

EUR Research Information Portal

Bewegen Werkt

Publication status and date:

Published: 01/10/2024

Document Version

Publisher's PDF, also known as Version of record

Citation for the published version (APA):

Hijdra, R., Schuring, M., & Burdorf, L. (2024). *Bewegen Werkt: Resultaten evaluatie onderzoek*.

[Link to publication on the EUR Research Information Portal](#)

Terms and Conditions of Use

Except as permitted by the applicable copyright law, you may not reproduce or make this material available to any third party without the prior written permission from the copyright holder(s). Copyright law allows the following uses of this material without prior permission:

- you may download, save and print a copy of this material for your personal use only;
- you may share the EUR portal link to this material.

In case the material is published with an open access license (e.g. a Creative Commons (CC) license), other uses may be allowed. Please check the terms and conditions of the specific license.

Take-down policy

If you believe that this material infringes your copyright and/or any other intellectual property rights, you may request its removal by contacting us at the following email address: openaccess.library@eur.nl. Please provide us with all the relevant information, including the reasons why you believe any of your rights have been infringed. In case of a legitimate complaint, we will make the material inaccessible and/or remove it from the website.

Bewegen Werkt

- Resultaten evaluatie onderzoek -

Eindrapportage
Oktober 2024

Roos Hijdra
Merel Schuring
Alex Burdorf

Afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg
Erasmus Universitair Medisch Centrum
Rotterdam



Samenvatting

Bewegen Werkt

Bewegen Werkt is een re-activeringsprogramma voor werklozen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt met multi-problematiek en een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Het programma bestaat uit verschillende beweegvormen, leefstijl-educatie en individuele coaching. Per individu worden één of meerdere reële, concrete en meetbare doelen gesteld op leefstijlthema's (BRAVO thema's – Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning). Individuele- en groepsopdrachten sluiten aan bij de individuele doelen en zijn gericht op het opbouwen van de fysieke- en mentale fitheid en werknemersvaardigheden

Evaluatieonderzoek

Middels een quasi-experimentele opzet is inzicht verkregen in het effect van het programma 'Bewegen Werkt' op de gezondheid, leefstijl en (arbeids)participatie. Een interventiegroep (n=222), bestaande uit cliënten die deelnemen aan het programma, en een controlegroep (n=153), bestaande uit vergelijkbare cliënten die niet deelnamen aan het programma en reguliere begeleiding naar werk ontvingen, werden gedurende een jaar gevolgd. Naast het kwantitatieve onderzoek is er ook kwalitatief onderzoek uitgevoerd middels interviews bij 11 Bewegen Werkt coaches, 20 Bewegen Werkt deelnemers en 10 consultants van de gemeente.

Effect evaluatie

Verbeteringen in fysieke gezondheid (β 3,78), mentale gezondheid (β 2,82) en werkvermogen (β 0,69) zijn gevonden binnen Bewegen Werkt deelnemers. Deze verbeteringen bij Bewegen Werkt deelnemers zijn echter niet significant verschillend in vergelijking met de controlegroep. Er zijn wel significante verbeteringen gevonden in werkvermogen bij deelnemers jonger dan 40 jaar, in mentale gezondheid bij deelnemers met een middelbare opleiding, en in mentale en fysieke gezondheid bij deelnemers die in Nederland geboren waren, vergeleken met de controlegroep.

Kwalitatief onderzoek

Uit de interviews bleek dat alle betrokkenen erg tevreden zijn over het Bewegen Werkt programma. Deelnemers waarderen het spelenderwijs leren en ervaren verbeteringen in hun ritme en structuur. Ze ervaren verbeteringen in hun conditie, energie en het kunnen aangeven van grenzen. Coaches vinden het leuk om het programma uit te voeren en waarderen de flexibiliteit en eigen inbreng. Consultants van een aantal gemeenten zien deelname aan Bewegen Werkt altijd als winst, ongeacht of de beoogde doelen wel of niet behaald worden. Het Bewegen Werkt programma geeft inzicht in de capaciteiten en beperkingen van deelnemers en kan daarom ook gezien worden als diagnostisch instrument.

Optimalisaties

Tijdens de onderzoeksperiode zijn drie van de vier geplande optimalisaties ingevoerd. Een cursus motiverende gespreksvoering is succesvol afgerond door 14 coaches. Fysieke en online workshops zijn gegeven over het gebruik van WhatsApp ter ondersteuning van het Bewegen Werkt programma. Driegesprekken vonden plaats halverwege het programma waarbij de coach, consultant en deelnemer samen de voortgang en vervolg stappen bespraken. Verlenging van het Bewegen Werkt programma voor deelnemers over een langere periode is besproken met diverse gemeenten, maar nog niet geïmplementeerd vanwege lopende contracten.

Modelgetrouwheid Bewegen Werkt

Alle coaches scoren voldoende op de modelgetrouwheidsschaal, met een gemiddelde score van 7.8 op een schaal van 0-10. De meeste winst valt nog te behalen op de cursussen motiverende gespreksvoering, het houden van een terugkombijeenkomst en de duur van het programma. In de

onderzoekperiode werd in drie gemeenten het Bewegen Werkt programma voor minder dan achttien weken aangeboden. Een terugkombijeenkomst werd door een klein aantal coaches (n=3) aangeboden als onderdeel van het Bewegen Werkt programma en ongeveer de helft van de coaches hadden een cursus motiverende gespreksvoering gevolgd.

Discussie

Een deel van dit onderzoek is uitgevoerd tijdens de COVID-19-pandemie. Dit heeft invloed gehad op de uitvoering van het programma en kan daarmee ook van invloed zijn geweest op de effecten. Door de COVID-19-pandemie is ook de controlegroep op een andere manier gerekruteerd dan de deelnemersgroep, wat invloed kan hebben gehad op de vastgestelde effecten.

Aanbevelingen

Om de effectiviteit en het plezier van Bewegen Werkt te vergroten zijn er een aantal aanbevelingen. Voor de gemeente is het bevorderlijk om een consulent te benoemen tot Bewegen Werkt ambassadeur. Daarnaast is het bevorderlijk om vóór de start van het traject al een doel voor deelname te bespreken met de deelnemer. Vanuit de coaches werkt het bevorderlijk om onderling contact en kennisuitwisseling zoveel mogelijk te faciliteren. Daarnaast is het belangrijk om de gemeente goed te betrekken bij het traject. Het programma zelf kan worden verbeterd door flexibiliteit van de starttijden en meer buiten sporten. Ook wordt een verlenging van het programma en het creëren van een passend vervolgprogramma aangeraden. Tenslotte wordt aanbevolen om de laagdrempelige instroom en het spelenderwijs leren vooral te behouden in het Bewegen Werkt programma.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	
Inleiding	4
Onderzoeksvragen	5
1. Optimaliseren Interventie	6
1.1 Motiverende Gespreksvoering	6
1.2 Digitale hulpmiddelen	6
1.3 Programma aanbod verspreiden over een langere periode	6
1.4 Integrale aanpak	7
2. Effect evaluatie	8
2.1 Studiepopulatie	8
2.2 Methoden	8
2.3 Aantal deelnemers effectevaluatie	8
2.4 Kenmerken van deelnemers Bewegen Werkt	9
2.5 Fysieke en mentale gezondheid, (arbeids)participatie en werkvermogen,	9
2.6 Leefstijl, zelfwaardering en geluk	11
2.7 Verschillen tussen groepen deelnemers	13
3. Bevorderende en belemmerende factoren	17
3.1 Samenwerking tussen Bewegen Werkt en gemeenten	17
3.2 Bewegen Werkt programma	18
3.3 Effecten van het Bewegen Werkt programma	20
3.4 Vragenlijsten	20
3.5 Doelgroep	20
3.6 Optimaliseren Interventie	21
3.7 Maatschappelijke context	21
4. Modelgetrouwheidsonderzoek	22
4.1 Resultaten modelgetrouwheidsschaal	22
4.2 Effectiviteit modelgetrouw Bewegen Werkt	23
5. Kosteneffectiviteit	23
5.1 Kosten en baten	23
5.2 Netto-opbrengst	24
6. Discussie	25
7. Conclusie	27
8. Aanbevelingen	28
8.1 Tips voor het uitvoeren van het Bewegen Werkt programma	28
8.2 Aanbevelingen voor onderzoek	28
Bijlagen	29
Bijlage 1: Methoden	29

Inleiding

Werklozen hebben een lage sociaal-economische positie. De WRR adviseert het perspectief te leggen op het gezondheidspotentieel voor alle burgers ¹. Door een grotere gezondheidsachterstand bij werklozen, is het gezondheidspotentieel bij deze groep relatief hoog. Werklozen met gezondheidsproblemen komen in een vicieuze cirkel terecht: de werkloosheidssituatie leidt tot gezondheidsproblemen, door het ontbreken van latente functies van werk en een ongezonde leefstijl, die weer een belemmering vormen om werk te vinden.

Bewegen Werkt is een re-activeringsprogramma voor werklozen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt met multi-problematiek en een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Het programma bestaat uit verschillende beweegvormen, leefstijl-educatie en individuele coaching. Per individu worden één of meerdere reële, concrete en meetbare doelen gesteld op leefstijlthema's (BRAVO thema's – Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning). Individuele- en groepsopdrachten sluiten aan bij de individuele doelen en zijn gericht op het opbouwen van de fysieke- en mentale fitheid en werknemersvaardigheden.

Deelnemers aan het Bewegen Werkt programma hebben een lange afstand tot de arbeidsmarkt en vaak te maken met meerdere problemen op verschillende leefgebieden. Dit kan zijn door gezondheidsproblemen, maar ook problemen op sociaal of financieel gebied, etc.. Gemeenten hebben behoefte aan effectieve interventies voor werklozen die het gezondheidspotentieel benutten en de (arbeids)participatie bevorderen.

Het Bewegen Werkt wordt door verschillende gemeenten in Nederland ingezet voor (langdurig) werklozen. Het doel van dit onderzoek is om inzicht te verkrijgen in de toegevoegde waarde van Bewegen Werkt voor de gezondheid, leefstijl en (arbeids)participatie van deelnemers.

Optimalisaties

Aan de start van dit onderzoeksproject zijn er vier optimalisaties geformuleerd:

1. De coaches trainen in Motiverende Gespreksvoering, een op samenwerking gerichte gespreksstijl die iemands eigen motivatie en bereidheid tot verandering kan versterken.
2. Gebruik maken van digitale hulpmiddelen, zoals WhatsApp, waarmee de deelnemer extra met de coach en/of andere deelnemers kan communiceren en sociale steun kan krijgen.
3. Het programma-aanbod aanbieden over een langere periode, waardoor deelnemers beter ondersteund worden bij het behouden van een gezonde en actieve leefstijl.
4. Een integrale aanpak realiseren door het uitvoeren van drie-gesprekken met i) de coaches van 'Bewegen Werkt' en ii) de werkconsulenten of buurtsportcoaches van de gemeente, en iii) de deelnemer, bij de ontwikkeling van de deelnemers richting een betere gezondheid, leefstijl en uitgangspositie ten opzichte van werk/participatie.

Onderzoeksvragen

In dit rapport worden de resultaten van het evaluatieonderzoek van Bewegen Werkt beschreven, waarbij de onderstaande onderzoeksvragen centraal staan:

Effect evaluatie:

1. Wat is de invloed van Bewegen Werkt op de fysieke- en mentale gezondheid, (arbeids)participatie en werkvermogen van werklozen?
2. Wat is de invloed van Bewegen Werkt op de leefstijl, zelfwaardering, en geluk van werklozen?
3. Zijn er verschillen tussen deelnemers in de mate waarop Bewegen Werkt van invloed is op de bovenstaande uitkomsten, afhankelijk van de mate van deelname aan het programma of individuele kenmerken van deelnemers?

Implementatie onderzoek:

4. Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren voor het uitvoeren van Bewegen Werkt?
5. In welke mate zijn de optimalisaties geïmplementeerd?
6. Hangt een optimale implementatie van het Bewegen Werkt programma samen met een hogere mate van effectiviteit van Bewegen Werkt bij werklozen met gezondheidsproblemen?

Kosten effectiviteit:

7. Wat zijn de maatschappelijke kosten en baten van Bewegen Werkt?

1. Optimaliseren Interventie

Aan de start van dit onderzoeksproject zijn er vier optimalisaties geformuleerd. Ten eerste werd beoogd om de coaches te trainen in Motiverende Gespreksvoering, een op samenwerking gerichte gesprekstijl die iemands eigen motivatie en bereidheid tot verandering kan versterken. Ten tweede werd beoogd om gebruik te maken van digitale hulpmiddelen, zoals WhatsApp, waarmee de deelnemer met de coach en/of deelnemers kan communiceren en sociale steun kan krijgen. Ten derde werd voorgenomen om het Bewegen Werkt programma aan te bieden over een langere periode, waardoor deelnemers beter ondersteund worden bij het behouden van een gezonde en actieve leefstijl. Ten slotte werd beoogd om de aanpak meer integraal te maken door intensievere samenwerking van de coaches van 'Bewegen Werkt' met de werkconsulenten en buurtsportcoaches van de gemeente. Hieronder volgt een beschrijving van de mate waarin het gelukt is om deze optimalisaties te implementeren.

1.1 Motiverende Gespreksvoering

In september en oktober 2022 vond een training motiverende gespreksvoering plaats. Deze training werd verzorgd door Academie Motiverende Gespreksvoering en bestond uit de volgende data

- maandag 5 september van 13.00 – 17.00 uur (online)
- dinsdag 20 september van 09.00 – 17.00 uur (op locatie)
- donderdag 29 september van 13.00 – 17.00 uur (online)
- maandag 3 oktober van 13.00 – 17.00 uur (online)

Deze training is succesvol afgerond door 14 Bewegen Werkt coaches. Omdat het niet voor alle coaches mogelijk was om deel te nemen aan deze training is er intern bij Bewegen Werkt vervolgens nog aan kennisuitwisseling en verdieping gedaan. De opgedane informatie werd gedeeld door middel van interne nieuwsbrieven, informatiepagina's en documentatie, webinars en oefensessies.

1.2 Digitale hulpmiddelen

Er zijn online en fysieke workshops gegeven over het gebruik van WhatsApp tijdens het Bewegen Werkt programma. De voor- en nadelen zijn besproken en een handleiding over het inzetten van WhatsApp werd na afloop van de workshops gedeeld met de aanwezigen. Tevens werd de online workshop opgenomen, zodat deze later kon worden teruggekeken.

1.3 Programma aanbod verspreiden over een langere periode

Er zijn meerdere overleggen en brainstormsessies geweest over hoe het Bewegen Werkt programma kon worden verspreid over een langere periode. Er zijn twee verschillende plannen opgesteld:

1. De eerste 4 weken en de laatste 4 weken van een programma reduceren naar één dagdeel per week. Op deze manier is er een langzamere opstart en kan de overdracht naar een vervolgp programma soepeler verlopen omdat er ook een langzame afbouw is. Tevens is het op deze manier mogelijk om achtereenvolgende groepen aan elkaar te verbinden.
2. Een terugkombijeenkomst na beëindiging van het programma

Bij verschillende gemeenten bleken deze veranderingen niet zomaar doorgevoerd te kunnen worden aangezien het programma aanbod contractueel was vastgelegd. Het is daarom niet gelukt om deze optimalisatie tijdens dit onderzoek te implementeren.

Aangeraden wordt om deze optimalisatie in de toekomst alsnog te implementeren, omdat het aanbieden van het programma over een langere periode mogelijk kan bijdragen aan een duurzamere gedragsverandering.

1.4 Integrale aanpak

Halverwege het programma vinden er driegesprekken plaats waar de deelnemer samen met de Bewegen Werkt coach en zijn of haar consulent in gesprek gaat over hoe het programma verloopt maar ook de mogelijkheden na afloop van het Bewegen Werkt programma. Dit wordt in bijna alle gemeenten uitgevoerd in de vorm van een driegesprek. In een enkele gemeente wensen de consulenten hier niet bij aanwezig te zijn.

2. Effect evaluatie

Een longitudinaal evaluatieonderzoek van de Bewegen Werkt interventie is uitgevoerd middels drie vragenlijsten over een periode van 12 maanden, die zijn afgenomen bij deelnemers van het Bewegen Werkt programma (interventiegroep) en mensen die momenteel niet aan het werk zijn (controlegroep). Middels de vragenlijsten werd inzicht verkregen in veranderingen in de mentale en fysieke gezondheid, werkvermogen, (arbeids)participatie, leefstijl, zelfwaardering en geluk.

2.1 Studiepopulatie

Bewegen Werkt deelnemers werden uitgenodigd voor deelname aan het onderzoek door de Bewegen Werkt coaches, waarbij hulp bij het invullen van de vragenlijsten mogelijk was. De controlegroep is ten eerste benaderd via consultants van de gemeente. Echter bleek dit niet voldoende deelnemers op te leveren. Vervolgens zijn mensen benaderd via Facebook oproepen in verschillende groepen. Een belangrijke voorwaarde was dat de deelnemers van de controlegroep geen betaald werk hadden of in ieder geval niet meer dan 12 uur per week werkten. Deelnemers van de controlegroep ontvingen een cadeaubon t.w.v. 10 euro per ingevulde vragenlijst, terwijl deelnemers van de interventiegroep alleen voor het invullen van de laatste vragenlijst een cadeaubon t.w.v. 10 euro ontvingen. Onder deelnemers van de interventiegroep die de laatste vragenlijst hadden ingevuld, werd bovendien een cadeaubon t.w.v. 100 euro en een tablet verloot.

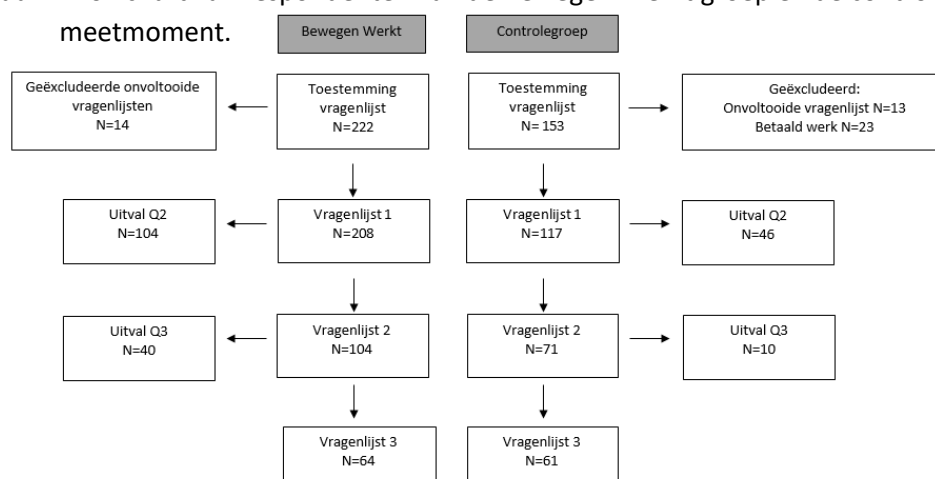
2.2 Methoden

Ten eerste is onderzocht in welke mate de deelnemers van de interventiegroep en controlegroep vergelijkbaar zijn voor wat betreft individuele kenmerken. Ten tweede is inzicht verkregen in de veranderingen in gezondheid, werkvermogen, arbeidsparticipatie en andere uitkomstmaten. We hebben deze veranderingen geanalyseerd met behulp van een mixed effects model (zie bijlage 1).

2.3 Aantal deelnemers effectevaluatie

In totaal gaven 222 deelnemers van Bewegen Werkt en 153 deelnemers van de controlegroep toestemming om aan deze studie deel te nemen. Echter, 14 deelnemers van Bewegen Werkt en 13 deelnemers van de controlegroep werden uitgesloten vanwege onvolledige startmetingen. Daarnaast werden 23 deelnemers van de controlegroep uitgesloten vanwege deelname aan betaald werk voor meer dan 12 uur per week. In totaal werden 208 voltooide vragenlijsten van Bewegen Werkt-deelnemers en 117 vragenlijsten van controlegroep deelnemers betrokken bij het onderzoek. De tweede vragenlijst werd ingevuld door 104 deelnemers van Bewegen Werkt en 71 deelnemers van de controlegroep. De laatste vragenlijst na 12 maanden werd ingevuld door 64 deelnemers van Bewegen Werkt en 61 deelnemers van de controlegroep.

Figuur 1 Flowchart van respondenten van de Bewegen Werkt groep en de controlegroep per meetmoment.



2.4 Kenmerken van deelnemers Bewegen Werkt

Tabel 1 beschrijft de verschillen bij aanvang tussen de Bewegen Werkt-groep en de controlegroep. Aan het begin van deze studie waren de Bewegen Werkt-deelnemers gemiddeld iets ouder (43,1 jaar) vergeleken met de controlegroep (40,0 jaar). Er waren minder Bewegen Werkt deelnemers geboren in Nederland (64,9% in Bewegen Werkt-groep versus 84,6% in de controlegroep). Daarnaast waren Bewegen Werkt-deelnemers hoger opgeleid in vergelijking met de controlegroep. Ongeveer 40% van de deelnemers was tenminste 70% van het Bewegen Werkt programma aanwezig.

Tabel 1 Sociaal demografische kenmerken en gezinssituatie aan de start bij deelnemers van het Bewegen Werkt programma (N=208) en de controlegroep (N=117) en aanwezigheidspercentage van de Bewegen Werk groep.

	Bewegen Werkt	Controlegroep
Gemiddelde leeftijd (sd)	43,1 (11,5)*	40,0 (14,7)
	N(%)	N(%)
Vrouw	125 (60,1)	78 (67,2)
Geboren in Nederland	135 (64,9)*	99 (83,9)
Getrouwd of samenwonend	36 (17,3)	34 (29,1)
Kinderen	78 (37,5)*	61 (52,1)
Opleiding		
- Laag	79 (38,0)*	64 (54,7)
- Midden	108 (51,9)*	48 (41,0)
- Hoog	21 (10,1)*	5 (4,3)
Ten minste 70% aanwezig	84 (40,4)	-

* Significant verschil tussen de Bewegen Werkt groep en de controlegroep bij $p < 0,05$

2.5 Fysieke en mentale gezondheid, (arbeids)participatie en werkvermogen,

Tabel 2 laat zien dat onder de deelnemers van Bewegen Werkt een toename te zien is in fysieke gezondheid (van 42,8 tot 48,5), mentale gezondheid (van 47,1 naar 52,4), arbeidsparticipatie (van 2,4% tot 28,1%) en werkvermogen (van 4,3 tot 5,4) over een periode van 12 maanden na de start van het Bewegen Werkt programma. Vrijwilligerswerk en scholing stijgen gestaag vanaf baseline. Lid zijn van een vereniging stijgt tussen baseline en drie maanden, waarna het weer afneemt. De controlegroep toont gemengde resultaten, met een gestage toename van arbeidsparticipatie, terwijl de fysieke en mentale gezondheid afnemen na het tweede meetmoment. Scholing laat een stijging zien tussen baseline en drie maanden, waarna het constant blijft. Deelname aan vrijwilligerswerk stijgt na drie maanden, terwijl lid zijn van een vereniging daalt in dezelfde periode bij de controle groep.

Tabel 3 geeft de resultaten weer van het mixed effects model. Fysieke gezondheid vertoonde een sterkere jaarlijkse verbetering (β 3,78, 95% CI 1,19;6,36), vergeleken met mentale gezondheid (β 2,82, 95% CI 0,08;5,56). Ondanks dat er een verbetering in gezondheid is binnen de Bewegen Werkt groep, is er geen significant verschil in verandering in fysieke en mentale gezondheid tussen de Bewegen Werkt-groep en de controlegroep. De sterkste toename na vergelijking met de controlegroep was te zien in fysieke gezondheid (β 2,48, 95% CI -2,13;7,08), nauw gevolgd door mentale gezondheid (β 1,83, 95% CI -3,06;6,71). Daarnaast is er een verbetering in deelname aan vrijwilligerswerk, scholing en vereniging te zien binnen de Bewegen Werkt groep, maar ook hiervoor geldt dat er geen significant verschil is in verandering tussen Bewegen Werkt deelnemers en deelnemers van de controlegroep.

Tabel 2 Werk en gezondheid van deelnemers aan Bewegen Werkt en de controlegroep aan de start, na drie maanden en na 12 maanden.

	Bewegen Werkt			Controlegroep		
	Start (N=208)	3 maanden (N=104)	12 maanden (N=64)	Start (N=117)	3 maanden (N=71)	12 maanden (N=61)
	Gemiddelde (sd)			Gemiddelde (sd)		
Fysieke gezondheid (0-100)	42,8 (14,1)	45,5 (11,7)	48,5 (14,6)	56,0 (24,4)	60,1 (21,5)	57,3 (22,5)
Mentale gezondheid (0-100)	47,1 (16,8)	51,3 (19,2)	52,4 (19,5)	52,5 (19,7)	55,6 (19,6)	53,0 (22,2)
Werkvermogen (1-10)	4,3 (2,5)	5,2 (2,5)	5,4 (2,6)	5,9 (3,0)	6,4 (2,8)	6,4 (2,6)
	N (%)			N(%)		
Werkend	5 (2,4)	8 (7,7)	18 (28,1)	6 (5,0)	19 (25,3)	17 (25,8)
Vrijwilligerswerk	44 (21,2)	29 (27,1)	31 (48,4)	30 (25,2)	18 (24,0)	22 (33,3)
Scholing	19 (9,1)	13 (12,1)	8 (12,5)	15 (12,6)	12 (16,0)	10 (15,2)
Vereniging	32 (15,4)	35 (33,7)	15 (23,4)	16 (13,4)	10 (13,3)	7 (10,6)

Tabel 3 Werk en gezondheid van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma en de controlegroep (observaties= 636 & N=327) aan de start en de verandering per maand tijdens het eerste jaar na de start.

	Verandering in de tijd β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verschil	Effect grootte
Fysieke gezondheid	3,78 (1,19;6,36)*	1,30 (-2,5;5,11)	2,48 (-2,13;7,08)	0,13
Mentale gezondheid	2,82 (0,08;5,56)*	1,00 (-3,05;5,04)	1,83 (-3,06;6,71)	0,10
Werkvermogen	0,69 (0,27;1,10)*	0,39 (-0,23;1,00)	0,30 (-0,44;1,05)	0,11
Werk	0,18 (0,13;0,24)*	0,22 (0,13;0,31)*	-0,04 (-0,14;0,06)	-0,22
Vrijwilligerswerk	0,13 (0,06;0,19)*	0,02 (-0,07;0,12)	0,11 (-0,01;0,22)	0,26
Scholing	0,04 (-0,01;0,09)	0,02 (-0,06;0,10)	0,02 (-0,07;0,12)	0,07
Vereniging	0,06 (-0,00;0,12)	-0,01 (-0,10;0,09)	0,07 (-0,05;0,18)	0,20

Gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, migratie achtergrond en opleidingsniveau. * significant bij $p < 0,05$

2.6 Leefstijl, zelfwaardering en geluk

Tabel 4 laat een toename zien in fruit consumptie, beweging, voldoende slaap en geluk bij deelnemers van het Bewegen Werkt programma. Groente consumptie en zelfwaardering fluctueren tussen de verschillende meetmomenten bij Bewegen Werkt deelnemers. Binnen de controlegroep is er een toename in beweging en een afname in groente en fruit consumptie.

Tabel 4 Leefstijl, zelfwaardering en geluk van deelnemers aan Bewegen Werkt en de controlegroep aan de start, na drie maanden en na 12 maanden.

	Bewegen Werkt			Controlegroep		
	Start (N=208)	3 maanden (N=104)	12 maanden (N=64)	Start (N=117)	3 maanden (N=71)	12 maanden (N=61)
Leefstijl	N (%)			N (%)		
Groente consumptie (ten minste 100g per dag)	110 (53,4)	55 (53,9)	27 (42,9)	28 (23,5)	16 (21,3)	11 (16,7)
Fruit consumptie (ten minste één stuk per dag)	84 (40,8)	45 (44,1)	31 (49,2)	70 (58,8)	42 (56,0)	34 (51,5)
Beweging (ten minste 150 minuten per week)	114 (55,3)	80 (78,4)	49 (77,8)	56 (82,4)	46 (95,8)	37 (97,4)
Alcohol consumptie (minder dan 2 glazen per dag)	192 (93,2)	99 (97,1)	59 (93,7)	101 (84,9)	66 (88,0)	57 (86,4)
Voldoende slaap	107 (51,9)	56 (54,9)	36 (57,1)	77 (64,7)	43 (57,3)	38 (57,6)
Ontspanning	132 (64,1)	58 (56,9)	43 (68,3)	83 (69,7)	53 (70,7)	36 (54,5)
Geluk	84 (40,8)	53 (52,0)	35 (56,5)	69 (58,0)	54 (72,0)	42 (63,6)
Financiële zorgen	80 (38,6)	46 (44,2)	33 (51,6)	27 (22,7)	16 (21,3)	12 (18,2)
	Gemiddelde (SD)			Gemiddelde (SD)		
Zelfwaardering (1-4)	2,8 (0,6)	2,9 (0,6)	2,6 (0,4)	2,9 (0,6)	2,8 (0,6)	2,8 (0,6)
Invloed op eigen gezondheid (6-42)	24,2 (8,0)	25,0 (8,3)	26,3 (8,9)	26,5 (8,6)	27,1 (8,2)	27,5 (9,4)
Tevredenheid ⁺ (0-10)	4,3 (1,9)	4,7 (2,0)	4,7 (2,0)	5,9 (2,2)	6,2 (1,9)	5,7 (2,5)

+ Tevredenheid: de mate waarin deelnemers tevreden zijn met hun stress en concentratievermogen

De resultaten van het mixed effects model (tabel 5) laten een verbetering in beweging (β 0,15) en geluk (β 0,10) zien bij de deelnemers van Bewegen Werkt, maar deze verbetering verschilt niet met de controle groep (β 0,14 respectievelijk β 0,10). Het effect van Bewegen Werkt op het verminderen van financiële stress en het bevorderen van ontspanning is klein (effect grootte= 0,30-0,38).

Tabel 5 Analyse van verandering in leefstijl, zelfwaardering en geluk van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma en de controlegroep

	Verandering in de tijd			
	β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verskil	Effect grootte
Groente consumptie (ten minste 100g per dag)	-0,11 (-0,19;-0,03)*	-0,05 (-0,17;0,07)	-0,06 (-0,20;0,09)	-0,12
Fruit consumptie (ten minste één stuk per dag)	0,03 (-0,05;0,11)	-0,03 (-0,14;0,09)	0,06 (-0,08;0,20)	0,12
Beweging (ten minste 150 minuten per week)	0,15 (0,07;0,23)*	0,14 (-0,02;0,30)	0,02 (-0,16;0,19)	0,04
Alcohol consumptie (minder dan 2 glazen per dag)	0,01 (-0,02;0,05)	0,03 (-0,03;0,08)	-0,01 (-0,08;0,05)	-0,03
Voldoende slaap	0,04 (-0,04;0,11)	-0,06 (-0,17;0,06)	0,09 (-0,05;0,23)	0,18
Ontspanning	0,02 (-0,06;0,11)	-0,15 (-0,27;0,03)*	0,18 (0,03;0,32)*	0,38
Geluk	0,10 (0,03;0,18)*	0,10 (-0,01;0,21)	0,00 (-0,13;0,14)	0
Financiële zorgen (hogere score, minder zorgen)	0,07 (-0,00;0,15)	-0,07 (-0,18;0,04)	0,14 (0,01;0,28)*	0,30
Zelfwaardering	-0,10 (-0,19;-0,01)*	-0,04 (-0,17;0,08)	-0,06 (-0,21;0,10)	-0,10
Invloed op eigen gezondheid	1,05 (-0,22;2,33)	1,39 (-0,49;3,27)	-0,34 (-2,61;1,94)	-0,04
Tevredenheid stress en concentratievermogen	0,29 (-0,01;0,58)	-0,20 (-0,64;0,23)	0,49 (-0,04;1,02)	0,23

Gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, migratie achtergrond en opleidingsniveau. * significant bij $p < 0,05$

2.7 Verschillen tussen groepen deelnemers

Binnen de Bewegen Werkt-deelnemers die tenminste 70% van het programma aanwezig waren, zien we een grotere verbetering in fysieke (β 5,68, 95% CI 1,97;9,40) en mentale gezondheid (β 4,23, 95% CI 0,51;7,94) in vergelijking met de Bewegen Werkt deelnemers die minder vaak aanwezig waren.

Deze verbetering was echter niet significant sterker in vergelijking met de verandering in de controlegroep. Bij deelnemers die minsten 70% aanwezig waren, was het effect klein voor fysieke gezondheid (0,20) en mentale gezondheid (0,18) (Tabel 6).

Tabel 6 Verandering in gezondheid en werk van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma die wel of niet tenminste 70% van het programma aanwezig waren, en de controlegroep

	Verandering in de tijd β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verskil	Effect grootte
70% aanwezigheid en hoger (binnen BW: N=84)				
Fysieke gezondheid	5,68 (1,97;9,40)*	1,21 (-2,82;5,25)	4,47 (-1,02;9,95)	0,20
Mentale gezondheid	4,23 (0,51;7,94)*	0,93 (-3,10;4,96)	3,29 (-2,19;8,77)	0,18
Werk	0,22 (0,13;0,30)*	0,23 (0,25;0,32)*	-0,01 (-0,14;0,32)	-0,05
Werkvermogen	0,72 (0,14;1,31)*	0,39 (-0,24;1,03)	0,33 (-0,53;1,19)	0,11
Minder dan 70% aanwezigheid (binnen BW: N=124)				
Fysieke gezondheid	1,48 (-2,63;5,58)	1,17 (-2,73;5,07)	0,31 (-5,35;5,96)	0,03
Mentale gezondheid	2,41 (-2,01;6,82)	0,96 (-3,24;5,17)	1,44 (4,64;7,54)	0,08
Werk	0,17 (0,08;0,26)*	0,22 (0,13;0,31)*	-0,05 (-0,18;0,08)	-0,32
Werkvermogen	0,63 (0,01;1,25)*	0,38 (-0,21;0,97)	0,26 (-0,60;1,11)	0,11

Gecorrigeerd op leeftijd, opleidingsniveau, geslacht en migratieachtergrond. * Significant bij $p < 0,05$

Binnen de groep mensen die in Nederland geboren waren, lieten de Bewegen Werkt deelnemers een significante verbetering in de mentale en fysieke gezondheid zien in vergelijking met de controlegroep. Binnen de groep mensen die buiten Nederland geboren waren, werd geen significante verbetering in de gezondheid gevonden bij de Bewegen Werk deelnemers in vergelijking met de controle groep.

Tabel 7 Werk en gezondheid van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma en de controlegroep aan de start en de verandering per maand tijdens het eerste jaar na de start, gestratificeerd op geboorteland .

	Verandering in de tijd β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verschil	Effect grootte
	Geboren in Nederland (N=234)			
Fysieke gezondheid	4,82 (1,92;7,73)*	-0,13 (-4,11;3,86)	4,95 (0,02;9,89)*	0,24
Mentale gezondheid	4,49 (1,42;7,56)*	-1,06 (-5,27;3,15)	5,55 (0,34;10,76)*	0,31
Werk	0,20 (0,13;0,27)*	0,20 (0,10;0,29)*	0,01 (-0,11;0,12)	0,05
Werkvermogen	0,81 (0,36;1,27)*	0,13 (-0,51;0,76)	0,69 (-0,09;1,47)	0,25
	Geboren in buitenland (N=92)			
Fysieke gezondheid	1,00 (-4,46;6,46)	12,84 (1,22;24,46)*	-11,83 (-24,68;1,00)	-0,68
Mentale gezondheid	-1,54 (-7,20;4,13)	16,17 (4,12;28,21)*	-17,70 (-31,02;-4,39)*	-0,93
Werk	0,10 (0,01;0,20)*	0,43 (0,23;0,64)*	-0,33 (-0,56;-0,11)*	-3,17
Werkvermogen	0,39 (-0,55;1,33)	2,25 (0,24;4,25)*	-1,85 (-4,06;0,36)	-0,66

Gecorrigeerd op leeftijd, opleidingsniveau en geslacht.

Bij vrouwen werden grotere verbeteringen waargenomen in werkvermogen, en de fysieke- en mentale gezondheid in vergelijking met mannen binnen de Bewegen Werkt groep. Echter, de verbetering in gezondheid bij vrouwen van de Bewegen Werkt groep was niet significant sterker in vergelijking met de vrouwen van de controlegroep (Tabel 8).

Tabel 8 Werk en gezondheid van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma en de controlegroep aan de start en de verandering per maand tijdens het eerste jaar na de start, gestratificeerd op geslacht.

	Verandering in de tijd β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verskil	Effect grootte
Man (N=122)				
Fysieke gezondheid	2,31 (-1,67;6,29)	1,64 (-5,27;8,55)	0,67 (-7,29;8,64)	0,04
Mentale gezondheid	-1,19 (5,80;3,42)	-0,22 (-8,24;7,81)	-0,97 (-10,21;8,26)	-0,05
Werk	0,16 (0,07;0,26)*	0,44 (0,27;0,61)*	-0,28 (-0,47;0,08)	-1,79
Werkvermogen	0,57 (-0,21;1,34)	0,77 (-0,59;2,14)	-0,21 (-1,7;1,36)	-0,08
Vrouw (N=203)				
Fysieke gezondheid	4,62 (1,29;7,95)*	0,97 (-3,62;5,56)	3,65 (-2,02;9,33)	0,18
Mentale gezondheid	5,06 (1,68;8,43)*	1,19 (-3,45;5,83)	3,87 (-1,87;9,60)	0,21
Werk	0,19 (0,13;0,26)*	0,14 (0,05;0,24)*	0,05 (-0,07;0,17)	0,26
Werkvermogen	0,80 (0,31;1,28)*	0,31 (0,36;0,98)	0,49 (-0,34;1,31)	0,18

Gecorrigeerd op leeftijd, opleidingsniveau en migratieachtergrond. * Significant bij $p < 0,05$

Deelnemers die 40 jaar of jonger waren, toonden een significante verbetering in werkvermogen (β 1,1, 95% CI 0,05;2,16) in vergelijking met de deelnemers van controlegroep met dezelfde leeftijd (Tabel 9).

Tabel 9 Werk en gezondheid van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma en de controlegroep aan de start en de verandering per maand tijdens het eerste jaar na de start, gestratificeerd op leeftijd.

	Verandering in de tijd β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verskil	Effect grootte
Jonger dan 40 jaar (N=144)				
Fysieke gezondheid	5,95 (1,90;10,01)*	2,70 (-3,03;8,43)	3,25 (-3,76;10,25)	0,18
Mentale gezondheid	6,01 (1,43;10,59)*	-0,96 (-7,42;5,51)	6,97 (-0,94;14,87)	0,39
Werk	0,26 (0,15;0,36)*	0,31 (0,17;0,46)*	-0,06 (-0,23;0,12)	-0,32
Werkvermogen	1,39 (0,78;2,01)*	0,29 (-0,58;1,15)	1,11 (0,05;2,16)*	0,39
40 jaar en ouder (N=191)				
Fysieke gezondheid	2,44 (-0,90;5,77)	-0,01 (-5,10;5,09)	2,44 (-3,65;8,53)	0,12
Mentale gezondheid	0,75 (-2,59;4,10)	2,59 (-2,51;7,70)	-1,84 (-7,94;4,26)	-0,10
Werk	0,13 (0,06;0,19)*	0,15 (0,05;0,25)*	-0,02 (-0,14;0,10)	-0,11
Werkvermogen	0,18 (-0,38;0,73)	0,47 (-0,38;1,32)	-0,29 (-1,30;0,73)	-0,11

Gecorrigeerd op geslacht, opleidingsniveau en migratieachtergrond. * Significant bij $p < 0,05$

Bij deelnemers met een middelbaar opleidingsniveau werden de grootste verbeteringen gevonden, waarbij de mentale gezondheid significant toenam ten opzichte van de controlegroep (β 7,87, 95% CI 0,87;14,87). De effect grootte van 0,46 wijst een middelgroot effect aan (Tabel 10).

Tabel 10 Werk en gezondheid van deelnemers aan het Bewegen Werkt programma en de controlegroep aan de start en de verandering per maand tijdens het eerste jaar na de start, gestratificeerd op opleidingsniveau.

	Verandering in de tijd β (95% CI)			
	Bewegen Werkt	Controlegroep	Verschil	Effect grootte
	Laag opleidingsniveau (N=143)			
Fysieke gezondheid	2,61 (-2,06;7,29)	2,25 (-3,59;8,08)	0,37 (-7,11;7,84)	0,02
Mentale gezondheid	0,82 (-3,94;5,58)	4,02 (-1,87;9,92)	-3,21 (-10,78;4,37)	-0,17
Werk	0,10 (0,01;0,19)*	0,31 (0,19;0,43)*	-0,20 (-0,35;0,05)*	-1,21
Werkvermogen	0,83 (0,10;1,56)*	0,37 (-0,54;1,29)	0,46 (-0,72;1,63)	0,16
	Midden opleidingsniveau (N=156)			
Fysieke gezondheid	4,43 (1,07;7,79)*	-0,82 (-6,13;4,50)	5,24 (-1,04;11,53)	0,27
Mentale gezondheid	4,55 (0,81;8,29)*	-3,32 (-9,25;2,61)	7,87 (0,87;14,87)*	0,46
Werk	0,18 (0,11;0,26)*	0,11 (-0,01;0,23)	0,07 (-0,07;0,21)	0,34
Werkvermogen	0,40 (-0,16;0,95)	0,32 (-0,55;1,19)	0,07 (-0,96;1,11)	0,03
	Hoog opleidingsniveau (N=26)			
Fysieke gezondheid	5,41 (-0,63;11,44)	15,18 (-0,94;31,29)	-9,77 (-27,02;7,48)	-0,63
Mentale gezondheid	0,58 (-4,87;60,3)	15,84 (1,33;30,35)*	-15,26 (-30,78;0,26)	-0,70
Werk	0,44 (0,28;0,60)*	0,42 (-0,02;0,85)	0,02 (-0,45;0,49)	-
Werkvermogen	1,86 (0,95;2,78)*	0,35 (-2,11;2,80)	1,52 (-1,11;4,14)	0,61

Gecorrigeerd op geslacht, leeftijd en migratieachtergrond. * Significant bij $p < 0,05$

3. Bevorderende en belemmerende factoren

Een kwalitatief onderzoek is uitgevoerd naar bevorderende en belemmerende factoren voor de uitvoering van Bewegen Werkt en de implementatie van de optimalisaties. Interviews zijn uitgevoerd met 11 Bewegen Werkt coaches, 20 Bewegen Werkt deelnemers en 10 medewerkers van verschillende gemeenten (consulenten). In onderstaande paragrafen staan de bevorderende en belemmerende factoren beschreven vanuit de verschillende perspectieven.

3.1 Samenwerking tussen Bewegen Werkt en gemeenten

Consulent

De consulenten van verschillende gemeenten gaven aan dat het bevorderend werkt als er een informatiebijeenkomst wordt gehouden voor de consulenten, zodat de kennis over de inhoud van het Bewegen Werkt programma beter verspreid wordt. Zeker als er binnen een gemeente iemand als Bewegen Werkt ambassadeur wordt benoemd, is het makkelijker om voldoende mensen aan te melden voor een groep. Het is ook van belang dat van te voren, bij zowel de consulent als de cliënt, aandacht wordt besteed aan wat het haalbare doel is van dit traject. Ook werkt het bevorderlijk als de consulent af en toe meedoet met het programma. Dit draagt zowel bij aan het verkrijgen van inzicht in de manier waarop het programma werkt, als aan de relatie met de deelnemers.

Met betrekking tot de samenwerking met de coach gaven de consulenten aan dat het fijn werkt als er nauw contact is met de coach. Specifieke elementen die zorgen voor een goede samenwerking volgens de consulenten zijn: het hebben van een proactieve vaste coach, werken aan administratieve taken door de Bewegen Werkt coach op dezelfde locatie als de consulenten, zodat men elkaar makkelijker kan vinden bij vragen, en flexibiliteit in het contact.

Bewegen Werkt coach

In de samenwerking met de gemeenten waarderen de coaches het als er korte lijntjes zijn, ze op locatie van de gemeente kunnen werken (aan administratieve taken) en een vast contactpersoon of ambassadeur hebben per gemeente. Ook werd het van toegevoegde waarde gezien als de consulenten af en toe deelnemen aan het programma. Dit is niet alleen belangrijk voor de relatie met de cliënt, maar ook om het programma beter te leren kennen en cliënten beter te kunnen matchen. Hoe langer coaches in dezelfde gemeente werken, hoe makkelijker het gaat, zowel in de samenwerking als in het aanmelden van deelnemers voor nieuwe groepen.

Indien er meerdere gemeenten samen een programma inkopen, wordt de samenwerking ook complexer. De logistiek is dan ingewikkelder om voor deelnemers een fijne locatie te vinden. Bovendien moet de coach dan zijn of haar tijd verdelen over de verschillende gemeenten.

Tabel 13 Bevorderende (+) en belemmerende (-) factoren over de samenwerking tussen Bewegen Werkt en de gemeenten vanuit de verschillende perspectieven

Consulenten	+	Nauw en flexibel contact
	+	Proactieve vaste coach
	+	Werken op dezelfde locatie
Coaches	+	Korte lijntjes
	+	Werken op dezelfde locatie
	+	Visitatie consulenten programma
	+	Langdurige vaste samenwerking
	+	Driegesprekken
	-	Samenwerking verschillende gemeenten voor één groep

Aanbevelingen

1. Benoem een consulent tot Bewegen Werkt ambassadeur

3.2 Bewegen Werkt programma

Deelnemers

Deelnemers aan het Bewegen Werkt programma zijn erg positief over het programma. Ze raden het aan voor mensen uit hun omgeving. De belangrijkste elementen hierin zijn dat ze spelenderwijs gemotiveerd worden om te veranderen, dat ze nieuwe mensen leren kennen en daarmee samen gaan bewegen. Juist door die groepsdruk geven deelnemers aan dat ze vaker bereid zijn om dingen te doen waar ze in eerste instantie geen zin in hadden. Ook wordt informatie op een makkelijke manier overgebracht en krijgen ze een ritme en routine aangeboden. De meeste deelnemers geven aan dat ze de sport en spel momenten het leukste vinden, zeker als ze naar buiten gaan. De hoeveelheid buiten sporten mag van de deelnemers ook worden verhoogd. In de gemeenten waar vrijwilligerswerk ook tot de uitstroom mogelijkheden behoort, geven de deelnemers aan dat ze dat erg waarderen. Verder geven ze aan dat het veel tijd kost en ze vaak vroeg moeten beginnen. Een aantal deelnemers begint liever wat later op de dag. Het programma voldoet bij de deelnemers aan hun verwachtingen, maar de meeste deelnemers gaven aan dat dit kwam doordat ze er zonder al te veel verwachtingen aan zijn begonnen.

Consulenten van de gemeente

Er zijn verschillende elementen die bijdragen aan een 'krachtig' Bewegen Werkt programma volgens de consulenten. Ten eerste de laagdrempelige aanmelding, waarbij een deelnemer ook bij twijfel gewoon kan worden aangemeld. Tijdens het programma is er nauw contact tussen de deelnemer en de coach. Bovendien hebben de deelnemers een leuke tijd. Omdat het een groepsprogramma is, leren de deelnemers elkaar kennen en bouwen ze samen een band op. Er wordt een focus gelegd op wat de deelnemers wel kunnen en niet op de beperkingen. De consulenten vinden het fijn dat er een goede organisatie achter de coach staat, die alles rondom het programma soepel regelt. Het programma voldoet in alle gemeenten aan de verwachtingen van de consulenten.

Er zijn een aantal belemmerende factoren waar de gemeenten mee te maken kunnen hebben. Zo is het voor kleinere gemeenten lastiger om voldoende kandidaten aan te melden voor een groep. Kleinere gemeenten zoeken daarom de samenwerking op met nabij liggende gemeenten. Dit zorgt echter voor logistieke dilemma's, waarbij het moeilijk is om de locatie van het programma binnen haalbare afstand van de woonlocatie van de deelnemers te plaatsen. Hiervoor wordt wel actief naar oplossingen gezocht, zoals bijvoorbeeld het carpoolen met deelnemers en het vergoeden van de reiskosten. Als laatste zijn er gemeenten die hebben aangegeven meer focus te willen zien op de lessen die gegeven worden in de gymzaal en de theorielessen in plaats van fitness in de sportschool.

Bewegen Werkt coach

Een van de belangrijkste elementen die coaches als prettig ervaren aan het Bewegen Werkt programma is de vrijheid en flexibiliteit die het programma en de organisatie bieden. Dit gaat zowel over de tijdsindeling van het programma als de inhoud en de locaties van het programma. Coaches noemden dit ook wel "ondernemen binnen een organisatie". Ook al is de flexibiliteit van het programma een van de sterke punten van het programma, heeft het ook een keerzijde. Coaches ervaren het soms als moeilijk om grip te krijgen op welke elementen van het Bewegen Werkt programma essentieel zijn en moeten worden uitgevoerd ten opzichte van elementen waar flexibel mee om kan worden gegaan. Door coaches die aan het begin van hun carrière binnen Bewegen Werkt staan, wordt dit als ingewikkeld ervaren. Echter, hoe langer coaches werken met het Bewegen Werkt programma, hoe makkelijker dit voor ze wordt. Coaches ontwikkelen hun eigen manier om het programma uit te voeren. Wel vinden ze het dan nog lastig om bijvoorbeeld kennis of spelvormen met elkaar te delen. De kennisoverdracht wordt als ingewikkeld ervaren omdat er niet altijd makkelijk contact wordt gelegd tussen coaches. Tevens ervaren de coaches een hoge werkdruk, er zijn veel verplichtingen in weinig tijd. Dit komt sterker naar boven wanneer coaches meerdere programma's tegelijk uitvoeren. De logistiek in de uitvoering van het programma werd ook als lastig ervaren door sommige coaches. Ze gaven aan dat het moeilijk kan zijn om een gymzaal

of sportschool te regelen. Bij een gymzaal moeten soms ook eigen materialen worden meegenomen, wat lastig is wanneer een coach met het openbaar vervoer moet reizen.

Een van de bevorderende elementen van het Bewegen Werkt programma is de frequentie van het programma, waardoor ze deelnemers meerder keren per week zien. Ook werd benoemd dat het fijn is dat: “mensen gewoon kunnen zijn; aanwezig zijn is al genoeg”. Tevens wordt het programma ervaren als een laagdrempelige manier om contact te maken met andere mensen, waarin het sociale aspect van belang is.

Tabel 14 Bevorderende (+) en belemmerende (-) factoren over het Bewegen Werkt programma vanuit de verschillende perspectieven

Consulenten	+	Informatiebijeenkomst voor consulenten
	+	Ambassadeur binnen de gemeente
	+	Visitatie van consulent aan groep
	+	Visie en doel per client helder aan de start
	-	Kleinere gemeenten (kleiner klantenbestand)
	-	Complexere problematiek
	+	Laagdrempelige aanmelding
	+	Groepsverband
	+	Focus op mogelijkheden
	+	Goede support vanuit organisatie
	-	Passend vervolgprogramma
Deelnemers	+	Spelenderwijs leren
	+	Groepsverband
	+	Ritme en routine
	+	Mogelijkheid tot vrijwilligerswerk
	-	Te weinig buitensporten
	-	Kost veel tijd
	-	Start vroeg in de ochtend
Coaches	+	Eigen tijdsindeling
	+	Flexibiliteit in inhoud
	+	Flexibiliteit in locaties
	+	Frequentie: deelnemers twee keer per week zien
	+	Laagdrempelige instroom en contact
	+	Groepsverband
	-	Moeilijk grip te krijgen op het programma (wat is essentieel)
	-	Delen van kennis en werkvormen
	-	Contact met collega's
	-	Hoge werkdruk
	-	Digitalisering
	-	Vragenlijsten
	-	Regelen van locaties

Aanbevelingen

1. Wees flexibel in starttijden: voor sommige deelnemers werkt het beter om later op de dag te starten
2. Formuleer een visie of doel voorafgaand aan de aanmelding van een cliënt voor het Bewegen Werkt programma
3. Creëer een passend vervolg programma wat de leefstijlveranderingen doorzet
4. Sport met mooi weer zoveel mogelijk buiten!
5. Bevorder contact en kennisuitwisseling onder coaches
6. Behoud de laagdrempelige instroom en het spelenderwijs leren!

3.3 Effecten van het Bewegen Werkt programma

Deelnemers

Bewegen Werkt deelnemers geven aan dat het Bewegen Werkt programma bijdraagt aan: meer structuur in de dag, een betere mentale gezondheid, een betere conditie en meer energie. Hierdoor ervaren de deelnemers ook een hogere belastbaarheid. Ook ervaren ze een verbetering in hun zelfverzekerdheid en voelen zij zich beter in staat om hun grenzen aan te geven. Een aantal deelnemers geeft aan dat ze meer zijn gaan bewegen met hun kinderen.

Consulenten

Consulenten geven aan dat zij waarde hechtten aan het programma, zelfs als de deelnemers geen verbeteringen doormaakten, niet uitstroonden naar (vrijwilligers)werk of zelfs uitvielen tijdens het programma. Het Bewegen Werkt programma geeft in die situaties namelijk een belangrijk inzicht in de belastbaarheid van de deelnemer. Bewegen Werkt wordt dan door de consulenten gezien als een 'diagnostisch instrument'.

3.4 Vragenlijsten

Bewegen Werkt coaches

Voor dit onderzoek zijn de intake en outtake vragenlijsten van Bewegen Werkt gewijzigd om een aantal gevalideerde vragenlijsten toe te voegen. De coaches gaven aan dat de vragenlijsten te ingewikkeld en te lang waren. Ook vonden de coaches het vervelend dat de vragenlijsten alleen in het Nederlands beschikbaar waren. Tijdens de looptijd van dit onderzoek zijn de vragenlijsten gedigitaliseerd. Dit ging echter niet vlekkeloos en de coaches ervoeren vaak problemen met het nieuwe digitale systeem. De coaches vonden het lastig om de outtake vragenlijst aan het einde van het programma in te vullen. Dit gebeurde vaak na afloop van het programma wanneer ze geen contact meer hadden met de deelnemers, waardoor ze de deelnemers niet meer konden stimuleren/navragen.

3.5 Doelgroep

Deelnemers

Bewegen Werkt deelnemers gaven aan dat ze soms moesten wennen aan de groep en dat ze 'naar beneden werden getrokken' door deelnemers die minder ver waren in hun leefstijl veranderingen. Hierin gaven ze ook aan dat het lastig was voor de coach om de aandacht dan goed te verdelen.

Bewegen Werkt coaches

De Bewegen Werkt coaches gaven aan dat de doelgroep verslechterd is. Op het moment dat dit onderzoek plaats vond, was er een groot tekort aan werknemers op de arbeidsmarkt. Dit zorgde ervoor dat cliënten van de gemeente die al enigszins klaar waren om aan het werk te gaan, deze mogelijkheid hadden gehad. De cliënten die het in deze markt niet lukte om aan het werk te gaan, bleven over om deel te nemen aan het Bewegen Werkt programma. Hierdoor deden er relatief meer deelnemers met complexere problematiek mee aan het programma. Het was voor de coaches moeilijker om deze deelnemers te activeren richting een gezonde leefstijl en werk.

Consulenten

Zoals al bij de Bewegen Werkt coaches is benoemd, gaven ook consulenten van de gemeenten aan dat de problematiek van deelnemers complexer is geworden. Dit maakt het soms lastig voor het Bewegen Werkt programma om hierop aan te sluiten. Voor veel deelnemers is het een erg grote stap om aan het werk te gaan of zelfs naar het Bewegen Werkt programma te gaan. Het Bewegen Werkt programma zo goed mogelijk uit te leggen d.m.v. bijvoorbeeld filmpjes en een informatiebijeenkomst zou een van de ondersteunende stappen kunnen zijn om de deelnamebarrière te verlagen. Een andere optie is om met één bijeenkomst per week te beginnen in plaats van gelijk twee bijeenkomsten per week.

Aanbevelingen:

1. Besteed aandacht aan de complexere problematiek van de doelgroep
2. Speel in op de mogelijke barrières voor deelname
3. Persoonlijke benadering, inspelen op niveauverschillen binnen de groep

3.6 Optimaliseren Interventie

Het voeren van driegesprekken is belangrijk om al in een vroeg stadium gezamenlijk de mogelijkheden voor een vervolgprogramma te verkennen. De ervaringen met deze driegesprekken zijn besproken in de interviews met consultants en de Bewegen Werkt coaches. Daarnaast geven de Bewegen Werkt coaches hun mening over een mogelijke verlenging van het programma, als een van de manieren om de interventie te optimaliseren.

Consultanten

Een aantal consultants geeft aan dat het toewerken naar een passend vervolgtraject niet altijd voldoende wordt opgepakt door de consultant aan het einde van het traject. De bedoeling is dat hier tijdens het driegesprek halverwege het programma al aandacht aan wordt besteed, maar sommige gemeenten kiezen ervoor om deze driegesprekken zonder de consultant te voeren. Consultants geven aan dat het lastig is om een passend vervolgprogramma te vinden, met name met betrekking tot het behouden van de leefstijlveranderingen. Binnen de gemeenten zijn er weinig passende vervolgtrajecten. In een aantal gemeenten is het mogelijk om te starten met vrijwilligerswerk. Tevens zijn er een aantal elementen die niet in iedere gemeente mogelijk zijn, maar die wel bevorderlijk kunnen werken, bijvoorbeeld een opstart of voortraject voor deelnemers waarvoor het een (te) grote stap is om direct deel te nemen aan het programma.

Bewegen Werkt coach

Volgens Bewegen Werkt coaches is het driegesprek halverwege het programma belangrijk om een vervolg plan te maken met de deelnemer. Echter verschillen de meningen per coach of de consultant daar wel of niet bij aanwezig moet zijn. Een aantal coaches gaven ook aan dat een Bewegen Werkt programma van 12 weken als erg kort werd ervaren om alle stof in te behandelen en om langdurige gedragsverandering te bevorderen. Helemaal gezien de toegenomen complexiteit van de doelgroep.

Aanbevelingen

1. Betrek de gemeente zoveel mogelijk bij de driegesprekken
2. Verlenging van het programma door de bijeenkomsten te verdelen over een langere periode

3.7 Maatschappelijke context

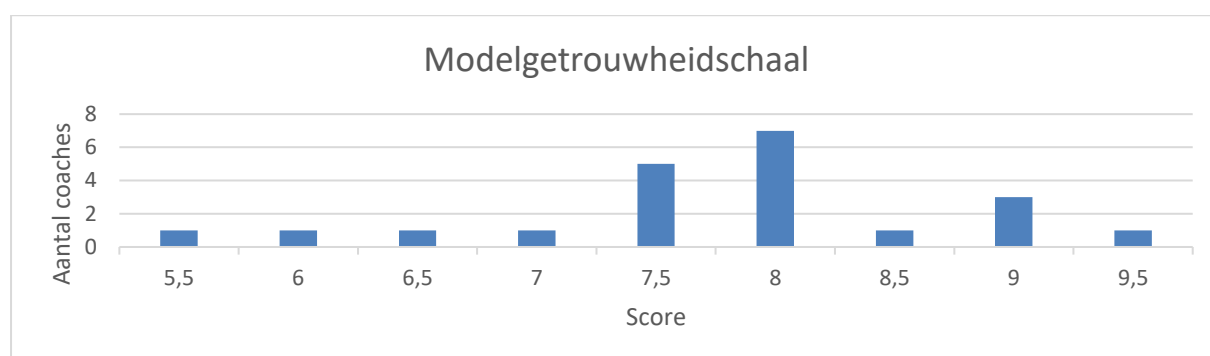
Vanwege de COVID maatregelen heeft het Bewegen Werkt programma tijdelijk in wisselende vormen plaatsgevonden. Coaches gaven aan dat er een focus lag op wat nog wel mogelijk was. Er werden bijeenkomsten online aangeboden, buiten gewandeld in kleinere groepen en buiten gesport. Coaches ervoeren het bij sommige deelnemers als moeilijk om ze mee te krijgen in de digitalisering. Ook leverden deze aanpassingen veel onrust en onzekerheid op, zowel bij de coaches als bij de deelnemers. De consultants van de gemeenten waren wel erg tevreden met de snelle aanpassingen die Bewegen Werkt heeft uitgevoerd, zodat het programma in ieder geval door bleef gaan voor de deelnemers. Ook hebben al deze aanpassingen gezorgd voor veel nieuwe ontwikkelingen, zoals digitale lessen of het gebruik van beeldbellen met de groep.

4. Modelgetrouwheidsonderzoek

In maart en april van 2023 hebben 21 coaches van Bewegen Werkt de modelgetrouwheidsvragenlijst ingevuld. Deze vragenlijst geeft inzicht in de mate waarin het Bewegen Werkt programma wordt uitgevoerd zoals beoogd. De vorm en inhoud van het Bewegen Werkt programma kan variëren, omdat het programma aan te passen is aan de wensen van de gemeente, de deelnemers of de coach. In deze vragenlijst komen verschillende aspecten van het Bewegen Werkt programma aan bod zoals: beweeg activiteiten, leefstijl lessen, duur van het programma, driegesprekken met de deelnemer, consulent en de coach, etc.

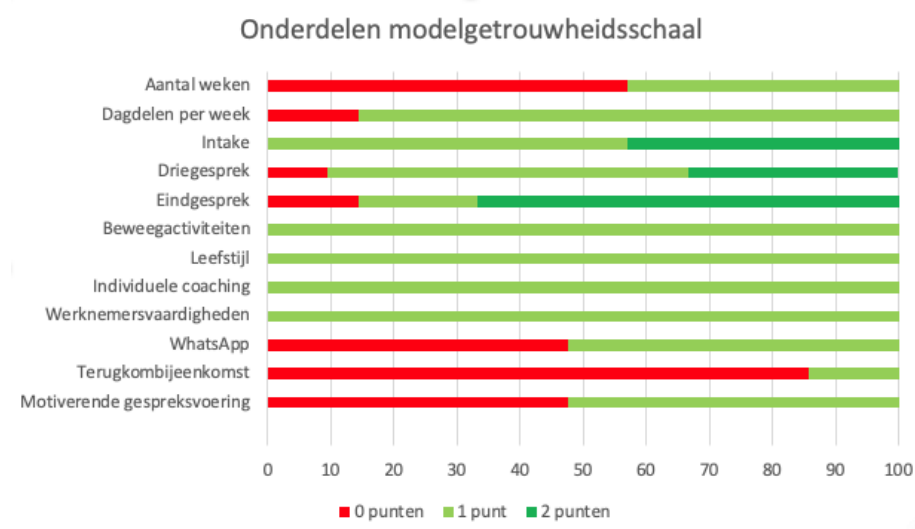
4.1 Resultaten modelgetrouwheidsschaal

In figuur 2 is te zien dat alle coaches voldoende scores op de modelgetrouwheidsschaal, met een gemiddelde score van 7.8 op een schaal van 0-10.



Figuur 2 Modelgetrouwheidsschaal op een schaal van 0-10, ingevuld door 21 Bewegen Werkt coaches (gemiddelde 7.8)

Figuur 3 laat zien welk percentage van de coaches een element van het programma (bijv. driegesprek) volledig modelgetrouw (2 punten), voldoende modelgetrouw (1 punt), of onvoldoende modelgetrouw (0 punten) heeft uitgevoerd. De figuur laat zien dat de meeste winst te behalen valt op het houden van een terugkombijeenkomst (85% geen punten), de duur van het programma (tenminste 18 weken) (56% geen punten) en deelname aan de cursussen motiverende gespreksvoering (47% geen punten). Tijdens het invullen van de vragenlijst waren er drie coaches die een terugkombijeenkomst aanboden als onderdeel van het Bewegen Werkt programma (15%) en elf coaches hebben een cursus motiverende gespreksvoering (53%) gevolgd.



Figuur 3 Score per onderdeel van de modelgetrouwheidsvragenlijst

4.2 Effectiviteit modelgetrouw Bewegen Werkt

Bij aanvang van het onderzoek veronderstelden we dat een hogere modelgetrouwheid zou samenhangen met een hogere effectiviteit van het programma. Dit kunnen we echter in het huidige onderzoek niet aantonen, omdat er te weinig diversiteit was tussen de gemeenten in de score op de modelgetrouwheidsschaal van het Beweeg programma. Een grote meerderheid had een score van tenminste 7,5 op een schaal van 1 op 10. Slechts 4 gemeenten hadden een lagere score. Daarnaast was de score niet voor alle gemeenten bekend, omdat de interviews met de BW coaches slechts in een beperkt aantal gemeenten had plaatsgevonden. De analyses waarop gestratificeerd werd op gemeente die wel/geen (goede) score op de modelgetrouwheidsschaal hadden, lieten geen significante verschillen zien.

5. Kosteneffectiviteit

5.1 Kosten en baten

- Inkomen uit werk

Wanneer deelnemers starten met betaald werk gedurende de follow-up periode van één jaar, beginnen zij meestal met een kleine deeltijd baan. In Tabel 11 is te zien dat deelnemers van Bewegen Werkt die zijn gestart met betaald werk, gemiddeld 6,8 uur per week werkten één jaar na de start van het programma. Deelnemers van de controlegroep werkten gemiddeld iets meer, namelijk 7,3 uur per week. Voor de maatschappelijke kosten en baten analyse (MKBA) hebben we het inkomen per maand berekend op basis van het gemiddeld aantal uren per week, vermenigvuldigd met het minimum uurloon in 2024 (€ 13,68). Gemiddeld hebben Bewegen Werkt deelnemers die gestart zijn met betaald werk een inkomen van € 378,84 per maand, maar dit geldt dus voor slechts 28.1% van de Bewegen Werkt deelnemers.

- Kosten uitkering

Deelnemers van Bewegen Werkt ontvangen voornamelijk een bijstandsuitkering. Voor een alleenstaande is de bijstandsuitkering €1283,83 en voor samenwonende is dit vastgesteld op €1834,04 in 2024. Voor de MKBA wordt de bijstandsuitkering voor alleenstaanden gebruikt (€1283,83). Indien bijstandsgerechtigden salaris ontvangen uit betaald werk wordt dit ingehouden op hun bijstandsuitkering. Als het salaris gelijk is of hoger dan de bijstandsuitkering, wordt deze stopgezet.

Tabel 11 Inkomen uit werk en hoogte van de uitkering bij deelnemers van Bewegen Werkt en de controlegroep die zijn gestart met (deeltijd) werk.

	Deelnemers met betaald werk %	Aantal uren per week	Uitkering bij aanvang	Inkomen uit werk per maand	Uitkering na start werk	Totaal inkomen
Bewegen Werkt	28,1	6,8	€ 1283.83	€ 378,84	€ 904,84	€ 1283.83
Controlegroep	25,8	7,3	€ 1283.83	€ 422,49	€ 861,34	€ 1283.83

- **Zorgkosten**

De zorgkosten zijn berekend op basis van het aantal contacten met één of meerdere zorgverleners, zoals uitgevraagd in de vragenlijst, en het uurtarief van de verschillende zorgverleners. De geïnccludeerde zorgverleners bestaan uit de huisarts, medisch specialist, psycholoog en maatschappelijk werker.

Tabel 12 laat zien dat er grote verschillen zijn in zorgkosten binnen de Bewegen Werkt groep en de controlegroep. Bewegen Werkt deelnemers maken bij aanvang minder zorgkosten (€ 44,67 per maand) ten opzichte van de controlegroep (€ 170,28 per maand). In beide groepen stijgt het zorggebruik na één jaar met €83,59 per maand voor Bewegen Werkt deelnemers en €74,57 per maand voor deelnemers van de controlegroep. Deze toename binnen de Bewegen Werkt groep wordt met name veroorzaakt door een verhoogd aantal contacten met maatschappelijk werkers en psychologen. De toename in zorgkosten komt mogelijk doordat Bewegen Werkt deelnemers nu meerdere keren per week gezien worden door een Bewegen Werkt coach. Deze coach monitort de gezondheid en stimuleert deelnemers om hulp te zoeken voor gezondheidsproblemen.

Tabel 12 Kosten zorggebruik bij Bewegen Werkt deelnemer en de controlegroep

	Bewegen Werkt		Controlegroep	
	Start onderzoek	Na 12 maanden	Start onderzoek	Na 12 maanden
	Gemiddeld	Gemiddeld	Gemiddeld	Gemiddeld
Contact met				
- Huisarts	7,24	€ 13,02	€ 23,03	€ 35,77
- Maatschappelijk werker	€ 11,91	€ 45,64	€ 44,35	€ 74,59
- Psycholoog	€ 3,09	€ 44,68	€ 36,00	€ 50,09
- Medisch specialist	€ 3,00	€ 0	€ 30,48	€ 60,95
- Fysiotherapeut	€ 19,45	€ 24,91	€ 36,42	€ 23,46
Zorgkosten totaal (per maand)	€ 44,67	€ 128,26	€ 170,28	€ 244,85

- **Kosten voor Bewegen Werkt of reguliere re-integratie activiteiten**

Reguliere begeleiding naar werk

De kosten voor reguliere begeleiding naar werk worden geschat op € 1250 per cliënt per jaar zowel bij de Bewegen Werkt groep als de controlegroep. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat de consulent ongeveer twee keer per jaar contact heeft met de deelnemer voor reguliere dienstverlening en dat de client niet deelneemt aan andere re-integratie programma's.

Bewegen Werkt

Het Bewegen Werkt programma wordt uitgevoerd door coaches van Bewegen Werkt. De kosten voor dit programma per deelnemer worden geschat op € 1270 per traject. Het gaat hierbij om personele kosten, kosten voor locaties en materiaal. De reguliere kosten voor begeleiding naar werk komen moeten daar nog bij opgeteld worden. De totale kosten voor begeleiding naar werk met het Bewegen Werkt traject en de kosten voor de consulenten zijn €2520,-.

5.2 Netto-opbrengst

Omdat er geen baten zijn in de vorm van inkomen uit werk of besparing van kosten voor zorg ten opzichte van de controlegroep, is het berekenen van een netto opbrengst of een return of investment periode niet van toegevoegde waarde.

6. Discussie

Deze studie toont een bescheiden verbetering in fysieke en mentale gezondheid, werkvermogen en arbeidsparticipatie aan bij deelnemers van Bewegen Werkt. Echter, bij vergelijking van de Bewegen Werkt groep met de controlegroep is er geen significant verschil gevonden in de verbeteringen van deze uitkomstmaten tussen de twee groepen. Er zijn wel significante verbeteringen gevonden in werkvermogen bij deelnemers jonger dan 40 jaar, in mentale gezondheid bij deelnemers met een middelbare opleiding, en in mentale en fysieke gezondheid bij deelnemers die in Nederland geboren waren, vergeleken met de controlegroep. Deelnemers die minstens 70% van de tijd aanwezig waren, vertoonden sterkere verbeteringen vergeleken met deelnemers die minder vaak aanwezig waren. De resultaten van de interviews lieten zien dat deelnemers erg tevreden zijn over het Bewegen Werkt programma, dat zij meer structuur in de dag, een betere mentale gezondheid, een betere conditie en meer energie ervaren, en dat zij zich zelfverzekerder voelen en beter in staat zijn grenzen aan te geven.

De verbeteringen in gezondheid, werkvermogen en arbeidsparticipatie bij Bewegen Werkt deelnemers waren niet significant sterker in vergelijking met deelnemers van de controlegroep. Dit komt overeen met eerder onderzoek naar Bewegen Werkt in 2009. De huidige studie liet echter wel een grotere verbetering in fysieke en mentale gezondheid zien². Een recente meta-analyse van gezondheidsbevorderingsprogramma's voor werklozen concludeerde dat deze programma's slechts een klein effect hadden op de mentale gezondheid. De auteurs concludeerden echter dat, hoewel de effectgroottes klein waren, deze gezondheidsbevorderingsprogramma's de gezondheid van veel niet-werkenden wel verbeteren³. Dit komt overeen met de huidige studie, waarin verbeteringen van kleine omvang werden gevonden in de Bewegen Werkt groep, die niet groter waren dan in de controlegroep. Omdat de verbeteringen klein waren, had de huidige studie niet voldoende power om statistische verschillen tussen de twee groepen aan te tonen.

Momenteel is er een tekort op de arbeidsmarkt in Nederland⁴. Dit betekent dat het voor werkzoekenden met een korte(re) afstand tot de arbeidsmarkt relatief makkelijk is om een geschikte baan te vinden. Cliënten met voldoende arbeidspotentieel worden naar werk begeleid, waardoor cliënten met complexere problemen achterblijven. Deze laatste groep neemt vervolgens deel aan het Bewegen Werkt programma. Deze complexe problemen vereisen meer aandacht en vaak een persoonlijke 'op maat' aanpak en meer hulp vanuit meerdere disciplines. De sterke selectie van personen met slechtere gezondheid in langdurige werkloosheid blijkt ook uit een vergelijking van de fysieke en mentale gezondheid aan het begin van deze studie met eerdere studies. De fysieke gezondheid was 10 punten lager (42,8 t.o.v. 52,8) en de mentale gezondheid 5 punten lager (47,1 t.o.v. 52,5) in de huidige studie in vergelijking met een studie uit 2009 naar een eerdere versie van de interventie². Bovendien werd een deel van dit onderzoek uitgevoerd tijdens de COVID-19-pandemie. Dit beïnvloedde niet alleen de uitvoering van het programma en het onderzoek, maar ook het welzijn van de deelnemers. Door de maatregelen van de overheid kon het programma niet doorgaan of moest het worden uitgevoerd in kleine groepen, buiten of alleen binnen met de

beschikbaarheid van een QR-code van een COVID-vaccinatie of -test. Hierdoor werd het onderzoek uitgesteld en namen er minder deelnemers deel.

Door de COVID-19-pandemie is ook de werving van de controlegroep aangepast. Vanwege een gebrek aan instroom van deelnemers in de controlegroep via de gemeente, is besloten om deelnemers te werven via Facebook. Dit leverde aanzienlijk meer deelnemers op, maar de vergelijkbaarheid van de controlegroep met de Bewegen Werkt deelnemers werd mogelijk minder. Ondanks dat het ging om niet-werkenden, is het mogelijk dat de uitkeringssituatie van de controlegroep anders was. Bij aanvang van de studie verschilde de gezondheid van de controlegroep ten opzichte van de Bewegen Werkt deelnemers. Hier is rekening mee gehouden door het toepassen van een mixed effects model bij het analyseren van veranderingen in gezondheid- en werkuitkomsten in de tijd in beide groepen. Echter, voor vervolgonderzoek wordt aanbevolen om de controlegroep op zoveel mogelijk dezelfde manier te werven als de Bewegen Werkt groep.

In dit onderzoek is er een discrepantie tussen de resultaten van de vragenlijsten en de interviews. Een vraag die hieruit voorkomt is: 'Hoe komt het dat betrokkenen zo tevreden zijn met een programma terwijl er weinig wetenschappelijk bewijs is om dit te ondersteunen?' Een van de verklaringen zou kunnen zijn dat de studie niet in staat was om de ervaren verbeteringen in gezondheid of levensstijl te meten, of de mate ervan. Dit kan komen doordat de vragenlijsten te moeilijk te begrijpen waren, zoals eerder uitgelegd door taalbarrières. Hoewel de Bewegen Werkt coach bij de start vaak beschikbaar was om te helpen, was dit niet altijd het geval bij de tweede of derde vragenlijst. Ten tweede kan het zo zijn dat relevante onderwerpen niet werden uitgevraagd in de vragenlijst. Een van de verbeteringen die het vaakst door deelnemers tijdens de interviews werd genoemd, was een verbetering in hun dagelijkse routine. Er waren echter geen vragen over dit onderwerp in de vragenlijst. De discrepantie kan ook zijn ontstaan door selectie bij het werven van deelnemers voor de interviews. Slechts 20 personen hebben deelgenomen aan een interview en mogelijk zijn de resultaten van de interviews niet generaliseerbaar naar de totale groep Bewegen Werkt deelnemers.

7. Conclusie

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste bevindingen van het evaluatieonderzoek naar Bewegen Werkt samengevat en aanbevelingen gedaan voor beleid, praktijk en onderzoek.

1. *Binnen de Bewegen Werkt groep zien we een toename in gezondheid, leefstijl, werkvermogen en arbeidsparticipatie*

Verbeteringen werden vertoond in fysieke gezondheid (β 3,78) en mentale gezondheid (β 2,82) binnen Bewegen Werkt deelnemers. Daarnaast zijn verbeteringen gevonden in de andere uitkomstmaten, zoals werkvermogen (β 0,69).

2. *.... maar deze verbeteringen in de BW groep zijn niet significant groter dan in de controle groep*

Er is geen significant verschil in verandering in fysieke en mentale gezondheid tussen de Bewegen Werkt-groep en de controlegroep. Er is wel een significante verbetering in fysieke en mentale gezondheid bij deelnemers die geboren zijn in Nederland, in mentale gezondheid bij middelbaar opgeleiden, en in werkvermogen bij Bewegen Werkt deelnemers die jonger zijn dan 40 jaar, ten opzichte van de controlegroep.

3. *De vooruitgang in gezondheid is klein*

Op basis van de Cohens d zijn de effect groottes berekend. Hieruit is te zien dat fysieke gezondheid (Cohens d 0,13) en mentale gezondheid (Cohens d 0,10) een klein effect aantonen bij alle deelnemers van Bewegen Werkt. De verbetering in mentale gezondheid is sterker, maar nog steeds klein, bij deelnemers jonger dan 40 jaar (Cohens d 0,39), deelnemers met een middelbaar opleidingsniveau (Cohens d 0,46), en deelnemers die in Nederland geboren zijn (Cohens d 0,31).

4. *Grote tevredenheid over het Bewegen Werkt programma door deelnemers, consultants en coaches*

Uit de interviews kwam naar voren dat alle betrokkenen erg tevreden zijn over het Bewegen Werkt programma. Deelnemers waarderen het spelenderwijs leren. Coaches vinden het leuk om het programma uit te voeren en waarderen de flexibiliteit en eigen inbreng. De deelnemers ervaren ook verbeteringen in hun ritme en structuur, een betere conditie, meer energie en het beter kunnen aangeven van hun grenzen. Het Bewegen Werkt programma wordt door de geïnterviewde consultants van de gemeente altijd als winst gezien, ongeacht of de beoogde doelen wel of niet worden behaald. Indien er geen verbetering plaats vond of bij uitval uit het programma, geeft het Bewegen Werkt programma inzicht in de belastbaarheid van de deelnemer. Bewegen Werkt wordt daarom door de consultants gezien als een 'diagnostisch instrument'.

8. Aanbevelingen

8.1 Tips voor het uitvoeren van het Bewegen Werkt programma

1. Benoem een consultant tot Bewegen Werkt ambassadeur
2. Wees flexibel in starttijden: voor sommige deelnemers werkt het beter om later op de dag te starten
3. Formuleer een visie of doel voorafgaand aan de aanmelding van een cliënt voor het Bewegen Werkt programma
4. Creëer een passend vervolg programma wat de leefstijlveranderingen doorzet
5. Sport met mooi weer zoveel mogelijk buiten!
6. Bevorder contact en kenniswisseling onder coaches
7. Behoud de laagdrempelige instroom en het spelenderwijs leren!
8. Besteed aandacht aan de complexere problematiek van de doelgroep
9. Betrek de gemeente zoveel mogelijk bij de driegesprekken
10. Verleng het programma door de bijeenkomsten te verdelen over een langere periode

8.2 Aanbevelingen voor onderzoek

Vanwege de discrepantie in de resultaten van de effect evaluatie en van de implementatie evaluatie, is het van belang om verder onderzoek te doen naar het Bewegen Werkt programma. Hierbij is het belangrijk om relevante (intermediaire) uitkomsten te kunnen meten. Een manier om de resultaten van het Bewegen Werkt programma op een andere manier in kaart te brengen is realistisch evalueren. Realistisch evalueren gaat op zoek naar wat werkt, voor wie en onder welke omstandigheden. Hierbij wordt vaak gebruik gemaakt van zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek ⁵. Ook kan het verhelderend zijn om hierbij de individuele doelen te gebruiken, deze worden aan het begin van het programma opgesteld en toegespitst op de huidige situatie en wensen van de deelnemer. Door te evalueren in welke mate de persoonlijke doelen worden gehaald, kan de effectiviteit van het programma specifiek op individueel niveau worden bepaald.

Referenties

1. Van verschil naar potentieel. Een realistisch perspectief op de sociaaleconomische gezondheidsverschillen. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid; 2018.
2. Schuring M, Burdorf A, Voorham AJ, Weduwe Kd, Mackenbach JP. Effectiveness of a health promotion programme for long-term unemployed subjects with health problems: a randomised controlled trial. *J Epidemiol Community Health*. 2009;63(11):893-899. doi:10.1136/jech.2008.080432
3. Paul KI, Holleder A. The Effectiveness of Health-Oriented Interventions and Health Promotion for Unemployed People—A Meta-Analysis. *IJERPH*. 2023;20(11):6028.
4. Statistics Netherlands. Spanning op de arbeidsmarkt. Accessed 13-06, 2024. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-arbeidsmarkt/spanning-op-de-arbeidsmarkt>
5. Haggenburg-Mohammed M. Een kleine introductie tot Realistisch evalueren. *Sociaal Bestek*. 2020/10/01 2020;82(3):20-23. doi:10.1007/s41196-020-0670-5

Bijlage 1: Methoden

Een lineaire regressieanalyses met mixed effects werd uitgevoerd om de veranderingen binnen individuen in (arbeids)participatie, werkvermogen, fysieke en mentale gezondheid gedurende de onderzoeksperiode te onderzoeken. Het volgende model werd gebruikt:

$$Y_{it} = \beta_0 + \beta_1 \text{tijd} + \beta_2 \text{interventie} + \beta_3 * (\text{interventie} * \text{tijd}) + \text{et}$$

Hierbij is Y_{it} de uitkomstvariabele van persoon i op tijdstip t . Tijd is een continue variabele die begint bij de baseline tot het tijdstip van voltooiing van de laatste vragenlijst. Interventie is een dichotome variabele die de interventie- of controlegroep aangeeft. In dit model schat β_1 de verandering van de uitkomstvariabele in de tijd binnen de geselecteerde groep; β_2 schat het verschil op baseline tussen de Bewegen Werkt- en de controlegroep; β_3 schat het verschil in de verandering in de tijd tussen de Bewegen Werkt- en de controlegroep. Een random intercept is opgenomen om rekening te houden met i) individuele verschillen op baseline van de uitkomstvariabele, en ii) de correlatie van de herhaalde metingen binnen dezelfde persoon. Alle analyses werden gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en migratieachtergrond. De Cohen's d werd ook berekend door de pooled standaard deviatie te delen door de verandering over tijd. Daarnaast werden gestratificeerde analyses uitgevoerd op basis van geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en aanwezigheidspercentage. Deze linear mixed modellen werden uitgevoerd in Stata versie 18.