



2diabeat 2019-2025

Gezond leven in wijken en dorpen

Lessen uit 100+ wijken: leefstijl als onderdeel van de integrale wijkaanpak

2diabeat stopt, de beweging gaat door

Zes en een half jaar mocht ik leidinggeven aan het landelijke programma 2diabeat: anderhalf jaar voorbereiding en vijf jaar uitvoering. Onze missie: bouwen aan gezonde wijken en dorpen met een wijkgerichte aanpak die inzet op leefstijlbevordering en sociale verbondenheid. Niet vanachter onze bureaus, maar samen met inwoners, professionals en lokale organisaties in de wijk.

In die jaren zag ik duizenden mensen gemotiveerd aan de slag gaan met hun leefstijl in hun eigen omgeving. En het mooie is, het worden er steeds meer. Mensen die zelf het initiatief nemen in hun wijk, die zich inzetten voor een vitaal en betekenisvol leven van hun wijkinwoners.

Als ik één ding heb geleerd, dan is het wel bescheidenheid. Als ervaren veranderaar weet ik dat veel, zo niet alles, afhangt van motivatie en energie. Maar dat ik dat op zo'n grote schaal mocht meemaken binnen dit programma, heeft me buitengewoon verrast. De motivatie van lokale aanjagers, inwoners en (zorg)professionals die in hun eigen wijk netwerken bouwen en activiteiten organiseren, was zo groot dat velen zonder duidelijke (financiële) condities vooraf aan de slag gingen, vaak één dag of meer per week. En velen van hen doen dat nog steeds.

In deze wijken is leefstijl geen luchtftietserij meer. Het krijgt concreet vorm in wandelgroepen, kookclubs, beweegprogramma's en ontmoetingsplekken. Dat zorgt voor meer verbinding en geluk in de wijk. De verhalen van mensen die hun chronische ziekte hebben 'omgedraaid', fors zijn afgevallen en daardoor langer en intenser met familie

en vrienden van het leven kunnen genieten, hebben diepe indruk op mij gemaakt. Uiteindelijk gaat het om zingeving.

Ik ken veel mensen die zich net als ik professioneel inzetten voor een gezonde samenleving. Aan hen wil ik één belangrijke les meegeven: laten we minder praten, overleggen, ontwerpen en zenden. Ik ben zelf ook in die valkuil getrapt. Als (zorg) professional wil je vaak te snel. Vanuit je expertise denk je te weten wat mensen nodig hebben. Maar pas toen we met onze professionaliteit een stapje terug deden en onbevooroordeeld gingen luisteren naar de mensen in de wijk, ging de energie stromen. Wijkinwoners weten vaak zelf het beste wat ze nodig hebben. De integrale wijkaanpak van 2diabeat is dan net dat extra steuntje dat ze nodig hebben om initiatieven te starten en vol te houden.

De afgelopen vijf jaar is de aandacht voor een wijkaanpak en leefstijl enorm toegenomen. Het lijkt alsof leefstijl in de lucht hangt. We hebben gezien dat met een integrale wijkaanpak, waarin partijen zoals huisartsen, inwoners, welzijnsorganisaties, gemeenten en sportorganisaties samen optrekken, netwerken ontstaan waarin wijkinwoners bijna als vanzelf aan hun leefstijl gaan werken.

Op 31 december 2025 eindigt de financiering van het landelijk programma 2diabeat. Graag waren we als team nog wat langer doorgestaan om de beweging in de wijken verder te ondersteunen. In veel buurten is er nog geen leefstijlaanpak. Ook die wijken zouden we graag op weg helpen met onze integrale wijkaanpak, zodat zij unieke netwerken kunnen bouwen om met inwoners aan leefstijl te werken. Met een beetje financiering gaan veel lokale aanjagers aan de slag. Kosten-batenanalyses laten zien dat dit gunstig uitpakt voor de maatschappij.

Hulde aan alle huidige en toekomstige lokale aanjagers van gezondheid. Jullie laten zien dat een gezondere samenleving niet begint in vergaderzalen, maar op straat, in buurthuizen en parken. 2diabeat stopt als programma, maar dankzij jullie gaat de beweging door. En laat het ons weten als we in de toekomst nog iets voor jullie kunnen betekenen.



Maarten Ploeg

Programmadirecteur
2diabeat & bestuurder
ANBI-stichting
VitaValley



Edith Mulder

Directeur Diabetesvereniging Nederland en voorzitter
regieteam 2diabeat

Met 2diabeat zijn duizenden mensen op een laagdrempelige manier dichtbij huis aan de slag gegaan met hun gezondheid. En met resultaat! 2diabeat is een uniek leefstijlprogramma in wijken: we kozen niet voor pleisters plakken maar voor verbindingen leggen. Dat is gelukt met dank aan heel veel betrokken mensen. Het programma stopt, maar de beweging gaat door. Daarvan ben ik overtuigd.



Inhoudsopgave

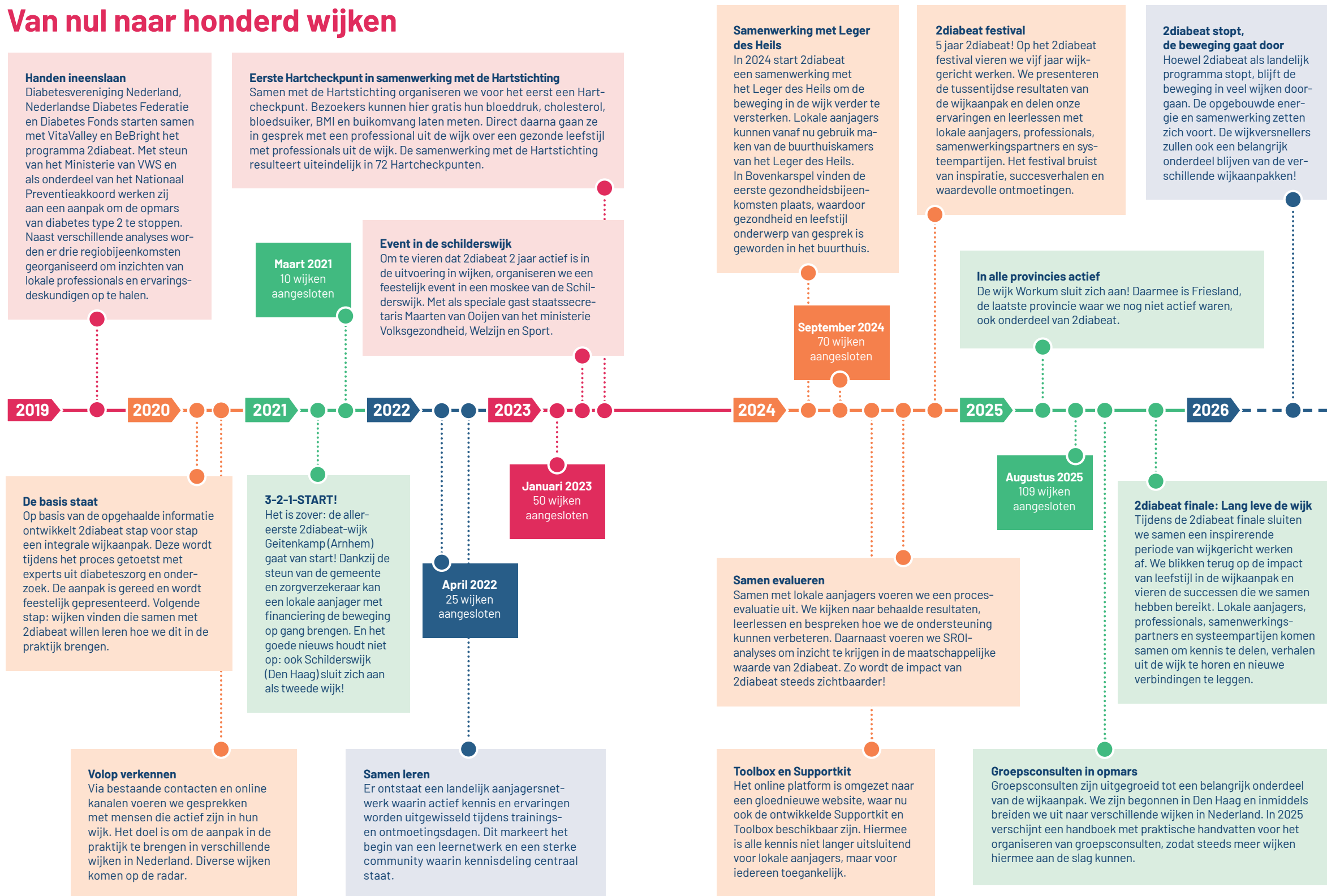
Inleiding.....	2
Van nul naar honderd wijken.....	6
Ervaringen en activiteiten in de wijk.....	8
Overzicht 2diabeat wijken.....	10
Wijkaanpak en geleerde lessen.....	12 t/m 51
Uitgelicht: waarde van ervaringsdeskundigheid.....	42
Vooruitblik en testament.....	52



1	Van onderop werken aan een sociaal verbonden en gezonde wijk.....	12
2	De lokale aanjager.....	17
3	Verbinden en versterken van het wijknetwerk.....	21
4	Vergroten gebruik van informeel en formeel gezondheidsaanbod.....	26

5	Bruggen bouwen tussen leef- en systeemwereld.....	33
6	Landelijke ondersteuningsstructuur voor wijken.....	39
7	Samen leren in de beweging naar de voorkant.....	46
8	Leren als landelijk programma.....	50

Van nul naar honderd wijken



Ervaringen en activiteiten in de wijk

In 2025 werkten 2diabeat en de Hartstichting intensief samen aan de organisatie van **43 Hartcheckpunten**. Hier konden **1600 bezoekers** hun gezondheid meten en leefstijlgesprekken voeren. Daarbij bleek regelmatig dat waarden buiten de ideale brandbreedte lagen, vaak ook zonder dat de bezoeker dat al wist



"Ik heb mijn waardes in het voorjaar bij het buurthuis West End laten testen op cholesterol, bloedglucose, buikomvang, bloeddruk en BMI. Daar was ik erg van geschrokken. Na het testen ben ik met iemand het gesprek aangegaan over leefstijl. Dit heeft mij zo gemotiveerd dat ik gezonder ben gaan eten en meer ben gaan bewegen. Ik ben inmiddels 30kg afgevallen en voel mij heel goed!"

Wijkinwoner Nieuw-Den Helder

"Veel waarden waren niet goed en ik schrok daar toch wel van. Het klopt dat ik te weinig beweeg. Ik fiets, wandel en zwem wel, maar het kon beter. Je wordt je steeds bewuster: ik moet iets veranderen."

Zaynab, wijkinwoner Utrecht Overvecht

Gemiddeld worden jaarlijks **6 netwerkbijeenkomsten** met professionals georganiseerd of bijgewoond per wijk

Gemiddeld geven onze lokale aanjagers hun werkplezier een **8.1**



"Het mooiste vind ik dat ik echt van toegevoegde waarde kan zijn voor mensen. Van één van de deelnemers heb ik een engeltje gekregen: 'Jij bent een engel'. Ze geeft aan meer zin in het leven te hebben, zin om gezonder te leven en is meer onder de mensen."

Lokale aanjager



Gemiddeld worden er, bovenop het bestaand leefstijlaanbod, jaarlijks **17 nieuwe activiteiten** georganiseerd in onze wijken. Daarmee bereiken we gemiddeld **200 inwoners** per wijk per jaar



"Verandering begint bij de inwoners, omdat je uitgaat van de wensen, behoeften en drempels van de wijkinwoners."

Carla Renders, lokale aanjager in Bostel

"De brede en wijkgerichte aanpak waarvoor we nu hebben gekozen, resulteerde erin dat het aantal gebruikers van slaapmedicatie tussen november 2022 en mei 2023 afnam met circa 20%. Onder de chronische gebruikers zagen we een afname van 10%."

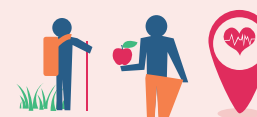
Heleen Kuijper-Tissot van Patot, apotheker in Kortenhoeve, Wijdmeren

Maar liefst **81%** van de onderzochte wijken hebben een kern- of werkgroep bestaande uit drie of meer personen



"Ik ben trots op het enthousiasme van de werkgroep en de manier waarop we het samen zijn aangegaan."

Lokale aanjager



Wandelgroepen, voorlichting over voeding en Hartcheckpunten zijn het vaakst in 2diabeat wijken georganiseerd



"Op het wandelprogramma ben ik het meest trots. Als ik hier niet aan was begonnen, dan was de rest misschien ook niet ontstaan. De beweging is in gang gezet."

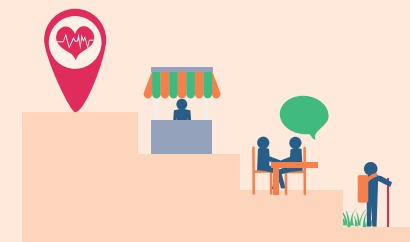
Lokale aanjager

Steeds vaker omarmen gemeente, GGD en zorgverzekeraar de **bottom-up initiatieven** die ontstaan



"Ik ben trots op wat ik heb bereikt bij de gemeente; aan de start toonden ze geen interesse in de wijkaanpak, maar nu gaan we samen een pilot draaien."

Lokale aanjager



Het Hartcheckpunt heeft **het hoogste bereik**, gevolgd door gezondheidsmarkten, groepsconsulten en wandelgroepen



"Mensen spreken elkaar en kunnen hun verhaal kwijt. Dat is misschien wel het belangrijkste wat hier gebeurt."

Lokale aanjager

"Toen ik hoorde hoe iemand met diabetes moest leven, dacht ik: dat wil ik voorkomen. Dat was mijn motivatie."

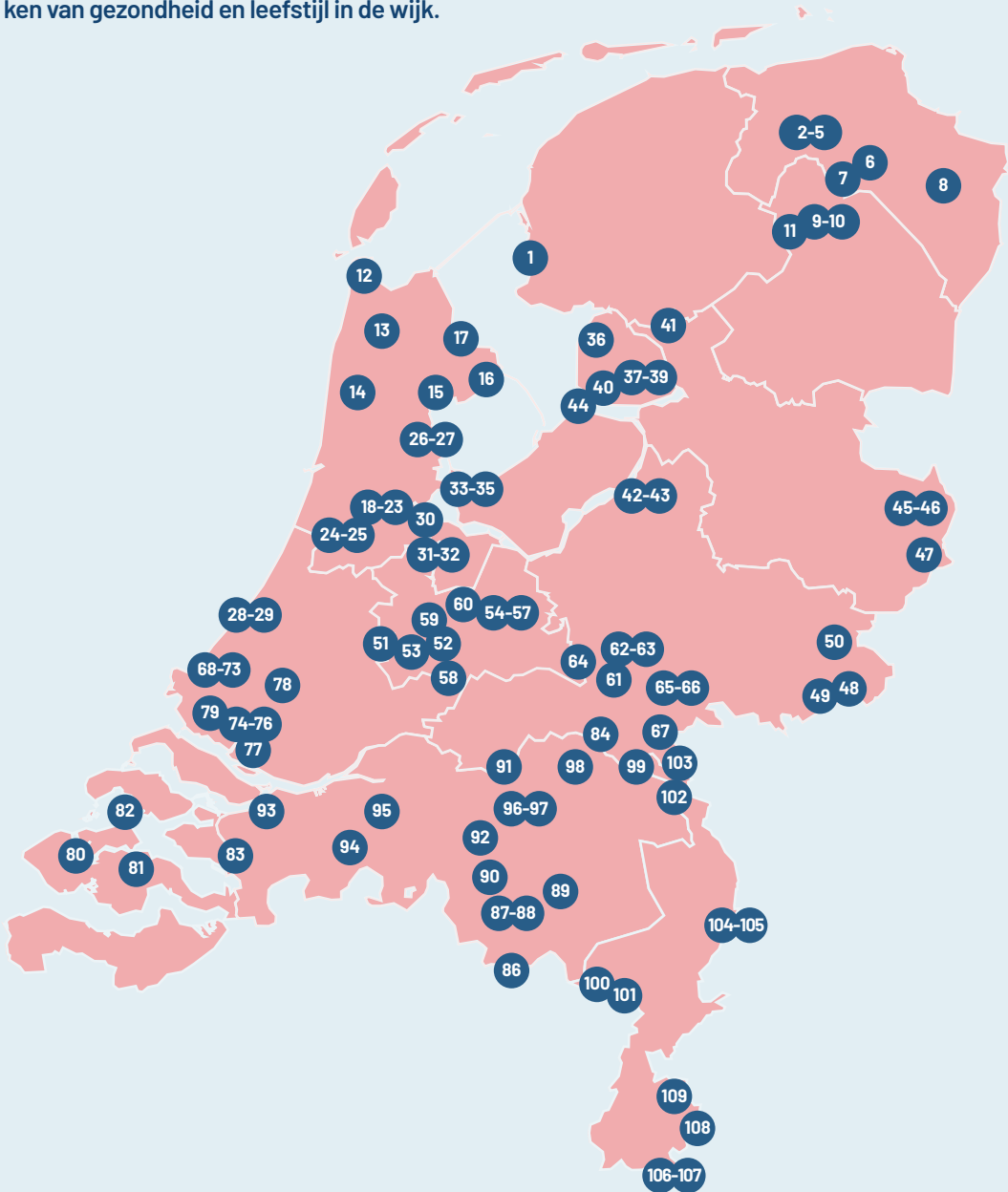
Wijkinwoner



In **50%** van de onderzochte wijken is financiering voor de aanjager gewenst en gerealiseerd, en in **72%** van de onderzochte wijken financiering voor activiteiten. Financiering is vaak afkomstig van de gemeente

Overzicht 2diabeat wijken

De afgelopen jaren zijn veel wijken betrokken geweest bij de uitvoering van de aanpak. In heel Nederland is gewerkt aan het versterken van gezondheid en leefstijl in de wijk.



- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55
- Workum, Friesland

Roodeschool (Het Hogeland), Groningen

Eenrum (Het Hogeland), Groningen

Beijum, Groningen

De Weijert, Groningen

Nieuwe Pekela, Pekela

Sorghvliet, Veendam

Winschoten, Oldambt

Gasselternijveen, Aa en Hunze

Gasselternijveenschemond, Aa en Hunze

Pittelo, Assen

Nieuw-Den Helder, Den Helder

Schagerbrug, Schagen

Kooimeer, Alkmaar

Risdam, Hoorn

Princenhof, Bovenkarspel

Medemblik

Rivierenbuurt, Amsterdam

Oud-West, Amsterdam

Slotervaart-Zuid, Amsterdam

Amsterdam-West, Amsterdam

Amsterdam-Zuid, Amsterdam

Amsterdam Zuid-Oost, Amsterdam

Bornholm, Haarlemmermeer

Overbos, Haarlemmermeer

Overwhere, Purmerend

Purmerend

Stevenshof, Leiden

Zeeheldenbuurt, Leiden

Gooise Meren

Kortenhoef & Nederhorst, Wijdmeren

Loosdrecht, Wijdmeren

Hoofdstedenbuurt, Almere

Noorderplassen, Almere

Almere

Emmeloord, Emmeloord

Kamperpoort, Zwolle

Diezerpoort, Zwolle

Schelle, Zwolle

Flevowijk & de Maten, Kampen

Nijveen, Meppel

Keizerslanden, Deventer

Colmschate-Noord, Deventer

Elburg-West, Elburg

Ontmoetingspark Rigtersbleek, Enschede

Ontmoetingspark Avanti Wilskracht, Enschede

Berkelland

Aalten

Terborg, Oude IJsselstreek

Winterswijk

Woerden

Overvecht, Utrecht

Vleuten-De Meern

Amersfoort

Kattenbroek, Amersfoort
- 56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109
- Koppel & Schothorst, Amersfoort

Nieuwland, Amersfoort

Nieuwegein-Zuid, Nieuwegein

Stichtse Vecht

De Eng Soest Midden, Soest

Wageningen

Ede

Kernhem/Zeeheldenbuurt, Ede

Veenendaal

Geitenkamp, Arnhem

Arnhem-Zuid, Arnhem

Nijmegen-Noord, Nijmegen

Stationsbuurt, Den Haag

Morgenstond, Den Haag

Wateringse Veld, Den Haag

Moerwijk, Den Haag

Bouwlust & Vrederust, Den Haag

Schilderswijk, Den Haag

Delfshaven, Rotterdam

Beverwaard, Rotterdam

Feijenoord, Rotterdam

Poortugaal, Albrandswaard

Berkel, Lansingerland

Maassluis

Middelburg-Zuid, Middelburg

Goes-Zuid, Goes

Kortgene, Noord-Beveland

Sint Annaland, Tholen

Druten, Maas en Waal

Someren

Valkenswaard

Strijp, Eindhoven

Achtse Barriër, Eindhoven

Binnenstad, Helmond

Best

Rosmalen

Boxtel

Dongen

De Blaak, Tilburg

Vught

Den Dungen, Sint-Michielsgestel

Berlicum, Sint-Michielsgestel

Herpen, Oss

Maashorst

Soerendonk, Cranendonk

Weert

Sint Anthonis

Gennep

Centrum Noord, Venlo

Blerick, Venlo

Vijlen, Vaals

Vaals, Vaals

Caumerveld-Douve Weien, Heerlen

Centrum & Zuid, Brunssum



Van onderop werken aan een sociaal verbonden en gezonde wijk

Leefstijl als onderdeel van de integrale wijkaanpak

2diabeat heeft in 2019 een wijkaanpak ontwikkeld, mogelijk gemaakt vanuit het Nationaal Preventieakkoord. Dit gebeurde op basis van wetenschappelijke kennis, best practices en input van ongeveer tweehonderd experts en ervaringsdeskundigen. De afgelopen zes jaar hebben we de aanpak tot uitvoering gebracht in meer dan honderd wijken en doorontwikkeld op basis van praktijkervaringen.

De 2diabeat-wijkaanpak

De 2diabeat-wijkaanpak heeft als doel wijken en dorpen te ondersteunen bij het creëren van gezonde buurten en het versterken van de verbinding tussen de inwoners en (zorg)professionals. Hierbij ligt de focus op een gezonde leefstijl, met aandacht voor voeding, beweging, ontspanning & slaap en mentale gezondheid. Deze thema's hangen nauw samen met sociale verbondenheid en zingeving. De 2diabeat-wijkaanpak kiest bewust voor een aanpak van onderop. Lokale aanjagers spelen hierbinnen een sleutelrol. Dit zijn professionals of inwoners uit de wijk die intrinsiek gemotiveerd zijn om in hun eigen wijk een gezonde beweging in gang te zetten. Zij inventariseren de behoeften van wijkinwoners en brengen in kaart welke initiatieven er al zijn in de wijk. Als coördinator spelen zij een verbindende rol in het lokale netwerk. Ook zijn zij het eerste aanspreekpunt voor 2diabeat. Vanuit het 2diabeat-programma ontvangen zij ondersteuning met kennis, tools, voorbeelden en ontwikkeling van vaardigheden. Zo hoeven wijken niet steeds opnieuw het wiel uit te vinden.

Wij zien leefstijl als onderdeel van een integrale wijkaanpak waarin gezondheid van inwoners wordt ondersteund. Samen met

inwoners, sleutelfiguren, professionals en vertegenwoordigers van systeempartijen werken aan een gezamenlijk doel vraagt op sommige vlakken om een andere ziens- en werkwijze. Daarbij komt het veranderkundige model Theory U van Otto Scharmer¹ van pas. Het proces is geen blauwdruk maar biedt houvast om gelijkwaardig aan gezamenlijke doelen te werken.

Het toewerken naar een gezonde wijk of gezond dorp doen wijken aan de hand van de volgende hoofdactiviteiten:

A Verbinden en versterken van het wijknetwerk

De samenwerking tussen mensen uit medisch-, sociaal- en andere domeinen wordt versterkt. Huisartsen, welzijnswerkers, ondernemers en inwoners dragen ieder vanuit hun rol bij aan het stimuleren van een gezonde leefstijl. Lokale aanjagers zijn de verbindende schakel: zij verbinden, inspireren en ondersteunen professionals, sleutelfiguren en

¹ Scharmer, C. O. (2007). *Theory U: Leading from the Future as it Emerges*.

inwoners. Vaak werken zij samen met een kerngroep. Hierbij wordt de context van de wijk en de behoeften van de inwoners als uitgangspunt genomen. De focus ligt op het versterken van het wijknetwerk en het gezamenlijk bijdragen aan een gezonde en zorgzame wijk.

- > [Lees meer over deze hoofdactiviteit in hoofdstuk 3](#)

B Vergroten gebruik van informeel en formeel gezondheidsaanbod

Het wijknetwerk bevordert het gebruik van het lokale gezondheidsaanbod door samen te werken aan bewustwording, gedragsverandering en het volhouden van een gezonde leefstijl. Op die manier worden inwoners gestimuleerd om gezond te leven, met aandacht voor voeding, beweging, ontspanning & slaap en mentale gezondheid. Waar nodig worden inwoners naar passende ondersteuning geleid, van zelfhulp, informeel aanbod tot professionele ondersteuning.

Onderstaande activiteiten ondersteunen deze aanpak:

- Maken van een overzicht van het bestaande gezondheidsaanbod in de wijk. Dit wordt weergegeven in een leefstijlkaart. Dit verbindt en stimuleert het gebruik van bestaand informeel en formeel aanbod in zorg, welzijn, sport en sociaal domein.
 - Introduceren van succesvolle versnellers en/of aanbod die passen bij de wensen en behoeften van de wijk. Denk aan een Hartcheckpunt of een groepsconsult.
- > [Lees meer over deze hoofdactiviteit in hoofdstuk 4](#)

C Verbinden met systeemspelers en beleid

Om integraal te kunnen werken aan gezond leven in wijken en dorpen, wordt de bottom-up wijkaanpak verbonden met lokaal en landelijk beleid. De lokale aanjager speelt hierin samen met het wijknetwerk een sleutelrol. Zij zorgen dat wat in de wijk gebeurt, aansluit bij de plannen en mogelijkheden van systeemspelers (zoals gemeente, zorgverzekeraar, GGD en andere beleids- en financieringspartners). Zij onderhouden bijvoorbeeld contact met de gemeente (beleid, wijkteams, sport, armoede, sociaal domein) voor afstemming over doelen, inzet van middelen en borging in gemeentelijke plannen.

- > [Lees meer over deze hoofdactiviteit in hoofdstuk 5](#)

D Landelijke ondersteuningsstructuur voor wijken

Lokale aanjagers die hun wijk gezonder willen maken, kunnen ondersteuning krijgen van 2diabeat, via wijkadviseurs, kennis en tools, en een leernetwerk. Het doel is niet om het werk over te nemen van de lokale aanjagers, maar om samen met hen de wijkaanpak sterker en duurzamer te maken. Zo biedt 2diabeat ondersteuning bij het realiseren van de hiervoor genoemde hoofdactiviteiten (A, B en C). Denk bijvoorbeeld aan:

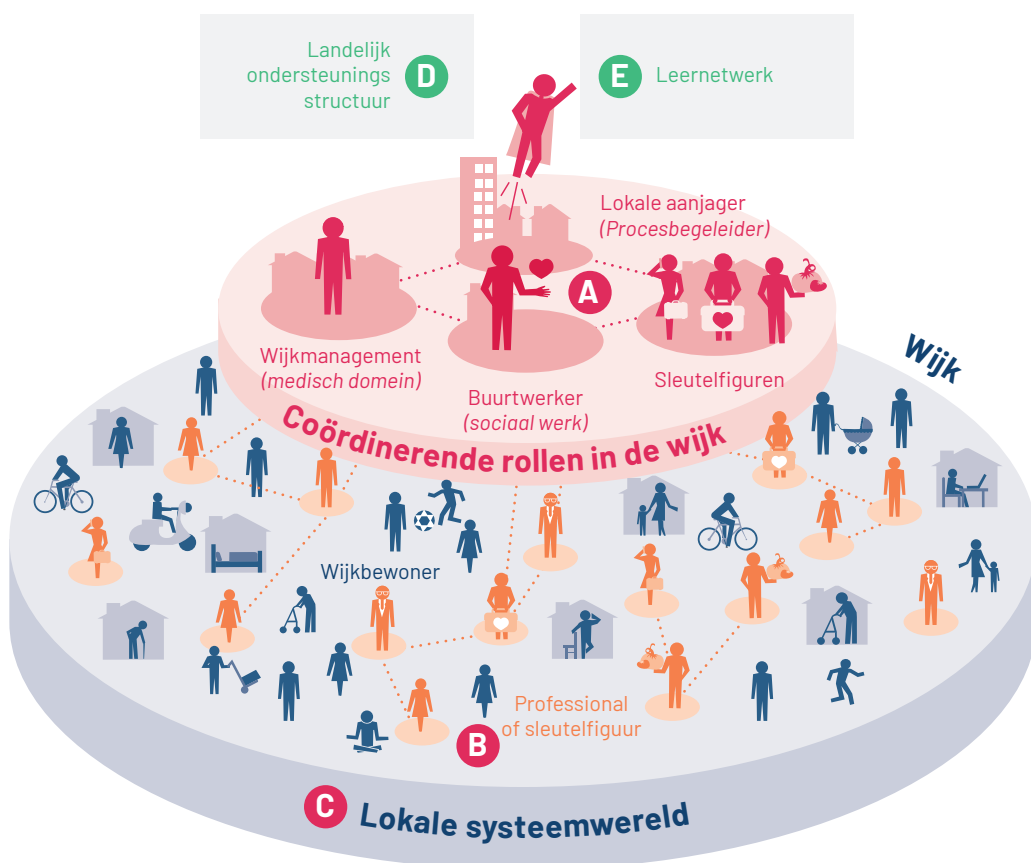
- Het aanbieden van trainingen en webinars over specifieke thema's.
 - Het bieden van ondersteuning bij het aanvragen van financiering.
- > [Lees meer over deze activiteit in hoofdstuk 6](#)

E Leernetwerk

In het leernetwerk delen aanjagers en wijkadviseurs hun inzichten, ervaringen en successen. Het doel is om te leren van en met elkaar. Deze inspiratie uit andere wijken helpt om verder te bouwen aan de wijkaanpak. Het geeft energie, herkenning en vertrouwen. Activiteit E is ook ondersteunend aan hoofdactiviteiten A, B en C.

Voorbeelden van activiteiten zijn:

- Het faciliteren van een aanjagersnetwerk waarin lokale aanjagers ervaringen en geleerde lessen uitwisselen.
 - Webinars organiseren met verdieping op specifieke thema's.
- > [Lees meer over deze activiteit in hoofdstuk 7](#)





Een veelvoorkomende misvatting is dat de wijkaanpak van 2diabeat zich alleen richt op het voorkomen of omkeren van diabetes type 2. In de praktijk gaat het om een bredere, integrale aanpak: werken aan gezondheid, sociale verbondenheid en het versterken van de samenhang in de wijk, met leefstijl als belangrijk onderdeel. De naam '2diabeat' doet vaak anders vermoeden, maar in de wijken blijkt juist behoefte aan deze brede benadering.



Lokale aanjagers hechten veel waarde aan het uitwisselen van kennis en ervaringen. Ze doen inspiratie op bij elkaar, voelen zich gesteund in gedeelde belemmeringen en delen praktische tips en complete draaiboeken voor bijeenkomsten. Het leernetwerk faciliteert deze uitwisseling, en tijdens fysieke trainingsdagen helpen we aanjagers om kennis en vaardigheden verder te versterken, steeds aansluitend bij hun eigen behoeften.



Een vastomlijnd stappenplan werkt niet overal. Het is belangrijk om recht te doen aan de lokale situatie en geschiedenis, zodat mensen zich kunnen verbinden aan een gezamenlijk doel. Ook het benutten van momentum en het volgen van 'de energie van de wijk' blijkt belangrijk voor succes. Daarom beginnen we in iedere wijk bij wat er speelt, wat mensen belangrijk vinden en waar zij gemotiveerd voor zijn. Zo sluiten we de aanpak aan op de behoeften van de wijk.



Wanneer inwoners, professionals en andere betrokkenen zich herkennen in en samenwerken aan een gezamenlijk doel, ontstaat verbinding. Zo'n doel geeft richting en energie, en maakt het mogelijk dat iedereen vanuit zijn of haar eigen rol een waardevolle bijdrage levert aan de beweging in de wijk. Een gezamenlijk doel kun je niet opleggen; daar moet je samen naartoe groeien, met ruimte voor iedereen om zich er vanuit het eigen perspectief mee te verbinden.



De kracht van de wijkaanpak ligt écht in de wijk, in de persoonlijke betrokkenheid van mensen. Iedereen kan vanuit zijn of haar eigen rol een bijdrage leveren. Die bijdrage hoeft niet van iedereen even groot te zijn. Gemotiveerde mensen maken het verschil. Belemmeringen zoals 'tijd' en 'geld' blijken beter bespreekbaar en soms doorbreekbaar zodra er echt verbinding is en er een gezamenlijk doel is. Zo kunnen huisartsen met weinig tijd toch vanuit hun rol een impactvolle bijdrage leveren. Dat geldt net zo goed voor inwoners, maar ook voor bijvoorbeeld werkgevers en supermarktondernemers.

Wijkvoorbeeld

Bouwen aan gezondere dorpen in de gemeente Aa en Hunze

In 2024 sloot de gemeente Aa en Hunze zich aan bij 2diabeat. Ina Roelfs, beleidsadviseur van de gemeente, zegt hierover: *"We willen bouwen aan zorgzame buurten. Aan dorpen waar mensen naar elkaar omkijken en samenwerken aan een gezonde leefomgeving."* De wijkaanpak van 2diabeat spreekt haar direct aan. *"Het grote voordeel is dat je werkt met een bestaande methodiek, waardoor je het wiel niet zelf hoeft uit te vinden."* De gemeente Aa en Hunze nam een lokale aanjager aan voor zestien uur per week om met de wijkaanpak te starten in twee van de 35 kernen van deze Drentse plattelandsgemeente.

De lokale aanjager is gestart met behoeftepeilingen onder de inwoners en heeft veel één-op-één gesprekken gevoerd. Ze bracht het lokale gezondheidsaanbod en het netwerk in kaart en organiseerde een avond over mentale gezondheid, omdat inwoners aangaven daar behoefte aan te hebben.

De inzet van de lokale aanjager is inmiddels uitgebreid naar 32 uur, zodat meer kernen in de gemeente kunnen aansluiten. Dit wordt vanuit de gemeente bekostigd vanuit de GALA-gelden. Ina Roelfs hoopt dat de inzet van de lokale aanjager doorgezet kan worden als de GALA-budgetten eind 2026 aflopen. Haar boodschap: *"Gezondheidspreventie en gedragsverandering vragen om een lange adem."*





De lokale aanjager

De verbindende schakel in de wijk

In iedere wijk of ieder dorp werken inwoners, sleutelfiguren en professionals vanuit verschillende rollen aan een gezonde wijk. De lokale aanjager is de verbindende kracht die initiatieven, professionals en inwoners bij elkaar brengt. Zij of hij slaat de brug tussen formele en informele netwerken, organiseert leefstijlactiviteiten en gaat in gesprek over wat er nodig is voor een gezonde wijk.

Profiel en kenmerken van de lokale aanjager

Een lokale aanjager:

- heeft een activerende persoonlijkheid, sterke intrinsieke motivatie en een verbindend karakter
- wil zichtbaar bijdragen aan de gezondheid en het welzijn van de wijk
- is een verbinder: zoekt medestanders en brengt initiatieven bij elkaar
- inspireert anderen en brengt energie in de wijk
- zet niet het eigen idee voorop, maar het belang en perspectief van inwoners
- kijkt verder dan de eigen rol en verantwoordelijkheid
- heeft vaak meerdere rollen in de wijk (bijvoorbeeld apotheker en leefstijlcoach, beleidsmedewerker en sportinstructeur, of voorzitter van het buurthuis en sociaal werker)



Wijkvoorbeeld

De intrinsieke motivatie van de lokale aanjager

“Als ik hardop mag dromen hoop ik dat we een gezondheidsbeweging op gang kunnen brengen in de wijk Overvecht”, zegt Hassan El Kaaouchi, bestuursvoorzitter van buurthuis Burezina. “Een beweging waarin we samen met een vaste kern wijkbewoners, partners en 2diabeat een structurele bijdrage leveren aan de gezondheid van onze inwoners én misschien wel een voorbeeld kunnen zijn voor andere wijken in Nederland.” Hassan is, naast zijn werk bij buurthuis Burezina, lokale aanjager in Overvecht-Zuid, Utrecht.



De motivatie om zich in te zetten voor de wijk ontstond toen hij jaren geleden uit frustratie betrokken raakte bij de inwonerscommissie. *“De flats in onze wijk werden gerenoveerd. Hier ging zo veel mis, qua communicatie. Toezeggingen die niet werden ingewilligd en afspraken die niet werden nagekomen. Ik voelde me geroepen om hier iets aan te doen. Van het een kwam het ander. Inmiddels ben ik bestuursvoorzitter van buurthuis Burezina.”*

Als aanjager wil Hassan zich inzetten om de kloof tussen formele en informele zorg te verkleinen. *“Als vrijwilligers krijgen we veel zorgvragen uit de wijk, maar als we mensen willen doorverwijzen voor hulp, lukt het vaak niet om ze aan de juiste organisatie te binden. Omgekeerd slagen veel gezondheidsinitiatieven er niet in om de wijkinwoners te activeren. De vraag en het aanbod sluiten niet op elkaar aan. Mensen vinden elkaar niet.”*



Lokale aanjagers zijn intrinsiek gemotiveerde mensen die met veel plezier hun rol vervullen; gemiddeld geven zij hun werkplezier een 8,1. Dat doen zij ondanks belemmeringen, zoals het vinden van passende financiering en het omgaan met weerstand in de wijk.

Verbinden, versterken, voeden, verkennen en vormen van het wijknetwerk

Om samen met inwoners en professionals te bouwen aan een gezonde wijk zet de lokale aanjager, vaak samen met een kernteam of werkgroep, in op vijf V's:

Verbinden: het aansluiten bij en/of samenbrengen van betrokken partijen in de wijk. Dit versterkt de samenwerking in de wijk ten aanzien van gezondheid. Daarnaast zet de lokale aanjager in op het betrekken van inwoners bij de aanpak.

Versterken: in beeld brengen van wat er nodig is in de wijk en versnelling geven aan wat er al is en goed gaat. Hierbij kan gedacht worden aan goede initiatieven of aanbod wat nog relatief onbekend is bij inwoners en verwijzers. Dat vraagt soms om het doorbreken van barrières in de wijk.

Voeden: het wijknetwerk voeden met kennis, ervaringen en praktische voorbeelden. De lokale aanjager en het kernteam halen verhalen en succeservaringen op in de wijk en delen deze weer met het netwerk. Ook laten zij zich inspireren door de ideeën, signalen en ervaringen van andere professionals, organisaties en inwoners.

“Door samen op te trekken met inwoners en professionals in de wijk, versterken we elkaars activiteiten en verwijzen we makkelijker door naar nieuwe initiatieven. Zo bereiken we meer inwoners en helpen we hen om samen te werken aan een gezonde leefstijl”, aldus Stephanie Bol, projectleider Positieve Gezondheid binnen gemeente Nieuwegein.

Verkennen en vormen: naast de voorgenoemde v's heeft de aanjager een actieve rol in het verkennen van wat er speelt in de wijk, waar ruimte ligt en waar mensen aan willen bijdragen. De aanjager vormt een kerngroep, geeft richting aan de wijkaanpak en weet mensen en organisaties te verbinden en te motiveren. Dat herhaalt zich steeds, om zo iedere keer weer voort te bouwen op de energie die ontstaat.

Voorkeursrollen van lokale aanjagers

Iedere aanjager heeft eigen talenten en voelt zich meer aangetrokken tot bepaalde rollen. Een aanjager hoeft niet alles zelf te doen. Door anderen in de wijk te betrekken op basis van hun expertise, ervaring en motivatie ontstaat groei en duurzame verandering. Vaak werken aanjagers samen in een kern- of werkgroep die activiteiten oppakt richting een gezonde wijk. In de rollen die zij zelf vervullen, zien we grofweg drie voorkeursrollen, waarvan meestal één of twee het meeste energie geven:

Doeners: praktische aanpakkers die vooral gericht zijn op het organiseren en uitvoeren van activiteiten voor wijkinwoners. Zij zorgen dat leefstijlaanbod daadwerkelijk van de grond komt en leidt tot structurele verbeteringen.

Wijkverbinders: netwerkbouwers die inwoners, sleutelfiguren en professionals met elkaar in contact brengen. Zij zorgen voor samenwerking en houden communicatie open tussen alle partijen.

Bruggenbouwers: schakels tussen de wijk en (vertegenwoordigers van) systeempartijen. Zij zorgen dat de wijkaanpak aansluit bij regionaal beleid en plannen. Ze brengen lokale initiatieven in contact met systeemspelers.

De wijkadviseur van 2diabeat kijkt op zijn of haar beurt hoe de begeleiding complementair is en op welk gebied ondersteuning de meeste toegevoegde waarde heeft. Zo wordt er samen gewerkt aan de doelen van de wijk.



In sommige wijken vervult de lokale aanjager de rol vanuit een bestaande functie. Andere wijken creëren hiervoor een nieuwe functie. Belangrijke voorwaarde is dat er binnen de functie voldoende tijd en ruimte is om aan de doelen te werken.



Naast lokale aanjagers spelen ook lokale leiders, zoals een enthousiaste huisarts of wethouder, een belangrijke rol. Vanuit hun reguliere functie zetten zij zich als ambassadeur in en leveren zo een bijdrage aan een duurzame beweging naar een gezonde en sociaal verbonden wijk.



Het gebrek aan financiering voor een lokale aanjager is de voornaamste reden dat wijken stoppen. Aanjagers beginnen vaak vrijwillig, maar op termijn is financiering nodig om de rol en werkzaamheden duurzaam voort te zetten. Andere redenen om te stoppen zijn persoonlijke omstandigheden, tijdsgebrek en het uitblijven van samenwerking met andere professionals en/of systeemspelers.



De wijkadviseurs van 2diabeat zijn gewaardeerde sparringpartners voor de aanjagers. Lokale aanjagers beoordelen hun ondersteuning met een 8,6. Wijkadviseurs gaan regelmatig mee naar gesprekken met gemeenten en nemen voorbeelden van andere wijken mee. Lokale aanjagers waarderen regelmatig contact, zoals inchecken, sparren, meedenken over aanpakken, uitwerken van wijkplannen en aanmoedigen.



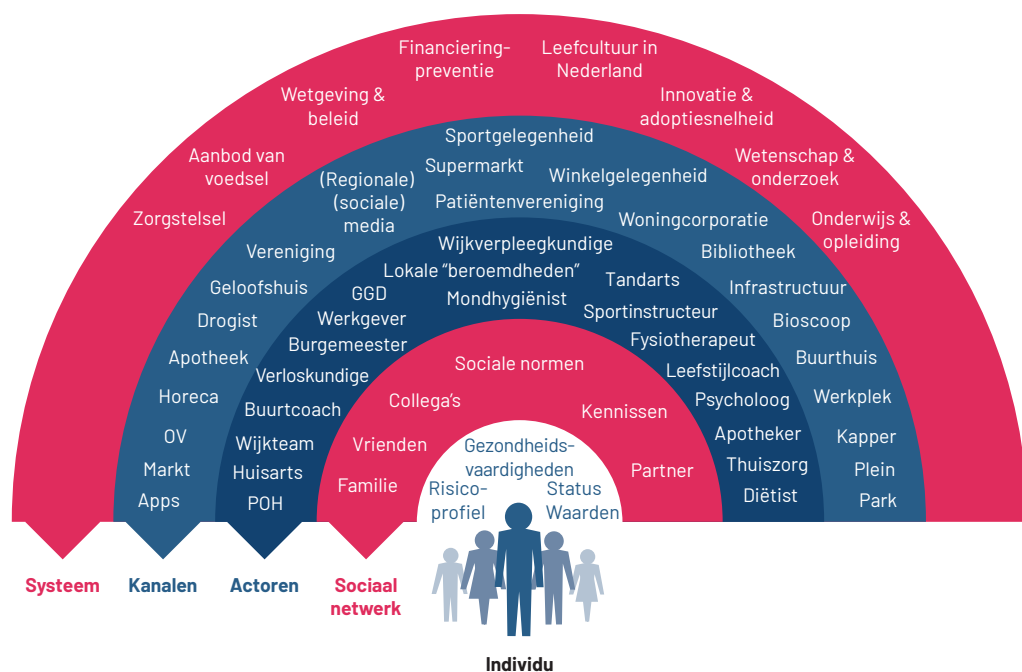
Niet elke lokale aanjager vindt het makkelijk om met vertegenwoordigers van systeempartijen in gesprek te gaan. Lokale aanjagers geven aan dat onderdeel zijn van een landelijk programma zoals 2diabeat hen legitimiteit biedt voor dat gesprek.



Verbinden en versterken van het wijknetwerk

Integraal werken aan gezonde wijken en dorpen

De leefomgeving heeft grote invloed op gezondheid. Het sociale netwerk, professionals en voorzieningen in de wijk spelen daarom een belangrijke rol bij duurzame leefstijlverandering. De 2diabeat-wijkaanpak verbindt deze elementen en versterkt zo de gezondheid in de wijk.



Een steunend netwerk voor gezond leven

Een gezonde wijk vraagt om samenwerking tussen inwoners, sleutelfiguren en professionals uit verschillende domeinen. Gezondheid gaat verder dan zorg en welzijn: ook (sport)verenigingen, lokale ondernemers, werkgevers, scholen en gebedshuizen kunnen bijdragen. Sleutelfiguren zoals een imam,

wijkvrijwilliger of dorpsversterker kennen de wijk, hebben het vertrouwen van inwoners en bereiken mensen die anders snel buiten beeld blijven.

Inwoners nemen ook zelf initiatief, bijvoorbeeld door supportgroepen te starten. Door deze initiatieven en het professionele aanbod met elkaar te

verbinden, ontstaat een netwerk waarin inwoners en professionals elkaar vinden, elkaars aanbod benutten en samenwerken aan één missie: een gezonde, sociaal verbonden wijk. De lokale aanjager verbindt partijen over domeinen heen en brengt samenhang aan. Zo groeit een steunend netwerk, ook wel lokale preventie-infrastructuur genoemd.

In zo'n netwerk komen interventies, bijvoorbeeld uit het Loket Gezond Leven van het RIVM, beter tot hun recht en worden inwoners structureel gestimuleerd tot een gezondere leefstijl. Als mensen door andere problematiek eerst professionele hulp nodig hebben, helpt het wijknetwerk inwoners de juiste ondersteuning te vinden.



Wijkvoorbeeld

Gezonde ontmoetingen organiseren in de buurt

Lokale aanjager Tineke Bakker organiseert in Bovenkarspel gezondheidsbijeenkomsten voor inwoners: *"Alle wijkinwoners zijn van harte welkom om deel te nemen aan deze bijeenkomsten. We starten met een kopje koffie en aandacht voor elkaar. Tijdens de eerste bijeenkomst vulden de wijkinwoners het spinnenweb van Positieve Gezondheid in. Hierin kunnen ze aangeven hoe het met hun gezondheid gesteld is. Wat gaat er goed, wat kan er beter en waar willen ze aan werken? Aan de hand van deze uitkomsten bepalen de buurtinwoners zelf waar ze de volgende weken mee aan de slag gaan."*

Lieneke viel, na een lange loopbaan in het onderwijs, uit met fysieke en mentale klachten. Ze besloot de gezondheidsbijeenkomsten te bezoeken. Vooral de verbinding met andere deelnemers vond ze waardevol: *"Je merkt: ik sta er niet alleen voor. Iedereen neemt zijn eigen verhaal mee. Soms is dat heel confronterend, maar juist daardoor leer je relativeren. En je helpt elkaar."* Wat begon met meedoen, groeide uit tot meedenken en ondersteunen bij activiteiten. Inmiddels draagt ze zelf bij aan de wijkaanpak met het geven van kookworkshops.





De lokale aanjager vervult een centrale rol in het vormen en faciliteren van een steunend wijknetwerk. De aanjager bouwt persoonlijke relaties op en verbindt professionals, sleutelfiguren en inwoners met elkaar. Zo worden behoeften en aanbod beter zichtbaar, verlopen doorverwijzingen makkelijker en ontstaan samenwerkingen op verschillende niveaus.



Sleutelfiguren, zoals inwoners met ervaringsdeskundigheid of de imam van de lokale moskee, kunnen een belangrijke rol spelen om doelgroepen te bereiken die anders buiten beeld blijven. Procesonderzoek laat zien dat juist vertrouwen en persoonlijke relaties essentieel zijn voor een sterk wijknetwerk.



Wijken die structureel en langdurig samenwerken, hebben vaak een kerngroep van minimaal drie personen. Gemiddeld vinden er jaarlijks zo'n zes netwerkbijeenkomsten met professionals plaats. Vaak zijn dit huisartsen, leefstijlcoaches, buurtsportcoaches, paramedici en apothekers. In wijken zonder een kerngroep zijn het meestal 'doeners' die activiteiten organiseren.



Het wijknetwerk is een levend geheel dat voortdurende aandacht vraagt. Mensen vertrekken, nieuwe relaties ontstaan, verbindingen verdiepen zich en samenwerkingen bewegen mee met de behoeften in de wijk. Zo blijft het netwerk dynamisch, veerkrachtig en nauw verbonden met inwoners en professionals.

Inwonersparticipatie: samen invulling geven aan gezond leven

Het klinkt vanzelfsprekend: inwoners betrekken bij wat hen aangaat, in plaats van voor hen te denken. Toch is het in de praktijk niet eenvoudig. Het begint bij tijd en ruimte voor het gesprek met inwoners: wat vinden zij belangrijk, wat willen en kunnen zij zelf doen voor hun gezondheid, en welke ondersteuning hebben zij nodig? Het vormt de basis om de aanpak aan te laten sluiten bij de behoeften van de doelgroep, om bestaand maar onbekend aanbod onder de aandacht te brengen én om motivatie en draagvlak te vergroten. Het gesprek met inwoners levert vaak nieuwe, onverwachte

inzichten op. Een voorbeeld uit de praktijk zijn themabijeenkomsten waarbij de thema's samen met inwoners worden bepaald. Naast voorlichting komen onderwerpen zoals 'etiketten lezen' tot 'omgaan met piekeren' op de agenda.

Het wijknetwerk denken actief na hoe inwoners betrokken worden bij de invulling van de wijkaanpak. De participatieladder kan daarbij ondersteunen. De rol en zeggenschap van inwoners kan daarbij steeds steviger worden. In sommige wijken organiseren inwoners zelfbestuur. Het streven is een gelijkwaardige samenwerking tussen inwoners, professionals en systeempartijen.

Sleutelfiguren spelen een belangrijke rol in het bereiken en betrekken van inwoners. Het zijn inwoners én professionals die, dankzij hun positie, netwerk en betrokkenheid, vertrouwen winnen in de wijk en groepen met elkaar verbinden. Denk aan een buurtsportcoach die tientallen jongeren kent, een wijkvrijwilliger met veel contact met niet-digitaalvaardige ouderen, of een bibliotheekvrijwilliger die een brug

slaat naar gezinnen die moeite hebben met de taal. Zij kennen de lokale dynamiek, weten wat er leeft en bereiken groepen die voor formele partijen vaak moeilijk te bereiken zijn. Zo inspireren en mobiliseren ze anderen, verlagen drempels om mee te doen aan initiatieven en vormen zij een onmisbare schakel tussen formele partijen (zoals zorg, welzijn en gemeente) en het informele netwerk in de wijk.



De participatieladder helpt om het niveau van inwonersparticipatie te bepalen. De verschillende treden laten zien in welke mate inwoners betrokken zijn bij de wijkaanpak, zonder waardeoordeel.

Welke trede passend is, hangt af van de context, de doelen en de bereidheid van betrokken partijen om invloed en controle te delen.



Het hoogste participatieniveau is geen doel op zich. Bespreek met inwoners wat hen raakt, wat hen aangaat en waarbij zij betrokken willen worden. Veel inwoners hebben niet de behoefte om overal over mee te beslissen maar willen wel betrokken worden bij wat voor hen belangrijk is.



In steeds meer wijken krijgen inwoners een actievere rol. Waar het begon met informeren en raadplegen, zijn zij nu vaak mede-eigenaar van de aanpak en in sommige wijken, zoals Sint Anthonis waar Positieve Gezondheid sterk leeft, nemen ze zelfs de rol van aanjager op zich.



Betrekken doe je niet alleen door te praten, maar vooral door samen te doen. Ga tijdens activiteiten, zoals wandelgroepen, gezondheidschecks of Hartcheckpunten, actief op zoek naar deelnemers die het leuk vinden om iets bij te dragen. Zo ontstaan vanzelf informele leiders en verbindingen die de aanpak versterken. Een mooi voorbeeld is Lieneke uit Bovenkarspel. Zij deed eerst mee aan de bijeenkomsten van Gezond West-Friesland en organiseert nu zelf kookworkshops, waarmee ze actief bijdraagt aan de wijkaanpak.





Vergroten gebruik van informeel en formeel gezondheidsaanbod

Van activeren en motiveren tot leefstijl aanpassen en volhouden

De wijkaanpak stimuleert inwoners om gezond te leven, met aandacht voor voeding, beweging, ontspanning & slaap en mentale gezondheid. Leefstijl aanpassen is voor veel mensen lastig: als ze bewust en bereid zijn om te veranderen, ervaren ze vaak nog belemmeringen.

Leefstijlbevordering is onderdeel van de brede integrale wijkaanpak van 2diabeat. Inwoners worden hierdoor op meerdere plekken gestimuleerd: in zorg en welzijn, maar ook in de supermarkt, het buurthuis of bij verenigingen. De nadruk ligt vaak op collectieve initiatieven zoals wandelgroepen, gezondheidsmarkten, workshops en supportgroepen. Inwoners doen actief mee, zodat gezondheid en leefstijl samen met de gemeenschap worden vormgegeven.

De stap naar professioneel aanbod is voor veel inwoners groot. En voor veel informeel aanbod geldt: onbekend maakt onbemind. Inwoners en professionals kennen het gezondheidsaanbod in hun

wijk vaak onvoldoende en weten het niet goed te vinden. Daarom ondersteunt 2diabeat de wijken met het opzetten van leefstijlkaarten waarop het lokale aanbod wordt weergegeven. Dit biedt een basis voor gesprek en helpt om aanbod en mogelijkheden te verbinden met de behoeften van inwoners.

Vaak is er al veel beschikbaar om aan leefstijl te werken; de grootste uitdaging ligt in het activeren, motiveren en goed toeleiden naar aanbod. Dit gebeurt bijvoorbeeld via gezondheidsmetingen en leefstijlgesprekken tijdens een Hartcheckpunt of groepsconsult, waarna mensen gericht worden doorverwezen naar passend aanbod in de wijk.





Binnen het wijknetwerk versterken we vooral wat er al is. Professionals en inwoners brengen samen in kaart welke activiteiten, initiatieven en ontmoetingsplekken er zijn, wie daarmee wordt bereikt en welke sleutelfiguren daarbij een rol spelen. Door bestaand aanbod beter bekend en toegankelijk te maken, groeit de deelname en wordt wat er al aanwezig is beter benut. Als er uit gesprekken blijkt dat er ondanks dit aanbod nog iets ontbreekt, dan kan het netwerk nieuw aanbod ontwikkelen of introduceren.



Verwijzen naar elkaars aanbod vraagt om voldoende vertrouwen. Dat vertrouwen ontstaat vanuit persoonlijke relaties en elkaar leren kennen. Het versterken van het wijknetwerk en elkaar fysiek ontmoeten draagt hieraan bij.

Drie fasen van leefstijlverandering

Om het gebruik van gezondheidsaanbod te vergroten en beter aan te laten sluiten bij de behoeften van inwoners, bekijken en versterken wijken activiteiten langs drie fasen van gedragsverandering. Deze drie fasen zijn een vereenvoudigde versie van het Transtheoretical Model of Health Behavior Change², dat oorspronkelijk zes fasen kent.

1 Bereid worden tot leefstijlverandering

De eerste fase draait om bewustwording: inwoners denken na over hun gezondheid, overwegen een leefstijlverandering en bereiden zich daarop voor met een concrete intentie. Lokale aanjagers, professionals en sleutelfiguren geven inwoners in deze fase de kans om inzicht te krijgen in hun gezondheid en het gesprek daarover te voeren. Dat gebeurt op plekken waar mensen elkaar ontmoeten, zoals

buurthuizen, verenigingen of gewoon op straat. Voorbeelden zijn Hartcheckpunten en andere gezondheidsmetingen, leefstijlgesprekken in buurthuizen en voorlichting door professionals tijdens (groeps)bijeenkomsten.

2 Leefstijl veranderen

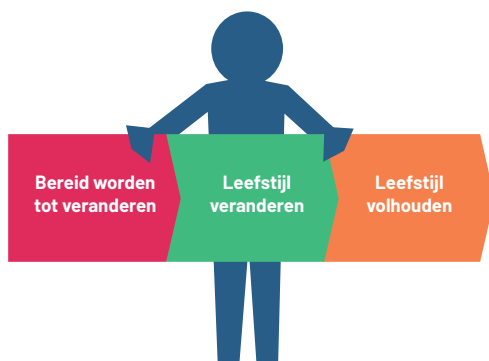
In deze fase starten inwoners met het aanpassen van hun leefstijl, bijvoorbeeld door meer te bewegen, gezonder te eten of stress te verminderen. Er ontstaat een betere match tussen hun behoeften en het beschikbare gezondheidsaanbod, op een laagdrempelige en uitnodigende manier. Voorbeelden van activiteiten in deze fase zijn, Welzijn op Recept, supermarktsafari's, Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI), de Nationale Wandeluitdaging, kookworkshops en groepsconsulten.

2 Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion*, 12(1), 38-48.

3 Gezonde leefstijl volhouden

Om nieuwe gewoonten vol te houden, is steun van anderen nodig. De kracht zit in gemeenschappen waarin inwoners elkaar stimuleren en ondersteunen. Samen lukt het beter. Activiteiten die sociaal contact

en wederzijdse motivatie bevorderen, helpen hierbij. Denk aan peer-to-peer supportgroepen, ontmoetingsplekken in de wijk en buurthuis kamers (zoals van het Leger des Heils) waar regelmatig activiteiten terugkeren.



Binnen de pijler voeding ligt in de praktijk nog veel nadruk op voorlichting. Tegelijkertijd groeit de aandacht voor activiteiten die voedselvaardigheden van inwoners versterken, zoals supermarktsafari's en samen gezond koken.



Wijkvoorbeeld

Supermarktsafari in Boxtel

Lokale aanjager Carla Renders uit Boxtel werkt aan het vergroten van voedselvaardigheden bij inwoners. Ze organiseerde samen met de eigenaar van de lokale supermarkt een supermarktsafari. Tijdens deze safari ging een groep inwoners aan de hand van hun favoriete recepten, op zoek naar vervangende ingrediënten om de maaltijd gezonder te maken, maar nog steeds betaalbaar en lekker. "Er werden volop etiketten vergeleken en tips gedeeld," vertelt Carla. "Iedereen kan gezond leven, ook mensen met minder geld. Maar het is wel belangrijk dat iemand ze dit laat zien!"



Wijkvoorbeeld

Het groepsconsult als impuls voor leefstijlverandering

In de Haagse Schilderswijk organiseert huisarts en netwerkgeneeskundige Loïse Jacz groepsconsulten om inwoners te motiveren met hun leefstijl aan de slag te gaan. De bijeenkomsten zijn voor mensen met dezelfde aandoening, zoals diabetes of een verhoogd risico daarop, en vinden plaats in de wijk. Er is een team van professionals aanwezig vanuit zorg, welzijn en sport. Er wordt voorlichting gegeven, deelnemers krijgen de gelegenheid hun verhaal te doen en kunnen aangeven waar ze aan willen werken. Ook maken ze kennis met het gezondheidsaanbod in de wijk.

Loïse Jacz ziet dat dit werkt in Den Haag: *"Deelnemers geven aan dat er echt naar ze wordt geluisterd, dat ze antwoord krijgen op hun vragen, meer kennis krijgen en in gaan zien dat het belangrijk is dat ze aan zichzelf gaan werken. Door de groepsdynamiek worden mensen geactiveerd en dit kan enorme veranderingen teweegbrengen. In plaats van passief te wachten totdat ze bijvoorbeeld diabetes type 2 krijgen, gaan ze proactief aan de slag met hun leefstijl om te voorkomen dat dit gebeurt."* Daarnaast ziet Loïse ook concrete resultaten. *"Mensen die jarenlang leden aan beweegarmoede, gaan met steun van een wandelcoach weer wandelen. Ze vallen af, kunnen soms zelfs medicatie afbouwen en voelen zich weer fitter en gezonder. Maar er zijn ook sociale effecten zichtbaar. Sommigen durven onder begeleiding weer stappen te zetten richting een betaalde baan."*

In Den Haag wordt het groepsconsult inmiddels structureel ingezet in vijf wijken met steun van de gemeente, huisartsenorganisatie Hadoks en zorgverzekeraar CZ. Daarnaast is aan de hand van de ervaringen in Den Haag een praktische handleiding opgesteld en een Social Return On Investment (SROI)-analyse gemaakt, waar andere wijken hun voordeel mee kunnen doen. Vanuit 2diabeat-wijken is er veel belangstelling voor deze aanpak en zijn de eerste zes wijken inmiddels gestart met de voorbereidingen om zelf een lokaal groepsconsult te organiseren.



Stimuleren van gezond gedrag begint vaak bij sociale ontmoetingen

Gezondheid ontstaat vaak tijdens alledaagse ontmoetingen, op vertrouwde plekken waar mensen elkaar 'gewoon' tegenkomen en gezondheid niet het hoofddoel is: een kop koffie in het buurthuis, een wandelgroep die elke dinsdag vanaf het plein vertrekt, een kookavond waar burens recepten delen. Dit soort informele activiteiten zijn voor veel inwoners de eerste, toegankelijke stap naar gezonder leven. Ze bieden contact, steun en vertrouwen, waardoor mensen eerder openstaan voor een volgende stap.

Vanuit deze informele setting kan de behoefte groeien aan meer begeleiding of professionele ondersteuning. Dan sluiten formele voorzieningen aan, zoals een buurtsportcoach, leefstijlcoach of een specifiek programma. Niet als iets losstaand, maar als verdieping van wat in de wijk al in beweging is gezet. Zo ontstaat een samenhangend geheel van activiteiten: van laagdrempelige sociale initiatieven tot meer gestructureerde begeleiding. Verandering begint klein, bij een gesprek of een gezamenlijke wandeling, en groeit wanneer activiteiten aansluiten bij de behoeften van de wijk en de inwoners.



Procesonderzoek laat zien dat veel georganiseerde activiteiten een sociaal karakter hebben. Ze zorgen voor verbinding, ontmoeting en steun in het wijknetwerk. Dit werkt versterkend: inwoners raken gemotiveerd om mee te doen en houden nieuwe gewoonten beter vol, juist omdat ze het samen doen.



Laagdrempelige ontmoetingsplekken, zoals buurthuizen en buurthuis kamers van het Leger des Heils, zijn een goed vertrekpunt om inwoners te betrekken en mee te laten doen aan wijkactiviteiten.



Een mix van formeel en informeel leefstijlaanbod, passend bij de verschillende fasen van leefstijlverandering én behoeften in de wijk, bereikt meer verschillende groepen. Door overkoepelend naar het totale aanbod te kijken, wordt zichtbaar welke combinaties werken voor welke subgroepen. En welke professionals en sleutelfiguren daarin een rol spelen. Een voorlichting over piekeren in een tempel, gebaseerd op gesprekken met bezoekers, is daar een goed voorbeeld van. Juist die combinatie versterkt de beweging in de wijk.



Laagdrempelige, collectieve activiteiten werken goed. Denk bijvoorbeeld aan gezondheidsmarkten, leefstijlgesprekken tijdens Hartcheckpunten of gesprekken over gezondheid in het buurthuis. Deze activiteiten laten inwoners laagdrempelig kennismaken met informeel en formeel aanbod.

Versnellers van de wijkaanpak

Binnen de wijkaanpak zetten we gericht zogenaamde versnellers in: concrete leefstijlactiviteiten waarbij inwoners in gesprek gaan over hun wensen en behoeften en worden verbonden met aanbod in de wijk. Ze stimuleren samenwerking en nieuwe verbindingen in het lokale netwerk. De versnellers zijn samen met andere organisaties opgezet, waardoor ze ook na afloop van 2diabeat kunnen blijven bestaan. Hieronder lichten we vijf versnellers toe.

Hartcheckpunt met leefstijlgesprek:

laagdrempelige gezondheidscheck in de wijk waar inwoners gratis bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, buikomvang en BMI laten meten. Aansluitend volgt een leefstijlgesprek waarin ook gekeken wordt of lokaal gezondheidsaanbod iets kan betekenen. Dit vergroot de bewustwording en stimuleert doorverwijzing naar passend leefstijlaanbod.

Groepsconsulten: bijeenkomst voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes die in een groep aan hun gezondheid willen werken. Een multidisciplinair team van leefstijlprofessionals begeleidt een consult van ongeveer anderhalf uur.

Deelnemers delen ervaringen en doelen, krijgen advies, doen metingen en worden op basis van hun behoefte doorverwezen naar passend gezondheidsaanbod in de wijk.

Nationale Wandeluitdaging: wandelgroepen zijn een laagdrempelige manier om inwoners in beweging te brengen en sociale verbinding te versterken. Via de Nationale Wandeluitdaging nemen deelnemers zestien tot twintig weken deel aan een wekelijks wandeluur in groepsverband, begeleid door lokale professionals. Zo werken zij aan kwaliteit van leven en fysieke gezondheid.

Supportgroepen: lokale initiatieven waarin mensen elkaar ontmoeten, ervaringen delen en elkaar ondersteunen bij leefstijlverandering. Dit biedt dagelijkse steun, herkenning en motivatie om gezonder te leven, zoals bij het Suikerhuis.

Buurthuis kamers Leger des Heils:

toegankelijke ontmoetingsplekken voor een kop koffie, een praatje en gezamenlijke activiteiten. Buurthuis kamers versterken de sociale samenhang, helpen sociaal isolement te voorkomen of te doorbreken en leggen de nadruk op gezelligheid, gezamenlijkheid én gezondheid.



Het vroegtijdig betrekken van inwoners bij de wijkaanpak werkt versterkend. Activiteiten landen beter wanneer inwoners zelf een rol spelen in de organisatie. De activiteiten sluiten beter aan bij hun behoeften en ze ervaren eigenaarschap.



Het bestaande gezondheidsaanbod kan worden versterkt met extra leefstijlactiviteiten. Aanjagers organiseren in 2diabeat-wijken gemiddeld zeventien activiteiten per jaar, boven op bestaande activiteiten. Daarmee bereiken zij jaarlijks ongeveer tweehonderd wijkbewoners per wijk. Terugkerende activiteiten zijn onder meer wandelgroepen, groepsconsulten en bijeenkomsten in buurthuiskeukenen. Het Hartcheckpunt bereikt de meeste inwoners, gevolgd door gezondheidsmarkten, groepsconsulten en wandel-groepen.



Wijkvoorbeeld

Het Hartcheckpunt als startpunt voor leefstijlverandering

Angela de Rooij, adviseur patiëntparticipatie bij 2diabeat, vindt de Hartstichting en 2diabeat een gouden combinatie. De kracht zit vooral in wat er ná de metingen gebeurt. Angela: *"Wat het verschil maakt, is dat je gebruikmaakt van een zogenaamd 'teachable moment', een moment dat iemand extra openstaat voor verandering. Mensen komen op eigen initiatief naar de meting en staan open voor advies. Dat moment moet je grijpen."*

Vanuit 2diabeat zetten we daarom in op het organiseren van leefstijlgesprekken. Lokale professionals vanuit zorg, welzijn en sport gaan in gesprek met deelnemers over de uitkomsten van de gezondheidscheck en verkennen aan de hand van het Leefstijlroer waarmee mensen aan de slag willen. Vervolgens wordt gekeken hoe ze dit kunnen doen en welk aanbod er al beschikbaar is in de wijk.

Lokale aanjager Wout Peters organiseerde in Vijlen een Hartcheckpunt waar meer dan honderd inwoners op afkwamen. Na de leefstijlgesprekken meldden tientallen mensen zich aan voor de lokale wandelgroep en het programma om te stoppen met roken. In zo'n vijftig 2diabeat-wijken zijn inmiddels Hartcheckpunten georganiseerd. Hier worden vergelijkbare resultaten gerapporteerd. Mensen blijken vaak meer open te staan voor een leefstijlgesprek na de metingen en zijn dan gemotiveerd om aan de slag te gaan. Zo zegt een deelnemer: *"Fijn dat er niet meteen focus is op medicatie, maar op preventie en leefstijl. Er was tijd om alles goed door te spreken. Dit gaf me inzicht in welke waardes verhoogd waren en wat ik hiermee moet. Ik heb daarna de diëtist gesproken en ga een afspraak bij haar maken."*





Bruggen bouwen tussen leef- en systeemwereld

Zorgzame gemeenschappen duurzaam verbinden met beleid, financiering en lokale structuren

De wijkaanpak werkt van onderop – vanuit de leefwereld: dichtbij inwoners, vanuit hun energie en motivatie om samen te werken aan een goed en gezond leven. De zorgzame gemeenschappen die ontstaan kunnen het effect van andere initiatieven en beleid versterken. Om die beweging duurzaam invulling te geven en gemeenschappen te laten opbloeien, is verbinding met en steun van systeempartijen nodig. Daar schuurt het vaak: leef- en systeemwereld spreken een andere taal, werken in een ander tempo en kijken vanuit een ander perspectief. Waar inwoners organisch samen leven en elkaar ontmoeten, vraagt de systeemwereld ook om plannen, bewijslast en verantwoording. Het laten floreren van zorgzame gemeenschappen vraagt om deze twee werelden dichter bij elkaar te brengen. Om ondernemende inwoners en professionals te helpen de weg te vinden in regels, procedures en financiering vanuit de systeemwereld. En dat de systeemwereld minder top-down bepaalt, maar meer faciliterend te werk gaat. Vertrouwen is daarbij een belangrijk vertrekpunt: werken vanuit ruimte in plaats van controle.

Wat kunnen wijken doen om de verbinding met de systeemwereld te vergroten?

Het verbinden van de leefwereld met de systeemwereld blijft ondanks goede intenties een uitdaging. De systeemwereld is complex en verkokerd, met versnipperde verantwoordelijkheden en veel aandacht voor regels, verantwoording en

risicobeheersing. Tegelijkertijd zorgt die structuur ook voor zorgvuldigheid en continuïteit. Succes ligt daarom in het bouwen van bruggen: door persoonlijke relaties te versterken, ambassadeurs binnen de systeemwereld te vinden en slim aan te sluiten bij bestaand beleid en structuren.





Systeempartijen sluiten makkelijker aan als duidelijk is hoe de wijkaanpak bijdraagt aan landelijk, regionaal en lokaal beleid. Laat daarom zien hoe de aanpak past binnen bestaande kaders, zoals het regiobeeld, regioplan of gemeentelijk gezondheidsbeleid. In verschillende wijken lukt financiering juist omdat de aanpak aansluit bij landelijke en regionale doelen, zoals het GALA en het IZA.



Veel gemeenten en regio's hebben al netwerken en structuren rond gezondheid en preventie. Haak daarbij aan in plaats van iets nieuws te starten. Dat vergroot het draagvlak, voorkomt dubbelwerk en zorgt dat de wijkbeweging beter aansluit bij bestaande plannen en beleid. Zo wordt samenwerken vanzelfsprekender.



Nodig medewerkers van gemeente, GGD en zorgverzekeraars uit bij activiteiten in de wijk. Een wandeling met een aanjager of een gesprek in de buurthuiskamer zegt vaak meer dan een plan of rapport. Als wethouders, burgemeesters en andere systeemspelers bijvoorbeeld een Hartcheckpunt bezoeken, ervaren zij direct wat er gebeurt. Dat levert een persoonlijker en concreter gesprek op, met meer wederzijds begrip. Dit is vaak het startpunt voor duurzame samenwerking en financiering.



Zoek ambassadeurs in de systeemwereld. Een wethouder, beleidsmedewerker of zorgverzekeraar die de wijkaanpak begrijpt en steunt, opent deuren die anders gesloten blijven. Doordat zo'n ambassadeur gezondheid hoger op de agenda zet, versnelt de route naar financiering vaak. In verschillende wijken zorgen zij voor meer betrokkenheid binnen hun organisatie en versnelling in de uitvoering. Ook professionals in de wijk, zoals huisartsen en zorggroepen, spelen een belangrijke rol in het versterken van de verbinding met de systeemwereld.



Laat zien wat er in de wijk gebeurt. Deel foto's, verhalen en resultaten via lokale media, nieuwsbrieven en sociale media. Als beleidsmakers dat zien, groeit het vertrouwen en volgt steun vaak sneller. Soms maakt een goede update of uitnodiging al het verschil.

Wijkvoorbeeld

Samenwerking tussen leef- en systeemwereld in Wijdmeren

Hoewel gemeente Wijdmeren bekend staat om haar groene omgeving en welvaart, kampt de gemeente ook met uitdagingen zoals een tekort aan sociale huurwoningen en een hoog percentage overgewicht onder inwoners. 'Dat kan anders!', dacht huisarts Monique Stam uit Kortenhoef, toen zij zelf ervaarde hoe leefstijlaanpassingen een positief effect kunnen hebben op je gezondheid. Samen met twee andere huisartsen startte ze Gezond Wijdmeren; een initiatief dat een gezonde leefstijl van inwoners in de gemeente bevordert.

Inmiddels bestaat Gezond Wijdmeren al bijna vier jaar en worden er samen met de lokale aanjagers Susanne Renkema en Pien Bour in de drie kernen Kortenhoef, Nederhorst den Berg en Loosdrecht allerlei activiteiten voor inwoners georganiseerd op het gebied voeding, beweging, ontspanning & slaap en mentale gezondheid. Ook wordt er inmiddels steeds meer samengewerkt met lokale en regionale zorg- en welzijnsorganisaties. Zo werd een project in samenwerking met de apothekers opgezet om het gebruik van slaapmedicatie terug te dringen, waarbij in een aantal maanden het aantal gebruikers van slaapmedicatie met maar liefst 20% daalde.

Wilna Wind, wethouder Sociaal Domein bij gemeente Wijdmeren, heeft bewondering voor het enthousiasme van het netwerk rond Gezond Wijdmeren. *"Ze zijn bescheiden, maar er staat iets heel moois. Laatst schoof ik aan bij een eetgroep voor ouderen in Nederhorst den Berg. Mensen worden gehaald en gebracht*

via Automaatje, eten samen gezond en hebben het gezellig. Dat is preventie die werkt." De gemeente ondersteunt het initiatief financieel en probeert te faciliteren in vergunningen en communicatie.



Financiering

Voor een wijkaanpak zijn bijna altijd financiële middelen nodig: voor de rol van de lokale aanjager én voor het organiseren van activiteiten in de wijk, inclusief inzet van vrijwilligers, professionals en benodigde materialen.

In sommige wijken vullen mensen de rol van aanjager in vanuit hun bestaande functie, bijvoorbeeld als welzijnsmedewerker of wijkmanager. Dan is geen aparte financiering nodig. In de meeste wijken is echter wel actief gezocht naar financiering voor zowel de aanjager als de activiteiten. Structurele financiering voor de aanjagersrol ontbreekt vaak, omdat deze nog niet goed past binnen de huidige financieringsstructuren van gemeenten en zorgverzekeraars.

Toch lukt het steeds vaker om financiering voor de aanjagersrol te organiseren. Elkaar

kennen en een goede vertrouwensrelatie tussen aanjager, kernteam en mogelijke financiers (zoals gemeente en zorgverzekeraar) is daarbij belangrijk. In de eerste fase zijn aanjagers vaak afhankelijk van subsidies. Het aanvragen hiervan kan ingewikkeld zijn en kost veel tijd. Omdat deze subsidies vaak tijdelijk zijn, investeren veel aanjagers in het begin vrijwillig hun tijd, in de hoop later structurele financiering te krijgen.

Verskillende factoren maken het verkrijgen van financiering makkelijker. Wijken die al concreet aan de slag zijn, krijgen vaker steun dan wijken die vooral nog plannen of ideeën hebben. Ook het opbouwen van relaties en vertrouwen met lokale financiers is belangrijk. Dat vertrouwen groeit wanneer financiers worden uitgenodigd bij activiteiten en de impact van de wijkaanpak zelf ervaren.



Financiering via de gemeente is het meest succesvol, vaak met GALA- of SPUK-gelden. Daarnaast maken wijken gebruik van subsidies en fondsen, al sluit de wijkaanpak niet altijd goed aan bij de bijbehorende kaders.



Een goed onderbouwd plan met heldere doelen, planning, begroting en mijlpalen, dat aansluit bij regionale plannen, maakt het voor financiers makkelijker om steun te geven. Het inzichtelijk maken van activiteiten en resultaten vergroot hun vertrouwen. Een sterk lokaal netwerk, gesteund door eerstelijns- en welzijnsprofessionals, vergroot bovendien het draagvlak voor financiering.



Een duurzame samenwerking met financiers begint bij wederzijds vertrouwen. Dat groeit wanneer afspraken worden nagekomen, de communicatie transparant is en iedereen handelt vanuit een gedeeld belang.



In verschillende wijken zijn initiatieven gestopt door gebrek aan financiering. Dit laat zien hoe afhankelijk de voortgang is van structurele middelen: zonder continuïteit en financiering komen de opgebouwde energie, samenwerking en betrokkenheid onder druk te staan.

Borging in de lokale structuur

Om vanuit zorgzame gemeenschappen blijvend aan gezondheid te werken, moet de wijkaanpak stevig worden ingebed in de lokale structuur. Leefstijl wordt daarbij een vast onderdeel van de integrale wijkaanpak. Dit vraagt om een gedeelde langetermijnvisie waarin leef- en systeemwereld samenkomen. Er is structurele financiering voor aanjager en activiteiten, en rollen

en verantwoordelijkheden zijn helder binnen het wijknetwerk. Tegelijk is het belangrijk de rol van de lokale aanjager niet te institutionaliseren. De huidige kracht zit in hun intrinsieke motivatie, doorzettingsvermogen en onafhankelijke positie. Dit laat zich niet eenvoudig overdragen. Te veel formalisering kan de kracht van deze succesfactoren verminderen.



Wijken met een actieve kerngroep of werkgroep hebben rollen en activiteiten beter geborgd. Hierdoor zijn ze minder kwetsbaar dan wijken die vooral leunen op één enthousiaste aanjager.

Succesfactoren voor borging:

1 Structurele coördinerende rollen

Een aanjager of coördinator die domeinoverstijgend werkt, partijen verbindt en de gezamenlijke doelen bewaakt. Deze persoon is herkenbaar en erkend, in de wijk en door de systeemwereld.

2 Sterk wijknetwerk en kerngroep

Een netwerk van professionals en ondernemende inwoners die elkaar kennen, elkaars aanbod gebruiken en naar elkaar doorverwijzen. Een vaste kerngroep die regelmatig samenkomt, draagt bij aan het verbinden, versterken, voeden, verkennen en vormen.

3 Langetermijnvisie

Een gezamenlijk, aantrekkelijk toekomstbeeld voor gezonde wijken en dorpen, waar iedereen vanuit zijn eigen rol aan kan bijdragen.

4 Structurele middelen

Een stabiele financiële basis voor aanjager en activiteiten voorkomt stilval na tijdelijke subsidies en biedt continuïteit. Erken dat de wijkaanpak tijd nodig heeft om te groeien.

5 Verbinden met beleid

Koppel de wijkaanpak aan gemeentelijk en regionaal beleid, zodat activiteiten duurzaam worden ingebed. Tegelijk beweegt beleid mee met de praktijk en biedt ruimte aan initiatieven uit de gemeenschap, zodat lokale energie behouden blijft.



De kracht van de wijkaanpak zit in de combinatie van inwonersenergie en systemische verankering. Beide zijn nodig om de beweging blijvend te maken en duurzame verandering te realiseren.

“Elke wijk is anders en heeft andere mogelijkheden. Deze benut je alleen als je zichtbaar bent op straat, aanspreekbaar voor de inwoners en echt luistert naar wat er leeft. Dit kun je allemaal niet vanuit het gemeentehuis sturen”, aldus Peter de Vrij, wethouder Sociaal Domein in Den Helder.

Wijkvoorbeeld

Van onderzoeksproject naar stichting Gezond in Noord

Gezond in Noord is een initiatief voor en door inwoners van Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout met als missie ‘vitale inwoners in een gezonde omgeving’. Het startte als een project in samenwerking met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, maar is inmiddels uitgegroeid tot een zelfstandige stichting die samenwerking organiseert tussen inwoners, initiatieven en professionals in de wijk. Toen het initiatief in 2021 van start ging, was de gemeente Nijmegen in eerste instantie terughoudend. Maar al snel ging wijkregisseur Juliette Driessen meekijken met de activiteiten in de wijk en raakte enthousiast. Zij bekeek waar de gemeente het initiatief kon faciliteren. Dit leidde tot een bescheiden financiële bijdrage. Inmiddels zet de gemeente Nijmegen breed in op een gezonde samenleving met ‘de visie op gezondheid Nijmegen 2040’. In Nijmegen-Noord wordt verkend op welke wijze de stichting Gezond in Noord hierin een actieve rol kan spelen en het budget kan gaan beheren voor inwonersinitiatieven.





Landelijke ondersteuningsstructuur voor wijken

Toegankelijke kennis, tools en een wijkadviseur als 'sparringspartner'

De wijkaanpak staat of valt met lokale aanjagers en hun netwerk. Zij brengen inwoners in beweging en verbinden professionals in de wijk. Dat is waardevol, maar ook veeleisend: inwoners bereiken, activiteiten organiseren én het overzicht houden. Daarom biedt 2diabeat ondersteuning met een wijkadviseur, toegankelijke kennis en tools en een landelijk leernetwerk. Niet om het werk over te nemen, maar om samen met aanjagers de aanpak te versterken en duurzamer te maken.

Lokale aanjagers geven aan de meeste ondersteuning te wensen bij de volgende thema's:

- Financiering en borging
- Betrokkenheid en (mede-)eigenaarschap van professionals in de wijk
- Bereik en participatie van inwoners
- Voorbereiding van gesprekken met partijen in de wijk of regio (zoals RHO of gemeente)
- Starten met en de uitwerking van het wijkplan.

De rol van de wijkadviseur van 2diabeat

De wijkadviseur van 2diabeat ondersteunt de aanjager als sparringspartner. Hij of zij luistert, denkt mee, geeft vertrouwen en helpt bij het uitwerken van plannen en het bewaken van mijlpalen. Ook brengt de wijkadviseur inspiratie in, met voorbeelden en ervaringen uit andere wijken.

De rol verschilt per fase: in de startfase ligt de focus op structuur en het concreet maken van plannen, later meer op luisteren, sparren, motiveren en erkenning geven. Geen wijk of aanjager is hetzelfde, daarom sluit de wijkadviseur altijd aan bij de lokale context. De kracht zit in het samenspel: de aanjager blijft eigenaar, de wijkadviseur biedt houvast en inspiratie.



De toegevoegde waarde van de wijkadviseur wordt groter wanneer deze de wijk en de mensen leert kennen, regelmatig aanwezig is bij activiteiten en investeert in het opbouwen van een relatie. Juist de regelmaat en het persoonlijke contact maken het verschil.



De wijkadviseur stimuleert onderlinge verbinding tussen aanjagers. In sommige regio's, zoals Noord-Brabant, is zo een actief aanjagersnetwerk ontstaan: aanjagers zoeken elkaar op, delen ervaringen (bijvoorbeeld via WhatsApp) en ontmoeten elkaar regelmatig. Dit netwerk is eerst ondersteund door de wijkadviseur, maar blijft ook na afloop van het programma bestaan.



Het vieren van successen en het erkennen van wat goed gaat, werkt motiverend. Aanjagers hebben behoefte aan iemand die naast hen staat, meedenkt en ziet wat hun inzet oplevert. De wijkadviseur speelt hierin een sleutelrol: hij of zij maakt successen zichtbaar, maar staat ook stil bij momenten dat het tegenzit. Samen optrekken, successen vieren en ervaringen (ook van andere aanjagers) delen, geeft erkenning en versterkt het gevoel van verbondenheid.

Carla Renders, lokale aanjager in Boxtel: *"De wijkadviseur is voor mij echt een buddy: iemand die naast me staat, meedenkt als het vastloopt en me helpt om nieuwe perspectieven te zien. Dat geeft vertrouwen om strategische keuzes te maken en door te gaan met onze missie."*



Kennis en tools die ondersteunen

Naast persoonlijke begeleiding kunnen aanjagers gebruikmaken van verschillende praktische tools die direct toepasbaar zijn in de wijk:

- **Tweedaagse introductietraining** voor lokale aanjagers.
- **Wijkscan**: brengt de huidige situatie in beeld met demografische en gezondheidsgegevens (o.a. CBS en Gemeentezorgspiegel).
- **Wijkplan**: een template om het wijkplan samen met anderen in uit te werken op basis van het wijkbeeld.
- **Leefstijlkaart**: visueel overzicht van lokaal aanbod rond bewegen, voeding, slaap, ontspanning, zorg en meer.
- **Toolbox**: een overzicht waar lokale aanjagers inspiratie op kunnen doen voor hun wijkaanpak en gericht op zoek kunnen naar passende interventies om inwoners te helpen bij een gezonde leefstijl.
- **Supportkit**: praktische informatie en tips om te starten, onder andere over inwonersparticipatie, voorbeelden uit andere wijken en het organiseren van bijeenkomsten.
- **Aanjagersnetwerk**: fysieke en digitale bijeenkomsten en een WhatsApp-community voor het uitwisselen van tips en ervaringen en het onderhouden van onderling contact.
- Ook zijn er thematische webinars, nieuwsbrieven en praktische tips, bijvoorbeeld rondom financiering of inwonersbereik.



Als meerdere wijken met vergelijkbare vragen worstelen, helpt het om kennis te bundelen in themasessies of webinars. Zo leren wijken van elkaar en worden oplossingen sneller gedeeld. Via het leernetwerk ontstaan plekken waar aanjagers elkaar ontmoeten, herkenning vinden en samen nieuwe inzichten ontwikkelen voor hun wijk.



Materialen worden vooral gebruikt als ze eenvoudig en praktisch zijn. Hoe makkelijker toepasbaar, hoe groter de kans dat aanjagers ermee werken. Zo bleek een community-platform met inlog weinig succesvol, terwijl een WhatsApp-community wel goed aansloeg: bekend, snel en direct bruikbaar. Veelgebruikte tools uit de toolbox zijn onder andere het Leefstijlroer, het 'Eet je beter'-boekje over koolhydraatarm eten en het spinnenweb van Positieve Gezondheid.



De wijkadviseur vervult een sleutelrol in de ondersteuning, aangevuld met het leernetwerk en toegankelijke tools. Herkenbare voorbeelden uit andere wijken, van mensen of groepen met vergelijkbare uitdagingen, helpen aanjagers om ideeën naar hun eigen situatie te vertalen en nieuwe stappen te zetten. Gericht advies, bijvoorbeeld een korte top drie met passende voorbeelden, werkt daarbij beter dan een algemene kennisbank.

**Méér dan $n = 1$:
ervarings-
deskundigen
als een bron van
collectieve kracht**





Steeds meer organisaties zetten ervaringsdeskundigen in. Soms stuit dit op weerstand: persoonlijke ervaringen worden dan gezien als 'n = 1' en dus niet representatief. Toch blijkt hun perspectief in de praktijk van grote waarde. Ook binnen 2diabeat namen we het inzicht en de kennis van twee betaalde ervaringsdeskundigen structureel mee: Wim Tilburgs namens Stichting Je Leefstijl Als Medicijn en Angela de Rooij namens Diabetesvereniging Nederland. Beiden zijn ervaringsdeskundig, maar hun bijdrage kwam vanuit verschillende rollen. We vroegen henzelf én mensen met wie zij nauw samenwerkten naar hun ervaringen, concrete veranderingen en uitdagingen. Daarbij gebruikten we het RE-AIM-model (Reach, Effectiveness/Adoption, Implementation en Maintenance) om een goed beeld te krijgen van de structurele impact van hun inzet.



Wim Tilburgs:
de inspirerende
'actiënt'

Wim Tilburgs is voor velen een inspirerend voorbeeld. Hij noemt zichzelf een 'actiënt': een proactieve patiënt. Tien jaar geleden worstelde Wim met overgewicht en diabetes type 2. Door zijn leefstijl rigoureuus aan te passen, wist hij de ziekte terug te draaien en medicatie af te bouwen. Die ervaring motiveerde hem om anderen te helpen. Hij richtte de stichting *Je Leefstijl Als Medicijn* op en bereikt sindsdien vele mensen met vergelijkbare uitdagingen.

In 2022 vroeg programmadirecteur Maarten Ploeg Wim als ambassadeur van 2diabeat. Hoewel hij geen deel uitmaakte van het programmateam, zette Wim zijn kennis, ervaring en netwerk in om het programma onder de aandacht te brengen bij zijn achterban. Via zijn stichting en nieuwsbrieven bereikte hij wekelijks bijna 20.000 mensen.

Wim haalde zeker 9 nieuwe aanjagers binnen en hij verbond verschillende initiatieven, zoals het *Suikerhuis* en de *Gouden Mannen*-groep, aan 2diabeat. Bij deze peer-to-peer supportgroepen wisselden deelnemers ervaringen uit, leerden van elkaar en werden ze gemotiveerd om hun leefstijl te veranderen. Door het persoonlijke verhaal van Wim kregen mensen weer hoop dat leefstijlverandering wél mogelijk was.

Daarnaast inspireerde Wim lokale aanjagers en professionals. Hij leverde praktisch materiaal en meettools, hielp bij werkgroepen en vergrootte de betrokkenheid bij 2diabeat in de wijken. Zijn aanpak vertegenwoordigde het perspectief van succes en zelfregie bij leefstijlverandering. Hoewel niet voor iedereen haalbaar, liet hij zien wat mogelijk is als iemand de regie terugpakt.

Zijn drive, daadkracht en vermogen om dingen te regelen worden geroemd, maar hij zorgde ook voor opschudding binnen het programma. Zijn uitgesproken karakter en ideeën over het ketogene dieet stuitte soms op weerstand, ook omdat zijn visie afweek van de reguliere aanpak. In de loop der jaren groeide echter de waardering

voor zijn benadering, zowel binnen het team als bij artsen. Tegelijkertijd was de opschudding vaak positief: Wim denkt out-of-the-box en heeft een kritische blik. Dit hield het team scherp.

Al met al heeft Wim met zijn unieke aanpak echt zijn stempel op het programma gedrukt. Dit is vooral zichtbaar in de sterke verankering van de peer-to-peer-aanpak en de uitbreiding van de toolbox. *Hoewel niet in cijfers te vangen, heeft hij ook onmiskenbaar bijgedragen aan de groei van het programma.*



Angela de Rooij:
kritische vriend,
geweten en
verbinder

Angela bracht een ander perspectief in. Zij heeft zelf diabetes type 2 en werkte voorheen als verpleegkundige. Vanaf het begin maakte zij deel uit van het programmateam. Waar Wim vooral extern actief was, werkte Angela intern. Ze fungeerde als het 'geweten' van het team, hield focus op het patiëntenperspectief en zorgde dat dit nooit uit beeld raakte.

Haar kracht ligt in communicatie en empathie. Ze kon diverse doelgroepen bereiken: van bewoners in de Schilderswijk en vrouwen in moskeeën tot medisch professionals. Haar adviezen waren geloofwaardig omdat ze sprak vanuit kennis én eigen ervaring. Deze combinatie kwam





ook goed van pas bij de Hartcheckpunten, die in een latere fase van 2diabeat samen met de Hartstichting werden georganiseerd. Angela voerde hier leefstijlgesprekken met deelnemers en coachte collega's in het voeren van zulke gesprekken. Hiermee wist zij menig deelnemer te inspireren. Dankzij haar werd het patiëntenperspectief structureel verankerd: bewonersparticipatie en leefstijlgesprekken zijn nu een vast onderdeel van de Hartcheckpunten.

Daarnaast bouwde Angela bruggen tussen het sociaal domein, zorg en het interne team. Ze maakte verbinding tussen analytisch opgeleide collega's en de leefwereld van patiënten. Bij tegenslagen binnen het team wist zij iedereen opnieuw

te motiveren en te herinneren aan het gezamenlijke doel. Haar rol als interne verbinder, coach en inspirator maakte haar onmisbaar. Een collega: "Angela was de olie binnen het team."

Investeren in meervoudige ervaringsdeskundigheid loont

Samen laten Wim en Angela zien hoe verschillende achtergronden, ziekte-ervaringen, competenties en rollen een programma op unieke manieren verrijken. Voor organisaties betekent dit: kijk bewust welke perspectieven ontbreken en welke stemmen gehoord moeten worden. Creëer ruimte voor verschillende typen rollen: de externe inspirator, de interne kritische vriend en de brug tussen patiënt en professional.

2diabeat liet zien dat structurele inbedding van ervaringsdeskundigheid soms schuurt en dat die schuring nodig kan zijn om te vernieuwen en echt stappen te zetten. Zoals Maarten zegt: *'Het vraagt moed en kost energie, maar helpt verandering te realiseren.'* Wim en Angela zorgden ervoor dat de patiënt nooit uit beeld raakte, droegen bij aan de groei van het programma en aan het verankeren van bewonersparticipatie. Bovendien brachten ze mensen daadwerkelijk in beweging. Ook zonder wetenschappelijke validatie is het duidelijk: Wim en Angela hebben aangetoond dat n=1 voor hen niet opgaat.

Hun gezamenlijke inzet maakte 2diabeat een sterker, inclusiever en effectiever programma.



Samen leren in de beweging naar de voorkant

Leren transformeren; anders kijken, anders organiseren, anders doen

Landelijk is de beweging naar de voorkant ingezet: in steeds meer wijken nemen inwoners en professionals zelf het initiatief om gezond leven vorm te geven. Dat vraagt geen kleine aanpassing, maar een transformatie. Samen anders leren kijken, werken, organiseren en doen. Wat in 2019 begon als pionieren met een nieuwe wijkaanpak, is nu onderdeel van een bredere landelijke beweging. In elke wijk verloopt dat anders; wat op de ene plek werkt, vraagt elders om een andere aanpak. Door te experimenteren, te reflecteren en ervaringen te delen, groeit de werkwijze mee met wat lokaal nodig is. Zo ontwikkelen zowel de wijkaanpak als het programma zich stap voor stap, gevoed door de ervaringen en lessen van inwoners, professionals en partners.

Leren en doen in de wijk

In de wijk krijgt de 2diabeat-aanpak echt vorm. De afgelopen jaren hebben we vooral geleerd door te doen: wat werkt, wat vraagt bijsturing en hoe betrekken we inwoners en professionals actief? Elke wijk heeft een eigen dynamiek, samenstelling en netwerk, daarom is het belangrijk steeds te

kijken wat lokaal nodig is. Door gedurende het jaar vaste reflectiemomenten in te bouwen, is er ruimte om met elkaar te leren en bij te sturen. Door samen terug te kijken op resultaten en nieuwe doelen te bepalen, worden successen zichtbaar en blijven uitdagingen bespreekbaar.



De kracht van 2diabeat zit in mensen die in hun eigen wijk het verschil maken. Het werkt beter om lokale energie te volgen dan een vast plan of blauwdruk. Omdat elke wijk een eigen dynamiek heeft, is maatwerk belangrijker dan uniformiteit. 2diabeat faciliteert en neemt niet over: de aanpak haakt aan bij wat er al is en versterkt wat lokaal goed werkt.

Leernetwerk: leren van en met elkaar

In het leernetwerk delen aanjagers en wijkadviseurs hun inzichten, ervaringen en successen. Periodiek zijn er aanjagersdagen en webinars rond een specifiek thema. Aanjagers uit verschillende wijken ontmoeten elkaar, wisselen ervaringen uit en nemen praktische ideeën mee terug. Eén concreet voorbeeld is vaak genoeg om zelf

weer een stap verder te komen. Het contact met andere aanjagers geeft energie, herkenning en vertrouwen. De voorbeelden uit andere wijken helpen ook om professionals in het eigen wijknetwerk mee te krijgen. Zo zijn huisartsen vaak benieuwd hoe collega's elders, ondanks hun drukke agenda, succesvol samenwerken met het wijknetwerk.



Aanjagers uit verschillende wijken lopen vaak tegen vergelijkbare vragen aan. Door ervaringen uit te wisselen ontstaat herkenning en ontstaan nieuwe ideeën. Horen hoe anderen vergelijkbare stappen zetten, maakt leren concreet, toepasbaar en dichtbij.



In elke wijk kunnen betrokkenen vanuit hun bestaande rol bijdragen aan een gezondere wijk. Voorbeelden uit andere wijken laten zien hoe vergelijkbare partijen daar stappen zetten en wat daarvan bruikbaar is voor de eigen praktijk.



Zo zoeken huisartsen vooral overzicht van wat er in de wijk beschikbaar is, zodat zij gericht kunnen doorverwijzen. Door dit gezamenlijk inzichtelijk te maken ontstaat er meer verbinding en wordt samenwerken een logische volgende stap.

Ben Fransen, lokale aanjager in Sint Anthonis: *"2diabeat organiseert regelmatig scholingen, cursusdagen en gesprekken over thema's als subsidieaanvragen. Heel leerzaam. Andersom heeft 2diabeat ook veel aan ons, dat is de kracht van het netwerk. Ik zit in een WhatsApp-community met andere aanjagers, waar we ervaringen en kennis uitwisselen. Kortom: fantastisch wat 2diabeat allemaal mogelijk maakt."*

Evalueren en leren

Vanuit het landelijk programma bundelen we inzichten uit praktijk en onderzoek om het programma en de wijkaanpak te versterken. Er wordt onderzoek uitgevoerd en een sociaal-maatschappelijke kosten-batenanalyse (SROI) gemaakt. Zo leren we van de ervaringen in de wijken en vertalen we deze naar gerichte ondersteuning voor de praktijk.

Onderzoek

Met onderzoek is vooral gefocust op het hoe van de implementatie: hoe wordt de aanpak uitgevoerd, welke activiteiten vinden plaats en hoe verloopt de samenwerking tussen

inwoners, professionals en partners? Het doel is niet alleen vaststellen wat werkt, maar vooral begrijpen waarom het werkt en waar knelpunten zitten. Door dit in verschillende wijken te onderzoeken, zien we welke onderdelen goed passen bij een bepaalde context en waar aanpassing nodig is. Methoden zoals reflexieve monitoring³ ondersteunen dit: door regelmatig samen te reflecteren op ervaringen, uitdagingen en succesfactoren wordt bijsturen onderdeel van het proces. Aanvullend is de RE-AIM⁴ methode gebruikt om praktijkcasussen en specifieke verdiepende onderwerpen te onderzoeken.



Regelmatig samen terugkijken en vooruitkijken houdt de beweging levend. Korte reflectiemomenten in de wijk werken daarbij goed: even stilstaan bij wat lukt, wat schuurt en wat nodig is om verder te komen. Procesonderzoek maakt deze leerervaringen zichtbaar, helpt ze te delen en zorgt tegelijk voor natuurlijke evaluatiemomenten.



Beoogd effectonderzoek bleek in de praktijk moeilijk uit te voeren. De relatie tussen de wijkaanpak die zich richt op het versterken van het wijknetwerk en geen individuen includeert, en de gezondheidsuitkomsten van wijkinwoners is lastig aan te tonen. Vanwege hoge benodigde investeringen en gevraagde tijdinvesteringen van wijken is ervoor gekozen om vooral op procesonderzoek in plaats van effectonderzoek te focussen.

³ van Mierlo et al. (2010). *Reflexieve monitoring in actie. Handvatten voor de monitoring van systeeminnovatieprojecten.*

⁴ Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). *Evaluating the public health impact of health promotion interventions: the RE-AIM framework. American journal of public health, 89(9), 1322–1327.* <https://doi.org/10.2105/ajph.89.9.1322>

Social Return on Investment

Met de Social Return on Investment (SROI)-methode wordt de maatschappelijke waarde van de wijkaanpak in kaart gebracht. We kijken daarbij niet alleen naar directe resultaten, maar ook naar bredere effecten: zoals mogelijke kostenbesparing in de zorg, verbetering van kwaliteit van leven en sterkere sociale samenhang in de wijk.

Een SROI-analyse brengt korte- én langetermijnvoordelen in beeld en laat zien hoe investeringen in de wijkaanpak zich zowel financieel als sociaal terugbetalen. Deze evaluatie helpt om keuzes en prioriteiten te onderbouwen en ondersteunt de verdere ontwikkeling en opschaling van het programma.

Dat de wijkaanpak in de praktijk maatschappelijke meerwaarde oplevert, blijkt uit de SROI-analyse van de wijkaanpak Gezond Wijdmeren: met een ratio van 4,1 levert elke geïnvesteerde euro ruim vier euro aan maatschappelijke waarde op. Uit de verdere uitwerking van de SROI-analyse blijkt dat bepaalde onderdelen van de wijkaanpak extra waarde toevoegen. Zo laat het groepsconsult een SROI-ratio van

3,3 zien en genereert daarmee duidelijke meerwaarde ten opzichte van de investering. Ook het Hartcheckpunt is in de analyse naar voren gekomen als een veelbelovende versneller met een positieve SROI-ratio.

Om deze inzichten te vertalen naar de lokale praktijk is een praktische SROI-tool ontwikkeld. Op basis van de bovenstaande analyses geeft deze tool een indicatie van de mogelijke maatschappelijke waarde van de aanpak in een wijk. Lokale aanjagers krijgen hiermee snel inzicht in de potentiële impact van hun aanpak en kunnen hierover in gesprek met gemeente, wijkteams en andere partners. De tool helpt om investeringen en afspraken te onderbouwen en kan ook worden gebruikt voor monitoring en evaluatie van de wijkaanpak.

Zo wordt het makkelijker om keuzes en prioriteiten te onderbouwen én de meerwaarde van investeren in een gezonde wijk concreet en zichtbaar te maken. Daarnaast maken we een doorkijk naar de maatschappelijke impact en de effecten op zorg- en sociaal-domeinkosten bij landelijke opschaling van de wijkaanpak richting 2030.



In verschillende wijken hielp een SROI-analyse om de waarde van de wijkaanpak concreet te maken. Door maatschappelijke opbrengsten zichtbaar te maken, werden gesprekken met gemeenten en financiers concreter en groeide het vertrouwen om lokaal te investeren.



Leren als landelijk programma

Leren hoe gezondheid in de wijk tot stand komt

2diabeat is vanaf het begin een lerend programma. In 2019 ontwierpen we de eerste versie van de wijkaanpak door wetenschappelijke kennis en inbreng van experts te combineren met gesprekken in het land met mensen uit de praktijk. Dat leidde tot wijkaanpak 1.0 en tot de keuze om vooral te gaan doen, zodat we al doende snel konden leren en bijsturen.

Zes jaar later leren we nog steeds en bouwen we aan een beweging die ontdekt hoe gezondheid in de wijk tot stand komt. De kracht van 2diabeat ligt in het samen met mensen in de praktijk ontdekken en uitproberen, op basis van de energie die er is of te organiseren is. Leren is daarbij geen apart traject, maar een vast onderdeel van ons werk: het dagelijks werk levert telkens nieuwe inzichten op. Als landelijk programma vertalen we deze inzichten naar kennis en tools. De wijkadviseurs van 2diabeat nemen deze inzichten mee in de begeleiding.



Leren zit in het DNA van de wijkaanpak. Elke wijk levert nieuwe inzichten op over wat werkt, waarom het werkt en wat beter kan. Door dit continu op te halen en te delen, ontwikkelt de wijkaanpak en de ondersteuning mee met de praktijk.

Leren als programmateam

Om de ondersteuning aan wijken continu te kunnen optimaliseren, is het belangrijk dat het programmateam structureel aandacht besteedt aan leren en ontwikkelen. We reflecteren voortdurend op onze rol, op hoe we samenwerken en op hoe we beter kunnen aansluiten bij wat er leeft in de wijken. Om dit in de praktijk te kunnen realiseren, hebben we leren ingebed in onze werkwijze, onder andere via:

- **Casusbesprekingen:** praktijkvoorbeelden uit wijken gezamenlijk analyseren om van successen en tegenslagen te leren.
- **Intervisie:** ruimte voor verdiepende reflectie en peer-to-peer leren, ook over de samenwerking in het landelijke team.
- **Waarderend onderzoek:** focussen op wat goed gaat om motivatie en energie vast te houden en succesvolle elementen op te schalen.

- **Motiverende gespreksvoering:** trainingen die wijkadviseurs en programmamleden helpen om inwoners, professionals en beleidsmakers te betrekken en te activeren.
- **Inspiratie en kennisdeling:** maandelijkse programmateambijeenkomsten en tweewekelijkse overleggen met wijkadviseurs, waar goede voorbeelden, tools en leerervaringen worden gedeeld.
- **Trainingen:** als programmateam volgden we diverse trainingen, onder andere over participatief actieonderzoek en inwonersparticipatie.

Leren als programmateam betekent dat we samen bouwen aan een cultuur waarin reflectie en ontwikkeling vanzelfsprekend zijn. We bespreken open waar het knelt of schuurt, omdat daar de grootste kansen liggen om te leren en te groeien. Door inzichten te delen, nieuwe perspectieven te verkennen en ruimte te maken voor groei, versterken we elkaar als team en het programma als geheel.



Regelmatige casuïstiekbesprekingen, intervisie en overlegmomenten maken leren tot een vast onderdeel van onze werkwijze. Door dit structureel in te plannen, ontstaat er een cultuur waarin het normaal is om te groeien en van fouten te leren.



Teamdiversiteit versterkt de kwaliteit van leren. In een team met verschillende achtergronden, ervaringen en manieren van kijken ontstaat een vruchtbare basis om van elkaar te leren. Iedereen ziet net iets anders en stelt andere vragen, waardoor blinde vlekken zichtbaar worden en er meer ruimte komt voor nieuwe ideeën.



Vooruitblik en testament

Hoe verder vanaf 2026

De afgelopen jaren hebben we gezien wat echt werkt, gezondheid begint in de wijk. Daar groeien lokale netwerken, waarin mensen samen eten, bewegen, zorgen en verbinden. Dat maakt mensen gezonder én gelukkiger: minder eenzaamheid, minder zorg nodig, meer kracht en regie. Niet dankzij dikke plannen, maar doordat bewoners en professionals samen de schouders eronder zetten.

De gezonde beweging van 2diabeat sluit naadloos aan bij een bredere maatschappelijke ontwikkeling waarin lokale, bottom-up initiatieven steeds meer ruimte krijgen. Inwoners, ervaringsdeskundigen en professionals zoeken actief de samenwerking met gemeenten, ondernemers en maatschappelijke organisaties om te bouwen aan gezondere, veerkrachtigere gemeenschappen. Deze manier van werken versterkt eigenaarschap, sluit aan bij lokale behoeften en draagt zo bij aan duurzame verandering.

Om deze beweging van onderop verder te laten groeien, vragen we lokale en regionale organisaties om de wijkaanpak te ondersteunen. Hoe kun je hiermee aan de slag? Bekijk hiernaast ons testament met tien aanbevelingen.

1 Geef gemeenschappen de ruimte
Laat wijken en buurten zelf bepalen wat nodig is. Geen blauwdrukken van bovenaf, maar aansluiten bij de lokale behoefte, energie en context.

2 Stimuleer een steunend netwerk
Verschuif de focus van individueel en interventiegericht werken aan leefstijl, naar het creëren van een steunend netwerk waarin mensen elkaar motiveren en ondersteunen.

3 Vertrouw op mensen in de wijk
Lokale aanjagers en het wijknetwerk zetten zich in voor een gezondere wijk. Geef ze vertrouwen en steun om deze beweging te laten groeien, ook als dat soms botst met de behoefte aan controle en sturing.

4 Zet intrinsiek gemotiveerde mensen centraal
Het succes van de wijkaanpak hangt af van de intentie van de betrokkenen. De motivatie, vaardigheden en houding van degenen die de wijkaanpak opstarten en uitvoeren zijn cruciaal voor het succes. Dat is niet zomaar in een functie te beleggen.

5 Investeer blijvend in de basis
Zie de wijkaanpak niet als los project, maar als een structurele bijdrage aan de lokale preventie-infrastructuur. Investeer in mensen, ontmoetingsplekken, netwerken en coördinatie.

6 Maak leefstijl onderdeel van de integrale wijkaanpak
Leefstijl staat niet op zichzelf. Maak het onderdeel van een brede, integrale aanpak in de wijk. Werk vanuit een gezamenlijk doel aan gezonde en zorgzame gemeenschappen.

7 Bouw voort op bestaande netwerken
Blijf investeren in de wijken en netwerken die er al zijn. Maak gebruik van wat er al aanwezig is in de wijk.

8 Praat minder, doe meer
Blijf niet te lang hangen in praten, maar probeer samen dingen uit om te leren hoe het écht werkt. Alleen dan merkt de inwoner er iets van.

9 Organiseer samen leren en delen
Faciliteer samen leren en begin niet steeds opnieuw. Bouw een netwerk waarin ervaringen, successen en lessen worden gedeeld.

10 Onderzoek waardierend en breed
Traditionele onderzoeksmethodes schieten soms tekort bij wijkgericht werken aan gezondheid. Kijk verder dan alleen cijfers. Maak verandering in de wijk zichtbaar met verhalen, procesevaluaties of methoden om sociale impact in beeld te brengen.

Over 2diabeat

Initiatiefnemers: Nederlandse Diabetes Federatie, Diabetesvereniging Nederland, Diabetes Fonds, VitaValley en BeBright. ANBI-stichting VitaValley voert de programmadirectie.

Samenstelling regieteam:

Edith Mulder (Diabetesvereniging Nederland), Rens Vandeberg (Diabetes Fonds) en Danique Reidsma (Nederlandse Diabetes Federatie). Adviseurs regieteam: Selinde Rouwenhorst (GGD GHOR Nederland) en Marije de Leur (Zorgverzekeraars Nederland).

Samenstelling programmateam:

Maarten Ploeg, Janneke de Groot, Arjo Mans, Daniëlle van den Broek, Laura Dogan-Hendriks, Lidewij Kuiper, Nienke Oosting, Wout Peters, Angela de Rooij, Anouk Joosten, Frieda van der Jagt, Ilse Boer, Jolijn van den Broek, Koen Wijntjes, Loïs Lutterman, Loïse Jacz, Lianne Wikkerink en Pim Ketelaar.

Ga voor meer informatie naar **www.2diabeat.nl** of neem contact met **secretariaat@2diabeat.nl**

In 2026 blijven de publicaties over de wijkaanpak, ervaringen en leerlessen beschikbaar op de website. Daarnaast blijven op de website een toolbox met een overzicht van interventies en een supportkit met praktische handvaten voor wijken toegankelijk. Daarnaast zijn er op de website verhalen uit wijken terug te vinden die inspiratie kunnen bieden. Er is een WhatsApp-community met meer dan 70 lokale aanjagers die blijft bestaan. Hierin worden hulpvragen, ervaringen en praktische tips gedeeld. Toetreden kan via een van de huidige leden van de community. Tot slot staan de partnerorganisaties open voor eenieder die invulling wil geven aan een van de versnellers van de wijkaanpak zoals een wandelgroep, Hartcheckpunt, peer-to-peergroep of groepsconsult.

De informatie uit deze uitgave mag worden gebruikt en verspreid op voorwaarde dat de bron correct wordt vermeld. De inhoud van deze publicatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Mochten er desondanks onjuistheden in voorkomen, dan aanvaardt 2diabeat hiervoor geen aansprakelijkheid.

Colofon

Voor je ligt de tweede publicatie van 2diabeat, een landelijk programma dat mogelijk is gemaakt door het ministerie van VWS in het kader van het Nationaal Preventieakkoord. De inhoud van de publicatie is gebaseerd op de ervaringen in de wijken die de afgelopen jaren hebben deelgenomen aan 2diabeat. Onze dank gaat dan ook uit naar alle lokale aanjagers die hun ervaringen, inzichten en resultaten met ons deelden.

Publicatiedatum: december 2025

Auteurs: Anouk Joosten, Arjo Mans, Ilse Boer, Janneke de Groot, Laura Dogan-Hendriks, Lidewij Kuiper, Loïs Lutterman, Maarten Ploeg en Nil Schubert

Tekstredactie: Irene Seignette

Ontwerp wijkschets: Rianne Sponselee

Vormgeving: Michèle Duquesnoy

Fotografie: Eigen beelden 2diabeat en lokale aanjagers



2diabeat

www.2diabeat.nl

secretariaat@2diabeat.nl