

ZU
YD

Lectoraat voor Maatwerk
in Leefstijl en Bewegezorg

Community's en het welzijn van burgers



“In onze vereniging
kan iedereen
zichzelf zijn”

*lid Voetbalvereniging Wilskracht
Doet Zegevieren*

Inhoud

1.

Samenvatting

P. 5

2.

Voor wie is dit
whitepaper
bedoeld?

P. 7

3.

Het welzijn van
Nederlanders

P. 8

4.

Het belang van
community's

voor het welzijn
van burgers

P. 9

5.

Methodieken

om een community
te analyseren

P. 12

6.

Identificatie van
concepten

in een community
en hun samenhang

P. 14

7.

De rollen van
community-
leden

P. 17

8.

Aanbevelingen

voor het optimaliseren
van community's

P. 18

9.

Conclusie

P. 19

Bijlage 1

Lijst met bevorderende en belemmerende factoren voor community building

P. 22

1. Samenvatting

Community's spelen een steeds belangrijkere rol in het verbeteren van het welzijn van burgers. Dit is vooral relevant in een maatschappij die geconfronteerd wordt met toenemende crises, chronische aandoeningen en vereenzaming. Community's zoals sportverenigingen, kookclubs en tuingroepen dragen niet alleen bij aan een gezondere leefstijl, maar bieden ook kansen voor sociale interactie, wederzijdse steun en persoonlijke groei. Toch is er nog weinig bekend over de specifieke kenmerken die een community succesvol maken. Wat zorgt ervoor dat een community blijft bestaan? Hoe functioneert een goede community, en wat motiveert mensen om lid te worden, te blijven en actief bij te dragen?

Om antwoorden op deze vragen te vinden, zijn twee succesvolle community's onderzocht. Dit onderzoek heeft geleid tot het beschrijven van een aantal generieke concepten en de onderlinge verbanden die belangrijk zijn voor een goed functionerende community. Daarbij is gebruikgemaakt van het **Relatedness - Autonomy - Mastery - Purpose (RAMP)** model, een kader waarmee de intrinsieke motivatie van mensen kan worden geanalyseerd en versterkt.

De resultaten van het onderzoek worden weergegeven in een **causal loop** diagram. Dit diagram toont de belangrijkste concepten binnen de community en hun onderlinge samenhang in zogenoemde *feedback loops*. Daarnaast wordt de invloed van structurele krachten, zoals beschikbare financiële middelen of vrijwilligers, visueel weergegeven in een **stock & flow** diagram.

Het causal loop diagram laat zien hoe intrinsieke motivatie en verantwoordelijkheid centraal staan binnen een community. Mensen komen samen rond een gedeelde passie, zoals sport (de *mastery loop*). Vrijwilligers spelen hierin een sleutelrol door activiteiten te organiseren die niet alleen de vaardigheden van leden verbeteren, maar ook de sociale banden binnen de community versterken (de *relatedness loop*). Deze loops versterken elkaar, wat de betrokkenheid en het gemeenschapsgevoel vergroot. Een te eenzijdige focus op vaardigheden kan echter leiden tot minder sociale verbinding, waardoor leden zich meer als consumenten binnen de community gaan gedragen. Tijd, geld en faciliteiten zijn essentieel voor het succes van een community, net als de balans tussen actieve vrijwilligers en passieve leden.



Samenvatting

In de onderzochte community's zijn vier belangrijke rollen geïdentificeerd: **bestuurslid, deelnemer, vrijwilliger** en **commissielid**. Het bestuur bepaalt de kaders, beheert de financiën en stuurt commissies aan. Commissieleden organiseren vrijwilligerstaken, zoals het beheer van faciliteiten, activiteiten en PR, binnen de vastgestelde kaders. Vrijwilligers hebben de vrijheid om eigen ideeën aan te dragen en met steun van de commissies uit te voeren. Dit bevordert zowel hun motivatie als hun verbondenheid met de community.

Gebaseerd op de inzichten uit het onderzoek en de bestaande literatuur, geeft deze whitepaper vijf praktische aanbevelingen voor het versterken van community's:

1. Analyseer de intrinsieke motivatie van de leden.
2. Evalueer de rol van vrijwilligers.
3. Richt je op het versterken van sociale verbindingen.
4. Zorg voor een evenwicht tussen Mastery en Relatedness.
5. Controleer of de randvoorwaarden, zoals tijd, geld en faciliteiten, voldoende zijn om de community goed te laten functioneren.

In dit whitepaper komen de volgende onderwerpen aan bod:

- **Methodieken om een community te analyseren:** Hoe kunnen de architectuur en dynamiek, inclusief onderliggende structuren, worden geanalyseerd en gevisualiseerd?
- **Identificatie van concepten en hun samenhang:** Welke concepten zijn belangrijk, hoe hangen ze met elkaar samen, en hoe beïnvloeden ze elkaar (feedback loops)?
- **De rol en motivatie van communityleden:** Wat motiveert mensen om lid te worden en te blijven van een community? Wat stimuleert hen om actief bij te dragen, zodat de community blijft voortbestaan? Hoe zijn de 'voorraden' en 'stromen' van vrijwilligers gestructureerd, en hoe draagt dit bij aan de dynamiek van de community?
- **Aanbevelingen voor het optimaliseren van community's:** Welke inzichten uit dit onderzoek zijn bruikbaar voor andere en toekomstige community's?

2. Voor wie is dit whitepaper bedoeld?

Dit whitepaper is geschreven voor bestuursleden van bestaande community's, zoals (sport)verenigingen, burgerinitiatieven, tuingroepen, ouderengroepen etc., die meer inzicht willen krijgen in community-specifieke concepten, en de bevorderende en belemmerende dynamieken en structuren die bijdragen aan het functioneren van hun community.

Daarnaast biedt dit whitepaper inzichten in hoe de rollen en verantwoordelijkheden van vrijwilligers bijdragen aan de dynamiek binnen een community. De inhoud kan ook interessant zijn voor initiatiefnemers van nieuwe community's.



3. Het welzijn van Nederlanders

In Nederland kampen ongeveer 10 miljoen mensen met één of meer chronische aandoeningen. Door de vergrijzing en de toenemende prevalentie van leefstijlgerelateerde aandoeningen – zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten – zal de zorgvraag de komende jaren verder toenemen. Het bevorderen van een gezonde leefstijl kan een belangrijke rol spelen als preventief middel om de zorg toekomstbestendig te maken.¹ Initiatieven zoals de **Coalitie Leefstijl in de Zorg** (www.leefstijlcoalitie.nl) en **Leefstijl4Health** (www.lifestyle4health.nl), evenals diverse nationale rapporten^{2,4}, benadrukken het belang van preventie en leefstijlverbetering. Veel van deze initiatieven worden vanuit de zorg geïnitieerd, zoals het **Leefstijlroer van Arts en Leefstijl** (www.artsenleefstijl.nl). Daarnaast bieden overheden, gemeenten en andere organisaties verschillende programma's aan om een gezonde leefstijl te bevorderen.⁵

Naast de integratie van leefstijlbevordering binnen de zorg, zouden burgers ook privé meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen welzijn en preventie. Hoewel de deelname van burgers aan leefstijlbevorderende initiatieven toeneemt, blijft er een grote groep mensen die nog steeds niet actief deelneemt aan programma's die een gezonde leefstijl stimuleren. Dit roept de vraag op welke rol vrijetijds- en sportverenigingen, evenals andere lokale community's, kunnen spelen in het bevorderen van een gezonde leefstijl en het voorkomen van chronische aandoeningen.



4. Het belang van community's voor het welzijn van burgers

Sinds 2013 wordt in Nederland gesproken over de *participatiemaatschappij*, waarin burgers worden aangemoedigd om meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gezondheid. Ook de **World Health Organization (WHO)** benadrukt het belang van burgerparticipatie en betrokkenheid van de gemeenschap bij het behalen van gezondheidsdoelen, zoals de **Sustainable Development Goals (SDG's)**.⁶

De WHO definieert community's als volgt: *Groups of people that may or may not be spatially connected, but who share common interests, concerns or identities. These communities could be local, national or international, with specific or broad interests.*⁶

Volgens deze definitie kunnen verenigingen ook beschouwd worden als community's. Uit het onderzoek *Sociale Samenhang en Welzijn* blijkt dat 73 procent van de Nederlanders van 15 jaar en ouder lid is van minstens één vereniging.^{7,8} In 2020 was 34 procent van hen wekelijks actief, terwijl 44 procent nooit actief deelnam. In 2022 was bijna 47 procent van de jongeren tussen de 15 en 25 jaar lid van een sportvereniging. Ook gezelligheidsverenigingen zijn populair onder jongeren (ruim 15 procent), gevolgd door milieuorganisaties (bijna 6 procent) en politieke partijen (ongeveer 3 procent). De voornaamste reden om lid te worden van een vereniging is een gedeelde interesse, zoals bijvoorbeeld voetballen of tuinieren. Onderzoek toont aan dat lidmaatschap van een (sport)vereniging positieve effecten heeft op het welzijn van de leden, waaronder een toename van fysieke activiteit, sociale cohesie en mentaal welbevinden.^{9,10}

Ondanks deze positieve effecten dalen de ledenaantallen van traditioneel georganiseerde (sport)verenigingen de afgelopen jaren, terwijl het aantal mensen dat ongeorganiseerd sport juist toeneemt.¹¹ Voor (sport)verenigingen is het daarom belangrijk om goed in te spelen op de behoeften van hun leden, zodat de vereniging aantrekkelijk blijft. De literatuur beschrijft verschillende manieren waarop burgers actief betrokken raken bij een community (**community engagement**).^{12,13} De interesses en mogelijkheden van elk individu moeten aansluiten bij de specifieke kenmerken van de community.^{12,14} Daarnaast is het belangrijk om inzicht te krijgen in hoe leden betrokken willen zijn bij besluitvorming, planning, bestuur en de uitvoering van diensten binnen de community. Een goede balans tussen top-down ondersteuning door professionals en bottom-up initiatieven van leden draagt bij aan het succes van een community. Door open en flexibel om te gaan met lokale kansen en de activiteiten en hun effecten te monitoren, kan een community succesvoller worden.¹⁵ Verder helpen gecoördineerde aansturing en uitvoering van activiteiten en een goede afstemming van rollen en taken op de verwachtingen en betrokkenheid van leden en vrijwilligers om de community effectief te laten functioneren.^{15,16}



Onderstaand worden een aantal in de literatuur vaak genoemde bevorderende en belemmerende factoren voor het succesvolle oprichten van community's getoond (voor een uitgebreid overzicht zie bijlage 1, p.22/23).

Bevorderende factoren

- 1. Actieve betrokkenheid van leden:** regelmatige deelname aan activiteiten en het nemen van leiderschapsrollen kunnen de mate van betrokkenheid en het nemen van verantwoordelijkheid binnen de community vergroten.
- 2. Inclusie van & toegankelijkheid voor leden:** factoren die hieronder vallen, benadrukken het belang van een inclusieve omgeving waarin iedereen, ongeacht hun achtergrond of middelen, zich welkom en gerespecteerd voelt.
- 3. Community events en betekenisvolle activiteiten:** hier gaat het over het verhogen van de kans op een langdurig succes van de community door het aanbieden van activiteiten, die aansprekend en doelgericht zijn, passen bij de behoeften van de leden en aangepast kunnen worden aan de lokale context.

Belemmerende factoren

- 1. Gebrek aan motivatie:** tijdgebrek en verminderde motivatie van de leden op de langere termijn kunnen de consistentie en effectiviteit van deelname aan de community verminderen.
- 2. Verminderde community-betrokkenheid:** het niet effectief identificeren van de behoeften van de leden en een afhankelijkheid van een beperkt aantal leiders kunnen leiden tot een gebrek aan brede steun en betrokkenheid van de community.
- 3. Sociale, culturele en fysieke barrières:** socio-economische verschillen en taalbarrières kunnen de toegankelijkheid van activiteiten en onderlinge acceptatie binnen community's verminderen.

Samenvattend blijkt dat community's - waar mensen met een gezamenlijke interesse elkaar regelmatig ontmoeten - een positieve invloed hebben op het welzijn van hun leden. Community's zoals sportverenigingen dragen daarnaast bij aan het bevorderen van een gezonde leefstijl en het voorkomen van leefstijlgerelateerde aandoeningen. Hierdoor helpen deze community's ook de druk op het zorgsysteem te verlagen.

Het doel van dit whitepaper is om inzicht te geven in de concepten en factoren die bijdragen aan het succes van een community. *Hoe zijn succesvolle community's opgebouwd? Hoe functioneren ze? En wat motiveert burgers om lid te worden, lid te blijven en actief verantwoordelijkheid te nemen binnen de community?*

Om antwoorden op deze vragen te vinden, zijn twee goed functionerende community's in Zuid-Limburg onderzocht. Daarbij is gekeken naar de opbouw (oftewel de architectuur) van de community's en naar het dynamische samenspel tussen verschillende concepten (de zogenaamde *feedback loops*). Daarnaast is een diepgaande analyse uitgevoerd van de onderliggende structuren, zoals de *voorraden* en *stromen* binnen de community's. Denk bijvoorbeeld aan het aantal vrijwilligers dat actief bijdraagt en verantwoordelijkheden op zich neemt.

De volgende twee community's zijn systematisch geanalyseerd: **Voetbalvereniging Wilskracht Doet Zegevier** (WDZ) in Bocholtz (www.vvwdz.nl) en het **Sociaal Centrum Eijsden** (SCE) (www.sceijsden.nl). WDZ heeft meer dan 600 leden, waarbij voetbal de hoofdactiviteit vormt. Tijdens de coronapandemie werden echter ook andere activiteiten aangeboden, wat leidde tot de vorming van subgroepen, zoals een hardloop-, wandel- en bootcampgroep. Het SCE is een burgerinitiatief van en voor de inwoners van Eijsden, gevestigd in een oud Groene Kruis-gebouw. Hier worden diverse activiteiten georganiseerd, zoals een beweegochtend, een repaircafé, gezamenlijk eten, yoga, etc. (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1. Sociaal Centrum Eijsden: een kleurrijke reeks aan activiteiten door en voor de inwoners van Eijsden.

5. Methodieken om een community te analyseren

In beide onderzochte community's werd de methode van concept mapping toegepast.¹⁷ Deze methode helpt de complexiteit van een systeem te visualiseren door relevante concepten samen met de community-leden in kaart te brengen en de onderlinge verbanden te verkennen.'

Allereerst werd aan de deelnemers gevraagd om in stilte op post-its hun persoonlijke antwoorden op te schrijven, met betrekking tot enkele kernvragen:

- Hoe lang ben je al lid van de vereniging, en wat maakt het leuk om erbij te zijn?
- Sla je ook wel eens over? Waardoor komt dat?
- Wat maakt dat je blijft komen?
- Welke rollen bestaan in jullie community, en welke verantwoordelijkheden horen daarbij?

Alle verzamelde post-its werden op een moderatiet bord gehangen en vervolgens in groepsverband besproken. De antwoorden werden gegroepeerd in overkoepelende concepten. Daarna legden de deelnemers uit hoe deze concepten met elkaar in verband staan en elkaar wederzijds beïnvloeden, zowel positief als negatief. Deze eerste sessie resulteerde in een *concept map*.

Na deze concept mapping sessies werkten de onderzoekers de concept maps verder uit tot zogenaamde **Causal Connection Circle Maps**.¹⁸ Deze visualisatie helpt bij het identificeren van de belangrijkste concepten en de onderlinge verbanden binnen complexe systemen, zoals een community. Vervolgens analyseerden de onderzoekers deze maps op twee manieren: ten eerste door de primaire concepten te

identificeren op basis van het aantal verbindingen, en ten tweede door de feedback loops te onderzoeken, waarmee het circulaire karakter van de onderlinge relaties zichtbaar werd. Deze feedback loops kunnen zowel positieve als negatieve invloed hebben op het systeem. De resultaten werden vervolgens verder uitgewerkt in een **Causal Loop Diagram (CLD)**^{18,19}, dat het systeem en de dynamiek binnen de community duidelijk in beeld brengt.

In dit proces is het **RAMP-model** van Marczewski²⁰ geïntegreerd. Dit model beschrijft vier fundamentele drijfveren die de motivatie van mensen beïnvloeden:



Het RAMP-model wordt vaak toegepast in de gamingwereld en helpt te begrijpen wat mensen motiveert om een activiteit op te pakken en erbij betrokken te blijven. Door deze drijfveren te integreren in het causal loop diagram werd duidelijk welk aspect van de community-architectuur en -dynamiek specifiek gerelateerd is aan welke onderliggende motivatie van de

leden om betrokken te blijven bij de gemeenschap. De overeenkomsten en verschillen tussen de CLD's van beide bestudeerde community's zijn vervolgens in kaart gebracht. Deze CLD's werden tijdens een *member check* voorgelegd aan vertegenwoordigers van de deelnemende community's voor feedback en verificatie.

Inzichten in de Stock & Flow van de community

Om de onderliggende structurele krachten die de dynamiek in een community beïnvloeden beter te begrijpen, werd het concept van 'voorraden en stromen' (**Stock & Flow**) toegepast op de verschillende feedback loops in de CLD. Het opstellen van het Stock & Flow-diagram volgde een gestructureerd stappenplan²¹:

1. Specificeer de eenheden van alle CLD-concepten.*
2. Identificeer en creëer de voorraden.
3. Identificeer en creëer de stromen.
4. Verbind stromen met voorraden en voorraden met stromen (indien nodig).
5. Voeg overige CLD-concepten toe en verbind ze.
6. Definieer voorraden en stromen en controleer de eenheden.
7. Creëer en verbind eventuele extra concepten.

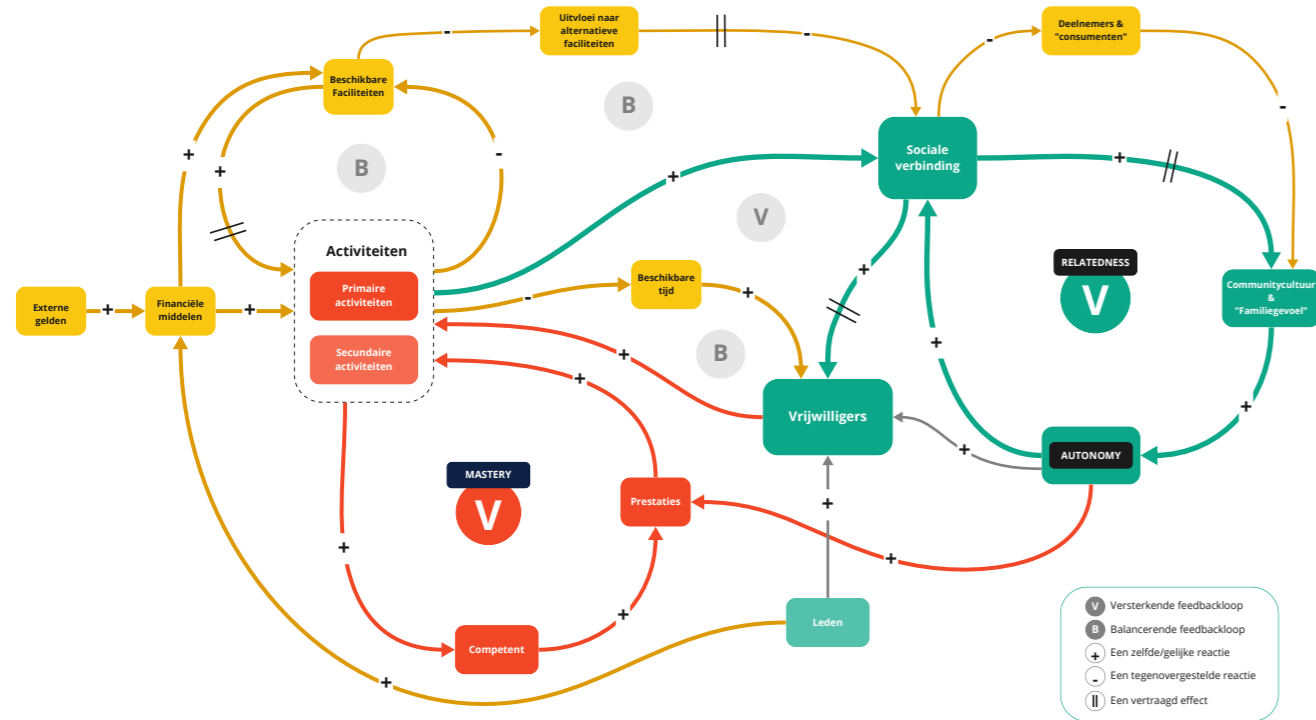
*CLD-concepten zijn bijvoorbeeld "vrijwilligers" en "sociale verbinding".

Een goed functionerende community heeft voldoende voorraden die regelmatig worden aangevuld via stromen. Voorraden kunnen tastbaar en meetbaar zijn, zoals financiële middelen en het aantal leden, maar ook abstracter, zoals een gevoel van verbondenheid of autonomie. De verschillende stromen die deze voorraden beheren, kunnen zowel instroom als uitstroom zijn. Een verminderde instroom hoeft niet altijd te leiden tot een afname van de voorraad, maar kan wel resulteren in een langzamere groei. Deze nuances zijn van belang om een complex systeem zoals een community goed te begrijpen.



6. Identificatie van concepten in een community en hun samenhang

Het generieke Causal Loop Diagram (afbeelding 2) is opgesteld op basis van de analyse van de twee community's en biedt inzichten in belangrijke concepten binnen deze community's (de architectuur) en hoe deze concepten elkaar beïnvloeden door middel van feedback loops (dynamiek).



Afbeelding 2. Causal Loop Diagram (CLD): inzichten in algemene community-concepten en hun onderlinge samenhang en feedback loops

Uit het CLD komen de volgende inzichten naar voren:

- 1. De waarde van intrinsieke motivatie en verantwoordelijkheid:** Mensen vormen een community rond een gedeelde passie of interesse, zoals voetbal (mastery). Sommige leden komen alleen voor deze activiteiten: de mastery loop (rode pijlen). Actievere leden nemen organisatorische of ondersteunende rollen op zich, waardoor bestaande en nieuwe activiteiten mogelijk worden, zoals het organiseren van een bootcamp of het invullen van taken als trainer of bestuurslid.
- 2. Activiteiten en de mastery-loop:** Vrijwilligers spelen een cruciale rol in het versterken van de mastery loop door activiteiten te organiseren die de vaardigheden van leden verbeteren. Dit leidt tot betere prestaties en stimuleert leden om betrokken te blijven en aan nieuwe uitdagingen deel te nemen.
- 3. Activiteiten en de relatedness-loop (groene pijl-tjes):** Gezamenlijke activiteiten bevorderen de sociale verbinding. Naast de primaire activiteiten binnen de community versterken secundaire activiteiten, zoals uitstapjes of een spelavond, de

relatedness loop. Ook het oppakken van vrijwilligerstaken, zoals bardiensten of schoonmaakbeurten, versterkt het gevoel van verbondenheid en het familiegevoel binnen de community.

- 4. Wederzijdse versterking van loops:** Wanneer sociale verbindingen sterk zijn, optimaliseert dit de relatedness loop, wat het gemeenschapsgevoel verder vergroot. Dit verhoogt weer de bereidheid van leden om als vrijwilliger op te treden, wat op zijn beurt de mastery loop versterkt. Deze wederzijdse versterking tussen de mastery en relatedness loops vormen als het ware de 'twee kamers van het kloppende hart' van een community.

- 5. Risico van een eenzijdige focus:** Wanneer er te veel nadruk ligt op mastery en er onvoldoende aandacht is voor sociale verbinding, kunnen leden zich minder als onderdeel van de community voelen en meer als consumenten. Het is belangrijk dat er een balans is tussen voldoende vrijwilligers en betrokkenheid om te voorkomen dat dit gebeurt.

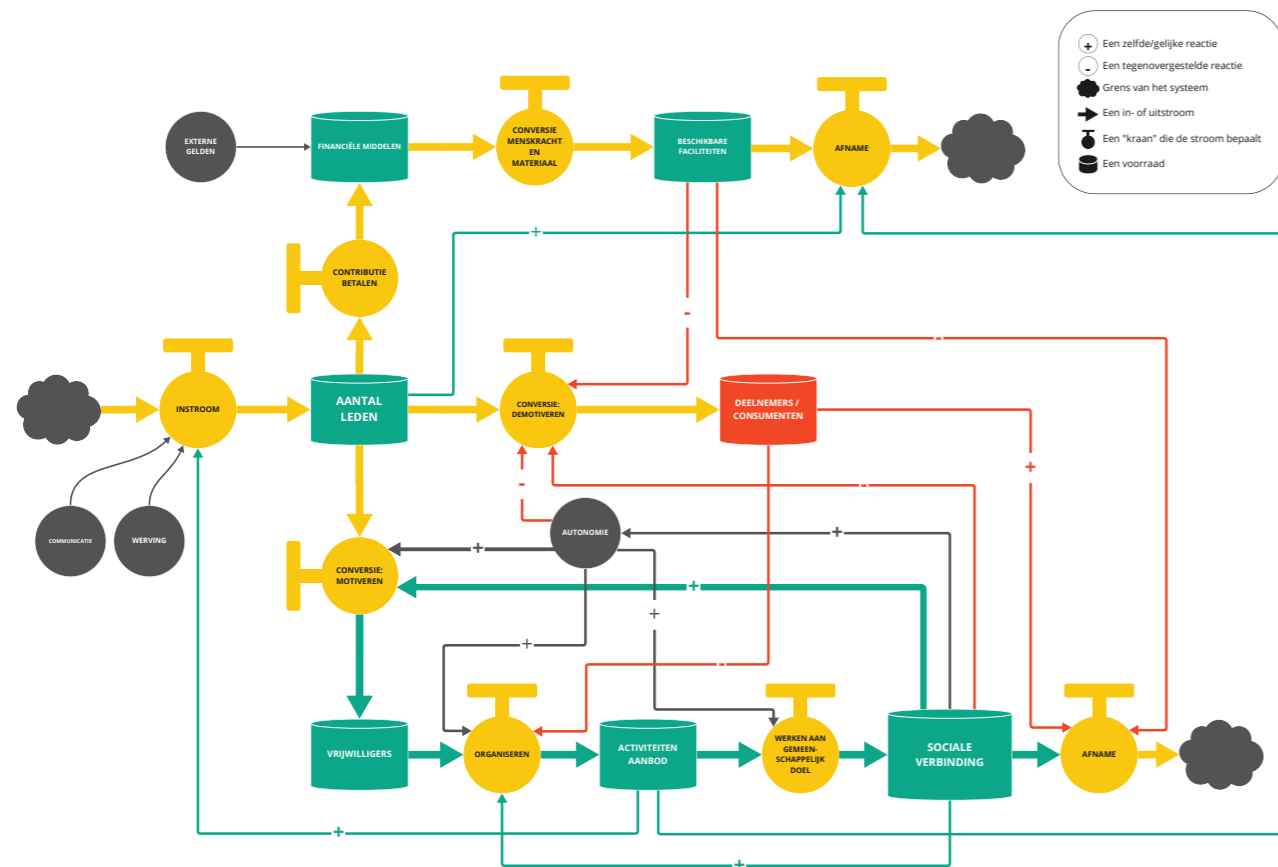
- 6. Randvoorwaarden voor een goed functionerende community:** Tijd, geld en faciliteiten zijn belangrijke randvoorwaarden voor een gezonde community. Een tekort aan faciliteiten kan leiden tot beperkingen binnen de mastery loop en kan uiteindelijk de sociale verbindingen verzwakken. Dit zou een negatieve spiraal in de relatedness loop kunnen veroorzaken, wat het familiegevoel zou ondermijnen.



7. De rollen van communityleden

Stock & Flow

Binnen het systeem van een community bestaat een spanningsveld tussen het totale aantal leden, het aantal vrijwilligers (actieve leden) en het aantal *consumenten* (leden die alleen deelnemen aan de primaire activiteiten van de community binnen de *masteryloop*). Om de community goed te laten functioneren, is het belangrijk om voldoende vrijwilligers te hebben. Dit voorkomt dat leden in een passieve rol terechtkomen, waarin ze alleen halen wat ze nodig hebben zonder actief bij te dragen. Het **Stock & Flow-diagram** (Afbelding 3) maakt dit samenspel van voorraden en stromen inzichtelijk en vormt een waardevolle aanvulling op het CLD.



Afbeelding 3. Het Stock & Flow diagram focust vooral op de conversie van leden (een voorraad) naar een voorraad vrijwilligers (actieve leden) en een voorraad 'consumenten'.

Tijdens de concept mapping-sessies binnen de twee community's zijn vier verschillende rollen geïdentificeerd, elk met bijbehorende verantwoordelijkheden die bijdragen aan het functioneren van de community:

- Bestuurslid
- Commissielid
- Vrijwilliger
- Deelnemer

Het bestuur stelt de kaders, beheert de financiën, stelt beleid op en stuurt deelgroepen en commissies aan. Deelnemers zijn alle mensen die actief deelnemen aan de activiteiten van de community. Commissieleden zijn deelnemers die specifieke vrijwilligerstaken

op zich nemen, zoals in een faciliteitencommissie, activiteitencommissie of PR-commissie. Zij organiseren specifieke activiteiten binnen de gestelde kaders van de community.

Binnen de commissies hebben vrijwilligers de autonomie om zelfstandig te werken binnen de afgesproken grenzen. Dit betekent dat leden of vrijwilligers ideeën voor activiteiten kunnen aandragen, die vervolgens getoetst worden aan de vastgestelde kaders. Als het voorstel haalbaar is, kunnen vrijwilligers met steun van de commissie de activiteit organiseren en uitvoeren. Dit proces bevordert de motivatie, autonomie en betrokkenheid van vrijwilligers, waarbij hun verantwoordelijkheidsgevoel nauw verbonden is met het gemeenschapsgevoel binnen de community.



8. Aanbevelingen voor het optimaliseren van community's

De kracht van community's wordt steeds meer erkend als een belangrijke factor in het bevorderen van het welzijn van burgers. Community's bieden niet alleen faciliteiten en structuur om een gedeelde passie, hobby of sport te beoefenen, maar ook kansen voor sociale verbinding en persoonlijke ontwikkeling. Op basis van de inzichten uit dit onderzoek van de twee community's en de bestaande literatuur, doet dit whitepaper vijf praktische aanbevelingen voor het evalueren en versterken van community's:

1. **Analyseer de intrinsieke motivatie van leden:** Onderzoek wat de leden drijft en beoordeel hoe goed de community inspeelt op deze motivaties. Stel vragen als: Wat maakt het voor jou leuk om te blijven komen?
2. **Evalueer de rol van vrijwilligers:** Analyseer de betrokkenheid van vrijwilligers en hun bijdrage aan de *mastery loop*. Hoeveel vrijwilligers houden de *mastery loop* in stand, en op welke manier?



3. **Richt je op sociale verbindingen:** Beoordeel hoe sterk de sociale banden zijn binnen de community. Identificeer activiteiten die aansluiten bij de aard van de community, zoals uitstapjes of sociale evenementen. Moedig leden aan om actief bij te dragen, bijvoorbeeld door bardiensten te draaien of mee te helpen in de organisatie, om zo de sociale verbindingen te versterken.
4. **Beoordeel de balans tussen mastery en relatedness:** Houd evenwicht tussen activiteiten die draaien om een gedeelde passie (*mastery*) en activiteiten die gericht zijn op het versterken van sociale verbindingen (*relatedness*).
5. **Controleer de randvoorwaarden:** Beoordeel of de community voldoende tijd, geld en faciliteiten heeft om goed te functioneren. Zorg ervoor dat de *mastery* en *relatedness* loops elkaar blijven versterken. Identificeer mogelijke tekortkomingen en ontwikkel strategieën om deze aan te pakken voordat nieuwe activiteiten worden geïnitieerd.



9. Conclusie

Het opzetten, onderhouden en versterken van community's is essentieel voor het bevorderen van welzijn. In tijden van crises, welvaartsziekten en eenzaamheid bieden community's een plek waar mensen samenkomen rond een gedeelde passie of hobby. Ze versterken sociale banden, bevorderen verantwoordelijkheid en dragen bij aan een gezondere leefstijl. Goed functionerende community's creëren een omgeving waarin mensen fysiek en mentaal betrokken blijven, zelfs op latere leeftijd.

Vier belangrijke inzichten uit dit whitepaper zijn:

1. **Mastery en relatedness vormen de kern:** Deze twee loops zijn het kloppende hart van een community en zorgen voor motivatie, autonomie en een gezamenlijk doel.
2. **Vrijwilligers zijn onmisbaar:** Een goede balans tussen actieve vrijwilligers en andere leden is nodig om de community in evenwicht te houden en duurzaam te laten voortbestaan.
3. **Risico van eenzijdige focus op mastery:** Te veel nadruk op mastery zonder aandacht voor sociale verbinding kan ertoe leiden dat leden vooral komen consumeren in plaats van actief bij te dragen.
4. **Middelen en faciliteiten zijn belangrijk:** Meer activiteiten vragen om meer faciliteiten, middelen en tijd van de leden. Overbelasting kan leiden tot een daling in vrijwilligers en sociale betrokkenheid.

De gebruikte methodieken in dit onderzoek geven waardevolle inzichten in de structuur en dynamiek van community's:

- **Concept mapping** helpt om belangrijke factoren voor het voortbestaan van een community te identificeren.
- **Causal loop diagrammen** brengen de dynamiek en feedback loops binnen een community in beeld.
- **Stock & Flow diagrammen** bieden een aanvulling op CLD door de balans tussen voorraden en stromen inzichtelijk te maken.

De gebruikte methodiek en visualisaties bieden een goede basis om inzicht te krijgen in de architectuur en dynamiek van een community.

Wil je meer weten over de gebruikte methodieken? Scan dan de QR-code (of gebruik deze [LINK](#)), en/of stuur een mail naar: andreas.rothgangel@zuyd.nl of gaston.jamin@zuyd.nl.



Literatuur

1. Ommen B. *Lifestyle4Health. Leefstijl als medicijn*, <https://lifestyle4health.nl/algemeen/nell-alle-landelijke-ehealth-initiatieven-onder-een-dak-2/> (2018, accessed October 10, 2024).
2. Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra. *Kennisagenda Preventie. Nationale Wetenschapsagenda route Gezondheidszorgonderzoek, preventie en behandeling*, https://www.nfu.nl/sites/default/files/2020-08/18.2849_NFU_Kennisagenda_Preventie_def.online.pdf (2018, accessed October 10, 2024).
3. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. *Nationaal Preventieakkoord*, <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-1f7b7558-4628-477d-8542-9508d913ab2c/pdf> (2018, accessed October 10, 2024).
4. Gezondheid & Zorg. *Kennis- en Innovatieagenda 2020-2023: Vitaal functionerende burgers in een gezonde economie*, https://www.health-holland.com/sites/default/files/downloads/kennis-en-innovatieagenda-2020-2023-gezondheid-en-zorg_0.pdf (2019, accessed October 10, 2024).
5. Kennisbank *Leefstijl in en vanuit de Zorg*, <https://leefstijl-kennisbank.nl/> (accessed October 10, 2024).
6. World Health Organization. *Community engagement: a health promotion guide for universal health coverage in the hands of the people*, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/334379/9789240010529-eng.pdf?sequence=1> (2020, accessed October 10, 2024).
7. Centraal Bureau voor de Statistiek. *De pandemie en het verenigingsleven. In: De Heitjes en het verenigingsleven in Heerlen*, <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/aanvullende-statistische-diensten/2022/de-heitjes-en-het-verenigingsleven-in-heerlen/2-de-pandemie-en-het-verenigingsleven> (2022, accessed October 10, 2024).
8. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. *Enquête Sociale Samenhang en Welzijn.*, <https://bronnen.zorggegevens.nl/Bron?naam=Enqu%C3%A4te-Sociale-Samenhang-en-Welzijn> (2023, accessed October 10, 2024).
9. Popay J, Attree P, Hornby D, et al. *Community engagement in initiatives addressing the wider social determinants of health A rapid review of evidence on impact, experience and process*. Social Determinants Effectiveness Review 2007.
10. O'Mara-Eves A, Brunton G, Oliver S, et al. *The effectiveness of community engagement in public health interventions for disadvantaged groups: a meta-analysis*. BMC Public Health 2015; 15: 129. 2015/04/18. DOI: 10.1186/s12889-015-1352-y.
11. Nederlands Olympisch Comité Nederlandse Sport Federatie. *Zo sport Nederland. Trends & ontwikkelingen in sportdeelname (2013-2018)*, https://cdn.nocnsf.nl/media/1392/zo-sport-nederland_nocnsf-sportonderzoek.pdf (2019, accessed October 10, 2024).
12. Brunton G, Thomas J, O'Mara-Eves A, et al. *Narratives of community engagement: a systematic review-derived conceptual framework for public health interventions*. BMC Public Health 2017; 17: 944. 2017/12/13. DOI: 10.1186/s12889-017-4958-4.
13. Kadariya S, Ball L, Chua D, et al. *Community Organising Frameworks, Models, and Processes to Improve Health: A Systematic Scoping Review*. Int J Environ Res Public Health 2023; 20 2023/04/14. DOI: 10.3390/ijerph20075341.
14. Kuchler M, Rauscher M, Rangnow P, et al. *Participatory Approaches in Family Health Promotion as an Opportunity for Health Behavior Change-A Rapid Review*. Int J Environ Res Public Health 2022; 19 2022/07/28. DOI: 10.3390/ijerph19148680.
15. Prevo L, Kremers S and Jansen M. *The Power of Trading: Exploring the Value of a Trading Shop as a Health-Promoting Community Engagement Approach*. Int J Environ Res Public Health 2020; 17 2020/07/03. DOI: 10.3390/ijerph17134678.
16. Cooper J, Murphy J, Woods C, et al. *Barriers and facilitators to implementing community-based physical activity interventions: a qualitative systematic review*. Int J Behav Nutr Phys Act 2021; 18: 118. 2021/09/09. DOI: 10.1186/s12966-021-01177-w.
17. Novak JD and Cañas AJ. *The Theory Underlying Concept Maps and How to Construct and Use Them in: Technical Report IHMC CmapTools*. Florida Institute for Human and Machine Cognition 2008.
18. Allender S, Owen B, Kuhlberg J, et al. *A Community Based Systems Diagram of Obesity Causes*. PLoS One 2015; 10: e0129683. 2015/07/15. DOI: 10.1371/journal.pone.0129683.
19. Baugh Littlejohns L, Hill C and Neudorf C. *Diverse Approaches to Creating and Using Causal Loop Diagrams in Public Health Research: Recommendations From a Scoping Review*. Public Health Rev 2021; 42: 1604352. 2022/02/11. DOI: 10.3389/phrs.2021.1604352.
20. Marczewski A. *The Intrinsic Motivation RAMP*, <https://www.gamified.uk/gamification-framework/the-intrinsic-motivation-ramp/> (2013, accessed October 10, 2024).
21. Aronson D, Angelakis D. *Step-By-Step Stocks and Flows: Converting From Causal Loop Diagrams*. <https://thesystemsthinker.com/step-by-step-stocks-and-flows-converting-from-causal-loop-diagrams/> (accessed October 10, 2024).

Bijlage 1

Lijst met bevorderende en belemmerende factoren voor community building



Colofon

Deze whitepaper is gemaakt door het Lectoraat voor Maatwerk in Leefstijl en Bewegzorg in opdracht van Zuyd Hogeschool, het Regionale Transitie- en Innovatie-thema 'Gezonde Samenleving' en het Kenniscentrum Gezonde Rechtvaardige Samenleving.

De wereld is constant in ontwikkeling. Daardoor is de informatie die hier wordt gegeven een moment-opname. De whitepaper is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld met de kennis tot en met juli 2024.

Inhoud: Andreas Rothgangel, Iris Kanera, Rachel Slangen, Gaston Jamin en Susy Braun

Vormgeving & lay-out:

Oburon grafisch ontwerp, Heerlen

Media: Pieter Dekkers, Video@Zuyd

Afbeeldingen: Gaston Jamin, Rachel Slangen, RKVV Wdz, Unsplash.com

Met speciale dank aan de twee betrokken community's voor de gastvrijheid en het delen van inzichten:

Stichting Sociaal Centrum Eijsden

Prins Hendrikstraat 21 | 6245 ED | Eijsden

www.sceijsden.nl

www.facebook.com/SCEijsden

Rooms Katholieke Voetbal Vereniging

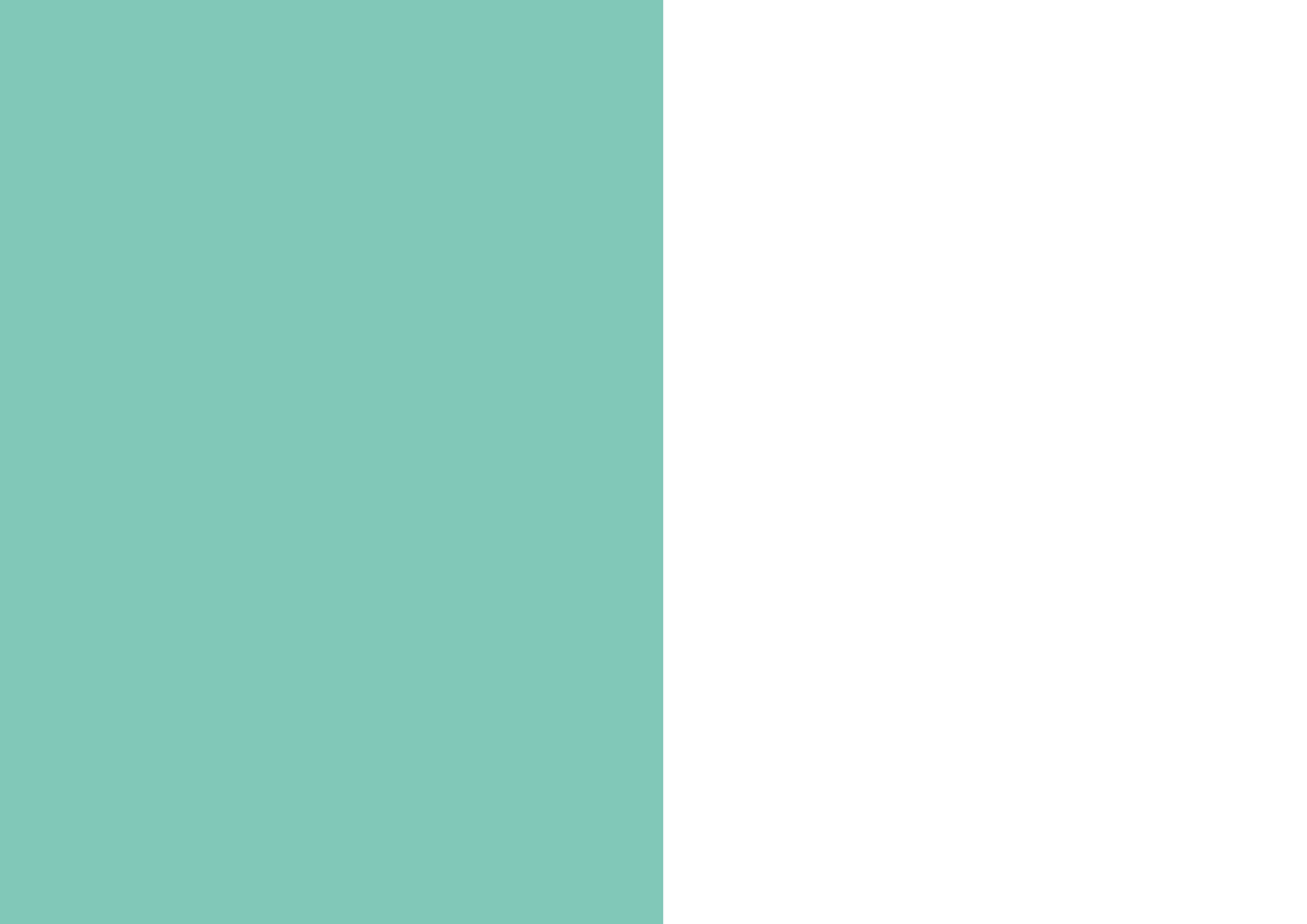
Wilskracht Doet Zegevieren (Wdz)

Neerhagerbos 5 | 6351 JJ | Bochtoltz

www.vvwdz.nl

www.facebook.com/rkvvwdz





Zuyd Hogeschool, Lectoraat voor Maatwerk in Leefstijl en Bewegzorg

Nieuw Eyckholt 300

6419 DJ Heerlen

Meer informatie

Wil je meer weten over de projecten van het lectoraat?

Kijk dan op onze website

www.zuyd.nl/onderzoek/lectoraten/maatwerk-in-leefstijl-en-beweegezorg

Meer weten over het analyseren van community's en het gebruik van een causal loop diagram? Stuur dan een mail naar andreas.rothgangel@zuyd.nl of gaston.jamin@zuyd.nl

© december 2024