

Waarom moeilijk doen, als het samen kan



Gemeente
Leidschendam-
Voorburg

Kans 2
21-08-2017 Leiden
Lisa Salomons, S1074282
Aantal woorden: 14.541
woorden

Bedrijfsbegeleider: Josien Post
Afstudeerbegeleider: Edwin van Rooijen
Eerste beoordelaar: Corine Hoppenbrouwers
Tweede beoordelaar: Henk Vink

Voorwoord

Vijftien weken geleden kwam Josien, mijn bedrijfsbegeleider, op het idee om verder te brainstormen over de doelstelling “Sportgemeente van het jaar”. Voor het eerst had ik een onderwerp om handen dat bij mij past. Nooit eerder tijdens mijn opleiding heb ik bij een onderzoek zoveel gehoopt op een positieve uitkomst. Niet alleen omdat mijn scriptie afgerond moet worden met een voldoende, maar vooral omdat ik hoop dat het uiteindelijke doel van het onderzoek behaald wordt. Sporten is misschien niet voor iedereen een hobby, maar als het gaat om de gezondheid van mensen is het een noodzaak.

Ik had dit onderzoek nooit kunnen voltooien zonder de motiverende preken van familie en vrienden. Naast de hulp bij knelpunten en de bijdrage aan mijn voortgang, heeft Josien mij ook vaak persoonlijk gemotiveerd. Daarvoor wil ik haar en de gemeente Leidschendam-Voorburg bedanken. Voor het onderzoek heb ik interviews afgenomen, over een onderwerp dat voor de respondenten persoonlijk en emotioneel geladen was. Daarom wil ik de respondenten bedanken voor hun medewerking. De eerste versie is nagekeken door Corine Hoppenbrouwers en Piet Hein Coebergh. Ik wil beiden bedanken voor de nuttige feedback.

Lisa Salomons

Samenvatting

Deze scriptie kan hopelijk bijdragen de doelstelling van de gemeente Leidschendam-Voorburg om gekozen te worden tot "Sportgemeente van het jaar". Het behalen van deze doelstelling is afhankelijk van verschillende factoren, zoals het aantal lidmaatschappen bij sportverenigingen. Daarom geeft dit onderzoek antwoord op de vraag "Hoe kan communicatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg naar de inwoners bijdragen aan de motivatie om lid te worden van een sportvereniging?". Uit het vooronderzoek blijkt dat fitness de meest beoefende sport in de gemeente Leidschendam-Voorburg is. De mensen met de grootste gezondheidsrisico's door niet te sporten zijn mensen met overgewicht of obesitas. Dit onderzoek geeft daarom "Inzicht in de motivatie voor het lid worden van een sportvereniging van de doelgroep, teneinde een communicatieadvies op te stellen voor de gemeente Leidschendam-Voorburg naar inwoners om hen te stimuleren om lid te worden van een sportvereniging". Waarom zijn inwoners die al fitnessen lid geworden, en hoe kan de gemeente die motivatie prikkelen bij inwoners die nog geen lid zijn?

Theorie en methode

Er bestaan veel theorieën over motivatie, die vaak een koppeling leggen met een ander kenmerk zoals capaciteit. Petty en Cacioppo (1986) hebben het boek "Communication and Persuasion: Central and Peripheral Routes to Attitude Change" geschreven en behandelen het Elaboration Likelihood Model (ELM). Het ELM geeft de twee routes naar overreden weer. De centrale route is gebaseerd op feitelijke argumenten, en de perifere route is meer gericht op de emotionele aspecten. De gemeente Leidschendam-Voorburg wil inwoners overreden om lid te worden van een sportvereniging, en daarbij communicatie gebruiken. Daarom past de theorie van Petty en Cacioppo (1986) goed bij dit onderzoek. Het onderzoek moet uitwijzen wat de inwoners heeft gemotiveerd. Dit vraagt om een kwalitatief onderzoek en tegelijkertijd semi-gestructureerde interviews. Het ELM loopt via motivatie, mogelijkheid en de uiteindelijke splitsing naar de perifere route of de centrale route. Deze structuur is aangehouden in de topicguide. Deskresearch draagt bij aan inzicht in gehanteerde communicatiestrategieën van gemeenten in Nederland.

De theorie van Petty en Cacioppo (1986) beweert dat iemand die een boodschap via de centrale route verwerkt, wil weten wat dat hem of haar oplevert. De theorie stelt ook dat de centrale route zorgt voor tijdelijk doorzettingsvermogen, betere voorspellingen van gedrag en weerstand tegen overtuiging van het tegenovergestelde, in tegenstelling tot de perifere route. Ten slotte moet het overreden volgens de perifere route samenhangen met de kenmerken van deze route, en andersom geldt hetzelfde voor de centrale route.

Resultaten en conclusies

De meeste respondenten vinden fitness niet leuk omdat het fysiek zwaar is. Het doorzettingsvermogen van de respondenten blijkt uit het feit dat zij toch doorgaan met fitnessen. De respondenten fitnessen vooral om gewicht te verliezen. Zij fitnessen onder begeleiding van een personal trainer omdat ze zelf geen of weinig verstand hebben van fitness, en de personal trainer heeft dat wel. De meeste respondenten hebben informatie gezocht over verschillende fitnessclubs. De respondenten hebben allemaal de mogelijkheid gehad om lid te worden. De factoren die dit tegen hebben gehouden, of tegen konden houden, zijn geen factoren waar de gemeente aan kan bijdragen. Alle respondenten hebben een sportdoel, en gaan door met fitnessen als dit doel is bereikt. De respondenten zijn dus van plan op lange termijn te blijven sporten. De respondenten denken dat het geven van feiten over overgewicht en obesitas een stimulerende factor kan zijn. Deze feiten moeten verspreid worden via een flyer, poster of een folder met langere teksten.

Deskresearch schetst het beeld van communicatie van gemeenten in Nederland over sport. Deze komen grotendeels met elkaar overeen. De meest gehanteerde strategie is een speciale website over

sport in de gemeente, met een gekoppelde Facebook pagina. Een andere bijdrage vanuit de gemeente kan het organiseren van sportactiviteiten zijn. De website voor sport en welzijn moet deze activiteiten promoten, en tijdens een activiteit worden foto's en ervaringen gedeeld op de Facebook pagina.

In dit onderzoek zijn drie hypothesen getoetst. De eerste hypothese is aangenomen, omdat uit het kwalitatief onderzoek blijkt dat de doelgroep alleen de centrale route kiest als het doel bekend is. De tweede hypothese is ook aangenomen, de doelgroep toont namelijk aan doorzettingsvermogen te hebben, voorspelbaar gedrag en een weerstand tegen overtuiging van het tegenovergestelde. Uit het onderzoek is gebleken dat de derde hypothese niet geldend is voor deze casus en is daarom verworpen.

Advies

Uit het onderzoek heeft de onderzoekster een advies voor de gemeente Leidschendam-Voorburg opgesteld. De onderzoekster adviseert de inwoners te informeren over de feiten over overgewicht en obesitas. Deze informatie kan bijvoorbeeld via een folder verspreid worden. De gemeente is ook geadviseerd om een Facebook pagina aan te maken, die gekoppeld is aan de website voor sport en welzijn. Het advies luidt ook dat de gemeente Leidschendam-Voorburg sportactiviteiten moet organiseren. Foto's en ervaringen van de sportactiviteiten moeten gedeeld worden via Facebook. De invulling van deze sportactiviteiten moet blijken uit een vervolgonderzoek.

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Inhoudsopgave	5
1 Inleiding	8
1.1 Aanleiding	8
1.2 Leeswijzer	8
2 Situatieschets.....	10
2.1 Interne situatie	10
2.1.1 Beleid, strategie en visie en missie.....	10
2.1.2 Dienst	11
2.1.3 Structuur.....	11
2.2 Externe situatie	11
2.2.1 Actoren en stakeholders	12
2.2.2 Demografische factoren.....	12
2.2.3 Economische factoren.....	13
2.2.4 Sociaal-culturele factoren	13
2.2.5 Technische factoren	13
2.2.6 Ecologische factoren.....	13
2.2.7 Politiek-juridische factoren.....	13
2.3 SWOT-analyse	14
3 Probleemformulering	15
3.1 Aanleiding.....	15
3.2 Probleemstelling	15
3.3 Doelstelling.....	15
3.4 Deelvragen.....	15
3.5 Doelgroepen	16
3.6 Grenzen van het onderzoek	16
4 Theoretisch kader en hypotheses.....	17
4.1 Relevante theorieën	17
4.2 Centrale theorie	18
4.3 Kritische review.....	20
4.4 Conceptueel model	21
4.5 Hypotheses	23

5 Methodologie	24
5.1 Methode	24
5.1.1 Literatuuronderzoek	24
5.1.2 Kwalitatief onderzoek	24
5.1.3 Deskresearch	25
5.2 Operationalisatie	25
Deelvraag 1	26
Deelvraag 2	26
Deelvraag 3	26
Deelvraag 4	26
5.3 Respondenten	27
6 Resultaten	30
6.1 Deelvragen 1 en 2	30
6.2 Deelvraag 3	32
6.3 Deelvraag 4	33
6.4 Hypotheses	34
7 Conclusies	36
7.1 Deelvragen	36
7.2 Conclusies van de hypothesen	37
7.3 Antwoord op probleemstelling	38
8 Aanbevelingen	39
9 Implementatieplan	41
Literatuurlijst	44
Bijlagen	48
Bijlage 1	48
Bijlage 2	49
Bijlage 3	51
Bijlage 4	52
Bijlage 5	53
Bijlage 6	54
Bijlage 7	55
Bijlage 9	89
Bijlage 10	102
Bijlage 11	107

Bijlage 12.....	108
Bijlage 13.....	109
Bijlage 14.....	110

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

De gemeente Leidschendam-Voorburg vindt een gezonde samenleving belangrijk, en wil graag bijdragen aan het verbeteren hiervan. De gemeente Leidschendam-Voorburg is van mening dat er teveel inwoners met overgewicht leven. Dit kan het resultaat zijn van ongezonde voeding en te weinig sporten. Cijfers van het CBS geven aan dat er inderdaad teveel burgers met overgewicht leven (gezondheidsmonitor, 2017).

Als iemand meer weegt dan normaal is voor zijn of haar BMI, is dat overgewicht. BMI staat voor Body Mass Index. Dit wordt gebruikt in een richtlijn die aangeeft of het gewicht van iemand gezond is afhankelijk van de leeftijd, het geslacht en de lengte. Een BMI dat tussen de 25 en 30 ligt betekent licht tot matig overgewicht. Uitzonderingen op deze cijfers gelden voor kinderen of sporters. Een BMI van boven de 30 betekent dat de persoon obesitas heeft (stichting voedingscentrum Nederland, 2015).

Cijfers van de afgelopen tien jaar geven aan dat de helft van de Nederlandse inwoners boven de 20 jaar overgewicht heeft. Dit komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Een meting van 2015 laat zien dat in 2015 13,7% van de Nederlanders obesitas heeft. Hier ligt het cijfer van vrouwen hoger dan het cijfer van mannen (gezondheidsmonitor, 2017).

Obesitas brengt veel gezondheidsklachten met zich mee, wat veel negatieve effecten kan hebben op het dagelijks leven. De kans op hart- en vaatziekten, diabetes en maligniteit neemt toe (Berkel, 2016). Ook psychische problemen ontstaan door obesitas, zoals een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen en depressie. Obesitas is ook een maatschappelijk probleem. De landelijke ziektelast bestaat voor 10% uit gezondheidsklachten voortkomend uit overgewicht of obesitas. Dit betekent dat de zorgkosten stijgen als gevolg van obesitas of overgewicht (stichting voedingscentrum Nederland, 2015).

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil communicatie inzetten naar haar inwoners om een gezondere samenleving te stimuleren. De missie van de gemeente Leidschendam-Voorburg is: “Leidschendam-Voorburg is dé sport- en beweeggemeente van Nederland (2020).” Het hieraan gekoppelde doel is de landelijke verkiezing voor “Sportgemeente van het jaar” winnen in 2020. Eén van de criteria van deze verkiezing betreft het aantal lidmaatschappen bij sportverenigingen. Voor de gemeente Leidschendam-Voorburg zijn alleen de sportverenigingen binnen de gemeente van belang (Bijlage 2). De meest beoefende sport in Nederland is fitness, daarna volgt zwemmen en op drie staat wandelen (Bijlage 3).

De communicatie om een gezondere samenleving te stimuleren richt de gemeente Leidschendam-Voorburg op de groep inwoners met de grootste risico's. De cijfers van overgewicht zijn hoog, en als mensen geen maatregelen nemen wordt overgewicht vaak obesitas. De gezondheidsklachten van obesitas zijn ernstig en soms zelfs levensgevaarlijk. De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft geen inzicht in het aantal sportende inwoners, omdat sporten een uiteenlopend begrip is. Het aantal lidmaatschappen is ook onderdeel van de criteria voor “Sportgemeente van het jaar”, zoals in de aanleiding is beschreven. Daarom richt dit onderzoek zich op lidmaatschappen.

1.2 Leeswijzer

Het onderzoek start in hoofdstuk 2 met de situatieschets. Hierin staat de nodige basisinformatie om dit onderzoek vorm te geven. Hoofdstuk 3 gebruikt de informatie uit de situatieschets en beschrijft daarmee de probleemformulering. In hoofdstuk 4 wordt de centrale theorie toegelicht, het conceptueel model en de hypothesen. Hoofdstuk 5 bevat de methodologie, dit geeft inzicht in de manier waarop het onderzoek antwoord geeft op de probleemformulering. De resultaten staan weergegeven in

hoofdstuk 6 en de conclusies in hoofdstuk 7. Hoofdstuk 8 beschrijft de aanbevelingen. Hoofdstuk 9 sluit het rapport af met het implementatieplan.

2 Situatieschets

Dit hoofdstuk geeft inzicht in de interne en externe situatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg. Interne onderdelen zoals het beleid, de visie en de missie schetsen het beeld voor de interne situatie. Een DESTEP-analyse geeft inzicht in de externe situatie. Een SWOT-analyse sluit het hoofdstuk af.

2.1 Interne situatie

De interne onderdelen zoals het beleid, de visie en de missie brengen de micro-omgeving van de gemeente Leidschendam-Voorburg in kaart. De identiteit, dienst en structuur komen ook aan bod.

2.1.1 Beleid, strategie en visie en missie

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft 74.222 inwoners en ligt middenin de Randstad. Voor haar inwoners zoekt de gemeente naar de menselijke maat. Leefbaarheid staat voorop. Leidschendam-Voorburg moet in de eerste plaats een gemeente zijn waar het prettig wonen is, waar inwoners zich thuis voelen en zorgen voor hun leefomgeving. De gemeente waakt ervoor dat niemand buiten de boot valt en iedereen een eerlijke kans krijgt. De gemeente Leidschendam-Voorburg vindt een gezonde samenleving belangrijk, en wil graag bijdragen aan het verbeteren hiervan. Nederland beweegt te weinig en eet ongezond, en daarom zijn er hoge percentages van inwoners met overgewicht en obesitas.

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft daarom voor de periode 2016-2020 een visie op sport en bewegen in de gemeente opgesteld. De missie hierbij luidt: Leidschendam-Voorburg is dé sport- en beweeggemeente van Nederland (2020). De visie bestaat uit zeven componenten, deze componenten staan afgebeeld op het visieblad (Bijlage 1). De zeven componenten in het kort:

- **Leefstijl:**
Inwoners van Leidschendam-Voorburg hebben een gezonde en sportieve leefstijl.
- **Toegankelijkheid:**
Het sport- en beweegaanbod in Leidschendam-Voorburg is er voor alle inwoners.
- **Sportclubs:**
Sportclubs vervullen een maatschappelijke functie.
Sportclubs zijn professionele vrijwilligersorganisaties.
Sportclubs helpen elkaar door samen te werken.
- **Gemeente:**
De gemeente stimuleert sporten en bewegen met haar beleid.
De gemeente versterkt en verbindt sportclubs.
- **Onderwijs:**
Gezond eten, sporten en bewegen zijn vaste onderdelen van het onderwijs.
- **Faciliteiten:**
De ruimte in Leidschendam-Voorburg nodigt uit tot sporten en bewegen.
Inwoners kunnen kiezen uit diverse lidmaatschapsvormen.
- **Professionals:**
Professionals stimuleren om te sporten en te bewegen.

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil dé sport- en beweeggemeente van Nederland worden, door het nastreven van deze zeven componenten. Elk jaar vindt er een landelijke verkiezing plaats voor “Sportgemeente van het jaar”. De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft voor zichzelf een realistisch doel gesteld om deze verkiezing in 2020 te winnen. De verkiezing bestaat uit twee onderdelen, namelijk het invullen van tien kernindicatoren en een beschrijving van “Het beste initiatief” van het betreffende jaar. De tien kernindicatoren moeten het sportklimaat van de gemeente in beeld brengen (Verwij, 2016). Een adviescommissie, met deskundigen van verschillende sportorganisaties, nomineert drie gemeenten voor de prijs “Sportgemeente van het jaar”. Vervolgens wordt de uitslag bepaald door een publieksjury, collega-gemeenten, en de vakjury, bestaande uit

bestuurders/directeuren van toonaangevende organisaties die actief zijn in de wereld van lokaal sport- en beweegbeleid (Verwij, 2016).

De uitslag wordt bepaald aan de hand van:

- de kwaliteit van de beleidsonderbouwing en de samenhang met bestaand (sport)beleid.
- de mate van samenwerking met partijen/beleidssterreinen.
- de originaliteit, creativiteit en innovativiteit van het initiatief.
- de duurzaamheid van het initiatief.
- de opbrengsten van het initiatief, en hoe verhoudt de inzet van middelen zich tot het resultaat (Verwij, 2016)?

2.1.2 Dienst

Gemeenten krijgen taken vanuit de Rijksoverheid, die meestal invloed hebben op een lokale omgeving en/of wijk. Gemeenten mogen ook eigen taken opstellen, zoals een eigen sportbeleid. De gemeente beschikt over financiën die verdeeld moeten worden. Gemeenten werken veel samen met bijvoorbeeld scholen, ondernemers en de provincie, zodat elk beleid gefinancierd kan worden (De gemeente, 2015).

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft als taak het vertegenwoordigen van haar inwoners. De raadsleden van de gemeente dragen deze taak. Ook moet de gemeente de hoofdlijnen vaststellen van het beleid, en daarbij bepalen welk beleid hoeveel geld te besteden krijgt. De gemeenteraad stelt gemeentelijke wetten op. Het college van burgemeester en wethouders moet het beleid uitvoeren. Dit wordt gecontroleerd door de gemeenteraad (lv, 2017).

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft een website ontwikkeld over sport en welzijn in de gemeente. De website geeft informatie over de combinatiefunctionarissen, activiteiten in de wijken en het sportaanbod. De website biedt ook de sportstrippenkaart aan, waarmee inwoners vier verschillende sporten gratis kunnen uitproberen (Senw, 2017).

2.1.3 Structuur

De gemeenteraad van Leidschendam-Voorburg bestaat uit 35 zetels, verdeeld over 8 fracties: GBLV (8 zetels), VVD (8 zetels), D66 (6 zetels), CDA (5 zetels), PvdA (3 zetels), GroenLinks (3 zetels), ChristenUnie (1 zetel), Fractie Hohage (1 zetel) (lv, 2017).

De gemeente Leidschendam-Voorburg wordt bestuurd door een coalitie van GBLV, D66, PvdA en GroenLinks. De burgemeester en wethouders hebben ieder hun eigen portefeuille, dus hun budget kan alleen besteed worden aan hun eigen bedrijfsgebied. De gemeentesecretaris adviseert het college van burgemeester en wethouders (lv, 2017).

2.2 Externe situatie

De externe situatie omschrijft allereerst de meso-omgeving in paragraaf 2.2.1 (Michels, 2012). Deze bestaat uit de publiekgroepen. De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft geen relevante relaties zoals afnemers, concurrenten of leveranciers. Daarom beschrijft de meso-omgeving alleen de actoren en de stakeholders. De DESTEP-analyse brengt de macro-omgeving in kaart in paragraaf 2.2.2. (Michels, 2012). Deze analyse geeft de factoren weer die invloed kunnen hebben op de strategie van de gemeente Leidschendam-Voorburg. Hier heeft de gemeente zelf geen invloed op (Michels, 2016).

2.2.1 Actoren en stakeholders

De paragraaf structuur (2.1.3) in de interne situatie beschrijft de samenstelling van de gemeenteraad. Deze gemeenteraad bepaalt waarvoor een wethouder verantwoordelijk is: een taakgebied. De wethouders communiceren hierover met ambtenaren van het Rijk en de provincie, maar ook met bewoners, bedrijven en organisaties binnen de gemeente. De gemeente wordt bestuurd door wethouders en de burgemeester.

Besluiten die worden genomen door de gemeenteraad, het Rijk en de provincie worden uitgevoerd door het college van burgemeester en wethouders. Naast het uitvoeren van de besluiten, is het college van burgemeester en wethouders verantwoordelijk voor de financiën van de gemeente. Nadine Stermerdink is de wethouder die zich bezig houdt met sport en welzijn in gemeente Leidschendam-Voorburg (Rijksoverheid, 2017).

2.2.2 Demografische factoren

De gemeente Leidschendam-Voorburg telt 74.223 inwoners: 35.605 mannen en 38.618 vrouwen. De bevolkingsdichtheid is 2.275 inwoners per vierkante kilometer. De leeftijden zijn bijna hetzelfde verdeeld, de leeftijdscategorie 45-64 jaar komt het meeste voor. De gezinsindeling is vooral twee personen (Oozo, 2017).

De percentages van overgewicht en obesitas in de gemeente Leidschendam-Voorburg en haar omliggende gemeenten verschillen niet veel van elkaar. De percentages van overgewicht en obesitas van de gemeente Leidschendam-Voorburg liggen beide heel dicht bij het gemiddelde van de omliggende gemeenten. Dit betekent dat de gemeente Leidschendam-Voorburg geen abnormale aantallen van overgewicht en obesitas heeft, in vergelijking tot haar omgeving. De percentages staan hieronder gepresenteerd in figuur 1 (gezondheidsmonitor, 2012).

Figuur 1. Percentages overgewicht en obesitas.

Gemeente	Overgewicht	Obesitas
Gemeente Leidschendam-Voorburg	45,8% van de inwoners	12% van de inwoners
Gemeente Den Haag	48,5% van de inwoners	14,1% van de inwoners
Gemeente Wassenaar	46,4% van de inwoners	10,8% van de inwoners
Gemeente Katwijk	57,8% van de inwoners	16% van de inwoners
Gemeente Oegstgeest	34,9% van de inwoners	9,2% van de inwoners
Gemeente Zoetermeer	51,6% van de inwoners	13,8% van de inwoners
Gemeente Leiden	40,5% van de inwoners	9,9% van de inwoners
Gemeente Voorschoten	46,3% van de inwoners	10,7% van de inwoners
Gemeente Zoeterwoude	45% van de inwoners	8% van de inwoners
Gemeente Pijnacker-Nootdorp	41,8% van de inwoners	8,3% van de inwoners
Gemeente Rijswijk	47,8% van de inwoners	13,6% van de inwoners

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft 12 wijken. Hieronder staan de percentages van het aantal sportende inwoners bij een sportschool per wijk in figuur 2. Ook het totale aantal sporters van alle inwoners staat gepresenteerd per wijk. (Leidschendam-Voorburg, 2017). Het percentage sportende inwoners bij een sportschool is hoog, de percentages per wijk verschillen niet veel van elkaar. Het totale aantal sporters van de inwoners verschilt redelijk per wijk. Het percentage van het totale aantal sporters in de wijk Voorburg West is veel hoger dan het percentage van de wijk Prinsenhof.

Figuur 2. Percentages sportende inwoners per wijk.

Wijk in gemeente Leidschendam-Voorburg	Sportende inwoners bij een sportschool	Totale aantal sporters van de inwoners
De Zijde	36%	52%
Prinsenhof	34%	45%
't Lien	37%	64%
Stompwijk	23%	63%
Leidschendam-Zuid	37%	46%
De Heuvel	40%	49%
Damsigt	43%	70%
Essesteijn	39%	50%
Voorburg Midden/Oud	42%	62%
Bovenveen	41%	50%
Voorburg Noord	48%	61%
Voorburg West	35%	76%

2.2.3 Economische factoren

Volgens cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) behoren de inwoners van gemeente Leidschendam-Voorburg tot de rijkste mensen van Nederland. Deze cijfers refereren naar alle inwoners van de gemeente Leidschendam-Voorburg, dus niet alleen naar de doelgroep van dit onderzoek (RTLnieuws, 2016).

2.2.4 Sociaal-culturele factoren

De gemeente Leidschendam-Voorburg onderneemt veel activiteiten voor de inwoners met betrekking tot sport en welzijn. Zoals de interne situatie weergeeft, wil de gemeente inwoners stimuleren om te gaan sporten. De gemeente introduceerde in januari 2017 de sportstrippenkaart voor inwoners om gratis proeflessen te kunnen volgen. Het initiatief is bedoeld om de stap naar het sporten laagdrempelig te maken voor de inwoners. Inwoners met weinig inkomen kunnen zich oriënteren in welke sport bij hen past. Vervolgens biedt de gemeente Leidschendam-Voorburg de Ooievaarspas regeling aan. Deze pas is bedoeld voor mensen met weinig inkomen en geeft hen korting op het lidmaatschap. Inwoners komen in aanmerking voor de pas als hun inkomen lager is dan 130% van de bijstandsnorm (Lv, 2017). Zoals te zien is in Bijlage 7, komt overgewicht bij volwassen mannen en vrouwen steeds vaker voor naarmate zij ouder worden (Volksgezondheidszorg, 2017). Onderzoek toont ook aan dat er samenhang bestaat tussen overgewicht en obesitas en leefstijlfactoren (Wendel-Vos, Nooyens & Schuit, 2004).

2.2.5 Technische factoren

Niet van toepassing.

2.2.6 Ecologische factoren

Het kabinet heeft voor het laatst in 2011 een beleidsbrief over sport opgesteld (zie bijlage 3). Dit beleid benadrukt het belang van sporten voor elke leeftijdscategorie, en de nadruk wordt gelegd op de vergrijzing in Nederland. Het beleid voor sport en bewegen in een gemeente moet voldoen aan een aantal eisen. Zo moet het aanbod voor sport en bewegen passend zijn voor elke leeftijd, het aanbod moet in de buurt zijn en het aanbod moet veilig en toegankelijk zijn (Loketgezondleven, 2011).

2.2.7 Politiek-juridische factoren

Nadine Stemerding, wethouder van gemeente Leidschendam-Voorburg, gaat over sport en welzijn in de gemeente. Wethouder Stemerding gaat ook over Werk en inkomen, Buurt & wijkgericht werken,

openbare ruimte en Personeel & Organisatie. Zij voert haar taken uit in opdracht van de gemeenteraad, het Rijk en de provincie (Rijksoverheid, 2017).

2.3 SWOT-analyse

De gemeente wil graag meewerken aan een gezonde samenleving. Daar speelt sport en bewegen een grote rol in. De prijs “Dé sport- en beweeggemeente van Nederland” is een bijzaak, de middelen waarmee de prijs wordt gewonnen is het hoofddoel. Deze middelen staan vertaald in de visie.

De gemeente biedt een platform aan met informatie over sporten in de gemeente, informatie over de sportstrippenkaart en informatie over de ooievaarspas. De informatievoorziening en het financiële aspect zijn beide verzorgd door de gemeente Leidschendam-Voorburg. De inwoners van de gemeente zijn de rijkste mensen van Nederland. De inwoners met de laagste inkomens zijn verzorgd doormiddel van de sportstrippenkaart en de ooievaarspas.

Het aantal sportende inwoners per wijk verschilt redelijk van elkaar. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals het sportaanbod per wijk. Het kabinet wil dat het beleid voldoet aan een aantal eisen, zoals voldoende sportaanbod. De eisen die het kabinet stelt komen overeen met de visie van de gemeente Leidschendam-Voorburg. De inwoners in de wijken waar minder wordt gesport, moeten volgens de visie gestimuleerd worden door de gemeente. De gemeente moet de juiste manier vinden om haar inwoners te stimuleren.

Figuur 3. SWOT-analyse gemeente Leidschendam-Voorburg

Sterktes Sportstrippenkaart & Ooiervaarspas <i>De gemeente Leidschendam-Voorburg draagt bij aan het toegankelijker maken van sporten.</i> Mogelijkheden <i>Een gemeente heeft veel mogelijkheden om haar inwoners te bereiken en te benaderen. Ook heeft een gemeente inzicht in veel gegevens van haar inwoners.</i>	Zwaktes Individueel <i>Elke inwoners is uniek, dus er is niet één manier om meerdere inwoners te stimuleren om te gaan sporten.</i> Aanbod <i>De gemeente Leidschendam-Voorburg organiseert al sportevenementen. Er is niks meer wat de gemeente kan doen.</i>
Kansen Sociale media inzetten <i>Dit is een goedkoop middel om een groep mensen te bereiken die geselecteerd kan worden op verschillende kenmerken, zoals leeftijd, geslacht en woonplaats.</i> Initiatieven verbreden <i>De gemeente Leidschendam-Voorburg organiseert al sportactiviteiten. De activiteiten kunnen bijvoorbeeld aangepast worden aan de wensen van de inwoners.</i>	Bedreigingen Externe oorzaak <i>De oorzaak van het probleem is niet op te lossen door de gemeente Leidschendam-Voorburg. Het ligt buiten hun macht.</i> Grotere gemeenten <i>Er zijn grotere gemeenten dan de gemeente Leidschendam-Voorburg. Zij hebben waarschijnlijk meer mogelijkheden om te voldoen aan de eisen om de prijs te winnen.</i>

3 Probleemformulering

Dit hoofdstuk formuleert de aanleiding van het probleem. Het probleem is verwoord in de probleemstelling met een bijbehorende doelstelling. De deelvragen, doelgroep en grenzen van het onderzoek komen ook aan bod.

3.1 Aanleiding

De gemeente Leidschendam-Voorburg is van mening dat er teveel inwoners met overgewicht zijn. Dit kan het resultaat zijn van ongezonde voeding en te weinig sporten. Cijfers van het CBS geven aan dat er inderdaad teveel burgers met overgewicht zijn (Gezondheidsmonitor, 2017). De gemeente Leidschendam-Voorburg wil communicatie inzetten naar de inwoners om een gezondere samenleving te stimuleren. De missie van de gemeente Leidschendam-Voorburg is: “Leidschendam-Voorburg is dé sport- en beweeggemeente van Nederland (2020).” Het hieraan gekoppelde doel is de landelijke verkiezing voor “Sportgemeente van het jaar” winnen in 2020. Eén van de criteria van deze verkiezing betreft het aantal lidmaatschappen bij sportverenigingen.

3.2 Probleemstelling

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil inwoners stimuleren om lid te worden van een sportvereniging. Die stimulatie verloopt via communicatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg naar de inwoners. De gemeente Leidschendam-Voorburg moet weten wát de inwoners kan stimuleren om lid te worden, zodat de communicatie daarop inspeelt. De probleemstelling luidt:

Hoe kan communicatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg naar de inwoners bijdragen aan de motivatie om lid te worden van een sportvereniging?

3.3 Doelstelling

De bijbehorende doelstelling luidt:

Inzicht geven in de motivatie voor het lid worden van een sportvereniging van de doelgroep, teneinde een communicatieadvies op te stellen voor de gemeente Leidschendam-Voorburg naar inwoners om inwoners te stimuleren om lid te worden van een sportvereniging.

3.4 Deelvragen

De centrale vraag bestaat uit verschillende aspecten. Het antwoord op de centrale vraag komt voort uit de deelvragen, die de verschillende aspecten vertegenwoordigen. Voor elke deelvraag is een manier van onderzoeken vastgesteld, die wordt toegelicht in het hoofdstuk Methodologie.

Deelvraag 1: *In hoeverre is de keuze om lid te worden van een sportvereniging bepaald door een weloverwogen beslissing?*

Deelvraag 2: *In hoeverre is de keuze om lid te worden van een sportvereniging bepaald door een impulsieve ingeving?*

Deelvraag 3: *Welk communicatiemiddel ziet de doelgroep graag vanuit de gemeente Leidschendam-Voorburg?*

Deelvraag 4: *Welke communicatiestrategie hanteren gemeenten in Nederland met betrekking tot het stimuleren van sporten?*

3.5 Doelgroepen

De eerste doelgroep is het afgelopen jaar lid geworden van een sportvereniging. De doelgroep heeft (of had tijdens het lid worden van een sportvereniging) overgewicht of obesitas. Daarom sport de doelgroep onder begeleiding. Deze begeleiding, bestaande uit sportinstructeurs en personal trainers, wordt benaderd om in contact te komen met de doelgroep. Omdat de sportbegeleiders worden benaderd, is het makkelijk om de doelgroep te selecteren. De begeleiders geven aanvraagformulieren alleen aan de sporters die voldoen aan de eisen. Deze eisen zijn overgewicht of obesitas, wonend in Leidschendam-Voorburg, afgelopen jaar lid geworden van een sportvereniging in Leidschendam-Voorburg en tussen de 18 en 65 jaar oud. Alle sportverenigingen met sportbegeleiders in Leidschendam-Voorburg worden telefonisch benaderd. Het tweede contact is via de mail, waarbij alle geïnteresseerde begeleiders worden benaderd. Negen begeleiders (Bijlage 6) zijn geïnteresseerd en willen het aanvraagformulier verspreiden (Bijlage 5). Het overzicht met geïnteresseerde begeleiders laat ook zien hoeveel potentiële respondenten zij begeleiden, dus hoeveel mensen die voldoen aan de eisen voor respondent. Elke begeleider krijgt tien formulieren, want er is geen begeleider met meer dan tien sporters die binnen de doelgroep vallen.

De tweede doelgroep is gemeenten in Nederland.

3.6 Grenzen van het onderzoek

Het onderzoek neemt geen respondenten mee die niet in de gemeente Leidschendam-Voorburg wonen, maar wel lid zijn bij een sportvereniging in gemeente Leidschendam-Voorburg. Het onderzoek kijkt wel naar de communicatiestrategie van omliggende gemeenten met betrekking tot dit onderwerp.

Het onderzoek resulteert in een communicatieadvies. Dit advies richt zich niet op het stimuleren van de doelgroep om te gaan sporten, maar op het lid worden van een sportvereniging. Het onderzoek is gericht op de vraag wat de doelgroep heeft gemotiveerd om lid te worden van een sportvereniging. Dus het onderzoek gaat niet in op de reden voor het sporten.

Het onderzoek resulteert in een communicatieadvies met betrekking tot het invullen van de communicatie naar de doelgroep. Dit communicatieadvies wordt niet uitgevoerd binnen dit onderzoek. Het communicatieadvies bestaat uit een boodschap, middel en strategie.

In de aanleiding (H1) staat dat fitness de meest beoefende sport is (Bijlage 3). Dit onderzoek richt zich daarom alleen op fitnessen in de gemeente Leidschendam-Voorburg.

4 Theoretisch kader en hypotheses

Een theoretische verdieping is een belangrijke basis van een onderzoek. Dit hoofdstuk legt verschillende theorieën naast elkaar, wat resulteert in de keuze van de centrale theorie. De kritische review bekijkt aanmerkingen op de centrale theorie. Vervolgens wordt het conceptueel model bepaald en de hypotheses opgesteld.

4.1 Relevante theorieën

Het is van belang om relevante theorieën te analyseren, om aan de hand daarvan te bepalen welke theorie het beste past bij dit onderzoek. Het vooronderzoek geeft aan dat het onderzoek een gedragsverandering betreft, en vooral de vraag wat deze verandering motiveert. De essenties van de motivatietheorie, het motivatiemodel, het triade-model en het ELM worden hieronder kort toegelicht.

Obesitas

Obesitas wordt steeds meer besproken in de media. Dit zou een negatief effect kunnen hebben op het beeld dat mensen hebben op mensen met obesitas. Een onderzoek naar dit probleem toont aan dat foto's van mensen met obesitas inderdaad een negatief beeld creëren. De foto's werden aangevuld door een nieuwsbericht over het voorkomen van obesitas. Volgens de auteurs is bewustzijn van het voorkomen van obesitas belangrijk. Dit zou meer aandacht moeten krijgen in de media (McClure, Puhl & Heuer, 2011). Een ander onderzoek heeft drie experimenten uitgevoerd met betrekking tot houding tegenover mensen met obesitas. Deze experimenten testen de houding en betrekken hierbij het stereotype. De deelnemers aan de experimenten worden ook getest op het zien van houdingen tegenover mensen met obesitas. Het onderzoek toont aan dat mensen informatie nodig hebben over obesitas om een positieve houding te krijgen. Als mensen bekend zijn met de oorzaken van obesitas, tonen zij een positieve houding naar mensen met obesitas (Puhl, Schwartz & Brownell, 2005).

Theorieën

In het boek *Drive* beschrijft D. Pink zijn Motivatietheorie (2010). Pink verdeelt motivatie in drie delen. Deel 1.0 begint bij het begin, de behoefte om te blijven leven motiveert mensen. Deel 2.0, meest toegepast door organisaties, stuurt mensen aan door belonen en straffen. Ten slotte veronderstelt deel 3.0 dat mensen reageren als zij intrinsiek gemotiveerd worden, door bijvoorbeeld sterke kanten te gebruiken en zichzelf nuttig te voelen. Pink geeft twee gedragstypen. Type-X gedrag is extrinsiek gemotiveerd gedrag, zoals hierboven benoemd als deel 2.0. Dit betekent dat de motivatie van buitenaf komt. Type-I gedrag is gebaseerd op intrinsieke motivatie, zoals hierboven benoemd als deel 3.0. In tegenstelling tot Type-X, komt de motivatie bij Type-I vanuit jezelf. Autonomie, Meesterschap en Zingeving zijn factoren die Type-I gedrag stimuleren. Autonomie betekent eigen keuzes maken, in plaats van het volgen van de groep. Dit houdt in dat een persoon zelf richting kan bepalen in situaties. Het resultaat is meestal dat een persoon harder gaat werken en meer motivatie krijgt, als een vicieuze cirkel. Na autonoom komt Meesterschap, waarbij ontwikkeling centraal staat. Zingeving sluit daarbij aan als het uiteindelijke doel. Als een persoon een doel voor ogen heeft, wordt hard gewerkt om dat doel te behalen en stijgt de motivatie. De verwerking van de drie factoren Autonomie, Meesterschap en Zingeving in de communicatie, resulteert in meer motivatie bij de doelgroep (Pink, 2010).

Het Motivatiemodel van Vroom, Porter en Lawler richt zich op de voorspelling, waarmee de motivatie wordt berekend. Het Motivatiemodel noemt verwachting de ingeschatte kans dat een handelingswijze wel of niet gerealiseerd wordt. Een gekozen handelingswijze en een bijbehorende, voorspelde uitkomst vormt deze verwachting. De motiverende kracht staat voor waardering en verwachting in het

Motivatiemodel. (het individu, p181). Het model bestaat uit een formule om een handelingswijze te bepalen door middel van een aantrekkelijkheidsscore. De formule is: E (succesverwachting) $\times I$ (instrumentaliteit) $\times V$ (valentie). De motivatie is te laag of is er niet als één van de eenheden 0 weergeeft. De succesverwachting geeft aan in hoeverre iemand denkt dat het doel bereikt wordt. De instrumentaliteit bepaald de beloning van de uitkomst. De valentie schat de persoonlijke waarde van deze beloning is. Porter en Lawler voegen toe dat de motiverende kracht minder belangrijk is dan de individuele capaciteiten en eigenschappen (Mullins, 2007).

Het Triade model van T. Poiesz geeft inzicht in de mogelijkheid om een bepaald gedrag uit te voeren. Poiesz stelt drie factoren voor om verandering om te zetten naar gedrag, namelijk motivatie, capaciteit en gelegenheid. Alle drie de factoren moeten aanwezig zijn, anders zal het gedrag niet veranderen volgens Poiesz. Motivatie geeft aan in hoeverre een persoon wil veranderen, en de interesse in de verandering. Capaciteit om te veranderen stelt dat iemand in staat moet zijn om te kunnen veranderen, door middel van kwaliteiten, vaardigheden en eigenschappen. Theoretische kennis en/of ervaring of handigheid zijn hier voorbeelden van. Ook is de gelegenheid waarin een persoon verkeert van belang. Dit heeft vooral te maken met externe factoren. Deze factoren kunnen de verandering stimuleren of tegenhouden, zoals tijd en sociale omgeving. Poiesz heeft voor het Triade-model een formule opgesteld, waarbij de voor- en nadelen worden vergeleken. De formule is: M (motivatie) $\times C$ (capaciteit) $\times G$ (gelegenheid) = T (score). Bij de formule kan een grafiek gemaakt worden (Poiesz, 1999).

De theorie "Communication and Persuasion, Central and Peripheral routes to Attitude Change" van Petty en Cacioppo (1986) laat de veranderende attitudes van de doelgroep zien en hoe deze gevormd worden. Het Elaboration Likelihood Model (ELM) resulteert in de meest effectieve manier van overreden van de doelgroep. Het ELM biedt een algemeen framework voor het organiseren, categoriseren en het begrijpen van de basis processen van de effecten van overtuigende communicatie. Petty & Cacioppo stellen dat er twee onderscheidende routes bestaan naar overreden. De eerste route naar overreden is via een persoon die aandachtig en nadenkend een overweging aanneemt op basis van de informatie, ofwel de centrale route. De tweede route naar overreden is dat een persoon door een simpel element te overreden is en hier geen onderzoek voor nodig heeft. Dit is de perifere route. De eerst genoemde route, de centrale route, blijkt op lange termijn effectiever te zijn dan de tweede route (Petty & Cacioppo, 1986).

4.2 Centrale theorie

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil inzicht in de beste manier om haar inwoners te stimuleren. Het ELM geeft inzicht in twee manieren van overreden, alsmede de beste manier van overreden bij een onderwerp of doelgroep. Daarom gebruikt de onderzoekster het ELM als leidraad voor dit onderzoek.

De centrale route betekent dat het doel van het overreden op lange termijn geldt en dat het overreden inhoudelijk wordt beoordeeld door de ontvanger. De ontvanger moet moeite doen om de beslissing te nemen. Moeite betekent in deze context dat de ontvanger de argumenten kritisch onderzoekt. Deze route spreekt de cognitieve ervaring aan. (Petty & Cacioppo, 1986, p 3)

De perifere route betekent dat het doel van het overreden (vaak) op korte termijn geldt en dat het overreden een impulsieve reactie is. De ontvanger doet weinig of geen onderzoek naar de gegeven argumenten. De informatie die de boodschap valide maakt komt niet over bij de ontvanger, maar de aantrekkelijke prikkels wel. Deze route spreekt de emotionele ervaring aan. (Petty & Cacioppo, 1986, p 3)

Drie belangrijke definities volgens Petty en Cacioppo zijn:

- *Attitudes are general evaluations people hold in regard to themselves, other people, objects, and issues.* (Petty & Cacioppo, 1986, p 4)
Gedrag is een algemene evaluatie die mensen hebben ten opzichte van zichzelf, andere mensen, objecten en kwesties.
- *Influence is a very general term that refers to any change in these evaluations.* (Petty & Cacioppo, 1986, p 4)
Invloed is een heel algemene term die verwijst naar elke verandering in deze evaluaties.
- *Persuasion is to refer to any change in attitudes that results from exposure to a communication.* (Petty & Cacioppo, 1986, p 4)
Overreden is het verwijzen naar elke gedragsverandering die een gevolg is van blootstelling aan een communicatie.

Toelichting keuze theorie

De motivatietheorie van Pink verklaart welke factoren resulteren in motivatie. Dit is voor dit onderzoek niet relevant omdat de voornaamste factor die resulteert in motivatie nog bepaald moet worden. De factoren van Pink zijn van toepassing in het algemeen, in plaats van op de specifieke situatie en doelgroep.

Het Motivatiemodel van Vroom, Porter en Lawler is een formule om een handelingswijze te bepalen door middel van een aantrekkelijkheidsscore. Voor de formule is de succesverwachting, de voorspelde uitkomst, een belangrijke factor. Het is voor dit onderzoek niet relevant om de succesverwachting in kaart te brengen. De doelstelling van dit onderzoek is namelijk een advies opstellen om inwoners te motiveren, dus niet om erachter te komen hoeveel inwoners daadwerkelijk gemotiveerd gaan worden.

Volgens het Triade-model van Poiesz resulteren motivatie, capaciteit en gelegenheid in een gedragsverandering. Het is nuttig om te weten of de doelgroep in de gelegenheid was om lid te worden en hoe zij gemotiveerd zijn. Het onderzoek geeft geen inzicht in de kwaliteiten die de doelgroep bezit met betrekking tot sporten. Voor dit onderzoek is capaciteit niet van belang, dus dit model is niet geschikt voor dit onderzoek.

Het Elaboration Likelihood Model sluit goed aan bij dit onderzoek. De doelgroep is om een bepaalde reden over de streep getrokken om lid te worden van een fitness. Die bepaalde reden is hun motivatie geweest. De theorie geeft twee verschillende routes naar overreden, die verwerkt kunnen worden in een communicatie-uiting. Omdat de gemeente de doelgroep wil *overreden* om lid te worden, moet duidelijk worden welke route naar overreden het beste bij de doelgroep past. Dit model sluit ook goed aan omdat het in tegenstelling tot de andere relevante theorieën, het enige model is dat gericht is op communicatie. Communicatie is een belangrijk onderdeel van de doelstelling van dit onderzoek.

4.3 Kritische review

De kritische review bevat relevante op- en aanmerkingen van verschillende auteurs op de centrale theorie, het ELM. De auteurs geven aan waarom zij denken dat het model niet valide of bruikbaar is, of maken een aanpassing of aanvulling waardoor het volgens hen beter is.

In het boek Strategische Communicatie omschrijft N. Aarts de perifere en de rechte weg, gebaseerd op het ELM van Petty en Cacioppo (1986). Aarts noemt de centrale route, zoals geformuleerd in het ELM (Petty & Cacioppo, 1986), de rechte weg. Hiermee laat de auteur haar mening over de routes al doorschemeren. Aarts omschrijft de rechte weg als een pad waarbij iemand gemotiveerd is om argumenten te verwerken. Iemand die in staat is om argumenten te verwerken moet voorkennis hebben en geen afleiding of weinig tijd. Volgens Aarts haken mensen van het rechte pad af als de argumenten vaag of moeilijk zijn, waarmee ze op de perifere weg terechtkomen (Aarts & Woerkum).

In het artikel "A missing intrinsic emotional implication" schrijven J. Morris, C. Woo en A. Singh over het Elaboration Likelihood Model dat het onderscheid tussen de centrale route en de perifere route niet klopt. Volgens Morris, Woo & Singh heeft de centrale route (cognitieve) altijd een emotionele kern, terwijl de perifere route de emotionele aspecten moet vertegenwoordigen. Ook zouden de emotionele prikkels leiden tot een lange termijn gedragsverandering, terwijl het ELM beschrijft dat emotionele prikkels in een korte termijn gedragsverandering resulteren (Morris, Woo & Singh, 2005).

P. Moneau en J. Stiff vallen het ELM model aan op twee kenmerken. Allereerst zijn de formuleringen niet duidelijk in het model. De omschrijving van een sterk of een zwak argument zou te onduidelijk zijn. Ook wordt de validiteit in twijfel getrokken. Moneau en Stiff zeggen dat het ELM model niet betrouwbaar is omdat er te weinig theoretische onderbouwing bestaat. Het model kan volgens de auteurs niet gebruikt worden zoals deze is bedoeld (Moneau & Stiff, 1993).

M. Bitner en C. Overmiller hebben ook kritiek op de twee routes in het ELM model. De twee routes zouden niet duidelijk toegelicht zijn waardoor het lastig is om een persoon te koppelen aan een route. Bitner en Overmiller zien weinig verschillen tussen de twee routes, omdat een houding (attitude) via de centrale route ook via de perifere route kan gaan (Bitner & Overmiller, 1985).

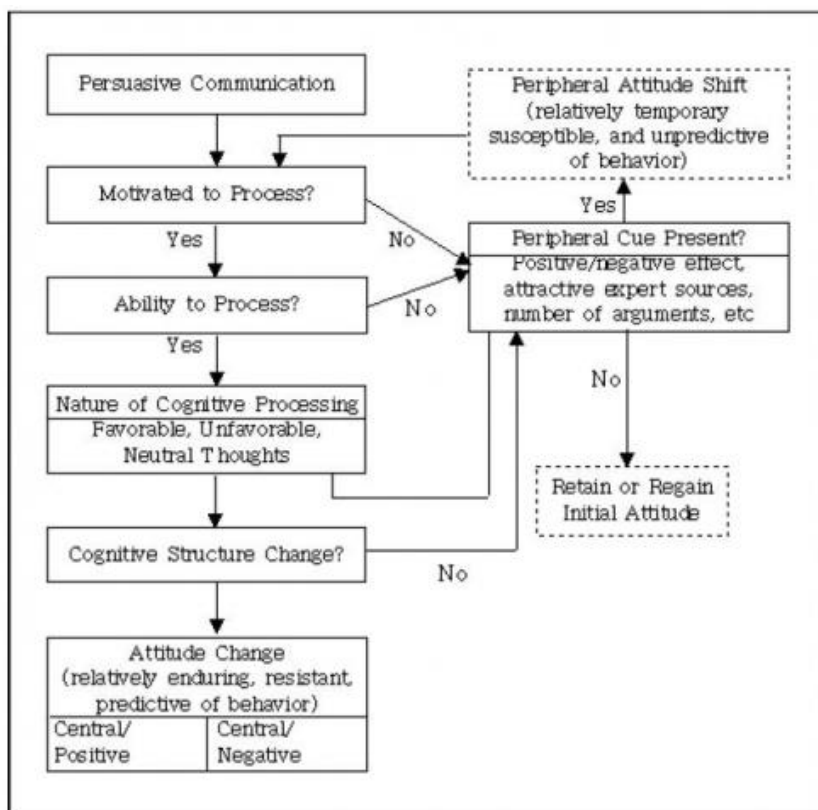
D. O'Keefe en S. Jackson vinden de kenmerken van een sterk argument onduidelijk. De definitie van een sterk argument hebben Petty & Cacioppo wel omschreven, maar niet duidelijk genoeg om een sterk argument van een zwak argument te onderscheiden. Hierbij is volgens O'Keefe en Jackson de rol van een sterk argument bij overreden onduidelijk. Welke invloed een verschil in kwaliteit van een argument kan hebben op overreden is volgens de auteurs niet omschreven (O'Keefe & Jackson, 1995).

4.4 Conceptueel model

Het conceptueel model komt uit de theorie 'Communication and Persuasion, Central and Peripheral routes to Attitude Change' van Petty en Cacioppo (1986). Het Elaboration Likelihood Model resulteert in de meest effectieve manier van overtuigen van de doelgroep. Het model is een schematische afbeelding van de centrale en perifere route naar overreding. Het model laat de twee routes van overredende communicatie zien, waarvan elke route een eigen eindpunt heeft.

De schematische afbeelding van de centrale en perifere route naar overreding is te vinden in figuur 4. Het startpunt staat linksboven bij *overredende communicatie* (persuasive communication) die leidt naar het *motivatie proces* (motivated process). Het motivatie proces gaat om persoonlijke relevantie, behoefte aan kennis, persoonlijke verantwoordelijkheid etc. Het *mogelijkheid proces* (ability process) richt zich op afleiding, herhaling, voorkennis etc. Vanuit deze twee procesfactoren ontstaan twee routes, ja of nee. Bij de nee-route vraagt het model of er een *perifeer kenmerk aanwezig* is. Hierbij kijkt het model naar de aanwezigheid van een positief of negatief effect, de aantrekkelijkheid van experts en bronnen en de hoeveelheid van argumenten. Als dit allemaal niet het geval is, valt de persoon terug in de *oude houding*. Als dit allemaal wel het geval is, vindt er een *perifere houdingsverandering* plaats. Deze verandering is vaak tijdelijk, onvoorspelbaar en snel beïnvloedbaar. Bij de ja-route na de twee procesfactoren motivatie en mogelijkheid, richt het model zich op de *aard van cognitieve verwerking*. Is de aard gunstig of niet? Gaat het om neutrale gedachten? Nadat de aard is vastgesteld, volgen er weer twee routes. De nee-route resulteert weer in de focus op de aanwezigheid van een perifeer kenmerk. De ja-route vervolgt naar een eventuele *verandering in de cognitieve structuur*. Vanuit de eventuele verandering in de cognitieve structuur is de nee-route hetzelfde als hierboven, het vervolgt in de focus op de aanwezigheid van een perifeer kenmerk. De ja-route eindigt in een gedragsverandering. Deze is duurzaam, immuun en voorspelbaar.

Figuur 4. Elaboration Likelihood Model. (Ju-Pak & Lee, 2012)



Het ELM van Petty & Cacioppo geeft twee eindpunten weer: de Attitude Change en de Peripheral Attitude Shift. Beide eindpunten staan voor een gedragsverandering met verschillende kenmerken. Het eindpunt vertegenwoordigt een manier waarop het overreden de grootste kans maakt op slagen, dus een manier waarop communicatie ingezet moet worden. De gemeente Leidschendam-Voorburg wil communicatie inzetten naar haar inwoners om hen te stimuleren zich in te schrijven bij een sportvereniging. De gemeente Leidschendam-Voorburg wil communicatie dus inzetten om haar inwoners te overreden. Het ELM draagt bij aan de invulling van die communicatie.

Dit onderzoek richt zich op de inwoners die zich al hebben ingeschreven bij een fitness, omdat deze groep inwoners kan vertellen waarom zij de stap hebben genomen zich in te schrijven. Het ELM moet die stap definiëren in een centrale of perifere route. Als het duidelijk is welke route het meeste effect op de doelgroep heeft, moet de communicatie voor de gemeente Leidschendam-Voorburg naar haar inwoners daarop ingericht worden.

4.5 Hypotheses

Hypothese 1

- Als de doelgroep de boodschap via de centrale route wil verwerken, dan wil de doelgroep weten wat dat hem of haar oplevert. Dit betekent niet dat de doelgroep datgene wat het oplevert bereikt, maar dat de doelgroep het graag wil.

In the strictest sense, when a person is motivated to process a message in a relatively objective manner, this means that the person is trying to seek the truth wherever it might lead. This, of course, does not ensure that the person will come to the truth, only that the person is attempting to do so. (Petty & Cacioppo, 1986, p 19)

Hypothese 2

- Als de doelgroep lid is geworden van een sportvereniging als gevolg van een weloverwogen beslissing, dan zorgt dat voor tijdelijk doorzettingsvermogen, betere voorspellingen van gedrag en weerstand tegen overtuiging van het tegenovergestelde, in tegenstelling tot het lid worden als gevolg van een impulsieve ingeving.

Attitude changes that result mostly from processing issue-relevant arguments (central route) will show greater temporal persistence, greater prediction of behavior, and greater resistance to counterpersuasion than attitude changes that result mostly from peripheral cues. (Petty & Cacioppo, 1986, p 21)

Hypothese 3

- Als de doelgroep lid is geworden van een sportvereniging naar aanleiding van een impulsieve ingeving, dan moet de communicatie voor de gemeente Leidschendam-Voorburg naar haar inwoners ingericht worden aan de hand van de perifere route. Omgekeerd, als de doelgroep lid is geworden van een sportvereniging naar aanleiding van een weloverwogen beslissing, dan moet de communicatie voor de gemeente Leidschendam-Voorburg niet ingericht worden aan de hand van de perifere route.

As motivation and/or ability to process arguments is decreased, peripheral cues become relatively more important determiners of persuasion. Conversely, as argument scrutiny is increased, peripheral cues become relatively less important determinants of persuasion. (Petty & Cacioppo, 1986, p 20)

De drie hypothesen zijn voorspellingen van de uitkomst van het onderzoek. De hypothesen zijn afkomstig uit het boek van Petty & Cacioppo (1986), en vertaald naar een hypothese die betrekking heeft op dit onderzoek. De eerste hypothese heeft betrekking op de motivatie van de doelgroep, want motivatie speelt een grote rol bij sporten en dit onderzoek. De hypothese voorspelt een verband tussen verwerking via de centrale route en een kenmerk hiervan. Als de doelgroep wil weten wat het hem of haar oplevert, verloopt de verwerking van de boodschap via de centrale route. De tweede hypothese voorspelt drie kenmerken die bij de centrale route sterker naar voren komen dan bij de perifere route. Deze drie specifieke kenmerken staan voor gedrag dat de doelgroep vertoont. Ten slotte test de derde hypothese het verband tussen de routes en de bijbehorende communicatie. De hypothese legt een verband tussen de aanleiding en de communicatie per route.

5 Methodologie

Dit hoofdstuk geeft inzicht in de wijze van het onderzoek. Het antwoord op de centrale vraag komt voort uit het onderzoek per deelvraag. De keuzes voor de wijze van het onderzoek, deskresearch en kwalitatief, worden vervolgens toegelicht om de validiteit van het onderzoek te onderbouwen. De operationalisatie vormt begrippen om naar meetbare instrumenten.

5.1 Methode

Een methodologie betekent letterlijk een algemeen aanvaarde weg waarlangs men tot kennis komt (Hartman & Lucassen, 2007).

Dit onderzoek resulteert in een communicatieadvies, bestaande uit een communicatiemiddel, communicatieboodschap en een communicatiestrategie. De communicatieboodschap komt voort uit deelvragen 1 en 2. Hierbij gaat het vooral om de manier waarop de boodschap ingevuld en gepresenteerd wordt aan de doelgroep. Het communicatiemiddel komt voort uit deelvraag 3. Ten slotte onderzoekt deelvraag 4 welke communicatiestrategieën omliggende gemeenten inzetten.

5.1.1 Literatuuronderzoek

Om een onderzoek op te zetten moet er genoeg informatie bekend zijn over het onderwerp. Als er geen inzicht in het onderwerp is, wordt het lastig om het onderzoek uit te voeren. Alle relevante informatie die al beschikbaar is moet verzameld worden, zodat de onderzoeker weet wat, wie en waarom iets onderzocht wordt (Verhoeven, 2014).

Voor dit onderzoek is inzicht in de totstandkoming van de doelgroep belangrijk. De definities, risico's en cijfers van overgewicht en obesitas in de gemeente Leidschendam-Voorburg en omliggende gemeenten staan in de Aanleiding (H1) en Situatieschets (H2). Om in contact te komen met de doelgroep, zijn sportverenigingen in de gemeente Leidschendam-Voorburg benaderd. De verantwoording van de selectie van sportverenigingen, staat omschreven in de Aanleiding (H1). De Situatieschets (H2) geeft inzicht in de interne en externe situatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg. Ook het theoretisch kader (H4) bestaat uit literatuuronderzoek. Hierin wordt een centrale theorie geselecteerd na het afstemmen van verschillende theorieën. In het hoofdstuk Deskresearch (H5) staat het vervolg van het literatuuronderzoek omschreven.

5.1.2 Kwalitatief onderzoek

Om de aard en de context van verschijnselen te achterhalen is kwalitatief onderzoek geschikt (Hartman & Lucassen, 2007). Voor dit onderzoek is het belangrijk dat de aard van verschijnselen achterhaald wordt, want de doelgroep is om een bepaalde reden over de streep getrokken om zich in te schrijven bij een sportvereniging. Ook is de context van verschijnselen van belang, omdat de onderzoeker wil weten welke factoren invloed hebben gehad op het inschrijven bij een sportvereniging.

Volgens IJzendoorn (1988) is het verschil tussen kwalitatief en kwantitatief onderzoek de manier waarop de data wordt verzameld. Daarbij vindt IJzendoorn dat kwalitatief onderzoek vaak wordt ingezet bij onderwerpen waarin de onderzoeker niet thuis is en waar gestandaardiseerde methoden niet werken (IJzendoorn, 1988). De doelgroep is moeilijk toegankelijk voor de onderzoekster en hiervoor moet via een tussenpersoon contact gemaakt worden en om medewerking gevraagd worden. Ook kan er op het onderwerp geen standaardreactie verwacht worden, omdat de respondenten hun mening geven en deze mening kan niet voorspeld worden. Deze mening kan onder andere niet voorspeld worden omdat er relatief weinig voorkennis over het onderwerp bekend is (Baarda, 2014). Kwalitatief onderzoek is onderzoek waarbij problemen in en van situaties,

gebeurtenissen en personen beschreven en geïnterpreteerd worden met behulp van gegevens van kwalitatieve aard, zoals belevingen, ervaringen en betekenisverlengingen (Baarda, 2014).

Kwalitatief onderzoek zorgt ervoor dat de doelgroep inzicht geeft in eigen wensen, motieven, beweegredenen en voorkeuren. Dit is nuttig om de centrale vraag te kunnen beantwoorden. Een nadeel hiervan is het feit dat de doelgroep niet voor de gehele onderzoeksdoelgroep spreekt. De resultaten zijn hierdoor niet representatief voor de gehele onderzoeksdoelgroep (Meier & Mandemakers, 2007).

Afhankelijk van de respons wordt het aantal interviews bepaald. Dit aantal moet tussen de acht en twaalf interviews zijn. Een kwalitatief onderzoek moet minimaal acht respondenten bevatten (Baarda, de Goede & Teunissen, 2009), maar om percepties en ervaringen te kunnen begrijpen van een groep mensen zijn twaalf interviews nodig (Guest, Bunce & Johnson, 2006, p79). Het kwalitatief onderzoek wordt uitgevoerd door middel van semigestructureerde interviews. Zo krijgt elke respondent dezelfde vragen, maar is er wel ruimte om door te vragen. Er is vooraf een vragenlijst en een topiclijst opgesteld, maar deze volgorde mag afwijken tijdens het interview. Dit betekent dat de respondent eigen inbreng tijdens het interview kan geven. De onderzoekster stelt zich flexibel op en speelt in op de situatie (Verhoeven, 2011, p 150). Tijdens het interview is de houding van de interviewer belangstellend, meelevend en gericht op wat de geïnterviewde vertelt. Dit zorgt ervoor dat de geïnterviewde op zijn of haar gemak is (Verhoeven, 2011, p234). De interviews worden één op één afgenomen, tenzij de respondent graag zijn of haar begeleider erbij wilt hebben. Als de respondent het goedkeurt wordt het interview opgenomen. Alle respondenten hebben de opname van het interview goedgekeurd.

5.1.3 Deskresearch

Deskresearch is een geschikte methode van onderzoek om bijvoorbeeld rapporten en/of cijfers te verzamelen en analyseren. Dit kan via een al bestaand marktonderzoek, een trendanalyse of een concurrentieanalyse (Broekhoff, Kooiker & Stumpel, 2011). In de Operationalisatie (H5) staat beschreven hoe deskresearch deelvraag 4 beantwoordt.

5.2 Operationalisatie

In het conceptueel model (H4) zijn de twee routes naar overreden beschreven. Het proces in het model is aangehouden bij de volgorde en de keuze van de topics. Zo laat het model zien dat voor de centrale route, motivatie en mogelijkheid nodig is. De eerste twee topics zijn daarom gericht op de motivatie en de mogelijkheid van de respondent. Afhankelijk van de antwoorden, kiest de respondent de centrale route of de perifere route. De derde topic bevestigt de richting van de respondent, perifere of centrale route. De topic- en vragenlijst zijn te vinden in bijlage 4.

Perifeer

Als er geen of weinig motivatie en mogelijkheid is bij de respondent, worden de perifere kenmerken getest. Hierbij wordt gefocust op de keuze voor de sportvereniging, en wordt gevraagd of de sportvereniging aan de verwachting voldoet en of er een doel gesteld is.

Centraal

Als er veel motivatie en mogelijkheid is bij de respondent, worden de keuzes gebaseerd op feiten getest. Hierbij wordt gefocust op bijvoorbeeld het onderzoek van de respondent naar de sportvereniging. Welke informatie had respondent verzameld voordat hij of zij lid werd, en vooral, hoeveel informatie?

Deelvraag 1

In hoeverre is de keuze om lid te worden van een sportvereniging bepaald door een weloverwogen beslissing?

Het semigestructureerde interview behandelt deelvraag 1, deze vraag vertegenwoordigt de centrale route van het ELM (Petty & Cacioppo, 1986). De centrale route is communicatie gebaseerd op feiten en de cognitieve ervaring om te overreden. Communicatie gebaseerd op feiten is vertaald naar vragen zoals: welke informatie heeft u verzameld m.b.t. deze sport voordat u lid werd? Het antwoord op de vraag bepaalt of het om de centrale route gaat of de perifere route. Als de respondent veel informatie heeft verzameld over de sport, dan heeft de respondent grondig onderzoek gedaan om de feiten te verkrijgen. Communicatie gebaseerd op de cognitieve ervaring om te overreden is vertaald naar vragen zoals: bent u tevreden/ontevreden over de sportvereniging? Het antwoord op deze vraag bepaalt of het om de centrale route of de perifere route gaat. Als de respondent tevreden is over de sportvereniging, dan voldoet de sportvereniging waarschijnlijk aan de verwachting voordat de respondent lid werd. Dit betekent dat de respondent voldoende informatie had verzameld om de juiste keuze te maken. Zoals eerder is vermeld is het sporten onder begeleiding belangrijk als het doel afvallen is. Daarom worden de antwoorden op de vorige vraag versterkt door het antwoord op de volgende vraag: waarom wilde u graag sportbegeleiding? De respondenten laten bij deze vraag blijken of zij daadwerkelijk informatie hebben verzameld.

Deelvraag 2

In hoeverre is de keuze om lid te worden van een sportvereniging bepaald door een impulsieve ingeving?

Het semigestructureerde interview behandelt deelvraag 2, die gaat over de perifere route van het ELM (Petty & Cacciopo, 1986). De perifere route is communicatie gebaseerd op aantrekkelijke prikkels en een emotionele ervaring. Communicatie gebaseerd op aantrekkelijke prikkels is vertaald naar vragen zoals: waarom heeft u voor deze sportvereniging gekozen? Het antwoord op deze vraag bepaalt of het om de perifere route gaat of de centrale route. Als de respondent weinig moeite heeft gedaan om de goede sportvereniging te vinden, dan heeft de respondent op basis van aantrekkelijke prikkels gekozen. Communicatie gebaseerd op een emotionele ervaring is vertaald naar vragen zoals: wat heeft u over de streep getrokken om lid te worden van een sportvereniging? Het antwoord op deze vraag bepaalt of het om de perifere route gaat of de centrale route. Als de respondent aangeeft dat een kortingsactie van een sportvereniging hem of haar over de streep heeft getrokken, dan is de keuze gebaseerd op een emotionele ervaring. De antwoorden op die vraag worden versterkt door de antwoorden op de volgende vraag: waarom bent u gaan sporten?

Deelvraag 3

Welk communicatiemiddel ziet de doelgroep graag vanuit de gemeente Leidschendam-Voorburg?

Het semigestructureerde interview behandelt deelvraag 3. Topic 4 beantwoordt deelvraag 3. Dit topic is specifiek gericht op de doelgroep en op de vraag welk communicatiemiddel zij het liefst zien. De vragen binnen dit topic gaan in op de gemeente, een communicatiemiddel, een bijdrage van de gemeente en stimulatie van de gemeente. De respondent wordt gevraagd hoe hij of zij gestimuleerd kan worden, met de ooievaarspas en de strippenkaart als voorbeeld. Hierna wordt de respondent gevraagd hoe hij of zij de rol van de gemeente hierin zien. De respondenten geven hun mening over het soort middel (stimulatie), de zender van dat middel en de bron (de gemeente).

Deelvraag 4

Welke communicatiestrategie hanteren gemeenten in Nederland met betrekking tot het stimuleren van sporten?

Deskresearch moet een beeld schetsen van de communicatiestrategieën van gemeenten in Nederland, en geeft daarmee antwoord op deelvraag 4. Inzicht in deze communicatiestrategieën krijgt

de onderzoekster via internet. Hierbij gebruikt de onderzoekster het zoekprogramma Google. Trefwoorden zoals stimulatie, sporten, motivatie, gemeente, actieplan, campagne en bewegen worden met elkaar gecombineerd. De onderzoekster maakt vervolgens een selectie van communicatiestrategieën op basis van verscheidenheid, dus alle verschillende strategieën worden meegenomen.

Hypotheses

De eerste hypothese heeft betrekking op het doel van de respondent. De topiclijst bevat een vraag over het sportdoel en een vraag over de gedachte na het behalen van dat sportdoel. Door middel van deze twee vragen wordt de eerste hypothese grotendeels beantwoord. Drie factoren bepalen de tweede hypothese, namelijk tijdelijk doorzettingsvermogen, betere voorspellingen van gedrag en grotere weerstand tegen overtuiging van het tegenovergestelde. De twee vragen over het sportdoel testen het doorzettingsvermogen en de voorspellingen van gedrag. De topiclijst bevat ook een vraag over factoren die het lid worden tegen hebben gehouden. Deze vraag geeft ook inzicht in het doorzettingsvermogen. Als er veel factoren zijn geweest die het lid worden tegen hebben gehouden, dan toont het feit dat de respondent nu lid is geworden dat hij of zij doorzettingsvermogen heeft. Een andere vraag in de topiclijst is: heeft u het lid worden uitgesteld, zo ja hoelang en waarom? Deze vraag kan ook inzicht geven in het beantwoorden van de tweede hypothese. Ten slotte is de laatste hypothese gekoppeld aan de vragen onder het topic Communicatiemiddel en boodschap. De laatste vraag van dit topic geeft inzicht in de relatie tussen de invulling van de boodschap en de stimulatie om te gaan sporten.

5.3 Respondenten

Via een mix tussen de beoordelings- en sneeuwbalsteekproef verkrijgt de onderzoekster haar respondenten. Een beoordelingssteekproef houdt in dat de onderzoekster bepaalde voorwaarden oplegt waaraan de respondenten moeten voldoen. Een sneeuwbalsteekproef is gericht op het doorgeven van gegevens, van de ene respondent naar de volgende respondent.

Het eerste contact met de begeleiders van de sporters is telefonisch. Dit contact houdt een introductie van het onderzoek in en de vraag om medewerking. Een week na het telefonische contact informeert de onderzoekster alle begeleiders via de mail over het onderzoek. Deze mail functioneert ook als herinnering. Vervolgens bezoekt de onderzoekster de begeleiders persoonlijk bij de sportverenigingen. Tijdens dit bezoek geeft de onderzoekster tien aanvraagformulieren (Bijlage 5) voor de potentiële respondenten aan de begeleiders. Deze aanvraagformulieren informeren de potentiële respondenten over het doel van het onderzoek. Nadat de ingevulde formulieren zijn opgehaald, neemt de onderzoekster telefonisch contact op met de respondenten. Tijdens dit contact is een tijd en plaats afgesproken om het interview af te nemen.

Elke respondent wordt gevraagd tijdens het eerste contact, of hij of zij het interview face-to-face of telefonisch wil doen. Als er veel gevoelige vragen gesteld worden, dan is het afnemen van telefonische interviews aangeraden (Verhoeven, 2011). Het geslacht en andere persoonlijke gegevens worden niet gevraagd aan de respondenten. Het is niet relevant voor het onderzoek en veel respondenten blijven liever geheel anoniem. De leeftijd is wel belangrijk, omdat cijfers van overgewicht en obesitas een verband kunnen hebben met leeftijd (Bijlage 7). Deze tabel in presenteert een gemiddelde van overgewicht naar leeftijd en geslacht. Het overgewichtpercentage ligt zowel bij mannen als vrouwen de helft lager in de leeftijdscategorie 18-29, in vergelijking tot de drie andere leeftijdscategorieën.

Vier van de negen begeleiders hebben respondenten voor het onderzoek geworven. Deze vier begeleiders zijn werkzaam in de sportverenigingen uit het respondentenschema in figuur 5. Vier respondenten willen het interview telefonisch doen en acht respondenten willen het interview face-to-face doen. De onderzoekster spreekt af bij de sportvereniging waar de respondent sport voor de face-to-face interviews. De leeftijden van de respondenten zijn verdeeld in twee categorieën. De eerste

categorie is 30 tot 49 jaar: deze categorie staat in figuur 6. De tweede categorie is 50 tot 62 jaar: deze categorie staat in figuur 7.

Figuur 5. Respondentenschema

Respondent	Sportvereniging	Leeftijd	Interview
Respondent 1	Rayer Healthclub	56	Telefonisch
Respondent 2	Rayer Healthclub	58	Face-to-face
Respondent 3	Rayer Healthclub	50	Face-to-face
Respondent 4	Fit20	56	Face-to-face
Respondent 5	Active Ladies	48	Telefonisch
Respondent 6	Active Ladies	62	Telefonisch
Respondent 7	Rayer Healthclub	60	Face-to-face
Respondent 8	Fit20	45	Face-to-face
Respondent 9	Fit & Well	47	Face-to-face
Respondent 10	Fit & Well	51	Face-to-face
Respondent 11	Active Ladies	31	Telefonisch
Respondent 12	Rayer Healthclub	39	Face-to-face

Figuur 6. Respondentenschema leeftijdscategorie 30-49

Respondent	Sportvereniging	Leeftijdscategorie 30-49	Interview
Respondent 5	Active Ladies	48 jaar	Telefonisch
Respondent 8	Fit20	45 jaar	Face-to-face
Respondent 9	Fit & Well	47 jaar	Face-to-face
Respondent 11	Active Ladies	31 jaar	Telefonisch
Respondent 12	Rayer Healthclub	39 jaar	Face-to-face

Figuur 7. Respondentenschema leeftijdscategorie 50-62

Respondent	Sportvereniging	Leeftijdscategorie 50-62	Interview
Respondent 1	Rayer Healthclub	56 jaar	Telefonisch
Respondent 2	Rayer Healthclub	58 jaar	Face-to-face
Respondent 3	Rayer Healthclub	50 jaar	Face-to-face
Respondent 4	Fit20	56 jaar	Face-to-face
Respondent 6	Active Ladies	62 jaar	Telefonisch
Respondent 7	Rayer Healthclub	60 jaar	Face-to-face
Respondent 10	Fit & Well	51 jaar	Face-to-face

6 Resultaten

Dit hoofdstuk beschrijft de resultaten van de deskresearch en het kwalitatief onderzoek. Het kwalitatief onderzoek is uitgevoerd middels semigestructureerde interviews en het deskresearch is verkregen via internet.

6.1 Deelvragen 1 en 2

“In hoeverre is de keuze om lid te worden van een sportvereniging bepaald door een weloverwogen beslissing?”

“In hoeverre is de keuze om lid te worden van een sportvereniging bepaald door een impulsieve ingeving?”

Topic algemene informatie

Alle respondenten zijn maximaal één jaar lid van een sportvereniging. Analyseschema 1 laat zien dat de verschillen groot zijn: minimaal drie weken en maximaal een jaar. Tien respondenten sporten langer dan vijf maanden (Bijlage 9). Drie respondenten geven aan het fitnessen leuk te vinden, één heeft geen mening en de meerderheid ervaart fitness als leuk. Uit analyseschema 2 blijkt dat de meeste respondenten het niet leuk vinden omdat het zwaar is (Bijlage 9). Analyseschema 3 geeft weer dat twee respondenten voor het fitnessen nooit aan sport hebben gedaan en van één respondent is dit onbekend. De overige respondenten hebben wel andere sporten beoefend, vooral toen zij jong waren (Bijlage 9).

“Ja het is zwaar, maar dat is juist de bedoeling. Als je het niet zwaar hebt of moeite moet doen dan doe je het niet goed.” (Bijlage 8, R7)

Topic motivatie

Reden en personal trainer

Analyseschema 4 beschrijft dat acht respondenten hebben aangegeven dat zij fitnessen om gewicht te verliezen. Drie andere respondenten hebben dit niet letterlijk gezegd, maar zijn begonnen wegens medische redenen en hun gezondheid (Bijlage 9). Drie respondenten kiezen voor het fitnessen met een personal trainer omdat dit hen is aangeraden. Drie andere respondenten hebben de personal trainer nodig als motivatie. Uit analyseschema 5 blijkt dat negen respondenten een personal trainer belangrijk vinden omdat hij of zij verstand heeft van fitness (Bijlage 9).

Kennis en informatie

Analyseschema 6 geeft weer welke kennis de respondenten al hadden voordat zij lid werden, en welke informatie zij over fitnessen hadden verzameld voordat zij lid werden (Bijlage 9). Eén respondent had meteen besloten om te gaan fitnessen, zonder hier kennis of informatie over te hebben. Een andere respondent wist alleen wat het was, maar heeft verder geen informatie verzameld voordat hij zich aanmeldde (Bijlage 9). Vijf respondenten hebben in hun omgeving, via een personal trainer of een dokter, informatie verzamelt. De overige vijf respondenten hebben zelf gezocht naar prijzen en locaties van fitnessen.

Topic mogelijkheid

Uitstelperiode

De periode tussen het beslissen om lid te worden en het daadwerkelijk lid worden, loopt sterk uiteen. Uit analyseschema 7 blijkt dat twee respondenten niet weten hoeveel tijd hiertussen zat (Bijlage 9). Twee andere respondenten geven als antwoord: “Een paar jaar” (Bijlage 8, R6 en R11). Twee

respondenten hebben één jaar gewacht (Bijlage 8, R1 en R10). De overige antwoorden verschillen van een paar weken tot drie jaar. Analyseschema 8 geeft weer dat de redenen voor het uitstellen van het lid worden bij elke respondent anders is (Bijlage 9).

Laatste duwtje in de rug

Vijf respondenten hebben zichzelf over de streep getrokken om lid te worden. Zij geven aan dat het echt nodig was dat er actie ondernomen werd. Bij drie andere respondenten heeft het idee van een personal trainer het laatste duwtje gegeven. Het feit dat fitness goed is voor de gezondheid heeft drie andere respondenten overtuigd. De overige twee respondenten geven verschillende redenen, één omdat het concept van de fitness goed was en de andere omdat de familie erop aandrong. Analyseschema 10 laat zien dat twee respondenten geen obstakels hebben ervaren bij het lid worden (Bijlage 9). Drie respondenten hadden een personal trainer nodig, want zonder een personal trainer waren ze geen lid geworden. De sfeer in een fitness was een factor die respondent 5 en respondent 8 als negatief hadden verwacht. Dit is een factor geweest om het lid worden uit te stellen (Bijlage 8). Twee andere respondenten zagen op tegen de tijd die het fitnessen ging kosten. Daarvan geeft één respondent ook aan dat de kosten van een personal trainer hoog zijn.

“Ik wist dat alleen op m’n eten letten weinig zin zou hebben, ik ben receptioniste dus van m’n werk krijg ik ook geen beweging. Ja, dus, dan bereik je een punt dat je actie moet ondernemen. Ik was echt te zwaar.” (Bijlage 8, R9)

Topic weloverwogen of impulsief

Sportvereniging keuze

Uit analysechema 11 blijkt dat vier respondenten de fitness waar zij sporten hebben gevonden via internet. Hiervan zijn drie respondenten boven de 50 jaar oud. Vier andere respondenten hebben de fitness waar zij sporten via een bekende gevonden, waarvan twee respondenten aangeven dat de fitness in buurt is. Eén respondent kende al een fitness die haar aansprak: “Ik wist al dat Active Ladies bestond. En, het idee dat het alleen voor vrouwen is sprak me aan” (Bijlage 8, R6). Een andere respondent heeft bij meerdere fitnesssen informatie gehaald, een andere respondent heeft de vraag ontweken. Analyseschema 12 laat zien dat drie respondenten voor de fitness waar zij sporten hebben gekozen omdat deze in de buurt zit, en omdat zij daar goed worden begeleid (Bijlage 9). Eén respondent geeft aan dat de keuze gebaseerd is op de locatie van de fitness, een andere respondent geeft aan dat de begeleiding goed is. Het concept van de fitness Fit20 is de reden geweest voor respondent 4, en een aanbieding van een fitness de reden van respondent 3. Twee respondenten sporten bij een fitness voor alleen vrouwen: dit aspect bepaalde hun keuze voor de fitness (Bijlage 8, R5 en R6). Twee respondenten hebben vertrouwd op iemand die er al sportte, en positief was over de fitness. Eén respondent geeft aan dat het feit dat zij alleen in een ruimte met haar coach is, de reden is geweest voor haar keuze (Bijlage 8, R8).

Tevreden/ontevreden

Analyseschema 13 laat zien dat tien respondenten tevreden zijn over de fitness (Bijlage 9). Eén daarvan vindt alleen het sporten niet leuk. Twee van de tien respondenten vinden de sportschool soms te druk. Eén andere van de tien respondenten vindt de sportschool soms te druk en de openingstijden niet fijn. Eén van de tien respondenten vindt de sportschool te duur en de openingstijden niet fijn. Twee respondenten van de tien vinden de sportschool en de personal trainer te duur. Eén respondent had een grotere fitness fijn gevonden, om meer fitnessapparatuur te proberen. Deze respondent geeft niet aan dat zij ontevreden is. Een andere respondent heeft geen mening.

“Ja het is zwaar, ik had in het begin vooral echt last. Maar ze helpen je super goed, ze coachen en motiveren. Dat is allemaal top. Dus nee, niks waarover ik ontevreden ben.” (Bijlage 8, R4)

Sportdoel

Uit analyseschema 14 blijkt dat vijf respondenten gewichtsverlies benoemen als doel van het fitnessen (Bijlage 9). Eén respondent heeft geen doel gesteld, en de overige zes respondenten hebben wel een sportdoel maar deze niet benoemd. Analyseschema 15 laat zien dat geen enkele respondent wil stoppen met fitnessen nadat het doel is behaald (Bijlage 9). Drie respondenten willen geen personal training meer na het behalen van hun doel. Twee respondenten weten nog niet hoelang zij over het behalen van hun doel gaan doen, en hebben geen inzicht in wat er na gebeurt.

6.2 Deelvraag 3

“Welk communicatiemiddel ziet de doelgroep graag vanuit de gemeente Leidschendam-Voorburg?”

Topic communicatiemiddel & boodschap

Juiste stimulatiefactor

De meest gegeven stimulatiefactoren zijn het zelf doen, de feiten krijgen en korting geven. Twee respondenten geven namelijk aan dat de motivatie vanuit jezelf moet komen (Bijlage 8, R1 en R6). Twee andere respondenten vinden fitness duur, en korting kan motiveren (Bijlage 8, R3 en R10). Het geven van de feiten over risico's van overgewicht en obesitas en de gevolgen daarvan, vinden vier respondenten een motivatiefactor. Ook vinden twee respondenten de volgende voorwaarden van een fitness een motivatiefactor: de ligging, professionaliteit en de prijs (Bijlage 8, R9 en R12).

Bijdrage van de gemeente

Het geven van informatie over sporten en risico's van overgewicht en obesitas vinden drie respondenten een goede bijdrage vanuit de gemeente. Drie andere respondenten geven aan dat de gemeente actie moet ondernemen en activiteiten moet organiseren. Twee respondenten vinden het geven van informatie en actie ondernemen allebei een goede bijdrage. Twee respondenten denken dat de gemeente kan bijdragen door korting te geven op lidmaatschappen. Twee andere respondenten vinden dat de gemeente geen bijdrage kan leveren aan het stimuleren van mensen om lid te worden (Bijlage 9, analyseschema 17).

Soort informatie

Uit analyseschema 18 (Bijlage 9) blijken verschillende mogelijkheden om informatie te verspreiden vanuit de gemeente. Het verspreiden van informatie via een flyer en/of een poster wordt het meest genoemd door de respondenten. Ook Facebook en andere sociale media vindt het merendeel van de respondenten een geschikt middel. Hetzelfde geldt voor een website. Het krantje van de gemeente Leidschendam-Voorburg is minder genoemd. Zo is ook een brief en een e-mail minder genoemd.

Het krantje en een brief per post is genoemd door alleen respondenten tussen de 50 en 62 jaar oud. Vier respondenten volgen de gemeente op Facebook. De leeftijden van deze respondenten zijn verdeeld. Uit analyseschema 19 blijkt dat geen van de respondenten ooit informatie heeft ontvangen van de gemeente Leidschendam-Voorburg met betrekking tot sporten. Analyseschema 20 geeft weer dat zes respondenten een campagne met foto's, ervaringen of sporten een goede manier vinden om mensen te stimuleren. Vier respondenten denken dat een aanbieding of een actie een goede stimulatiefactor is (Bijlage 9).

“Verhalen. Ik denk dat je mensen verhalen of ervaringen moet vertellen of weergeven, om ze te motiveren. Over mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, zulke dingen.” (Bijlage 8, R8)

6.3 Deelvraag 4

“Welke communicatiestrategie hanteren gemeenten in Nederland met betrekking tot het stimuleren van sporten?”

De acties van tien gemeenten in Nederland zijn verwerkt in een tabel (Bijlage 11). De acties komen allemaal overeen met de suggesties uit het kwalitatief onderzoek. Respondenten uit het kwalitatief onderzoek geven aan dat een website een goed middel is, dit komt overeen met de deskresearch. Uit het kwalitatief onderzoek blijkt dat een overzicht van het sportaanbod of sportactiviteiten ook als nuttig wordt ervaren, dit komt ook overeen met de deskresearch. Veel gemeenten maken sportactiviteiten bekend via sociale media of een website. De respondenten hebben dit initiatief ook veel benoemd.

Gemeente Den Haag

Wethouder Rabin Baldewsingh (Sport) heeft de publiekscampagne “Sport zit in iedereen” gelanceerd. Het doel van de campagne is om meer inwoners van Den Haag aan het sporten of bewegen te krijgen. In de binnenstad is een laagdrempelig sportcircuit georganiseerd. Hierbij konden mensen die bijvoorbeeld aan het winkelen waren, een sport uitproberen en informatie verkrijgen over het sportaanbod in Den Haag. Hierbij is ook een website ontwikkeld om het sportaanbod te vinden. Via dezelfde campagne is de gemeente begonnen met accounts op Facebook, Instagram en Twitter. Ook posters op stations en advertenties op websites promoten de campagne. De activiteiten zijn vooral zichtbaar in wijken waar het minst wordt gesport (Reijn, 2017). De beeldende campagnemiddelen, zoals posters en flyers, zijn ingericht met foto's van mensen die sporten (Bijlage 10A).

Gemeente Dordrecht

Dordrecht heeft een online media campagne ingezet om inwoners te enthousiasmeren voor sport. De inwoners werd gevraagd een sport selfie in te sturen, en vervolgens kans te maken op kaarten voor een sportevenement. De campagne is voor iedereen, en benadrukt daarmee het feit dat sport veel verschillende definities heeft (DordtSport, 2014). Een voorbeeld van een sport selfie is te vinden in Bijlage 10B.

Gemeente Harderwijk

De gemeente Harderwijk heeft een website ontwikkeld met alle informatie over sporten in de gemeente. De website biedt inzicht in de buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen. Dit zijn inwoners die gespecialiseerd zijn in een sport of op een andere manier inwoners kunnen helpen op elk vlak van sport en bewegen (Gemeente Harderwijk, 2017). Op de website staat een sportkalender met alle sportactiviteiten in de gemeente (Bijlage 10C).

Gemeente De Wolden

De inwoners van de gemeente De Wolden kunnen via de nieuwsbrief en nieuws op de website informatie krijgen over sport en sportactiviteiten. Via Facebook en Twitter verspreidt de gemeente foto's en ervaringen van die sportactiviteiten. In Drenthe is bijvoorbeeld een fietsschool van het jaar gekozen, met als doel zoveel mogelijk leerlingen op fiets te krijgen (Bijlage 10D). Voor ouderen is er bijvoorbeeld een Fit-test georganiseerd in een ontmoetingscentrum (De Wolden, 2017).

Gemeente Beuningen

De gemeente Beuningen informeert haar inwoners over de campagne “Bewegen is leuk” via een website. Informatie over bewegen, sporten en de noodzaak ervan is op deze website te vinden. De website verwijst naar verschillende activiteiten en informatiedagen. De campagneflyer (Bijlage 10E) staat op de website en is verspreid via een apotheek en huisartsen (BSB, 2017).

Gemeente Papendrecht

Via een sport- en beweegkalender informeert de gemeente Papendrecht haar inwoners over het aanbod en de activiteiten (Papendrecht, 2017). Op de kalender staan bijvoorbeeld speciale sportactiviteiten voor mensen boven de 60 jaar en schoolsportdagen.

Gemeente Oosterhout

Oosterhout in Beweging is een website met alle informatie over sportactiviteiten in de gemeente. Sportloket Oosterhout is een plek waar inwoners informatie en advies kunnen halen over sporten en bewegen. Oosterhout in Beweging houdt inwoners op de hoogte via Facebook over sportactiviteiten met foto's en verhalen (OIB, 2017).

Gemeente Eindhoven

De gemeente Eindhoven heeft een website over sport, bewegen en topsport. De website geeft informatie, het aanbod en een sportkalender. De pagina "Sportblog" geeft sporters de mogelijkheid hun ervaringen te delen in een blog. De blogs worden geschreven door inwoners van alle leeftijden en over verschillende sporten (Eindhoven sport, 2017).

Gemeente Amsterdam

In de gemeente Amsterdam is actie ondernomen omdat de overgewichtcijfers dramatisch waren. Er is een sportplan opgesteld, waarmee de gemeente de drempels om te gaan sporten verlaagt, en inwoners wil inspireren en faciliteren om in beweging te komen. Het sportplan heeft van 2013 tot 2016 geduurd, en richt zich op alle doelgroepen. Veel kinderen hebben overgewicht. Hiervoor zijn speciale naschoolse sportprogramma's opgericht. Voor bejaarden zorgt de gemeente voor een sportaanbod in de buurt. En voor mensen met een beperking verleent de gemeente subsidies, zodat het sporten voor hen niet duurder is dan voor mensen zonder een beperking. De gemeente zorgt dat het sportaanbod past bij de vraag, en steekt veel geld en tijd in het ontwikkelen van een groot aanbod. Het plan voor 2025 ligt ook al klaar. Dit komt overeen met de strategie van het vorige sportplan (Amsterdam, 2017).

Gemeente Katwijk

Vanuit de gemeente Katwijk is een website gelanceerd over sporten, sportactiviteiten en het sportaanbod (Welzijnswijk, 2015). Deze website is gekoppeld aan een Facebook pagina. De pagina deelt foto's en ervaringen van sportactiviteiten in de gemeente (Bijlage 10F).

6.4 Hypotheses

Het kwalitatief onderzoek wijst uit dat hypothese één en twee worden aangenomen. Hypothese drie is verworpen.

Hypothese 1

- Als de doelgroep een boodschap via de centrale route wil verwerken, wil de doelgroep weten wat dat hem of haar oplevert. Dit betekent niet dat de doelgroep datgene wat het oplevert bereikt, maar dat de doelgroep het graag wil.

De meerderheid van de respondenten geeft aan dat de beslissing om lid te worden een weloverwogen beslissing was. De respondenten hebben de tijd genomen om een goede keuze te maken, omdat het meer dan een paar weken heeft geduurd voordat zij daadwerkelijk lid werden nadat zij hadden besloten om lid te worden. Uit de interviews blijkt dat de respondenten sporten onder begeleiding van een personal trainer belangrijk vinden, omdat hij of zij er verstand van heeft. De personal trainers bepalen een sportdoel voor de sporters, dus de sporters weten waar zij het voor doen. De meeste respondenten verzamelen informatie over fitness en fitnessen. Het verzamelen van informatie toont aan dat de respondenten van tevoren willen weten wat het gaat opleveren als zij lid worden.

Hypothese 2

- Lid worden van een sportvereniging als gevolg van een weloverwogen beslissing, zorgt voor tijdelijk doorzettingsvermogen, betere voorspellingen van gedrag en weerstand tegen overtuiging van het tegenovergestelde, dan lid worden als gevolg van een impulsieve ingeving.

De meerderheid van de respondenten geeft aan dat de beslissing om lid te worden een weloverwogen beslissing was. Fitness wordt door de meeste respondenten niet leuk gevonden, omdat het fysiek zwaar is. De respondenten gaan door met sporten, wat laat zien dat zij doorzettingsvermogen hebben. De meerderheid van de respondenten is vastberaden het gezette doel te behalen, en dat voorspelt het gedrag voor de toekomst met betrekking tot sporten. De respondenten zijn ervan overtuigd dat fitness bijdraagt aan gewichtsverlies.

Hypothese 3

- Als de doelgroep lid is geworden van een sportvereniging naar aanleiding van een impulsieve ingeving, moet de communicatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg naar haar inwoners ingericht worden aan de hand van de perifere route. Omgekeerd, als de doelgroep lid is geworden van een sportvereniging naar aanleiding van een weloverwogen beslissing, moet de communicatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg niet ingericht worden aan de hand van de perifere route.

De topics motivatie, mogelijkheid en weloverwogen of impulsief geven duidelijk aan dat de respondenten vooral richting de centrale route gaan. De topic communicatieboodschap & middel geeft een combinatie van perifere en centrale route aan. Het kwalitatief onderzoek kan niet aangeven dat er maar één route gekozen kan worden in deze casus. Uit het onderzoek is gebleken dat de derde hypothese niet geldend is voor deze casus en wordt daarom verworpen.

7 Conclusies

Op basis van de resultaten zijn conclusies getrokken met betrekking tot de beste manier van stimuleren van de doelgroep om lid te worden van een sportvereniging. Deelvraag 1 en 2 geven aan wat de beste route is, deelvraag 3 beschrijft het middel en deelvraag 4 de strategie. De conclusie van de hypothesen en het antwoord op de probleemstelling sluiten het hoofdstuk af.

7.1 Deelvragen

Deelvragen 1 en 2 geven aan wat de beste route uit het Elaboration Likelihood Model is voor dit onderzoek (Petty & Cacioppo, 1986). Het gekozen middel en de boodschap blijkt uit deelvraag 3. Ten slotte geeft deelvraag 4 inzicht in de meest gehanteerde strategieën door gemeenten in Nederland.

Topic algemene informatie

De motivatie en de mogelijkheid zijn de eerste stappen in het ELM van Petty & Cacioppo (1986). De motivatie van de respondenten is hoog, omdat zij veel moeite hebben gedaan om de juiste keuze te maken met betrekking tot de sportvereniging. De respondenten hebben vooral zelf gezocht naar informatie over fitness, en in hun omgeving naar ervaring gevraagd. Hieruit blijkt dat de meeste respondenten een beslissing wilden nemen op basis van feiten. De meerderheid van de respondenten vindt sporten niet leuk omdat het zwaar is. Uit het feit dat de respondenten toch doorgaan met sporten blijkt dat zij gemotiveerd zijn en doorzettingsvermogen hebben.

Topic motivatie

Alle respondenten hebben bewust voor sportbegeleiding gekozen, omdat dit hen motiveert en kwaliteit van sporten biedt. De respondenten hebben ervoor gekozen om te sporten met iemand die er verstand van heeft. Dus de respondenten zijn bewust van het doel en het feit dat zij begeleiding nodig hebben om dat doel te bereiken.

Topic mogelijkheid

De respondenten hebben er meer dan een paar weken over gedaan om hun sportschool te kiezen. Daaruit blijkt dat zij de tijd hebben genomen om de juiste keuze te maken. Tien respondenten zagen obstakels bij het lid worden, maar zijn uiteindelijk toch lid geworden. Dus de obstakels saboteren de mogelijkheid om lid te worden niet. De mogelijkheid om lid worden is bij geen respondent laag geweest. Eén respondent geeft aan dat de kosten van een personal trainer hoog zijn, en dat dit een factor kan zijn die het lid worden tegenhoudt. De overige factoren die de respondenten noemen, zijn geen praktische factoren waar de gemeente bij kan helpen. Dus is lid worden van een fitness altijd praktisch mogelijk geweest, maar mentale redenen hielden dit tegen.

Topic weloverwogen of impulsief

De respondenten baseren hun keuze voor de fitness op meerdere kenmerken, die variëren van locatie tot personal trainer. Dit betekent dat de keuze is gemaakt naar aanleiding van feiten, waarbij de respondenten een verwachting kregen van de fitness. Deze verwachting bestaat vooral uit professionele begeleiding, locatie, sfeer en openingstijden. Tien respondenten zijn tevreden over de fitness, op enkele opmerkingen na. Bij de meerderheid van de respondenten voldoet fitness aan de hun verwachting. Hieruit blijkt dat er vooraf voldoende informatie is gezocht, om de goede keuze te maken. De meeste respondenten hebben andere sporten beoefend, dus zij hebben specifiek gekozen voor fitness in plaats van een sport die zij al kenden en/of beoefenden. Tien van de twaalf respondenten geven aan dat er een periode tussen het beslissen om lid te worden, en het daadwerkelijk lid worden zat. Dit betekent dat de meeste respondenten veel tijd hebben gehad om zich te oriënteren. De eindfase van het ELM van Petty & Cacioppo (1986) omschrijft een lange of korte gedragsverandering. Alle respondenten zijn van plan om op lange termijn te fitnessen, en bijna

alle respondenten hebben hiervoor een doel opgesteld. Dus het fitnessen betreft waarschijnlijk een lange gedragsverandering.

Uit het kwalitatief onderzoek blijkt dat de motivatie en de mogelijkheid om lid te worden hoog is. De respondenten benadrukken hierbij vooral de noodzaak om te bewegen voor hun gezondheid. De meeste respondenten kennen daarom ook de risico's en feiten over overgewicht en obesitas. Ook beschrijven de meeste respondenten hun doel, of geven aan dat zij nog een lange weg te gaan hebben. Hieruit kan geconcludeerd worden dat een hoge motivatie, een hoge mogelijkheid, bekendheid met feiten en kans op een gedragsverandering op lange termijn. Dit betekent dat het merendeel van de respondenten het lid worden vanuit de centrale route van het ELM (zie Theoretisch kader H5) hebben bewandeld.

Topic communicatiemiddel & boodschap

De meest gegeven stimulatiefactoren zijn: het zelf doen, de feiten krijgen en korting geven. Korting biedt de gemeente Leidschendam-Voorburg al aan via twee mogelijkheden, namelijk de Ooievaarspas en de sportstrippenkaart (zie Situatieschets H2). Bij de vraag naar wat voor informatie de respondenten graag zien en de vraag welke bijdrage de gemeente kan leveren komt het geven van feiten vaak terug, dus dit is de meest genoemde boodschap. De ontwikkeling van een flyer of poster is het meest genoemd door de respondenten. Hierbij benoemen zij een campagne met foto's, ervaringen of sporten een goede manier om mensen te stimuleren. Facebook, sociale media en de website zijn vaak genoemd en komen overeen met het deskresearch. Dus deze middelen zijn waarschijnlijk succesvol bij andere gemeenten, alsmede populair bij de respondenten.

Deskresearch

Deskresearch schetst het beeld van communicatie uitingen van gemeenten in Nederland met betrekking op het stimuleren van sporten. De gevonden acties van tien gemeenten in Nederland zijn te vinden in de Resultaten (H6) en in een tabel in Bijlage 11. De acties die veel voorkomen worden dus als succesvol ervaren bij gemeenten.

7.2 Conclusies van de hypothesen

De eerste hypothese gaat ervan uit dat de doelgroep de centrale route kiest, wat in dit onderzoek klopt. De doelgroep kiest alleen die route als het doel bekend is. De doelgroep kent het doel, maar de doelgroep weet nooit of het doel behaald wordt. De doelgroep wil de kans groter maken dat het doel behaald wordt, door een personal trainer in te huren. Uit de interviews blijkt dat de bijdrage van de personal trainer hoog is, en de motivatie daardoor stijgt.

De tweede hypothese stelt een aantal eisen aan de centrale route in tegenstelling tot de perifere route. De meerderheid van de respondenten sport langer dan vijf maanden, en alle respondenten geven aan op lange termijn te blijven sporten. De respondenten vinden sporten niet leuk. Dus dit schetst het beeld dat doorzettingsvermogen aanwezig is. Op één respondent na, hebben alle respondenten een duidelijk doel, dus hun gedrag is voorspeld met betrekking tot het fitnessen. Zij zijn ervan overtuigd dit doel te behalen, wat de weerstand tegen overtuiging van het tegenovergestelde weergeeft.

De derde hypothese is gericht op een communicatieboodschap volgens de centrale of de perifere route. Allereerst geven de interviews te weinig inzicht in een perifere of centrale route met betrekking tot de gewenste communicatieboodschap. Vervolgens is de informatie die volgens de respondenten werkt als stimulatie, gericht op de emotionele kant. De respondenten zien vooral graag simpele informatie, veel foto's en weinig tekst. In het bijzonder zien zij graag levensechte ervaringen zoals 'voor en na foto's'. Deze informatie is niet geldend om te concluderen dat de informatie ingericht moet zijn via de perifere route.

7.3 Antwoord op probleemstelling

“Hoe kan communicatie van de gemeente Leidschendam-Voorburg naar de inwoners bijdragen aan de motivatie om lid te worden van een sportvereniging?”

De interviews geven inzicht in de manier waarop communicatie kan bijdragen aan de motivatie om lid te worden van een sportvereniging. Deze communicatie bestaat uit de manier waarop de boodschap wordt ingericht, en welk middel hierbij gewenst is. Vervolgens geeft deskresearch voorbeelden van initiatieven van andere gemeenten om inwoners te motiveren om te gaan sporten.

De respondenten vinden dat de gemeente Leidschendam-Voorburg de communicatie via de centrale route moet inrichten, om hen te motiveren om lid te worden van een sportvereniging. Behalve dat de gemeente haar inwoners moet informeren over de feiten van overgewicht en obesitas, vinden de respondenten het delen van foto's en ervaringen ook een belangrijke bijdrage. Daarbij vinden de respondenten dat de gemeente meer sportactiviteiten zou moeten organiseren. Het geven van feiten draagt bij aan de motivatie als confrontatiemiddel. De sportactiviteiten dragen bij om de inwoners te laten zien dat sporten leuk kan zijn. Ten slotte draagt het delen van foto's en ervaringen bij door inwoners te laten relativeren. Dit kan een vertrouwd beeld geven zodat de stap om te gaan sporten laagdrempelig wordt.

De suggesties uit het kwalitatief onderzoek van de respondenten komen overeen met de gevonden communicatiestrategieën van gemeenten in Nederland. Dus de communicatie vanuit de gemeente Leidschendam-Voorburg naar de inwoners moet via de website, sociale media en flyers verlopen. De communicatie moet informeren over de feiten van overgewicht en obesitas, sportactiviteiten in de gemeente en foto's en ervaringen van inwoners.

8 Aanbevelingen

Dit hoofdstuk bevat de aanbevelingen die vanuit de resultaten en de conclusies zijn geformuleerd. De boodschap beschrijft wat de communicatie inhoudt (de boodschap), alsmede het middel (via welk kanaal) en de strategie (op welke manier). Ten slotte geeft het vervolgonderzoek opties om het onderzoek specifiek in te richten.

Aanbeveling boodschap

Het kwalitatieve onderzoek geeft aan dat de centrale route de voorkeur heeft bij de respondenten om lid te worden van een sportvereniging. De centrale route van het ELM van Petty & Cacioppo (1986) is gebaseerd op feitelijke informatie, lange termijn en het cognitieve vermogen. De respondenten geven aan dat oriëntatie belangrijk is om een goede keuze te maken. Hierdoor is de kans op lid blijven op de lange termijn groter. De respondenten oriënteren zich door zelf op zoek te gaan via internet, of via hun omgeving. Hier hoeft de gemeente Leidschendam-Voorburg geen bijdrage aan te leveren. De gemeente Leidschendam-Voorburg zou haar inwoners meer en beter moeten informeren over de gevolgen van overgewicht en obesitas. De informatie is gericht op mensen met overgewicht en obesitas, maar ook aan mensen die graag meer willen weten hierover. Uit het kwalitatieve onderzoek en de deskresearch blijkt dat het delen van foto's en ervaringen van sportactiviteiten een goede manier is om inwoners te stimuleren. Dit geldt niet alleen voor mensen met overgewicht en obesitas. Het is ook van belang dat mensen zonder overgewicht of obesitas bewust worden van de oorzaken en gevolgen. Dit is van belang om overgewicht of obesitas zelf te voorkomen, alsmede een positiever beeld te krijgen van mensen met overgewicht en obesitas.

- Informatie over de gevolgen van overgewicht en obesitas.
- Foto's en ervaringen van sportactiviteiten.

Aanbeveling middel

Een flyer of poster, Facebook en een website zijn de middelen die vooral naar voren komen uit het kwalitatief onderzoek. De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft een website voor sport en welzijn. Uit de deskresearch blijkt dat veel andere gemeenten de website over sport koppelen aan een Facebook pagina. Eén van de aanbevelingen aan de gemeente Leidschendam-Voorburg is om een Facebook pagina op te zetten, die gekoppeld is aan de website voor sport en welzijn. Uit het kwalitatieve onderzoek blijkt dat een aanbeveling aan de gemeente Leidschendam-Voorburg is om sportactiviteiten te organiseren. De invulling van deze sportactiviteiten staat beschreven in het vervolgonderzoek. Wanneer er sportactiviteiten plaatsvinden in de gemeente, kunnen foto's en ervaringen gedeeld worden via de Facebook pagina. Informatie over de gevolgen van overgewicht en obesitas zou door gemeente Leidschendam-Voorburg via een folder moeten worden verspreid, want een flyer of een poster is te beperkt om informatie in dit kader te verspreiden. Doordat de informatie via een folder wordt verspreid, krijgen mensen zelf de keuze om de informatie te lezen. Omdat de informatie vrijblijvend wordt aangeboden, hoeven mensen niet zelf initiatief te nemen om informatie te verkrijgen.

- Flyer en/of poster met aankondiging sportactiviteiten.
- Folder met feiten van de gevolgen van overgewicht en obesitas.
- Facebook pagina met foto's en ervaringen van sportactiviteiten.

Aanbeveling strategie

De gehanteerde strategieën door gemeenten in Nederland komen met elkaar overeen. De meeste gemeenten gebruiken een website als basis, waar het aanbod, de agenda en activiteiten zijn omschreven. De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft al een website over sport en welzijn, met dezelfde inhoud als de onderzochte websites uit de deskresearch. De folder met informatie over de gevolgen van overgewicht en obesitas kan het beste verspreid worden via huisartsen, apotheken en diëtisten. Deze gevolgen zijn vooral fysieke klachten zoals rugpijn of ademhalingsproblemen en ziektes zoals diabetes of hart- en vaatziekten. Mensen met deze klachten en ziektes zullen hun huisarts regelmatig zien of spreken, dus de huisarts is een goed verspreidingspunt voor de folder. De medicijnen voor ziektes die het gevolg zijn van overgewicht en obesitas zullen waarschijnlijk bij een apotheek worden gehaald, dus dit is ook een goed verspreidingspunt voor de folder. Mensen met overgewicht of obesitas moeten behalve voldoende bewegen ook aandacht geven aan hun voeding. Daarom is een diëtist ook een goed verspreidpunt voor de folder.

- Koppel website voor sport en welzijn aan een Facebook pagina.
- Gebruik Facebook pagina voor bekendmaking sportactiviteiten.
- Gebruik Facebook pagina om foto's en ervaringen te delen van sportactiviteiten.
- Verspreiden van folder via huisartsen, apotheken en diëtisten.

Vervolgonderzoek

Het organiseren van sportactiviteiten door de gemeente is een suggestie van de respondenten en komt terug in de deskresearch. De voorbeelden genoemd door de respondenten worden verder toegelicht in het Implementatieplan (H9). Uit de deskresearch blijkt dat gemeenten de sportactiviteiten aan de doelgroep moet aanpassen. Een vervolgonderzoek moet aangeven welke sportactiviteiten bij de doelgroep passen, en kan eventueel andere doelgroepen meenemen. De andere doelgroepen kunnen geselecteerd worden op basis van leeftijd, zoals kinderen of bejaarden. Deze selectie is gesuggereerd door een aantal respondenten. De andere doelgroepen kunnen ook geselecteerd worden uit wijken in de gemeente Leidschendam-Voorburg, want de paragraaf Demografische factoren (2.2.2) geeft de verschillende percentages sporters per wijk weer. De percentages per wijk van sporters die sporten bij een sportschool liggen dicht bij elkaar. De percentages van sporters per wijk liggen niet dicht bij elkaar. Het laagste percentage van de sporters per wijk is 45% in de wijk Prinsenhof. Het hoogste percentage van de sporters per wijk is 76% in de wijk Voorburg West (Leidschendam-Voorburg, 2017).

9 Implementatieplan

Dit hoofdstuk geeft structuur aan alle relevante aanbevelingen uit het vorige hoofdstuk. Deze structuur is een ontwikkeling van de boodschap, een stappenplan voor de Facebook pagina en een opsomming van sportactiviteiten.

Stap 1

De aanbeveling aan de gemeente over de boodschap is het geven van informatie en feiten over overgewicht en obesitas. De belangrijkste klachten zijn ziekten en diverse psychische en maatschappelijke gevolgen (zie hieronder). De informatie over de gevolgen van overgewicht en obesitas moet gegeven worden via een folder. De specificaties van deze folder staan bij de ontwikkelingskosten. Deze folder moet verspreid worden via huisartsen, apotheken en diëtisten. De huisartsen, apotheken en diëtisten in de gemeente Leidschendam-Voorburg staan in figuur 8.

Ziekten door overgewicht of obesitas:

- Diabetes mellitus type 2.
- Hart- en vaatziekten.
- Kanker, zoals slokdarmkanker, borstkanker en nierkanker.
- Aandoeningen van de galblaas.
- Aandoeningen van het bewegingsstelsel, zoals artrose.
- Aandoeningen van de ademhalingswegen.
- Onvruchtbaarheid.
- Depressie of stemmingsstoornissen.
- Angststoornissen. (Gezondheidsraad, 2003)

Psychische gevolgen door overgewicht of obesitas:

De kans op psychosociale problemen, stigmatisering en discriminatie is hoger bij iemand met overgewicht of obesitas dan bij iemand met een gezond gewicht (Stunkard & Wadden, 1992). De boodschap moet de feiten van psychische gevolgen omschrijven, alsmede ervaringen van mensen over psychische gevolgen.

Maatschappelijke gevolgen door overgewicht of obesitas:

Overgewicht en obesitas verhoogt de kans op ziekte en beperkingen, en leidt vaak tot maatschappelijke kosten. Dit zijn bijvoorbeeld kosten door arbeidsongeschiktheid, ziekteverzuim en gezondheidszorg (Visscher et al., 2004).

Ontwikkelingskosten folder:

Formaat: A5

Pagina's: 8 pagina's

Materiaal: 135 grams gesatineerd MC

Omslag: 135 grams gesatineerd MC

Oplage: 250 stuks

Levertijd: binnen zes werkdagen
 Kosten: 91,95 (Drukkerij123, 2017)

Ontwikkelingskosten flyer:
 Formaat: A5
 Papiersoort: 250 gram
 Afwerking: standaard glanzend (250 gram)
 Bedrukking: aan 1 kant full color
 Oplage: 5000 stuks
 Levertijd: drie werkdagen
 Kosten: 100,37 (Drukkerij123, 2017)

Figuur 8. Verspreidingspunten

Huisartsen in Leidschendam-Voorburg	Apotheken in Leidschendam-Voorburg	Diëtisten in Leidschendam-Voorburg
D. Stevense	Antoniushove	HMC Antoniushove
P.G. Willemse	Backlaan	Diëtistenpraktijk Blank-Duijvestein
G.J.C. Smid	Prinsenhof	Voedingsadviesbureau Bon Appétit
P.A. Soeter & R.P. Soeter	De Panter	WZH Prinsenhof
Werker	Excura	Judith Hordijk Voedings- en Dieetadvies
Botman & Bijlard-Smaal	Huygens	Diëtistenpraktijk Bernadette Leemborg
J.C. Holst & M. Veenstra-Groot	Lloyds Heuvel	Diëtist aan de Vliet
L. Van der Zee	Service Savalle	Niwik diëtisten
J. Van der Bruggen		Sanne Voogel Dietheek
J.A. Hofmans		
J.C.J. Sander		
Tuinenburg, M.C. de Groene Loper		
R.J. Haarlem		
W.L. Schouten		

Stap 2

De gemeente heeft al een Facebook pagina en een website voor sport en welzijn. Op basis van dit onderzoek is geconcludeerd dat de gemeente Leidschendam-Voorburg de website voor sport en welzijn zou moeten koppelen aan een nieuwe Facebook pagina. Op deze pagina deelt de gemeente Leidschendam-Voorburg foto's en ervaringen van sportactiviteiten. De gegevens op de website voor sport en welzijn worden gebruikt voor de Facebook pagina. Dezelfde naam, introductie en foto's worden gebruikt bij het opzetten van de pagina.

Onderhouden van de Facebook pagina:

Het opzetten van de Facebook pagina kost geen geld. Afhankelijk van het aantal sportactiviteiten kunnen de kosten voor het bijhouden van de Facebook pagina berekend worden. Er moeten foto's en korte interviews gehouden worden tijdens de sportactiviteiten, die vervolgens gedeeld moeten worden op de Facebook pagina. Een voorbeeld van de Facebook pagina van gemeente Katwijk is te vinden in Bijlage 10F. Dit is een bericht over een sportactiviteit in gemeente. Twee voorbeelden van Facebook berichten van gemeente Leidschendam-Voorburg zijn te vinden in Bijlage 12. Deze voorbeelden komen overeen met het advies om foto's te delen van sportactiviteiten. De gemeente Leidschendam-Voorburg kan proberen tijdens die sportactiviteiten de inwoners zelf iets te laten plaatsen op de Facebook pagina. De inwoners van Leidschendam-Voorburg kunnen op die manier de ervaringen van de buurtbewoners lezen. Twee voorbeelden hiervan zijn te vinden in Bijlage 13. Het eerste Facebook bericht is geplaatst naar aanleiding van het advies voortkomend uit dit onderzoek. Het tweede Facebook bericht is bedacht door de onderzoekster. Dit bericht is niet geplaatst. Het bericht geeft goed weer hoe de persoonlijke ervaring toegevoegd moet worden.

Sportactiviteiten

De respondenten vinden dat de gemeente kan bijdragen door meer sportactiviteiten te organiseren. Het vervolgonderzoek in de Aanbevelingen (H8) geeft aan dat deze sportactiviteiten niet blijken uit dit onderzoek. In een nieuw onderzoek moeten de juiste sportactiviteiten worden vastgesteld.

Literatuurlijst

Internet

- Amsterdam. (2017). Sportplan 2013-2016. Geraadpleegd op 23-05-2017, via <https://www.amsterdam.nl/bestuur-organisatie/organisatie/sociaal/sport-bos/sportbeleid/sportvisie-2017-2025/#h17ee06c0-c639-4079-80a3-d3be1f89b0dd>
- BSB. (2017). Campagne: "Bewegen is Leuk". Geraadpleegd op 22-05-2017, via <http://www.beuningensportenbeweegt.nl/campagne-bewegen-is-leuk-bewegen-is-gratis-maar-doet-vee>
- De gemeente. (2015). Wat doet de gemeente? Geraadpleegd op 26-03-2017, via <http://degemeente.nl/wat-doet-de-gemeente#cultuur-en-sport>
- De Wolden. (2017). Nieuws. Geraadpleegd op 22-05-2017, via https://www.dewolden.nl/sport/nieuws_42861/
- Dordtsport. (2014). #ikDordtSport-campagne start in Dordt Sport Week. Geraadpleegd op 18-05-2017, via <https://www.dordtsport.nl/sportnieuws/ikdordtsport-campagne-start-in-dordt-sport-week>
- Drukkerij123. (2017). Informatieboekje maken. Geraadpleegd op 29-05-2017, via <https://www.drukkerij123.nl/informatieboekje-maken>
- Eindhoven Sport. (2017). Sportblog. Geraadpleegd op 22-05-2017, via <https://eindhovensport.nl/blog>
- Gemeente Harderwijk. (2017). Sportkalender. Geraadpleegd op 18-05-2017, via https://www.harderwijk.nl/vrije-tijd/sportkalender_41061/
- Gezondheidsmonitor. (2017). Overgewicht regionaal. Geraadpleegd op 07-03-2017, via <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/regionaal-internationaal/regionaal>
- Gezondheidsraad. (2003). Overgewicht en obesitas. Geraadpleegd op 29-05-2017, via <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/overgewicht-en-obesitas>
- Guest, G, Bunce, A & Johnson, L. (2005). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. Geraadpleegd op 16 april 2016 via https://studysites.uk.sagepub.com/green_thorogood3e/study/Further%20reading/Field%20Methods-2006-Guest-59-82.pdf
- Ju-Pak, K. & Lee, K., Y. (2012). When Consumers Advertise Brands Online: A New Theoretical Model of Ad Effectiveness for the YouTube Generation. Geraadpleegd op 29 april 2017, via <http://japr.or.kr/journal/article.php?code=25757>
- Leidschendam-Voorburg. (2017) Leidschendam-Voorburg in cijfers (wijkatlas). Geraadpleegd op 15-5-2017, via https://leidschendam-voorborg.buurtmonitor.nl/jive/?presel_code=ps_cul
- Loketgezondleven. (2011) Beleidsbrief sport. Geraadpleegd op 6-04-2017, via <https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/sport-en-bewegen/landelijke-kaders-sport-en-bewegen>
- Lv. (2017). Bestuur en organisatie. Geraadpleegd op 07-03-2017, via <https://lv.nl/bestuur-en-organisatie>

- Lv. (2017). Samenstelling gemeenteraad. Geraadpleegd op 07-03-2017, via <https://lv.nl/samenstelling-gemeenteraad>
- Lv. (2017). Sportproeverij met de sportstrippenkaart. Geraadpleegd op 20-03-2017, via <https://lv.nl/sportproeverij-met-de-sportstrippenkaart>
- OiB. (2017). Blijvend actief!. Geraadpleegd op 22-05-2017, via <http://www.oosterhoutinbeweging.nl/>
- Ooijendijk, W., Wendel-Vos, W. & Vries, S., De. (2007). TNO Kwaliteit van Leven. Geraadpleegd op 24-04-2017, via <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2006/09/15/tno-rapport-kwaliteit-van-leven>
- Oozo. (2017). Wetenswaardigheden, cijfers en statistieken over Leidschendam-Voorburg. Geraadpleegd op 15-03-2017, via <http://www.oozo.nl/cijfers/leidschendam-voorborg>
- Papendrecht. (2017). Sporten en bewegen in Papendrecht. Geraadpleegd op 22-05-2017, via <https://www.papendrecht.nl/actueel/archief/may-2011/sporten-en-bewegen-in-papendrecht>
- Senw. (2017). Sportverenigingen. Geraadpleegd op 02-04-2017, via <http://www.senw-lv.nl/vitale-vereniging/sportverenigingen/>
- Stichting Voedingscentrum Nederland. (2015). Overgewicht. Geraadpleegd op 07-03-2017, via <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspx>
- Reijn, van C. (2017) Sport zit in iedereen. Geraadpleegd op 18-05- 2017, via <https://cieremansvanreijn.nl/project/sport-zit- in-iedereen/>
- Rijksoverheid. (2017). Taken wethouders. Geraadpleegd op 07-03-2017, via <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gemeenten/inhoud/wethouders/taken-wethouders>
- RTLnieuws. (2016). Zo rijk zijn inwoners van Leidschendam Voorburg. Geraadpleegd op 20 september 2016, via <http://www.rtlnieuws.nl/buurtfacts/geld/Inkomen%20in%20jouw%20gemeente/zuid-holland/leidschendam-voorborg///Leidschendam-Voorburg-rijke-inwoners>
- Verwij, A. (2016). Spelregels. Geraadpleegd op 15-03-2017, via <http://www.sportgemeentevanhetjaar.nl/sportgemeentevhjaar/spelregels.asp>
- Volksgezondheidszorg. (2017). Overgewicht volwassenen naar leeftijd en geslacht. Geraadpleegd op 17-05-2017, via <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen-naar-leeftijd-en-geslacht>
- Welzijnswijk. (2015). Ons werk. Geraadpleegd op 24-05-2017, via <https://welzijnswijk.nl/ons-werk/>
- Wendel-Vos, G.C.W., Nooyens, A.C.J. & Schuit, A.J. (2004) De bijdrage van leefstijl aan gewichtsstijging bij jong volwassenen, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM. Geraadpleegd op 17-05-2017, via <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260301001.html>

Boeken en tijdschriften

Aarts, N. & Woerkum, C., Van., Strategische Communicatie. Assen: Uitgeverij van Gorcum, 2008, pag. 44-46.

Baarda, B. Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Groningen: Noordhoff Uitgevers bv, tweede druk, 2014, pag 22

Baarda, B. de, Goede, M.P.M & Teunissen, J. (2009). Basisboek Kwalitatief Onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek, Groningen: Noordhoff Uitgevers bv, tweede druk, 2013

Berkel, van R. (2016). Informatorium voor voeding en dietetiek, Utrecht: Bohn Stafleu van Loghum, p 65-95.

Bitner, M., J. & Obermiller, C. (1985) "The Elaboration Likelihood Model: Limitations and Extensions in Marketing", in NA - Advances in Consumer Research Volume 12, eds. Elizabeth C. Hirschman and Moris B. Holbrook, Provo, UT : Association for Consumer Research, Pages: 420-425.

Broekhoff, M., Kooiker, R. & Stumpel, H. Marktonderzoek. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers bv, achtste druk, 2011

Hartman, T.C., olde. & Lucassen, P.L.B.J. Kwalitatief onderzoek. Praktische methoden voor de medische praktijk. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, pag 5 – 7

Van IJzendoorn, M. H. (1988). De navolgbaarheid van kwalitatief onderzoek: methodologische uitgangspunten. Nederlands tijdschrift voor opvoeding, vorming en onderwijs, 1988, 4(5), 280-288

Kluytmans, F., Leerboek personeelsmanagement. Houten: Wolters Noordhoff, 2005, pag. 244-246.

Meier, M., Mandemakers, M. (2007). Kwalitatief Marktonderzoek. Noordhoff Uitgevers B.V.

Michels, W., Communicatie Handboek. Groningen: Noordhoff Uitgevers bv, vijfde druk, 2016, pag. 144.

Michels, W., Communicatie Planner. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers bv, derde druk, 2012, pag. 12-13.

Mongeau, P., A. & Stiff, J., B. (1993) Specifying Causal Relationships in the Elaboration Likelihood Model. Communication Theory, 3: 65-72.

Morris, J., D., Woo, C. & Singh, A., J. (2005). Elaboration Likelihood Model: A missing emotional implication. Journal of Targeting, volume 14, issue 1, p 79-98

Mullins, L., J., (2007) *Management van gedrag: individu, team en organisatie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux (p 182-183)

McClure, K., J., Puhl, R., M. & Heuer, C., A. (2011) *Obesity in the News: Do Photographic Images of Obese Persons Influence Antifat Attitudes?* Journal of Health Communication, vol. 16, iss. 4

O'Keefe, D., J. & Jackson, S. (1995). Argument quality and persuasive effects: A review of current approaches. In *Argumentation and values: Proceedings of the ninth Alta conference on argumentation* (pag. 88-92). Speech Communication Association Annandale.

Petty, R., E. & Cacioppo, J., T. (1986) *Communication and Persuasion: Central and Peripheral Routes to Attitude Change*. New York, Springer-Verlag.

Pink, D., H. (2010) *Drive: de verrassende waarheid over wat ons motiveert*. Amsterdam: Business Contact

Poiesz, T. (1999), *Gedragmanagement. Waarom mensen zich (niet) gedragen*. Wormer: Immerc bv.

Puhl, R., M., Schwartz, M., B. & Brownell, K., D. (2005) *Impact of perceived Consensus on Stereotypes about Obese People: A New Approach for Reducing Bias*. Health Psychology, 24 (5), 517-525

Stunkard, A.J. & Wadden, T.A. Psychological aspects of severe obesity. Am J Clin Nutr. (1992)

Tissen, R. J., et al, Motivatie in de kenniseconomie: impasse door gebrek aan passie?, *Tijdschrift voor HRM* (1), 2005,

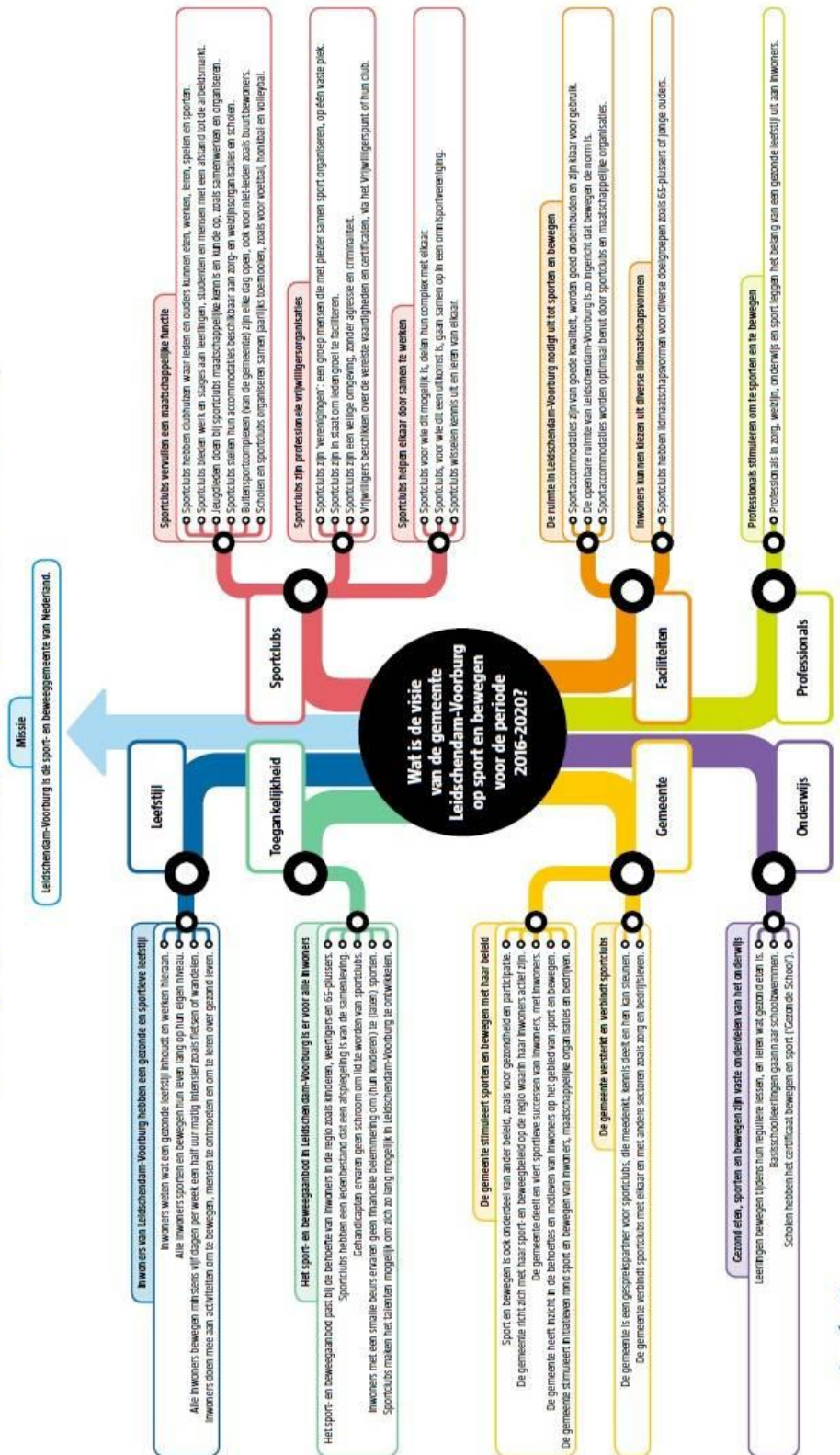
Verhoeven, N. Wat is onderzoek? Praktijkboek voor methoden en technieken. Den Haag: Boom Lemma, vierde druk, 2014

Visscher TLS, Rissanen A, Seidell JC, Heliovaara M, Knekt P, Reunanen A,. Obesity and unhealthy life-years in adult finns. An empirical approach. *Acrh Intern med*, 2004; 164: 1413-1420

Bijlagen

Bijlage 1

Visie op sport en bewegen in Leidschendam-Voorburg



Bijlage 2

Sport	Vereniging
Aerobics, Yoga, XCO	V.V.S.I. (Voorburgse Vrouwen Sport-Insstuf)
Atletiek	AV Sparta
Badminton	Badmintonclub Orbiton
Badminton	Badmintonclub Voorburg
Badminton, Judo, Volleybal, Gym	Stompwijk '92 Binnensport
Basketbal	CobraNova Basketball
Boksen	Boxing group
Boksen	LV-boxing
Bowls	Bowls Skip 94
Bridge	Bridgedub Kom...Kom Maer
Bridge	Bridgedub De Schuitejager
Bridge	Bridgedub Leidschenhage
Bridge	Bridgeschool Haaglanden
Cricket	Voorburg Cricket Club (VCC)
Dansen	Creasi
Dansen	The Dance Factory
Dansen	Trias
Dansen	Ballet en Dansschool Door Laverman
Duiken	Duikvereniging Sub Marine Stars
Duiken	Duikvereniging Crazy bubbles
Fietsen	Toerfietsclub De Tol
Fietsen	Toerclub Stompwijk
Fietsen	Toerfietsclub De Peddelaars
Gymnastiek	AVGV
Gymnastiek	Gymnastiekvereniging SOS
Gymnastiek	Gymnova Gymnastiek
Handbal	EHC
Handbal	Stompwijk '92 Handbal
Hockey	V.M.H.C. Cartouche
Honkbal en softbal	Honk- en softbalvereniging Catch
Jeu des boules	Grand Cru '82
Judo	Judovereniging Kian Schi
Judo, Aikibudo	Shi-Han Judo & Aikibudo
Judo, Aikido, Taekwondo, Tai Chi	Budoclub Voorburg
Judo, Jiu Jitsu, Karate	Tejima Sport
Judo	Westvliet
Karate	Ruud Muller Dojo
Kendo	Kendo Kai
Korfbal	VEO korfbal
Paardensport	De Palensteynruiters
Paardensport	Jeugdmanage Hestar
Paardensport	Paardensportvereniging De Blesruiters
Paardensport	Stal Esbi - paardensport
Roeien	Roeivereniging Rijnland
Rugby	Rugbyclub Voorburg
Schaatsen	IJclub Nooit Gedacht
Schaatsen	IJclub Stompwijk

Schaken	Schaakvereniging Voorburg
Schaken	Schaakvereniging Raadsheer Corbulo
Scouting	Scouting Satoko Kitahara
Taekwando	Shijak Taekwando Haaglanden
Taekwondo	Gyeongrye
Tafeltennis	VVV
Tai Chi	Taiji Inge Stringa Tai Chi
Tennis	Tennisclub Overdam
Tennis	Tennisvereniging Leidschendam
Tennis	Tennisclub Amie
Tennis	Tennisvereniging Apres
Tennis	Voorburgse Lawn Tennis Club VLTC Sobri
Tennis	Westvliet
Tennis	Tennispark Vreugd en Rust
Trimmen	Trimgroep Leidschendam
Twirl	ShowTeam Leidschendam
Twirl	Twirl Vereniging Leidschendam (TVL)
Voetbal	Forum Sport
Voetbal	Stompwijk '92 Voetbal
Voetbal	RKAVV
Voetbal	SEV
Voetbal	v.v. Wilhelmus
Volleybal	GSC
Volleybal	Red Stars
Volleybal	v.v. Haaglanden
Waterpolo	SG De Vliet (Waterpolo)
Windsurfen	Windsurfvereniging Leidschendam
Zeilen	z.v. de Vlietzeilers
Zwemmen	AVZV
Zwemmen	AZL
Zwemmen	SG De Vliet (Wedstrijdzwemmen)
Zwemmen	Reddingsbrigade Leidschendam
Zwemmen	De watervrienden Leidschendam

Bijlage 3

Vraagstelling RSO

Kunt u aangeven welke sport en sporten u in de afgelopen 12 maanden heeft beoefend?

RSO	OBI 2006	Top 10 RSO*	Top 10 OBI 2006
Aerobics/steps	Aerobics/fitness/conditietraining	7	1/7
Atletiek	Idem		
Badminton	Idem		***
Basketbal	Idem		
Biljart/poolbiljart/snooker	Idem		
Boksen	Ondergebracht bij vechtsport		
Bowling	Bowlen		
Bridge	Idem		
Dammen	Idem		
Danssport	Danssport (alle dansvormen)		***
Darts	Idem		
Duiksport	Ontbreekt		
Fitness conditie	Ondergebracht bij Aerobics	1	**
Fitness kracht	Ondergebracht bij Aerobics	8	**
Golf	Idem		***
Gymnastiek/turnen	Idem		9
Handbal	Idem		
Hardlopen/joggen/trimmen	Hardlopen (zonder toevoegingen)	5	5
Hockey	Idem		***
Honkbal/softbal	Idem		
Jeu de boules	Jazzballet		
	Idem		***
	Judo		
Kaatsen	Ontbreekt		
Kano	Ontbreekt		
Karting	Ontbreekt		
Klimsport/bergwandelen	Idem		
Korfbal	Idem		
Midgetgolf	Ontbreekt		
Motorsport	Idem		
	Mountainbiken		
Paardensport	Idem		10
Roeien	Idem		
Schaatsen	Idem		
Schaken	Idem		
Schietsport	Ontbreekt		
Skeelers/skaten	Idem		***
Skiën/langlaufen/snowboarden	Skiën		
	Snowboarden		
Squash	Idem		***
Tafeltennis	Idem		
Tennis	Idem	6	4
Vecht- en verdedigingssporten	Vecht- en verdedigingssporten excl judo		
Vliegen/hanggliden/parachutespringen	Ontbreekt		
Veldvoetbal	Idem	10	3
Volleybal	Idem	9	8
Wandelsport	Wandelsport/sportief wandelen/hordic walking	3	13
	Ontbreekt		
Watersport/zeilen/surfen	Ontbreekt		
Wielrennen/mountainbike/toerfietsen	Wielrennen/toerfietsen	4	6
	Yoga		
	Zeilen/(wind)surfen		
Zwemsport	Zwemmen/aquajogging/aquarobics	2	2
Zaalvoetbal	Idem		***
Andere sport, namelijk	Anders, nl		
Geen sport	Geen enkele sport beoefend		

* bron: Mulier Instituut Vergelijking gemeenten RSO

** betreffende sport ondergebracht bij andere categorie

*** behoort tot top 20 sporten (bron: OBI 2000-2003)

Bijlage 4

Topiclijst	Vragenlijst
Inleiding	Bedanken Inleiden onderwerp Toelichting anonimiteit & geluidsopname
Algemene informatie	- Wanneer bent u begonnen met sporten? - Wat vindt u leuk/niet leuk aan sporten? - Beoefent u ook andere sporten? (Of heeft u dat ooit gedaan?)
1 Motivatie	- Waarom bent u gaan sporten? - Waarom wilde u graag sportbegeleiding? - Welke kennis had u al m.b.t. deze sport? En het effect ervan. - Welke informatie heeft u verzameld m.b.t. deze sport voordat u lid werd?
2 Mogelijkheid	- Hoelang wilde u al lid worden voordat u daadwerkelijk lid werd? - <i>Afhankelijk van antwoord</i> : waarom heeft u dit uitgesteld? - Wat heeft u over de streep getrokken om lid te worden? - Zijn er factoren die het lid worden tegenhielden? - Zo ja, welke factoren zijn dit?
3 Weloverwogen of impulsief	- Hoe bent u bij deze sportvereniging gekomen? - Waarom heeft u voor deze sportvereniging gekozen? - Waarover bent u tevreden over deze sportvereniging? - Waarover bent u ontevreden over deze sportvereniging? - Welk (sport)doel heeft u uzelf gesteld? - Wat gaat u doen zodra u dit doel behaald heeft?
4 Communicatiemiddel & boodschap	- Hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten? BV ooiervarspas, strippenkaart - Hoe denkt u dat de gemeente kan bijdragen aan inwoners stimuleren te gaan sporten? - Hoe wilt u graag informatie ontvangen vanuit de gemeente? - Ontvangt u al informatie m.b.t. sporten van de gemeente? Hoe ontvangt u dat? FB? Flyer? - Wat zou die informatie moeten bevatten om u te kunnen stimuleren om te gaan sporten?
Afsluiting	- Wilt u nog iets kwijt? Samenvatten Bedanken

Bijlage 5

Beste sporter,

Te weinig mensen voldoen aan de landelijke norm voor dagelijkse beweging, en daar wil ik iets aan doen. Helpt u mee?

Namens de gemeente Leidschendam-Voorburg voer ik mijn afstudeeronderzoek uit met als doel meer inwoners aan het sporten te krijgen! Om dit doel te bereiken, wil ik graag weten wat u heeft gemotiveerd deze stap te nemen.

Mijn naam is Lisa en met dit onderzoek rond mijn studie af. Ik hoop natuurlijk op een succesvolle uitkomst. Ik wil graag een paar vragen stellen aan u, die allemaal betrekking hebben op uw motivatie om te gaan sporten. U blijft anoniem, en er worden geen namen of andere persoonlijke gegevens in mijn onderzoek vermeld. Het interview duurt niet langer dan een kwartier.

Wilt u meewerken aan een gezondere gemeente? En tegelijkertijd mij helpen met mijn onderzoek? Als u hieronder uw telefoonnummer invult, en eventueel een geschikt moment waarop u bereikbaar bent, neem ik graag contact met u op. Een telefonisch interview is ook mogelijk.

Telefoonnummer:

Beste contactmoment(en):

Sportieve groeten,

Lisa Salomons

Stagiaire Communicatie bij gemeente Leidschendam-Voorburg

lsalomons@leidschendam-voorborg.nl



Bijlage 6

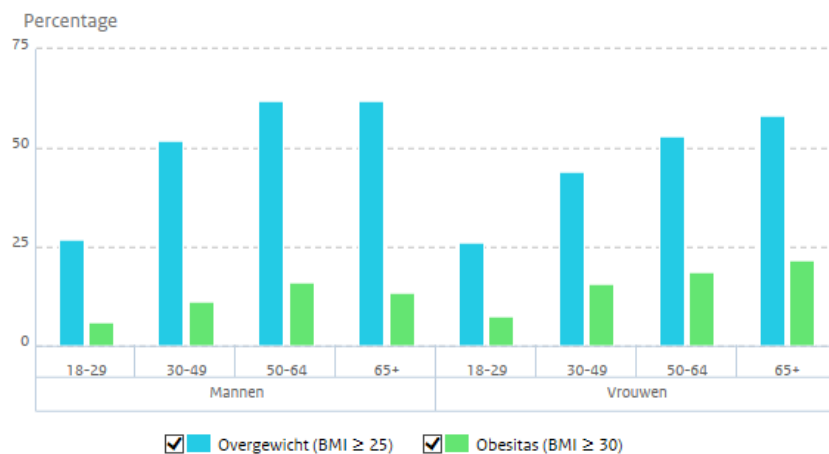
Lijst van sportverenigingen met geïnteresseerde begeleiders

Sportvereniging met interesse	Aantal potentiële respondenten
Fit & Well	4
Active Ladies	4
Knetemann	8
Rayer Healthclub	10
Green Fit	2
Fit20	3
Fit2Gether	1
Exercise Sportclub	5
Basic-Fit	3

Bijlage 7

✓ Overgewicht volwassenen naar leeftijd en geslacht

Overgewicht volwassenen naar leeftijd, 2016



Bijlage 8

Verbatim respondent 1, 56 jaar.

Interviewster = O

Respondent 1 = R1

Interview vindt telefonisch plaats op woensdag 10 mei om 17:15 uur.

O: Goedemiddag, u spreekt met Lisa Salomons. Klopt het dat u uw telefoonnummer hebt ingevuld op mijn formulier? Voor het meewerken aan mijn onderzoek om..

R1: Hallo Lisa, ja dit klopt.

O: Helemaal goed, bel ik gelegen?

R1: Uhm, ja hoor.

O: Ik zou graag een afspraak met u maken om het interview af te nemen, wanneer komt het u uit?

R1: Nou, ik kan nu.

O: Oh dat is ook prima, dan doen we het telefonisch.

R1: Prima.

O: Goed, een klein momentje, dan pak ik mijn vragen er even bij. Zo, uhm, bent u bekend met het onderzoek dat ik doe? Heeft u, uhm, mijn formulier gelezen?

R1: Jawel, ja, ik heb het wel gelezen.

O: Zal ik het nog even kort voor u inleiden?

R1: Ja.

O: Okee. Ik ben namelijk bezig met mijn afstudeeronderzoek, en dit doe ik voor de gemeente leidschendam voorburg met als doel meer inwoners van de gemeente aan het sporten te krijgen.

R1: Dat is altijd goed natuurlijk.

O: Jazeker. En ik wil dit graag doen, om erachter te komen wat te mensen die al sporten heeft gemotiveerd om deze stap te nemen, zodat ik, of de gemeente eigenlijk, diezelfde motivatie kan aanspreken en prikkelen om ook te gaan sporten. Want ik denk dat het heel belangrijk is voor mensen om te bewegen, zoals u zelf wel weet.

R1: Ja, lisa, dat ben ik helemaal met je eens. Ik wil graag meewerken. Ben je hierna klaar met je school?

O: Ja, hierna ben ik klaar. Ik vind het onderzoek en het onderwerp ervan echt hartstikke leuk, en vooral, als het écht gaat werken natuurlijk.

R1: Ja dat is waar, als het echt werkt zou dat mooi zijn.

O: Haha, zullen we maar gaan beginnen?

R1: Is goed.

O: Okee. Uhm, oja, ik ga dit gesprek opnemen, zodat ik het later kan uittypen voor mijn onderzoek, verder worden de opnames nergens voor gebruikt en ik verwijder de opnames als ik deze niet meer nodig heb. Vindt u dit goed?

R1: Oh, ja hoor, prima.

O: Okee, dankuwel. Okee, uhm, om te beginnen, wil ik graag weten hoelang u al sport?

R1: Ik sport nu drie weken.

O: Oh, dus u bent pas net begonnen! Wat goed.

R1: Ja.

O: Wat vindt u van het sporten? Vind u het leuk of,

R1: Ja, zeker, ik vind het leuk. Het is altijd gezellig en ik voel me heel goed.

O: Waarom voelt u zich goed na het sporten?

R1: Ik voel me goed, omdat, ik kan het niet uitleggen. Ik denk, een soort tevredenheid, of het gevoel dat je ergens mee bezig bent snap je.

O: Ja, dat snap ik heel goed. Okee, en heeft u weleens, of nog steeds, een andere sport gedaan?

R1: Oh ja, dat is jaren geleden.

O: Wat voor sport?

R1: Ik had, uhm, basket, nee, volleybal heb ik gedaan.

O: Omdat u het leuk vond, of voor de gezondheid ook, of een andere reden?

R1: Nee, inderdaad omdat ik het leuk vond.

O: Okee, sporten is ook leuk natuurlijk. Uhm, en, kunt u mij vertellen wat de reden is waarom u bent gaan sporten?

R1: Ja, omdat mijn fysio zei dat ik dat moest doen.

O: Okee, en weet u waarom uw fysio dat zei?

R1: Ja, ik loop bij de fysio omdat ik klachten heb na een ongeluk, en hij zei dat het goed voor me is om veel te bewegen.

O: Door dat ongeluk?

R1: Ja, en, ook om een beetje af te vallen.

O: Okee, en, heeft uw fysio u ook aangeraden om onder begeleiding te gaan sporten?

R1: Ja, ik wilde het zelf ook, want ik weet niet wat ik moet doen en hoe enzo, maar de fysio zei het in eerste instantie.

O: Ah, okee, en wist u al het een en ander over deze sport? Fitness, bedoel ik.

R1: Jawel, de fysio raadde het mij aan dus toen ben ik op internet wat dingen gaan zoeken, en, lezen, en ik heb aan mensen gevraagd.

O: Wat heeft u aan mensen gevraagd?

R1: Nou, of ze weleens hadden gefitnesst, en, uhm, ja wat ze ervan vonden.

O: Oh, zo okee. Dus u had al informatie verzameld over fitnessen, voordat u lid werd? Van de fitness.

R1: Ja, ja. Tenminste, informatie verzameld niet. maar ik heb wel wat dingen opgezocht en gekeken welke fitness in de buurt zat. En, hoe duur dat werd enzo.

O: Ja precies, okee. Uhm, en, hoelang wilde u al lid worden, voordat, uhm, u echt lid werd? Zat daar veel tijd tussen?

R1: Hoe bedoel je?

O: Nou, op het moment dat u besloot; ik ga lid worden van een fitness, tot het moment dat u écht lid werd, hoelang heeft dat geduurd?

R1: Oh! Dat bedoel je, okee, tja, ik denk toch wel een jaar. Misschien wel langer, een beetje. Mijn fysio zei het al vaker, en ik wilde het zelf ook wel. Maarja, als je je dan inschrijft, ik hoor ook vaak van mensen dat ze nooit gaan. Dan is het zonde van het geld natuurlijk.

O: Ja, dat is waar. En, waarom heeft u uiteindelijk toch besloten om zich in te schrijven?

R1: Nou, ja, mijn fysio zei dat het echt wel moest, weetje, en dat het goed was voor me, en me gezondheid.

O: Dus, eigenlijk heeft uw fysio u gemotiveerd om lid te worden?

R1: Ja, ik denk het wel. Ik wilde het zelf ook wel hoor, ik wilde graag gezonder worden en wat afvallen, maarja, ik dacht altijd, dat is zo moeilijk, dat gaat super lang duren voordat, ja, het werkt.

O: Nou, wel heel goed dat u het toch doet, he, dat vind ik echt hoor.

R1: Ja, ik ben er blij om.

O: Zijn er nog factoren, die het lid worden tegenhielden?

R1: factoren, uhm, nee niet echt denk ik.

O: Niks?

R1: Nee, ik kan niks bedenken, nu.

O: Okee. En, hoe bent u bij deze fitness gekomen?

R1: Zoals ik net al zei, ik ben op internet gaan zoeken wat in de buurt zat, en of het een beetje te betalen was.

O: En zo bent u bij deze fitness gekomen?

R1: Ja.

O: En waarom hebt u voor deze gekozen?

R1: het zit in de buurt, en ze begeleiden me goed.

O: Dus u bent tevreden over de fitness? En de begeleiding

R1: Jazeker, ik ben erg tevreden. Ze zijn heel aardig, denken met me mee, willen altijd een praatje maken enzo. Ik vind het leuk hoor.

O: Dat is mooi. Dus er is niks wat tegenviel? Of waarover u niet tevreden bent?

R1: Nee.

O: Okee. Heeft u, ook een uhm, sport doel voor zichzelf opgesteld?

R1: Jaa dat heb ik. Dat moest ik tenminste. Nou ja, het gaat meer om een beetje afvallen, en gezonde, een gezonde hoeveelheid beweging hebben snapje.

O: Ja, okee, en als dat doel is behaald, dus u bent een beetje afgevallen en u beweegt voldoende, dan blijft u natuurlijk bewegen, maar komt er nog een doel bij?

R1: Uhm, lastig, ik wil natuurlijk wel gezond blijven. En afvallen, ik denk dat dat lang genoeg gaat duren. Ik denk dat ik nu nog niet kan zeggen wat ik erna doe.

O: A ja oke. Zo, en, bent u bekend met de ooievaarspas en de strippenkaart om sport uit te proberen in de gemeente?

R1: Ja, ja, de ooievaarspas wel. Die kaart niet. wat is dat?

O: Okee, ja dat is een soort strippenkaart, zodat mensen verschillende sporten kunnen uitproberen, en er zo achter komen of ze de sport leuk vinden of niet.

R1: Oh, wat goed.

O: Ja he, is er iets dat u kunt bedenken wat mensen kan stimuleren om te gaan sporten?

R1: Oh, uhm, nee, ik denk dat mensen dat echt zelf moeten doen. Natuurlijk kan zo'n aanbieding wel helpen he, als je mensen gratis iets aanbied, maar of het echt verschil maakt, ik denk het niet.

O: En denkt u, dat de gemeente op een manier kan bijdragen om inwoners te stimuleren om te gaan sporten? Kunnen zij iets doen?

R1: De gemeente, jawel, ja, ik denk open dagen of iets. Ik denk als ze dingen organiseren, voor de mensen, zoals sportdagen ofzo.

O: Open dagen zegt u, wat bedoelt u daarmee?

R1: Ja, open dagen om bijvoorbeeld mensen kennis te laten maken ofzo, met sporten, of informatie over sporten, zo iets.

O: Ohja, okee, goed idee. Op welke manier zou u graag informatie willen ontvangen, van de gemeente?

R1: informatie, over sport bedoel je?

O: Ja, bijvoorbeeld.

R1: Tja, ik denk, dat dat op veel manieren kan, he, ligt eraan naar wie die informatie bedoelt is zo.

O: En, als de informatie voor ú bedoeld zou zijn?

R1: Oh zo, ja dan uhm, ik volg de gemeente op facebook, maar het krantje lees ik soms ook wel. Maar, een open dag he, dat zou denk ik het beste zijn.

O: Ja, dan zou alleen de informatie op de open dag gegeven worden, en dan moeten mensen alsnog bewust worden dat er een open dag is.

R1: Ja, dan wel facebook, of het krantje.

O: Okee, en is er iets dat die informatie écht moet bevatten, dus dat er iets echt in moet zitten, om mensen te stimuleren.

R1: Uhm

O: Stimuleren om te gaan sporten.

R1: Ja, ja, uhm, ik denk, ik weet het niet. Kun je een voorbeeld geven?

O: Ja, zou bijvoorbeeld een aanbieding werken, waarbij de inwoners geld besparen ofzo, of, het informeren over de voordelen van een sportinstructeur, of uhm, ja in die richting.

R1: Ja, een aanbieding werkt altijd natuurlijk. Ik denk over de instructeur, dat mensen daar zelf voor kiezen, en dan wel weten waarom ze dat doen.

O: Okee. Nou, ik heb nu alle informatie wel die ik wilde hebben. Is er nog iets dat u kwijt wilt, over dit onderwerp, aan mij of aan de gemeente?

R1: Nee hoor, uhm, nee niet echt. Ja, veel succes met deze opdracht.

O: Dankuwel. U heel erg bedankt voor de medewerking. Ik heb daar echt heel veel aan, en ik wil u nog een hele fijne avond wensen.

R1: dankje, jij ook. Graag gedaan hoor.

O: Okee, dag. Tot ziens.

R1: Dag.

Verbatim respondent 2, 58 jaar.

Interviewster=O

Respondent 2=R2

Interview afgenomen op woensdag 10 mei om 13:15 uur.

O: Zo, dan gaan we maar beginnen, goed?

R2: Ja, is goed hoor. Ik ga ondertussen wel door toch?

O: Ja hoor meneer, dat is geen probleem.

R2: Okee.

O: Dat is nou precies de reden waarvoor ik dit onderzoek doe he, om mensen te motiveren te gaan sporten.

R2: Haha, ja, ja.

O: Dus, uhm, even kijken, U bent bekend met het onderwerp, he, maar ik zal u toch nog even kort vertellen waar het om gaat.

R2: Ja, hoor.

O: Want, ja, ik doe dit onderzoek dus voor de gemeente. De gemeente wilt graag meer inwoners gaan stimuleren om te sporten, omdat er, ja eigenlijk te, weinig mensen zijn die gezond bewegen. Tenminste, die voldoende bewegen om gezond te zijn. En daarom, wil ik graag weten, waarom de mensen in deze gemeente, zijn gaan sporten. Waarom zijn zij die al sporten, lid geworden en ermee gestart. Als ik erachter kan komen, wat de grootste motivatiefactor is geweest bij de meeste mensen, he, dan, kunnen we, de gemeente eigenlijk, erop inspelen bij andere mensen. Zodat zij, zodat bij hun dezelfde motivatie wordt geprikkeld. Daar gaat het eigenlijk om.

R2: Ja, okee, nou hartstikke mooi.

O: Ja, he. Nou, u weet al dat dit gesprek wordt opgenomen, dat vind u okee? Ik ga het alleen voor dit onderzoek gebruiken en erna verwijderen.

R2: Ja, ik vind het prima.

O: Dus, ja, even kijken, ja, hoelang, nee Wanneer bent u begonnen met sporten?

R2: Wanneer ik ben begonnen, uhm, ik denk nu een half jaar geleden. Het is nu mei, dus, ja 5 maanden geleden heb ik me ingeschreven bij mijn begeleider.

O: Oke, dus een klein half jaartje. En, vindt u sporten leuk?

R2: Ja, ik vind het wel leuk. Lekker in beweging blijven.

O: Ja, haha, precies. Okee, en zijn er andere sporten die u doet of ooit heeft gedaan?

R2: Jaa, zeker, ik heb vroeger gevoetbald, en uhm, ik heb een tijdje gezwommen, maar dat was niks voor mij, en uhm, ja gewoon hier en daar soms wat dingen he.

O: Okee, dus u bent altijd wel sportief geweest?

R2: ja hoor, dat denk ik wel. Ik vind sporten leuk, het spelletje dan, vind ik vaak leuk. Nu ik wat ouder ben, is het soms te zwaar, he, maar het spel blijft leuk natuurlijk.

O: Ja, dat ben ik met u eens. Okee, en kunt u mij de reden vertellen waarom u bent gaan sporten?

R2: Ja, ik was, nee ik ben haha, te zwaar. Ik moet afvallen om gezond te worden.

O: Ah okee, dus het is niet perse het sporten dat u nu leuk vindt, zoals u vond bij voetbal enzo, dat het om het spel gaat, maar u doet deze sport, fitness, puur en alleen omdat u gezond wilt worden qua gewicht?

R2: Ja, misschien wel he. Ik denk dat dat meer de reden is inderdaad. Ik vind fitness wel leuk opzich, maar in voetbal had ik echt plezier, snap je. Nu, ja, dit moet gewoon. Maar het is wel gezellig soms, met de mensen hier.

O: Ja, nou, dat is heel goed toch. Fitness is ook zwaar, tenminste, het kan zwaar zijn. En, waarom wilde u graag begeleiding?

R2: Omdat ik geen idee had joh, wat ik moest doen enzo. Mijn vrouw sport al hier, sportte al hier, maar zij doet het gewoon om sportief en fit te zijn. Ik heb echt een doel, en ik zou niet weten hoe ik dat zelf moet doen. Dus toen vertelde zij, dat er ook begeleiders rondlopen. En daarom, ik wilde graag begeleiding.

O: Ja, okee, dus u bent hier via uw vrouw gekomen?

R2: Ja.

O: Ah okee. En wist u verder al een beetje wat fitness inhield?

R2: Uhm, jaa wel hoor. Ik heb natuurlijk wel veel meer geleerd van mijn begeleider.

O: Ja logisch. Maar, u wist wel van te voren dat fitness een goede manier kan zijn om gewicht te verliezen en onder begeleiding dan vooral.

R2: Nee, eigenlijk niet. Nou ja, mijn vrouw zei dat. Ja, zij vertelde over de fitness en wat ze daar deden enzo. Zo wist ik het.

O: En toen zij dat vertelde, heeft u toen eerst zelf nog informatie erover verzameld? Voordat u erheen ging.

R2: Uhm, nee, ik heb gebeld en een afspraak gemaakt. En met het gesprek kwam ik erachter wat ze doen enzo. Maar ik heb zelf niks opgezocht.

O: Okee. En, uhm, ja, hoelang wilde u al lid worden van een fitness, voordat u daadwerkelijk lid werd?

R2: Oeh, jeetje, ik schat, ja toch wel een aantal weken.

O: Waarom had u dit uitgesteld?

R2: Nou ja, mijn vrouw zei dat het goed voor me zou zijn, en ik vond dat ook wel he, maar niet meteen.

O: En, wat heeft u over de streep getrokken om toch lid te worden?

R2: Mijn vrouw, zij zei dat het niet zo langer kan he, en toen ze vertelde dat het begeleid wordt op haar fitness, dacht ik, dan lukt het wel. Als iemand me helpt.

O: Zijn er verder factoren die het tegenhielden? Het lid worden van de fitness.

R2: Nee hoor

O: Okee.

R2: Nee niks, ik was meteen enthousiast na dat eerste gesprek met mijn begeleider hier.

O: Okee, en u bent dus via uw vrouw bij deze fitness gekomen?

R2: ja.

O: En, weet u toevallig hoe zij hier is gekomen?

R2: Ja, het is dichtbij ons huis. En ze sport hier met haar zus.

O: Oh leuk, okee. Dus u bent hier gaan sporten, en door uw vrouw, maar ook omdat het dichtbij is?

R2: ja.

O: Zijn er nog andere redenen?

R2: Ik denk het niet, ja, ze kunnen, ze bieden hier begeleiding voor mensen die het niet zelf kunnen. Of weten.

O: En waarover bent u tevreden over de sportvereniging?

R2: Tevreden, ik ben tevreden over, ja ze helpen me goed. En, het is gezellig.

O: Zijn er ook dingen waar u ontevreden over bent?

R2: Nee, nee. Ik denk niks. Ja, het kan wel druk zijn soms. Dan ben ik snel afgeleid.

O: Okee. En heeft u samen met uw begeleider een doel gesteld?

R2: Een doel?

O: Ja, een sport doel. Dus, dat u zoveel afvalt ofzo, of qua kracht.

R2: Ja, we hebben zeg maar per maand een doel gesteld. En het uiteindelijke doel is over een jaar. Ik, uhm, zou dan 10 kilo lichter moeten zijn.

O: Oh, wauw, dat is een mooi doel, om naartoe te werken. Gaat het goed?

R2: Ja, hoor. Ik ben nu al 5 kilo kwijt, en de kunst is dan om dat zo te houden he. Haha.

O: Haha, ja, dat is het moeilijke. Dat snap ik. En, na dat jaar, wat gaat u dan doen? Een nieuw doel opstellen? Of stoppen met sporten? Of alleen stoppen met de begeleiding?

R2: Ik ga gewoon door, ja hoor, ik wil lekker blijven bewegen, en er is niet echt een andere sport die mij trekt, he, of die ik fysiek aankan denk ik.

O: Dus, na dat jaar, stelt u een nieuw doel op?

R2: Nou, dat weet ik niet. Maar ik wil hier wel blijven sporten, misschien wel met een nieuw doel. Misschien, ik denk dat dat wel belangrijk is, om een doel te hebben om naartoe te werken.

O: Jazeker, dat denk ik ook. Zo blijft u ook gemotiveerd.

R2: Ja.

O: En, ja, ik heb nu een aantal vragen over de gemeente zelf. Want uhm, hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten? Als u dat nog niet zou doen.

R2: Tja, ik denk dat mensen dat echt zelf moeten doen.

O: Ja, uiteindelijk wel natuurlijk. Maar is er iets, wat kan helpen?

R2: Ik denk, voor mensen zoals ik, als ze op de feiten worden gedrukt, dus de gevaren en risico's enzo bekend maken, dat werkt wel hoor.

O: Okee. En hoe kan de gemeente hier aan bijdragen? Wat kan de gemeente doen om dit bekend te maken.

R2: Nou, van alles denk ik. Informatieavonden ofzo voor mensen, of, bij dokters of huisartsen informatie geven.

O: Dus als de gemeente u zou willen bereiken, is dat via een informatieavond of via de huisarts?

R2: ja.

O: Okee.

R2: Ja, of op de website ofzo.

O: Op de website, okee. En, wat zou dat voor informatie moeten zijn?

R2: Nou, de feiten over afvallen.

O: Ja, maar, hoe denkt u dat dat het beste gebracht kan worden?

R2: Ik denk dat mensen te weinig erover weten, wat het doet met je lichaam, dus ik denk dat je dat soort dingen moet benadrukken.

O: ja, ja, okee. Uhm, nou, ik heb nu wel genoeg denk ik. Ik vond het een leuk en interessant gesprek, alvast bedankt daarvoor. Is er nog iets, dat u graag wilt zeggen? Over dit onderwerp, of over de gemeente?

R2: Nee, nou, nee niet echt. Ik vind het super van de gemeente dat ze dit doen, dat ze hier tijd in steken.

O: Ja toch, dat vind ik ook.

R2: Ja, zeker weten. En, jij veel succes verder, met de andere mensen.

O: Haha, dank u wel, dat komt wel goed.

R2: Ik ga weer verder nu.

O: Okee, veel succes meneer. Dag.

R2: Doei.

Vebatim respondent 3, 50 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 3=R3

Interview is face-to-face afgenomen op woensdag 17 mei om 13:00 uur bij sportvereniging Rayer Healthclub in Leidschendam-Voorburg.

O: Bent u bekend met het onderwerp van mijn onderzoek?

R3: Jawel, over sporten toch?

O: Ja, klopt. Ik zal het verder voor u inleiden, zodat u weet waar het over gaat.

R3: Oke.

O: Ik doe dit vanuit de gemeente Leidschendam-Voorburg. Zij willen graag dat mensen meer gaan sporten, omdat het heel gezond is en veel mensen beseffen dat niet. Ik wil gaan kijken, hoe mensen die al sporten zijn gemotiveerd, om te gaan sporten, en van daaruit andere mensen die nog niet sporten, op diezelfde manier motiveren.

R3: Oke.

O: Dus, uhm, ik zal maar beginnen dan. Wanneer bent u begonnen met sporten?

R3: Ik sportte vroeger al, ik heb altijd op het paard gezeten. Maar, na een tijdje paste dat niet meer in mijn leven. Toen heb ik nog een tijdje getennist. Maarja, het leven kan soms zo druk zijn. Dan heb je er geen tijd meer voor.

O: Ja, dat is waar. En, wanneer bent u begonnen met fitnessen?

R3: Ik denk nu, een jaar. Ik heb vorige zomer ingeschreven.

O: Okee. Vindt u fitness leuk of niet leuk? En wat vindt u er dan leuk of niet leuk aan?

R3: Oh, ja, ik vind fitness zelf niet leuk. Nou ja, niet leuk is zo negatief. Maar ik doe liever wat anders haha. Ik, uhm, vind het soms heel saai. De begeleiders maken het wel gezellig. Maar het is wel eentonig.

O: Okee. Waarom bent u dan gaan sporten? Of, fitnessen.

R3: Gezondheid, he. Het is gewoon nodig.

O: Ja..

R3: Ik moest van mezelf natuurlijk, maar mijn man zei het ook wel. Het is beter als ik wat kilo's lichter wordt, vooral als je ouder wordt is het belangrijk om voor je lichaam te zorgen. Dus.. daarom eigenlijk.

O: Okee. Beoefent u ook andere sporten?

R3: Nee, ja vroeger wel, paardrijden en tennissen, maar op dit moment fitness ik alleen.

O: Ja. En, waarom heeft u ervoor gekozen om onder begeleiding te fitnessen?

R3: Nou, ik was eigenlijk van plan om het alleen te doen.

O: Maar?

R3: Maar, toen ik me hier inschreef, hebben ze me aangeraden om met een personal trainer te sporten. Het kan dus best gevaarlijk zijn om zomaar wat te doen, omdat veel mensen niet weten wat het beste is, of wat voor effect iets heeft. Het is natuurlijk niet alleen sporten, het is ook voeding, levensstijl en zo.

O: Okee, dus eigenlijk heeft de fitnessclub u aangeraden om onder begeleiding te sporten, en dat heeft u toen gedaan?

R3: Ja, en ik ben daar blij mee. Ze helpen me en ze zorgen dat ik blijf komen.

O: Okee, ja dat is natuurlijk super goed.

R3: Ja.

O: En, heeft u informatie verzameld over fitness? Voordat u zich inschreef.

R3: Ik had eigenlijk al meteen besloten om dit te doen. Ik heb nooit over een andere optie nagedacht, dus ik heb nooit informatie ofzo nodig gehad.

O: U had dus niet echt kennis over het fitnessen zelf voordat u zich inschreef?

R3: Kennis, nee, ik denk het niet.

O: Okee.

R3: En, toen ik me inschreef, en ze zeiden dat ik een trainer moest nemen enzo, toen hebben ze me

alles verteld over hoe het werkt.

O: Ja, ja, okee. Dus, hoelang heeft het geduurd, ongeveer, van het besluiten om lid te worden, tot het daadwerkelijk lid worden?

R3: Ik ben in de zomer lid geworden, tenminste, net voor de zomer, dus ik denk, dat dat een paar weken is geweest. Ja, ik weet het niet precies. Ik wilde natuurlijk al een paar jaar wat afvallen, en ik heb wel diëten geprobeerd, en sapkuren, maar dat werkte allemaal niet. Dus, toen besloot ik te gaan sporten. Mijn man vond het ook een goed idee, en toen heb ik me hier ingeschreven.

O: Okee, dus, dat ging vrij snel na elkaar? Het besluit om te gaan sporten, om te gaan fitnessen dus, en het inschrijven bij deze fitness?

R3: Ja, ja, ik denk het wel.

O: Okee. En, wat heeft u over de streep getrokken om lid te worden?

R3: Bij deze fitness? Of om te fitnessen?

O: Om te gaan fitnessen, ja. Waarom, welke reden heeft u het laatste duwtje gegeven? Van, nu moet en wil ik gaan fitnessen.

R3: Ja, nou, ik denk toch wel dat ik het te ver vond gaan. Ik was de laatste jaren al wat aangekomen, en ik dacht nu, het is genoeg.

O: Ja. Okee, heel goed. Ja, toch. En zijn er factoren geweest, die dat lid worden tegenhielden?

R3: Uhm, nee.

O: Of die het sporten überhaupt tegenhielden?

R3: Nou, ja, ik denk dat ik het zonder trainer al had opgegeven. Er wordt me hier heel goed, en, duidelijk verteld waarom ik het doe en, uhm, ja waarom ik wat doe. Snap je.

O: Dus niks heeft u tegengehouden, maar zonder trainer zou u niet meer sporten? De trainer is een belangrijke motivatiefactor.

R3: Jazeker.

O: Hoe bent u bij deze fitness terechtgekomen? Dus, via via, of de website, of woont u in de buurt?

R3: Oh, zo, ja ik woon in de buurt. Ik wist al dat deze hier zat en het zag er wel, goed, of professioneel uit.

O: Daarom heeft u voor deze sportvereniging gekozen? Deze fitness.

R3: Ja.

O: Omdat het er goed en professioneel uitziet?

R3: Ja. Ja, ze hadden toen ook een aanbieding om eerst een gratis proefles te doen, en geen inschrijfkosten geloof ik. Dus, tijdens die eerste proefles hebben ze mij die trainer geadviseerd.

O: Okee. Waarover bent u tevreden over de fitness?

R3: Ik ben wel tevreden ja.

O: Het voldoet aan uw verwachting?

R3: Ja, het is wat klein, soms zie je fitnessen met verdiepingen enzo, maar, ja ik heb dat toch niet nodig.

O: Dus u bent ontevreden over de grootte? Of het aanbod eigenlijk?

R3: Nou, niet ontevreden. Maar, na een tijdje had ik wel wat nieuws gewild.

O: Nieuwe apparaten?

R3: Ja, bijvoorbeeld.

O: Okee. Heeft u een doel, een sport doel gesteld? Voor een periode.

R3: Ja, nou, me trainer heeft een streefgewicht voor mij gezet. Daar zit volgens mij geen periode ofzo aan vast.

O: Nee, okee. En als dat streefgewicht is behaald, wat gaat u dan doen?

R3: Uhm, hoe?

O: Nou, gaat u door met fitnessen en stelt u samen met uw trainer een nieuw doel op? Of,

R3: Nee, als ik op dat gewicht zit ben ik blij. Dat is nog een lange weg, hoor, haha. Dus, maar dan ga ik geen nieuw doel opstellen.

O: Maar wel door met fitnessen?

R3: Ja, nou, ik weet het niet. Misschien wel, als ik er tijd voor heb. En, het zal wel wat minder worden dan.

O: Ja. Okee. En, als u aan de gemeente denkt. Hoe kan de gemeente er denkt u voor zorgen, dat mensen worden gestimuleerd om te gaan sporten?

R3: Poe, uhm, daar moet ik even over nadenken hoor.

O: Als het zeg maar zou gaan om bijvoorbeeld een aanbieding, of een hulpmiddel. Zoals de ooievaarspas.

R3: Oh, okee, ja dan denk ik dat de gemeente wel kan bijdragen ja. Zeker weten. Ze kunnen mensen korting geven ofzo. Of, ja zoiets.

O: Korting geven, op wat voor manier ziet u dat voor zich?

R3: Nou, korting voor mensen die graag willen sporten. Maar dit niet kunnen betalen ofzo.

O: Dat zou dus hetzelfde zijn als de ooievaarspas?

R3: ja, of dan voor mensen die de eerste stap nog moeten nemen. Dus een eenmalige kortingsactie ofzo.

O: Ja, okee. En als u informatie vanuit de gemeente ontvangt, hoe ziet u dit graag? Via de website, een flyer, een brief, poster noem maar op.

R3: Ik denk dat de website wel goed is ja, daar kan je natuurlijk veel informatie op zetten. Maar, een flyer of poster, met zon kortingsactie, dan zien mensen dat wel hoor.

O: En, ontvangt u nu al informatie over sporten van de gemeente?

R3: Nee.

O: Oke, en als u wel informatie zou ontvangen en sport nog niet, wat kan er in die informatie staan, of hoe moet die informatie ingevuld zijn, om u te motiveren?

R3: Nou die korting is denk ik sowieso, dat zou sowieso werken, of motiveren. Maar, ik denk ook afbeeldingen, dus bijvoorbeeld foto's ofzo, niet te veel tekst. Laat zien wat mensen kunnen bereiken, foto's motiveren mensen denk ik eerder dan alleen maar tekst.

O: En wat voor foto's bedoelt u?

R3: Nou, van sporters ofzo, of van die voor en na foto's van mensen, of een foto van een sportdag, zulke dingen.

O: Ja, goed idee. Okee. Is er verder nog iets dat u kwijt wilt? Over dit onderwerp, of aan de gemeente?

R3: Nee, hoor. Nee.

O: Okee, nou ik wil u heel erg bedanken voor de medewerking.

R3: Graag gedaan.

Verbatim respondent 4, 56 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 4=R4

Interview face-to-face afgenomen op woensdag 17 mei om 14:30 uur bij sportvereniging Fit20 in Leidschendam-Voorburg.

O= Okee. Nou, allereerst wil ik u bedanken voor uw medewerking. U helpt mij daarmee onwijs. En, uhm, weet u waar het onderzoek over gaat? Of, het interview eigenlijk.

R4: Ja, tenminste, ik weet dat het over sporten gaat haha. Meer niet eerlijk gezegd.

O: Ja, over sporten, dat klopt. Ik wil graag, de gemeente wilt eigenlijk graag, meer inwoners gaan stimuleren om te gaan sporten. Er is gewoon een best groot deel van de gemeente dat te weinig beweegt, en dat is natuurlijk superongezond. En, door aan mensen als u, mensen die dus al sporten, te vragen waarom zij die stap hebben genomen, wil ik daarop inspelen om meer mensen, die nog niet sporten, te stimuleren. Dat is, eigenlijk, waar het over gaat, en het doel.

R4: Okee, dus, door mijn motivatie wil je andere mensen motiveren?

O: Ja, precies.

R4: Aha, okee, ik snap het. Heel goed hoor.

O: Dus, uhm, hoelang sport u al? Hier.

R4: Hier sport ik, nu, een paar maanden. Ja, ik denk wel, nou sinds september sta ik ingeschreven. Haha, dus sinds september.

O: Sinds september, en wat vindt u ervan?

R4: Van het sporten?

O: Ja, van het sporten, of, fitnesssen.

R4: Ik vind fitnesssen wel leuk, het houdt me fit.

O: Okee, en zijn er andere sporten die u doet?

R4: Nee. Nou ja, ik fiets weleens lange stukken.

O: En ooit andere sporten gedaan?

R4: Ja, dat natuurlijk wel, haha.

O: Zoals?

R4: Ik heb vroeger, heel vroeger, toen ik klein was ballet gedaan, en uhm, nog een tijdje atletiek. En ik was sowieso, echt een actief kind. Ik was altijd bezig, buiten spelletjes doen enzo. Dat is natuurlijk niet echt sporten, maar, ik hield er wel van om te bewegen. En, later, ik heb denk ik tot mijn 20^e ballet gedaan. Atletiek ben ik al vrij snel mee gestopt. En, uhm, daarna had ik het wel te druk om te sporten, om serieus te sporten. Ik heb ook nog een tijdje gesquasht, meer om conditie te houden, en omdat het gezellig was. Maar dat werd te intensief, en toen heb ik nog wel thai chi gedaan, ook met een vriendin, maar zij stopte daar na 2 jaar mee dus toen ben ik ook gestopt. Toen was ik, denk ik 45 jaar. En sinds toen niks meer. Ik had het druk met werk en mijn kinderen.

O: Zo, dus u vindt sporten wel leuk?

R4: Ja, zeker. Nou, ik denk eigenlijk nadat ik gestopt ben, met uhm, ballet, heb ik nooit echt serieus meer gesport. Ik deed het om de gezelligheid, en natuurlijk om fit te zijn. Maar, om echt fit te zijn, moet je het wel serieuzer, en vaker doen.

O: Waarom heeft u zich in september ingeschreven?

R4: Waarom ik ben gaan fitnesssen, bedoel je?

O: Ja. Sorry, dat bedoel ik.

R4: Ja, mijn huisarts zei het. Dat het nodig was. Natuurlijk in mijn omgeving hebben mensen het weleens gezegd, niet veel hoor, maar een vriendin bijvoorbeeld. En mijn dochter.

O: Dus, uw huisarts zei dat u moest gaan fitnesssen?

R4: Ja, nee, hij raadde mij sterk aan om iets te gaan doen, en dan wel met een coach, ofzo, tenminste, iemand die er verstand van heeft.

O: Dus u bent gaan fitnesssen, met een personal trainer, omdat uw huisarts zei dat het goed is? Toch? En was u het daarmee eens?

R4: Ja hoor. Het is natuurlijk beter he, om te blijven sporten.

O: Ja. En, wist u toen, dus voordat u zich inschreef, als een beetje wat fitnessen inhield?

R4: Nou, jawel, ik wist wel dat het verschillende apparaten waren, voor verschillende spieren enzo, maar ik had geen idee hoe een apparaat werkte, en hoe ik zou moeten beginnen.

O: Heeft u daar toen informatie over verzameld? Voordat u zich inschreef.

R4: Over de apparaten?

O: Ja, en over hoe fitnessen verder werkt, welke effecten het heeft, hoe je het moet aanpakken, waarom je sommige dingen doet, of juist niet doet.

R4: Okee, ik wist dat inderdaad niet van te voren. Maar, omdat ik als wist dat ik een coach zou krijgen, of dat ik dat wilde, heb ik me er niet in verdiept. Ik dacht, dat zij me wel op weg gaan helpen, haha. Dat komt wel goed.

O: Ja, is ook zo. En, hoelang wilde u al lid worden, of heeft u het advies van uw dokter gekregen, voordat u zich inschreef?

R4: Ik heb dat niet meteen gedaan, hoor. Mijn huisarts zei dat het goed zou zijn, en ik was het er wel mee eens natuurlijk. Maarja, het is toch weer geld, en tijd. En, ga je het wel echt volhouden. Dat soort dingen, wil je eerst overwegen.

O: Dus, wat u eigenlijk zegt, is dat u een weloverwogen beslissing wilde nemen? Wat betreft het inschrijven.

R4: Ja, natuurlijk. Ik denk dat het wel twee maanden heeft geduurd. Ja, dat klopt, ik was in de zomer bij mijn huisarts, over ademhalingsproblemen, en toen raadde hij me dat aan. In september werd ik lid, dus ongeveer twee a drie maanden.

O: Okee, dus twee a drie maanden. En, u heeft er dus een tijdje over nagedacht, is ook logisch, maar wat heeft u uiteindelijk over de streep getrokken in september om lid te worden?

R4: Hm, daar moet ik even over nadenken. Ja, nou, ik wist denk ik al meteen, toen me huisarts het zei, dat ik het ging doen hoor. Maar, ja dan moet je even aan het idee wennen denk ik. En, ik wilde wel een goeie. Dus ik heb ook rondgevraagd, aan burens enzo, of zij aan fitness deden en waar.

O: En zo bent u bij Fit20 gekomen?

R4: Ja, ik heb een kennis die hier ook sport. En hij heeft mij het hele concept uitgelegd, met intensiviteit, en hoe effectief dat is voor gewichtsverlies. Toen heb ik het opgezocht, op de website gekeken enzo, en daarom ben ik hier gekomen. Ik vond het wel slim, hoe ze dat aanpakken. En, dat vind ik nog steeds hoor. Zo, ja zo ben ik hier gekomen.

O: Okee, u geloofd in het concept, en daarom heeft u Fit20 gekozen?

R4: Ja, en het werkt echt goed hoor.

O: Heel goed toch. Okee, en in die beslissingsperiode, zijn er factoren geweest die het lid worden tegenhielden?

R4: Nee hoor, ik wist wat ik wilde, en wat ik wilde bereiken, en ik zocht daar een manier voor. Dat is gelukt.

O: Okee, dus niks wat het belemmert? Qua geld, of tijd, of locatie.

R4: Nou, het is een stukje fietsen, maar dat is alleen maar goed voor me, haha. En, tijd, ja dat is juist geen probleem hier. Je bent 20 minuten binnen, meestal ietsje langer hoor, en dat hoort bij het concept. Je moet juist hier sporten, als je weinig tijd hebt ervoor.

O: Oh ja, okee. Dus er is niks waarover u ontevreden bent? Over Fit20.

R4: Nee. Ja het is zwaar, ik had in het begin vooral echt last. Maar ze helpen je super goed, ze coachen en motiveren. Dat is allemaal top. Dus nee, niks wat ik niet, waarover ik ontevreden ben.

O: Nou, fijn. Dat is goed toch. En, heeft u een sportdoel voor uzelf opgesteld?

R4: Ja, natuurlijk, dat moet wel. Anders weet je je voortgang niet.

O: En, als u dat doel bereikt, gaat u dan door? Stelt u een nieuw doel op?

R4: Ja, nou, ik weet dat niet eigenlijk. Mijn coach heeft mijn doel bepaald, en, als die is behaald, weet ik niet wat voor doel, uhm, ja realistisch is.

O: Oh okee, maar, u wilt wel blijven fitnessen? Zodra het eerste doel is behaald.

R4: Ja, dat wel.

O: bent u bekend met de ooievaarspas, en de strippenkaart, van de gemeente?

R4: De ooievaarspas, ja die ken ik. De strippenkaart, van vroeger bedoel je?

O: Nee, nee, een strippenkaart vanuit de gemeente, voor inwoners, om verschillende sporten uit te proberen.

R4: Oh, dat bedoel je, haha, nee die ken ik niet. Maar de ooievaarspas wel.

O: Okee, en hoe denkt u, dat u gestimuleerd kan worden om te gaan sporten? Als u dat nog niet deed dan.

R4: Nou, bij mij was het gewoon echt nodig. Mijn gezondheid was, nou niet goed. En, ik wilde niet dat dat verergerde. Dus, ik moest wel. Maar, ja, wat kan mij stimuleren. Ik heb geen idee, mijn huisarts heeft mijn eerste duwtje wel gegeven denk ik, ook door mij de risico's onder de neus te schuiven he, dat werkt ook.

O: En, op welke manier, denkt u, dat de gemeente kan bijdragen aan het stimuleren van inwoners om te gaan sporten?

R4: Ja, ja, dat sowieso. De gemeente, speelt denk ik een grote rol daarbij ja. Zij moeten, mensen bewust maken, waarom is het zo gezond, en vooral voor mensen die te zwaar zijn is het zo gevaarlijk om niet te sporten. Of, sowieso, om te bewegen.

O: Ja, klopt. En op welke manier denkt u, wat kan de gemeente doen? Voor die mensen.

R4: de gemeente kan heel veel doen. De gemeente kan, uhm, sportdagen of sportactiviteiten speciaal organiseren. Of, maak reclame voor sporten, op de website of facebook ofzo, laat zien dat het ook leuk kan zijn.

O: Zou informatie via de website of facebook vanuit de gemeente u bereiken?

R4: Ja hoor, ik volg de gemeente. Ik kijk niet echt op de website, alleen als ik iets zoek, iets nodig heb.

O: Op dit moment, ontvangt u al informatie over sporten van de gemeente?

R4: Uhm, nee? Volgens mij niet. Wat voor informatie moet dat zijn?

O: Nee, dat kan kloppen hoor. Dat u niks ontvangt.

R4: Okee.

O: En, wat voor informatie zou het moeten zijn?

R4: Ja, laat zien dat het leuk is. Met activiteiten, met foto's daarvan ofzo. Maar, bij mij, ja hielp vooral dat gesprek met mijn huisarts. Maar, dat is natuurlijk wel persoonlijk. Hij kent mij, weet mijn situatie, en durft dat ook te zeggen he, omdat ie weet waar ie over praat. Dus, tuurlijk denk ik dat mensen dat moeten weten, maar pas op met hoever je gaat.

O: dat mensen de feiten moeten weten bedoelt u?

R4: Ja, de feiten en de risico's. Van niet sporten of bewegen.

O: Ja, precies. Okee. Nou, prima. Ik wil graag aan u vragen nu, of u nog iets kwijt wilt hierover?

R4: Ik, nee hoor, ik vind dit heel goed. Ik hoef verder niks kwijt. Ik hoop dat je er iets aan hebt.

O: Jazeker, heel erg bedankt voor uw tijd.

R4: Geen probleem hoor, graag gedaan.

Verbatim respondent 5, 48 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 5=R5

Interview telefonisch afgenomen op maandag 8 mei om 16:15 uur.

O: Goeiedag, met Lisa Salomons.

R5: Hallo.

O: Ik bel u naar aanleiding van mijn onderzoek voor de gemeente, over sporten, u had uw gegevens achter gelaten bij Active Ladies, klopt dat?

R5: Oh ja, ja dat klopt.

O: Bel ik gelegen?

R5: Ja, hoor.

O: Okee. Nou, ik zou graag willen weten, of u een afspraak wilt maken om het interview te doen?

R5: Uhm, ja, Anastasia zei dat het ook telefonisch mocht, dus..

O: Ja, hoor, als u dat graag wil is dat prima. Wanneer komt het u uit, we kunnen een afspraak maken, of komt het nu goed uit? Het duurt ongeveer 20 minuten.

R5: Ja, nu is prima hoor. Dat moet wel lukken.

O: Okee, heel fijn. Nou, had u het formulier een beetje gelezen? Waarop u uw gegevens had ingevuld?

R5: Ja, jawel. Over de gemeente toch?

O: Ja klopt. Ik zal het onderwerp nog even voor u inleiden. Ik doe dit onderzoek namelijk, om, uhm, mensen in de gemeente te gaan stimuleren om te gaan sporten. De gemeente ziet het als een maatschappelijk rol, ja, eraan bij te dragen, om gezonde inwoners te hebben zeg maar. En, daarom wil ik graag aan mensen die al sporten, vragen hoe zij zijn gemotiveerd. En daarmee inspelen, op het motiveren van mensen die nog niet sporten. Dat is eigenlijk waar het onderzoek om draait.

R5: Woow, dat klinkt goed hoor. Ja, ik doe graag mee. Heb je nog iets nodig? Van gegevens, of iets.

O: Nee hoor, het is helemaal anoniem. Ik heb niks nodig, ja alleen uw leeftijd, maar die heb ik al van Active Ladies gekregen.

R5: Haha, okee. Nou goed hoor.

O: En, vindt u het goed als ik het gesprek opneem? Zodat ik dit later goed uit kan typen.

R5: Ja hoor ik vind het goed.

O: Ik verwijder de opnames natuurlijk nadat ik ze niet meer nodig heb.

R5: Is helemaal goed.

O: Okee. Nou, dan wil ik graag beginnen. Hoelang doet u al aan fitness?

R5: Nu een maand. Ja.

O: Okee, nog niet heel lang dus. En, wat vindt u leuk, en wat vindt u niet leuk aan fitness?

R5: Oh, ja. Ik vind fitness wel leuk hoor, het is niet mijn favoriete bezigheid, haha, maar ik denk als ik straks resultaat ga zien, dat ik het dan steeds leuker ga vinden. Ik ben natuurlijk pas net begonnen, en ik moet alles nog leren, hoe het werkt enzo, maar daar krijg ik hulp bij gelukkig. Ja, ik vind fitness wel leuk, maar ik doe het eigenlijk alleen omdat het moet.

O: En, waarom moet het?

R5: Ik heb, uhm, een tijdje geleden te horen gekregen dat ik diabeet ben. En, daarom is het wel belangrijk voor mij dat ik in beweging blijf, he, dat ik niet alleen maar op de bank zit.

O: Okee, dus de reden dat u bent gaan fitnessen is omdat u diabetes kreeg?

R5: Ja, het was noodzakelijk dat ik ging sporten. Ik vond het wel lastig, sowieso om te accepteren dat ik diabetes had, en dat ik ineens aan zoveel dingen moest denken, begrijp je. Daarom heeft het ook wel even tijd gekost, maar ik ben echt heel blij dat ik nu sport, en vooral, dat er iemand is die me helpt.

O: U bedoelt uw personal trainer?

R5: Ja, Anastasia is echt goed. Ze weet precies wat ik nodig heb, en ze legt alles uit waarom iets moet. Ik heb nu 6 keer met haar gesport, en ik voel me heel fijn na zo'n sessie. Alsof, het echt zin

had. Begrijp je.

O: Ja, zeker. En, wat is de reden dat u een personal trainer wilde?

R5: Nou, ik had zelf nooit gefitnesst, haha, en het is vooral in het begin wel handig, he. Iemand die er verstand van heeft. Ze vertelt me precies wat ik moet doen, en hoelang enzo, ik zou dat zelf niet weten hoor.

O: Dus, voordat u zich in had geschreven bij Active Ladies, had u geen informatie verzameld over fitness?

R5: Nee. Nee, ik had er wel een idee bij en mensen in mn omgeving wisten het een en ander. En ja, de dokter zei dat dit een goeie manier was, vooral met een trainer die weet wat ie doet.

O: Oh okee. En, u kreeg dus te horen dat u diabetes heeft, hoelang heeft het toen ongeveer geduurd, voordat u zich inschreef?

R5: Nou, wel een tijdje ja. Ik kreeg, nu een half jaar geleden, te horen dat ik diabeet ben. Dus, daar zaten een paar maanden tussen.

O: Want, toen u het te horen kreeg, werd u toen meteen aangeraden om te gaan sporten?

R5: Jazeker, ik kreeg meteen een hele voorlichting. Sporten is goed hoor, voor een diabeet. En ik snap het ook wel, maar ik had gewoon even tijd nodig om alles te accepteren. En nu sport ik.

O: Wat heeft u uiteindelijk over de streep getrokken? Om lid te worden, te gaan fitnessen.

R5: Ik wist gewoon dat het moest, en je kan het blijven uitstellen en uitstellen, maar dan wordt de stap alleen maar moeilijker. Mijn man zei ook gewoon op een gegeven moment nu is het klaar je gaat. Gelijk had ie he, want uitstellen is natuurlijk veel makkelijker. Dus, ik denk, dat je een soort dieptepunt moet bereiken, wil je het laatste duwtje krijgen. Dat is natuurlijk niet de ideale manier, maar bij mij werkte het. Haha.

O: Haha, heel goed toch, nu. En, zijn er factoren geweest, die het tegenhielden? Obstakels zeg maar.

R5: Nou, ik moet zeggen dat ik Active Ladies wel heel fijn vind. Soms zie je weleens op tv van die sportclubs, met alleen maar bodybuilders. Dat lijkt me niks. Dus, ik denk dat dat me misschien even heeft tegengehouden.

O: Hoe bent u dan bij Active Ladies gekomen?

R5: Ik had het erover met een vriendin, dat me dat niks leek. En later ging ik zoeken op sportclubs voor alleen vrouwen, en toen kwam ik hier uit.

O: Okee, dus u zocht specifiek naar een fitness voor alleen vrouwen?

R5: Ja, ik wist natuurlijk niet of die hier in de buurt was, en anders had ik wel wat anders verzonnen denk ik. Maar ik was hartstikke blij, dat het bestaat.

O: Ja, snap ik. En, waarover bent u nog meer tevreden? Over Active Ladies?

R5: Ja Anastasia, mijn trainer is heel goed, ik ben blij dat ik met haar sport. En verder, ja alles is prima hoor. Ik ben tevreden.

O: Is er niks waarover u ontevreden bent?

R5: Ja, het is niet goedkoop he, maar dat komt natuurlijk ook omdat ik een personal trainer erbij heb. En daar doe je niks aan, ze zijn geen van alle goedkoop volgens mij. En de openingstijden, die kunnen soms vervelend zijn, maarja, zo erg is dat ook weer niet. Als ik het van te voren weet.

O: Maar, wist u dat niet van te voren? Voordat u lid werd, de kosten en de openingstijden?

R5: De openingstijden niet nee, had ik niet op gelet. Ja, de kosten wel natuurlijk, daar teken je voor, maar goed je moet wat.

O: Ja, klopt. Even kijken, is er een sportdoel voor u opgesteld?

R5: Nee, niet echt. Ja ik moet natuurlijk blijven sporten enzo, maar verder niks.

O: Ook niet door Anastasia?

R5: Nee, niet dat ik weet. Misschien komt dat nog. Dat kan.

O: Ohja, okee. Maar, bent u nu wel van plan hier langere periode te blijven?

R5: Ja, nou ik denk het wel. Ik heb sowieso een jaarcontract. Daarna zie ik wel verder. Sporten moet ik toch wel haha.

O: Ja, okee dat is waar. En, hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten? Als u dat nog niet zou doen.

R5: Ik, uhm, lastige vraag hoor. Ik denk dat ik het resultaat wil weten, van als je dit doet, dan krijg je

dat haha. Van die voor en na foto's. Ik denk dat bij mij zoiets goed zou werken. Kijk, ik had natuurlijke een noodzaak om te gaan sporten, maar, als ik die niet had, zou zoiets mij wel helpen.

O: Ohja goed. Okee, dus bijvoorbeeld een reclame ofzo met van die voor en na fotos? Of de realiteit?

R5: Ja, kan allebei wel. Op sociale media zie je die dingen sowieso altijd voorbij komen. Volgens mij is dat wel echt, maar voor een reclame kan het natuurlijk ook gewoon, uh, opgezet zijn.

O: En, hoe denkt u dat de gemeente hieraan kan bijdragen? Dus, om inwoners te stimuleren.

R5: De gemeente heeft met fitness zelf denk ik niet veel te maken. Maar, sporten in het algemeen wel. Dus, ze zouden dingen kunnen organiseren, vooral nu in de zomer. Of ehm, ja die reclame kan natuurlijk ook vanuit de gemeente.

O: Ja, okee. En als u informatie zou ontvangen van de gemeente, hoe zou dat u het beste bereiken? Dus via welk kanaal. Van sociale media, tot kranten, of flyers enzo.

R5: Ik denk dat voor dit soort campagnes sociale media een goeie tool is. Flyers kan natuurlijk ook wel, maar dan ga je niet echt met je tijd mee. En dat willen mensen denk ik wel zien, vooral van de gemeente. Dus ja, sociale media zou denk ik het beste zijn.

O: Okee. Sociale media dus, en, volgt u nu al sociale media van de gemeente?

R5: Volgens mij wel via facebook ja.

O: Maar u ontvangt nog geen informatie van de gemeente?

R5: Uhm, niet over sporten nee.

O: Nee, okee. Dit was het wel zon beetje, ik wil aan u vragen of u nog iets wilt zeggen? Hierover, of over de gemeente? Wilt u nog iets kwijt?

R5: Tja, nou ik vind het wel een goeie actie. Maar, verder, heb ik niet veel te melden erover, haha.

O: Okee, nou dat is prima hoor. Ik wil u hartelijk bedanken voor uw tijd en mening.

R5: Ja, is goed hoor.

O: En nog een fijne dag gewenst.

R5: Hetzelfde, dag.

Verbatim respondent 6, 62 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 6=R6

Interview telefonisch afgenomen op maandag 8 mei om 17:00 uur.

O: Hallo, met Lisa.

R6: Goedemiddag Lisa.

O: Fijn dat u tijd voor mij vrij kon maken. Dankuwel daarvoor alvast.

R6: Ja, nou, dat is goed hoor. Ik doe altijd wel mee aan dit soort dingen. Vooral voor de buurt.

O: Nou, hartstikke goed. Dat doen niet veel mensen denk ik.

R6: Het is toch belangrijk he, dat mensen hun mening geven.

O: Jazeker, dat ben ik met u eens.

R6: Ik ga er even bij zitten hoor.

O: Okee. Ik zal even wat vertellen over het onderwerp van het onderzoek dat ik doe. Uhm, het is vanuit de gemeente, zoals u weet. En, wij willen eigenlijk ervoor zorgen dat meer inwoners gaan sporten. En, om mensen te motiveren, ga ik kijken wat de mensen die al sporten heeft gemotiveerd. Zo, wil ik voor de gemeente gaan kijken, wat de beste manier is om dit aan te pakken. Om een plan te schrijven, hoe de gemeente de mensen moet aanspreken, of iets anders, om hun te motiveren.

R6: Ah ja, okee. En, je wilt weten waarom ik ben gemotiveerd?

O: Nou ja in grote lijnen wel, maar ik heb natuurlijk verschillende vragen, binnen dat kader, om een beeld te schetsen.

R6: Ja, ja, okee, nou van mij mag je beginnen.

O: Ik wil alleen nog even vermelden, of, vragen, of u het goed vindt dat ik dit gesprek opneem?

R6: Oh ja. Ja is goed.

O: Goed, u sport nu bij Active Ladies, toch?

R6: Ja, dat klopt. Nu ongeveer twee keer in de week. Ik begon met drie keer, maar dat was toch te veel, dan hou je geen energie meer over om boodschappen te doen, of iets dergelijks. Dus, ik doe het nu twee keer, en dan zien we wel hoe dat loopt.

O: Twee keer per week, okee, nou heel goed. Wanneer bent u begonnen met sporten?

R6: Hier ben ik, ik denk toch wel bijna een jaar geleden. Misschien langer wel. Dat moet ik even uitzoeken dan.

O: Oh, ik hoef het niet precies te weten hoor. Een schatting is ook prima.

R6: Oh, okee, ja ik denk een jaar.

O: Een jaar geleden, okee. En, vindt u fitness leuk?

R6: Ik vindt het heel leuk, ja, dan heb je ook weer wat te doen. Ik ga altijd op maandag middag en donderdagavond, dan heb je ook wat tijd ertussen. En, ja ik vindt het een leuke bezigheid.

O: Fijn, okee. Is er iets dat u niet leuk vindt? Aan fitness.

R6: Nou, ja, iedereen heeft weleens geen zin. Ik denk soms ook, ik sla even een keer over. Maar, dat heeft er niks mee te maken dat ik het niet leuk vindt. Dus, van de fitness, nee hoor, ik ben daar gewoon tevreden over. Het gaat goed, en het lukt allemaal nog. Niks dat ik niet leuk vind.

O: Dat is mooi. En zijn er andere sporten die u doet?

R6: Nee, ik zit alleen bij Active Ladies.

O: Ook in het verleden geen andere sport gedaan?

R6: Oh, ja vroeger wel. Maar, de laatste jaren niks. Toen ik jong was sportte ik wel, maar dat was anders, nooit echt serieus. Ja, vroeger had ik geen plan, ik had geen streven van iets dat ik ermee wilde bereiken. En toen dacht ik er ook niet zo over na, dat het echt een reden moest hebben. Maar nu is het nodig, ik heb wel een reden.

O: Wat bedoelt u precies met een plan?

R6: Ik heb samen met mijn coach soort schema gemaakt, hoeveel kilo ik in hoeveel tijd moet verliezen. Dus een plan, wat ik wil bereiken met het fitnessen.

O: Okee, en, u sport nu een jaar, ligt u goed op schema?

R6: Ja, nou, niet altijd, maar het gaat wel de goede kant op. Ik heb weleens periodes dat het minder gaat, en dat de kilo's er niet af gaan maar eraan, maar, over het algemeen goed.

O: Dus, u bent van plan dit schema voor langere periode aan te houden? Of, als u eenmaal een doel hebt behaald, stopt u er dan mee?

R6: Nou, dat schema heeft niet echt een eindpunt. En ik ben niet van plan om te stoppen.

O: De reden dat u bent gaan sporten is dus dat u gewicht wil verliezen?

R6: Ja.

O: En, waarom wilde u graag een coach tijdens het sporten?

R6: Nou, dat is toch wel handig. Ik wilde al een tijdje gaan sporten, iets doen tenminste, om af te vallen. En ik heb toen een soort kennismakingsles gevolgd hier. Dat vond ik al helemaal leuk, en in gesprek met de meisjes die hier werken, raadden zij me aan een coach te nemen. Het was helemaal niet zo veel duurder dan een gewoon abonnement, en het hoeft natuurlijk niet voor altijd, maar om me op weg te helpen.

O: Okee, dus in uw eerste gesprek met de fitness, heeft Active Ladies u aangeraden om te sporten met een coach, of personal trainer?

R6: Ja. Ze vertelden, dat voor mensen met mijn situatie, dat het heel moeilijk is om het zelf te doen. Want, je moet niet alleen gaan sporten. Veel mensen weten niet dat voeding bijvoorbeeld ook een grote rol speelt, vooral als samenhangend geheel. En, je rustmoment pakken is echt belangrijk. Ze geven me altijd goed advies om daar een combinatie in te vinden.

O: Dus u bent wel blij dat u een personal trainer erbij heeft genomen?

R6: Ja. Alleen had ik het niet gekund. Misschien wel, maar dan had ik niet de vooruitgang geboekt die ik nu heb.

O: Okee, fijn dat het zo goed werkt voor u. En, voordat u zich een jaar geleden inschreef bij Active Ladies, hoelang wilde u al lid worden van een sportvereniging voordat u daadwerkelijk lid werd?

R6: Ja, heel lang.

O: Een paar jaar? Of

R6: Ik denk wel een paar jaar ja.

O: Waarom heeft u dit uitgesteld?

R6: Ik dacht altijd, dat komt wel.

O: En wat heeft u toen over de streep getrokken om het toch te doen?

R6: Mijn gezondheid, ik merkte aan steeds meer dingen dat ik achteruit ging. Ik heb heel wat klachten en dit is toch de enige, nou ja een van de oplossingen.

O: Zijn er factoren die het lid worden tegenhielden?

R6: Ja, die klachten.

O: Door de klachten kon u eigenlijk niet sporten?

R6: Dat dacht ik altijd wel ja. Maar ik merk nu dat je dat gewoon moet opbouwen.

O: In de fitness kracht en uithoudingsvermogen opbouwen, bedoelt u dat?

R6: Precies. Het gaat wel iets verder dan dat, bij mij tenminste. Ik heb oefeningen die zijn aangepast aan mijn kunnen.

O: U wilde dus al een langere tijd beginnen met sporten, heeft u in die periode informatie verzameld over de mogelijkheden?

R6: Ja, toen ik eenmaal op een, uhm, punt was gekomen dat ik eigenlijk geen gezond gewicht meer had, ben ik wel gaan rondvragen, en zelf uiteindelijk ook gaan kijken wat de beste opties waren. Wat ik zelf ook leuk zou vinden, en bij mij zou passen. Want als ik zomaar iets zou gaan doen, dan wist ik al van te voren dat ik het niet vol ga houden.

O: En wat voor informatie had u verzameld? Echt specifiek over fitness, of meer sporten in het algemeen?

R6: Ja wel meteen fitness. Ik wist alleen niet hoe, hoe ik dat zou gaan ervaren. Want ik dacht dat het echt van die klasjes waren, dat je met ze alle iemand nadoet. Haha, dat is eigenlijk het beeld dat ik ervan had.

O: En u wist wel al voordat u lid werd, dat het niet alleen klasjes zijn?

R6: Ja.

O: Okee.

R6: Anders had ik het nooit gedaan.

O: Waarom niet?

R6: Ik heb liever dat ik mijn eigen dingen kan doen, wat echt op mij is afgestemd.

O: Okee. Even kijken hoor. Hoe bent u eigenlijk bij deze sportschool terecht gekomen?

R6: Ik wist al dat Active Ladies bestond. En, het idee dat het alleen voor vrouwen is sprak me aan.

O: Okee. Dus u heeft voor deze fitness gekozen, omdat het alleen voor vrouwen is?

R6: Ja.

O: En bent u tevreden? Voldoet de fitness aan uw verwachting.

R6: Ja hoor, het is een prima sportschool.

O: Is er iets waarover u niet tevreden bent?

R6: Het kan weleens druk zijn, door de openingstijden, ze gaan soms dicht smiddags.

O: Okee. En, stel dat u nog niet sport. Hoe zou u gemotiveerd kunnen worden om te gaan sporten? Bijvoorbeeld, nu heb je al vanuit de gemeente de ooievaarspas, of de sportstrippenkaart, hoe zou u gemotiveerd kunnen worden?

R6: Ik denk dat zulke dingen wel kunnen, ja motiveren, maar de echte motivatie moet vanuit jezelf komen. Ik heb er zelf best lang over gedaan, om het te doen, en ik denk dat dat allemaal in je hoofd zit.

O: En, is er niks dat die motivatie kan prikkelen?

R6: Ja, nou ja, wat je zegt zulke dingen als de ooievaars kunnen wel helpen, maar de motivatie moet toch van jezelf komen.

O: Denkt u dat de gemeente kan bijdragen aan het stimuleren van inwoners om te gaan sporten?

R6: Eigenlijk niet nee. Ik denk dat je jong moet beginnen, dat kinderen een belangrijk punt zijn om te starten. Als de kinderen gezond zijn, en een gezond leven hebben, dan blijft dat vaak zo. En als de kinderen sporten, worden ouders misschien gemotiveerd dat ook te gaan doen.

O: Okee, dat zou inderdaad goed kunnen. Als u informatie van de gemeente ontvangt, hoe zou u dit graag ontvangen?

R6: Informatie van de gemeente, nou nu krijgen we dat krantje, en ik denk dat de gemeente via brieven informatie kan verspreiden.

O: Via brieven, okee. Heeft u weleens informatie ontvangen van de gemeente? Over sporten.

R6: Ja, vast wel. Maar dat kan ik me niet herinneren. Uhm, maar dat zijn volgens mij vaak dingen voor kinderen.

O: U heeft nooit informatie ontvangen waar u iets mee heeft gedaan?

R6: Nee, dat niet.

O: En, als u informatie over sporten zou ontvangen van de gemeente, bijvoorbeeld via het krantje of een brief, wat zou er in die informatie moeten staan, om u te motiveren?

R6: Dat zou dan natuurlijk heel algemeen zijn. Dus dan moeten ze toch iets organiseren of aanbieden.

O: Zoals?

R6: Ja, een sportdag, of nieuwe sportactiviteit of sportclub, noem maar op. Een soort eenmalige actie ofzo. Waarin een sport wordt geïntroduceerd, of waarin een korting wordt gegeven. Ik denk dat ze genoeg van dit soort dingen kunnen doen bij de gemeente.

O: Okee. Nou, hele goede ideeën. Ik ga het nu afsluiten. Ik wil graag weten of u nog iets kwijt wilt?

R6: Uhm, nee hoor, ik vind het goed zo.

O: Okee, heel erg bedankt voor uw medewerking. En, veel succes verder met het sporten.

R6: Ja bedankt.

O: Fijne dag verder.

Verbatim respondent 7, 60 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 7=R7

Interview is face-to-face afgenomen op woensdag 17 mei om 17:15 uur bij sportvereniging Rayer Healthclub in Leidschendam-Voorburg.

O: Fijn dat u kon komen.

R7: Oh ja hoor is geen probleem.

O: Gelukkig. Nou, had u het formulier gelezen? Over het onderzoek.

R7: Jawel. Waar ik mijn nummer had opgeschreven?

O: Juist, die. Ik zal u nog even inleiden, zodat u weet waar het over gaat.

R7: Okee.

R7: Het is een onderzoek voor de gemeente Leidschendam Voorburg, ik loop daar nu vijf maanden stage. Ik doe onderzoek voor hun, om meer inwoners van de gemeente te motiveren om te gaan sporten. Dat wil ik gaan doen, door aan de mensen die al sporten te vragen wat hun over de streep heeft getrokken. En, via fitnessclubs in de gemeente, stel ik wat vragen aan sporters over hun motivatie en hoe ze zover zijn gekomen.

R7: Dat klinkt goed.

O: Ja toch.

R7: Ik ken aardig wat mensen hoor, die eigenlijk wel zouden moeten sporten.

O: Nou, ik hoop dat uit mijn onderzoek iets gaat komen, dat die mensen kan motiveren.

R7: Dat zou mooi zijn.

O: Goed, zal ik maar beginnen met mijn vragen?

R7: Is goed.

O: Hoelang fitnesst u al?

R7: Nu wel al 8 maanden. Bij deze fitness.

O: Heeft weleens eerder aan fitness gedaan?

R7: Jaren geleden, maar dat was vaak lessen. Toen deed ik nog geen kracht en cardio.

O: Okee, en zijn er andere sporten die u heeft gedaan?

R7: Nee.

O: En, wat vindt u leuk aan sporten?

R7: Je voelt je er goed door.

O: Zijn er dingen die u niet leuk vindt aan sporten?

R7: Niet echt nee. Ja het is zwaar, maar dat is juist de bedoeling. Als je het niet zwaar hebt of moeite moet doen dan doe je het niet goed.

O: Altijd spierpijn de volgende dag?

R7: Haha, meestal.

O: Goed teken toch. Waarom bent u gaan sporten, fitnessen?

R7: Het is heel goed voor je, je kan heel specifiek zien in wat je wilt, als je een sportbegeleider hebt tenminste. Anders moet je er zelf veel verstand van hebben. Maar, ja ik ben ten eerste gaan sporten om wat kilo's kwijt te raken.

O: Waarom wilde u graag een sportbegeleider?

R7: Die hebben echt verstand van welke oefeningen het beste bij jouw lichaam passen, en waar je naartoe wilt.

O: Had u zelf wel al een idee wat fitness was? Voordat u ging fitnessen hier.

R7: Ik heb weleens die klasjes gedaan, maar dat is toch wel heel anders. Ik wist dus wel wat fitnessen was, maar niet op de manier dat mijn begeleider dat weet. Hij leert het me wel, en ik weet nu goed wat ik moet doen.

O: Had u, voordat u bij Rayer ging fitnessen wel geïnformeerd naar fitness en het effect ervan, gericht op afvallen?

R7: geïnformeerd? Nee, ik wist dat fitness een gezonde manier is om af te vallen mits je het

regelmatig doet en volhoudt haha. Ik heb wel gesproken met mijn begeleider voordat ik me had aangemeld en hij heeft me wel verteld wat ie van plan was. Met mijn schema.

O: Okee. Hoelang wilde u al lid worden, voordat u daadwerkelijk lid werd hier?

R7: Geen idee hoor, ik was toen die klasjes gaan doen ook al om wat af te vallen, maar nu was het echt wel van belang dat ik het deed.

O: Hoe kwam u erachter dat het echt van belang was?

R7: De klachten over rug, of ademen of al is het even naar de supermarkt lopen, die werden allemaal steeds erger. Dus dan moet je wel voor jezelf.

O: Toen dat erger werd, besloot u te gaan fitnessen?

R7: Ja afvallen wilde ik sowieso wel, maar dit gaat verder dan afvallen, dit is om mezelf in leven te houden. Klinkt wel heel overdreven, maar zo is het wel uiteindelijk.

O: En waarom heeft u het dan uitgesteld?

R7: Ontkenning.

O: Ontkenning dat het nodig was?

R7: Ja. Ontkenning van de realiteit.

O: wat heeft u dan toch over de streep getrokken om te gaan? Om u in te schrijven bij Rayer.

R7: Ik had wat uitslagen gekregen bij het ziekenhuizen en die waren dramatisch. Ik ben ook zelf wat gaan opzoeken, over gevolgen van. Ja daar schrik je wel van.

O: zijn er factoren geweest die het fitnessen tegenhielden?

R7: Ik moest echt wel een sportbegeleider hebben. Anders weet je niet waar je moet beginnen.

O: Maar dat is gelukt toch?

R7: Ja.

O: En er is verder niks qua obstakel geweest? Om lid te worden.

R7: Nee.

O: Okee. En hoe bent u hier gekomen?

R7: Het ziekenhuis had me aangeraden om een professionele sportschool te zoeken, waar ze professionele hulp kunnen geven. Toen ben ik zelf opzoek gegaan. En hier uitgekomen.

O: Hoe bent u opzoek gegaan?

R7: Internet. Ik wist al dat ie hier zat, en andere in de buurt.

O: En waarom heeft u voor deze gekozen?

R7: Ze bieden echt goede begeleiding, persoonlijk. Het is dichtbij. De mensen zijn aardig.

O: Okee, dat is allemaal belangrijk ja. En bent u tevreden over Rayer?

R7: Ja helemaal.

O: Iets waar u ontevreden over bent?

R7: Nee.

O: Fijn. En heeft u een doel?

R7: Ja. Voor het sporten?

O: Ja.

R7: Natuurlijk.

O: En, als u dat doel heeft bereikt, stelt u een nieuw doel?

R7: het duurt echt nog lang voordat ik mijn doel bereik. Ik weet nog niet hoe het daarna loopt. Ik doe alles stap voor stap.

O: Ja okee. En hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten als u dit nog niet deed? Met bijvoorbeeld de ooievaarspas in gedachte.

R7: De ooievaarspas is volgens mij alleen voor mensen met een laag inkomen. Dat is wel goed natuurlijk. En ik denk dat als je je alleen op mensen wilt focussen die willen afvallen, dat je dan niet perse op het geld moet zitten maar meer op de risico's die ze lopen. Schud ze wakker.

O: Heel goed. Okee. Hoe denkt u dat de gemeente kan bijdragen aan inwoners stimuleren om te gaan sporten?

R7: De gemeente kan dat juist, verspreid informatie over die risico's en de gevolgen die het kan geven.

O: Hoe ziet u dat voor zich?

R7: Ja je ziet toch wel vaker van die campagnes, over meer bewegen, of neem ns de fiets naar werk in plaats van de auto. Ik denk dat die simpele dingen al heel nuttig zijn. Verplaats in het leven dat mensen hebben, en hoe kan je er dan voor zorgen dat mensen meer bewegen of van die bank afkomen.

O: Wow, ja ik vind dit hele goede ideeën.

R7: Ja? Nou ik help je graag hoor.

O: Ja dat waardeer ik zeker. En hoe zou u graag informatie ontvangen van de gemeente?

R7: Ik denk mijn leeftijd via de post, een brief of folder. Maar tegenwoordig gaat veel via internet en daar kijk ik zelf ook weleens. Dat is ook makkelijker en goedkoper lijkt me.

O: Okee. Ontvangt u al informatie van de gemeente? Over sport.

R7: Nog nooit.

O: Zou u dat willen?

R7: Ze zouden het aanbod kunnen vertellen, laat zien wat de mogelijkheden zijn.

O: En zou u dat via de post willen, of via internet, bijvoorbeeld de website?

R7: Kan allebei.

O: Okee. Ik heb nu wel voldoende.

R7: Mooi.

O: Wilt u zelf nog iets kwijt? Hierover, of over de gemeente

R7: Nee. Als je nog iets wilt weten kan je me vragen hoor. Ik help graag mee.

O: Heel erg bedankt, ik zal dat zeker onthouden.

Verbatim respondent 8, 45 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 8=R8

Interview is face-to-face afgenomen op woensdag 17 mei om 15:15 bij sportvereniging Fit20 in Leidschendam-Voorburg.

O: Bedankt voor uw komst, en medewerking.

R8: Oh geen moeite hoor. Ik ben wel benieuwd.

O: Okee. Omdat u al weet waar het onderzoek over gaat zal ik meteen beginnen. Hoelang sport u al?

R8: Bij Fit20, nu bijna een jaar. Even denken. In de zomer, dus ik schat 10 maanden.

O: 10 maanden. Oke. En, Vind u het leuk?

R8: Het idee erachter is volgens mij heel goed, bij mij werkt het tenminste. Leuk, ja het is leuk. Het is echt een uitdaging, elke keer weer.

O: Is er iets dat er niet leuk aan is?

R8: Je hebt wel echt energie nodig, je kan niet helemaal uitgeput, na een lange dag hier aankomen en verwachten dat je alles kan geven. Dus, het duurt misschien maar 20 min, je moet er wel op voorbereid zijn.

O: Okee. Maar, het sporten zelf, fitnesssen, vind u leuk?

R8: Ja.

O: heeft u andere sporten gedaan?

R8: toen ik nog op school zat wel, gedanst. Maar dat was meer voor de leuk, en gezellig met vriendinnen.

O: Okee. Waarom bent u gaan fitnesssen?

R8: Omdat ik nu veel ben aangekomen, de laatste jaren. En het schijnt dat deze manier die ze hier gebruiken goed werkt.

O: Okee. En, u wilde daar ook een personal trainer bij?

R8: Dat zit er automatisch bij hier. Je kunt hier niet zelfstandig sporten, het is echt met iemand naast je die je vertelt hoe je iets moet doen, en je aanmoedigt natuurlijk.

O: Oh okee. Wist u al wat fitness was, voordat u ermee begon?

R8: Ja tuurlijk.

O: En ook hoe het zou werken in combinatie met afvallen? Dus met gewichtsverlies als doel.

R8: Nou, sporten in het algemeen is goed voor gewichtsverlies lijkt me. Maar, ik heb me wel even goed verdiept in het fit20 idee, ik hoorde het van een collega, hij was enthousiast. Dus daarom werd ik benieuwd.

O: Dus, u had wel aardig wat informatie verzameld erover, voordat u zich inschreef?

R8: Jazeker.

O: Waarom?

R8: Personal trainers zijn niet goedkoop, en ik wist dat ik niet zelfstandig wilde sporten.

O: Okee. Hoelang was u al van plan om te gaan fitnesssen, voordat u lid werd?

R8: Misschien een maand.

O: Want, het moment dat u besloot te gaan fitnesssen, bent u meteen informatie gaan verzamelen, en lid geworden uiteindelijk?

R8: Ik wist dat het nodig was, voormijn gezondheid, maar ik durfde niet in een volle fitness op de loopband te staan, snap je. Maar toen die collega erover vertelde, was dat top. Dat je alleen in een ruimte bent met je coach enzo.

O: Dus dat heeft u over de streep getrokken?

R8: Ja, eigenlijk wel.

O: Zijn er factoren die het lid worden tegenhielden?

R8: Nou, in het begin het feit dat ik niet durfde.

O: Ja, en verder niks, praktisch?

R8: Nee. Ik denk dat fitness, in een normale fitness, echt wel een uitdaging is voor mensen met

overgewicht. Dus, die stap om het te durven is denk ik mijn factor geweest die het zolang tegenhield.

O: En over fit20 bent u helemaal tevreden?

R8: Het is prijzig, maar verder past het perfect bij wat ik nodig heb nu.

O: Heeft u een sportdoel?

R8: Op gezond gewicht komen.

O: En zodra dat is bereikt? Gaat u door met fitness? Stelt u een nieuw doel?

R8: Ik ga door met fitness, jazeker. Misschien niet hier, want dan heb ik de personal trainer niet meer nodig. Ik zal wel een nieuw doel stellen, anders motiveer ik mezelf niet.

O: Hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten? Als u dit nog niet deed.

R8: Geen idee. In mijn geval, vond ik het wel heel fijn dat het zo persoonlijk is.

O: En, hoe denkt u dat de gemeente kan bijdragen?

R8: Actie voeren. Campagnes opzetten.

O: Hoe zou de informatie vanuit de gemeente u het beste bereiken?

R8: Internet, mail, sociale media, flyers, of bij posters op stations.

O: Goede ideeën, okee. Ontvangt u nu informatie van de gemeente over sport?

R8: Nee.

O: Wat zou er in die campagnes, acties moeten staan, om mensen te stimuleren?

R8: Verhalen. Ik denk dat je mensen verhalen of ervaringen moet vertellen of weergeven, om ze te motiveren. Over mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, zulke dingen.

O: Ja, okee. Helemaal top, dankuwel. Heeft u nog iets dat u kwijt wilt om het af te sluiten?

R8: Niks.

O: Okee, prima. Bedankt. En succes.

R8: Ja, jij ook bedankt.

Verbatim respondent 9, 47 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 9=R9

Interview is face-to-face afgenomen op dinsdag 9 mei om 18:30 uur bij sportvereniging Fit & Well in Leidschendam-Voorburg.

O: Wanneer bent u begonnen met fitness?

R9: Wil je uitgebreide antwoorden, of gewoon de feiten?

O: Het liefst uitgebreid, maar als ik meer wil weten zal ik dat aangeven. Wat u fijn vindt.

R9: Zo okee. Nou goed ik ben nu een jaar bezig met fitness. Mijn dochters deden het allebei al en waren altijd heel positief, en zeiden dat het echt goed voor mij zou zijn. Dus, vandaar dat ik begonnen ben. Ze hebben me overtuigd.

O: Heel goed hoor okee. En vind u het ook zo leuk als uw dochters?

R9: Haha, niet echt. Ik vind het moeilijk, het is zo zwaar ik ben helemaal kapot altijd. Het helpt me wel, dus dat geeft me weer goede moed na een sportuurtje. Om de volgende keer weer te gaan.

O: Zijn er nog andere sporten? Die u doet.

R9: Nee nee ik ben niet zo sportief. Nooit geweest.

O: Okee, nou heel goed dat u nu begonnen bent toch.

R9: Ja dat vind ik ook. En mijn dochters ook.

O: Waarom bent u gaan sporten, behalve dat het goed voor u zou zijn?

R9: Ik wilde heel graag afvallen. En dat lukt al aardig. Ik was veel te zwaar, sporten was in het begin heel lastig.

O: En waarom wilde u graag een personal trainer?

R9: Ik ben daar nu mee gestopt, want het was toch best duur.

O: Oh okee.

R9: Ja echt net pas. Ik ben nu bijna een jaar bezig, en dat is wat ik wilde. Een jaar iemand die me op weg helpt en dan kan je het zelf.

O: Oja, okee. En had u al kennis over fitness zelf? Voordat u begon.

R9: Nee niks. Mijn dochters wel, en die vertelde wat ze deden.

O: En bent u zelf meer info gaan verzamelen?

R9: Nee. Ik heb wel een kennismakingsgesprek gehad met de trainer, en hij legde uit hoe alles in zn werking zou gaan als ik startte.

O: Ja, hoelang hebben uw dochters erover gedaan om u te overtuigen?

R9: Ze zeiden het al langer, toen ze zelf net waren begonnen wilden ze me al meenemen. Maar het heeft toch wel, ja een dikke drie jaar geduurd denk ik.

O: Waarom heeft u het zo lang uitgesteld?

R9: Ik had nooit gesport. Ik vind het niet leuk. Ik dacht waarom zou ik het doen.

O: En waarom?

R9: Ik wist dat alleen op mn eten letten weinig zin zou hebben, ik ben receptioniste dus van mn werk krijg ik ook geen beweging. Ja, dus, dan bereik je een punt dat je actie moet ondernemen.

O: Wat heeft u uiteindelijk over de streep getrokken?

R9: Ik was echt te zwaar.

O: Zijn er factoren geweest wat het tegenwerkte?

R9: Ja tijd. Ik ga nu twee keer per week, je moet dat toch in je planning proppen.

O: Ja klopt. En dan speelt motivatie om te gaan ook een rol.

R9: Nou zeker. Ik heb zo vaak geen zin, dan ben ik thuis en dan wil ik graag een keer overslaan. Als je dan een afspraak hebt met je trainer ga je wel hoor. Je meld je niet ziek niks.

O: Maar nu heeft u die trainer niet meer?

R9: Nee, ik was echt bang dat ik zou opgeven. Ik heb 1 keer in de week de afspraak staan met mijn dochter, en die andere keer moet ik het toch echt zelf doen.

O: Goed hoor. En over de sportclub, bent u tevreden?

R9: Ja hele leuke mensen.
O: Iets dat minder leuk is?
R9: Het sporten, haha. Nee grapje, het is een goede fitnessclub.
O: Okee, haha. Uhm, en heeft u een sportdoel?
R9: Ik had een doel, die heb ik dus net gehaald. Echt net. En nu heb ik al een nieuwe, en zo gaan we door.
O: Nou goed hoor. Er is geen uiteindelijk doel?
R9: Als ik dat zou hebben werd ik gek.
O: Haha, okee. Als u nou nog niet zou sporten hoe kan u gemotiveerd worden?
R9: Dat is moeilijk hoor. Bij mij helpt de gezelligheid, met de mensen bij de sportschool, met mijn dochters, met me trainer. Dat is voor mij een reden om te gaan. En verder, ja lekker in de buurt, niet te duur, goede apparaten. Dat soort dingen.
O: hoe denkt u dat de gemeente hierin kan bijdragen?
R9: Goeie vraag. De gemeente moet denk ik voor groepen mensen iets plannen, dus voor wat ouderen een looproute met zn alle, of een fietstocht. Voor de kinderen misschien elk jaar een sportdagje. Zo voor iedereen wat.
O: En voor u?
R9: Voor mij, een borrel.
O: Haha.
R9: nee grapje, voor mij geen idee. Ik zou best wel wat willen hoor, misschien proeflessen ofzo, van die kennismakingsklasjes, voor yoga, of bootcamp, zulke dingen.
O: Vol ideeën, heel goed. Hoe zou info willen ontvangen van de gemeente?
R9: Ik hoef geen informatie van de gemeente, wat voor informatie?
O: Over sporten, fitness, gezondheid.
R9: Ohja, ik denk dat je mensen goed bereikt met een pakkende tekst op een poster. Of gewoon op de website, facebook.
O: Ontvangt u al informatie van de gemeente?
R9: Ik volg ze ja, maar geen informatie over sporten enzo.
O: Oh okee. Ik wil u vragen, of u nog iets kwijt wilt? Ik heb al mijn informatie verzameld.
R9: Ja, bedankt voor het leuke gesprek. Ik wens je succes verder.
O: U ook heel erg bedankt, ik vond het ook leuk en ik ben heel blij met uw medewerking.
R9: Goedzo.

Verbatim respondent 10, 51 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 10=R10

Interview is face-to-face afgenomen op dinsdag 16 mei om 17:30 uur bij sportvereniging Fit & Well in Leidschendam-Voorburg.

O: Ik zal u een korte inleiding geven over het onderzoek.

R10: Is goed.

O: Ik wil onderzoeken wat mensen heeft gemotiveerd om te gaan sporten, fitnessen dus. En die motivaties bij elkaar, moeten invulling gaan geven hoe andere mensen die nog niet sporten, geprikkeld kunnen worden dit wel te gaan doen.

R10: Okee.

O: Okee. Dus, wanneer bent u begonnen met fitness?

R10: Ik sport sinds 5 maanden bij de fitness.

O: Wat vindt u leuk aan fitness?

R10: Ik vind het leuk om samen met de personal trainer te gaan sporten, gezellig samen praten en daarbij wat gezonder worden.

O: En, zijn er dingen die u niet leuk vindt?

R10: De spierpijn vind ik minder leuk.

O: Heeft u ook andere sporten gedaan?

R10: Ja judo toen ik jong was maar hiermee ben ik gestopt omdat ik geblesseerd ben geraakt.

O: En nu doet u allen fitness?

R10: Ja nu alleen fitness.

O: Waarom bent u begonnen met sporten?

R10: Omdat de dokter al een aantal keer heeft gezegd dat het goed zou zijn, voor mijn hart en bloeddruk als ik wat gewicht zou verliezen.

O: En waarom heeft u voor een personal trainer gekozen?

R10: Omdat ik het fijn vind om een stok achter de deur te hebben en omdat ik zelf niet zo goed weet wat ik moet doen en het moeilijk vind om er vol voor te gaan.

O: Okee, dus zonder die personal trainer zou u niet gemotiveerd zijn?

R10: Hij helpt wel goed ja.

O: Welke kennis had u al over fitness?

R10: Je hoort altijd dat mensen naar de fitness gaan om af te vallen dus dat leek me de beste keuze.

O: Ja, en had u nog meer info verzameld?

R10: niet over fitness, nee. Welke sportschool het meest in de buurt zat.

O: Ja, en hoelang wilde u al lid worden? Voordat u zich inschreef.

R10: Ongeveer een jaar.

O: Een jaar, en waarom heeft u dit een jaar uitgesteld?

R10: Omdat ik de tijd er niet voor had.

O: Voor het sporten?

R10: Ja.

O: Wat heeft u over de streep getrokken?

R10: Mijn vriendin en kinderen bleven zeggen dat ik het moest doen, omdat de dokter het ook zei. Daarom.

O: En zijn er factoren, of obstakels, die het lid worden tegenhielden?

R10: Jawel.

O: Welke factoren?

R10: De kosten van de personal training en dat ik geen tijd heb, en dat ik helemaal niet fit ben.

O: Okee. Hoe bent u op deze fitness gekomen?

R10: Via het internet.

O: Waarom deze?

R10: Ik heb gekeken welke het dichtste bij mijn huis is.
O: En over wat bent u tevreden? Van de fitness
R10: Mijn trainer is heel streng, maar het is ook gezellig en ik val al een beetje af.
O: En iets waarover u ontevreden bent?
R10: Het zou wel wat goedkoper mogen.
O: Zouden de kosten een reden zijn om te stoppen?
R10: Nee, dat niet.
O: Heeft u een sportdoel gesteld? Met uw trainer misschien.
R10: Afvallen en gezonder worden
O: En als dit doel behaald is?
R10: Stoppen met personal training, maar wel blijven fitnessen. Misschien wat minder.
O: Hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten? Als u dit nog niet deed.
R10: Door het goedkoper te maken.
O: Dus de kosten zijn echt het grootste probleem?
R10: Ja.
O: Maar, komt u in aanmerking ooievaarspas?
R10: Nee dat niet.
O: Maar korting of een aanbieding zou wel fijn zijn dus.
R10: Ja, ik vind het best duur.
O: En, hoe denkt u dat de gemeente kan bijdragen aan inwoners stimuleren?
R10: De mensen die het echt nodig hebben, fitness of sporten dan, geld te geven of een korting.
O: Speciaal voor de mensen die voor hun gezondheid moeten sporten?
R10: Ja.
O: En, hoe zou u graag informatie willen ontvangen van de gemeente?
R10: Internet en post.
O: Wat bedoelt u met internet?
R10: Via de mail of een website.
O: Ontvangt u al informatie over sporten van de gemeente?
R10: Ik krijg weleens flyers in bus.
O: Van de gemeente?
R10: Dat weet ik niet. Meer van sportscholen of verenigingen.
O: Okee, En, wat voor info kan mensen stimuleren denkt u?
R10: Mooie acties of goeie ervaringen van andere mensen die ook moesten afvallen.
O: Dat is een goed idee, okee, is er verder iets dat u kwijt wil?
R10: Nee hoor.
O: Heel erg bedankt voor uw komst. En fijne dag.
R10: Okee doe.

Verbatim respondent 11, 31 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 11=R11

Interview is telefonisch afgenomen op maandag 8 mei om 19:15 uur.

O: Goeieavond, u spreekt met Lisa Salomons. Wij hadden een telefonische afspraak staan om kwart over 7, komt het nog uit?

R11: Hallo, ja hoor dat klopt. Tuurlijk.

O: Helemaal goed okee. Vind u het ook goed als ik dit gesprek opneem?

R11: Ja hoor.

O: Ja okee. Uhm, ik heb u vorige keer een beetje verteld waar het onderzoek over gaat, zal ik dit nog een keer doen? Om uw geheugen op te frissen.

R11: Nee hoor, ik ben er bekend mee.

O: Ah fijn. Nou, dan ga ik beginnen.

R11: Is goed.

O: Wanneer bent u begonnen met sporten? Waar u nu sport.

R11: vorige zomer, nee iets daarvoor ben ik begonnen.

O: Dus een jaar nu?

R11: een klein jaar.

O: Heeft u weleens andere sporten gedaan?

R11: Toen ik jong was hockey.

O: Oh leuk. Nu alleen fitness?

R11: Ja.

O: Okee. En wat vind u ervan?

R11: Het gaat goed hoor.

O: Vind u het leuk?

R11: Nee.

O: Waarom niet?

R11: Leuk is anders. Maar mijn coach is aardig en helpt. Het is niet dat ik het vreselijk vindt, maar ik heb wel vaak moeite om te gaan.

O: Okee.

R11: Het kost heel veel energie.

O: Ja. Waarom bent u dan gaan fitnessen?

R11: Ik wilde het zelf.

O: Waarom?

R11: Zodat iemand me hielp.

O: Waarom wilde u dat iemand hielp, een coach bedoelt u toch?

R11: Ja ik heb een personal trainer.

O: Waarom wilde u dat graag?

R11: Omdat iemand me zou motiveren.

O: Okee, dat is zeker fijn ja. En, had u zelf al kennis over fitness?

R11: Kennis niet. Ik wist wat het was. Als dat is wat je bedoelt.

O: Maar de werking ervan, over krachttraining en cardio en de apparaten?

R11: Dat niet nee.

O: Had u wel informatie verzamelt erover, voordat u lid werd?

R11: Ik heb veel dingen overwogen ja, dit was toch het beste.

O: Okee, wat heeft u nog meer overwogen?

R11: Andere mogelijkheden om af te vallen.

O: Okee. En heeft het lang geduurd, van het besluit om te gaan sporten naar het inschrijven?

R11: Best wel ja.

O: Waarom?

R11: Ik zei net al, ik heb veel overwogen. Dat kostte tijd.
O: Weet u hoelang dat heeft geduurd?
R11: Paar jaar.
O: Okee. En, wat had u het laatste duwtje gegeven om lid te worden?
R11: Het was de beste optie.
O: Ja, maar, niks anders dat u heeft gemotiveerd?
R11: Nee.
O: Zijn er dingen die het lid worden tegenhielden?
R11: Hoe bedoel je?
O: Nou, is er iets dat ervoor heeft gezorgd, of kunnen zorgen, dat u niet kon gaan fitnessen? Een obstakel, iets dat het tegenwerkte.
R11: Ik had wel echt een coach nodig.
O: Om u te motiveren? Of om te kunnen sporten?
R11: Allebei.
O: Okee. Hoe bent u bij de fitness gekomen waar u zit?
R11: Ik hoorde van iemand dat zij daar goeie ervaringen had.
O: Waarom heeft u toen voor deze gekozen?
R11: Ja, ik vertrouwde haar.
O: Okee, en bent u ook tevreden?
R11: Ja.
O: Ergens ontevreden over?
R11: Het kan wel druk zijn.
O: Okee. Uhm. Heeft u ook een sport doel?
R11: Niet echt.
O: Heeft uw personal trainer geen sport plan?
R11: Jawel.
O: Maar dat heeft toch meestal ook een doel?
R11: klopt.
O: En zodra u dit haalt, stelt u dan een nieuw doel op?
R11: Denkt het wel ja.
O: Dus ook door met fitnessen?
R11: Ja.
O: Heel goed, okee. Als u nog geen, niet zou sporten, hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om dit te doen?
R11: Dat weet ik echt niet. Ik weet dit omdat ik via via wist dat de fitness goed was.
O: Okee, nou dat is goed hoor. En Hoe denkt u dat de gemeente kan bijdragen in mensen stimuleren? Om te gaan sporten?
R11: Duidelijk zijn wat er allemaal te doen is.
O: Okee, en hoe moeten ze dat doen?
R11: Een overzicht wat er is. Of een centraal punt waar mensen informatie kunnen halen.
O: En wat voor informatie moet dat zijn?
R11: Over sporten, en misschien waar mensen samen kunnen komen.
O: Om te sporten?
R11: Nee, ervaringen delen.
O: Oh zo ja okee. Goed idee. Hoe wilt u graag informatie ontvangen van de gemeente? Via wat?
R11: Mail misschien. Of de website. Internet, facebook.
O: Ontvangt u al info van de gemeente over sport?
R11: Nee.
O: Okee. Is er verder iets dat u graag wilt zeggen?
R11: Ik kan niks bedenken.
O: Geen probleem. In ieder geval heel erg bedankt voor de medewerking.
R11: Graag gedaan.

O: En een fijne avond verder.

R11: Dag.

Verbatim respondent 12, 39 jaar oud.

Interviewster=O

Respondent 12=R12

Interview is face-to-face afgenomen op donderdag 18 mei om 11:00 uur bij sportvereniging Rayer Healthclub in Leidschendam-Voorburg.

O: Zo. Hoelang sport u al bij hier bij Rayer?

R12: Hoelang, nu uhm 5 maanden.

O: 5 maanden.

R12: Ja.

O: En wat vindt u leuk aan sporten?

R12: Niks eigenlijk.

O: Okee, wat vindt u niet leuk aan sporten?

R12: Het gaat niet om leuk of niet leuk voor mij. Ik moet dit doen.

O: Ah okee. U moet sporten bedoelt u?

R12: Ja.

O: En, is er geen andere sport die u wel leuk vindt?

R12: Vast wel. Maar, ik moet fitnessen van mijn fysiotherapeut en diëtist. Met mijn fysiotherapeut.

O: U krijgt begeleiding van uw fysiotherapeut tijdens het sporten?

R12: Ja klopt.

O: Waarom heeft u daarvoor gekozen?

R12: Dat moest nou eenmaal. Hij weet wat ik moet doen.

O: Okee. Heeft u ooit andere sporten gedaan?

R12: Nee, niet echt professioneel.

O: En, niet professioneel?

R12: Nee.

O: Voordat u hier lid werd, had u al kennis over fitness?

R12: Ja, ik wist wel wat het was.

O: En heeft u meer informatie verzameld over fitness? Voor het lid worden. Om een goede keuze te maken zeg maar.

R12: Ja. Sowieso van mijn fysio. En, ik heb zelf ook wel informatie aangevraagd bij verschillende fitnessen.

O: Okee. Hoelang wilde u al lid worden, voordat u lid werd?

R12: Dat weet ik niet.

O: Of heeft u het lid worden uitgesteld?

R12: Ja, nee, niet echt uitgesteld. Er was nooit echt een reden voor.

O: Okee. Wat heeft u het laatste zetje gegeven, om je in te schrijven bij Rayer?

R12: Ik wist dat het de goede keus was.

O: Is er niks dat een soort motivatierol heeft gespeeld?

R12: Nee. Het was gewoon, het moest eigenlijk gewoon.

O: Zijn er obstakels geweest, om lid te worden?

R12: Obstakels, niet echt. Het kost wel tijd.

O: Ja, logisch. Het sporten zelf bedoelt u? Of de motivatie vinden?

R12: De motivatie was er wel. Het kostte tijd om een fitness te vinden die ik wilde. Een het sporten kost ook tijd ja.

O: Waarom kostte het veel tijd om een fitness te vinden die je wilde?

R12: Ja. Ik wilde met fysio. En niet te groot, niet te ver van huis.

O: Okee. En hoe bent u bij Rayer gekomen?

R12: Ik had bij allemaal fitnessen informatie opgezocht, en deze leek me goed.

O: Waarom was deze goed?

R12: Nou, alles wat wilde had ie.

O: Okee. En, bent u nog steeds tevreden?
R12: Ja.
O: Niks wat tegenvalt?
R12: Nee hoor.
O: Heel goed. Uhm, en heeft uw fysiotherapeut een doel voor u gezet?
R12: Ja, gewoon, elke keer een vooruitgang.
O: Okee. En, wilt u dit langer blijven doen? Gaat u uw doelen steeds verlengen?
R12: Ja. Ik wil blijven fitnessen ja.
O: Goed. Nu wat dingen over de gemeente.
R12: Okee.
O: Kent u de ooievaarspas, en de strippenkaart?
R12: Uh, nee. Ja, de ooievaarspas wel.
O: Okee, de strippenkaart is bedoelt om mensen kennis te laten maken met verschillende sporten.
R12: Okee.
O: En, als u nog niet zou sporten, hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten?
R12: Ik denk dat dingen als de ooievaarspas en die strippenkaart daar niet bij zullen helpen.
O: Hoezo niet?
R12: Nou, dat is denk ik meer een extraatje, niet echt een reden om te gaan sporten.
O: Okee, en wat zou wel kunnen motiveren?
R12: Ik denk als de voorzieningen goed zijn, professioneel.
O: En, hoe denkt u dat de gemeente kan bijdragen aan inwoners stimuleren om te gaan sporten?
R12: Ik denk dat het zo niet werkt. Mensen moeten dat toch zelf doen.
O: Okee. Ontvangt u informatie van de gemeente over sporten?
R12: Nee.
O: En, hoe zou de gemeente het moeten aanbieden dat het u zou bereiken?
R12: Ja, de website, maar alleen als ik het zelf wil dan. Dan eerder via een advertentie.
O: Okee. Een advertentie in het krantje, of in een flyer of poster, of op sociale media?
R12: Ja allemaal wel.
O: En, wat zou er in die info moeten staan, wat voor info zou het moeten zijn, om mensen te stimuleren? Bewust te maken van het belang van sporten.
R12: Als je mij zou willen bereiken en stimuleren, moet je echt feiten geven via medische instellingen, zoals dokters, fysio's, diëtisten enzovoort.
O: Okee. Is er verder nog iets, dat u kwijt wilt?
R12: Nee. Ik hoop dat je er iets aan hebt.
O: Ja, natuurlijk, ik ben blij dat u tijd heeft vrijgemaakt voor mij hiervoor. Echt, heel erg bedankt daarvoor.
R12: Okee.

Bijlage 9

1 Algemene informatie

Wanneer bent u begonnen met sporten?

R1: ik sport nu drie weken.

R2: 5 maanden geleden heb ik me ingeschreven bij mijn begeleider.

R3: een jaar.

R4: Sinds september.

R5: Een maand.

R6: Jaar geleden

R7: 8 maanden.

R8: 10 maanden geleden.

R9: Een jaar.

R10: sinds 5 maanden.

R11: een klein jaar, voor de zomer

R12: 5 maanden.

2 Algemene informatie

Wat vindt u leuk/niet leuk aan sporten?

R1: ik vind het leuk. Het is altijd gezellig, ik voel me er goed door.

R2: Ja, ik vind het wel leuk. Lekker in beweging blijven.

R3: ik vind fitness zelf niet leuk. Ik doe liever wat anders. De begeleiders maken het wel gezellig. Maar het is wel eentonig.

R4: Ik vind fitnessen wel leuk, het houdt me fit.

R5: Ik vind fitness wel leuk hoor, het is niet mijn favoriete bezigheid, maar ik denk als ik straks resultaat ga zien, dat ik het dan steeds leuker ga vinden. ik doe het eigenlijk alleen omdat het moet.

R6: ja ik vindt het een leuke bezigheid. iedereen heeft weleens geen zin. Ik denk soms ook, ik sla even een keer over. Maar, dat heeft er niks mee te maken dat ik het niet leuk vindt.

R7: je voelt je er goed door. Ja het is zwaar, maar dat is juist de bedoeling.

R8: Leuk, ja het is leuk. Het is echt een uitdaging, elke keer weer. Je hebt wel echt energie nodig, je kan niet helemaal uitgeput, na een lange dag hier aankomen en verwachten dat je alles kan geven.

R9: niet echt. Ik vind het moeilijk, het is zo zwaar ik ben helemaal kapot altijd. Het helpt me

wel, dus dat geeft me weer goede moed na een sportuurtje. Om de volgende keer weer te gaan.

R10: Ik vind het leuk om samen met de personal trainer te gaan sporten, gezellig samen praten en daarbij wat gezonder worden. De spierpijn vind ik minder leuk.

R11: Gaat goed, niet leuk. Moeite om te gaan.

R12: Niks. Het gaat niet om leuk of niet leuk voor mij. Ik moet dit doen.

3 Algemene informatie

Beoefent u ook andere sporten? (of heeft u dat ooit gedaan?)

R1: jaren geleden volleybal.

R2: ik heb vroeger gevoetbald en ik heb een tijdje gezwommen.

R3: ik heb altijd op het paard gezeten. Toen heb ik nog een tijdje getennist.

R4: ik fiets weleens lange stukken. Ballet, atletiek, gesquasht, thai chi. ik denk eigenlijk nadat ik gestopt ben met ballet, heb ik nooit echt serieus meer gesport.

R5:

R6: Toen ik jong was sportte ik wel, maar zonder plan.

R7: jaren geleden klasjes.

R8: toen ik nog op school zat wel, gedanst.

R9: Nee nee ik ben niet zo sportief

R10: ja judo toen ik jong was maar hier ben ik mee gestopt omdat ik geblesseerd ben geraakt.

R11: toen ik jong was hockey.

R12: Nee, niet echt professioneel.

4 Motivatie

Waarom bent u gaan sporten?

R1: ik moest van mijn fysio, om af te vallen.

R2: Ik moet afvallen om gezond te worden.

R3: Gezondheid. Het is beter als ik wat kilo's lichter wordt, vooral als je ouder wordt is het belangrijk om voor je lichaam te zorgen.

R4: mijn huisarts zei het. dat het nodig was. in mijn omgeving hebben mensen het weleens gezegd, een vriendin bijvoorbeeld. En mijn dochter.

R5: ik ben diabeet. En, daarom is het wel belangrijk voor mij dat ik in beweging blijf,
R6: gewicht verliezen.
R7: ja ik ben ten eerste gaan sporten om wat kilo's kwijt te raken.
R8: Omdat ik nu veel ben aangekomen, de laatste jaren.
R9: Mijn dochters deden het allebei al en waren altijd heel positief, en zeiden dat het echt goed voor mij zou zijn. Ik wilde heel graag afvallen.
R10: Omdat de dokter al een aantal keer heeft gezegd dat het goed zou zijn, voor mijn hart en bloeddruk als ik wat gewicht zou verliezen.
R11: wilde het zodat iemand hielp.
R12: Ik moet fitnessen van mijn fysiotherapeut.

5 Motivatie

Waarom wilde u graag sportbegeleiding?

R1:
R2: Omdat ik geen idee had wat ik moest doen
R3: ik was eigenlijk van plan om het alleen te doen. toen ik me hier inschreef, hebben ze me aangeraden om met een personal trainer te sporten. Het kan dus best gevaarlijk zijn om zomaar wat te doen, omdat veel mensen niet weten wat het beste is, of wat voor effect iets heeft. Het is natuurlijk niet alleen sporten, het is ook voeding, levensstijl.
R4: Mijn huisarts raadde dat aan.
R5: het is vooral in het begin wel handig. Iemand die er verstand van heeft. Ze vertelt me precies wat ik moet doen, en hoelang, ik zou dat zelf niet weten.
R6: gesprek met de meisjes die hier werken, raadden zij me aan een coach te nemen. en het hoeft natuurlijk niet voor altijd, maar om me op weg te helpen. Ze vertelden, dat voor mensen met mijn situatie, dat het heel moeilijk is om het zelf te doen. Want, je moet niet alleen gaan sporten. Veel mensen weten niet dat voeding bijvoorbeeld ook een grote rol speelt, vooral als samenhangend geheel. En, je rustmoment pakken is echt belangrijk. Ze geven me altijd goed advies om daar een combinatie in te vinden.
R7: Die hebben echt verstand van welke oefeningen het beste bij jouw lichaam passen, en waar je naartoe wilt.
R8: Je kunt hier niet zelfstandig sporten, het is echt met iemand naast je die je vertelt hoe je iets moet doen, en je aanmoedigt
R9: ben daar nu mee gestopt, want het was toch best duur. . Ik ben nu bijna een jaar bezig, en dat is wat ik wilde. Een jaar iemand die me op weg helpt en dan kan je het zelf.
R10: Omdat ik het fijn vind om een stok achter de deur te hebben en omdat ik zelf niet zo goed weet wat ik moet doen en het moeilijk vind om er vol voor te gaan.

R11: iemand me zou motiveren.

R12: Dat moest nou eenmaal. Hij weet wat ik moet doen.

6 Motivatie

Welke kennis had u al/Welke informatie had u verzameld m.b.t. deze sport voordat u lid werd?

R1: ik heb wel wat dingen opgezocht en gekeken welke fitness in de buurt zat. En, hoe duur dat werd.

R2: Nee, eigenlijk niet. Nou ja, mijn vrouw zei dat. ik heb gebeld en een afspraak gemaakt. En met het gesprek kwam ik erachter wat ze doen. Maar ik heb zelf niks opgezocht.

R3: Ik had eigenlijk al meteen besloten om dit te doen.

R4: ik wist wel dat het verschillende apparaten waren, voor verschillende spieren. omdat ik als wist dat ik een coach zou krijgen, of dat ik dat wilde, heb ik me er niet in verdiept. Ik dacht, dat zij me wel op weg gaan helpen,

R5: mensen in mn omgeving wisten het een en ander. de dokter zei dat dit een goeie manier was

R6: ik op een punt was gekomen dat ik eigenlijk geen gezond gewicht meer had, ben ik wel gaan rondvragen, en zelf uiteindelijk ook gaan kijken wat de beste opties waren. Wat ik zelf ook leuk zou vinden, en bij mij zou passen. Want als ik zomaar iets zou gaan doen, dan wist ik al van te voren dat ik het niet vol ga houden.

R7: Ik wist dus wel wat fitness was, maar niet op de manier dat mijn begeleider dat weet. k heb wel gesproken met mijn begeleider voordat ik me had aangemeld en hij heeft me wel verteld wat ie van plan was.

R8: Ja tuurlijk. sporten in het algemeen is goed voor gewichtsverlies lijkt me. Maar, ik heb me wel even goed verdiept in het fit20 idee, ik hoorde het van een collega, hij was enthousiast. Dus daarom werd ik benieuwd.

R9: Mijn dochters wel, en die vertelde wat ze deden. Ik heb wel een kennismakingsgesprek gehad met de trainer, en hij legde uit hoe alles in zn werking zou gaan als ik startte.

R10: Je hoort altijd dat mensen naar de fitness gaan om af te vallen dus dat leek me de beste keuze.

R11: ik wist wat het was, geen kennis. Ik heb veel dingen overwogen ja, dit was toch het beste. Andere mogelijkheden om af te vallen.

R12: Ja, ik wist wel wat het was. Sowieso van mijn fysio.

7 Mogelijkheid

Hoelang wilde u al sporten voordat u daadwerkelijk lid werd?

R1: een jaar.

R2: een aantal weken.
R3: een paar weken. Ik wilde natuurlijk al een paar jaar wat afvallen, en ik heb wel diëten geprobeerd, en sapkuren, maar dat werkte allemaal niet. Dus, toen besloot ik te gaan sporten.
R4: Ik denk dat het wel twee maanden heeft geduurd. het is toch weer geld, en tijd. En, ga je het wel echt volhouden. Dat soort dingen, wil je eerst overwegen.
R5: paar maanden tussen.
R6: Een paar jaar.
R7: geen idee.
R8: een maand.
R9: een dikke drie jaar geduurd denk ik.
R10: ongeveer een jaar.
R11: paar jaar.
R12: Weet ik niet.

8 Mogelijkheid

Waarom heeft u het lid worden uitgesteld?

R1: ik hoor ook vaak van mensen dat ze nooit gaan. Dan is het zonde van het geld natuurlijk.
R2: mijn vrouw zei dat het goed voor me zou zijn, en ik vond dat ook wel maar niet meteen.
R3: ik heb wel diëten geprobeerd, en sapkuren, maar dat werkte allemaal niet. Dus, toen besloot ik te gaan sporten.
R4: dan moet je even aan het idee wennen denk ik. En, ik wilde wel een goeie.
R5: wennen aan het idee van diabeet zijn.
R6: Ik dacht dat komt wel.
R7: ontkenning. Van de realiteit.
R8: Ik wist dat het nodig was, voormijn gezondheid, maar ik durfde niet in een volle fitness op de loopband te staan, snap je.
R9: Ik had nooit gesport. Ik vind het niet leuk. Ik dacht waarom zou ik het doen.
R10: omdat ik tijd er niet voor had.
R11: overwegingen kostte tijd.
R12: niet echt uitgesteld. Er was nooit echt een reden voor.

9 Mogelijkheid

Wat heeft u over de streep getrokken om lid te worden?

R1: mijn fysio zei dat het echt wel moest, en dat het goed was voor me, en me gezondheid.

R2: Mijn vrouw, zij zei dat het niet zo langer kon, en toen ze vertelde dat het begeleid wordt op haar fitness. dan lukt het wel. Als iemand me helpt.

R3: ik denk toch wel dat ik het te ver vond gaan. Ik was de laatste jaren al wat aangekomen,

R4: Het concept van fit20.

R5: Ik wist gewoon dat het moest, en je kan het blijven uitstellen en uitstellen, maar dan wordt de stap alleen maar moeilijker. Mijn man zei ook gewoon op een gegeven moment. uitstellen is natuurlijk veel makkelijker. ik denk, dat je een soort dieptepunt moet bereiken, wil je het laatste duwtje krijgen.

R6: Mijn gezondheid, ik merkte aan steeds meer dingen dat ik achteruit ging. Ik heb heel wat klachten en dit is toch de enige, nou ja een van de oplossingen.

R7: dit is om mezelf in leven te houden. Klinkt wel heel overdreven, maar zo is het wel uiteindelijk. Ik had wat uitslagen gekregen bij het ziekenhuizen en die waren dramatisch. Ik ben ook zelf wat gaan opzoeken, over gevolgen van. Ja daar schrik je wel van.

R8: Maar toen die collega erover vertelde, was dat top. Dat je alleen in een ruimte bent met je coach enzo.

R9: Ik wist dat alleen op mn eten letten weinig zin zou hebben, ik ben receptioniste dus van mn werk krijg ik ook geen beweging. Ja, dus, dan bereik je een punt dat je actie moet ondernemen. Ik was echt te zwaar.

R10: Mijn vriendin en kinderen bleven zeggen dat ik het moest doen, omdat de dokter het ook zei.

R11: Ik had een coach nodig.

R12: Ik wist dat het de goede keus was. Het moest gewoon.

10 Mogelijkheid

Zijn er factoren die het lid word tegenhielden? Zo ja, welke factoren?

R1: Nee.

R2: Nee hoor.

R3: ik denk dat ik het zonder trainer al had opgegeven.

R4: het is een stukje fietsen, maar dat is alleen maar goed voor me

R5: Bodybuilders bij fitness.

R6: Ja, die klachten. Maar ik merk nu dat je dat gewoon moet opbouwen.
R7: Ik moest echt wel een sportbegeleider hebben. Anders weet je niet waar je moet beginnen.
R8: Ik denk dat fitness, in een normale fitness, echt wel een uitdaging is voor mensen met overgewicht. Dus, die stap om het te durven is denk ik mijn factor geweest die het zolang tegenhield.
R9: Ja tijd.
R10: De kosten van de personal training en dat ik geen tijd heb, en dat ik helemaal niet fit ben.
R11: Ik had een coach nodig.
R12: Het kost wel tijd. Het kostte tijd om een fitness te vinden die ik wilde. Ik wilde met fysio. En niet te groot, niet te ver van huis.

11 Weloverwogen of impulsief

Hoe bent u bij deze sportvereniging gekomen?

R1: ik ben op internet gaan zoeken wat in de buurt zat, en of het een beetje te betalen was.

R2: Mijn vrouw sport hier. En het is in de buurt.

R3: ja ik woon in de buurt.

R4: Dus ik heb ook rondgevraagd, aan burens enzo, of zij aan fitness deden en waar.

R5: op internet ging ik zoeken op sportclubs voor alleen vrouwen, en toen kwam ik hier uit.

R6: Ik wist al dat Active Ladies bestond. En, het idee dat het alleen voor vrouwen is sprak me aan.

R7: Internet. Ik wist al dat ie hier zat. En andere in de buurt.

R8: Via een collega.

R9: Mijn dochters deden het allebei al en waren altijd heel positief

R10: Via internet.

R11:

R12: Ik had bij allemaal fitnessen informatie opgezocht, en deze leek me goed.

12 Weloverwogen of impulsief

Waarom heeft u voor deze sportvereniging gekozen?

R1: het zit in de buurt, en ze begeleiden me goed.

R2: ze bieden hier begeleiding voor mensen die het niet zelf kunnen. Of weten.
R3: ze hadden toen ook een aanbieding om eerst een gratis proefles te doen, en geen inschrijfkosten geloof ik.
R4: ik heb een kennis die hier ook sport. En hij heeft mij het hele concept uitgelegd, met intensiviteit, en hoe effectief dat is voor gewichtsverlies. Toen heb ik het opgezocht, op de website gekeken enzo, en daarom ben ik hier gekomen. Ik vond het wel slim, hoe ze dat aanpakken.
R5: Het is alleen voor vrouwen.
R6: Omdat het voor vrouwen is.
R7: Ze bieden echt goede begeleiding, persoonlijk. Het is dichtbij. De mensen zijn aardig.
R8: Dat je alleen in een ruimte bent met je coach, geen volle fitness.
R9: Mijn dochters deden het allebei al en waren altijd heel positief
R10: Ik heb gekeken welke het dichtste bij mijn huis is.
R11: hoorde van iemand dat zij daar goeie ervaringen had.
R12: Voldeed aan de eisen, niet te groot, niet te ver, met fysio.

13 Weloverwogen of impulsief

Waarover bent u tevreden/ontevreden over deze sportvereniging?

R1: ik ben erg tevreden.
R2: ze helpen me goed. En, het is gezellig. Ja, het kan wel druk zijn soms. Dan ben ik snel afgeleid.
R3: Ja, het is wat klein, soms zie je fitnessen met verdiepingen, maar, ja ik heb dat toch niet nodig. na een tijdje had ik wel wat nieuws gewild. (fitnessapparaten)
R4: Ja het is zwaar, ik had in het begin vooral echt last. Maar ze helpen je super goed, ze coachen en motiveren. Dat is allemaal top.
R5: mijn trainer is heel goed, ik ben blij dat ik met haar sport. het is niet goedkoop he, maar dat komt natuurlijk ook omdat ik een personal trainer erbij heb. En de openingstijden, die kunnen soms vervelend zijn,
R6: Voldoet aan verwachting, prima sportschool. Het kan weleens druk zijn, door de openingstijden, ze gaan soms dicht 's middags.
R7: Helemaal tevreden.
R8: Het is prijzig, maar verder past het perfect bij wat ik nodig heb nu.
R9: Ja hele leuke mensen. Het sporten is minder leuk.

R10: Mijn trainer is heel streng, maar het is ook gezellig en ik val al een beetje af. Het zou wel wat goedkoper mogen.

R11: Tevreden. Kan wel druk zijn.

R12: Niks.

14 Weloverwogen of impulsief

Heeft u een sportdoel voor uzelf opgesteld?

R1: een beetje afvallen, en een gezonde hoeveelheid beweging hebben.

R2: per maand een doel gesteld. En het uiteindelijke doel is over een jaar.

R3: streefgewicht

R4: Ja.

R5: Nee.

R6: Ik heb samen met mijn coach soort schema gemaakt, hoeveel kilo ik in hoeveel tijd moet verliezen.

R7: Ja.

R8: Op gezond gewicht komen.

R9: Ik had een doel, die heb ik dus net gehaald.

R10: afvallen en gezonder worden.

R11: Ja.

R12: Elke keer een vooruitgang.

15 Weloverwogen of impulsief

Wat gaat u doen zodra u dit doel behaald?

R1: ik denk dat dat lang genoeg gaat duren. Ik kan nog niet zeggen wat ik erna doe.

R2: Ik ga gewoon door.

R3: ik ga geen nieuw doel opstellen. het fitnesssen zal wel wat minder worden dan.

R4: Ja blijven fitnesssen.

R5: Ik heb sowieso een jaarcontract. Daarna zie ik wel verder. Sporten moet ik toch wel.

R6: dat schema heeft niet echt een eindpunt. En ik ben niet van plan om te stoppen.

R7: het duurt echt nog lang voordat ik mijn doel bereik. Ik weet nog niet hoe het daarna loopt.

Ik doe alles stap voor stap.
R8: Ik ga door met fitness. Misschien niet hier, want dan heb ik de personal trainer niet meer nodig. Ik zal wel een nieuw doel stellen, anders motiveer ik mezelf niet.
R9: En nu heb ik al een nieuwe, en zo gaan we door.
R10: Stoppen met personal training maar wel blijven fitnessen, misschien wat minder.
R11: Nieuw doel: denk het wel ja.
R12: Ja ik wil blijven fitnessen.

16 Communicatiemiddel & boodschap

Hoe zou u gestimuleerd kunnen worden om te gaan sporten?

R1: ik denk dat mensen dat echt zelf moeten doen.
R2: als ze op de feiten worden gedrukt, dus de gevaren en risico's bekend maken, dat werkt wel hoor.
R3: eenmalige kortingsactie
R4: mijn huisarts heeft mijn eerste duwtje wel gegeven denk ik, ook door mij de risico's onder de neus te schuiven
R5: Ik denk dat ik het resultaat wil weten, van als je dit doet, dan krijg je dat. Van die voor en na foto's.
R6: zulke dingen als de ooievaars kunnen wel helpen, maar de motivatie moet toch van jezelf komen.
R7: En ik denk dat als je je alleen op mensen wilt focussen die willen afvallen, dat je dan niet perse op het geld moet zitten maar meer op de risico's die ze lopen. Schud ze wakker.
R8: in mijn geval, vond ik het wel heel fijn dat het zo persoonlijk is.
R9: de gezelligheid, met me trainer. Dat is voor mij een reden om te gaan. in de buurt, niet te duur, goede apparaten. Dat soort dingen.
R10: door het goedkoper te maken.
R11: dat weet ik echt niet. ik weet dit omdat ik via via wist dat de fitness goed was.
R12: Ik denk als de voorzieningen goed zijn, professioneel.

17 Communicatiemiddel & boodschap

Hoe denkt u dat de gemeente hierin kan bijdragen?

R1: ja, ik denk open dagen. Ik denk als ze dingen organiseren, voor de mensen, zoals

sportdagen. Om mensen kennis te laten maken met sporten, of informatie over sporten.
R2: Informatieavonden. Bij dokters of huisartsen informatie geven.
R3: Ze kunnen mensen korting geven.
R4: mensen bewust maken, waarom is het zo gezond, en vooral voor mensen die te zwaar zijn is het zo gevaarlijk om niet te sporten. Of, sowieso, om te bewegen. sportdagen of sportactiviteiten speciaal organiseren. Of, maak reclame voor sporten, op de website of facebook ofzo, laat zien dat het ook leuk kan zijn.
R5: dingen kunnen organiseren, vooral nu in de zomer. Of, die reclame kan natuurlijk ook vanuit de gemeente.
R6: nee.
R7: De gemeente kan dat juist, verspreid informatie over die risico's en de gevolgen die het kan geven
R8: Actie voeren. Campagnes opzetten.
R9: voor groepen mensen iets plannen, dus voor wat ouderen een looproute met zn alle, of een fietstocht. Voor de kinderen misschien elk jaar een sportdagje. proeflessen, yoga, bootcamp.
R10: De mensen die het echt nodig hebben, fitness of sporten dan, geld te geven of een korting.
R11: duidelijk zijn wat er allemaal te doen is. Overzicht of centraal punt informatie halen.
R12: Ik denk dat het zo niet werkt. Mensen moeten dat toch zelf doen.

18 Communicatiemiddel & boodschap

Hoe wilt u graag informatie ontvangen vanuit de gemeente?

R1: facebook, of het krantje.
R2: de website.
R3: website, daar kan je veel informatie op zetten. Een flyer of poster, met zo'n kortingsactie,
R4: Website, facebook, sportdagen.
R5: sociale media
R6: krantje, en ik denk dat de gemeente via brieven informatie kan verspreiden.
R7: via de post, een brief of folder. Maar tegenwoordig gaat veel via internet en daar kijk ik zelf ook weleens. Dat is ook makkelijker en goedkoper lijkt me.
R8: Internet, mail, sociale media, flyers, of bij posters op stations.

R9: pakkende tekst op een poster. Of gewoon op de website, facebook.
R10: Internet en post, mail of website.
R11: Mail, website, internet, facebook.
R12: advertentie in het krantje, of in een flyer of poster, of op sociale media

19 Communicatiemiddel & boodschap

Ontvangt u al informatie van de gemeente over sporten?

R1: ik volg de gemeente op facebook, maar het krantje lees ik soms ook wel.
R2:
R3: Nee
R4: Nee. Ik volg de gemeente op facebook. Ik kijk niet echt op de website, alleen als ik iets zoek.
R5: Volgt facebook, niks over sporten ontvangen.
R6: Ja vast wel, maar kan ik me niet herinneren.
R7: Nee. Ze zouden het aanbod kunnen vertellen, laat zien wat de mogelijkheden zijn.
R8: Nee.
R9: Ik volg ze ja, maar geen informatie over sporten
R10: Ik krijg weleens flyers, niet van de gemeente.
R11: Nee.
R12:

20 Communicatiemiddel & boodschap

Wat zou die informatie moeten bevatten om u te stimuleren om te gaan sporten?

R1: een aanbieding werkt altijd natuurlijk.
R2: de feiten over afvallen. Ik denk dat mensen te weinig erover weten, wat het doet met je lichaam, dus ik denk dat je dat soort dingen moet benadrukken.
R3: die korting. afbeeldingen, dus bijvoorbeeld foto's, niet te veel tekst. Laat zien wat mensen kunnen bereiken, foto's motiveren mensen denk ik eerder dan alleen maar tekst.
R4: laat zien dat het ook leuk kan zijn. Met activiteiten, met foto's daarvan ofzo. de feiten en de risico's. Van niet sporten of bewegen.

R5: Voor en na foto's reclame.
R6: een sportdag, of nieuwe sportactiviteit of sportclub, noem maar op. Een soort actie. Waarin een sport wordt geïntroduceerd, of waarin een korting wordt gegeven.
R7: Ja je ziet toch wel vaker van die campagnes, over meer bewegen, of neem ns de fiets naar werk in plaats van de auto. Ik denk dat die simpele dingen al heel nuttig zijn. Verplaats in het leven dat mensen hebben, en hoe kan je er dan voor zorgen dat mensen meer bewegen of van die bank afkomen.
R8: Verhalen. Ik denk dat je mensen verhalen of ervaringen moet vertellen of weergeven, om ze te motiveren. Over mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, zulke dingen.
R9: pakkende tekst op een poster
R10: Mooie acties of goeie ervaringen van andere mensen die ook moesten afvallen.
R11: over sporten, mensen samen kunnen komen om ervaringen te delen.
R12: echt feiten geven via medische instellingen, zoals dokters, fysio's, diëtisten enzovoort.

21 Afsluiting

Wilt u nog iets kwijt over dit onderwerp of over de gemeente?

R1: Ja, veel succes met deze opdracht.
R2: Ik vind het super van de gemeente dat ze dit doen, dat ze hier tijd in steken.
R3: Nee.
R4: Nee.
R5: nou ik vind het wel een goeie actie. Maar, verder, heb ik niet veel te melden erover,
R6: nee hoor, ik vind het goed zo.
R7: Nee. Als je nog iets wilt weten kan je me vragen hoor. Ik help graag mee.
R8: Niks.
R9: bedankt voor het leuke gesprek. Ik wens je succes verder.
R10: Nee hoor.
R11: Ik kan niks bedenken.
R12: ik hoop dat je er iets aan hebt.

Bijlage 10

A Gemeente Den Haag





**#IkDordt
Sport**

**Post jouw
SportSelfie met
#IkDordtSport**



C Gemeente Harderwijk

Januari

t/m 8	Kerstvakantie
7	Nieuwjaarsloop Athlos en
receptie	
29	4e bosloop competitie Athlos

Februari

26	5e bosloopcompetitie Athlos
22	Sportwijzer voorjaarseditie
27 t/m 5	Voorjaarsvakantie

Maart

1	Sportwijzer Sportmiddag
5 en 19	Schoolvoetbal gr 5 t/m 8
6	Start Sportwijzer voorjaar
7	Sportplatform 19.30 uur
8 en 15	Schooljudo toernooi
11	Broekhuis Halve Marathon
26	6e bosloopcompetitie Athlos

April

2	Scholierenbaanloop Athlos
5	NK Veldloop ambtenaren
14 t/m 17	Paasweekend
?	JOGG Landstede interscolaire
21	Koningsspelen
27	Koningsdag
30	7e bosloopcompetitie
24 t/m 7-5	Meivakantie

Mei

3 t/m 5	Pinksterweekend
?	Meerkantenloop
9 en 10	Schoolkorfbaltoernooi
29 t/m 1-6	Avondvierdaagse

Juni

14	Nationale buitenspeeldag
22	Sporthuldigingen
12 t/m 15	Sportkaravaan

Juli

Augustus

15 en 16	Huttenfeest
----------	-------------

September

?	Triasloop
?	S'Heerenloop
?	Iedema Sytel Run
8	JOGG Mud Masters
8	Kick-off Nationale Sportweek
9 t/m 17	De Nationale Sportweek

Oktober

11	Start inschrijving sportwijzer
25	Start Sportwijzer najaar
24	Sportplatform
29	1e Bosloopcompetitie

November

?	Nationaal Schoolontbijt
?	Schooldamkampioenschap
26	2e Bosloopcompetitie Athlos
Hele maand	JOGG Stoere sportmaand
?	Opening ijsbaan Markt

December

?	Smaak Kerstival
24	3e Bosloopcompetitie
?	Schoolschaatsen

D Gemeente De Wolden



E Gemeente Beuningen

**Meimaand
Beweegmaand**

"Bewegen is Leuk"

Doe ook mee:
Thuis
Onderweg
Op 't werk/school

Doe het zelf
Doe het samen



Bewegen tijdens je
dagelijkse bezigheden
kost geen tijd en kan
overall

Bewegen is gratis,
maar geeft je veel



Voel je
Fitter
Energieker
Gezonder
Gelukkiger







Verbruik Inname



Bewegen is leuk!

Bewegen is gratis,
maar geeft je veel

Doe mee met het
beweegkwartiertje
op je werk of op school



Wij komen graag langs voor
een gezellige en inspirerende
workshop. Bv tijdens de
lunch of een teammeeting



Ook mee doen?

Kijk op Facebook en website voor
inspiratie en informatie

@bewegenisleuk
www.beuningensportenbeweegt.nl

Aanmelden voor:
Beweegkwartier
en
BEB-workshop
stuur een email naar:
beuningensportenbeweegt@gmail.com



Bewegen en Eten is leuk!

Bewegen is gratis,
maar geeft je veel
Eten is niet gratis,
maar is wel nodig

De balans tussen bewegen
en eten is van cruciaal
belang om je fit en energiek
te voelen en in shape te
blijven of te komen.

Doe mee met de
BEB-workshop
en breng zelf jouw
bewegen en eten
in balans.

F Gemeente Katwijk

**Come4Sports - Welzijnswartier** heeft een evenement van Sport Welzijnswartier gedeeld.
19 mei om 13:15 · 🌐

Leuk voor vaders, moeders of opa's en oma's?
Wandelvoetbal is geschikt voor 55+, zien we jullie aanstaande woensdag bij VV Katwijk



MEI
24

Wandelvoetbal toernooi
Vandaag om 9:30 · Sport Welzijnswar...

★ Geïnteresseerd

 Leuk

 Opmerking plaatsen

 Delen



Bijlage 11

Tabel resultaten deelvraag 4

	Sportprogramma's	Sportplan	Website	Sociale media	Sportkalender	Informatiepunt	Campagnemiddelen (flyer, poster etc)	Nieuwsbrief	Buurtsportcoaches
Den Haag	Laagdrempelig sportcircuit		Sportaanbod	Faceook, Instagram en Twitter			Posters op stations en advertenties op websites		
Dordrecht	Sportevenement			Online campagne			Online campagne		
Harderwijk			Informatie over sporten in de gemeente		Op de website → sportactiviteiten in de gemeente				Gespecialiseerd in sport en inwoners helpen met sport en bewegen
De Wolden	Sportevenementen		Informatie over sport en sportactiviteiten	Facebook en Twitter				Informatie over sport en sportactiviteiten	
Beuningen	Sportactiviteiten		Informatie over sporten, bewegen, activiteiten en campagne				Flyer voor de campagne Bewegen is Leuk		
Papendrecht	Sportactiviteiten				Sport en beweegkalender over aanbod en activiteiten				
Oosterhout	Sportactiviteiten		Informatie over sportactiviteiten	Facebook		Sportloket voor informatie en advies			
Eindhoven			Informatie over sport, bewegen en topsport					Op de website	
Amsterdam		Strategie om aanbod passend te maken bij de vraag							
Katwijk	Sportactiviteiten		Informatie over sporten, sportactiviteiten en het aanbod	Facebook					

Bijlage 12

Voorbeelden Facebook berichten gemeente Leidschendam-Voorburg

SenW Leidschendam-Voorburg heeft 11 nieuwe foto's toegevoegd aan het album Summer Zeskamp 2017.
14 juli · 🌐

Zon is echt niet nodig voor zomerse waterpret! Het is een natte dolle boel op de Dobbelaan bij Summer Zeskamp (6 t/m 15 jaar) met o.a. frisbeeën, wedstrijden waterbekertjes dragen en natuurlijk de mega buikschuifbaan!



👍 Vind ik leuk 💬 Opmerking plaatsen

Michael de Vreugd, Boris Van de Heuvel, Wedad Chikhov en 7 anderen vinden dit leuk.

SenW Leidschendam-Voorburg 🤗enthousiast.
17 juli om 0:00 · 🌐

Begin juli opende wethouder Nadine Stermerdink twee nieuwe Fitplaatsen in Leidschendam-Voorburg (Prinsenhof en Park 't Loo)! Dit mooie nieuws haalde de voorpagina van Het Krantje 🤗 <http://www.hetkrantje-online.nl/.../twee-nieuwe-fitplaatsen-g...>



Twee nieuwe Fitplaatsen geopend

Leidschendam-Voorburg - Wethouder Nadine Stermerdink opende woensdag 5 en donderdag 6 juli splinternieuwe Fitplaatsen in De Prinsenhof in Leidschendam en Park 't Loo in Voorburg. Op beide nieuwe sportieve wijkaanwinsten kunnen jong...

HETKRANTJE-ONLINE.NL

👍 Vind ik leuk 💬 Opmerking plaatsen ➦ Delen

Logopediecentrum Leidschendam, Veronique Ras, Media Switch en 4 Topreacties
anderen vinden dit leuk.

Bijlage 13

Voorbeelden Facebook berichten eigen ervaringen

SenW Leidschendam-Voorburg enthousiast.
19 juli om 0:00 · 🌐

Liene en Tess van wijkvlogteam De Heuvel interviewden vlak voor de zomervakantie buurtcoach Joyce van der Sloot 😊. Kijk hier het item: <https://www.youtube.com/watch...>



Interview met buurtcoach Joyce
Vlogteamreporters Liene en Tess interviewden buurtcoach Joyce van der Sloot (SenW)

YOUTUBE.COM

👍 Vind ik leuk 💬 Opmerking plaatsen ➦ Delen

Logopediecentrum Leidschendam, Sofie Van Brunshot, Media Switch en 3 anderen vinden dit leuk.

SenW Leidschendam-Voorburg in Leidschendam-Voorburg
9 augustus om 5:50 · 🌐

Tes en ik waren helemaal gesloopt van de dochter-moeder estafette! Het avontuur is gefilmd met hilarische momenten, check 'm hier! [vlogtesmam](#)



👍 Vind ik leuk 💬 Opmerking plaatsen

Boris Van de Heuvel, Jongerenwerk Leidschendam-Voorburg en 6 anderen vinden dit leuk. Topreacties ▾

Bijlage 14

Logboek

Datum	Wat	Wie is betrokken	Opmerkingen
13-02-2017	Vaststellen onderwerp voor afstuderen	Lisa Salomons en Josien Post	
15-02-2017	Start bij gemeente LV	Lisa Salomons	Is aanwezig op maandagen en woensdagen
20-02-2017	Achtergrondinformatie verzamelen onderwerp Contact met school over goedkeuring aanvraag Overleg met specialist in onderzoek van gemeente LV	Lisa Salomons Nynke Wiekenkamp Josien Post Judith Zweers	Aanleiding van het probleem zoeken adhv achtergrondinformatie verzamelen
27-02-2017	Verzamelen van bronnen voor situatieschets	Lisa Salomons	Interne en externe informatie over de gemeente Leidschendam-Voorburg
06-03-2017	Overleg met sport & bewegen afdeling gemeente LV	Monique de Booij Sander vd Helm	
13-03-2017	Situatieschets en aanleiding verder uitwerken	Lisa Salomons Josien Post	
20-03-2017	Probleemformulering Doelgroep	Lisa Salomons	De doelgroep moet afgebakend worden
27-03-2017	Eerste afstudeersessie op school: voortgang besproken over theoretisch kader Theoretisch kader verder uitgewerkt	Lisa Salomons Edwin van Rooijen	
03-04-2017	Vooronderzoek naar tussenpersonen → fitnesscentra etc.	Lisa Salomons Judith Zweers	

	Theoretisch kader besproken	Hogeschool Leiden	
	Theoretisch kader ingeleverd		
10-04-2017	Opzet maken voor het reflectieverslag Tussenpersonen gebeld en gemaïld Overleg over opstellen mail Methodologie aangepast	Lisa Salomons Josien Post	Interviews in plaats van enquêtes past beter bij de centrale theorie.
17-04-2017	Tussenpersonen gebeld Starten met vragenlijst opstellen	Lisa Salomons Tussenpersonen	
24-04-2017	Vragenlijsten afmaken Opstellen aanvraag voor respondenten	Lisa Salomons	Voor de aanvraag zijn foto's gemaakt.
01-05-2017	Aanvragen voor respondenten afgeven bij tussenpersonen Interviews plannen Reflectieverslag bijwerken	Lisa Salomons Tussenpersonen	
08-05-2017	Tussenpersonen contacteren over respons Interviews plannen Overleg over vragenlijst Derde afstudeersessie over vragenlijst en voortgang Interviews afnemen	Lisa Salomons Tussenpersonen Josien Post Edwin van Rooijen Respondenten	De interviews vinden plaats op de sportscholen of telefonisch.
15-05-2017	Interviews plannen Interviews afnemen	Lisa Salomons Respondenten	Interviews vinden plaats op de sportvereniging waar de respondent

	Interviews verwerken in verbatims Verbatims verwerken in analyseschema's Vierde afstudeersessie: respondentenschema besproken	Edwin van Rooijen	ingeschreven staat.
22-05-2017	Interviews verwerken in verbatims Resultaten en conclusies opstellen De aanbevelingen schrijven Het implementatieplan opstellen	Lisa Salomons Respondenten	
29-05-2017	Reflectieverslag schrijven Samenvatting schrijven Voorwoord schrijven Document laten nakijken door bedrijfscoach Implementatieplan verder uitwerken	Lisa Salomons Josien Post	Josien ontvangt het document één week voor het inbinden. Feedbackformulier is bijgevoegd aan het document.
31-05-2017	Document inbinden	Lisa Salomons	Bij gemeente Leidschendam-Voorburg.
24-07-2017	Planning: feedback verwerken	Lisa Salomons	Thuis
26-07-2017	Vormgeving en APA verbeteren	Lisa Salomons	Thuis
31-07-2017	Situatieschets	Lisa Salomons	Thuis

	verbeteren: probleem duidelijker uitzetten, cijfers en informatie betekenis geven, SWOT analyse toevoegen		
02-08-2017	Hypotheses duidelijker formuleren en onderbouwen	Lisa Salomons	Thuis
07-08-2017	Theoretisch kader: herhalingen weghalen, vormgeving verbeteren, informatie uitbreiden en verduidelijken Spelling controle laten uitvoeren	Lisa Salomons Erik Salomons	Thuis
09-08-2017	Methodologie: herhalingen weghalen, operationalisatie verduidelijken, verband leggen tussen deelvragen en topiclijst	Lisa Salomons	Thuis
14-08-2017	Resultaten & conclusies: opsommingen weghalen, tabel deelvraag 4 maken, verbanden leggen, herhalen weghalen, antwoord op pf verduidelijken	Lisa Salomons	Thuis
15-08-2017	Aanbevelingen & Implementatieplan: herhalingen weghalen, aanbevelingen concreet maken, implementatieplan	Lisa Salomons	Thuis

uitbreiden			
16-08-2017	Versie twee laten printen en inbinden	Lisa Salomons	Extern bedrijf
21-08-2017	Versie twee inleveren	Lisa Salomons	Hogeschool Leiden en ELO