

The background image shows three women in a locker room. The woman on the left is smiling and clapping. The woman in the center is wearing a hijab and has her arms raised in a celebratory gesture. The woman on the right is also smiling and has her arms raised. They are all wearing traditional Middle Eastern or North African clothing. The locker room has white lockers in the background.

Evaluatie en waardering van GoldenSports

Ervaringen van betrokken professionals en migrantenvrouwen
met het sport- en beweegaanbod van GoldenSports

in opdracht van GoldenSports

Vicky Dellas, Dorine Collard
Mulier Instituut

1. Inleiding
 2. Methode
 3. De meerwaarde van GoldenSports
 4. Ervaringen met het uitvoeren van het sport- en beweegaanbod
 5. Ervaringen met het werven van vrouwen
 6. De opbrengsten van GoldenSports
 7. Verloop van de samenwerking
 8. Succesfactoren van GoldenSports voor migrantenvrouwen
 9. Verbeterpunten en aanbevelingen
 10. Conclusies
- Bijlage

Oudere migranten van niet-westerse afkomst worden als een kwetsbare groep in de samenleving gezien (Pharos, 2015) (1). Zij hebben bijvoorbeeld een minder goede gezondheid dan autochtone Nederlanders. Uit onderzoek van El Fakiri en Bouwman-Notenboom (2015) (2) blijkt dat oudere migranten in de vier grote gemeenten (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam en Utrecht) vaker te kampen hebben met tenminste twee chronische aandoeningen, zoals een hoge bloeddruk, suikerziekte, hart- en vaatziekten, en tevens met lichamelijke beperkingen. Daarnaast voelen zij zich vaker eenzaam en lijden zij vaker aan overgewicht.

Met het programma Meer Veerkracht, Langer Thuis wil Fonds NutsOhra alleenstaande, thuiswonende ouderen met een beperking in staat stellen zo lang mogelijk zelfstandig en op een prettige manier thuis te wonen. Het fonds ondersteunt initiatieven die aan dit doel bijdragen, in het bijzonder wanneer de focus ligt op migrantenouderen. GoldenSports is een van de initiatieven die past binnen dit doel.

GoldenSports biedt sport en bewegen aan voor 55-plussers. De sport- en beweegactiviteiten worden in de buurt aangeboden. Om de fysieke- en de socialemotionele gezondheid bij migrantenvrouwen te verbeteren, heeft GoldenSports met ondersteuning van Fonds NutsOhra op vier locaties in Amsterdam en op drie locaties in Utrecht sport- en beweegaanbod georganiseerd specifiek voor migrantenvrouwen. Het onderzoek en de resultaten die in dit rapport worden beschreven gaan over het aangepast concept van GoldenSports voor migrantenvrouwen.

Doelstellingen en onderzoeksvragen

Zes maanden na start van het sport- en beweegaanbod voor migrantenvrouwen heeft het Mulier instituut een verdiepend kwalitatief onderzoek uitgevoerd om zicht te krijgen op succesverhalen en opbrengsten van GoldenSports voor migrantenvrouwen. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van GoldenSports. De resultaten van dit onderzoek bieden GoldenSports input voor het doorontwikkelen van het aangepast concept GoldenSports. Daarnaast kunnen de resultaten beleidsmakers inzicht bieden in de meerwaarde van dergelijke programma's en kunnen andere sportaanbieders met soortgelijk aanbod aan de hand van de resultaten het aanbod verbeteren.

De centrale onderzoeksvraag is:

Wat zijn de ervaringen en de waardering van de betrokkenen (coördinatoren, trainers, ambassadeurs) bij het sport- en beweegaanbod van GoldenSports, gericht op migrantenvrouwen en die van de deelnemende migrantenvrouwen zelf?

Hiervan afgeleid zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

- 1. Hoe waarden en ervaren uitvoerders en deelnemende migrantenvrouwen het sport- en beweegaanbod van GoldenSports?*
- 2. Wat zijn succesfactoren en verbeterpunten van het sport- en beweegaanbod van GoldenSports voor migrantenvrouwen?*

(1) Pharos. (2015). Wie zorgt voor oudere migranten? De rol van mantelzorgers, sleutelfiguren, professionals, gemeenten en ouderen zelf. Utrecht: Pharos -UMCU/NUZO-AMC.

(2) El Fakiri, F. & Bouwman-Notenboom, J. (2015). Gezondheid van oudere migranten in de vier grote steden. Amsterdam: GGD Amsterdam i.s.m. GGD Haaglanden, GGD Rotterdam-Rijnmond en Gemeente Utrecht/volksgezondheid.

2. Methode

Voor het onderzoek zijn via kwalitatieve methoden, in de vorm van focusgroepen met de deelnemers en face-to-face interviews met professionals (trainers en coördinatoren) en ambassadeurs ervaringen geïnventariseerd.

Focusgroepen deelnemende vrouwen

Op vijf locaties (drie in Utrecht en twee in Amsterdam) zijn focusgroepgesprekken met deelnemers gehouden. Het aantal deelnemers per focusgroepgesprek varieerde tussen de vijf en zes. Tijdens de focusgroepen is ingegaan op onder andere de motivatie om deel te nemen aan het aanbod, de ervaringen en de opbrengsten. De gemiddelde duur van de focusgroepgesprekken was een half uur. De focusgroepen zijn op de locaties gehouden, direct na afloop van de les. Waar nodig was een tolk aanwezig om de vragen en antwoorden te vertalen. Dit was een vrijwilliger van GoldenSports.

Face-to-face interviews trainers

Met vijf trainers die het sport- en beweegaanbod verzorgen, zijn interviews gehouden. Tijdens deze interviews is ingegaan op onder andere de uitvoering van de lessen en hetgeen wat deelnemers (de)motiveert en wat de opbrengsten van het sport- en beweegaanbod zijn. De gemiddelde duur van de interviews was 45 minuten.

Face-to-face interviews coördinatoren

Ook met drie coördinatoren van GoldenSports zijn interviews gehouden. Eén coördinator is vanwege agendatechnische redenen telefonisch geïnterviewd. Tijdens deze interviews is ingegaan op onder andere de ervaringen met het opzetten en het in stand houden van het sport- en beweegaanbod. De gemiddelde duur van de interviews was 45 minuten.

Face-to-face interviews ambassadeurs

Tot slot is ook nog met vijf ambassadeurs gesproken die als vrijwilligers de werving en/of uitvoering van GoldenSports ondersteunen. Tijdens deze interviews is ingegaan op onder andere de ervaringen tijdens het werven van deelnemers en de waargenomen opbrengsten bij de deelnemers. De gemiddelde duur van de interviews was 30 minuten.

In de bijlage staat een overzicht van de interviewleidraden van alle respondentengroepen.

Data-analyse

De interviews met de trainers en coördinatoren zijn opgenomen met een digitale geluidsrecorder en in een verslag uitgewerkt. Bij de focusgroepgesprekken en de interviews met de ambassadeur is dit, om het gevoel van veiligheid te waarborgen, niet gedaan. Van deze gesprekken is een gespreksverslag gemaakt op basis van de gemaakte aantekeningen van de onderzoeker en de onderzoeksassistent. De belangrijkste resultaten zijn aan de hand van de onderzoeksvragen samengevat en worden geïllustreerd door quotes.

3. De meerwaarde van GoldenSports (a)

De migrantenvrouwen doen hoofdzakelijk aan het sport- en beweegaanbod mee om hun gezondheid te bevorderen. Velen geven aan (rug)pijnklachten en/of last van hun gewrichten te hebben. Sommige vrouwen zijn op advies van de huisarts of fysiotherapeut aan de lessen gaan deelnemen.

“Ik kan lekker sporten. Bij het zitten heb ik veel pijn. Door de beweging voel ik me beter. Sporten is goed voor mij. De dokter heeft gezegd dat ik mag sporten.”

Daarnaast biedt het deelnemen aan het sport- en beweegaanbod de vrouwen de mogelijkheid om het huis uit te komen. Thuis hebben velen van hen veel huishoudelijke- en zorgtaken. Het uur dat ze bij GoldenSports zijn, is een moment voor henzelf waar zij kunnen ontspannen.

“Mijn man is ziek, ik moet veel doen thuis. Hier is mijn hoofd even leeg.”

Ook de gezelligheid binnen de groep zorgt ervoor dat de vrouwen naar de lessen van het sport- en beweegaanbod komen. Dit wordt echter in mindere mate en pas na verder doorvragen genoemd. Sommige vrouwen vinden het gezellig dat ze naderhand met elkaar een kop koffie of thee kunnen drinken en praten. Op één locatie nemen vrouwen met verschillende nationaliteiten aan de lessen deel. Dit ervaren de vrouwen als prettig en gezellig.

“De gezelligheid, want we hebben een leuke groep ook. We hebben verschillende culturen, dat is ontzettend leuk. Ik heb veel plezier om hier op maandag te komen.”

Op de vraag waarom ze specifiek met het sport- en beweegaanbod van GoldenSports meedoen, geven de vrouwen verschillende antwoorden. Enerzijds geven zij praktische overwegingen als reden, zoals de lage kosten.

“Financieel is het ook goed voor ons. Het is gratis en voor koffie betalen we 70 cent. We zijn niet meer jong dus. Als ik deze les bij iemand anders moet gaan betalen dan is het duur.”

Maar ook de locatie waar de lessen worden gegeven is een voordeel. Dit is in veel gevallen een buurthuis waar de vrouwen dichtbij wonen en waar zij soms ook aan andere activiteiten deelnemen, die ze bijvoorbeeld kunnen combineren.

“Het is dicht bij huis en ik ben toch al vaak voor andere activiteiten of in het buurthuis”.

Anderzijds geven zij redenen die raken aan het ‘gevoel van veiligheid’. Zo vinden de vrouwen het prettig dat de trainer een (vrouwelijke) fysiotherapeut is, omdat zij goed weet wat de vrouwen wel en niet aankunnen:

“Hier weten ze wat goed is voor de vrouwen, de fysiotherapeut weet dat.”

Dat de lessen alleen voor vrouwen zijn en binnen plaatsvinden, vinden de vrouwen erg belangrijk omdat sporten met/in het zicht van mannen niet is toegestaan binnen hun geloof en cultuur en/of omdat ze zich bekeken voelen in het zicht van mannen.

“Buiten of in de sportschool voelt het alsof de mannen heel erg naar ons kijken. Hier kunnen we op ons gemak sporten.”

Het verschilt in hoeverre vrouwen in het verleden hebben gesport/bewogen. Voor sommige is het de eerste keer, andere hebben in het (recente) verleden iets aan sporten/bewegen gedaan (bijvoorbeeld wandelen, bij een sportschool, dansen). Dit werd vaak niet zo prettig ervaren als het sport- en beweegaanbod bij GoldenSports.

“We hebben ook wel ergens anders proberen te sporten. Maar hier is de structuur goed. Ze is op tijd en ze is er elke week. Vroeger was er iemand die er soms niet was.” - “Ik heb geprobeerd hier op de machines te sporten maar daar kreeg ik pijn van.”

Het valt op dat de vrouwen niet direct benoemen dat ze het belangrijk vinden dat het aanbod alleen voor vrouwen is. In de gesprekken met de ambassadeurs komt de meerwaarde hiervan wel erg naar voren. Het ziet er naar uit dat het voor de migrantenvrouwen vanzelfsprekend is dat het alleen voor vrouwen is.

3. De meerwaarde van GoldenSports (b)

Uit de interviews met de trainers komen dezelfde aspecten naar voren als het gaat om de meerwaarde van GoldenSports voor migrantenvrouwen. Zo noemen ze de lage kosten als meerwaarde. Ook merken de trainers dat de vrouwen het fijn vinden dat ze begeleid worden door een fysiotherapeut.

“De buurt hier heeft niet zoveel geld. Sporten zijn de meeste vrouwen niet gewend. Klachten hebben ze allemaal, maar ze vinden het eng om naar Basic Fit te gaan. Wat wel te betalen is, maar waar de begeleiding niet heel strikt is. Daarom vinden ze het fijn om bij iemand met kennis te sporten. Want diegene weet precies wat ze wel en niet kunnen en waar ze een beetje voorzichtig moeten doen. Soms zeg ik bijvoorbeeld van, goh dit is voor jou handiger om niet te doen. Dat geeft hen een veilig gevoel.” (Trainer 1)

Verder merken de trainers dat het van meerwaarde is dat alle vrouwen ongeveer hetzelfde (lage) niveau hebben als het gaat om sporten/bewegen. In deze groep voelen ze zich veilig en niet opgejaagd: *“Ze hebben allemaal wel een lichamelijke klacht en dat zorgt voor binding.*

“Het is een omgeving waarin ze zich veilig voelen.” (Trainer 2)

Het verschilt per locatie in hoeverre de trainers de sociale meerwaarde van GoldenSports benoemen. Zo blijven de vrouwen niet op alle locaties na afloop van de les iets drinken.

“Wel is het overal binnen de les gezellig. Ik denk dat ze daarom ook wel komen. Dat ze weten dat hun buurvrouw er is, dat stimuleert natuurlijk wel dat ze komen.” (Trainer 5)

Ook de ambassadeurs waarmee is gesproken zien de meerwaarde van het beweegaanbod van GoldenSports. Met name de gezondheidsvoordelen (fysiek: minder pijn, mentaal: ontspannen), de begeleiding van een vrouwelijke fysiotherapeut en laagdrempelige aspecten zoals dat het alleen voor vrouwen is en de lage kosten die eraan zijn verbonden benoemen de ambassadeurs als meerwaarde van het programma. Deze laagdrempelige aspecten zijn volgens de ambassadeur doorslaggevende factoren om de vrouwen te laten meedoen aan het beweegaanbod. Zo weten zij vrijwel zeker dat wanneer het beweegaanbod van GoldenSports zou ophouden, deze vrouwen niet elders gaan sporten, omdat ander beweegaanbod in de buurt vaak niet voldoet aan deze randvoorwaarden (alleen voor vrouwen, lage kosten).

4. Ervaringen met het uitvoeren van de lessen

De trainers zijn tevreden over het verloop van de lessen. Over het algemeen lukt het om in de training, zoals de opzet beschrijft, balans-, spierkracht-, coördinatie- en spel oefeningen te implementeren. Spel oefeningen worden door sommige trainers in mindere mate gedaan, omdat de zaal zich hier niet voor leent (weinig ruimte en rommelig) of omdat het ten koste gaat van de tijd. Het duurt lang voordat de vrouwen de oefening hebben begrepen. Andere trainers geven juist aan dat de spel oefeningen erg leuk worden bevonden door de vrouwen.

“Spelvormen, dat is echt... dan zie je ze in één keer opleven. Dan worden ze fanatiek echt niet normaal. Dan zijn ze eigenlijk weer de kleine meisjes.”
(Trainer 4)

Trainers ervaren dat vrouwen het leuk en motiverend vinden om kracht oefeningen te doen. Ze voelen dan aan hun lichaam dat ze écht aan het sporten zijn (zweeten, verzuurde spieren etc.).

“Kracht oefeningen, omdat ze dan het meest voelen en daardoor het idee hebben dat ze dan echt aan het sporten zijn. Ze willen namelijk wel echt een uur gesport hebben en met kracht oefeningen hebben ze dat het meest.”
(Trainer 2)

Daarnaast werkt het motiverend wanneer de vrouwen succes ervaringen beleven, zo geven de trainers aan.

“Succes ervaringen zijn heel belangrijk. Dat ze in het begin een oefening niet konden en daarna steeds beter.” (Trainer 3)

Als meerwaarde wordt gezien dat vrouwen over het algemeen hetzelfde sport- en beweegniveau hebben. Desondanks kan niveauverschil binnen de groep volgens de trainers soms demotiverend werken. Voor sommige vrouwen zijn de oefeningen te makkelijk, andere kunnen juist weer minder goed meekomen.

“Het feit dat ze zien dat sommigen gewoon heel goed zijn in dingen en zij in een aantal aspecten minder mee kunnen komen.” (Trainer 5)

Om voor elk niveau een passende les te organiseren, differentiëren de meeste trainers de training naar niveau door de oefeningen voor de meer fittere vrouwen zwaarder te maken. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van gewichtjes of het aantal keer dat een handeling moet worden gedaan te verhogen.

De ideale groepsgrootte om de kwaliteit van de les te borgen verschilt per trainer en ligt tussen de tien en twaalf vrouwen. Dit hangt mede af van de kwaliteit van de trainer en de ruimte waarin de les wordt gegeven, zo geven de trainers aan.

Wat de trainers opvalt, is dat de vrouwen de coördinatie-oefeningen moeilijk vinden. Dezelfde oefeningen herhalen helpt de vrouwen om deze, en ander soortige oefeningen, goed te leren beheersen.

“Dat je elke week wel dezelfde oefeningen moet gaan doen en dat je niet elke keer iets nieuws moet gaan proberen want dat kunnen ze niet bolwerken in hun hoofd. Er moet structuur in zitten en herhaling zodat ze de oefeningen leren kennen. Dan zie je ze bij zichzelf denken van: ‘oh, het gaat beter’.” (Trainer 4)

5. Ervaringen met het werven van vrouwen

Het merendeel van de vrouwen die de ambassadeurs aanspreken (in de supermarkt, moskee, straat, buurthuis) om hen uit te nodigen voor deelname aan de lessen van GoldenSports reageert positief. Wel merken de ambassadeurs dat de vrouwen vragen stellen en terughoudend zijn over de NAW-gegevens die zij bij deelname moeten delen.

Volgens de ambassadeurs is het benoemen van de volgende aspecten van positieve invloed bij het werven van vrouwen:

- De lessen zijn alleen voor vrouwen;
- De lessen zijn onder begeleiding van een fysiotherapeut;
- Sporten op eigen niveau is mogelijk;
- De gezondheidsvoordelen;
- Welke andere vrouwen komen;
- Het mogelijk is om eerst een keer te komen kijken/meedoen.

Tevens is het van positieve invloed dat de ambassadeurs een bekend gezicht zijn in de lokale gemeenschap. Dit zorgt ervoor dat andere migrantenvrouwen hen vertrouwen, wat de kans dat zij mee gaan doen aan het sport- en beweegaanbod vergroot. Werden zij gevraagd door onbekende vrouwen, dan was deze kans aanzienlijk kleiner, aldus de vrijwilligers.

Wat averechts werkt, is opdringerig worden wanneer de vrouwen aangeven niet te willen. Redenen die vrouwen aangeven wanneer ze niet mee willen doen, is dat ze geen tijd hebben of dat ze pijnklachten hebben. De vrouwen zijn, volgens de ambassadeurs, dan bang dat de pijn door het sporten/bewegen nog erger wordt of dat ze überhaupt niet in staat zijn tot sporten/bewegen door de pijn. Het komt tevens voor dat vrouwen niet van hun man mogen sporten en bewegen.

“Het zijn vaak oudere vrouwen. Hun man is vaak ouderwets. Dan mogen ze niet.” (Ambassadeur 5)

6. De opbrengsten van GoldenSports

Waargenomen veranderingen door de trainers

De trainers zien door deelname aan het sport- en beweegaanbod van GoldenSports vooruitgang in de sport- en beweegvaardigheden van de migrantenvrouwen. Dit zien zij zowel binnen een individuele les als in het verloop van tijd. Met name als het gaat om dingen durven en oefeningen onder de knie krijgen zien zij vooruitgang.

“In het begin denken ze van dat gaat moeilijk, maar aan het einde van de les zie je dat ze het toch doen. Ik merk in de loop van de maanden dat ze makkelijker gaan bewegen en minder angst hebben over wat wel en niet gaat.” (Trainer 5)

Wanneer de trainers wordt gevraagd waar zij het meest trots op zijn, benoemen zij bovenstaande verandering. Natuurlijk is het vooral een prestatie van de migrantenvrouwen zelf, maar het is ook een kwaliteit van de trainer om vertrouwen te geven.

“Dat het me lukt de vrouwen vertrouwen te geven in dat ze meer durven en inzien dat ze meer kunnen dan ze denken. In het begin zaten veel vrouwen op de stoel, toen naast de stoel en nu staan sommigen zelfs los.” (Trainer 2)

Daarnaast leren de vrouwen hun lichaam steeds beter kennen. In het begin vonden ze het bijvoorbeeld beangstigend om buiten adem te raken. Nu weten ze dat dit bij sporten/bewegen hoort en geen kwaad kan. De trainers horen tevens van de vrouwen dat ze door de lessen in het dagelijkse leven meer (dan dat ze dachten) kunnen.

“De vrouwen weten echt beter wat ze kunnen en dat is veel meer dan dat ze in het begin dachten. In het begin dachten veel vrouwen dat ze bijvoorbeeld geen boodschappen kunnen tillen.” (Trainer 3)

Ook zien de trainers sociale opbrengsten van het sport- en beweegaanbod van GoldenSports. Naarmate de vrouwen langer meedoen met het beweegaanbod, komt het sociale aspect meer op de voorgrond.

“Wat ik ook echt leuk vind is dat ze elkaar ook echt helpen. Dat schept toch een soort van band en zorgt voor verbroedering. De ander helpen, kijken waar diegene goed in is. In het begin ging iedereen ook meteen weg, maar nu zitten ze dik drie kwartier nog met elkaar koffie te drinken.” (Trainer 1)

Waargenomen veranderingen door de ambassadeurs

Ook de ambassadeurs zien dat de vrouwen de oefeningen steeds beter gaan beheersen. Daarnaast weten ze van sommige vrouwen dat de pijnklachten zijn verminderd.

“Een ongezonde vrouw met veel pijn is toch gekomen. Nu zeurt zij niet meer dat ze pijn heeft.” (Ambassadeur 2)

Een andere verandering die ambassadeurs waarnemen, is dat de vrouwen naar verloop van tijd echt voor ‘zichzelf’ naar het sport- en beweegaanbod komen en niet meer omdat anderen het hen adviseren. De extrinsieke motivatie is veranderd in een intrinsieke motivatie.

“Veel vrouwen komen nu echt voor het sporten. Eerst misschien meer voor gezelligheid of omdat het verwacht werd.” (Ambassadeur 1)

De ambassadeurs zien ook dat vrouwen sociale contacten met elkaar leggen. Ze spreken bijvoorbeeld af om samen naar de les te gaan. Een ambassadeur geeft aan dat een oudere vrouw die meedoet aan de lessen in het begin nog niemand kende omdat ze net uit Marokko was gekomen. Inmiddels heeft deze vrouw haar ‘sociale draai’ gevonden in de groep.

“In het begin was ze verlegen en bleef ze niet voor koffie of thee. Nu wel en ze heeft ook vriendinnen gemaakt om buiten de les te zien.” (Ambassadeur 4)

Alle ambassadeurs zijn erg trots op de vrouwen dat ze de (voor sommige uitdagende) stap hebben genomen om deel te nemen aan de lessen en zijn erg blij voor hen bij het zien van de opbrengsten die het sport en bewegen met zich mee hebben gebracht. De ambassadeurs voelen zich verantwoordelijk voor hun eigen doelgroep en willen bijdragen aan het bevorderen van de gezondheid van de vrouwen door hen te wijzen op het belang en de mogelijkheid om te sporten en bewegen via het aanbod van GoldenSports.

“Ik ben wel trots op mijzelf als ik zie dat de vrouwen blij zijn. En het is ook goed voor hun gezondheid. Daar heb ik mee geholpen zo. Sommige vrouwen hadden anders niet geweten dat GoldenSports bestaat.” (Ambassadeur 3)

De veranderingen die de trainers en ambassadeurs waarnemen bij de migrantenvrouwen, worden tevens genoemd in de focusgroepgesprekken met de vrouwen zelf. Zo geven ze aan dat zich sterker en fitter voelen, waardoor zij bijvoorbeeld beter in staat zijn boodschappen te tillen of trap te lopen.

7. Verloop van de samenwerking

Ervaring trainers met samenwerking

De trainers, werken met name samen met de ambassadeur en de coördinator. Ze zijn erg dankbaar voor het werk van de ambassadeurs en ervaren hun inzet als van grote meerwaarde. Zo, is het prettig voor de trainers dat de ambassadeur vertaalt in de les en dat de ambassadeur administratieve taken overneemt.

“Haar inzet is echt geweldig en haar inzet is heel positief. Ook het vertalen is heel erg fijn.” (Trainer 2)

Sommige ambassadeurs hebben zorgtaken of een baan, waardoor hun werkzaamheden bij GoldenSports niet altijd prioriteit hebben. Dit gaat, volgens de trainers, soms ten koste van de goede samenwerking omdat zij bijvoorbeeld op het laatste moment afzeggen. Over de samenwerking met de coördinator zijn alle trainers erg tevreden.

“Ze heeft ook een baan ernaast. Daardoor zie je dat dit niet echt de prioriteit heeft. Als ik kijk naar de vrijwilliger op de andere locatie, dan zie ik dat ze veel meer doet aan marketing. Dan gaat ze overal langs. Of ze denkt die is lang niet geweest, ik ga daar even kijken of langs.” (Trainer 1)

“Goed, ja echt dat verloopt heel soepel. Ze komt ook best vaak op de training kijken. En op mails reageert ze ook meteen.” (Trainer 4)

Ervaring ambassadeurs met samenwerking

De ambassadeurs ervaren de samenwerking met de coördinator als prettig. Zo geven zij aan dat de coördinator altijd snel reageert op hun berichten en dat de coördinator de ambassadeurs het vertrouwen geven dat ze de werkzaamheden kunnen uitvoeren.

“Het is heel fijn. Ik voel mij genoeg geholpen. Ze heeft mij veel vertrouwen gegeven en uitgelegd wat ik moet doen.” (Ambassadeur 1)

Ervaring coördinatoren met samenwerking

De coördinatoren hebben de meeste samenwerkingsrelaties. Zo werken zij samen met de trainers, ambassadeurs, de programmamanager van GoldenSports en lokale partijen. De coördinatoren zijn tevreden over samenwerking met de trainers. Het is makkelijk afstemmen en de trainers zijn goed in hun werk en hebben volgens de coördinatoren affiniteit met de doelgroep.

“Het is prettig dat de trainers affiniteit hebben met de doelgroep en maatschappelijk betrokken zijn. Persoonlijk klikt het ook erg met de trainers.” (Coördinator 1)

De mate waarin de samenwerking met de ambassadeurs als positief wordt ervaren, is wisselend. Alle coördinatoren zien de inzet van de ambassadeurs als meerwaarde, met name omdat zij een centrale rol in de gemeenschap hebben. Het verschilt echter per ambassadeur in hoeverre zij zich verantwoordelijk voelen voor het uitvoeren van de verwachte taken.

“Misschien nog duidelijker in het begin aangeven dat er toch wel prioriteit verwacht wordt. Misschien een beetje verwachtingsmanagement. Maar dat vind ik ook lastig, omdat ik het ook wel begrijp.” (Coördinator 3)

De ervaring van de coördinator is dat het laten merken dat de inzet van de ambassadeur wordt gewaardeerd een positieve invloed heeft op de samenwerking met de ambassadeurs. Afspraken op lange termijn maken wordt door de coördinatoren afgeraden omdat de ambassadeurs het lastig vinden om iets (op lange termijn) te plannen. Wat betreft de samenwerking met de programmamanager van GoldenSports zijn alle coördinatoren erg tevreden. In het begin zijn ze goed begeleid en zijn samen afspraken gemaakt over het verloop en de vormgeving van de werkzaamheden, waarna de coördinatoren zelfstandig met veel autonomie aan de slag zijn gegaan. Mocht het zo zijn dat ze later in het proces vragen of behoefte aan ondersteuning nodig hebben, dan is daar altijd ruimte voor.

“Echt heel goed. In het begin heeft ze goed ondersteund en nu ook als dat nodig is. Maar, dat is bijna nooit. Alles loopt goed en ze reageert ook snel. Ik krijg veel vrijheid om te doen wat ik wil.” (Coördinator 2)

Alle coördinatoren werken ook vaak samen met lokale partijen (zorgorganisaties, buurthuizen/vrouwenvereniging). De wijze waarop met deze partijen wordt samengewerkt is wisselend. Op de ene plek is sprake van een al bestaand netwerk waar de coördinator bij aansluit, terwijl op de andere plek de coördinator een meer organiserende rol heeft en zelf partijen bij elkaar brengt. Tot slot zijn de coördinatoren trots op dat het gelukt is een programma op te zetten en de doelgroep migrantenvrouwen hebben weten te bereiken.

“Ik ben het meest trots op dat er een systeem is opgezet dat zelf kan draaien. Alle randvoorwaarden zijn geregeld en ik mag zo af en toe voor wat lijn zorgen.” (Coördinator 1)

8. Succesfactoren van GoldenSports voor migranten vrouwen

Op basis van het onderzoek is een aantal succesfactoren van GoldenSports voor migrantenvrouwen te benoemen. De belangrijkste succesfactoren worden hieronder benoemd. Achter elke succesfactor wordt tussen haakjes weergegeven welke betrokkene(n) dit hebben genoemd.

- **Aleen vrouwen:** het is voor de vrouwen laagdrempelig en/of toegestaan van de cultuur om deel te nemen aan de lessen omdat het voor vrouwen is en door vrouwen wordt georganiseerd (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Binnen sporten/bewegen:** binnen bewegen geeft de vrouwen een prettig gevoel, omdat zij zich niet bekeken voelen door anderen, met name mannen (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Tijdstip:** het wordt als prettig ervaren als de lessen aan het einde van de ochtend/begin van de middag worden gegeven. Dat kunnen de vrouwen combineren met boodschappen doen en hoeven ze niet erg vroeg op te staan (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Locatie:** de lessen worden gegeven in de buurt waar de vrouwen wonen en/of in een buurthuis dat zij kennen en/of zelfs vaker bezoeken (trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Lage kosten:** de meeste vrouwen hebben niet veel geld te besteden. Doordat ze per keer kunnen betalen en het een laag bedrag betreft, is het aantrekkelijk en betaalbaar voor hen (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Begeleiding van een fysiotherapeut:** de vrouwen zien de trainer als medisch deskundige. Dit zorgt ervoor dat zij zich veilig voelen om te sporten/bewegen en dat zij de adviezen en tips van de trainer erg serieus nemen (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Affiniteit en ervaring van de trainer met de doelgroep:** de trainer weet hierdoor goed hoe moet worden omgegaan met de doelgroep en is waar nodig geduldig wat een aangename en veilige sfeer binnen de groep creëert (deelnemers, ambassadeur, coördinatoren);
- **Sporten op hetzelfde niveau:** alle vrouwen hebben klachten en hebben weinig ervaring en behendigheid als het gaat om sporten en bewegen. Dit zorgt voor een veilige sfeer, waar niemand het gevoel krijgt dat zij niet goed genoeg is (deelnemers, trainers);
- **Sociale aspect:** hoewel gezelligheid niet de hoofdzaak is waarom vrouwen naar het sport- en beweegaanbod komen, is de gezellige sfeer wel een reden om naar de lessen te blijven komen (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Inzet van ambassadeurs:** de ambassadeurs zijn vrouwen die bekend zijn in de lokale gemeenschap en die andere vrouwen vertrouwen. Dit zorgt ervoor dat het voor de migrantenvrouwen makkelijker is om de stap te nemen om een keer aan het sport- en beweegaanbod mee te doen. Als andere ambassadeurs de migrantenvrouwen hadden geworven, bestaat een grote kans dat zij niet waren gekomen. Daarnaast is het prettig dat de ambassadeurs ondersteunen tijdens de lessen met het vertalen en administratie omtrent deelname. Alle ambassadeurs hebben ruime ervaring met het doen van vrijwilligerswerk. Ook dit draagt bij aan het succesvol inzetten van de ambassadeurs (trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Vergoeding voor de ambassadeurs en samenwerkingspartners:** dit zorgt ervoor dat zij zich gewaardeerd en onderdeel van het programma voelen (coördinatoren);
- **Enthusiasme van betrokkenen/aangename samenwerking:** iedereen zet zich in om de aanpak te doen slagen en dat is te merken. Dit zorgt er onder andere voor dat de samenwerkingen over het algemeen als positief worden ervaren en het lukt om een goed programma op te zetten (trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Lokaal netwerk coördinatoren:** de coördinatoren hebben een/kennen het netwerk in de wijken waar GoldenSports wordt aangeboden. Dit draagt bij aan het succes van het opzetten van het aanbod, het vinden van een ruimte en het betrekken van lokale partijen. De meeste ambassadeurs zijn bijvoorbeeld geworven door de coördinatoren. Daarnaast hebben de coördinatoren hart voor de wijk en doelgroep. Ook de ruimte die de coördinatoren van de projectmanager krijgen om hun eigen kaders te stellen, draagt bij aan het succes (coördinatoren).

9. Verbeterpunten en aanbevelingen

Naast succesfactoren is ook een aantal aanbevelingen ter verbetering te benoemen. Achter elke aanbeveling wordt beschreven op basis van welk verbeterpunt deze is geformuleerd en wordt tussen haakjes weergegeven welke betrokkene(n) dit hebben genoemd.

- **Extra wandelmoment:** een tweede beweegmoment in de week is erg gewenst en gewild bij de vrouwen. Met name op locaties waar geen ander beweegaanbod is wat geschikt is voor deze doelgroep. Daarnaast geven de vrouwen aan dat ze bij mooi weer graag buiten sporten en bewegen. Ze willen dan graag wandelen en geen oefeningen doen. Een wandelgroep kan worden geïntroduceerd als tweede beweegmoment. Om kosten te besparen zou dit door de vrouwen onderling (met behulp van een ambassadeur) kunnen worden georganiseerd, waarbij één vrouw de kartrekker wordt (deelnemers, trainers, ambassadeurs, coördinatoren);
- **Per locatie met de deelnemers afstemmen wanneer de lessen worden gestopt/gestart:** niet alle vrouwen willen stoppen tijdens de ramadan. Het is aanbevolen om per locatie na te gaan, in hoeverre genoeg deelnemers willen sporten tijdens de ramadan, om de lessen wel of niet door te laten gaan. Daarnaast blijven vrouwen van de ene locatie soms langer op zomervakantie dan die van de andere locaties. Wanneer hier rekening mee wordt gehouden kan, waar nodig, later worden gestart om lessen met weinig deelnemers te voorkomen.
- **Training voorbereiden op verschillende groepsgrootten:** het is nu elke keer onbekend hoeveel vrouwen naar de training komen, waardoor de trainers de les lastig kunnen voorbereiden. Daarom wordt aanbevolen dat de trainers de invulling van de training op verschillende groepsgrootten dienen voor te bereiden (trainers);
- **Opgeruimd en ruim lokaal:** op één locatie worden de trainingen in een klein lokaal gegeven, dat tevens wordt gebruikt voor andere activiteiten, zoals nailessen. Daardoor kunnen niet alle oefeningen altijd even goed worden uitgevoerd. Een opgeruimd en ruim lokaal wordt aanbevolen (trainers, coördinatoren);
- **Een poule van ambassadeurs:** het komt voor dat een ambassadeur ziek is of andere verplichtingen heeft. Dit resulteert in dat één of geen ambassadeur aanwezig is tijdens de trainingen. Daarom wordt aanbevolen een poule van ambassadeurs per locatie te hebben. Dit verlicht het werk van de trainers en kan tevens de druk op de vrijwilligers (vervelend gevoel) als voor de trainer (meer werk) wegnemen (trainers, ambassadeurs);
- **Kick-off en tussentijdse bijeenkomsten voor ambassadeurs:** niet alle ambassadeurs voelen zich even verantwoordelijk voor de taken die ze in het kader van GoldenSports moeten doen. Dit levert de coördinator en/of trainer soms extra werk op. Om de ambassadeurs duidelijke kaders te geven van wat van hen wordt verwacht, is aanbevolen een beginbijeenkomst te organiseren waar ruimte is om verwachtingen uit te spreken van zowel de organisatie als de ambassadeurs. Tussentijds kan tevens een bijeenkomst worden georganiseerd om te kijken hoe het gaat en om waar nodig de gemaakte afspraken op te frissen (trainers, coördinatoren);
- **Inzet ambassadeurs professionaliseren:** sommige vrouwen zijn nog niet bereikt. De inzet van de ambassadeurs is van grote meerwaarde en ze staan dicht bij de (toekomstige) deelnemende vrouwen. Ambassadeurs kunnen breder worden ingezet, door bijvoorbeeld als werver aan te sluiten bij gezondheidsvoorlichtingen (in de buurthuizen waar de trainingen worden gehouden) of kunnen ze migrantenvrouwen daarheen meenemen en kennis laten maken met het onderwerp gezondheid (trainers, coördinatoren);
- **Marketing gedurende het hele jaar:** aan het begin van het programma is veel aandacht besteed aan het creëren van bekendheid. Tussendoor wordt dit minder gedaan. Meer bekendheid genereren zou ook gedurende de looptijd van het programma meer aandacht moeten krijgen, want weer/meer in beeld komen, kan voor nieuwe deelnemers zorgen. Geadviseerd wordt om het programma continu onder de aandacht te houden bij zorgprofessionals. Zo kunnen zij enerzijds worden herinnerd aan het programma en kunnen vrouwen waarvoor GoldenSports geschikt is, worden gesignaleerd (trainers, coördinatoren),
- **Borging van het aanbod en de deelnemers:** Volgens de migrantenvrouwen zelf en de overige betrokkenen hebben de trainingen positieve invloed op de fysieke- en mentale gemoedstoestand van de vrouwen. De ambassadeurs geven echter aan dat de vrouwen zullen stoppen met bewegen, wanneer GoldenSports geen trainingen meer aanbiedt, omdat in de meeste wijken dergelijk laagdrempelig aanbod mist. Daarom wordt aanbevolen om binnen het programma aandacht te besteden aan borging. Dit zowel op het niveau van het aanbod als op het niveau van de deelnemers.

10. Conclusies

Om de fysieke- en de socialemotionele gezondheid bij migrantenvrouwen te verbeteren heeft GoldenSports op vier locaties in Amsterdam en op drie locaties in Utrecht sport- en beweegaanbod georganiseerd, specifiek voor migrantenvrouwen. Waar migrantenvrouwen met andere vrouwen onderling en onder begeleiding van een vrouwelijke fysiotherapeut sporten.

Het doel van dit onderzoek was ervaringen in beeld brengen bij de deelnemende migrantenvrouwen en andere betrokkenen. De volgende onderzoeksvraag stond hierbij centraal:

Wat zijn de ervaringen en de waardering van de betrokkenen (coördinatoren, trainers, ambassadeurs) bij het sport- en beweegaanbod van GoldenSports, gericht op migrantenvrouwen en die van de deelnemende migrantenvrouwen zelf?

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste conclusies van het onderzoek beschreven aan de hand van de twee deelvragen.

1. Hoe waarden en ervaren uitvoerders en deelnemende migranten vrouwen het sport- en beweegaanbod van GoldenSports?

Zowel de uitvoerders als de deelnemende migrantenvrouwen ervaren het sport- en beweegaanbod van GoldenSports als positief. De vrouwen doen in eerste instantie vooral mee vanwege gezondheidsmotieven. Later is ook de sociale component van belang en blijven ze onder andere daarom terugkomen. De trainers zien dat de vrouwen steeds gemotiveerder worden om te (blijven) bewegen, onder andere omdat ze er steeds beter in worden. Ook de vrouwen merken dat ze zich sterker en fitter voelen door deelname aan het sport- en beweegaanbod. In de lessen lukt het de trainers om gevarieerde oefeningen aan te bieden. De vrouwen vinden over het algemeen balspellen en krachttraining het leukst.

2. Wat zijn succesfactoren en verbeterpunten van het sport- en beweegaanbod van GoldenSports voor migranten vrouwen?

Succesfactoren van het programma hebben met name te maken met de opzet van het project. Dat het aanbod alleen voor vrouwen is, binnen wordt gegeven en dat het lage kosten betreft sluit goed aan bij de doelgroep van migrantenvrouwen.

Sporten en beweging onder begeleiding van een (vrouwelijke) fysiotherapeut zorgt ervoor dat ze het gevoel hebben veilig te kunnen sporten en bewegen, omdat ze de fysiotherapeut als medisch deskundige zien. Ook de locatie is prettig; het is in de buurt van waar de vrouwen wonen en sommigen komen daar langer (voor andere activiteiten) omdat het een buurthuis betreft.

De inzet van ambassadeurs die een centrale rol binnen de gemeenschap hebben draagt bij aan het werven van vrouwen. Daarnaast verlichten zij de werklast van de trainer door administratieve taken over te nemen en dienen zij als tolk tijdens de lessen.

Verbeterpunten zijn voornamelijk organisatorisch van aard. Zo willen de migrantenvrouwen erg graag nog een tweede beweegmoment in de week. Met name op locaties waar geen ander (passend) sport- en beweegaanbod in de buurt is. Sommige vrouwen willen graag blijven sporten tijdens de ramadan. In die periode zijn de lessen gestopt, maar die zouden in de toekomst in overleg met de deelnemers eventueel door kunnen gaan.

Aanbevolen wordt om meer bekendheid over het sport- en beweegaanbod te creëren, ook gedurende het programma en meer bekendheid te genereren bij zorgprofessionals die potentiële deelnemers op het aanbod kunnen wijzen. Om de inzet van ambassadeurs optimaal te laten verlopen, is het goed om voorafgaand en tussentijds de verwachtingen en taken duidelijk te bespreken. Daarnaast kunnen ambassadeurs als werver tijdens voorlichtingen over gezondheid worden ingezet, in bijvoorbeeld buurthuizen en/of migrantenvrouwen daarheen meenemen.

We zien dat alle betrokken partijen het sport- en beweegaanbod van GoldenSports als positief ervaren en het aanbod als meerwaarde voor de fysieke- en mentale gemoedstoestand van de migrantenvrouwen zien. De migrantenvrouwen gaan met plezier en voor een goede gezondheid naar het sport- en beweegaanbod en merken fysieke vooruitgang. Ook de trainers en ambassadeurs nemen deze verandering waar. De inzet van de ambassadeurs is van grote meerwaarde voor het werven en behouden van vrouwen en bij het ondersteunen van de trainingen. Wel kost de inzet van de ambassadeurs veel tijd. Met name als de aanbevelingen worden doorgevoerd. Verder sluit de manier waarop het sport- en beweegaanbod van GoldenSports is georganiseerd aan bij de wensen van migranten vrouwen en vormt een prettige werkomgeving voor de betrokken professionals en ambassadeurs.

Bijlage (a)

Interviewleidraad deelnemers

1. Waarom doen jullie mee?
2. Waarom deze groep?
3. Hebben jullie eerder zoiets gedaan?
4. Wat vinden jullie leuk aan de training?
5. Is iets niet zo leuk aan de training?

Interviewleidraad trainers

1. Wat is jouw ervaring met GoldenSports?
2. Wat zijn volgens jou belangrijke succesfactoren om het te doen slagen van de aanpak?
3. Waar loop je tegen aan?
4. Waarom doen jullie mee als praktijk?
5. Wat hoop je dat het oplevert voor de praktijk?
6. Waar ben je het meest trots op?
7. In hoeverre lukt het om de deelnemers te behouden?
8. Wat werkt motiverend/demotiverend?
9. Het idee is dat de training balans-, spierkracht-, coördinatie- en spel oefeningen bevat. In hoeverre komen deze elementen terug in de training?
10. Wat zijn jouw ervaringen met de oefeningen?
11. Wat is voor jou de ideale groepsgrootte om de kwaliteit van de les te borgen?
12. Welke oefeningen vinden de deelnemers het leukst om te doen?
13. Zou je betreffende de activiteiten iets willen veranderen?
14. Hoe ga je om met de verschillende niveaoverschillen in de groep?
15. Wat is over het algemeen de sociale en fysieke toestand van de groep?
16. Welke veranderingen zie je bij de deelnemers die meedoen?
17. Hoe ervaar je de samenwerking met de coördinator?
18. Hoe ervaar je de samenwerking met de ambassadeur?
19. Ben je tevreden over het over het verloop van het contact en de geboden ondersteuning?
20. Is er iets wat je graag anders zou willen zien?

Interviewleidraad ambassadeurs

1. Wat doe je precies?
2. Waarom ben je ambassadeur/sleutelfiguur?
3. Wat vind je ervan dat GoldenSports bestaat?
4. Hoe vind je dat het gaat?
5. Wat zijn volgens jou de succesfactoren van het concept GoldenSports?
6. Kun je ook de verbeterpunten noemen?
7. Wat zijn jouw ervaringen met het werven van vrouwen?
8. Wat is succesvol om te doen?
9. Wat moet je vooral niet doen?
10. Wat zijn redenen van vrouwen die niet mee willen doen?
11. Hoe ervaar je de samenwerking met de coördinatoren?
12. Ben je tevreden met de samenwerking/ondersteuning?
13. Mis je iets in deze samenwerking?
14. Zie je door de trainingen iets gebeuren bij de deelnemers?
15. Wat is nodig zodat vrouwen blijven meedoen?
16. Wat doe jij zodat vrouwen terug blijven komen?
17. Waar ben je het meest trots op?

Interviewleidraad coördinatoren

1. Hoe ervaar je het programma GoldenSports?
2. Wat zijn volgens jou succesfactoren van GoldenSports?
3. Kun je ook verbeterpunten noemen?
4. Wat doe je om de deelnemers te behouden?
5. Met welke partijen/personen op lokaal niveau werk je allemaal samen?
6. Wat is jouw ervaring met verschillende partijen/partners bij elkaar brengen?
7. Wat gaat goed in de samenwerking?
8. Waar loop je tegenaan?
9. Wat is jouw ervaring met de inzet van ambassadeurs?
10. Wat is volgens jou de meerwaarde van het inzetten van ambassadeurs?
11. Wat is er nodig om de inzet van ambassadeurs te doen slagen?
12. Wat moet je vooral niet doen?
13. Wat is jouw ervaring met de inzet van de trainers?
14. Wat gaat goed in de samenwerking met de trainers?
15. Waar loop je tegen aan?
16. Samenwerking GoldenSports
17. Hoe ervaar je de samenwerking met de programmamanager?
18. Kun je iets vertellen over de geboden ondersteuning?
19. In hoeverre ben je tevreden over de samenwerking?
20. Is er iets wat je graag anders zou willen zien?

www.mulierinstituut.nl

@mulierinstituut

