



Eerste resultaten pilot Big Move *mama*

Het is nu een jaar geleden dat we met de pilot Big Move *mama* startten. Eind oktober/ begin november 2010 is de GGD Amsterdam in samenwerking met organisaties uit Amsterdam Zuidoost begonnen met de bekendmaking van Big Move *mama*. Er konden 30 tot 40 moeders meedoen aan Big Move *mama*. Uiteindelijk zijn er 3 maart 2011 twee Big Move *mama* groepen gestart met in totaal 34 moeders. Graag brengen we u via deze weg op de hoogte van de eerste resultaten en danken we de organisaties voor hun hulp.

Wat hebben we bereikt?

Zeker 58 moeders hebben in Amsterdam Zuidoost persoonlijk over Big Move *mama* gehoord. En nog meer vrouwen zonder kinderen of met volwassen kinderen weten nu van het bestaan van Big Move. Van de 58 moeders zijn er 34 moeders gestart met Big Move *mama* verdeeld over twee groepen. 30 daarvan deden er na 3 maanden nog steeds actief mee en zijn doorgestroomd naar fase 2 van het programma. 13 oktober jl. zijn de Big Move *mama* groepen voor het laatst samen gekomen voor een eindevaluatie. Nu is het tijd *to Move On*. De moeders zijn gemotiveerd door de Big Move coaches om zelfstandig door te gaan met bewegen.

Hoe hebben we de moeders bereikt voor deelname aan Big Move *mama*?

Voor het informeren van moeders over Big Move *mama* heeft de GGD Amsterdam samengewerkt met organisaties uit Amsterdam Zuidoost. Kerken, zelforganisaties en radiostations hebben meegeholpen het programma onder de aandacht te brengen. Een voorlichter van de GGD Amsterdam heeft bij deze organisaties informatie gegeven over Big Move *mama*. Moeders konden direct via een antwoordkaart doorgeven of ze interesse hadden om deel te nemen aan het programma. Moeders die nog twijfelden over deelname zijn later gebeld met de vraag of ze al wisten of ze wilden deelnemen. Vervolgens werd er met alle geïnteresseerden een afspraak gemaakt voor een intakegesprek met de Big Move coach.

De evaluatie van de pilot Big Move *mama*: focus

We evalueren de pilot Big Move *mama* op 2 punten:

- 1) Hoe verloopt het informeren en motiveren van moeders voor Big Move *mama* via organisaties in de wijk?
 - a) Wat zijn succesfactoren en wat kan er beter (anders)?
- 2) Wat zijn de ervaringen van moeders en Big Move coaches met het programma Big Move *mama*?
 - a) Wat zijn redenen voor wel of niet actief deelnemen?
 - b) Wat wordt gezien als plus- en minpunten van het programma?
 - c) Wat zijn de effecten van Big Move *mama*?

Om de eerste vraag te beantwoorden hebben we het proces van informeren geobserveerd. We hebben interviews gehouden met betrokken sleutelfiguren van de organisaties. Tot slot hebben we

interviews gehouden met moeders die niet wilden of konden deelnemen en moeders die wel meededen aan Big Move *mama*. Hieronder vindt u de eerste resultaten hiervan.

Eerste resultaten: succesfactoren van het informeren van moeders via de wijk

Definitieve resultaten hebben we nog niet. Wel hebben we eerste analyses gedaan naar succesfactoren van de wervingsmethode via de wijk. Deze succesfactoren zijn benoemd door moeders die over Big Move *mama* hadden gehoord en sleutelfiguren van organisaties die hadden geholpen. Uiteraard zijn er ook verbeterpunten genoemd. Daarover zullen we later rapporteren.

Succesfactoren van het informeren van moeders over Big Move mama via de wijk:

- Samenwerking met vrouwenorganisaties met een vaste achterban maakt het bereiken van moeders makkelijker. Een sleutelfiguur zei hierover:
'Ja, de samenwerking ging wel goed, het bereik van de moeders was niet zo moeilijk want [organisatie] heeft een aardig groot bestand. Wij hebben op onze vaste dagen vergadering, dus op zich, het bereik van de moeders was niet een punt of niet moeilijk.'
- De hulp van sleutelfiguren binnen de organisaties helpt de informatie over te brengen: zij zijn bekend bij en met de moeders, ze kunnen de boodschap in eigen woorden en taal overbrengen en zij fungeren als rolmodellen. Zo noemden sleutelfiguren:
'Probeer toch iemand, een sleutelfiguur erbij te betrekken, want de persoon is dan bekend bij de groep en die kan ook helpen motiveren. De sleutelfiguur kent de groep'
Want waarom doen jullie die introductie zegmaar wel ... *'In onze taal? Om een duidelijk beeld te geven. (...) Ja, en op het eind ging ik ook weer iets zeggen in onze taal. Dan sluit ik aan op een manier die ze goed kunnen begrijpen. Om een helder beeld te geven.'*
[Beweeg je Beter] was wel leuk en ik had ook, voordat jullie kwamen, aan mijn vrouwen verteld van hoe dat ging. Ja, ja. Kijk, ze zien me als rolmodel, dus als ik iets van mijn ervaring vertel, dan nemen ze dat goed aan. Zo is het bij onze groep.'
- Een deskundige die de informatie over Big Move *mama* overbrengt (inhoudelijk): een deskundige wordt gewaardeerd om haar inhoudelijke expertise en het kunnen beantwoorden van vragen. Een moeder lichtte toe:
'Ik vond het ideaal dat zij [van de GGD] ook op de beurs stonden. (...)Ik vind het wel goed dat iemand van de GGD dat doet. Want sommige mensen hebben dan ook weer specifieke vragen en dan is het wel fijn dat iemand van de GGD die weer kan beantwoorden. Deze persoon weet gewoon meer. Want ik heb bijvoorbeeld last van m'n been, dan kan zij weer beantwoorden van nou bepaalde dingen kan je beter niet doen.'
- Gezamenlijk kunnen inschrijven werkt motiverend. Zoals een moeder uitlegde:
'Ik ben niet zo snel [iemand] die ergens op inspringt dus iemand moet me best wel meeslepen. En nou (naam) en (naam) ging, nou ja, als hun gaan, dan ga ik ook, gezellig. Dus er was wel wat blijven hangen [van wat was verteld], maar meestal laat ik dat gewoon over me heen komen totdat er andere mensen zijn'
- Big Move *mama* sloot aan bij de wensen. Moeders zeiden hierover:
Wat sprak je het meeste aan? *'Ik beweeg heel weinig, doe te weinig aan sport. Als ik de kans krijg dan pak ik liever de auto dan de fiets. En even wat doen voor jezelf. Dat vond ik het belangrijkste. Ja, als moeder zijnde doe je toch altijd alles met je kind. En nu was het toch iets voor mezelf.'*
'Ik heb nog nooit in het water gesport. Dus dat vond ik ook een uitdaging op zich'

Met dank aan...

Onze dank gaat uit naar Gezondheidscentrum Venserpolder en de coaches van Big Move *mama*. Wij danken hen voor de prettige samenwerking en uitvoering van het project. Daarnaast bedanken we Big Move Institute voor de adviezen die zij ons hebben gegeven voorafgaand aan de pilot Big Move *mama*.

We bedanken ook ProFor, Mama Yuru (& Radio mArt), St. SaVo (& Wereld FM), St. SVB, St. Wilimi (& Carribean Radio), St. Vice Versa, St. Prowa, Meer Maatjes, SABANA (& RaZo), de New Song, de Resurrection Power and Living Bread Ministries en de Church of Pentecost. Verscheidene personen binnen deze organisaties hebben actief meegeholpen Big Move *mama* onder de aandacht te brengen.

Onze dank gaat tot slot uit naar de financiers van Big Move *mama* : Zorgverzekeraar Agis, Stadsdeel Zuidoost en ZonMW (projectfinanciering Academische Werkplaats Publieke Gezondheid GGD Amsterdam/ AMC-UvA).

Hoe gaat het verder? In februari weten we meer

We werken momenteel verder aan de evaluatie van de pilot Big Move *mama*. Zo is er medio november nog een laatste groepsgesprek met oud-deelnemers. We gaan twee artikelen schrijven over de resultaten. In februari 2012 kunnen we u daarom meer informatie geven.