



rijksuniversiteit
 groningen

**De Verschillen in Verbetering van de
Zelfmanagementvaardigheden en Eenzaamheid
tussen de Huidige Versie en de Vorige Versie van
Community Wise, met een Focus op de
Verschillen in Ervaring tussen Mannen en
Vrouwen**

*The Differences in Improvement on Self-Management Abilities and
Loneliness between the Current Version and the Previous Version of
Community Wise, with a Focus on the Differences in Experience between
Men and Women*

Masterthese Klinische Psychologie

Anne Jaspers

S3374823

Maart 2022

Examinator: Dr. Ing. *M.M. Goedendorp*

Tweede beoordelaar: Dr. *K. Greaves-Lord*

Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Afdeling Psychologie

Rijksuniversiteit Groningen

A thesis is an aptitude test for students. The approval of the thesis is proof that the student has sufficient research and reporting skills to graduate, but does not guarantee the quality of the research and the results of the research as such, and the thesis is therefore not necessarily suitable to be used as an academic source to refer to. If you would like to know more about the research discussed in this thesis and any publications based on it, to which you could refer, please contact the supervisor mentioned.

Abstract

Community Wise (CW) is an intervention in development aimed at positive health for the elderly living in areas of low socioeconomic status. Much is unknown about the differences and similarities in the experience of CW between men and women. This study aims to gain insight into the differences in improvement of the current version of CW on participants' self-management abilities and loneliness compared to a previous version of CW. In addition, an exploratory look is made at differences between men and women in their experience of CW. CW consists of 13 group meetings aimed at promoting self-management abilities and social and physical vitality of the elderly. The study consists of a pretest-posttest experimental design. Data was collected from 13 respondents (M = 69 years, 62% female) through questionnaires (SMAS-30, Loneliness Scale) and interviews and compared with a matched participant group from the previous version of CW (M = 74 years, 85% female, N = 13). A total of 10 interviews were conducted. Data were analyzed by a Sign Test, Mann-Whitney U Test, and a qualitative analysis. The results show a significant positive difference in improvement for the current version of CW compared to the previous version of CW for the variables: total SMAS-30 score (U = 11.0, p = .001, Md1 = -4.88, SD1 = 3.90, Md2 = 2.00, SD2 = 4.95), Self-efficacy (U = 25, p = .012, Md1 = -0.50, SD1 = 1.83, Md2 = 1.00, SD2 = 1.55), Multifunctionality (U = 20.5, p = .007, Md1 = -3.20, SD1 = 2.03, Md2 = -0.40, SD2 = 2.77) and Variety (U = 23.0, p = .014, Md1 = -1.20, SD1 = 1.72, Md2 = 0.80, SD2 = 1.24). Qualitative analysis shows that men, in contrast to women, described the talking part as “not fun”. Women like to continue the physical lessons after CW. The changes to the current version of CW may have provided explanations for the improvements in the overall SMAS-30 score, Multifunctionality, Self-efficacy, and Variety over the previous version of CW. With a few adjustments, which require more information from follow-up research, CW can develop into a well-filled intervention aimed at improving the positive health of the elderly, covering all domains of well-being and complementing physical and social vitality.

Keywords: Community Wise, self-management abilities, loneliness, the elderly, low socioeconomic status

Samenvatting

Community Wise (CW) is een interventie in ontwikkeling gericht op positieve gezondheid voor ouderen wonend in gebieden met een lage sociaal economische status. Veel is onbekend over de verschillen en overeenkomsten in ervaring van CW tussen mannen en vrouwen. Het doel van dit onderzoek is inzicht verkrijgen in de verschillen in verbetering van de zelfmanagementvaardigheden en de eenzaamheid van participanten aan de huidige versie van CW in vergelijking met een vorige versie van CW. Tevens wordt exploratief gekeken naar verschillen tussen mannen en vrouwen in hun ervaring van CW. CW bestaat uit 13 groepsbijeenkomsten die gericht zijn op het bevorderen van zelfmanagementvaardigheden en sociale- en fysieke vitaliteit van ouderen. Het onderzoek bestaat uit een pretest-posttest experimenteel design. Data werd verzameld door middel van vragenlijsten (SMAS-30, Loneliness Scale) en interviews bij 13 respondenten ($M = 69$ jaar, 62 % vrouw) en vergeleken met een gematchte participantengroep van de vorige versie van CW ($M = 74$ jaar, 85 % vrouw, $N = 13$). In totaal zijn 10 interviews afgenomen. Data werd geanalyseerd door middel van een Sign Test, Mann-Whitney U Test en een kwalitatieve analyse. Uit de resultaten blijkt een significant positief verschil in verbetering voor de huidige versie van CW ten opzichte van de vorige versie van CW voor de variabelen: totale SMAS-30 score ($U = 11.0$, $p = .001$, $Md1 = -4.88$, $SD1 = 3.90$, $Md2 = 2.00$, $SD2 = 4.95$), Self-efficacy ($U = 25$, $p = .012$, $Md1 = -0.50$, $SD1 = 1.83$, $Md2 = 1.00$, $SD2 = 1.55$), Multifunctionaliteit ($U = 20.5$, $p = .007$, $Md1 = -3.20$, $SD1 = 2.03$, $Md2 = -0.40$, $SD2 = 2.77$) en Variëteit ($U = 23.0$, $p = .014$, $Md1 = -1.20$, $SD1 = 1.72$, $Md2 = 0.80$, $SD2 = 1.24$). Uit kwalitatieve analyse blijkt dat mannen, in tegenstelling tot vrouwen, oefeningen over de GLANS-schijf “niet leuk” vonden. Vrouwen zetten na afloop van CW de beweeglessen graag voort. De aanpassingen aan de huidige versie van CW kunnen hebben geleid tot verklaringen voor de verschillen in verbetering van de totale SMAS-30 score, Multifunctionaliteit, Self-efficacy en Variëteit ten opzichte van de vorige versie van CW. Met enkele aanpassingen, waarvoor meer informatie uit vervolgonderzoek nodig is, kan CW uitgroeien tot een goed gevulde interventie gericht op het verbeteren van de positieve gezondheid van ouderen, die alle domeinen van welbevinden omvat en de fysieke- en sociale vitaliteit complementeert.

Sleutelwoorden: Community Wise, zelfmanagementvaardigheden, eenzaamheid, ouderen, lage sociaal economische status

De Verschillen in Verbetering van de Zelfmanagementvaardigheden en Eenzaamheid tussen de Huidige Versie en de Vorige Versie van Community Wise, met een Focus op de Verschillen in Ervaring tussen Mannen en Vrouwen

Door de jaren heen is gebleken dat gezondheid een lastig te definiëren begrip is. Waar het begon als de afwezigheid van een ziekte of gebrek, toen veranderde naar een status van compleet fysiek-, mentaal- en sociaal welzijn (WHO, 1948), is de huidige definitie van (positieve) gezondheid bijgesteld naar ‘de mogelijkheid om zich aan te passen en zichzelf te managen in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen’ (Huber et al., 2011). Deze verandering vond plaats omdat het in de praktijk moeilijk bleek om aan de status van compleet welzijn te voldoen.

Interventies die ontwikkeld worden om de (positieve) gezondheid te verbeteren kunnen zich, gezien de huidige definitie, richten op het verbeteren van het aanpassingsvermogen en het verbeteren van de zelfmanagementvaardigheden. Het verbeteren van deze vaardigheden is van belang. Ouderen willen regie blijven houden over het eigen leven en wonen steeds langer zelfstandig thuis (RIVM, z.d.). Tevens krijgen ouderen te maken met verlies van naasten, verminderde mobiliteit, ziekte en eenzaamheid (RIVM, z.d.). Hierdoor zijn ouderen steeds meer aangewezen op zichzelf. Zelfmanagementvaardigheden en het vermogen om zich aan te passen aan de situaties worden daarom steeds belangrijker. Door een (positieve) gezondheidsinterventie te richten op het verbeteren van zelfmanagementvaardigheden en het vermogen om zich aan te passen, kan beter omgegaan worden met tegenslagen. Dit kan op den duur leiden tot een verbetering van de (positieve) gezondheid bij ouderen.

Een groep mensen die veel baat kan hebben bij een interventie om de (positieve) gezondheid te verbeteren zijn ouderen met een lage sociaal economische status (SES). Mensen met een lage SES hebben vaak een laag inkomen en/of een lage opleiding (American

Psychological Association, 2017). Een lage SES wordt onder andere geassocieerd met lagere levensverwachting, depressie, riskant gezondheidsgedrag zoals roken, fysieke inactiviteit en overgewicht (Galea et al., 2007; Knoop & van den Brakel, 2010; Van Lenthe, 2004; Loef & Walach, 2012; Stimpson et al., 2007).

Om de positieve gezondheid van deze ouderen met een lage SES te bevorderen is het programma Community Wise ontwikkeld. Dit 13-weekse programma is gebaseerd op de theorie van Zelfmanagement en Welbevinden (Steverink et al., 2005), oefeningen van de GRIP & GLANS groepscursus (Steverink, 2017) en de Sociaal Vitaal Interventie (Loket Gezond Leven, 2017). Het programma wil de positieve gezondheid in gemeenschappen met veel ouderen en een lage SES behouden en verbeteren; dat maakt dat de interventie gericht is op de gehele gemeenschap. Hierdoor wordt gehoopt ook oudere participanten met een lage SES te bereiken voor deelname aan de interventie, hetgeen op andere manieren, zoals een individuele of passieve benadering, lastig is gebleken (Lawlor et al., 2019).

Het programma maakt gebruik van de GRIP&GLANS groepscursus (Steverink, 2017), gebaseerd op de ontwikkelde theorie van Zelfmanagement en Welbevinden (ZMW) (Steverink et al., 2005). De groepscursus richt zich op ouderen en helpt hen met het versterken van hun eigen regie (GRIP) en het welbevinden (GLANS). Het welbevinden bestaat uit vijf domeinen, namelijk; Comfort, Stimulatie, Affectie, Gedragsbevestiging en Status (Steverink et al., 2005). Voor het gebruik in de praktijk zijn de domeinen van welbevinden vertaald naar een GLANS-schijf met de domeinen; Gezondheid en gemak, Lichamelijke en leuke bezigheden, Affectie, Netwerk en nuttig voelen en Sterke punten. Men leert zelfmanagementvaardigheden om ervoor te zorgen dat ze bezig blijven met het onderhouden, verbeteren en uitbreiden van de domeinen van welbevinden (Steverink, 2005; 2017). De zelfmanagementvaardigheden waarbij stilgestaan wordt zijn: Initiatief nemen, Self-efficacy, Investeren, Positief Perspectief, Multifunctionaliteit en Variëteit. De groepscursus

bleek effectief voor sociaal kwetsbare vrouwen van 55 jaar of ouder wanneer gekeken werd naar de verbetering van de zelfmanagementvaardigheden, welbevinden en sociale eenzaamheid (Kremers et al., 2006; Steverink, 2017).

Daarnaast is het programma gebaseerd op de Sociaal Vitaal Interventie (Loket Gezond Leven, 2017). Deze interventie legt de nadruk op het bevorderen van de fysieke conditie en het ontwikkelen van veerkracht en sociale vaardigheden van (kwetsbare) zelfstandig wonende ouderen met een lage opleiding en/of inkomen. Dit wordt gedaan door middel van onder andere een beweegprogramma en een sociale vaardigheidstraining. Op deze manier wordt ouderen geleerd om de gevolgen van veroudering te kunnen opvangen en sociale contacten te kunnen leggen. Effectiviteit is gemeten bij verschillende steekproeven met voornamelijk vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar en met een percentage kwetsbare deelnemers van gemiddeld 32 procent. Onder kwetsbare deelnemers vallen deelnemers met een lage SES, omdat een lage opleiding en/of inkomen ervoor kan zorgen dat mensen relatief sneller fysiek en mentaal kwetsbaar worden (Van Campen, 2011; Webb et al., 2010). De interventie is effectief gebleken wanneer gekeken werd naar de verbetering van mentale veerkracht, fysieke fitheid en eenzaamheid (Loket Gezond Leven, 2017).

Het programma Community Wise combineert oefeningen uit de GRIP&GLANS groepscursus met de Sociaal Vitaal Interventie. Tevens zijn nieuwe oefeningen toegevoegd. Dit heeft geleid tot een dertien weken durend programma met theorie- en beweeglessen. Tijdens de theorielessen worden theorieoefeningen gecombineerd met beweging- of spelelementen. Theorielessen bestaan onder andere uit oefeningen gebaseerd op een van de zes zelfmanagementvaardigheden zoals benoemd in de ZMW-theorie (Steverink, 2005), fysieke oefeningen en/of oefeningen gericht op groepscohesie, samenwerking en communicatieve vaardigheden. De wensen en de fysieke mogelijkheden van de groep bepalen de invulling van de beweeglessen. Voorbeelden van de invulling van beweeglessen zijn een

circuit met verschillende oefeningen of het spelen van badminton. Het programma Community Wise is nog volop in ontwikkeling. Omdat uit evaluaties met docenten is gebleken dat aanpassingen wenselijk waren, bijvoorbeeld omdat ze niet aan alle oefeningen toe kwamen, is een aangepaste versie gemaakt. Recente aanpassingen betreffen onder andere veranderingen in de volgorde van de aangeboden oefeningen en het toevoegen van een extra les. De effecten van de huidige aangepaste versie van Community Wise zijn nog onbekend.

Verschillen in ervaring tussen mannen en vrouwen

Zoals eerder benoemd is de GRIP&GLANS groeps cursus (Steverink, 2017) effectief gebleken voor sociaal kwetsbare vrouwen van 55 jaar en ouder (Kremers et al., 2006). Ook de effectiviteit van de Sociaal Vitaal Interventie (Loket Gezond Leven, 2017) is voornamelijk bij vrouwen gemeten. Het is onduidelijk in welke mate deze interventies effectief zijn voor mannen specifiek en hoe zij het programma ervaren.

Niet alleen de Sociaal Vitaal Interventie en de GRIP&GLANS groeps cursus zijn voornamelijk gericht op vrouwen, ook interventies gericht op bijvoorbeeld het verminderen van eenzaamheid (Fakoya et al., 2021) zijn gericht op vrouwen. Wellicht kan dit verklaard worden door het feit dat vrouwen een hogere levensverwachting hebben dan mannen. Mede door de hogere levensverwachting van vrouwen zijn er meer eenzame vrouwen dan mannen (Staat van Volksgezondheid en Zorg, 2021). Het kan echter ook te wijten zijn aan de terughoudendheid van mannen om deel te nemen aan diensten en activiteiten, waaronder onderzoeksprojecten, waarmee interventies ontwikkeld worden (Fakoya et al., 2020). Hierdoor rijst nu de vraag of de Community Wise interventie ook effectief is bij mannen.

Daarnaast is het mogelijk dat er een verschil is tussen mannen en vrouwen betreffende de ervaring van de interventie. Volgens Borys en Perlman (1985) scoren mannen hoger op de UCLA Eenzaamheid schaal (De Jong Gierveld & van Tilburg, 1999; 2006) maar labelen vrouwen zichzelf daarentegen eerder als eenzaam als het direct gevraagd wordt. Daarnaast

laat de studie van Shankar en collega's (2011) zien dat vrouwen vaker rapporteren dat ze zich eenzaam voelen dan mannen. De perceptie en rapportage van eenzaamheid kan dus verschillen tussen mannen en vrouwen. Het is mogelijk dat de ervaring van Community Wise verschilt tussen mannen en vrouwen door onder andere de verschillen in perceptie van eenzaamheid. Hierdoor zou de interventie een ander effect kunnen hebben bij vrouwen dan bij mannen. Informatie betreffende verschillen tussen mannen en vrouwen en hun ervaring van Community Wise kan inzicht geven over waar ruimte zit voor het aanpassen en personaliseren van de interventie. Door de interventie aan te passen en te personaliseren kan bij eenieder een optimale verbetering plaats vinden.

Onderzoek naar de huidige versie van Community Wise

Tijdens dit onderzoek staat de vraag centraal wat de verschillen in verbetering zijn van de zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid van de participanten van de huidige versie van Community Wise in vergelijking met een gematchte groep participanten van een vorige versie van Community Wise (Vorstman, 2020). Tevens wordt gekeken of mannen en vrouwen verschillen met betrekking tot hun ervaring van de huidige versie van Community Wise.

De aanpassingen aan de huidige versie van Community Wise zijn gemaakt om de effectiviteit van het programma te vergroten. Hierdoor kan verwacht worden dat deze aanpassingen leiden tot een grotere verbetering van het resultaat. Dit leidt tot de verwachting dat (Hypothese 1) participanten van de huidige versie van Community Wise een grotere verbetering van zelfmanagementvaardigheden laten zien dan participanten van de vorige versie van Community Wise. Tevens leidt dit tot de verwachting dat (Hypothese 2) participanten van de huidige versie van Community Wise een grotere verbetering van eenzaamheid laten zien dan participanten van de vorige versie van Community Wise.

Doordat de interventies waarop Community Wise gebaseerd is voornamelijk effectief zijn gebleken bij vrouwen en de meeste interventies gericht op bijvoorbeeld het verminderen

van eenzaamheid voornamelijk zijn ontwikkeld met behulp van vrouwelijke participanten, kan het zijn dat mannen en vrouwen Community Wise op een andere manier ervaren. Aangezien veel onbekend is over verschillen in ervaring van de huidige versie van Community Wise tussen beide geslachten, zal exploratief naar dit onderwerp gekeken worden. Dit leidt tot de afsluitende onderzoeksvraag: Verschillen mannen en vrouwen met betrekking tot hun ervaring van de huidige versie van Community Wise?

Methode

Participanten

De participanten van de huidige versie van Community Wise zijn in een gemeenschap met een lage SES geworven door middel van mond op mond reclame door een vrijwilliger van het buurthuis. Het betreft een dorp in de gemeente Eemsdelta. Tevens heeft er een advertentie over Community Wise in de plaatselijke krant gestaan om participanten te werven. De groep die is begonnen met de huidige versie van Community Wise bedraagt 13 mensen ($N = 13$), waarvan 61.5 % vrouw (8 participanten). De leeftijd van de participanten ligt tussen de 58 en 77 jaar ($M = 69.2$, $SD = 5.1$). De gematchte participantengroep uit deelnemers van de vorige versie van Community Wise bedraagt ook 13 mensen ($N = 13$), waarvan 84.6 % vrouw (11 participanten). De leeftijd van deze participanten ligt tussen de 64 en 82 jaar ($M = 73.7$, $SD = 4.8$). De participantengroep is gematched op basis van een aantal uitgangspunten: overeenkomstige docenten, het aantal mannen die de interventie hebben afgerond, de mogelijkheid op samenstellen op basis van zo min mogelijk verschillende gemeenschappen en een, voorafgaand aan de interventie door één van de onderzoekers ingeschatte overeenkomstige fysieke, sociale en mentale vitaliteit.

Procedure en design

Tijdens dit onderzoek is er sprake van een pretest-posttest experimenteel design en wordt zowel kwantitatieve als kwalitatieve data verkregen. De Medische-Ethische commissie keurde deze studie goed en concludeerde dat de deelnemers niet onderworpen waren aan de

Wet medisch-wetenschappelijk onderzoek met mensen. Datacollectie vindt plaats gedurende september tot en met december 2021. Voorafgaand aan de interventie wordt door de participanten een informed consent ingevuld. Tevens worden er fittesten bij de participanten afgenomen en vullen de participanten vragenlijsten in. De vragenlijst bevatten vragen over de onderwerpen: demografische gegevens, zelfmanagementvaardigheden en sociale vitaliteit. Met behulp van deze vragenlijsten kunnen de hypothese van het huidige onderzoek beantwoord worden. Na het afronden van de testen volgen de participanten gedurende 13 weken de huidige versie van Community Wise. Na deze 13 weken worden de fittesten en vragenlijsten nogmaals afgenomen

Tevens worden er semigestructureerde interviews afgenomen bij een aantal mannelijke en vrouwelijke participanten na het volgen van negen of twaalf lessen, afhankelijk van de aan- of afwezigheid bij les 9. Tijdens les 9 zijn zes participanten geïnterviewd door vier verschillende interviewers. Bij de vier participanten die tijdens les 9 afwezig waren zijn tijdens les 12 interviews afgenomen door twee verschillende interviewers. Bij de overige drie participanten zijn geen interviews afgenomen vanwege afwezigheid tijdens beide lessen door angst met betrekking tot het coronavirus. In totaal zijn er 10 interviews afgenomen.

De interviews vonden plaats in de kantine van de school waar de beweeglessen plaatsvonden. Het interview begon met een introductie over het onderwerp, het doel en de tijdsduur. Daarna werd toestemming gevraagd voor een audio-opname. Alle participanten hebben toestemming gegeven dat het interview gebruikt mag worden voor dit onderzoek. De participanten hadden de mogelijkheid om tijdens het interview te stoppen, hier is echter geen gebruik van gemaakt. Tijdens het interview werd gevraagd naar de ervaringen met de huidige versie van Community Wise.

Bijeenkomsten

Een overzicht met de aanpassingen ten opzichte van de vorige versie van Community

Wise, zoals omschreven in Vorstman (2020), is weergegeven in Tabel 1 in Appendix A. Een uitgebreid overzicht van elke bijeenkomst van de vorige versie van Community Wise is omschreven in het onderzoek van Vorstman (2020) en in het onderzoek van Voornhout (2021). Community Wise is een dertien weken durend programma waarin participanten leren/oefenen over onderwerpen als; domeinen van welbevinden, fysieke vitaliteit en zelfmanagementvaardigheden zoals: positieve framing en initiatief nemen. Een les bestaat uit een aantal oefeningen waar theorie, zoals over de GLANS-schijf (Steverink, 2005; 2017), en bewegen gecombineerd worden. Les 5, 9 en 12 zijn beweeglessen. Deze lessen zijn louter gefocust op beweegoefeningen. Elke les duurt anderhalf uur en wordt afgesloten met het gezamenlijk drinken van koffie. De huidige versie telt één bijeenkomst meer dan de vorige versie Community Wise. Deze bijeenkomst bestaat uit oefeningen die verplaatst zijn uit de andere lessen. Andere aanpassingen betreffen voornamelijk verschillen in volgorde van aangeboden oefeningen gedurende de lessen.

Meetmethoden/instrumenten

Zelfmanagementvaardigheden

Door middel van de vragenlijst Zelfmanagementvaardigheden Schaal, de SMAS-30 (Steverink, 2009), worden de zelfmanagementvaardigheden gemeten. Deze vragenlijst bestaat uit 30 vragen met 6 subschalen, die staan voor de zelfmanagementvaardigheden; (1) Initiatief nemen, (2) Self-efficacy, (3) Investeren, (4) Positief Perspectief, (5) Multifunctionaliteit en (6) Variëteit. Elke subschaal bestaat uit 5 items. De items worden op een 5- of 6-punts Likertschaal gescoord en lopen uiteen van 1 (*helemaal mee oneens*) tot 6 of 7 (*helemaal mee eens*). De scores worden getransformeerd naar een 100-punts Likertschaal. Voorbeeld items zijn respectievelijk: “Lukt het u om anderen te laten merken dat u om hen geeft?” en “Verwacht u dat u, in de toekomst, voldoende gezelligheid met anderen zult hebben?”. Voor een overzicht van alle items zie Appendix B. Cronbach’s alpha is .92 bij T0 en .94 bij T1.

Eenzaamheid

Eenzaamheid wordt gemeten door middel van een 6-items korte schaal voor emotionele en sociale eenzaamheid, gebaseerd op de Loneliness Scale van De Jong-Gierveld & van Tilburg (1999; 2006). De items worden op een 5-punts Likertschaal gescoord en lopen uiteen van 1 (*nee!*) tot 5 (*ja!*). Een voorbeelditem is “Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.”. Voor een overzicht van alle items zie Appendix C. De scores hadden een range van 0 (*niet zo eenzaam*) tot 6 (*extreem eenzaam*). Cronbach’s alpha is .73 bij T0 en .80 bij T1.

Interview met vragen over ervaring Community Wise

Om meer informatie te verkrijgen betreffende de ervaring van de deelnemers bij de huidige versie van Community Wise is er gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview. De hoofdvragen van het interview zijn respectievelijk: “Hoe ervaart u de band met de mensen uit de groep? Is die veranderd de afgelopen weken?”, “Hebben de bijeenkomsten van Community Wise bijgedragen aan sociale contacten?”, “Kunt u vertellen hoe u de sociale steun ervaart van de bewoners?”, “Denkt u dat u lichamelijk fitter bent geworden door Community Wise?” en “Hoe ervaart u de bijeenkomsten tot nu toe?”. Voor een compleet overzicht van het interviewschema zie Appendix D.

Methode van analyse

Kwantitatieve analyse

De verbeteringen van de participanten van de huidige versie van Community Wise worden vergeleken met de verbeteringen van de participanten van een gematchte participantengroep die de vorige versie van Community Wise als interventie kregen. De kwantitatieve data worden geanalyseerd met IBM SPSS (IBM Corp., 2017).

Het beantwoorden van Hypothese 1 wordt gedaan met behulp van een Mann-Whitney U Test. Hiermee wordt getest of participanten van de huidige versie van Community Wise een

grotere verbetering hebben gemaakt betreffende hun zelfmanagementvaardigheden dan de gematchte groep participanten van de vorige versie van Community Wise. De afhankelijke variabelen zijn de verschillcores van T1 en T0 voor elke zelfmanagementvaardigheid en zelfmanagementvaardigheden als geheel. De onafhankelijke variabele, ook wel de groeperingsvariabele, is de versie van Community Wise (huidige of vorige). De uitkomst is significant bij een eenzijdige p-waarde van .05. De effectgroottes, Cohen's d, van het verschil in verschillcores op zelfmanagementvaardigheden voor de huidige en de vorige versie van Community Wise, worden berekend door

$$meanT1 - meanT0 / sd_{pooled}, \text{ met } sd_{pooled} = \sqrt{[(sdT1^2 + sdT0^2)/2]}. \quad (1)$$

Een effectgrootte van 0.2 wordt gezien als klein, 0.5 als middelmatig en 0.8 als groot.

Het beantwoorden van Hypothese 2 wordt wederom gedaan met behulp van een Mann-Whitney U Test. Hiermee wordt getest of participanten van de huidige versie van Community Wise een grotere verbetering hebben gemaakt betreffende hun eenzaamheid ten opzichte van participanten van de vorige versie van Community Wise. De afhankelijke variabelen zijn de verschillcores van T1 en T0 voor sociale- en emotionele eenzaamheid, en eenzaamheid als geheel. De onafhankelijke variabele, ook wel de groeperingsvariabele, is de versie van Community Wise (huidige of vorige). De uitkomst is significant bij een eenzijdige p-waarde van .05. Wederom worden de effectgroottes, Cohen's d, berekend door de eerste formule.

Kwalitatieve data analyse

Het beantwoorden van de afsluitende onderzoeksvraag kan gedaan worden met behulp van het analyseren van interviews. Interviews worden woordelijk getranscribeerd uitgezonderd namen en leeftijden, deze informatie wordt gebruikt om de interviews te koppelen aan de vragenlijsten door middel van een ID-code. De transcripten worden thematisch geanalyseerd door middel van een inductieve benadering. Dit wordt gedaan met

behulp van Atlas TI (Scientific Software Development, 1997). Bij een inductieve benadering komen codes en thema's voort uit de inhoud van de data, waardoor codes en thema's nauw aansluiten bij de inhoud van de data (Braun & Clarke, 2012). Er is voor de inductieve benadering gekozen omdat er vooraf geen verwachtingen waren over de ervaring bij de deelnemers. Doordat er geen verwachtingen waren, konden vooraf geen thema's opgesteld worden, zoals bij een deductieve benadering wordt gedaan. Om deze reden is gekozen voor een louter inductieve benadering.

Tijdens het coderen worden kleine stukjes tekst van het transcript opgesplitst op basis van hun betekenis in codes. Hierna worden samenvattingen van de codes gelinkt aan onderwerpen afgeleid uit de vragen uit het interview. De transcripten bestaan uit antwoorden van de deelnemers op de vooropgestelde vragen van het interview. Aan de hand van de vragen uit het interview zijn vooraf onderwerpen bepaald waaraan de codes gelinkt kunnen worden, deze onderwerpen zijn: Bewegen naast Community Wise, Bijgebleven van Community Wise, Ervaring/mening over GLANS-schijf, Ervaring/mening over beweeglessen, Leuke aspecten Community Wise, Mening over de deelnemers, Niet leuke aspecten over Community Wise, Lichamelijke fitheid, Mening over Community Wise, Sfeer in de groep, Sociale contacten en Sociale steun. Hierna worden codes gecategoriseerd naar subthema's. Met behulp van de (sub)thema's worden patronen gezocht en zullen beschreven worden in de resultaten. Voor een overzicht van het codeboek zie Appendix E.

Resultaten

Kwantitatieve analyses

Assumpties

Voor het testen van hypothesen 1, 2 en de afsluitende onderzoeksvraag is gebruik gemaakt van een Sign Test en een Mann-Whitney U Test. Er is voor deze tests gekozen aangezien de groepen niet normaal verdeeld zijn. Voor zowel de Sign Test als de Mann-Whitney U test moet aan drie assumpties voldaan worden. De eerste assumptie is dat het

meetniveau van de afhankelijke variabele ordinaal of continu moet zijn. De afhankelijke variabele is het verschil tussen T1 en T0, het meetniveau van deze variabele is ordinaal. Hierbij wordt aan de assumptie voldaan. De tweede assumptie is dat de onafhankelijke variabele bestaat uit twee categorisch gerelateerde groepen. Aangezien dezelfde personen zijn gebruikt bij de voormeting en de nameting, wordt aan deze assumptie voldaan. De derde assumptie is dat de observaties onafhankelijk zijn. De meting bij T0 heeft geen invloed op de meting bij T1, waardoor ook aan deze assumptie voldaan wordt.

Zelfmanagementvaardigheden

Van de deelnemers aan de huidige versie van Community Wise wordt een grotere verbetering van de zelfmanagementvaardigheden verwacht dan van de deelnemers aan de vorige versie van Community Wise. Eerst is door middel van een Sign Test gekeken naar de verbetering op de SMAS-30 (Steverink, 2009) voor de huidige versie van Community Wise. De zelfmanagementvaardigheden als geheel lieten geen significante verbetering zien van T1 ten opzichte van T0 bij de huidige versie van Community Wise. Ook wanneer zelfmanagementvaardigheden als geheel onderverdeeld werd in subschalen werden geen significante verschillen gevonden. De effectgroottes van de zelfmanagementvaardigheden liepen uiteen van zeer klein tot middelmatig. Voor een overzicht van de niet-significante resultaten van de verandering op (subschalen van) de SMAS-30 voor de huidige versie van Community Wise zie Tabel 2 in Appendix A.

Een Mann-Whitney U Test is gebruikt om te kijken of de gemiddelde verschillen van de SMAS-30 op T1 en T0 verschilden tussen de huidige en de vorige versie van Community Wise. De verschillen van de SMAS-30 bij de huidige versie van Community Wise waren significant hoger dan bij de vorige versie van Community Wise, $U = 11.0$, $p = .001$, Md vorige versie = -4.88, SD vorige versie = 3.90, Md huidige versie = 2.00, SD huidige versie = 4.95 N vorige versie = 12, N huidige versie = 8, $d = 1.54$. Dit effect heeft een zeer

grote effectgrootte. Wanneer naar de subschalen van de SMAS-30 gekeken werd, bleken de verschillcores voor de vaardigheid Self-efficacy bij de huidige versie van Community Wise significant hoger dan bij de vorige versie van Community Wise, $U = 25$, $p = .012$, Md vorige versie = -0.50, SD vorige versie = 1.83, Md huidige versie = 1.00, SD huidige versie = 1.55, N vorige versie = 13, N huidige versie = 9, $d = 0.98$. Dit effect heeft een grote effectgrootte.

Tevens bleken de verschillcores van Multifunctionaliteit bij de huidige versie van Community Wise significant hoger dan bij de vorige versie van Community Wise, $U = 20.5$, $p = .007$, Md vorige versie = -3.20, SD vorige versie = 2.03, Md huidige versie = -0.40, SD huidige versie = 2.77, N vorige versie = 13, N huidige versie = 8, $d = 1.34$. De effectgrootte is groot. Tot slot bleken de verschillcores van Variëteit bij de huidige versie van Community Wise significant hoger dan bij de vorige versie van Community Wise, $U = 23.0$, $p = .014$, Md vorige versie = -1.20, SD vorige versie = 1.72, Md huidige versie = .80, SD huidige versie = 1.24, N vorige versie = 12, N huidige versie = 9, $d = 1.35$. De effectgrootte is groot. De effectgroottes van de niet-significante resultaten liepen uiteen van zeer klein tot klein met $d = 0.05$ voor Investeren, $d = 0.30$ voor Positief perspectief en $d = 0.37$ voor Initiatief nemen. Deelnemers aan de huidige versie van Community Wise lieten dus een grotere verbetering zien dan de deelnemers aan de vorige versie van Community Wise op de SMAS-30 en op de subschalen Self-efficacy, Multifunctionaliteit en Variëteit. Voor een overzicht van de niet-significante resultaten zie Tabel 3 in Appendix A.

Eenzaamheid

Van de deelnemers aan de huidige versie van Community Wise wordt een grotere verbetering van eenzaamheid verwacht dan van de deelnemers aan de vorige versie van Community Wise. Wederom is eerst door middel van een Sign Test gekeken naar de verbetering op de Loneliness Scale (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 1999; 2006) bij de huidige versie van Community Wise. De resultaten lieten zien dat er geen significante

verbetering is voor eenzaamheid van T1 ten opzichte van T0 bij de huidige versie van Community Wise. Ook wanneer eenzaamheid werd onderverdeeld in sociale- en emotionele eenzaamheid werden er geen significante verschillen gevonden. De effectgroottes zijn zeer klein. Voor een overzicht van de niet-significante resultaten met betrekking tot eenzaamheid voor de huidige versie van Community Wise zie Tabel 2 in Appendix A.

Een Mann-Whitney U Test is gebruikt om te kijken of de gemiddelde verschillen van eenzaamheid op T1 en T0 verschilden tussen de huidige en de vorige versie van Community Wise. De verschillen van eenzaamheid verschilden niet significant tussen de huidige en de vorige versie van Community Wise. Ook wanneer deze score onderverdeeld werd in emotionele- en sociale eenzaamheid werden er geen significante verschillen gevonden tussen de huidige en de vorige versie van Community Wise. Echter lieten de effectgroottes naast een klein effect ook twee effecten van middelmatige grootte zien; $d = 0.30$ voor eenzaamheid als geheel, $d = 0.61$ voor emotionele eenzaamheid en $d = -0.59$ voor sociale eenzaamheid. Deelnemers aan de huidige versie van Community Wise lieten dus geen significante verbetering zien op de eenzaamheidschaal ten opzichte van deelnemers aan de vorige versie van Community Wise. Voor een overzicht van de niet-significante resultaten zie Tabel 3 in Appendix A.

Verskil in ervaring van mannen en vrouwen

Een Mann-Whitney U Test is gebruikt om exploratief te kijken of de gemiddelde verschillen van de SMAS-30 op T1 en T0 verschilden tussen mannen en vrouwen bij de huidige versie van Community Wise. Voor de totaalscore van de SMAS-30 werd geen significant verschil tussen mannen en vrouwen gevonden. Wanneer naar de subschalen van de SMAS-30 gekeken werd, bleken de verschillen van de vaardigheid Positief Perspectief bij vrouwen significant hoger dan bij mannen, $U = 1.00$, $p = .024$, $Md\ man = 0.00$, $SD\ man = 1.53$, $Md\ vrouw = 2.00$, $SD\ huidige\ versie = 1.64$ $N\ man = 4$, $N\ huidige\ versie = 5$, $d = -1.60$.

Dit effect heeft een grote effectgrootte, met een grotere verbetering voor vrouwen in vergelijking met mannen. De effectgroottes van de niet-significante resultaten liepen uiteen van klein tot zeer groot met $d = -0.13$ voor de totaalscore op de SMAS-30, $d = -0.36$ voor Initiatief nemen, $d = -0.13$ voor Variëteit, $d = 0.23$ voor Multifunctionaliteit, $d = 0.42$ voor Self-efficacy en $d = 0.63$ voor Investeren. Voor een overzicht van de niet-significante resultaten zie Tabel 4 in Appendix A.

Tevens wordt met een Mann-Whitney U Test gekeken naar de gemiddelde verschillen van eenzaamheid van T1 en T0 tussen mannen en vrouwen van de huidige versie van Community Wise. De resultaten lieten geen significant verschil zien voor de totaalscore van eenzaamheid tussen mannen en vrouwen. Dit geldt ook voor emotionele- en sociale eenzaamheid. De effectgroottes liepen uiteen van middelmatig tot zeer groot met $d = -1.26$ voor eenzaamheid als geheel, $d = -1.31$ voor sociale eenzaamheid en $d = -0.71$ voor emotionele eenzaamheid. Voor een overzicht van de niet-significante resultaten zie Tabel 4 in Appendix A.

Kwalitatieve analyse

Tijdens de kwalitatieve analyse van de interviews kwamen diverse thema's naar voren, deze thema's worden hieronder besproken.

Sfeer in/band met de groep

Deelnemers ervoeren de sfeer in de groep overwegend als goed, deze respons was identiek voor mannen en vrouwen. Iets meer dan de helft gaf aan andere deelnemers reeds te kennen, een aantal waren nieuw in het dorp en kenden daardoor niet veel mede-dorpsbewoners. Sommigen omschrijven de relatie met de andere deelnemers als kennissen. Niet iedereen ervaart de sfeer echter als prettig: *“Ik heb wel een paar mensen die met ons contact willen en wij praten ook met hen. Maar het merendeel: nee. Niet enthousiast of als je hier aankomt dan is het niet even met elkaar een praatje maken. Dat zei ik laatst tegen de*

docent ook, toen wilden wij stoppen en zei ik ergens kom ik ook niet voor die mensen ik kom hier voor mezelf.” (Vrouw, P1, 71 jaar). Dit gevoel wordt ervaren door een echtpaar.

De deelnemers gaven aan niet met elke deelnemer een goede band te hebben. Wanneer men overeenkomsten heeft, zoals een hobby, het hebben van (klein)kinderen of al langere tijd in het dorp wonen, zijn dat redenen voor een goede band. Een aantal, voornamelijk vrouwen, gaven aan dat de band met de groep sinds het begin van Community Wise niet veranderd is, maar ze dorpsgenoten wel op een andere manier spreken dan voorheen: *“Nee de band is niet zo veranderd denk ik. Maar sommige leer je wat anders kennen. Dat je er weer eens mee praat.” (Vrouw, P2, 66 jaar). Een enkeling denkt dat de groep na afloop van Community Wise nooit een hechte groep gaat worden: “En dan denk ik van ja ze doen zo hun best (de docenten), maar het wordt nooit een hechte groep. Dat zal niet gaan gebeuren.” (Vrouw, P1, 71 jaar). Daarentegen benoemt een drietal vrouwen dat ze na afloop graag zelf door willen gaan met de beweeglessen met een groepje: Ja misschien wel (doorgaan met beweeglessen), we hebben zoveel dames, zullen we de sporthal huren. Geloof dat je voor 10 à 15 euro die hal huurt.” (Vrouw, P2, 66 jaar).*

Sociale contacten

Deelnemers die nieuw in het dorp zijn gaven aan moeilijk contact te kunnen maken met gevestigde inwoners: *“Mensen kunnen zich afzijdig houden. Er zijn mensen bij die enkel contact willen met de gemeenschap hier, die echt ingeburgerd zijn. Wij wonen nu twee jaar hier, het is nog een kunst om er tussen te komen.” (Man, P3, 77 jaar). Hierbij dient opgemerkt te worden dat een aantal oude inwoners van het dorp aangaven geen behoefte te hebben aan nieuwe sociale contacten.*

Meer dan de helft van de deelnemers gaf aan dat Community Wise, in eerste instantie, niet heeft bijgedragen aan de sociale contacten: *“Nee, niet persé. Ik heb niet meer sociale contacten erdoor gekregen.” (Man, P4, 67 jaar). Enkele mannen gaven in het begin van het*

gesprek aan dat Community Wise niet heeft bijgedragen aan sociale contacten, maar lieten later in het gesprek blijken dat het wel het geval was. Hierdoor gaf uiteindelijk een groot aantal deelnemers, voornamelijk mannen, aan dat Community Wise wel heeft bijgedragen aan sociale contacten: *“Ja met een paar wel. Daar had ik niet zoveel contact meer mee en ja, ben ik nu wel even thuis geweest van heb je dit of heb je dat?”* (Vrouw, P5, 72 jaar).

De helft van de deelnemers, zowel mannen als vrouwen, gaf aan open te staan voor sociale contacten: *“Ik sta nogal open voor allerlei contacten, dat ligt natuurlijk ook wel een beetje aan jezelf.”* (Vrouw, P5, 72 jaar). Sommigen proberen contact te maken met de burens, maar burens laten niet blijken behoefte te hebben aan sociale contacten: *“Ik heb haar drie keer gevraagd of ik haar ergens mee kon helpen of wat dan ook maar ze heeft het drie keer afgewimpeld. Nou heb ik zoiets van nou laat maar jongens, hier valt ook niks meer mee te praten, dan is het gewoon moeilijk eigenlijk.”* (Vrouw, P6, 58 jaar). Het contact tussen de deelnemers wordt door ongeveer de helft van de deelnemers als positief gezien, dit is gelijk voor mannen en vrouwen.

Sociale steun

Ongeveer de helft van de deelnemers, voornamelijk vrouwen, gaf aan sociale steun te ervaren van mensen, maar vaak van andere mensen dan van deelnemers van Community Wise: *“Ja sowieso met vervoer bijvoorbeeld. Ik heb wel eens de auto kapot gehad, dan vraag ik in de straat en krijg ik zo een auto mee, soms voor een heel weekend, leuk!”*. (Vrouw, P5, 70 jaar). Ongeveer de helft, zowel mannen als vrouwen, gaf aan geen sociale steun ervaren te hebben van de deelnemers, maar dit ook niet nodig te hebben gehad: *“Nee niet zo ervaren van de deelnemers. Ik heb ook geen steun nodig. Gelukkig kan ik mijzelf redden en ik ben ook zo'n persoon. Ik wil mijzelf ook graag redden.”* (Vrouw, P7, 72 jaar).

Een drietal, voornamelijk vrouwen, vond dat de sociale steun van deelnemers van Community Wise tegenviel. Een enkeling (man) gaf aan sociale steun te ervaren en te zien in

de groep deelnemers van Community Wise: *“Nou het is gewoon een leuke groep. Dus als iemand ergens niet uit komt dan wordt er gelijk ingesprongen om te helpen. Dus dat is alleen maar positief.”* (Man, P8, 71 jaar). Deelnemers gaven ook aan dat sociale steun te krijgen is wanneer ze het nodig hebben. Sociale steun kan gevraagd worden aan burens, kinderen of vrienden.

Niet leuke aspecten Community Wise

Een drietal mannen gaf aan het praatgedeelte, refererend naar o.a. oefeningen met de GLANS-schijf, tijdens Community Wise “niet leuk” te vinden: *“Het lichamelijke gedeelte is goed, maar dat praatgedeelte en met die schijf van vijf... daar heb ik niet veel mee.”* (Man, P9, 72 jaar). Anderen vonden het uitlopen van de les of sommige (kinderachtige) oefeningen vervelend: *“Maar ik vond dat met die balletjes en die vierkante kussentjes, die moest je ergens heen gooien ofzo, nou dat vond ik ook niks. Dat soort spelletjes, toen had ik zoiets van nou dat doen ze bij een bejaardensoos ook.”* (Vrouw, P6, 58 jaar). Een echtpaar gaf aan nagedacht te hebben over stoppen met Community Wise vanwege de mensen.

Leuke aspecten Community Wise

Een drietal vrouwen vonden de oefeningen tijdens Community Wise met (ansicht)kaarten erg leuk: *“Een moment hadden ze overal ansichtkaartjes liggen en dan moest je het ansichtkaartje pakken die het best bij je paste, dat vond ik heel leuk.”* (Vrouw, P6, 58 jaar). Een tweetal gaf aan de groep deelnemers als leuk aspect van Community Wise ervaren te hebben. Een echtpaar gaf aan het rondje wandelen door het dorp met de groep erg leuk te hebben gevonden: *“Dat we een rondje door het dorp heen liepen, dat was wel leuk. Even in de kerk kijken.”* (Man, P10 66 jaar).

Bijgebleven van Community Wise

Een drietal, voornamelijk mannen, gaf aan dat ze niet wat kunnen noemen wat hen is bijgebleven van Community Wise. Een deelnemer vertelde dat haar het samen bezig zijn met

de groep is bijgebleven. Een andere deelnemer neemt uit Community Wise mee om meer dingen op te pakken die zijn blijven liggen: *“En ook bijgebleven is, dingen ondernemen wat al een hele poos stil ligt en dat je dat weer oppakt.” (Vrouw, P6, 58 jaar).*

Wat andere deelnemers nog is bijgebleven zijn onder andere oefeningen die in de sportschool gedaan kunnen worden, het stukje taart na de koffie en kaarten naar zichzelf versturen.

Lichamelijke fitheid

Meer dan de helft van de deelnemers, voornamelijk vrouwen, gaf aan lichamen niet fitter te zijn geworden door Community Wise. Een tweetal gaf aan dat de lichamen niet fitter sinds Community Wise gelijk is gebleven: *“Ik ben niet beter geworden, maar ook niet minder.” (Man, P9, 69 jaar).* Een drietal, meerderheid vrouw, gaf aan op sommige vlakken wel fitter te zijn geworden door Community Wise: *“Ja ik heb gemerkt als je bepaalde oefeningen doet, even rekken en strekken enzo, dat de gehele dag je lichaam wat prettiger reageert.” (Man, P8, 70 jaar).*

De helft van de deelnemers, meerderheid man, gaf aan dat Community Wise wel meehelpt aan het onderhouden en verbeteren van je lichamen: *“Nou het scheelt altijd wat natuurlijk. Je hebt eigenlijk een, na ja een verplichting wil ik het niet noemen, maar je hebt toch vrijdagmorgens 9.30 Community Wise. En ik betrap mij er wel eens op dat, thuis heb ik een hometrainer staan en fietsen, en als het een beetje regent dan denk je 'nu maar niet'. En hier heb je een beetje een stok achter de deur.” (Man, P8, 70 jaar).*

Bewegen naast Community Wise

Bijna alle deelnemers, zowel mannen als vrouwen, gaven aan naast Community Wise al de nodige beweging te krijgen: *“Ik ben altijd al wel in beweging. Ik had het niet zo nodig. Zwemmen, wandelen elke dag, schaatsen, fietsen, eigenlijk had ik het niet zo nodig.” (Vrouw, P5, 70 jaar).* Enkele deelnemers maken gebruik van de sportschool, sommigen bewegen door stukken te fietsen en een aantal probeert naast het sporten veel te lopen om fit te blijven. Een

echtpaar gaf aan elke morgen mee te doen met Nederland in Beweging, maar de beweeglessen bij Community Wise intensiever te vinden. Eén vrouwelijke deelnemer gaf aan niet te sporten naast Community Wise.

Mening over deelnemers

Een vrouwelijke deelnemer gaf aan het lastig te vinden dat één deelnemer veel aandacht vraagt. Ze denkt dat die persoon graag contacten wil leggen maar doordat ze te veel aandacht vraagt, ze juist mensen afstoot. Deze deelnemer gaf aan nog wel een keer op deze persoon af te stappen en het nogmaals te proberen. Een mannelijke deelnemer merkte het aandacht vragen van dezelfde persoon ook op. Hij noemt dit gedrag ‘opdringerig’ en gaf aan niet nogmaals contact proberen te leggen met deze persoon, hij vond dat je als nieuweling je aan moet passen.

Een mannelijke deelnemer vond alle deelnemers van Community Wise mensen die positief in het leven staan: *“Gelijkgestemde mensen. Zijn eigenlijk allemaal mensen die positief in het leven staan. Geen grijze muizen.”* (Man, P4, 67 jaar). Deze deelnemer merkte ook op dat de groep deelnemers elkaar aanspoort om naar de dorpswinkel te gaan, wat het voortbestaan van de dorpswinkel ten goede komt. Enkele deelnemers gaven aan dat anderen hen niet altijd begrijpen, zoals dat ze alleen maar ’s ochtends vroeg wil sporten en niet in de middag en dat ze op hun leeftijd nog bij andere poetsen, doelend op het verrichten van huishoudelijk werk bij anderen: *“Ja, maar dan zeggen ze 'dat ga je toch zeker niet doen als je 73 jaar bent'. Nou dat zal ik toch zeker zelf weten.”* (Vrouw, P7, 72 jaar).

Ervaring/mening beweegles

Bijna alle deelnemers, zowel mannen als vrouwen, gaven aan de beweegoefeningen leuk te vinden: *“De beweeglessen vond ik heel leuk.”* (Vrouw, P6, 58 jaar). Een aantal deelnemers, voornamelijk vrouwen, gaven aan dat de oefeningen van de beweeglessen gemakkelijk zijn, intensiever mogen en dat de beweegles langer mag duren. Enkele

deelnemers benoemden dat de bewegles in de sporthal beter tot z'n recht komt dan in het buurthuis: *“In de sporthal heb je lekker de ruimte he! Je kan lekker hoelahoepen zeg maar of iets, dat vind ik altijd leuk.”* (Vrouw, P5, 70 jaar).

Een enkele deelnemer benoemde dat ze van de beweegoefeningen het hele weekend profijt heeft, een ander vond het goed om bezig te blijven met hand-oog coördinatie. Als suggestie werd meegegeven om meer balans oefeningen toe te voegen aan de beweglessen. Enkele deelnemers gaven aan het sporten in groepsverband erg leuk te vinden en ze sporten in hun eentje sneller overslaan. Een aantal deelnemers, allen vrouw, gaven aan van plan te zijn het bewegen in groepsverband na afloop van Community Wise voort te zetten: *“Maar dit (de beweglessen) is iedereen enthousiast over en nu willen de docenten zich hard maken dat er hier toch weer een groep kan komen om dit te doen en vol te houden.”* (Vrouw, P1, 71 jaar).

Ervaring/mening GLANS-schijf

Iets meer dan de helft van de deelnemers, meerderheid vrouw, gaf aan dat de lessen over de GLANS-schijf inzicht hebben gegeven: *“Normaal gesproken dan denk je daar niet eens aan en nu zie je ook dat bepaalde zaken overlappen.”* (Man, P8, 70 jaar). Enkelen gaven aan opgedane kennis in het dagelijks leven te gebruiken, sommigen dachten na afloop van de les thuis na over de GLANS-schijf: *“Maar als je er later dan thuis meer bij nadenkt. Dan denk je ja ze heeft wel gelijk, het zit ook wel zo. Maar op zo'n bijeenkomst dan denk ik, wat moet ik er mee. En dan vind je dingen moeilijk om in te vullen.”* (Vrouw, P1, 71 jaar). Eén mannelijke deelnemer gaf aan al bekend te zijn met de GLANS-schijf.

Een enkele deelnemer gaf aan het idee achter de GLANS-schijf wel goed te vinden, ondanks het onderwerp minder leuk te vinden. Een aantal deelnemers gaven aan de lessen over de GLANS-schijf erg leuk en nodig te vinden. Een mannelijke deelnemer gaf aan sommige verhalen die voortkomen uit het praten over de GLANS-schijf niet te verwachten. Een vrouwelijke deelnemer benoemde dat ze vindt dat niet iedereen alles over haar hoeft te

weten, ook vond ze de GLANS-schijf erg zweverig: *“Maar ik ben nuchter en er komen heel veel zweverige dingen in voor in mijn ogen.”* (Vrouw, P7, 72 jaar).

Mening over Community Wise als geheel

Meer dan de helft van de deelnemers, meerderheid man, gaf aan de bijeenkomsten als positief te ervaren: *“Het is altijd een gezellige sfeer, het is altijd positief.”* (Vrouw, P7, 72 jaar). Een drietal mannen gaf aan dat er geen onderdelen zijn van Community Wise die niet bevielen, wat tegenstrijdig is met hun negatieve mening over het praatgedeelte. Enkelen gaven aan door Community Wise deelnemers op een andere manier te leren kennen of een andere groep mensen dan normaal te spreken. Ongeveer de helft, meerderheid vrouw, benoemde dat de docenten het erg leuk deden en positief over kwamen: *“De dames doen het heel goed vind ik; op een leuke manier en dat iedereen ook wel mee doet.”* (Vrouw, P2, 66 jaar). Een drietal, meerderheid vrouw, benoemde dat ze het idee hadden dat andere mensen Community Wise eerder nodig hebben dan dat deze groep deelnemers het heeft: *“Ik heb soms het idee van deze cursus is niet voor ons.”* (Man, P4, 67 jaar).

Sommige gaven aan het praten en nazitten tijdens en na de bijeenkomsten als prettig te ervaren: *“Het nazitten ook en even babbelen. Bevalt me goed.”* (Man, P8, 70 jaar). Echter was niet iedereen te spreken over elk onderdeel van Community Wise: *“Ja nou dat was dus een beetje, dat soort spelletjes dat ik toen zoiets had van nou dat deden ze bij een bejaardensoos ook.”* (Vrouw, P6, 58 jaar). Een aantal deelnemers benoemden dat ze voor het begin van Community Wise niet goed wisten wat ze ervan konden verwachten: *“Maar je hebt je ergens voor opgegeven en hoe dat uitpakt dat weet je niet. Ik wist ook niet wat ze allemaal zouden doen.”* (Vrouw, P1, 71 jaar). Desondanks gaf ongeveer de helft van de deelnemers, meerderheid vrouw, aan het leuk te vinden om deel te nemen aan Community Wise.

Belangrijke punten kwalitatieve analyse

Samenvattend komen uit de kwalitatieve analyse een aantal punten naar voren waar

verschillen en overeenkomsten tussen mannen en vrouwen met betrekking tot hun ervaring van Community Wise duidelijk worden. In het algemeen kwam naar voren dat de deelnemers de sfeer in de groep overwegend als goed ervaren en de beweeg oefeningen erg leuk vonden. Echter wisten de deelnemers van tevoren niet wat ze moesten verwachten en kregen ze al de nodige beweging. Dit maakte dat de deelnemers dachten dat anderen Community Wise meer nodig hebben dan zij.

Vrouwen gaven aan dat ze het leuk vinden om deel te nemen aan Community Wise en dat ze door Community Wise dorpsgenoten op een anderen manier spreken dan voorheen. Echter gaven ze ook aan dat de band met de groep niet veranderd is sinds het begin van de interventie. De vrouwen willen graag het bewegen in groepsverband na afloop van Community Wise voortzetten. Daarnaast vonden de vrouwen dat de lessen over de GLANS-schijf inzicht gaven, en de gesprekken tijdens de GLANS-oefeningen werden als “leuk” ervaren. De vrouwen zijn lichamelijk niet fitter geworden door Community Wise. Tot slot vonden de vrouwen dat de sociale steun van deelnemers aan Community Wise tegenviel, echter kregen ze wel sociale steun van anderen dan de deelnemers.

Mannen gaven in eerste instantie aan dat Community Wise niet heeft bijgedragen aan de sociale contacten. Echter lieten ze later in het gesprek blijken dat Community Wise wel degelijk heeft bijgedragen aan de sociale contacten. De mannen vonden dat Community Wise mee helpt aan het onderhouden en verbeteren van lichamelijke fitheid. Tevens gaven de mannen aan geen sociale steun ervaren te hebben van de deelnemers, maar ook geen sociale steun nodig te hebben. Daarnaast vonden ze het praatgedeelte “niet leuk”. Met het praatgedeelte werden met name oefeningen bedoeld waarin de GLANS-schijf besproken werd.

Discussie

Het doel van dit onderzoek was het verkrijgen van inzichten in de verschillen in

verbetering van de huidige versie van Community Wise op de zelfmanagementvaardigheden en de eenzaamheid van de participanten in vergelijking met een gematchte participantengroep van een vorige versie van Community Wise. Zoals verwacht laat de huidige versie van Community Wise een significant grotere verbetering met een zeer grote effectgrootte zien in zelfmanagementvaardigheden wanneer de verbetering vergeleken wordt met een kleinere verbetering van de vorige versie van Community Wise. Wanneer de zelfmanagementvaardigheden onderverdeeld worden in de subschalen, worden ook significant verbeteringen met grote effectgroottes gevonden voor de vaardigheden Self-efficacy, Multifunctionaliteit en Variëteit wanneer de verbeteringen bij de huidige versie vergeleken worden met een kleinere verbetering bij de vorige versie van Community Wise. De grote effectgroottes voor zelfmanagementvaardigheden als geheel, Self-efficacy, Multifunctionaliteit en Variëteit laten, ondanks de kleine steekproef, zien dat de verbeteringen van deze variabelen praktisch relevant zijn. Significante verschillen tussen de huidige versie van Community Wise en de vorige versie van Community Wise bleven uit voor de zelfmanagementvaardigheden Positief perspectief, Initiatief nemen en Investeren. De participanten die tussen het eerste en het tweede meetmoment zijn gestopt, zijn voornamelijk gestopt vanwege angst om deel te nemen aan groepsbijeenkomsten vanwege corona. Een enkele participant is vroegtijdig gestopt omdat hij geen reden meer zag om deel te nemen. Een andere participant had de vragenlijst niet volledig ingevuld, waardoor de verandering op Multifunctionaliteit en zelfmanagementvaardigheden als geheel voor die participant niet berekend konden worden.

De tweede verwachting was dat participanten van de huidige versie van Community Wise een grotere verbetering van eenzaamheid zouden laten zien ten opzichte van participanten van de vorige versie van Community Wise. Uit de resultaten blijkt dat de huidige versie van Community Wise niet een significant grotere verbetering laat zien in de

score op eenzaamheid wanneer de resultaten vergeleken worden met de vorige versie van Community Wise. Dit geldt ook wanneer eenzaamheid onderverdeeld wordt in Emotionele eenzaamheid en Sociale eenzaamheid. Echter zijn de effectgroottes van Emotionele en Sociale eenzaamheid van middelmatige grootte, wat de verbetering van Emotionele eenzaamheid en de verslechtering van Sociale eenzaamheid praktisch relevant maakt. Bij een grotere steekproef kan dit effect significant zijn indien de huidige versie van Community Wise vergeleken wordt met de vorige versie van Community Wise.

De afsluitende onderzoeksvraag waar naar gekeken werd was: verschillen mannen en vrouwen met betrekking tot hun ervaring van de huidige versie van Community Wise? Uit de exploratieve kwantitatieve analyse komt voor de variabele Positief Perspectief een significant verschil met een grote negatieve effectgrootte naar voren wanneer wordt gekeken naar verschillen tussen mannen en vrouwen. Voor de variabelen eenzaamheid en sociale eenzaamheid worden ook grote effectgroottes gevonden. Voor emotionele eenzaamheid en Investeren worden middelmatige effectgroottes gevonden. Aangezien in het huidige onderzoek vier mannen vergeleken worden met vijf vrouwen zijn de resultaten van de kwantitatieve analyse onbetrouwbaar. De effectgroottes suggereren praktische relevantie voor de variabelen Positief Perspectief, eenzaamheid, sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en Investeren, echter zijn bij de meeste variabelen de verschillen tussen mannen en vrouwen (zeer) klein.

Met behulp van de interviews zijn de ervaringen van de deelnemers en hun perceptie op de interventie achterhaald. Uit de kwalitatieve analyse komt naar voren dat voornamelijk vrouwelijke deelnemers het leuk vinden om deel te nemen aan Community Wise om zodoende dorpsgenoten op een andere manier te spreken dan gebruikelijk. Het merendeel van de deelnemers gaven in het begin van het gesprek aan dat Community Wise niet heeft bijgedragen aan sociale contacten. Opmerkelijk is dat de mannelijke deelnemers later in het

gesprek lieten blijken dat Community Wise wel degelijk heeft bijgedragen aan de vergroting van de sociale contacten. Zij gaven aan sinds Community Wise vaker op mensen af te stappen en meer gesprekken te hebben gehad met anderen in het dorp.

Vrouwelijke deelnemers ervoeren geen sociale steun van andere deelnemers, maar wel van andere dorpsgenoten. De mannelijke deelnemers gaven over het algemeen aan geen sociale steun te hebben ontvangen, maar het ook niet nodig te hebben gehad. De vrouwen vonden dat de lessen over de GLANS-schijf inzicht gaven, de mannen vonden daarentegen het praatgedeelte, refererend naar oefeningen waarin de GLANS-schijf besproken werden, “niet leuk”. De mannen vonden, in tegenstelling tot de vrouwen, dat Community Wise mee helpt aan het behouden en verbeteren van de lichamelijke fitheid. Ondanks dat de vrouwelijke deelnemers aangaven lichamelijke niet fitter te zijn geworden door Community Wise, willen ze het bewegen in groepsverband graag voortzetten na afloop van Community Wise. De mannelijke deelnemers spraken niet over het voortzetten van Community Wise na afloop van de interventie.

De aanpassingen aan de huidige versie van Community Wise kunnen hebben geleid tot verklaringen voor de verbeteringen van Zelfmanagementvaardigheden als geheel, Multifunctionaliteit, Self-efficacy en Variëteit ten opzichte van de vorige versie van Community Wise. Gezien het feit dat het bereiken van significantie bij een kleine steekproef op toeval kan berusten, laten de grote effectgroottes van de bovengenoemde vier variabelen zien dat de huidige versie van Community Wise veelbelovend is ten opzichte van de vorige versie van Community Wise. Het hebben van meer tijd voor alle oefeningen en het toevoegen van een extra les kan het leerproces bevorderd hebben, wat kan resulteren in een positief effect voor de verbetering van Zelfmanagementvaardigheden als geheel, Multifunctionaliteit, Self-efficacy en Variëteit voor de huidige versie van Community Wise.

Wanneer naar de verbeteringen van de zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid

van enkel deelnemers van de huidige versie van Community Wise gekeken wordt, zijn geen significante verbeteringen van de zelfmanagementvaardigheden gevonden tussen de voor- en nameting van de huidige versie van Community Wise. Dit komt niet overeen met Vorstman (2020), waarbij een significante daling gevonden werd. Dit komt wel overeen met de bevindingen van Kremers en collega's (2006), waar gevonden werd dat de totaalscore van de zelfmanagementvaardigheden niet gelijk beïnvloed werd door de GRIP&GLANS groepscursus. Kremers en collega's vonden ook dat Multifunctionaliteit wel significant verbeterde, terwijl Variëteit en Self-efficacy niet significant verbeterde. In het huidige onderzoek worden geen significante verbeteringen gevonden voor de huidige versie van Community Wise tussen de voor- en nameting voor de variabelen Multifunctionaliteit, Variëteit en Self-efficacy. Er wordt enkel een middelmatige effectgrootte voor Self-efficacy gevonden. Het uitblijven van significante resultaten kan verklaard worden door de kleine steekproef waarmee gewerkt is. Het gebruik van een kleine steekproef kan een Type-II error veroorzaken, waarbij een vals negatieve uitslag gevonden wordt (Columb & Atkinson, 2016). Het gebruik van een grote steekproef verkleint de kans op een Type-II error, waardoor eerder significantie bereikt kan worden. Om te weten te komen of met de huidige versie van Community Wise een significante verbetering gevonden kan worden tussen de voor- en nameting voor de vaardigheden Multifunctionaliteit, Variëteit en Self-efficacy zal vervolgonderzoek bij meerdere deelnemers uitgevoerd moeten worden.

Wat betreft de tweede verwachting dat participanten van de huidige versie van Community Wise een grotere verbetering van eenzaamheid zouden laten zien dan de participanten van de vorige versie van Community Wise, zijn geen significante verbeteringen gevonden tussen de voor- en nameting voor de huidige versie van Community Wise. De resultaten van de huidige versie van Community Wise werden vergeleken met de vorige versie van Community Wise, waarbij wederom geen significant verschil gevonden werd. Dit

geldt ook wanneer eenzaamheid onderverdeeld werd in sociale- en emotionele eenzaamheid. Dit komt overeen met Vorstman (2020) waarbij geen effect was gevonden voor eenzaamheid na het volgen van de vorige versie van Community Wise. Echter kan het ontbreken van een significante verbetering in het huidige onderzoek wederom komen door een kleine steekproef. Tevens gaven de deelnemers van de huidige versie van Community Wise aan het idee te hebben dat deze interventie niet voor hen bedoeld was. Ze gaven aan genoeg sociale contacten, positiviteit en beweging te krijgen. Zoals Vorstman (2020), Voornhout (2021) en van Schagen (2021) schreven, kan een goede fysieke, mentale en sociale vitaliteit zorgen voor verminderde verbetering in vergelijking met participanten met een minder goede fysieke, mentale en sociale vitaliteit. Dit was ook te observeren in de kwantitatieve data van de huidige studie. De deelnemers aan de huidige versie van Community Wise scoorden laag op eenzaamheid op de voormeting, ook wanneer eenzaamheid onderverdeeld werd in sociale- en emotionele eenzaamheid. Aangezien de deelnemers niet tot nauwelijks eenzaamheid ervaarden voorafgaand aan de interventie, was er weinig ruimte voor verbetering over. Dit kan een reden zijn voor het ontbreken van een significante verbetering.

Wat betreft de afsluitende onderzoeksvraag waarbij gekeken werd naar de verschillen en overeenkomsten tussen mannen en vrouwen met betrekking tot hun ervaring van de huidige versie van Community Wise laten de kwantitatieve resultaten een significant effect zien voor Positief Perspectief, met een grotere verbetering voor vrouwen ten opzichte van mannen. De grote of middelmatige negatieve effectgroottes voor Positief Perspectief, eenzaamheid, sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid suggereren een grotere verbetering voor vrouwen dan voor mannen. De middelmatige effectgrootte van Investeren suggereert een grotere verbetering voor mannen ten opzichte van vrouwen. Vanwege de zeer kleine steekproef bij het vergelijken van mannen en vrouwen kan het significante positieve verschil in verbetering bij Positief Perspectief voor vrouwen ten opzichte van mannen op

toeval berusten. De zeer kleine steekproef kan een reden zijn voor het ontbreken van verdere significante resultaten. Vervolgonderzoek kan bij een grotere steekproef een vergelijking maken tussen mannen en vrouwen om de gevonden effectgroottes te bevestigen of ontkrachten.

Opvallend is het grotere aantal mannen in de huidige groep deelnemers in vergelijking met eerdere uitvoeringen van Community Wise. Tijdens bijeenkomsten met de vorige versie van Community Wise was er telkens sprake van zeer weinig mannen die deelnamen aan de interventie. Het merendeel van de deelnemende mannen aan de huidige versie van Community Wise had een partner die ook deelnam aan de interventie. Wat de exacte reden van deelname was van deelnemende mannen is onbekend. Net zoals het onbekend is wat de invloed is van het deelnemen van een partner aan Community Wise op deelname van de man. Om meer te weten te komen over de reden van deelname van mannen aan Community Wise is vervolgonderzoek nodig. Met deze informatie kunnen mannen wellicht op een andere manier aangesproken worden om deel te nemen aan de interventie, waardoor het aantal deelnemende mannen uitgebreid kan worden.

Voornamelijk vrouwelijke deelnemers gaven aan na afloop van Community Wise het bewegen in groepsverband graag te willen voortzetten, mannen spraken hier niet over. Het is onduidelijk of dit voortkomt uit weerwil hierover te spreken of gebaseerd is op onbekendheid met de exacte invulling van de voortzetting van het bewegen in groepsverband. Het kan ook onduidelijk zijn omdat het voortzetten van Community Wise na afloop geen onderwerp was van het interviewschema en daarom niet bij elke deelnemer ter sprake is gekomen. Het is enkel ter sprake gekomen wanneer een deelnemer uit enthousiasme zelf begon over het voortzetten van het bewegen in groepsverband. In het vervolgonderzoek kan direct gevraagd worden naar animo voor het voortzetten van (delen van) Community Wise na afloop.

De mannen aan de huidige versie van Community Wise gaven met name aan het

praatgedeelte “niet leuk” te vinden, doelend op de oefeningen waarin de GLANS-schijf besproken werd. Ze gaven hierbij als reden dat het naar hun idee soms wat te zweverig was. Echter is het onbekend hoe de mannen van vorige edities het praatgedeelte hebben ervaren. In het vervolg kan vaker gevraagd worden naar de ervaring van de mannen met betrekking tot het praatgedeelte om te weten te komen hoe een grote groep mannen erover denkt. Mocht het zo zijn dat mannen in het algemeen het praatgedeelte inderdaad als “niet leuk” ervaren kan het aangepast worden naar de wensen van mannen.

Tevens was het opmerkelijk dat mannen in eerste instantie aangaven dat Community Wise niet heeft bijgedragen aan de sociale contacten, maar later lieten blijken dat dat wel het geval was. Dit kan komen doordat naarmate het gesprek vorderde men pas doorkreeg dat ze nieuwe sociale contacten hebben opgedaan, waar ze eerder nog niet over nagedacht hadden. Echter kan het ook komen door de manier van vraagstelling en kan in het vervolg de vraag anders gesteld worden. Hierbij kan expliciet doorgevraagd worden naar waar de sociale contacten zijn gemaakt, zodat tevens voor iedere deelnemer duidelijk wordt of de nieuwe sociale contacten binnen of buiten Community Wise zijn aangegaan, hetgeen in het huidige onderzoek niet altijd duidelijk is. Daarbij vonden mannen het over het algemeen moeilijk om antwoord te geven op de vraag wat hen is bijgebleven van Community Wise, dit kan eveneens komen door de manier van vraagstelling, aangezien ze de andere vragen wel makkelijk konden beantwoorden. Vervolgonderzoek kan door middel van pilotgroepen verschillende manieren van vraagstelling omvatten, over zowel de opgedane sociale contacten sinds Community Wise als wat is bijgebleven van Community Wise.

Sterktes en zwaktes

Zoals Vorstman (2020) reeds benoemde, is een sterk punt van de interventie dat het gebaseerd is op de bestaande, effectief gebleken interventies, de Sociaal Vitaal Interventie (Loket Gezond Leven, 2017) en de GRIP & GLANS groepscursus (Steeverink, 2017). Als de

huidige versie veelvuldiger onderzocht wordt, zoals omschreven bij het onderdeel vervolgonderzoek, kan Community Wise met enkele aanpassingen uitgroeien tot een effectieve interventie gericht op positieve gezondheid waarbij zowel de zelfmanagementvaardigheden en domeinen van welbevinden als de sociale en fysieke vitaliteit aangepakt worden. Dit totaalpakket maakt het interessant voor ouderen om deel te nemen, ze leren veel over handvaten om op een positieve, gezonde manier ouder te worden.

Een ander sterk punt van de interventie is de hulp na afloop van Community Wise. Een deel van de participanten van het huidige onderzoek gaven aan het bewegen in groepsverband na afloop van Community Wise te willen voortzetten. De hulp van Community Wise stopt niet na afloop. Samen met mensen uit het dorp wordt gekeken naar mogelijkheden om het bewegen in groepsverband voort te zetten. Dit is bevorderlijk voor de ouderen in het dorp en kan onder andere van positieve invloed zijn op hun fysieke vitaliteit op de langere termijn.

Het laatste sterke punt van het huidige onderzoek is dat in vergelijking met eerdere uitgevoerde interventies van Community Wise het huidige onderzoek een groot aantal mannen had die zowel aan Community Wise begonnen als het afmaakten. Eerdere uitvoeringen hadden soms wel een aantal mannen die begonnen aan Community Wise, maar waarvan een deel de interventie niet afmaakten. Hierdoor bleef het onbekend wat de invloed van de interventie was op de verbetering van zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid bij mannelijke deelnemers. Het huidige onderzoek geeft meer informatie over verbetering van zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid na de huidige versie van Community Wise bij mannelijke deelnemers.

Een limitatie van dit onderzoek is dat de huidige versie van Community Wise nog maar bij één groep deelnemers is toegepast. Daardoor zijn de resultaten gebaseerd op een erg kleine groep, wat het lastiger maakt om de resultaten te generaliseren. Door de resultaten op

meer deelnemers te baseren worden ze betrouwbaarder.

Een andere limitatie is de verhouding man/vrouw in de gematchte participantengroep. De verhouding in de gematchte participantengroep komt niet overeen met de groep die de huidige versie van Community Wise ontving, er waren slechts twee mannen in de gematchte participantengroep en vijf mannen in de huidige participantengroep. Het was lastig om deze verhouding te bereiken. Tijdens het matchen werd rekening gehouden met de beginstaat van de participanten wat betreft fysieke, sociale en mentale vitaliteit, de docenten die de bijeenkomsten gaven en het aantal mannen in de groep die de interventie hebben afgerond. Daarnaast moest de gematchte participantengroep uit deelnemers uit zo min mogelijk verschillende gemeenschappen bestaan, zodat de invloed van de gemeente en ontvangen interventie verkleind werd. Door met bovengenoemde punten rekening te houden is het niet gelukt een gelijk aantal mannen en vrouwen samen te stellen tot een gematchte participantengroep.

Vervolgonderzoek

Vervolgonderzoek kan zich richten op de redenen van participanten, met een focus op mannen, om wel of niet deel te nemen aan Community Wise. De focus op redenen voor deelname van mannen is vanwege het lagere aantal mannen dat deelneemt aan Community Wise in het algemeen in vergelijking met het aantal deelnemende vrouwen. Met deze informatie kan de manier van aanspreken van mannen om deel te nemen aan Community Wise verandert worden wat kan leiden tot een toename van deelname van mannen.

Daarnaast kan onderzocht worden wat de invloed is van het wel of niet deelnemen van een partner aan Community Wise op deelname van de participant. Volgens Gellert, Ziegelmann, Warner en Schwarzer (2011) neemt fysieke activiteit toe bij deelnemers waarvan de partner deelneemt in de interventie, waarbij de fysieke activiteit niet veranderde voor alleenstaanden of deelnemers waarvan de partner niet deelneemt. Het in kaart brengen van de

verschillen tussen alleenstaande deelnemers, alleenstaande deelnemers met een deelnemende vriend(in), deelnemers met een deelnemende partner en deelnemers met een niet-deelnemende partner kan resultaten opleveren met aanleiding om het aanspreken van toekomstige alleenstaande deelnemers te veranderen.

Vervolgonderzoek kan profiteren van het meermaals toepassen van de huidige versie van Community Wise en het bijhouden van de uitkomsten op korte en langere termijn. Ten eerste omdat de huidige versie van Community Wise nog maar bij één groep deelnemers uit hetzelfde dorp is toegepast. Dit maakt dat de resultaten lastig te generaliseren zijn; de kleine groep deelnemers komt uit hetzelfde dorp. De reden dat alle deelnemers uit hetzelfde dorp komen is dat Community Wise opgezet is als interventie voor een community. Het stimuleert het maken van contacten en het doen van activiteiten in de community. Dit zorgt echter wel voor een lage externe validiteit.

De tweede reden voor het vervolgonderzoek is dat de onderzoeker merkte dat de deelnemers uit de Gemeente Eemsdelta veel last ervoeren van de aardbeving problematiek in hun omgeving. De aardbeving problematiek zorgt bij inwoners van aardbevingsgebieden voor stress, boosheid, moedeloosheid en wanhoop (GGD Groningen, 2019). Dit kan van invloed zijn op de zelfmanagementvaardigheden en de eenzaamheid. Deelnemers uit een gemeente in Noord-Brabant zullen misschien geen last hebben van de aardbeving problematiek en daardoor kan Community Wise een ander effect hebben op bijvoorbeeld hun zelfmanagementvaardigheden.

De derde reden voor het vervolgonderzoek is dat het leven in een dorp met bijbehorende faciliteiten of in een stad met bijbehorende faciliteiten van invloed kan zijn op de (verbetering van) zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid. Volgens Therrien en Desrosiers (2010) kan de verstedelijking van het gebied waar mensen wonen van invloed zijn op de (sociale) participatie van mensen. Openbaar vervoer kan niet overal goed beschikbaar

zijn en winkels en zorginstellingen kunnen verder van huis zijn. Dit kan een invloed hebben op de zelfmanagementvaardigheden en de eenzaamheid.

Tot slot kan door het meermaals toepassen van de huidige versie van Community Wise meer informatie verkregen worden over de ervaring en de verbetering van zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid van mannen. Het percentage mannen in het huidige onderzoek is laag. Door dit percentage in vervolgonderzoeken te vergroten, kan de power vergroot worden en kunnen bevindingen uit het huidige onderzoek bevestigd of verworpen worden. Tevens is het mogelijk dat, wanneer meer mannen geïnterviewd worden over hun ervaring met Community Wise, andere onderwerpen naar voren komen waar aanpassingen aan gemaakt kunnen worden. Dit komt de optimalisatie van Community Wise ten goede.

Concluderend kan gezegd worden dat door de uitkomsten op de lange termijn bij te houden, de mogelijke lange termijn effecten van de huidige versie van Community Wise vastgesteld kunnen worden. Wanneer vervolgonderzoek zich richt op meerdere groepen verspreid door het land, met een hoger percentage mannen dan het huidige onderzoek, kan het onder andere de generalisatie en betrouwbaarheid van de effecten van Community Wise ten goede komen.

Vervolgonderzoek kan zich tevens bezig houden met mogelijke manieren om de oefeningen met de GLANS-schijf aan te passen. De mannelijke deelnemers hadden in het interview aangegeven het praatgedeelte “niet leuk” te vinden, waarmee ze de oefeningen waarin de GLANS-schijf besproken werd, bedoelden. De mannelijke deelnemers gaven ook aan de beweegoefeningen wel leuk te vinden. Vervolgonderzoek kan meer beweegaspecten toevoegen in de oefeningen over de GLANS-schijf, zodat deze oefeningen voor de mannelijke deelnemers aantrekkelijker worden. Daarnaast kan onderzocht worden of de aanpassingen met betrekking tot het praatgedeelte het aantrekkelijker maakt voor mannen om deel te nemen.

Door de resultaten van een interventie met aangepaste GLANS-schijf oefeningen te vergelijken met de huidige versie kan het resultaat van de aangepaste GLANS-schijf oefeningen vastgesteld worden.

Vervolgonderzoek kan zich ten vierde richten op het voortzetten van (delen van) Community Wise na afloop van de interventie. Op dit moment worden geïnteresseerde deelnemers hierin bijgestaan door onderzoekers. Samen kijken ze naar mogelijkheden om in dit geval het bewegen in groepsverband voort te zetten, wat veel tijd kan kosten voor de onderzoekers. In een vervolgonderzoek kan een uitgebreid plan geschreven worden met mogelijkheden voor deelnemers om zelf (delen van) Community Wise na afloop van de interventie voort te zetten. De handzaamheid en effectiviteit van een uitgeschreven plan kan onderzocht worden door het plan bij verschillende deelnemende community's te gebruiken. Tevens kan onderzocht worden wat de verschillen in animo zijn voor het voortzetten van (delen van) Community Wise bij de af- of aanwezigheid van een uitgeschreven plan over hoe (delen van) Community Wise voortgezet kunnen worden na afloop van de interventie. Uiteindelijk kan onderzocht worden wat de invloed is van het voortzetten van (delen van) Community Wise op de lange termijn effecten van bijvoorbeeld de zelfmanagementvaardigheden en eenzaamheid.

Ten slotte kan vervolgonderzoek zich bezig houden met de verbetering van eenzaamheid op de nameting voor mensen die hoog scoren op de Loneliness Scale (De Jong-Gierveld & van Tilburg, 1999; 2006) op de voormeting. De huidige deelnemers scoren gemiddeld al laag op eenzaamheid op de voormeting. Door de lage score op de voormeting van deelnemers aan de huidige versie van Community Wise was er weinig ruimte voor verbetering op de nameting. In vervolgonderzoek kunnen deelnemers meegenomen worden die op de voormeting hoog scoren op eenzaamheid, zodat de verbetering na het volgen van Community Wise voor eenzame deelnemers gemeten wordt.

Praktische Implicatie

Het huidige onderzoek geeft een aantal ideeën over hoe Community Wise verder ontwikkeld kan worden en naar welke onderwerpen vervolgonderzoek gedaan kan worden. Op dit moment kan het huidige onderzoek geen praktische implicaties adviseren. Hiervoor is eerst vervolgonderzoek nodig, zoals bijvoorbeeld een vervolgonderzoek naar de invloed van het wel of niet deelnemen van een partner aan Community Wise op deelname van een participant. Met de resultaten van dit vervolgonderzoek kan Community Wise verder geoptimaliseerd worden. Vervolgens kan de effectiviteit van deze optimalisatie uitgebreid onderzocht worden. Tot slot kan de optimalisatie in de praktijk worden ingezet. Het optimaliseren van Community Wise kan het bevorderen van de positieve gezondheid van ouderen ten goede komen.

Conclusie

Het is lastig om de effecten van de aanpassingen aan de huidige versie van Community Wise vast te stellen, onder andere vanwege de kleine steekproef. Desalniettemin laat het huidige onderzoek significante verschillen in verbeteringen en grote effectgroottes zien voor zelfmanagementvaardigheden als geheel, Multifunctionaliteit, Self-efficacy en Variëteit bij de huidige versie van Community Wise in vergelijking met de vorige versie van Community Wise.

Daarnaast kijkt het huidige onderzoek naar verschillen tussen mannen en vrouwen in hun ervaring met de huidige versie van Community Wise. De grote en middelmatige negatieve effectgroottes suggereren een grotere verbetering bij vrouwen ten opzichte van mannen bij de variabelen Positief Perspectief, eenzaamheid, sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Het verschil in verbetering bij vrouwen ten opzichte van mannen is significant bij Positief Perspectief; dit kan echter op toeval berusten, de steekproef is zeer klein. De middelmatige effectgrootte van Investeren suggereert een grotere verbetering bij

mannen ten opzichte van vrouwen. Vanwege de zeer kleine steekproef moet echter meer onderzoek gedaan worden naar de verschillen tussen mannen en vrouwen, om de huidige bevindingen vast te stellen. Uit de interviews komt naar voren dat mannen het praatgedeelte, refererend naar de GLANS-schijf, als “niet leuk” ervaren en vrouwen het bewegen in groepsverband na afloop graag voortzetten. Daarnaast gaven de mannelijke deelnemers in eerste instantie aan dat Community Wise niet heeft bijgedragen aan de sociale contacten maar lieten later blijken dat de interventie wel heeft bijgedragen aan de sociale contacten.

Vervolgonderzoek kan zich richten op het veelvuldig toepassen en onderzoeken van de huidige versie van Community Wise bij gemeentes verspreid door Nederland, met een hoger percentage mannen dan het huidige onderzoek, zodat de generaliseerbaarheid vergroot wordt en de geobserveerde verbeteringen bevestigd worden. Tevens laat het huidige onderzoek zien dat vervolgonderzoek zich onder andere kan richten op de verschillen van reden tot deelname tussen mannen en vrouwen. Wanneer hier op ingespeeld wordt, door bijvoorbeeld mannen op een andere manier aan te spreken voor deelname dan vrouwen, kan het aantal deelnemende mannen vergroot worden. Daarnaast laat het huidige onderzoek zien dat vervolgonderzoek zich kan richten op het aanpassen van de GLANS-oefeningen naar de wensen van mannen, het praten wordt op dit moment door mannen als “niet leuk” ervaren. De mannen gaven aan de beweegoefeningen wel leuk te vinden. Door beweegaspecten in de GLANS-oefeningen te verwerken, kan de theorie met betrekking tot de GLANS-schijf leuker gemaakt worden voor mannen, wat een positieve invloed kan hebben op de verbetering van de zelfmanagementvaardigheden.

Met enkele aanpassingen, waarvoor meer informatie uit vervolgonderzoek nodig is, kan Community Wise uitgroeien tot een goed gevulde interventie gericht op het verbeteren van de positieve gezondheid van ouderen, die alle domeinen van welbevinden omvat en de fysieke- en sociale vitaliteit complementeert.

Referenties

- American Psychological Association. (2017, July). *Education and socioeconomic status factsheet*. <https://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/education>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Braun, V. & Clarke, V. (2012) Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57-71). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Campen, C. van (2011). *Kwetsbare ouderen* (1). Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- Columb, M. O., & Atkinson, M. S. (2016). Statistical analysis: sample size and power estimations. *Bja Education*, 16(5), 159-161. <https://doi.org/10.1093/bjaed/mkv034>
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC public health*, 20(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Fakoya, O.A., McCorry, N.K., & Donnelly, M. (2021). How do befriending interventions alleviate loneliness and social isolation among older people? A realist evaluation study. *PLoS ONE* 16(9) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256900>
- Galea, S., Ahern, J., Nandi, A., Tracy, M., Beard, J., & Vlahov, D. (2007). Urban neighborhood poverty and the incidence of depression in a population-based cohort study. *Annals of epidemiology*, 17(3), 171-179.
<https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2006.07.008>
- Gellert, P., Ziegelmann, J.P., Warner, L.M. & Schwarzer, R. (2011) Physical activity intervention in older adults: does a participating partner make a difference?. *Eur J*

- Ageing* 8, (211) <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0193-5>
- GGD Groningen. (2019). Aanpak Gezondheidsgevolgen aardbevingen Eindrapport. *GGD Groningen*. <https://ggd.groningen.nl/wp-content/uploads/2019/03/Eindrapport-Aanpak-gezondheidsgevolgen-aardbevingen.pdf>.
- Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A.R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., van der Meer, J.W.M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C. & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343, d4163–d4163. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows*. IBM Corp. Verkregen van <https://hadoop.apache.org>
- Jong Gierveld, J. de, & Van Tilburg, T. (1999). Manual of the loneliness scale. *Vrije Universiteit Amsterdam*.
https://home.fsw.vu.nl/tg.van.tilburg/manual_loneliness_scale_1999.html
- Jong Gierveld, J. de, & Van Tilburg, T. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Knoops, K., & van den Brakel, M. (2010). Rijke mensen leven lang en gezond. *TSG*, 88(1), 17-24. <https://doi.org/10.1007/BF03089530>
- Kremers, I. P., Steverink, N., Albersnagel, F. A., & Slaets, J. P. (2006). Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging and Mental Health*, 10(5), 476-484.
<https://doi.org/10.1080/13607860600841206>
- Lawlor, E. R., Cupples, M. E., Donnelly, M., & Tully, M. A. (2019). Promoting physical activity among community groups of older women in socio-economically disadvantaged areas: randomised feasibility study. *Trials*, 20(1), 1-15.

<https://doi.org/10.1186/s13063-019-3312-9>

Loef, M., & Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 55(3), 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.06.017>

Loket gezond leven (2017). *Sociaal Vitaal*.

<https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1402368>

Ouderen en preventie. RIVM. (z.d.). <https://www.rivm.nl/ouderen-van-nu-en-straks/ouderen-en-preventie>

Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 30(4), 377. <https://doi.org/10.1037/a0022826>

Scientific Software Development (1997). *Scientific Software Development's ATLAS.ti: The knowledge workbench : short use's manual*. Scientific Software Development.

Staat van Volksgezondheid en Zorg (2021, October 8). Levensverwachting.

<https://www.vzinfo.nl/levensverwachting/leeftijd-en-geslacht>

Steverink, N., Lindenberg, S., & Slaets, J. P. (2005). How to understand and improve older people's self-management of wellbeing. *European Journal of Ageing*, 2(4), 235-244.

<https://doi.org/10.1007/s10433-005-0012-y>

Steverink, N. (2009). Self-Management Ability Scale: SMAS-30/versie 2. Achtergrond, handleiding en scoring. [https://www.nardisteverink.nl/materials/SMAS-30-](https://www.nardisteverink.nl/materials/SMAS-30-versie202_achtergrond_handleiding_en_scoring_NSteverink_dec09.pdf)

[versie202_achtergrond_handleiding_en_scoring_NSteverink_dec09.pdf](https://www.nardisteverink.nl/materials/SMAS-30-versie202_achtergrond_handleiding_en_scoring_NSteverink_dec09.pdf)

Steverink, N. (2017). GRIP & GLANS groeps cursus: Methodenbeschrijving voor de Databank Effectieve Sociale Interventies. *Movisie*.

<https://www.movisie.nl/interventie/grip-glans-groeps cursus>

- Stimpson, J. P., Ju, H., Raji, M. A., & Eschbach, K. (2007). Neighborhood deprivation and health risk behaviors in NHANES III. *American journal of health behavior*, 31(2), 215-222. <https://doi.org/10.5993/AJHB.31.2.10>
- Therrien, F. H., & Desrosiers, J. (2010). Participation of metropolitan, urban and rural community-dwelling older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 51(3), 52-56. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2009.11.017>
- Van Lenthe, F. J., Schrijvers, C. T., Droomers, M., Joung, I. M., Louwman, M. J., & Mackenbach, J. P. (2004). Investigating explanations of socio-economic inequalities in health: the Dutch GLOBE study. *The European Journal of Public Health*, 14(1), 63-70. <https://doi.org/10.1093/eurpub/14.1.63>
- Van Schagen, J. (2021). *De effecten van Community Wise op de percepties van deelnemers op sociale gezondheid (verbondenheid, sociale steun en eenzaamheid) en interventie eigendom*. [Masterthese, Rijksuniversiteit Groningen].
- Vorstman, J. (2020). *The short-term effect of the intervention "Community Wise" on positive health of older adults living in socioeconomically deprived neighborhoods*. [Masterthese, Vrije Universiteit Amsterdam/Universitair Medisch Centrum Groningen].
- Voornhout, R. (2021). *Het effect van Community Wise op de mentale en sociale gezondheid van ouderen met een lage SES* [Masterthese, Rijksuniversiteit Groningen].
- Webb, E.A., Blane, D., McMunn, A., & Netuveli, G. (2010). Proximal predictors of change in quality of life at older ages. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65, 542 - 547. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2009.101758>
- WHO (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946. *World Health Organization* https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

Appendix A

Tabel 1

Overzicht aanpassingen huidige versie ten opzichte van vorige versie Community Wise.

Lessen	Aanpassingen
Les 1	- Koffie en bezig gaan met de eigen GLANS-schijf verplaatst naar 2 ^e les. - Koffie en napraten over onderwerp naar keuze toegevoegd.
Les 2	- Bezig gaan met de eigen GLANS-schijf is toegevoegd van 1 ^e les. - Citroen-oefening is verplaatst naar 3 ^e les. - Serie beweegoefeningen is verplaatst naar 3 ^e les. - Oefening over goede voornemens is toegevoegd van 3 ^e les. - Tijdens de koffie napraten over sterke punten en leren van successen is verplaatst naar 3 ^e les. - Tijdens de koffie napraten over de eigen GLANS-schijf toegevoegd.
Les 3	- Citroen-oefening is toegevoegd van 2 ^e les. - Serie beweegoefeningen is toegevoegd van 2 ^e les. - Oefening massabewegingen verwijderd. - Oefening over goede voornemens is verplaatst naar 2 ^e les. - Oefening leren van successen is toegevoegd van 2 ^e les. - Oefening GLANS-schijf in beweging is verplaatst naar 4 ^e les. - Oefening goede GLANS voornemens verplaatst naar 4 ^e les. - Tijdens koffie GLANS doelen stellen is verplaatst naar 4 ^e les. - Tijdens koffie napraten over sterke punten is toegevoegd.
Les 4	- Oefening GLANS-schijf in beweging is toegevoegd van 3 ^e les. - Oefening goede GLANS voornemens is toegevoegd van 3 ^e les. - Oefening GLANS doelen stellen is toegevoegd van 3 ^e les.
Les 5	- BEWEEGLES (t.o.v. vorige versie vond beweegles tijdens les 4 plaats).
Les 6	- Komt overeen met les 5 van de vorige versie.
Les 7	- Komt grotendeels overeen met les 6 van de vorige versie. - Oefening ‘durf te vragen’ komt na de oefening ‘een goede houding’. - Tijdens koffie napraten over GLANS-voorwerp is verwijderd. - Tijdens koffie drinken terugkomen op de doelen is toegevoegd.
Les 8	- Komt overeen met les 7 van de vorige versie.
Les 9	- BEWEEGLES (t.o.v. vorige versie vond de beweegles tijdens les 8 plaats).
Les 10	- Komt grotendeels overeen met les 9 van de vorige versie. - Oefening ‘Altijd die negatieve gedachten’ is verwijderd.
Les 11	- Komt grotendeels overeen met les 10 van de vorige versie. - Beweeg oefening is verwijderd.
Les 12	- BEWEEGLES (t.o.v. vorige versie vond de beweegles tijdens les 11 plaats).
Les 13*	- Deze les komt grotendeels overeen met les 12 van de vorige versie. - Oefening Stoelenspel is verwijderd. - Oefening ‘Leuke afsluitende oefening’ is toegevoegd.

Noot. * Tijdens de vorige versie waren er 12 lessen in plaats van 13 lessen.

Tabel 2

Niet-significante resultaten van een Sign-test voor Huidige Versie van Community Wise.

	<i>Md T0</i>	<i>SD T0</i>	<i>Md T1</i>	<i>SD T1</i>	<i>Exact Sign.*</i>	<i>N</i>	<i>d</i>
Zelfmanagementvaardigheden	70.5	7.76	72.1	10.54	.145	8	0.36
Initiatief nemen	12.8	2.18	12.8	3.10	.363	9	0.30
Variëteit	13.6	2.72	15.2	2.80	.227	9	0.37
Multifunctionaliteit	11.2	1.92	11.2	3.75	.500	8	-0.04
Self-efficacy	16.0	2.17	18.0	1.96	.227	9	0.54
Investeren	14.4	1.66	14.4	2.40	.637	9	0.11
Positief perspectief	15.0	1.49	15.0	1.81	.063	9	0.45
Eenzaamheid	2.00	0.49	2.00	0.67	.344	9	0.07
Sociale eenzaamheid	2.00	0.60	2.00	0.64	.188	9	-0.08
Emotionele eenzaamheid	1.66	0.59	2.00	0.94	.500	9	0.16

Noot. *Md* = Mediaan, *d* = effectgrootte.

* $p < .05$, eenzijdig.

Tabel 3

*Niet-significante resultaten van Mann-Whitney U test voor huidige en vorige versie van
Community Wise.*

	<i>Md vorige versie</i>	<i>SD vorige versie</i>	<i>Md huidige versie</i>	<i>SD vorige versie</i>	<i>Exact Sign.*</i>	<i>U</i>	<i>N vorige versie</i>	<i>N huidige versie</i>	<i>d</i>
Initiatief nemen	0.00	1.54	1.20	2.53	.353	54.0	13	9	0.37
Investeren	0.40	1.56	-0.40	2.40	.453	55.5	13	9	0.05
Positief perspectief	0.00	1.87	1.00	1.98	.153	42.5	13	9	0.30
Eenzaamheid	0.00	0.50	0.00	0.35	.413	55.0	13	9	0.30
Sociale eenzaamheid	0.00	0.38	0.00	0.29	.101	40.0	13	9	-0.59
Emotionele eenzaamheid	0.00	0.86	0.00	0.62	.092	39.0	13	9	0.61

Noot. *Md* = Mediaan, *U* = toetsingsgrootte Mann-Whitney U test, *d* = effectgrootte.

* $p < .05$, eenzijdig.

Tabel 4

Niet-Significante resultaten van Mann-Whitney U test voor mannen en vrouwen van de huidige versie van Community Wise.

	<i>Md</i> <i>man</i>	<i>SD</i> <i>man</i>	<i>Md</i> <i>vrouw</i>	<i>SD</i> <i>vrouw</i>	<i>Exact</i> <i>Sign.*</i>	<i>U</i>	<i>N</i> <i>man</i>	<i>N</i> <i>vrouw</i>	<i>d</i>
Zelfmanagementvaardigheden	0.50	4.70	3.33	5.62	.393	6.00	3	5	-0.13
Initiatief nemen	1.60	1.85	0.80	3.01	.381	8.50	4	5	-0.36
Variëteit	0.80	0.80	0.80	1.54	.310	7.50	4	5	-0.13
Multifunctionaliteit	0.00	2.40	-0.80	3.22	.393	6.00	3	5	0.23
Self-efficacy	2.00	2.08	0.00	1.34	.230	6.50	4	5	0.42
Investeren	0.80	1.60	-2.40	2.79	.127	5.00	4	5	0.63
Eenzaamheid	-0.17	0.29	0.00	0.32	.079	3.00	4	5	-1.26
Sociale eenzaamheid	-0.33	0.27	0.00	0.24	.103	3.50	4	5	-1.31
Emotionele eenzaamheid	0.00	0.58	0.00	0.64	.302	7.50	4	5	-0.71

Noot. *Md* = Mediaan, *U* = toetsingsgrootte Mann-Whitney U test, *d* = effectgrootte.

* $p < .05$, eenzijdig.

Appendix B

Zelfmanagementvaardigheden

Initiatief nemen

T0_ini1 Hoe vaak neemt u het initiatief tot contact met de mensen om wie u veel geeft?

T0_ini2 Hoe vaak neemt u het initiatief om leuke contacten met anderen te hebben?

T0_ini3 Hoe vaak neemt u het initiatief om actief met iets bezig te zijn?

T0_ini4 Hoe vaak bent u bezig uw huis of kamer voor uzelf zo comfortabel mogelijk te maken (bijv. door op te ruimen of het gezellig te maken)?

T0_ini5 Probeert u wel eens ergens goed in te zijn?

Self-efficacy

T0_se1 Bent u ergens goed in?

T0_se2 Lukt het u om plezierige bezigheden te vinden?

T0_se3 Lukt het u om anderen te laten merken dat u om hen geeft?

T0_se4 Lukt het u om goed voor uzelf te zorgen?

T0_se5 Lukt het u om leuke contacten met anderen te hebben?

Investeren

T0_inv1 Doet u wel eens iets kleins om het contact met uw kennissen goed te houden (bijv. een telefoontje of een kaartje sturen)?

T0_inv2 Zorgt u voor voldoende vaste bezigheden (zoals een hobby) zodat u actief bezig blijft?

T0_inv3 Besteedt u tijd en aandacht aan het onderhouden van een goed contact met de mensen om wie u veel geeft?

T0_inv4 Blijft u bezig met de dingen waar u goed in bent, zodat u er ook (heel) goed in blijft?

T0_inv5 Zorgt u voor voldoende lichaamsbeweging of het doen van oefeningen om langer fit te blijven?

Perspectief

T0_pos1 Verwacht u dat u, in de toekomst, zich zult kunnen blijven redden?

T0_pos2 Verwacht u dat u, in de toekomst, leuke bezigheden zult hebben?

T0_pos3 Verwacht u dat u, in de toekomst, familie of vrienden om u heen zult hebben?

T0_pos4 Verwacht u dat u, in de toekomst, iets kunt betekenen voor anderen?

T0_pos5 Verwacht u dat u, in de toekomst, voldoende gezelligheid met anderen zult hebben?

Multifunctionaliteit

T0_mul1 De bezigheden waar ik plezier aan beleef, doe ik samen met anderen.

T0_mul2 Anderen hebben baat bij de dingen die ik doe voor mijn plezier.

T0_mul3 Mijn hobby's doe ik samen met anderen.

T0_mul4 Ik doe gezellige dingen met mensen uit de buurt.

T0_mul5 Ik help mensen uit de buurt wel eens ergens mee.

Variëteit

T0_var1 Hoeveel hobby's of vaste bezigheden heeft u?

T0_var2 Heeft u verschillende manieren om tot rust te komen wanneer dit nodig is?

T0_var3 Zijn er dingen waar u goed in bent?

T0_var4 Met hoeveel mensen (familieleden en anderen) heeft u een vertrouwelijke band?

T0_var5 Bij hoeveel gelegenheden heeft u leuke contacten met anderen (bijv. tijdens het winkelen, of bij een vereniging)?

Appendix C

Sociale vitaliteit

Eenzaamheid

T0_loneliness1 Ik ervaar een leegte om me heen.

T0_loneliness2 Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.

T0_loneliness3 Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.

T0_loneliness4 Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.

T0_loneliness5 Ik mis mensen om mij heen.

T0_loneliness6 Vaak voel ik me in de steek gelaten.

Appendix D

Interview schema (semi gestructureerd interview)

Naam interviewer:
 Naam respondent:
 Datum: 19-11-2021
 Plaats: X

Inleiding van gesprek:

Topiclijst Community Wise geslachtsverschillen en maatschappelijke participatie

Hartelijk dank dat u wilt meewerken aan dit gesprek! Tijdens dit gesprek wil ik graag meer weten over uw ervaring met Community Wise. Ik ga u een aantal vragen stellen over uw ervaring met de groep en Community Wise en over maatschappelijke participatie. Als u mij niet begrijpt of als u een vraag niet wilt beantwoorden mag u dit altijd aangeven. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat er geen goede of slechte antwoorden zijn, u mag zeggen wat u wilt. Het gesprek duurt tussen de 25 à 30 minuten. Het is belangrijk om te weten dat het gesprek volledig anoniem is, uw naam en adresgegevens worden in dit project verder niet gebruikt.

Voor de start van dit gesprek wil ik u vragen of ik een geluidsopname van het gesprek mag maken met mijn telefoon of audio-recorder. Dit gesprek wordt straks uitgetypt en dan is het handig om het te kunnen terugluisteren. U komt niet op beeld en de geluidsopnames worden alleen gebruikt door projectleden van de RUG en het UMCG.

Hoofdtopic	Inhoud	Vragen
Algemeen	Inleiding	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Voorstellen interviewer:</i> <Naam en relevante achtergrondinformatie> • <i>Doel:</i> Het doel van het gesprek is om te kijken naar uw ervaring met Community Wise en de samenhang van maatschappelijke participatie op de positieve gezondheid bij deelnemers van Community Wise. • <i>Duur interview:</i> Het gesprek duurt ongeveer tussen de 25 à 30 minuten • <i>Procedure:</i> Het gesprek zal worden opgenomen en worden gebruikt voor het onderzoek. • <i>Privacy geïnterviewde:</i> De gegevens zullen uitsluitend voor het onderzoek gebruikt worden en uw naam zal nergens worden vermeld. • <i>Toestemming (informed consent):</i> • <i>Vragen:</i> Heeft u nog vragen over het gesprek?
Algemeen	Demografische gegevens	<p>Vraag 1: Wat is uw naam?</p> <p>Vraag 2: Wat is uw leeftijd?</p>
Maatschappelijke participatie	Introductie	<p>Het eerste gedeelte van dit gesprek wil ik het met u hebben over maatschappelijke participatie. In andere woorden ‘meedoen aan de samenleving’. We denk hierbij aan activiteiten zoals; vrijwilligerswerk, deelname aan het verenigingsleven, mantelzorg of burenhulp.</p> <p><i>Doel:</i> te kijken of meedoen aan de samenleving samenhangt met gezondheid bij deelnemers van Community Wise. Met gezondheid bedoelen we niet alleen uw fysieke gezondheid, maar ook mentale (geestelijke) gezondheid en sociale gezondheid. Met sociale gezondheid bedoelen we het hebben van goede relaties met anderen, niet eenzaam zijn</p>

		<p>bijvoorbeeld.</p> <p>Voor de interviewer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vraag eventueel tussendoor aan de mensen of de termen- maatschappelijke participatie en positieve gezondheid - duidelijk zijn uitgelegd; • Vraag bijvoorbeeld; ‘Kunt u benoemen wat we onder maatschappelijke participatie verstaan?’ (ask back methode).
Maatschappelijke participatie	Vrijwilligerswerk (inleiding)	De volgende vragen gaan over vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk is werk dat u onbetaald en onverplicht doet, voor anderen of voor de samenleving.
	Vrijwilligerswerk	<p>Vraag 1: Heeft u de afgelopen 12 maanden vrijwilligerswerk verricht?</p> <p><i>Indien nee:</i> Wat is de reden dat u geen vrijwilligerswerk doet?</p> <p><i>Indien ja:</i> Op welk gebied doet u vrijwilligerswerk?</p> <p>→ Subvragen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoeveel uur < per week of per 2 weken> besteedt u gemiddeld aan het vrijwilligerswerk? • Hoe lang bent u al vrijwilliger bij <naam vrijwilligerswerk> ? • Heeft het vrijwilligerswerk ook invloed op uw positieve gezondheid? Met gezondheid bedoelen we niet alleen uw fysieke gezondheid, maar ook geestelijke gezondheid en sociale gezondheid. <p>→ Als de vraag niet begrepen wordt, subvragen domeinen positieve gezondheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heeft het vrijwilligerswerk ook invloed op uw fysieke vitaliteit (fysieke gezondheid)? • Heeft het vrijwilligerswerk ook invloed op uw mentaal welbevinden (mentale gezondheid)? • Heeft het vrijwilligerswerk ook invloed op uw sociale welbevinden (sociale gezondheid)? <p><i>Indien ja:</i> Wat voor invloed heeft het vrijwilligerswerk op uw positieve gezondheid?</p> <p><i>Indien nee:</i> Waarom denkt u dat het vrijwilligerswerk geen invloed heeft op uw positieve gezondheid?</p>
	Mantelzorg (inleiding)	De volgende vragen gaan over mantelzorg. Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden of vrienden. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten.
Maatschappelijke participatie	Mantelzorg	<p>Vraag 2: Heeft u de afgelopen 12 maanden mantelzorg verricht?</p> <p><i>Indien nee:</i> → gaan naar vraag 3</p> <p><i>Indien ja:</i> Wat is de relatie met degene voor wie u zorgt?</p> <p>→ Subvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heeft de mantelzorg ook invloed op uw positieve gezondheid?

		<p>→ <i>Als de vraag niet begrepen wordt, subvragen domeinen positieve gezondheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Heeft de mantelzorg ook invloed op uw fysieke vitaliteit (fysieke gezondheid)? • Heeft de mantelzorg ook invloed op uw mentaal welbevinden (mentale gezondheid)? • Heeft de mantelzorg ook invloed op uw sociale welbevinden (sociale gezondheid)? <p><i>Indien ja:</i> Wat voor invloed heeft de mantelzorg op uw positieve gezondheid? <i>Indien nee:</i> Waarom denkt u dat de mantelzorg geen invloed heeft op uw positieve gezondheid?</p>
Maatschappelijke participatie	Inleiding (kort)	De volgende vragen gaan over maatschappelijke participatie. Maatschappelijke participatie wordt in andere woorden beschreven als 'meedoen in de samenleving'. (zie introductie voor uitgebreide beschrijving + voorbeelden)
Maatschappelijke participatie	Algemeen	<p>Vraag 3: Doet u andere activiteiten die passen in 'meedoen in de samenleving'?</p> <p><i>Als iemand het niet begrijpt:</i> activiteiten waarmee u anderen mee helpt of activiteiten in buurt?</p> <p><i>Indien ja:</i> Kunt u hier meer over vertellen? → Subvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat is de reden dat u deelneemt aan dit soort activiteiten? <p><i>Indien nee:</i> Wat is de reden dat u niet deelneemt aan dit soort activiteiten? → Subvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijn er andere dingen die veel tijd van u vragen? Zo ja welke?
		<p>Vraag 4: Denkt u dat positieve gezondheid, dus uw fysieke, mentale en sociale gezondheid, van invloed kan zijn op maatschappelijk participatie (actief meedoen in de samenleving)?</p> <p><i>Indien ja:</i> Op welke manier zou positieve gezondheid van invloed kunnen zijn op maatschappelijke participatie (actief meedoen in de samenleving)?</p> <p><i>Indien nee:</i> Waarom denkt u dat positieve gezondheid geen invloed heeft op maatschappelijke participatie (actief meedoen in de samenleving)?</p>
Ervaring Community Wise	Algemeen	<p>Introductie: De volgende vragen gaan over uw ervaring met de groep en Community Wise tot nu toe. Doel: Meer informatie krijgen over de ervaring van deelnemers aan Community Wise.</p>
	Sociale vitaliteit/Sociale Steun	<p>Vraag 1: Hoe ervaart u de band met de mensen uit de groep? Is die veranderd de afgelopen weken?</p> <p><i>Als vraag niet begrepen wordt:</i></p>

		<p>- Hoe is uw relatie met anderen uit de groep?</p> <p>- Hoe is de relatie van anderen onderling?</p> <p>Vervolg vragen:</p> <p><i>Als iemand over zichzelf vertelt:</i> Hoe zullen andere deelnemers van de groep dit ervaren hebben?</p> <p><i>Als iemand over anderen vertelt:</i> Hoe heeft u dit zelf ervaren? Kunt u een voorbeeld geven?</p>
		<p>Vraag 2: Hebben de bijeenkomsten van Community Wise bijgedragen aan sociale contacten?</p> <p><i>Als vraag niet begrepen wordt:</i></p> <p>- Heeft u sinds Community Wise nieuwe sociale contacten/vrienden opgedaan?</p> <p>Vervolg vragen:</p> <p><i>Indien ja:</i> Kunt u daar meer over vertellen?</p> <p><i>Indien nee:</i> Kunt u daar meer over vertellen?</p> <p><i>Als ze vertellen over sociale contacten <u>binnen</u> de groep:</i> En hoe zit dat buiten de groep? Kunt u daar wat meer over vertellen?</p> <p><i>Als ze vertellen over sociale contacten <u>buiten</u> de groep:</i> En hoe zit dat binnen de groep? Kunt u daar wat meer over vertellen?</p>
		<p>Vraag 3: Kunt u vertellen hoe u de sociale steun ervaart van de bewoners?</p> <p><i>Als vraag niet begrepen wordt:</i> Heeft u ervaren dat andere deelnemers u ergens mee geholpen hebben? Of; Heeft u ervaren dat u door andere bewoners ergens profijt van hebt gehad?</p> <p>Vervolg vragen:</p> <p>Kunt u een voorbeeld geven van afgelopen week/tijd wat er in de groep is gebeurd?</p> <p>Parafraseren met: “Dus tijdens Community Wise...”</p>
	Fysieke vitaliteit	<p>Vraag 4: Denk je dat je lichamelijk fitter bent geworden door Community Wise?</p> <p><i>Als vraag niet begrepen wordt:</i> Is uw conditie/uthoudingsvermogen sinds Community Wise verbeterd? Gaat wandelen u sindsdien beter af?</p> <p>Vervolg vragen:</p> <p><i>Indien ja:</i> Kunt u daar wat meer over vertellen?</p> <p>Kunt u een voorbeeld geven waarbij u merkt dat u lichamelijk</p>

		<p>fitter bent geworden?</p> <p><i>Indien nee: Kunt u uitleggen waarom niet?</i></p> <p>Kunt u een voorbeeld geven waarbij u merkte dat u lichamelijk niet fitter bent geworden?</p>
	Effect interventie (in de toekomst)	<p>Vraag 5: Hoe ervaart u de bijeenkomsten tot nu toe?</p> <p><i>Als vraag niet begrepen wordt:</i></p> <p>Wat vindt u van de lessen de afgelopen weken?</p> <p>Vervolg vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vindt u leuk? Kunt u daar meer over vertellen? - Wat vindt u minder leuk? Kunt u daar meer over vertellen? - Hoe vindt u de beweegoefeningen/actieve oefeningen? Kunt u daar meer over vertellen? - Hoe vindt u de oefeningen met de GLANS-schijf? Kunt u daar meer over vertellen? - Wat is u tot nu toe bijgebleven? Is er iets wat de afgelopen weken besproken is waar u nog wel eens aan terug denkt?
Afsluiting		<p>Bedankt voor uw deelname aan dit gesprek. Het gesprek is opgenomen en ik ga in de komende weken het gesprek uittypen. Uw deelname blijft volledig anoniem, uw naam of adresgegevens worden niet gebruikt in het verdere onderzoek.</p> <p>Vraag 1: Heeft u verder nog vragen of opmerkingen over dit gesprek?</p> <p>Vraag 2: Wilt u op de hoogte blijven van de uitkomsten van dit onderzoek?</p> <p>Nogmaals bedankt voor het gesprek en een fijne dag nog! → (audiorecorder uitzetten)</p> <p>Eventueel nagesprek (zonder opname)</p>

Appendix E

Codeboek

Code	Samengevoegd met	Groep
Beweegt al naast CW	Heeft al discipline om te sporten, Ik beweeg graag een uur, Is altijd in beweging, Denk ik van mezelf te kunnen zeggen dat ik wel voldoende beweeg, Ik beweeg al veel, Was altijd al in beweging, Deelnemers bewegen veel, De tijd om te sporten blokt ze altijd al, gaat altijd voor.	Beweegt naast CW
Deelnemers beoefenen verschillende sporten	Bij jeu de boules zitten ook mensen van buiten het dorp, Doet elke ochtend Nederland in beweging, Ging voor corona uur lang baantjes trekken.	Bewegen naast CW
Doet oefeningen in de sportschool	Gaat normaal drie keer in de week naar de sportschool, Gaat nu 2 keer in de week sportschool en CW.	Bewegen naast CW
Fiets al veel	Als vriend niet wil gaat hij lekker alleen fietsen, Fiets gemakkelijk 60 kilometer op een middag, Fietst 20 km om schoon te maken.	Bewegen naast CW
Ik ben fit	Is door het werk vroeger erg fit.	Bewegen naast CW
In de winter ga je niet bewegen op dorpsplein		Bewegen naast CW
In het voorjaar/zomer kan je bewegen op het dorpsplein		Bewegen naast CW
Nederland in beweging is minder intensief dan CW		Bewegen naast CW
Probeert naast sporten veel te lopen om fit te blijven	Als ze niet sport gaat ze poetsen of goed bewegen, Loopt gemiddeld 15 km op een dag.	Bewegen naast CW
Sport op het moment niet		Bewegen naast CW
Vindt sporten belangrijk		Bewegen naast CW
Voelt zich schuldig als ze een dag niks doet		Bewegen naast CW
Wil alleen 's ochtends sporten, rest van de dag andere dingen te doen		Bewegen naast CW
Zweet normaliter tijdens het sporten		Bewegen naast CW
Bijgebleven bijeenkomsten		Bijgebleven CW
Bijgebleven is het stukje taart bij de koffie		Bijgebleven CW
Bijgebleven is Kaartje naar zichzelf versturen		Bijgebleven CW
Bijgebleven is les met bal gooien		Bijgebleven CW

Bijgebleven is Oefeningen met (ansicht)kaarten, dat vond ze heel leuk		Bijgebleven CW
Bijgebleven is samen bezig zijn		Bijgebleven CW
Bijgebleven om dingen op te pakken dat stil ligt		Bijgebleven CW
Bijgebleven van CW is niets	In eerste instantie niet iets bijgebleven van CW	Bijgebleven CW
Bijgebleven wat hij in de sportschool kan leren		Bijgebleven CW
Bijgebleven zijn opdringerige mensen die de waarheid vertellen		Bijgebleven CW
Beweeg/actief als goed ervaren	Beweegoefeningen zijn gevarieerd, Beweegoefeningen zijn goed, Beweegoefeningen zijn leuk, Beweegoefeningen zijn top.	Ervaring/mening beweegles
Vindt beweeglessen hartstikke leuk	Iedereen enthousiast over beweeglessen, Vindt beweegoefeningen hartstikke mooi, Vindt het sporten leuk.	Ervaring/mening beweegles
Beweegoefeningen zijn makkelijk/niet intensief	Beweegoefeningen CW vind ik zwak, Beweegoefeningen mag meer, Beweegoefeningen mogen intenser, Er mogen meer beweegoefeningen zijn, Vindt beweeglessen te makkelijk.	Ervaring/mening beweegles
Bij beweegoefeningen mogen balanceer oefeningen zitten		Ervaring/mening beweegles
Heeft heel weekend profijt van sporten		Ervaring/mening beweegles
Het bewegen gaat soepel		Ervaring/mening beweegles
Het bewegen mag langer duren		Ervaring/mening beweegles
In sporthal komt beweegles beter tot z'n recht	Oefeningen in gymzaal leuker.	Ervaring/mening beweegles
Is blij met beweegoefening		Ervaring/mening beweegles
Kan sommige beweegoefeningen niet meer door blessures		Ervaring/mening beweegles
Mening beweegoefeningen		Ervaring/mening beweegles
Samen bewegen is leuk	Bewegen in groep werkt mee aan lichamelijke fitheid, Deelnemers hebben behoefte aan bewegen in groepsverband.	Ervaring/mening beweegles
Spiers nodig bij beweegoefeningen		Ervaring/mening beweegles
Sporten tijdens CW mooi meegenomen		Ervaring/mening beweegles

Tijdens beweegles zweet hij zich kapot	Binnensporten zorgt voor meer zweten.	Ervaring/mening beweegles
Van oefeningen en strekken hele dag lichamenlijk profijt		Ervaring/mening beweegles
Vindt beweegoefeningen nuttig		Ervaring/mening beweegles
Vindt bewegen leuk	Het bewegen ligt hem, Vindt het leuk om te bewegen, Vindt het praktijkgedeelte/bewegen leuk.	Ervaring/mening beweegles
Vindt hand oog coördinatie goed om mee bezig te zijn		Ervaring/mening beweegles
Voor sommigen is uur bewegen te veel		Ervaring/mening beweegles
Wil beweeglessen CW voortzetten na afloop	Is benieuwd of er een vervolg komt van CW na afloop, Misschien ontstaat er een groepje na afloop, Aantal dames behoefte aan ouderengymnastiek, Denkt dat je een gevolg kan maken van CW, Docenten hebben het over verder gaan na CW, Er is behoefte aan ouderengymnastiek, Er is behoefte aan sporten in de gymzaal bij de deelnemers, Willen na CW groepje in dorp die sport in de gymzaal, Misschien huren aantal dames gymzaal af voor ouderen gymnastiek.	Ervaring/mening beweegles
Wil bewegen	Moet van cardioloog bewegen, Wilt bezig blijven met bewegen.	Ervaring/mening beweegles
Zelf sporten sneller overslaan		Ervaring/mening beweegles
Man		geslacht
Vrouw		geslacht
Ervaart groep als leuk	Leuke groep	Leuke aspecten CW
Gesprekken waren leuk		Leuke aspecten CW
Leuke aspecten interventie		Leuke aspecten CW
Nazitten met koffie is ook heel leuk		Leuke aspecten CW
Rondje door dorp lopen was leuk		Leuke aspecten CW
Vindt groeps gesprekken leuk		Leuke aspecten CW
Vindt oefeningen met kaarten leuk	Vond het heel leuk om kaart naar zichzelf te sturen, Vond het leuk om zelf een kaart uit te zoeken, Ziet het ontvangen van een brief als iets leuks.	Leuke aspecten CW
Arm en been spieren doen zeer		Lichamelijke fitheid
CW helpt mee met lichamelijke fitheid	Denkt dat CW invloed heeft op lichamelijke fitheid als je nooit wat doet, Misschien omdat je het extra doet heeft CW een beetje invloed op lichamelijke fitheid.	Lichamelijke fitheid
Denkt dat zo iets als Fit 40+ voor deze groep te zwaar is		Lichamelijke fitheid
Fit 40+ is pittiger dan CW		Lichamelijke fitheid

Heeft CW niet nodig om fit te worden		Lichamelijke fitheid
Heeft ernstige reuma gehad		Lichamelijke fitheid
Lichamelijk fitter door CW		Lichamelijke fitheid
Lichamelijke fitheid gelijk bleven sinds CW	Is ook niet minder fit geworden door de beweglessen	Lichamelijke fitheid
Niet fitter geworden door CW	Niet lichamenlijk fitter geworden door Community Wise, Weet niet of ze fitter is geworden door CW, Meer nodig om lichamenlijk fitter te blijven ^(P) _(SEP)	Lichamelijke fitheid
Op sommige vlakken wel fitter geworden door CW	Merkt lichamenlijk fitter geworden, Voelt zich hele weekend fitter na sporten.	Lichamelijke fitheid
Rende jongere collega's er uit		Lichamelijke fitheid
Vindt dat medicijnen niet bijdragen aan kwaliteit van leven/gezondheid	Wil geen medicijnen innemen wat goed voor gezondheid is.	Lichamelijke fitheid
Wil/moet afvallen	Moet afvallen.	Lichamelijke fitheid
Ziet/spreekt bestaande sociale contacten op andere manier door CW		Mening over CW als geheel
Actief aanwezig bij CW		Mening over CW als geheel
Anderen niet geïnteresseerd in CW		Mening over CW als geheel
Blijft om docenten meedoen aan CW		Mening over CW als geheel
CW bij anderen aangeraden	Raadde CW aan bij anderen.	Mening over CW als geheel
CW oplossing om mensen bij elkaar te houden		Mening over CW als geheel
CW zorgt voor stok achter de deur m.b.t. sporten		Mening over CW als geheel
De docenten doen het heel goed	Docenten brengen goede dingen naar voren, Docenten brengen het op een leuke manier, Docenten zijn super.	Mening over CW als geheel
Denkt dat CW voor andere mensen meer effect heeft	Actieve deel van dorp neemt deel aan CW, Denkt dat andere mensen sommige kringgesprekken beter kunnen gebruiken, Denkt dat CW niet voor deze deelnemers is, Denkt dat CW ook nuttig is voor andere groepen, Denkt dat het voor mensen die nooit sporten CW heel mooi is.	Mening over CW als geheel
Denkt na CW een enkeling nog te zien		Mening over CW als geheel
Docenten zorgen dat iedereen mee doet		Mening over CW als geheel

Doet spelletjes wel maar vindt het wel komisch		Mening over CW als geheel
Door CW praat je met mensen waar je dat normaal niet mee doet		Mening over CW als geheel
Door gesprekken kunnen mensen een drempel over gaan		Mening over CW als geheel
Door te praten zie je dat iedereen problemen ervaart in het leven	Praat met deelnemers over problemen.	Mening over CW als geheel
Duurde 1,5 jaar tot uitvoering CW, deelnemers afgenomen		Mening over CW als geheel
Enthousiast over nieuwe ontdekking in kerk tijdens rondje tijdens CW	De kerk bekijken is bijgebleven, Ontdekte kelder in kerk tijdens CW.	Mening over CW als geheel
Er moet vaker dingen samen gedaan worden		Mening over CW als geheel
Ervaart bijeenkomsten als positief	Bijeenkomsten worden positief ervaren, Ervaart bijeenkomsten als goed, Ervaart bijeenkomsten als leuk, Ervaring bijeenkomsten als gezellig.	Mening over CW als geheel
Ervaring bijeenkomsten		Mening over CW als geheel
Geen dingen wat niet bevalt		Mening over CW als geheel
Gesprekken over maatschappelijk betrokken zijn heeft voor mij geen nut		Mening over CW als geheel
Gymzaal geschiktere plek voor CW dan buurthuis	Gymzaal is praktischer dan buurthuis.	Mening over CW als geheel
Hoeft deelnemers CW na afloop niet vaker te zien		Mening over CW als geheel
Houdt niet van een halfuur of drie kwartier koffie leuten		Mening over CW als geheel
Is het niet altijd met docenten eens		Mening over CW als geheel
Je hoort wat andere mensen willen		Mening over CW als geheel
Kijkt uit naar lessen		Mening over CW als geheel
Komen veel zweverige dingen voor in CW	Het zweverige van CW zit niet in haar aard, Is nuchter dus geen behoefte aan zweverigheid, Vindt het zweverige gedoe niet leuk,	Mening over CW als geheel

Vindt oefeningen met kaarten zweverig en niet leuk, Zweverige oefeningen passen niet bij haar.

Komt naar CW voor zichzelf, niet voor anderen		Mening over CW als geheel
Leert mensen anders kennen tijdens CW	Door interventie leer je mensen anders kennen, Mensen leren kennen die je normaal niet spreekt.	Mening over CW als geheel
Leiders zijn vrolijk en positief	Leiders zijn prima, Uitstraling leiders is aanstekelijk.	Mening over CW als geheel
Lessen zijn gevarieerd	Variatie in lessen houdt het levendig.	Mening over CW als geheel
Mensen van telefooncirkel nemen deel aan CW		Mening over CW als geheel
Met andere deelnemers CW met hobby bezig	Achter gezamenlijke hobby komen.	Mening over CW als geheel
Na aantal weken CW hecht je wat meer aan je groepje		Mening over CW als geheel
Neemt deel aan CW voor gezelligheid		Mening over CW als geheel
Oefening met gooien vond ze niks		Mening over CW als geheel
Omgeving kan van invloed zijn op slagen oefening		Mening over CW als geheel
Praten en ouweheren is fijn	Nazitten en praten bevalt goed.	Mening over CW als geheel
Sommige kringgesprekken eerder voor andere mensen		Mening over CW als geheel
Sommige spelletjes voor bejaardensoos		Mening over CW als geheel
Stilgestaan bij andermans leven		Mening over CW als geheel
Tijdens CW stilgestaan bij afwezigheid andere deelnemers		Mening over CW als geheel
Verhouding in lessen is goed		Mening over CW als geheel
Vindt de mix met sporten goed		Mening over CW als geheel
Vindt gesprekken over maatschappelijk bezig zijn nodig		Mening over CW als geheel
Vindt het leuk om deel te nemen aan CW	Vindt alles aan CW leuk, Vindt CW leuk, Vindt fijn om deel te nemen aan CW, Vindt de activiteiten van CW heel leuk.	Mening over CW als geheel

Vindt tijd in de gaten houden belangrijk		Mening over CW als geheel
Voelt zich veilig en vrij		Mening over CW als geheel
Wist niet wat te verwachten		Mening over CW als geheel
Ziet/spreekt door CW een andere groep mensen dan normaal	Zien van andere groep mensen is leuk.	Mening over CW als geheel
Aandacht vragende vrouw heeft stalletje op de kerstmarkt		Mening over deelnemers
Alle deelnemers zijn bereid om mee te doen		Mening over deelnemers
Anderen begrijpen niet dat ze bij iemand anders poetst		Mening over deelnemers
Anderen willen niet 's ochtends vroeg mee zwemmen		Mening over deelnemers
Deelnemers praten al		Mening over deelnemers
Deelnemers sporen elkaar aan naar dorpswinkel te gaan		Mening over deelnemers
Deelnemers staan positief in het leven		Mening over deelnemers
Door te veel aandacht te vragen stoot je mensen af	Sommigen houden niet van aandacht vragen.	Mening over deelnemers
Een deelnemer vraagt veel aandacht	Vrouw vraagt veel aandacht om erbij te horen.	Mening over deelnemers
Hoopt dat aandacht vragende vrouw betrokken wordt door het dorp		Mening over deelnemers
Hoopt dat er positief gereageerd wordt op het stalletje van die vrouw		Mening over deelnemers
Sommige deelnemers zijn opdringerig		Mening over deelnemers
Vindt dat je als nieuweling je aan moet passen aan de omgeving		Mening over deelnemers

Vindt deelnemers gelijkgestemde mensen		Mening over deelnemers
Vindt groep van 14 deelnemers veel		Mening over deelnemers
Vindt het vervelend dat import jou gaat vertellen wat je moet doen		Mening over deelnemers
Vindt opdringerige mensen niet prettig	Men moet afstand houden, in plaats van zich opdringen, Noordelingen kunnen niet goed tegen mensen die zich opdringen.	Mening over deelnemers
Anderen vinden GLANS-schijf minder	Anderen lieten blijken GLANS-schijf minder te vinden.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Denkt thuis na over GLANS-schijf en ziet het nut ervan in	Heeft het thuis tijdens eten over GLANS-schijf, Heeft samen met man over GLANS-schijf, Praten thuis na over betekenis oefening GLANS-schijf, Thuis vertelt haar man wat hij tijdens een GLANS-oefening had kunnen doen.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Ervaart de GLANS-schijf als logisch		Ervaring/mening GLANS-schijf
Gebruikt GLANS-schijf in het dagelijks leven	GLANS geeft achtergrond aan dagelijks leven.	Ervaring/mening GLANS-schijf
GLANS-schijf heeft inzicht gegeven	De GLANS-schijf is bijgebleven, Door GLANS-schijf dieper nadenken, Door GLANS-schijf meer bewust van eigen ervaring, Door GLANS-schijf ook nadenken over zaken die gewoon lijken, GLANS-schijf is bijgebleven, GLANS-schijf zorgt voor meer bewustwording, Je gaat stilstaan bij GLANS-schijf, Neemt wat mee van de GLANS-schijf, Ziet door GLANS-schijf in dat ze moet leren nee zeggen, Krijgt inzicht in werking GLANS-schijf, Ondanks dat ze GLANS-schijf niet nodig vindt voor haar, praten ze er thuis wel over, GLANS-schijf heeft aan het denken gezet, Ziet in dat schijven met elkaar samenhangen, Ging nadenken door GLANS-schijf.	Ervaring/mening GLANS-schijf
GLANS-schijf kan voor sommigen nieuw zijn		Ervaring/mening GLANS-schijf
Haar man praat niet tijdens GLANS-oefeningen		Ervaring/mening GLANS-schijf
Haar man vindt het moeilijk om een bericht naar zichzelf te sturen		Ervaring/mening GLANS-schijf
Had sommige kringgesprekken niet nodig		Ervaring/mening GLANS-schijf
Heeft met twee schijven van de GLANS-schijf niks		Ervaring/mening GLANS-schijf
Het leren combineren in de		Ervaring/mening GLANS-schijf

GLANS-schijf vindt ze leuk		
Is bewust van hoe GLANS-schijf werkt		Ervaring/mening GLANS-schijf
Is te druk met andere dingen om stil te staan bij GLANS-schijf		Ervaring/mening GLANS-schijf
Is van plan zodra het kan, dingen weer op te pakken	Pakt volgend jaar het molentje weer op, Sommige dingen kunnen niet opgepakt worden vanwege de kat.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Mening GLANS-oefeningen		Ervaring/mening GLANS-schijf
Mist eigen initiatieven	Dorps eigen om niet initiatief te nemen, Sommigen nemen eigen initiatief, maar niet veel.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Moet leren tijd te blokken		Ervaring/mening GLANS-schijf
Praten leer je niet, dat moet in je zitten		Ervaring/mening GLANS-schijf
Sommige dingen waren meer voor mensen met psychische problemen		Ervaring/mening GLANS-schijf
Sommige oefeningen GLANS-schijf interessant		Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt bericht aan zichzelf sturen apart		Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt dat ze een goed gevulde GLANS-schijf heeft		Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt GLANS-schijf invullen moeilijk	Lukt niet altijd om GLANS-schijf in te vullen, Neemt voor bezig te gaan met GLANS-schijf maar schiet erbij in, Weet tijdens bijeenkomst niet wat ze met GLANS-schijf moet.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt GLANS-schijf leuk	Vindt de onverwachte uitkomsten van GLANS-schijf leuk, Vindt oefeningen GLANS-schijf leuk.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt GLANS-schijf niet leuk om mee bezig te zijn	Heeft niet veel met GLANS-schijf, Sommige oefeningen GLANS-schijf niet interessant, Vindt GLANS schijf in eerste instantie een toestand, Vindt GLANS-schijf iets minder leuk om mee bezig te zijn, Zij, en andere deelnemers, vonden het theoretische gedeelte maar niks.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt het idee achter GLANS-schijf goed	Goed om je te verdiepen in GLANS-schijf, Ik vind GLANS-schijf juist een pré.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Vindt niet nodig dat iedereen alles weet		Ervaring/mening GLANS-schijf
Vrouw is meer van het praten		Ervaring/mening GLANS-schijf
Was al bekend met GLANS-schijf	Brandweer maakt ook gebruik van GLANS-schijf.	Ervaring/mening GLANS-schijf
Wat mensen vertellen bij	Vindt uitkomsten GLANS-schijf frappant.	Ervaring/mening GLANS-schijf

GLANS-schijf verwacht je niet		
Niet iedereen vindt elke oefening leuk		Niet leuke aspecten CW
Niet leuke aspecten interventie		Niet leuke aspecten CW
Oefening gooien in bekertjes niet leuk		Niet leuke aspecten CW
Vindt het uitlopen van de les minder leuk		Niet leuke aspecten CW
Vindt praten niet leuk	Heeft niet veel met praten, Is zelf niet van het praten maar wel van de grapjes.	Niet leuke aspecten CW
Wel begaan bij met elkaar bij ziekte, ondernemen geen actie		Niet leuke aspecten CW
Wilde stoppen vanwege de mensen		Niet leuke aspecten CW
"Import" inwoners van het dorp hebben moeite met sociale contacten op doen	Contact maken is afwachten of het lukt, Sommige mensen willen alleen contact met oude inwoners, Lastig om tussen alle inwoners te komen.	Sfeer/band met groep
Irriteert zich dat de groep nooit een groep wordt		Sfeer/band met groep
Nieuwe inwoners kent ze niet		Sfeer/band met groep
Band tussen deelnemers niet veranderd sinds CW	Band met groep niet veranderd, Kan niet zeggen of band veranderd is sinds CW.	Sfeer/band met groep
Bij CW is sfeer minder	Bij jeu de boule sfeer beter, lijkt één familie, Sfeer in groep kan beter, is oké.	Sfeer/band met groep
De sfeer is ongedwongen		Sfeer/band met groep
Deelnemers niet enthousiast tegenover hen		Sfeer/band met groep
Deelnemers zijn al bekend	Andere deelnemer woont achter hem, Deelnemers CW komt hij anders ook tegen, Deelnemers komen elkaar al tegen bij verenigingen of dorpsplein, Sommige deelnemers in de groep gaan wel met elkaar om, Sommige deelnemers zitten in hetzelfde bestuur.	Sfeer/band met groep
Dorpswinkel onderwerp van gesprek in groep		Sfeer/band met groep
Ervaart band met groep als goed	De band met de groep is leuk, Ervaart de band met deelnemers als goed.	Sfeer/band met groep
Ervaart prettige sfeer	De sfeer is gezellig, De sfeer is positief, goede sfeer ondanks verschillende karakters, Goede sfeer, Goede sfeer mede door leiders, Goeie sfeer in de groep blijft bij, Sfeer is fijn, Sfeer is gemoedelijk, Ziet goede sfeer als iets bijzonders.	Sfeer/band met groep

Ervaart wel een klik met mensen van de jeu de boules, niet met CW		Sfeer/band met groep
Komt andere deelnemers tegen op straat en maakt praatje		Sfeer/band met groep
Merkt verschil in band met mensen doordat ze nieuw zijn		Sfeer/band met groep
Met sommige deelnemers een goede band		Sfeer/band met groep
Met sommige deelnemers een minder goede band		Sfeer/band met groep
Na de les deelnemers nog gezien		Sfeer/band met groep
Ondanks moeite wordt het nooit een hechte groep		Sfeer/band met groep
Overeenkomsten scheidt een band		Sfeer/band met groep
Positief over groep		Sfeer/band met groep
Sfeer in de groep niet veranderd		Sfeer/band met groep
Sfeer/band met mensen		Sfeer/band met groep
Sommigen steken boven de groep uit, in negatieve zin		Sfeer/band met groep
Spaart wc-rolletjes voor aandacht vragende vrouw		Sfeer/band met groep
Ziet deelnemers als kennissen		Sfeer/band met groep
Bijdrage interventie aan sociale contacten		Sociale contacten
Buren geen behoefte aan sociale contacten	Buren trekken zich terug, Buurman is hele dagen alleen, Buurvrouw wil er niet bij betrokken worden, Heeft geprobeerd buurvrouw erbij te betrekken.	Sociale contacten
Contact maken moet je zelf proberen	Nieuwe sociale contacten ligt aan jezelf.	Sociale contacten
Contact met deelnemers CW wordt als positief gezien	Contact tussen andere deelnemers lijkt goed.	Sociale contacten
CW heeft (deels) bijgedragen aan sociale contacten	Contact met mensen van CW groeit, Een paar sociale contacten opgedaan door CW, Heeft met twee deelnemers contact, contacten opgedaan, Al meer contact dan voorheen.	Sociale contacten

CW niet bijgedragen aan sociale contacten	Bijeenkomsten niet bijgedragen aan sociale contacten, Bijeenkomsten niet echt bijgedragen aan sociale contacten.	Sociale contacten
Doet vrijwilligerswerk		Sociale contacten
Door overeenkomsten praat je met mensen		Sociale contacten
Geen behoefte aan nieuwe sociale contacten, heeft voldoende	Heeft geen nieuwe sociale contacten nodig, Geen behoefte aan nieuwe sociale contacten.	Sociale contacten
Geen contact mensen CW buiten lessen om		Sociale contacten
Heeft 1 vriend in het dorp		Sociale contacten
Heeft al sociale contacten	Heeft contact met vriend in het dorp, Heeft contacten buiten CW voor sociale steun, goed contact met burens, Meer contact met buurman komt door zijn vrouw.	Sociale contacten
Heeft contact met mensen uit de groep buiten CW om		Sociale contacten
In het dorp kennen mensen elkaar al		Sociale contacten
Met aantal mensen uit de groep klikt het		Sociale contacten
Na aantal keer proberen, houdt het blijven erbij betrekken op		Sociale contacten
Probeert als burens buiten zijn een praatje te maken		Sociale contacten
Raakt gewend aan de groep		Sociale contacten
Sociale contact dat ze hebben vertrekt		Sociale contacten
Sommige westerlingen, uit een dorp, doen ook gewoon hun ding		Sociale contacten
Staat open voor sociale contacten	Aantal deelnemers willen contact met ons, Buiten de groep om weinig sociale contacten, Gaat proberen contact te maken met aandacht vragende vrouw, Had verwacht op latere leeftijd nog contacten op te doen, Nieuwe contacten opdoen was reden om mee te doen aan CW, Probeert contact te maken, Zoekt contact met burens.	Sociale contacten
Stuurt dochter in Barcelona een brief		Sociale contacten
Verenigingen zorgen voor grote netwerken		Sociale contacten
Vrouw stapt vaker op buurman af		Sociale contacten

Wordt blij van sociale contacten	Vindt contacten opdoen leuk.	Sociale contacten
Zijn kinderen komen bij kinderen van andere deelnemer over de vloer		Sociale contacten
Denkt dat als zij wat krijgt, ze ook niks van anderen hoort		Sociale steun
Doordat andere helpt (klein)kinderen verder weg woont zie je ze niet vaak		Sociale steun
Dorpswinkel blijft bestaan door inwoners dorp		Sociale steun
Durft wel om hulp te vragen		Sociale steun
Ervaart sociale steun als positief		Sociale steun
Ervaart sociale steun van anderen dan deelnemers CW	Ervaart sociale steun van de burens, Haalt sociale steun uit vrienden en familie, Kan sociale steun krijgen als het nodig is, Bij vragen over verbouwing krijgt hij aanwijzingen, Heeft auto kunnen lenen een heel weekend toen haar auto kapot was.	Sociale steun
Geen sociale steun ervaren, ook niet nodig gehad	Nog geen sociale steun nodig gehad van deelnemers, Sociale steun nu niet nodig.	Sociale steun
Haar kinderen vragen ook niet om hulp		Sociale steun
Heeft niet ervaren dat andere deelnemers hem geholpen hebben		Sociale steun
Helpt van de (klein)kinderen woont in de buurt		Sociale steun
Hulp van (klein)kinderen afgewezen		Sociale steun
Kan altijd bij iemand aankloppen		Sociale steun
Kan voorstellen dat anderen wel sociale steun halen uit CW		Sociale steun
Kinderen wilden helpen in huis		Sociale steun
Snapt niet waarom mensen niet op elkaar afstappen		Sociale steun
Sociale steun van deelnemers CW valt tegen	Sociale steun valt tegen, Weet niet of hij sociale steun zou ontvangen van de groep.	Sociale steun

Steun wordt gelijk geboden	Als steun nodig is, wordt er geholpen.	Sociale steun
Vindt het prettig dat er thuis een vrijwilliger langs komt		Sociale steun
Vrienden van de sport kwamen langs toen ze in het gips zat		Sociale steun
Vriendin ligt in ziekenhuis, wilt weten hoe het met haar is		Sociale steun
Weet niet of ze hulp zou zoeken bij deelnemers		Sociale steun
Wil weten hoe het is vanwege zorgen maken om, niet vanwege nieuwsgierigheid		Sociale steun
Wil weten hoe het met vriendin is sinds laatste keer dat ze haar man sprak		Sociale steun
Zal niet snel om hulp vragen		Sociale steun