonMw, 2018)

Ook het onderzoek van Wietmarschen die het effect van Positieve Gezondheid op de gezondheid én de leefomgeving van bewoners in de wijk in Amsterdam Zuidoost onderzocht. Er werd geconcludeerd dat de veerkracht bij mensen aanzienlijk toe nam. Ze werden assertiever, het delen en opnemen van kennis ging veel beter, mensen wisten ook beter waar informatie te vinden was. Bewoners gingen elkaar motiveren. En de inzet van Positieve Gezondheid als gedeelde visie heeft de verbinding tussen zorgverleners ook verstrekt (Institute of Positive Health, 2019) Dit onderzoek sluit hierbij op aan. Ook het praktijkgericht onderzoek van van Delst (2019) laat dezelfde uitkomsten zien. Hierbij is de conclusie dat de wijkbewoners Ons Huis van de Wijk als positief ervaren.

Waar de resultaten van het huidig onderzoekantwoord geven op de vraag hoe *burgerparticipatie binnen Huis van de Wijk bijdraagt aan verbetering in positieve gezondheid/zelfregie van bewoners wijk Ruwaard*, zijn er enkele kanttekeningen te plaatsen. Allereerst is er niets bekend van de non-responders waardoor niet uit te sluiten is dat tijdens de uitvoering van het huidige onderzoek er mogelijk een bias is ontstaan, doordat vooral geïnteresseerden in dit thema meededen aan het onderzoek hoewel ook tijdgebrek een rol kan hebben gespeeld. Ten tweede zijn er dertien deelnemers geïnterviewd, waardoor de resultaten niet te generaliseren zijn voor alle deelnemers in Ons Huis van de Wijk. Echter laten de conclusies van het onderzoek van Delst (2019) dezelfde uitkomsten zien als in dit onderzoek.

CONCLUSIE

Binnen Proeftuin Ruwaard neemt Ons Huis van de Wijk een belangrijke rol in. Er kan gezegd worden dat het Huis van de Wijk bijdraagt aan het een van de doelen van proeftuin Ruwaard, namelijk het ervaren van een (positieve) gezondheid en het hebben van steunende systemen.

Uit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat de domeinen Meedoen en Zingeving en Kwaliteit van Leven positief beïnvloed worden door Ons Huis van de Wijk. Ons Huis van de Wijk wordt gezien als een sociale ontmoetingsplaats in de wijk, waarbij activiteiten ondernomen kunnen worden die passen bij verschillende doelgroepen. Opvallend is te noemen dat Lichaamsfuncties ook genoemd wordt, doordat respondenten vaker lopend of fietsend naar Huis van de Wijk komen en deelnemen aan activiteiten zoals wandelen. Ons Huis van de Wijk wordt vooral positief ervaren en niet meer weg te denken uit de wijk Ruwaard Oss. Wat als versturende factor genoemd kan worden is het onzekerheid van de inrichting en werkwijze van Huis van de Wijk in de Emhof wat gepland staat.

Literatuurlijst

Burgerparticipatie (2016) Geraadpleegd op 9 januari 2017
<https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/gezondheidsbeleid-maken/burgerparticipatie>

Huber, M.A.S., Knottnerus, J.A., Green, L., Horst, H. van der, Jadad, A.R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loreiro, M.I., Meer, J.W. van der, Schnabel, P., Smith, R., Weel, C. Van & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 1, 235-237. doi:
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.d4163>

Huis van de wijk Proeftuin Ruwaard (2018) Geraadpleegd op 18 januari 2017
<https://www.proeftuinruwaard.nl/projecten/huis-van-de-wijk>

Institute for Positive Health (IPH), 2016 Mijn Positieve Gezondheid (MPG) Geraadpleegd op 7 maart 2017 <https://www.mijnpositievegezondheid.nl/#/>

Institute for Positive Health (IPH), 2010 Gezondheid is de uitkomst wanneer er bijvoorbeeld geen schulden zijn. Geraadpleegd op 27 november 2019 <https://iph.nl/gezondheid-is-de-uitkomst-wanneer-er-bijvoorbeeld-geen-schulden-zijn/>

Proeftuin Ruwaard Anders denken anders doen (2015) Geraadpleegd op 9 januari 2017
www.proeftuinruwaard.nl

Poiesz T, Caris J, Lapre F. Gezondheid: een definitie ? *Tijdschr Gezondheidswet*. 2016;94(7):252-

Van Staa AL, Cardol, M, Dam A van. Positieve gezondheid: Kritisch Beschouwd. *Tijdschrift Positieve Psychologie*, 2017 (4), 32-39

Van Delst R (2019) Ervaringen wijkbewoners Ons Huis van de Wijk Afstudeerscriptie Avans Hogeschool Den Bosch Social Work

Gezonde Wijk en Omgeving ZonMw (2017) Geraadpleegd op 12 november 2019
<https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/preventie/gezonde-wijk-en-omgeving/positieve-gezondheid/>