

Duurzaam organiseren en financieren



Ervaringen van de Bas van de Goor Foundation
met de **Nationale Wandeluitdaging**

Foto: Ronald Hoogendoorn

Nationale Wandeluitdaging

De Nationale Wandeluitdaging (voorheen Nationale Diabetes Challenge) is een 20-weeks wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation. We zijn er voor mensen met diabetes en mensen met een hoog risico daarop. Onder hoog risico verstaan wij mensen met obesitas, hart- en vaatziekten, ouderen en mensen met een migratieachtergrond. Het succes van de Nationale Wandeluitdaging is mede te danken aan de lokale organisatie en uitvoering, ondersteund door landelijke en regionale samenwerkingspartners. Tot nu toe hebben 30.000 mensen deelgenomen, waarvan maar liefst 94% na afloop is blijven wandelen.

De Nationale Wandeluitdaging staat nu voor een belangrijke uitdaging: het duurzaam verankeren van het programma in lokale structuren, zodat het zonder afhankelijkheid van tijdelijke subsidies kan blijven bestaan. Deze factsheet deelt ervaringen, inzichten en praktische handvatten over hoe de organisatie en financiering van de Nationale Wandeluitdaging kan worden geoptimaliseerd voor de toekomst.

Aanleiding

Diabetes type II vormt een groeiend gezondheidsprobleem in Nederland, vooral door vergrijzing en ongezonde leefstijlen. Onderzoek heeft aangetoond dat regelmatig bewegen, zoals wandelen, complicaties kan verminderen en de algehele gezondheid verbetert. Dit is het uitgangspunt van de Nationale Wandeluitdaging.

Het programma combineert landelijke coördinatie met lokale uitvoering en is uitgevoerd op 1.215 locaties. Het doel is nu om deze aanpak – met inzet van vrijwilligers en lokale professionals – duurzaam te borgen binnen lokale gemeenschappen én in landelijk beleid, zodat het programma blijvend kan bijdragen aan betere gezondheidsuitkomsten.

Tegelijkertijd biedt de Nationale Wandeluitdaging belangrijke inzichten voor andere initiatieven op het gebied van preventie en bewegen. Door een brug te slaan tussen zorg, sport, welzijn en het sociaal domein, levert de Nationale Wandeluitdaging niet alleen gezondheidsvoordelen, maar ook maatschappelijke winst, zoals een vermindering van de druk op de zorg en de beweging van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag.

Aanpak

De Bas van de Goor Foundation werkt samen met vaste partners zoals Menzis en Novo Nordisk om duurzame oplossingen te vinden voor de organisatie en financiering van de Nationale Wandeluitdaging. Daarnaast heeft de Beweegalliantie, in samenwerking met deelnemers en stakeholders uit zorg, sport en welzijn, aanvullende inzichten ingebracht.

Er is gebruikgemaakt van de 'cirkel-aanpak' onder leiding van Diek Scholten namens de Bas van de Goor Foundation. Hierbij werden bijeenkomsten georganiseerd met diverse betrokken partijen en deelnemers. Deze sessies benadrukten het belang van samenwerking en flexibiliteit. Door lokale netwerken te versterken en partijen met elkaar te verbinden, kan de Nationale Wandeluitdaging zich aanpassen aan de specifieke behoeften en context van elke gemeenschap. Flexibiliteit, het samenbrengen van domeinen en het creëren van een netwerk zijn essentieel.

Succesfactoren genoemd door partners, lokale organisatoren en deelnemers:

- De kracht van de Nationale Wandeluitdaging ligt in de **combinatie van landelijke coördinatie en lokale uitvoering**. De Bas van de Goor Foundation biedt een duidelijk format en ondersteuning. Professionals (in zorg, welzijn en sport) dragen de organisatie, maar hoeven niet altijd zelf verantwoordelijk te zijn voor de uitvoering. Deze aanpak maakt het programma schaalbaar en toepasbaar in uiteenlopende gemeenschappen. Elke gemeente heeft immers unieke uitdagingen en kansen, en het programma speelt daar flexibel op in.
- **Netwerken** speelt een sleutelrol. Lokale samenwerking tussen zorgverleners, sportorganisaties en welzijnsinstanties zorgt voor een geïntegreerde aanpak, die mensen stimuleert om langdurig in beweging te blijven.
- De Bas van de Goor Foundation ontzorgt lokale organisatoren door landelijke **ondersteuning** te bieden, inclusief training, kennis over diabetes, en materiaal voor de uitvoering en doorontwikkeling van de wandelprogramma's.
- De Bas van de Goor Foundation is **innovatief** en past het programma voortdurend aan om aansluiting te vinden bij (of vooruitloopt op) lokale en landelijke ontwikkelingen en plannen.
- **Vrijwilligers** zijn een belangrijke factor in het succes. Zij zijn intrinsiek gemotiveerd en vinden het belangrijk om eigen inbreng te hebben in de organisatie van wandelgroepen. Het sociale aspect van de wandelgroepen en de sociale veiligheid dragen bij aan de duurzame betrokkenheid van deelnemers en vrijwilligers. Zij helpen en ondersteunen elkaar.
- De focus van de Nationale Wandeluitdaging ligt op **plezier en trots** ervaren in wandelen. De fysieke en mentale gezondheidseffecten volgen dan vanzelf. De focus ligt minder op prestaties, wat de toegankelijkheid vergroot. Deelnemers ontdekken dankzij de Nationale Wandeluitdaging nieuwe mensen en plekken in hun omgeving, wat hun gevoel van veiligheid en verbinding versterkt.
- De Nationale Wandeluitdaging is **erkend** als een effectieve beweeginterventie door de erkenningscommissie Sport en Bewegen van het RIVM Lokaal Gezond Leven. Dit onderstreept de waarde van de aanpak.

Financiële inzichten

Gemeenten spelen een cruciale rol bij de financiële borging van de Nationale Wandeluitdaging, vooral voor kwetsbare groepen in het sociaal domein, die het meest baat hebben bij het programma.

Door de maatschappelijke waarde van bewegen te erkennen en bewegen te integreren in preventieprogramma's op alle niveaus (lokaal, regionaal en landelijk), kan de Nationale Wandeluitdaging een vast onderdeel worden van beleid. Dit vraagt om een integrale aanpak waarbij bewegen structureel wordt opgenomen.

Er is een noodzaak voor een diversere en meer ondernemende aanpak van financiering. Dit betekent niet afhankelijk zijn van één inkomstenbron, maar continu werken aan nieuwe financieringsmodellen en partnerschappen.

Aanbevelingen vanuit de praktijk:

1. Gemeenten

Gemeenten zouden bewegen moeten opnemen als vast onderdeel van preventiebeleid. Dit vereist een integrale aanpak, waarin verschillende domeinen – zoals welzijn, zorg en sport – samenwerken. Het zou goed zijn om het stimuleren van bewegen een zelfstandige plek binnen leefstijlpreventie en sportbeleid te geven. Meer bewegen is essentieel voor een gezonde leefstijl, maar vraagt om specifieke aandacht en aanpak. Voortbouwen op bestaande successen die dagelijks meer mensen in beweging brengen, is verstandig. Net als het ondersteunen van voortrekkers en hun aanpak verder verspreiden.

2. Zorgverzekeraars, ministeries, werkgevers en andere partners

Ook ministeries, zorgverzekeraars, werkgevers en andere partners kunnen de maatschappelijke waarde van bewegen meer erkennen door beweegprogramma's zoals de Nationale Wandeluitdaging meer te ondersteunen en in te zetten.

3. Lokaal

Lokale wandelgroepen vormen kleine communities binnen het landelijke programma. Deelnemers kunnen ambassadeurs én begeleiders worden; betrek ze tijdig om de continuïteit van de groepen te waarborgen. Lokale teams kunnen succesverhalen en ambassadeurs inzetten om nieuwe deelnemers en financiers aan te trekken. Het versterken van netwerken en het delen van kennis is hierbij cruciaal. Vrijwillige begeleiders willen niet te strak gebonden zijn aan regels. Luister dus naar hun wensen en geef ruimte voor eigen inbreng.

Samen op weg naar meer bewegen

De Bas van de Goor Foundation heeft in tien jaar een stevig fundament gelegd voor de Nationale Wandeluitdaging. Door een lerend netwerk op te bouwen en kennis te delen, heeft de aanpak zijn effectiviteit bewezen. De uitdaging blijft echter om een structurele oplossing te vinden voor zowel organisatie als duurzame financiering.

Om beleid te beïnvloeden, bundelen alle aangesloten partners van de Beweegalliantie hun krachten en vertalen zij gezamenlijke belangen in concrete acties. Deze acties zijn erop gericht om laagdrempelig beweegaanbod duurzaam te verankeren in beleid op lokaal, regionaal en landelijk niveau. Het doel is om meer mensen, en vooral degenen in een kwetsbare positie, te laten profiteren van de voordelen van meer bewegen en hen te helpen dit vol te houden.

De Beweegalliantie speelt hierin een cruciale rol door kennis, monitoring, verbinding en ondersteuning te bieden aan partners. Samenwerking en van elkaar leren zijn een prachtige sleutel om meer mensen in beweging te krijgen en de positieve effecten van een actieve leefstijl stevig te verankeren in beleid.

Nieuwe kennis, ervaringen en antwoorden zijn te vinden op:

- www.nationalewandeluitdaging.nl
- www.bvdgf.org
- www.beweegalliantie.nl



Foto: Ronald Hoogendoorn