

Bijlage: Draaiboeken bijeenkomsten met wijkbewoners 'SameNoord'

De opzet van de draaiboeken is gebaseerd op inbreng en ervaring van:

- Maria van den Muijsenbergh met Participatory Learning and Action (PLA) en
- Sandra Boersma met het Intervention Mapping protocol en haar draaiboeken van bijeenkomsten voor het ontwikkelen van een gezondheidsbevorderende interventie voor en door zwerfjongeren (Wewerinke, Boersma & Wolf, 2014).

Aandachtspunten bij PLA technieken (van Maria van den Muijsenbergh)

Basisprincipes

Deze methode wil op democratische, inclusieve wijze mensen met een diverse achtergrond, betrekken bij een project waarin sprake is van machtsongelijkheid tussen deelnemers: in dit geval hooggeschoolde, betaalde onderzoekers en andere professionals willen samen met laaggeschoolde burgers komen tot een concreet voorstel van aanpak van één of meerdere gezondheidsproblemen.

Het is dus belangrijk om:

- Iedereen zich welkom te laten voelen (actief begroeten bij binnenkomst, iets lekkers bij de koffie, praatje na afloop, namen onthouden), uitgebreid grondregels te bespreken.
- Iedereen voortdurend erbij te betrekken, actief uit te nodigen om bij te dragen (en degenen met de grote monden dus beleefd af te remmen).
- Het niveau van taal en materialen zodanig te maken dat alle betrokkenen deze kunnen begrijpen: ook in gesproken taal, dus erg letten op de regels voor communicatie met laagopgeleide mensen (concreet, niet te veel boodschappen tegelijk, geen uitdrukkingen, veel eenvoudige plaatjes om zaken toe te lichten, aansluiten bij woordgebruik van deelnemers zelf etcetera); bij taalbarrière tolken inschakelen.
- Alle beslissingen, hoe klein ook, door de groep te laten nemen: dus bv – zullen we het raam openzetten?
- Zoveel mogelijk door de groep te laten doen: "wie wil deze post-its uitdelen? Wie wil tellen?"
- Veel visuele methodes te gebruiken (zie later voor concrete voorbeelden).

Dit betekent dat veel tijd nodig is voor het proces en per keer dus maar een beperkte hoeveelheid inhoud besproken kan worden.

Voorbereiding

Uitnodigingen:

Persoonlijk contact met deelnemers kort voor de bijeenkomst (niet alleen mailen, maar even bellen of appen of ze meedoen).

- Check dat ze weten waar het is en hoe laat
- Check of vervoer een probleem is en zoek samen een oplossing als het dat wel is
- Check of kinderopvang gewenst is
- Check of mobiliteit een probleem is (Rolstoel? Rollator? Andere beperkingen?)

In 'SameNoord' hebben deelnemers die zich hebben aangemeld een brief ontvangen en Hans (opbouwwerker) heeft hen gebeld in de week voor de bijeenkomst.

Locatie:

- Makkelijk bereikbaar, fijne grote ruimte, mogelijkheden flapovers op te hangen en beamer
- Extra ruimte voor kinderopvang?
- In gebouw met posters de route wijzen
- Ronde/ovale grote tafel zodat niet iemand aan het hoofd zit
- Ruim koffie/thee/lekkers

Draaiboek Panelbijeenkomst 1

Doel: Kennismaking en bepalen gezondheidsprioriteiten in Noord-Wijchen

Locatie: Ruimte in wijkgebouw/brede school

Datum, tijd: duur 1,5 uur (10.00-11.30 uur) met inloop kwartier tevoren en napraten kwartier.

Belangrijk: sfeer neerzetten die uitnodigt om over persoonlijke onderwerpen te praten.

Materialen:

- Flipover papieren (een blok, ook voor volgende keren)
- Gekleurde stiften en post-its meenemen.
- Doorzichtig plakband
- Plakband dat op de muur mag (behangerstape)
- Heel veel plaatjes die iets kunnen weergeven van gezondheid en geluk (bv tijdschriften, ansichtkaarten), plaatjes van Noord-Wijchen
- Drie wegwijzers (geplastificeerd voor hergebruik) met pijlen en plaatje van kopjes koffie erop (zelfde plaatje als in deelname bevestigingsbrief die iedereen kreeg via Hans) en daarbij projectnaam en één op de deur van de ruimte in het gebouw
- Veel (100-en in totaal) grote post-its van verschillende kleur
- Verschillende kleuren pennen voor alle (max 10) deelnemers
- Verschillende kleuren dikke stiften
- Vellen met verschillende kleuren stippen die je ergens op kunt plakken (stickers)
- Gewoon plakband (om flappen met opgeplakte post-its te bewaren, voor uitwerking)
- Meerdere scharen
- Geluidsopname apparatuur: elke sessie wordt opgenomen, mits de deelnemers toestemming geven
- Toestemmingsformulieren voor geluidsopname
- Naambordjes voor op de tafel en/of stickers met naam voor op de trui

Tijd Activiteit

- 8.45 – 9.45: Wegwijzers ophangen, met pijlen naar ruimte.
Ruimte gereed maken. Alle materialen klaar leggen, om makkelijk te kunnen pakken. Ruimte om samen om tafel te zitten en eventueel om in een lijn te gaan staan. Enkele grote flapovers maken (2 of 4 aan elkaar). Naamstickers en/of naambordjes maken. De plaatjes en kaarten op een aparte tafel leggen, een beetje uitgespreid.
- 9.45 -10.00: Hans (opbouwwerker), Merel (stagiair bij academische werkplaats) en Gerda (onderzoeker academische werkplaats en projectleider) hebben naamstickers op en **begroeten** actief de deelnemers, geven ze een kopje koffie, maken een praatje, geven hun een naamsticker en vragen om een plaats te zoeken en een naambordje te pakken.
- 10.00-10.05: Hans heet iedereen **welkom**, stelt zichzelf en Gerda en Merel voor, (Gerda en Merel beide ook onderzoekers, Hans, MeerVoormekaar, zal ons ook helpen om begrijpelijk te praten, Merel vandaag onderzoeksassistent en toehoorder, Gerda vandaag gespreksleider).
- Gerda vertelt heel kort, eventueel aan de hand van een flipover **waarom men hier is** in lijn van: "Jullie wonen hier in Noord-Wijchen. Jullie weten wat hier fijn is en wat niet. Jullie weten wat jullie zou helpen om je gezonder of gelukkiger te voelen. Wij (GGD, RadboudUMC, MeerVoormekaar) hebben geld gekregen om samen met jullie te onderzoeken en iets te bedenken waar jullie gezonder of gelukkiger van worden. Daar gaan we vandaag over praten en ook de volgende vier keer. Want we willen een plan bedenken dat voor jullie werkt. De bijeenkomst vandaag duurt tot half 12 en dan kan je nog blijven om na te praten met koffie en thee. Maar eerst gaan we elkaar leren kennen."

10.05 – 10.15: **Kennismaken.** Iedereen, ook Hans, Merel en Gerda doen mee en we gebruiken hiervoor ons naambordje. Zet die links of rechts neer (op een flipover papier op tafel met daarop een lijn, of het kan ook op de grond in de ruimte en zelf pion zijn, of links of rechts op de tafel, afhankelijk van ieders mobiliteit).

Mogelijke vragen:

1. Kaassoufflé of kroket.
 2. postcode: 6601 of 6604 of anders.
 3. Met hoeveel mensen woon je in een huis? Minst – meest.
 4. Ga op één lijn staan: van jongst naar oudst (overslaan bij beperkte mobiliteit).
 5. Hoe ervaar je je gezondheid, wat vind je van je eigen gezondheid (zeer goed, goed, gaat wel, slecht, zeer slecht)?
- Eventueel vragen om korte toelichting van de plek van het naambordje, waarom staat deze helemaal rechts, bijvoorbeeld hoeveel kinderen wonen bij je in huis? Merel, zou jij hiervan aantekeningen willen maken?

10.15- 10.30 **Spelregels bespreken en formulieren invullen:**

Intro

We gaan het nu hebben over een toestemmingsformulier, spelregels voor deze bijeenkomsten en vergoeding.

1. Van wat we hier bespreken willen wij een verslag maken, eventueel met foto's, zoals daarnet, misschien hebben jullie al gezien dat Merel aantekeningen maakte. Daarom willen we dit gesprek graag opnemen, zodat we jullie ideeën later nog eens goed kunnen naluisteren. We schrijven na elke bijeenkomst een samenvatting van wat er gezegd is. Jullie namen worden hierin niet genoemd. Die samenvatting mailen we aan mensen in Noord-Wijchen die werken aan gezondheid of Noord-Wijchen goed kennen, zoals andere mensen van het sociaal wijkteam, de directeur van de basisschool, wijkagenten en huisartsen. Ook vragen we andere ouders via mobiele telefoon (WhatsApp groep) wat ze hiervan vinden. Vraag iemand de **toestemmingsformulieren** rond te delen, lees ze hardop voor en vraag of ze hun naam willen opschrijven en tekenen. Let goed op signalen dat mensen aarzelen of niet begrijpen en nodig hen uit om hierover te praten.

NB Voor Merel, Hans en Gerda: als men hulp nodig heeft – even tijd nemen om hierover te praten en te wijzen op mogelijkheden cursus te volgen bij stichting lezen en schrijven: "vinden jullie het leuk als ik de volgende keer hier informatie over meeneem?"

2. Bespreek dat we **graag willen dat iedereen evenveel kans krijgt om iets te zeggen** en vraag wat daarvoor nodig is: **welke spelregels zij willen** (denk aan bv: elkaar uit laten praten, niet door elkaar praten, aan niemand anders vertellen wat hier besproken wordt). En vraag of er **vragen** zijn, of er andere belangrijke dingen zijn die nog vergeten waren.

3. Zoals Hans jullie heeft verteld, hebben we voor jullie deelname en inbreng een bedrag gereserveerd van **200 euro**. Vraag aan jullie is hoe jullie dit graag willen ontvangen? Dit kan in de vorm van een waardebon, of contant geld overmaken, we kunnen een uitstapje voor jullie gezin organiseren (bijvoorbeeld Toverland). Wat het ook wordt, in ieder geval zitten wij met de verplichting om jullie te laten tekenen voor ontvangst van de vrijwilligersvergoeding (op naam). Wat zijn jullie wensen hiervoor? Wat voor mogelijkheden zien jullie in geval van bijstandsuitkering of Schuldhulpverlening. Je kan hierover mij of Hans ook persoonlijk aanspreken.

5. Ook voor de ouders die meedoen aan de **vragen via WhatsApp** hebben we een vergoeding van 50 euro gereserveerd. Mochten jullie nog **andere ouders** weten in Noord-Wijchen die hieraan zouden willen meedoen dan kan aanmelden tot

10.30 – 10.45 **Gezonder en gelukkiger zijn in Noord-Wijchen. Flexibele brainstorm 1^e wat is gezond (inclusief gelukkig) zijn in Noord-Wijchen voor jou(w gezin). Opschrijven op een flipover. Plaatjes uitkiezen/post-its schrijven.**

Vraag de deelnemers van de tafel met plaatjes een plaatje uit te kiezen/uit een tijdschrift te knippen van gezond en gelukkig zijn met je gezin (5 minuten).

Je mag ook opschrijven waar je aan denkt bij gezond en gelukkig zijn met je gezin en op een post-it schrijven. Op elke post-it 1 ding schrijven; en zorgen dat je weet welke post-its van jou zijn (sticker met jouw kleur erop plakken/ je initialen erop schrijven)

Om de beurt de deelnemers uitnodigen hun plaatje/post-it van gezond leven op een grote flipover (2-4 aan elkaar geplakt) op tafel te leggen en te vertellen waarom ze dat gekozen hebben: start met 1 persoon, vraag reacties, vraag of iemand iets heeft dat daarop lijkt en dit neer te leggen of juist iets heel anders – totdat alle plaatjes op tafel liggen, de plaatjes/opmerkingen die bij elkaar horen leggen de deelnemers bij elkaar (10 minuten)

Plaatjes leggen in kader met de dimensies van positieve gezondheid leggen (op een grote flip schrijven):

Je dagelijks kunnen redden	Hoe tevreden je over je leven bent	Hoe het met je lichaam gaat
Je denken en gevoel	Voel je je verbonden met anderen (steun, meedoen)	Wat zin in het leven geeft, waar jij voor staat of gaat.

Eventuele antwoorden uit WhatsApp groep inbrengen: dat de kinderen veilig buiten kunnen spelen (bijvoorbeeld op het veld bij de Passedwardsstraat). Tolerant zijn naar elkaar binnen het gezin, rekening met elkaar houden.

Vat daarna samen: dus begrijp ik goed dat jullie vinden dat iemand gezond is als...

[Als iedereen het erover eens is dat de flipover laat zien wat zij denken, dan worden alle plaatjes en post-its erop vastgeplakt met doorzichtig plakband, op de flipover wordt geschreven: datum en plaats bijeenkomst en onderwerp (flexibele brainstorm wat is gezondheid) en het aantal deelnemers, met afkorting van hun initialen (5 minuten) *dit vooraf en na 11.30 uur, omwille van tijd*]

10.45-11.00 **2^e Op welk gebied zou je de gezondheid van jezelf/je gezin verbeterd willen zien? (brainstormrondje)**

Je dagelijks kunnen redden	Hoe tevreden je over je leven bent	Hoe het met je lichaam gaat
Je denken en gevoel	Voel je je verbonden met anderen (steun, meedoen)	Wat zin in het leven geeft, waar jij voor staat of gaat.

Verbeterpunten verzamelen in dit schema, jullie roepen, ik schrijf

Wat zou je willen veranderen, dan de anderen laten aanvullen/commentaar geven, alles wat genoemd wordt op een flipover schrijven - met grote letters en veel tussenruimte zodat daar later stippen bij kunnen worden geplakt (10 minuten). Er zijn geen goede/foute antwoorden. WhatsApp groep input: last van overgewicht (lichaam), veilige schone speelgelegenheid voor kinderen, kinderen kunnen zwemmen, gezond eten koken (duur) kids die fruit eten (duur) [eventueel Gerda vult aan met (ook opschrijven): Volgens onderzoekers zijn drie dingen bijzonder belangrijk om lang gezond te leven. Dit zijn: 1. een gezond gewicht, 2. niet roken en 3. weinig alcohol drinken. Uit onderzoek van de GGD blijkt dat in Noord-Wijchen de helft van de volwassenen (19-65) een gezond gewicht heeft en dat bijna een kwart van de volwassenen rookt. Uit huisartsgegevens blijkt dat een op de 20 mensen in Noord-Wijchen last heeft van depressie. Is dat iets wat jullie herkennen om je heen? Wat vinden jullie daarvan? (10 minuten)]

Samenvatten: Dus jullie zien als verbeterpunten:

11.00-11.15 **Prioritering van verbeterpunten**

Kijk naar de flap met verbeterpunten (Noem ze allemaal op) (2 minuten)

Elke deelnemer krijgt 2 gekleurde stippen, met een Mij (voor mijzelf) en een Wij (Anderen, gezinnen in Noord-Wijchen Algemeen) – ieder een eigen kleur

Denk nu goed na wat jij het liefste zou gaan veranderen en wat je denkt dat voor gezinnen in Noord-Wijchen in het algemeen het belangrijkste is om te veranderen. Plak de 2 stippen bij die onderwerpen. (5 minuten)

Iemand vragen de stippen op te tellen. Hier komt een prioritering uit (2 minuten).
Leg deze aan de groep voor: klopt het dat de meesten van jullie ... belangrijk vinden? Iemand helemaal niet mee eens, waarom niet...leidt dit tot verandering van standpunt bij anderen... (5 min)

11.15 – 11.30 Afsluiting en speed evaluatie

De volgende keer gaan we verder praten over hoe we iets kunnen veranderen.
We hebben dan die vraag ook gesteld aan andere mensen die jullie wijk goed kennen zoals de huisarts, het wijkteam. Volgende keer zullen we jullie vertellen wat zij vinden. Dan praten we verder wat er veranderd zou kunnen worden. En wat dat moeilijk maakt of juist zou helpen.
Misschien willen jullie als huiswerk ook met gezinnen om je heen praten over wat belangrijk is om te veranderen?

Zijn er nog vragen?

Logo voor dit project: hoe vinden jullie dit?

De begin- en eindtijd zo oké?

Hoe vonden jullie deze bijeenkomst: ieder kort iets laten zeggen

Hartelijk bedankt! Jullie kunnen rustig nog even blijven kletsen en een kop koffie/thee pakken.

Reflecties na afloop (door Hans, Merel en Gerda):

Tip met betrekking tot kennismaking: meer ja/nee vragen, petje op petje af (naambordje heen en weer schuiven werkte niet, opstaan ook niet vanwege beperkte mobiliteit van sommige deelnemers)

Top: Nieuw beeld door kennismaking: slechte ervaren gezondheid en allemaal uit hetzelfde postcodegebied.

Tip met betrekking tot 1^e vraag Wat is gezondheid: twee mogelijkheden geven verwacht, beter: of een plaatje kiezen, of op post-its schrijven.

Top: de discussie onderling is leuk.

Tip: Na de vraag herkennen jullie dit: vragen wat helpt jullie in zo'n situatie?

Tip: Er is nog onduidelijkheid over de vergoeding, uitzoeken wat mag en kan.

Afwijkingen van het draaiboek:

- Vanwege de beperkte mobiliteit van deelnemers en de keuze om de dimensies van Huber te gebruiken hebben deelnemers niet zelf te plaatjes en post-its geordend. De dimensies heb ik niet uitgelegd, alleen gebruikt om te ordenen en toegelicht als een manier waarop onderzoekers verschillende onderdelen van gezondheid zien. Ik heb de dimensies gebruikt voor het ordenen van de antwoorden op beide vragen. Met Sandra Boersma hebben we vooraf de namen van de dimensies vereenvoudigd. Deze werden niet ingewikkeld gevonden, althans niet gemerkt. In tegendeel, ik werd er door een deelnemer op gewezen dat 'eigenwaarde' niet onder 'je verbonden voelen' paste maar onder 'je denken en gevoel'. En toen ik noemde dat het vak 'wat zin in je leven geeft' nog vrij leeg was werd ik er direct (bijna verontwaardigd) op gewezen door deelnemers dat het geluk van je kind hierin past.

- Niet toegekomen aan delen van gezondheidssituatie volgens monitor data

- Onvoldoende aan afsluiting toegekomen, volgende keer een minder vol programma.

Draaiboek Panelbijeenkomst 2

Doel: van verbeterpunten gezondheid naar keuze gezondheidsdoelen voor het project (veranderbare gedragsdoelen die we kunnen en willen veranderen)

Locatie: Ruimte in wijkgebouw/brede school

Datum, tijd: (2 weken na eerste bijeenkomst) duur 1,5 uur (10.00-11.30 uur) met inloop kwartier tevoren en napraten kwartier.

Belangrijk: niet teveel willen

Materialen:

- Kopieën van toestemmingsformulieren voor deelnemers
- Kopieën van samenvatting bijeenkomst 1 voor deelnemers
- Schriftelijke onderlinge afspraak deelnemers panelbijeenkomsten: persoonlijke informatie van deelnemers niet delen buiten de groep
- Professionele mappen voor hand-outs voor deelnemers
- Luchtfoto van Noord-Wijchen
- Wegwijzers in het gebouw (zie bijeenkomst 1)
- Naambordjes voor op de tafel en badges met naam voor op de kleding
- Geluidsopname apparatuur
- Hand-out WhatsApp groep deelname uitnodiging voor andere ouders
- Posters van de vorige keer mee.
- Flipover papieren (een blok, ook voor volgende keren)
- Gekleurde stiften en post-its meenemen.
- Doorzichtig plakband
- Veel (100-en in totaal) grote post-its van verschillende kleur
- Verschillende kleuren dikke stiften
- Behangers plakband
- Gewoon plakband (om flappen met opgeplakte post-its te bewaren)
- Petjes voor alle deelnemers

Tijd	Activiteit
8.45 – 9.45	Wegwijzers ophangen, met pijlen naar ruimte. Ruimte gereed maken. Materialen klaar leggen, zo dat je ze makkelijk kunt pakken, inclusief naambadges en naambordjes.
9.45 -10.00	Hans, Merel en Gerda hebben naamstickers op en begroeten actief de deelnemers, geven ze een kopje koffie, maken een praatje, geven badges en naambordje en vragen om een plaats te zoeken. Geven iedereen een kopie van het toestemmingsformulier en een samenvatting van vorige week (in mooie professionele map)
10.00-10.02	Hans heet iedereen welkom (eventuele nieuwkomer voorstellen) Zo nodig: Terugkomen op vergoeding Mogelijkheden die wij zien: uitje gezin, contant over maken, kerstpakket, tegoedbon Eldijk, wie wil wat.
10.02-10.15	Gerda - o Vandaag iets leuks meegeven, een zak mandarijnen van de markt in Wageningen, in kader van naderende Sinterklaas en gezond eten. Blij dat jullie er weer zijn. En ook voor iedereen een map gekocht. - o Hopelijk ook genoten van mooie weer.

- o **Hand-out in map.** Mogelijkheid van **vergoeding voor andere ouders in Wijchen- Noord die meedoen aan de WhatsApp.** Hiervoor 50 euro gereserveerd. Mochten jullie nog ouders weten in Noord-Wijchen die hieraan zouden willen meedoen dan kunnen zij zich hiervoor nog aanmelden. Wat we vragen is dat ze vijf keer een aantal vragen beantwoorden via WhatsApp of via e-mail. Opgeven zo snel mogelijk. **Er staat eind oktober,** maar het mag nog.
- o **Onderlinge afspraken.** Kopie van formulier van vorige week volgens afspraak.
- o **Nieuw: schriftelijke onderlinge afspraak deelnemers panelbijeenkomsten:** persoonlijke informatie van deelnemers niet delen buiten de groep, want we hoorden van jullie dat dat na de vorige week wel gebeurd is. Belangrijk dat jullie je vrij voelen om hier te zeggen wat op je hart ligt. Om dat vertrouwen te bevestigen nieuw formulier. Nu tekenen, volgende week kopie. Voorlezen. Vragen daarover.

Terug en vooruitblik

- o **In de map: Samenvatting van vorige week,** voor jullie. Vorige week hebben we gekeken naar verbeterpunten voor gezondheid, wat je zou willen veranderen aan je gezondheid en wat je daarin het belangrijkste vindt. De posters heb ik weer opgehangen. **De belangrijkste punten heb ik als volgt samengevat (zie jullie samenvatting in de klapper, onderaan):**

1. Financiën/geld (ook voor zwemles of gezond eten)
2. Veilige ontmoetingsplek voor kinderen (kinderactiviteiten of buiten, ver van verkeer)

Ik heb deze twee samengenomen, omdat ik denk dat jullie een fijne speelplek en fijn onderling contact voor jullie kinderen wensen, klopt dat? (Laten zien dat het op twee punten staat op de poster).

3. Gelukkige kinderen
4. Communicatie met instanties.

- o **Vraag 1 Zijn jullie het hier nog steeds mee eens?**
Mis je nog iets? Misschien afgelopen weken nog dingen bedacht?
- o We hebben deze punten ook **voorgelegd aan ouders in de WhatsApp groep.** Alle (4) ouders die hebben gereageerd waren het eens met deze punten.
Aanvulling van *ouders*: Communicatie binnen het gezin is ook belangrijk.
- o **We hebben deze punten ook voorgelegd aan mensen die werken aan gezondheid en veiligheid in Noord-Wijchen (professionals), zoals** het sociale wijkteam, huisartsen, Talis, intern begeleiders en directeurs van scholen, wijkagenten, verloskundigen, jeugdarts CB, diëtist, Iriszorg.
Een *huisarts* vertelde alle punten te herkennen en het probleem van communicatie met instanties het meest.
De *diëtist* herkende dat kosten van groente, fruit, sportschool en hulp van diëtist dit soms in de weg staat.
Adviseur van Iriszorg vroeg zich af of roken, alcohol (gokken) ook een oorzaak is van financiële onzekerheid.
Wijkagent Noord zei dat ze de wijk nog niet heel goed kent.

Vandaag!

Waarom zijn we hier en waarom hebben we dit voorgelegd aan professionals. **We zijn samen aan het bouwen aan een plan voor gezond leven in Noord-Wijchen. We willen dat dit plan gedragen wordt door ouders, door professionals en door wat we weten uit onderzoek.** De kans is dan het grootst dat het werkt, dat jullie over vier jaar denken: dit plan heeft ons geholpen om ons gezonder/gelukkiger te voelen in Noord-Wijchen.

1^e bijeenkomst, gehad over de belangrijkste problemen, verbeterpunten voor gezondheid. 2^e bijeenkomst, vandaag gaan we het hebben over wat we precies willen en kunnen veranderen in dit

project, bijvoorbeeld ouders communiceren beter met instanties, of, instanties communiceren beter met ouders.

In de 3^e bijeenkomst gaan we het hebben over wat kan hierbij kan helpen en in de weg staat. En in de 4^e en 5^e bijeenkomst gaan we het hebben over concrete oplossingen en invulling van het project.

Vandaag dus op weg naar doelen van het project, wat willen we graag anders zien na het project, wie doet dan wat anders

Vragen?

Maar nu eerst

10.15-10.30 **Petje op petje af (mee eens: petje op; niet mee eens: petje af)**

0. Ik heb gisteren de zon op mijn gezicht gevoeld.
1. Belangrijke oorzaken voor stress zijn: financiën, zorgen om de kinderen en communicatie met instanties.
2. Alcohol/rook/gok verslavingen zorgen voor financiële zorgen van veel gezinnen in Wijchen- Noord
3. Beter communicatie binnen het gezin is belangrijk voor gezinnen in Noord-Wijchen
4. Gezond eten en bewegen is belangrijk voor gezinnen in Noord-Wijchen
5. Stoppen met roken is belangrijk voor gezinnen in Noord-Wijchen
6. Minder alcohol drinken is belangrijk voor gezinnen in Noord-Wijchen.
7. Welke van deze laatste drie is het belangrijkste om te veranderen voor betere gezondheid van gezinnen in Noord-Wijchen?

GGD Data over Noord-Wijchen, wat opvalt:

- o Een op de 20 heeft contact met de huisarts gehad in verband metdepressie - stress.
- o De helft van de volwassenen in Noord-Wijchen heeft overgewicht.

8. Herkennen jullie dit?

We denken op basis van de verbeterpunten voor gezondheid aan de volgende gezondheidsdoelen voor het project voor ouders en kinderen: **Op flipover**

- a. Minder stress ouders door financiën
- b. Minder stress ouders door communicatie met instanties
- c. Meer geluk kinderen door veilige speel/ontmoet plek
- d. Ouders en kinderen bewegen meer en eten gezonder

10.30 – 11.10 Inventariseren van mogelijke doelen voor gezond gedrag op volgende verbeterpunten

- a. Minder stress van ouders door financiën
- b. Minder stress van ouders door communicatie met instanties
- c. Meer geluk kinderen door veilige speel/ontmoet plek
- d. Ouders en kinderen bewegen meer en eten gezonder

Wat heeft hier invloed op? Wat zijn oorzaken? (wie doet wat)> Op flipover schrijven

Flipovers met de verschillende doelen erop geschreven. 1 of 2 flippapieren per doel.

Deelnemers krijgen post-its. We vragen om individueel per post-it een invloed/oorzaak op te schrijven. Plenair verzamelen en **vertalen naar wie doet wat (voorbeelden op blauwe papier)**.

Wat kunnen ouders doen om dit te verbeteren?

Wat kunnen kinderen doen om dit te verbeteren?

Wat kunnen anderen (buren, wijkagent, gemeente) doen om de omstandigheden te verbeteren?

(plenair) Factoren waar je wel (gedrag) en waar je geen invloed op hebt
Flippapier: links beïnvloedbare factoren, rechts niet beïnvloedbare factoren

11.10-11.20 **Wat zal het meeste verschil maken voor ouders/gezinnen in Noord-Wijchen?**
2 stickers plakken voor liefst willen, 2 stickers voor beste kunnen

11.20 – 11.30 **Afsluiting en speed evaluatie**

- Hoe vonden jullie deze bijeenkomst: ieder kort iets laten zeggen
- Volgende keer: krijgen jullie informatie wat er over dit onderwerp nog meer geschreven is
- En horen jullie terug wat de WhatsApp groep en andere mensen die jullie wijk goed kennen hebben gezegd (zoals de huisarts, het wijkteam)
- Zijn er nog vragen?
- [Logo voor dit project: hoe vinden jullie dit?]
- Hartelijk bedankt! Jullie kunnen rustig nog even blijven kletsen en een kop koffie/thee pakken.

Reflecties na afloop (door Hans, Merel en Gerda):

Observatie: bij het plenaire ging men met en door elkaar praten. Niet iedereen komt nu aan het woord.

Tip: in kleine groepjes werken, met beperkte tijd en Merel en Hans als gespreksleider.

Observatie: de stap om factoren van invloed op gezondheidsbehoeften te formuleren als doelen voor gezond gedrag was een te grote om samen te maken. Inventariseren van factoren die helpen of in de weg staan bij gezondheidsbehoeften lukte wel.

Tip: een vraag per keer, eenvoudige vragen.

Observatie: petje op/petje af werkte voor prioriteren, maar niet iedereen leek zich op zijn gemak te voelen met de diverse/gekke meegenomen petjes.

Tip: neutrale en voor iedereen dezelfde petjes meenemen.

Observatie: voelde me wat meegesleurd in een gevoel van machteloosheid passend bij de vele externe/moeilijk beïnvloedbare factoren die genoemd werden.

Afwijkingen van het draaiboek:

- Ook nu was het programma weer te vol. We zijn niet toegekomen aan:
 - bewegen en gezond eten
 - de vertaalslag naar veranderbaar gedrag door wie
 - het plakken van stickers

Opzet panelbijeenkomst 3

Doel: belemmerende en bevorderende factoren van gezondheidsdoelen verkennen

Locatie: Ruimte in wijkgebouw/brede school

Datum, tijd: (2 weken na vorige bijeenkomst) duur 1,5 uur (10.00-11.30 uur) met inloop kwartier tevoren en napraten kwartier.

Belangrijk: niet te veel willen, eenvoudige vragen

Materialen:

- Concept Onkostendeclaratie verklaring
- Samenvatting vorige sessie, ook gedeeld met professionals
- Luchtfoto van Noord-Wijchen
- Wegwijzers naar ruimte
- Naambordjes voor op de tafel en badges met naam voor op de kleding
- Geluidsopname apparatuur x3
- Eventueel posters van de vorige keer mee.
- Flipover papieren (een blok, ook voor volgende keren)
- Gekleurde stiften en post-its meenemen.
- Doorzichtig plakband
- Veel (100-en in totaal) grote post-its van verschillende kleur
- Verschillende kleuren dikke stiften
- Whiteboard markers
- Behangers plakband
- Gewoon plakband (om flappen met opgeplakte post-its te bewaren)
- Kookwekker/timer!

Tijd Activiteit

- 8.45 – 9.45: Wegwijzers ophangen, met pijlen naar ruimte. **Ruimte gereed maken.** Naamstickers en naambordjes klaar leggen. Alle materialen klaar leggen, zo dat je ze makkelijk kunt pakken. **Tafels in drie blokken** in de ruimte zetten. **Naambordjes nummeren.**
- 9.45 -10.00 Hans, Merel en Gerda hebben naamstickers op en **begroeten** actief de deelnemers, geven ze een kopje koffie, maken een praatje, geven badges en naambordje en vragen om een plaats te zoeken. Geven iedereen hun mapje.
- 10.00-10.10 **Welkom door Gerda**
Terugblik, vooruitblik
- 10.10-11.10 **Vandaag aan de slag met voeding, bewegen, omgaan met stress – 3 tafels**
Probeer niet alleen vanuit jezelf te antwoorden maar ook te denken aan ouders en kinderen die je kent om je heen, hen te vertegenwoordigen.

Carrousel, rondje draaien, drie tafels, na 15 minuten wisselen van tafel (timer!)

Tafel 1 (Hans) Gezond eten

Stel, je wilt als ouder in Noord-Wijchen gezonder eten. Wat heb je nodig, wat helpt om gezonder te eten?

Stel, je wilt dat kinderen gezonder eten, wat helpt hen daarbij? Wat is daarvoor nodig?

Tafel 2 (Merel) Meer bewegen

Stel, je wilt als ouder in Noord-Wijchen meer bewegen. Wat heb je nodig, wat helpt om meer te bewegen?

Stel, je wilt dat kinderen meer bewegen, wat helpt hen daarbij? Wat is daarvoor nodig?

Tafel 3 (Gerda) Omgaan met stressvolle omstandigheden

Wat helpt jou om te ontspannen in stressvolle periodes?

Wat heeft jou in het verleden geholpen om te ontspannen in stressvolle periodes?

Wat zie je dat bij anderen helpt om te ontspannen in stressvolle periodes?

Wat geeft jou ontspanning?

11.10-11.20 **Gerda, Hans en Merel presenteren de belangrijkste punten**

11.20-11.30 **Afsluiting**

Delen samenvatting 2

Reflecties na afloop (door Hans, Merel en Gerda):

Observatie: het valt niet mee om ouders financieel te belonen met alle regels waaraan dit moet voldoen met de verschillende uitkeringen, het was weer uitgebreid onderwerp van gesprek.

Observatie: enthousiasme over een projectidee, ook om hier als vrijwilliger aan bij te dragen. Sfeer was veel positiever dan in bijeenkomst 2.

Observatie: in groepen aan tafel uitwisselen werkte goed, ook de stille mensen kwamen aan het woord en er kwam weer veel naar boven.

Observatie: de vragen 'wat hebben jullie nodig om?' en 'wat helpt daarbij?' per thema werkten goed.

Opzet panelbijeenkomst 4

Doel: verzamelen en kiezen van oplossingen om verder uit te werken

Locatie: Ruimte in wijkgebouw/brede school

Datum, tijd: (week na vorige bijeenkomst)

Duur 1,5 uur (10.00-11.30 uur) met inloop kwartier tevoren en napraten kwartier.

Belangrijk: tijd strak bewaken

Materialen:

- Onkostendeclaratie verklaring x10 + 1
- Samenvatting vorige sessie x11
- Communicatie voorkeuren vragenlijst x10
- Whiteboard marker (voor gelamineerde Noord-Wijchen foto)
- Luchtfoto van Noord-Wijchen
- Wegwijzers op/naar de ruimte
- Naambordjes voor op de tafel en badges met naam voor op de kleding
- Geluidsopname apparatuur x3
- Eventueel posters van de vorige keer mee.
- Flipover papieren (blok)
- Veel (100-en in totaal) grote post-its van verschillende kleur
- Verschillende kleuren markers en pennen
- Behangers plakband
- Gewoon plakband (om flappen met opgeplakte post-its te bewaren)
- Kookwekker/timer!
- Stickers klaar leggen (volgende keer).

Tijd Activiteit

- 8.45 – 9.45 Wegwijzer ophangen op de ruimte. **Ruimte gereed maken.** Materialen klaar leggen. Naambadges en naambordjes klaar leggen. **Tafels in drie blokken** in de ruimte zetten. Prints in/op map doen.
- 9.45 -10.00 Hans, Merel en Gerda hebben naamstickers op en **begroeten** actief de deelnemers, geven ze een kopje koffie, maken een praatje, geven badges en naambordje en vragen om een plaats te zoeken. Geeft iedereen zijn map.
- 10-00-10.10 **Welkom door Gerda**
- Update met betrekking tot bevindingen mogelijkheden voor onkostenvergoeding deelname**
- Terugblik verbeterpunten voor** gezondheid, doelen (omgaan met stress/ontspannen, meer bewegen, gezond eten), factoren die hierop van invloed zijn (verkeersveiligheid, zin, tijd, geld, positieve mensen om je heen), **Vooruitblik**, brainstorm oplossingen, voorleggen aan professionals, volgende week preciezer uitwerken (wie welke rol hierin)
- 10.10-11.20 **Vandaag aan de slag met oplossingen - voeding, bewegen en omgaan met stress – 3 tafels, Merel, Hans en Gerda schuiven door na 20 minuten.**
- Uitnodiging:** ideeën voor oplossingen mogen best 'gek' zijn, niet per se realistisch, als nou alles mogelijk zou zijn. Aan het einde kiezen we samen de ideeën waarmee we verder gaan.
- Goed om te herhalen:** als de financier vindt dat we een goed plan schrijven krijgen we ook het geld om dit uit te voeren (in mei/juni 2016 start – dec. 2019).

(Gerda timer!) 3 rondes, 3 tafels, zie einde document

Tafel 1 (Hans) Gezond eten

Tafel 2 (Merel) Meer bewegen

Tafel 3 (Gerda) Omgaan met stressvolle omstandigheden

11.20-11.25 **Gerda, Hans en Merel presenteren kort de oplossingen/het besprokene**

Gerda vraagt deelnemers communicatie voorkeur vragen te beantwoorden/ in te vullen

11.25-11.30 **Afsluiting – bedanken voor alle goede ideeën, volgende keer oplossingen verder uitwerken**

Tafel 1 (Hans) Gezond eten; elke ronde:

Inleiding:

1. Er zijn door jullie verschillende manieren om gezonder te eten genoemd (een aantal gedragsopties noemen, bijvoorbeeld *fruit, groente, vis, noten, vers en minder vet eten, eten volgens de schijf van vijf, water drinken, gezonde maaltijden*).

2. Jullie hebben de vorige keer ook verschillende factoren genoemd die hier invloed op hebben (zie lijstje, noemen).

3. De vragen aan jullie vandaag:

Welke van deze factoren spreekt jullie meest aan?

Wat zien jullie als oplossingen met betrekking tot deze factor?

4. Samen bespreken/aanvullen.

Tafel 2 (Merel) Meer bewegen, elke ronde:

Inleiding:

1. Er zijn door jullie verschillende manieren om te bewegen genoemd (een aantal gedragsopties noemen, bijvoorbeeld *sporten, buiten spelen, wandelen, fietsen, schoon maken, werk (krantenwijk), tuinieren*).

2. Jullie hebben de vorige keer ook verschillende factoren genoemd die hier invloed op hebben (zie lijstje, aantal van noemen).

3. De vragen aan jullie vandaag:

Welke van deze factoren spreekt jullie meest aan?

Wat zien jullie als oplossingen met betrekking tot deze factor?

4. Samen bespreken/aanvullen.

Tafel 3 (Gerda) Omgaan met stressvolle omstandigheden, elke ronde:

Inleiding:

1. Er zijn door jullie verschillende manieren genoemd om om te gaan met stress (een aantal gedragsopties noemen, bijvoorbeeld *bewegen (lopen, fietsen, tuinieren, sporten), aandacht ergens anders op richten (puzzelen, boek lezen, film), uitstapje/vakantie met gezin/vrienden, samen zijn met vertrouwden, bespreken van je problemen, creatief zijn (handwerken, knutselen, tekenen, kaarten maken)*).

2. Jullie hebben de vorige keer ook verschillende factoren genoemd die hier invloed op hebben (zie lijstje, aantal van noemen).

3. De vragen aan jullie vandaag:

Welke van deze factoren spreekt jullie meest aan?

Wat zien jullie als oplossingen met betrekking tot deze factor?

4. Samen bespreken/aanvullen.

Reflecties na afloop (door Hans, Merel en Gerda):

Observatie: er kwamen mooie oplossingsrichtingen naar voren en nieuwe frustraties met betrekking tot instanties.

Hoe ga je hier mee om als procesbegeleider, met alle problemen die mensen ervaren, en de impact die dit op jezelf heeft (gevoel van machteloosheid)?

Tip: problemen en de verantwoordelijkheid deze op te lossen bij de persoon zelf laten.

Observatie: carrousel werkt goed om iedereen aan bod te laten komen, behalve in de groep waarin de frustraties erg hoog zaten en de behoefte aan gehoord worden erg hoog was.

Observatie: intensief om drie rondes van 20 minuten focus te houden op oplossingen.

Opzet panelbijeenkomst 5

Doel: oplossingen kiezen en bespreken, afronden

Locatie: Ruimte in wijkgebouw/brede school

Datum, tijd: (een week na de vorige bijeenkomst),

Duur 1,5 uur (10.00-11.30 uur) met inloop kwartier tevoren en napraten kwartier.

Belangrijk: tijd bewaken

Materialen:

- Onkostendeclaratie verklaring x10 + 1
- Geld
- Communicatie voorkeuren x10
- Whiteboard marker (voor gelamineerde Noord-Wijchen foto)
- Luchtfoto van Noord-Wijchen
- Wegwijzer voor op de deur van de ruimte
- Naambordjes voor op de tafel en badges met naam voor op de kleding
- Geluidsopname apparatuur x3
- Eventueel. posters van de vorige keer mee.
- Flipover papieren (blok)
- Veel (100-en in totaal) grote post-its van verschillende kleur
- Verschillende kleuren markers en pennen
- Behangers plakband
- Gewoon plakband (om flappen met opgeplakte post-its te bewaren)
- Kookwekker/timer!
- Stickers klaar leggen.

Tijd Activiteit

- | | |
|-------------|---|
| 8.45 – 9.45 | Wegwijzer ophangen op ruimte. Ruimte gereed maken. Materialen klaar leggen. Naamstickers en naambordjes klaar leggen. Tafels in drie blokken in de ruimte zetten. Prints in/op map. Flipover papieren op de muur voor beamer. Stickers klaarleggen. |
| 9.00-9.15 | WhatsApp deelnemers komen geld ophalen, tekenen voor ontvangst en ontvangen uitnodiging voor ontbijtbijeenkomst over een maand. |
| 9.45 -10.00 | Hans, Merel en Gerda hebben naambadges op en begroeten de deelnemers, geven ze een kopje koffie, maken een praatje, geven badge, map en naambordje en vragen om een plaats te zoeken. Gerda geeft deelnemers geld en vraagt om te tekenen voor ontvangst. |
| 10-00-10.30 | <p>Welkom door Gerda – laatste keer - PowerPoint</p> <p>We hangen de oplossingen op met voldoende ruimte voor stickers.</p> <p>Vraag 1: Welke oplossing denk je dat het meest zal bijdragen aan de gezondheid van gezinnen in Noord-Wijchen? (3 stickers – met w erop)</p> <p>Vraag 2: Wat zie je jezelf als eerste doen? (1 sticker – met k erop)</p> <p>Vraag 3: Aan welke oplossing zou je willen bijdragen, meedenken in de opzet? (1 sticker)</p> <p>Op basis van de stickers geplakt bij de laatste vraag, groepen maken om verder te praten.</p> |
| 11.30-12.00 | <p>Doorpraten over gekozen oplossingen per tafel met Hans/Gerda/Merel.</p> <p>Kookwekker op 25 minuten</p> <p>Wat is belangrijk bij deze oplossingen, hoe kunnen deze eruit komen te zien?</p> |

- 12.00-12.05 **Gerda, Merel en Hans presenteren kort welke projectactiviteiten gekozen zijn en waarom.**
- Goed om te herhalen: als de financier vindt dat we een goed plan schrijven krijgen we ook het geld om dit uit te voeren (in mei/juni 2016 start – dec. 2019).**
- 12.10-12.20 **Hoe nu verder: uitnodigen voor ontbijtbijeenkomst, uitleggen**
- Contact houden - vragen om formulier communicatie voorkeuren in te leveren**
- Jullie mogen de map meenemen. Merel heeft ook een overzicht gemaakt van mogelijkheden, aanbod in Wijchen op allerlei gebied, ter informatie. (Ben benieuwd nog eens te horen of jullie er wat aan hebben).**
- 12.20-12.30 **Willen jullie op een post-it schrijven hoe jullie deze bijeenkomsten gevonden hebben?**
- Jullie openheid, meedenken en delen van jullie ideeën en ervaringen heb ik erg gewaardeerd. Dank jullie wel en hopelijk tot ziens volgend jaar.**

Reflecties na afloop (door Hans, Merel en Gerda):

Observaties: positieve reacties van ouders op ontbijtbijeenkomst en iemand meenemen. Spontane aanmeldingen. Men was ook enthousiast over de binnenkort te organiseren oliebollemiddag in het wijkcentrum op de laatste zondag van december. Stemmen voor projectactiviteit ideeën werkte goed.

Opzet ontbijtbijeenkomst

Doel: projectplan (met meer ouders) bespreken en rol ouders hierin

Locatie: grote zaal in wijkgebouw/brede school

Datum, tijd: (ruim een maand na laatste panelbijeenkomst), start 9.00 (- 10.30) uur

Materialen:

- Communicatie voorkeuren, nieuwe ouders
- Whiteboard marker (voor gelamineerde foto van Noord-Wijchen)
- Luchtfoto van Noord-Wijchen
- Wegwijzer voor op de deur van de ruimte
- Naambordjes/etiketten voor op de tafel en badges met naam voor op de kleding
- Geluidsopname apparatuur x3
- Eventueel posters van de vorige keer mee.
- Flipover papieren (blok)
- Veel (100-en in totaal) grote post-its van verschillende kleur
- Verschillende kleuren markers en pennen
- Behangers plakband
- Gewoon plakband (om flappen met opgeplakte post-its te bewaren)
- Kookwekker/timer!

Tijd Activiteit

- | | |
|-------------|--|
| 8.30 – 9.00 | Wegwijzer ophangen op ruimte. Ruimte gereed maken. Materialen klaar leggen. Naamstickers en naambordjes klaar leggen. Tafels in blokken? in de ruimte zetten. PowerPoint aanzwengelen - beamer. |
| 9.00-9.20 | Hans, Merel en Gerda hebben naambadges op en begroeten de deelnemers, geven ze een kopje koffie, maken een praatje, geven badge, map en naambordje en vragen om een plaats te zoeken. Vragen formulier in te vullen. Start ontbijt. |
| 9.20-9.40 | Welkom Gerda – laatste keer – PowerPoint

Vraag 1: Herkennen jullie deze gezondheidssituatie?
Vraag 2: Staan jullie achter dit voorstel? |
| 9.40-10.05 | Aan 3 tafels: Welke rol wil je in de activiteiten?
1. Meedoen als deelnemer.
Waar wil je aan deelnemen, wat heb je hiervoor nodig?

2. Meedenken in de opzet.
Waar wil je in meedenken, wat heb je hiervoor nodig?

3. Dit zelf organiseren, hier trekker van zijn.
Wat zou je zelf willen organiseren, wat heb je hiervoor nodig? |
| 10.05-10.10 | Hoe nu verder: Uitnodigen voor over een week – slotbijeenkomst.
Waar – kaart, Hoe laat, Geen kosten, Met wie (inclusief wijkprofessionals).

Over drie maanden bericht over toekenning van geld om de aanpak uit te voeren (in mei/juni 2016 start – dec. 2019). |
| 10.10-10.30 | Evaluatie:

Op een geeltje schrijven: Wanneer is dit project een succes was jullie betreft?

Willen jullie op een geeltje schrijven of jullie deelnemer waren van het panel/WA/ontbijt?
En daarbij wat jullie gehad hebben aan deze bijeenkomst(en)?
En eventuele tips voor ons? |

**Contact houden - Vragen formulier communicatie voorkeuren in te leveren.
Voor de nieuwe mensen, waar zouden jullie in mee willen denken?**

**Bedankt voor jullie openheid, meedenken en delen van jullie ideeën en
ervaringen, erg gewaardeerd. Dank jullie wel en hopelijk tot weerziens dit
jaar.**

