

BELEEF GEZONDHEID!

Hoe Positieve Gezondheid door sport en bewegen
bijdraagt aan duurzame gezondheidswinst



Marije van der Werff
Thesis Executive MBA Sport Management
Sport Management Instituut, Groningen
Juni 2018

Voorwoord

Al jaren bestijg ik De Trap in het mooie sportbedrijf dat mijn ouders 48 jaar geleden begonnen. Een prachtbedrijf waarin ik – letterlijk – groot werd, opgroeide en na studie (oncologie)fysiotherapie en werkervaring in de revalidatiezorg inmiddels zelf ondernemer ben.

De Trap verbindt in ons bedrijf middels een luchtbrug de sportaccommodatie met het paramedisch centrum. Een fysieke maar vooral ook symbolische verbinding tussen bewegen en zorg. De symbiose waarin ik zo hartstochtelijk geloof. Onze ambitie is mensen de regie over hun eigen gezondheid en welbevinden te laten voeren. Verantwoord en vooral met plezier bewegen, van jong tot oud, fit en minder fit; mijn passie bestaat uit het in beweging krijgen van mensen en zo bij te dragen aan een gezondere leefstijl, aan behoud van vaardigheden en het vergroten van hun veerkracht.

De Trap telt 22 treden en vormt meerdere keren per dag een onderbreking van de werkzaamheden. Soms lekker om even de benen te strekken, soms een obstakel dat de ademhaling ongemerkt opvoert. Duizenden voetstappen liggen er inmiddels, De Trap staat er immers al jaren.

Toch is er sinds enige tijd iets veranderd. Vanaf het moment dat - in onze aansporing ook klanten De Trap te laten nemen - op de treden het calorieverbruik van iedere stap is aangebracht, voelt elke beklimming ineens als een positieve bijdrage aan de gezondheid. Alsof elke stap direct wordt beloond. Niks geen gepuf na de laatste trede, wel een – al is het maar klein – overwinningsgevoel.

Hoe ogenschijnlijk onbetekenend ook is het iets om bewust even bij stil te staan: aan de fysieke inspanning van het traplopen is niets veranderd, echter wel aan de waardering en de beleving ervan.

In de kern is dat namelijk wat met Positieve Gezondheid, het vertrekpunt voor deze scriptie, wordt bedoeld. Waar gezondheid lang als 'afwezigheid van ziekte' werd gedefinieerd en sport en bewegen als versterken van het fysieke gestel, is de 'ervaren gezondheid' een onderbelicht en nog nauwelijks ontgonnen domein. Maar wel een dat vele kansen biedt.

Met name bewegen biedt tal van aanknopingspunten om naast lijf en leden ook de mentale gezondheid te trainen, bewust dan wel onbewust. De vraag hoe positieve gezondheid als onderdeel van een beweegprogramma kan bijdragen aan duurzame gezondheidswinst is wat mij drijft om dit onderzoek te doen. Als zorgprofessional, als sportondernemer en als student in het kader van de opleiding MBA Sportmanagement. In alle drie de hoedanigheden streef ik er dagelijks naar om stappen te zetten. Om de lat hoger te leggen en om de denkbeeldige trap naar mijn doelen te beklimmen.

Deze studie, deze scriptie, dit onderwerp dat me nauw aan het hart ligt en waarin ik tal van kansen en handvatten voor de toekomst zie, zijn allemaal treden die ik met plezier neem. Ze vormen de positieve beleving van de inspanning en de vele uren die in een vol leven moesten worden gevonden.



Elke trap die je dichterbij je doel brengt, is het waard om te beklimmen.

Marije van der Werff

Hoorn, juni 2018

Samenvatting

Aanleiding: Steeds meer mensen krijgen te maken met ziekten die oorzaken kennen in leefstijl. Voor het terugdringen van deze ziekten is een preventieve benadering van belang waarbij sterk gekeken wordt naar 'gezondheid en gedrag', ter voorkoming van het ontstaan van deze ziekten, in plaats van de curatieve benadering van 'ziekte en zorg'. Het gedachtengoed van Positieve Gezondheid – ook wel de ervaren gezondheid – biedt aanknopingspunten voor interventies die een gezonde leefstijl en gezondheidsbeleving bevorderen. In deze scriptie staat de invloed van sport en bewegen op de gezondheidsbeleving centraal en luidt de onderzoeksvraag: *'Wat zijn de kenmerken van een sport- en beweegaanbod dat effectief bijdraagt aan een positieve en duurzame gezondheidsbeleving?'*.

Methode: Voor de beantwoording van deze ontwerpgerichte onderzoeksvraag is gebruik gemaakt van literatuuronderzoek en zijn vier experts, ervaringsdeskundigen op het gebied van sport en gezondheidsbeleving, bevraagd middels semigestructureerde interviews. Het theoretisch model is getoetst aan de ervaringen van de deskundigen. Onderdeel van het theoretisch model zijn stimulerende factoren van gezondheidsbeleving, -gedrag en gedragsverandering. Hierbij wordt gekeken naar stimulerende gezondheidsfactoren als ook factoren op het gebied van marketing en communicatie. Het onderzoek richt zich op succesfactoren leidend naar een ontwerpschets.

Resultaten: Gezondheidsbeleving door sport is een nog nauwelijks onderzocht thema. Toch onderschrijven alle ondervraagde sportondernemers het belang daarvan. De branche zou haar beweegprogramma's moeten verrijken met die factoren die de ervaren gezondheid stimuleren. Hoe het aanbod verrijkt kan worden zodat het de gezondheidsbeleving versterkt daar zijn weinig ondernemers al bewust mee bezig. Aandacht voor de praktische toepassing is wenselijk.

Conclusie: Dit onderzoek laat zien dat een sport- en beweegaanbod bijdraagt aan een positieve en duurzame gezondheidsbeleving als het rekening houdt met:

- Het stimuleren van sociale verbindingen
- De combinatie van fysieke én mentale gezondheid
- Bewustwording en kennis over training, leefstijl, motivatie en gedrag
- Gerichte toegepaste gedragscoaching
- Ondersteunende belevingselementen
- Een direct gevoel van beloning voor gezondheidsgedrag
- Emotie en onbewuste beleving door prikkeling van alle zintuigen

Het is aannemelijk dat hoe meer van bovenstaande elementen worden toegevoegd aan de fysieke component van het sport- en beweegaanbod, hoe meer de positieve ervaringen beklijven en hoe beter mensen gemotiveerd blijven tot het volhouden van positief gezondheidsgedrag. Hoe groter de gezondheidsbeleving, hoe beter het zal bijdragen aan de onderliggende doelstelling van duurzaam welbevinden.

Het onderzoek is een eerste verkenning op het onderwerp 'gezondheidsbeleving binnen sport'. Sport draagt bewezen bij aan de ervaren gezondheid. Echter, is nog weinig bekend over de manier waarop deze kennis effectief in sportaanbod geïmplementeerd kan worden zodat dat de gezondheidsbeleving van de sporter versterkt. Specifiek en toegepast onderzoek naar gezondheidsbeleving binnen de sportsector is dan ook wenselijk.

Inhoudsopgave

Voorwoord	- 2 -
Samenvatting.....	- 3 -
Inhoudsopgave	- 4 -
1. Inleiding.....	- 6 -
1.1. Aanleiding.....	- 6 -
1.2. Probleemstelling.....	- 7 -
1.3. Onderzoeksvraag.....	- 8 -
1.4. Conceptueel model	- 8 -
1.5. Managementvraagstuk	- 8 -
1.6. Leeswijzer	- 9 -
2. Positieve gezondheid en gezondheidsbeleving.....	- 10 -
2.1. Positieve Gezondheid: een uiteenzetting van inzichten en definities	- 10 -
2.2. De relatie tussen gezondheidsbeleving, welbevinden en ziekte	- 11 -
2.3. Conclusie: antwoord op deelvraag één.....	- 12 -
3. Gezondheidsbeleving en gezondheidsgedrag.....	- 13 -
3.1. Stimulerende factoren van gezondheidsgedrag	- 13 -
3.1.1. Welbevinden	- 13 -
3.1.2. Sociale relaties.....	- 14 -
3.1.3. Zingeving.....	- 14 -
3.2. Gezondheidsbeleving en fysieke activiteit	- 14 -
3.3. Conclusie: antwoord op deelvraag twee.....	- 15 -
4. Ervaren gezondheid als belevenis	- 16 -
4.1. Beleving biedt toename van economische waarde	- 16 -
4.2. Domeinen van belevenis	- 17 -
4.3. Positief design	- 19 -
4.4. Conclusie: antwoord op deelvraag drie	- 20 -
5. Van gezondheidsbeleving naar transformatie	- 21 -
5.1. Begeleiding van transformaties.....	- 21 -
5.2. Het transtheoretisch model voor gedragsverandering.....	- 22 -
5.3. Positieve beelden en boodschappen	- 22 -
5.4. Conclusie: antwoord op deelvraag vier.....	- 22 -
6. Methode.....	- 24 -
6.1. Onderzoeksstrategie	- 24 -
6.2. Focus en afbakening.....	- 24 -

6.3.	Onderzoeksmethode	- 24 -
6.4.	Data analyse	- 25 -
6.5.	Betrouwbaarheid en validiteit.....	- 25 -
7.	Resultaten.....	- 26 -
7.1.	Stimuleren van gezondheidsfactoren en -gedrag	- 26 -
7.1.1.	Welbevinden	- 26 -
7.1.2.	Sociale verbindingen	- 26 -
7.1.3.	Zingeving.....	- 27 -
7.2.	Vormgeving van de gezondheidsbeleving.....	- 27 -
7.3.	Transformatie en het bijdragen aan duurzaam welbevinden.....	- 28 -
8.	Analyse en conclusie	- 30 -
8.1.	Analyse van de resultaten	- 30 -
8.1.1.	Vergelijking resultaten met bevindingen uit de theorie	- 30 -
8.1.2.	Betekenis resultaten voor de sport- en beweegsector	- 31 -
8.2.	Conclusie: antwoord op de centrale onderzoeksvraag.....	- 32 -
8.3.	Aanbevelingen voor verder onderzoek	- 32 -
9.	Management opgave	- 33 -
	Bibliografie	- 35 -
	Dankwoord	- 37 -

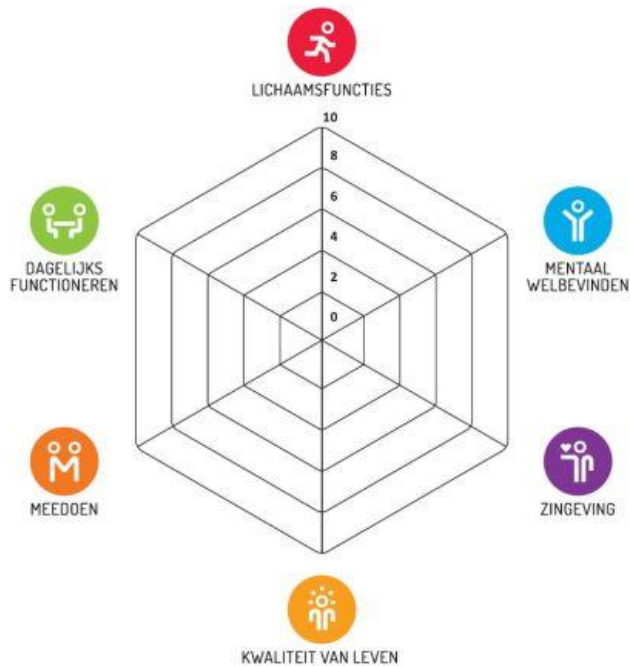
1. Inleiding

1.1. Aanleiding

In de negentiende eeuw waren infecties de belangrijkste ziekte- en doodsoorzaak. De geneeskunde kende in die tijd een specifieke biochemische of fysiologische aanpak. Vele effectieve behandelingen werden ontwikkeld voor verschillende vormen van ziekten. Het zoeken naar oorzaken van deze ziekten leidde tevens tot de ontwikkeling van preventieve geneeskunde. Met vroege signalering, snelle behandeling en het voorkomen van ziekte als resultaat. Een verdergaande ontwikkeling van preventie lijkt heden ten dage noodzakelijk om ook de ziekten uit deze tijd effectief te kunnen bestrijden.

Ziekten die oorzaken kennen in leefstijl, zoals hart- en vaatziekten, diverse vormen van kanker en diabetes, vragen om een andere benadering. Niet alleen een biochemische en fysiologische benadering gezien vanuit het perspectief 'ziekte en zorg'. Maar veel meer kijkend naar 'gezondheid en gedrag', ter voorkoming van het ontstaan van deze ziekten. In de twintigste eeuw lag de medische focus vooral op het bestrijden van infectieziekten. De uitdaging van de eenentwintigste eeuw is het terugdringen van deze nieuwe ziekten, waarbij het stimuleren van gezondheid en welzijn door het bevorderen van een gezonde leefstijl centraal zou moeten staan.

Het ontstaan van nieuwe ziekten heeft gevolgen voor de manier waarop er over gezondheid wordt gedacht. Mede hierdoor is de definitie van gezondheid de laatste jaren sterk in ontwikkeling. Lange tijd werd gezondheid gedefinieerd als 'afwezigheid van ziekte'. In 1948 stelde de Wereld Gezondheidsorganisatie vast dat gezondheid meer was dan alleen niet ziek zijn. 'Gezondheid is een toestand van volledig positief fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte' (WHO, 1948). Ondanks deze verbreding in de kijk op gezondheid bleef het gezondheidsbeleid vooral gericht op het behandelen van ziekten. De oorzaken van met name de chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes en kanker bleven nog lange tijd onderbelicht. Sinds 2011 stelt Machteld Huber een nieuwe, meer dynamische opvatting over gezondheid voor – Positieve Gezondheid – waarin functioneren, veerkracht en zelfregie centraal staan: 'Het vermogen om zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven' (Hubert, Vliet van, & Boers, 2016). Deze omschrijving vormde een doorbraak in de visie op gezondheid omdat gezondheid hiermee gezien wordt als een dynamisch vermogen. Positieve Gezondheid behelst niet alleen de objectieve fysieke gezondheid, maar kijkt naar de gezondheidsbeleving of ervaren gezondheid vanuit een breder perspectief, vanuit een zestal domeinen, namelijk lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.



Figuur 1: Het Spinnenwebmodel, een gespreksinstrument over Positieve Gezondheid (Institute for Positive Health, 2017)

Met deze nieuwe kijk op gezondheid hebben we een perspectief in handen van waaruit de oorzakelijk factoren van chronische ziekten, voortkomend uit leefstijl, beter bekeken kunnen worden. Want, hoe beter iemand in staat is regie te voeren over zijn eigen gezondheid hoe meer iemand in staat is vorm te geven aan een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl draagt bij aan een positieve gezondheidsbeleving en leidt tot een lager risico op ziekte en zelfs sterfte (RIVM, 2017).

Het leefstijlperspectief biedt aanknopingspunten voor interventies die een gezonde leefstijl en daarmee gezondheidsbeleving bevorderen. De eerste focus van VWS in Nederland en van de GGD landelijk, is onderzoeken hoe Positieve Gezondheid en de zes dimensies geïntegreerd kunnen worden binnen de zorg sector. Positieve gezondheid is echter niet alleen een verantwoordelijkheid van de zorgprofessionals, maar ook van patiënten, burgers, beleidsmakers, verzekeraars, gemeenten, scholen en het bedrijfsleven.

1.2. Probleemstelling

Het concept van Positieve Gezondheid biedt kansen voor de sport- en beweegsector. En omgekeerd biedt de sport- en beweegsector kansen voor een effectieve bijdrage aan Positieve Gezondheid. Echter, vooralsnog lijkt de sport- en beweegsector zich hier onvoldoende bewust van en lijkt zij dit nog nauwelijks op te pakken.

Ondanks dat juist de sport- en beweegsector bij uitstek geschikt lijkt om bij te dragen aan de ervaren gezondheid. Immers, sport en bewegen toont effecten op alle domeinen, zoals ook onderzoeker Bailey aantoonde in zijn onderzoek naar de effecten van sport en bewegen op de kernwaarden: fysiek, emotioneel, sociaal, persoonlijk, intellectueel als ook financieel (Bailey, Hillman, Arent, & Petitpas, 2013).

Bovenstaande informatie heeft geleid tot de volgende probleemstelling:

De sport- en beweegsector is nog onvoldoende effectief in het bijdragen aan de Positieve Gezondheid.

Hoe het sport- en beweegaanbod ingericht zou moeten zijn zodat het een effectieve bijdrage kan leveren aan de verbetering van de gezondheidsbeleving zal moeten worden onderzocht. Dit onderzoek richt zich op de rol van sport en bewegen binnen het verbeteren van de Positieve Gezondheid door het versterken van de gezondheidsbeleving.

1.3. Onderzoeksvraag

De centrale vraag van dit onderzoek luidt:

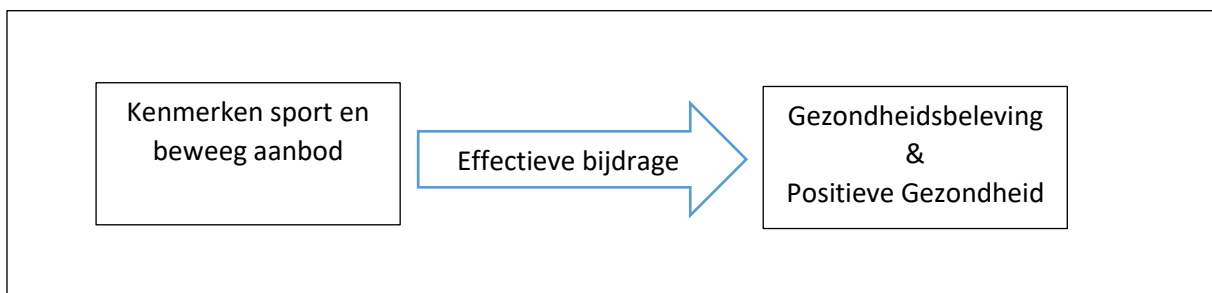
Wat zijn de kenmerken van een sport- en beweegaanbod dat effectief bijdraagt aan een positieve en duurzame gezondheidsbeleving?

Voor de beantwoording van de centrale onderzoeksvraag zijn onderstaande sub vragen van belang:

1. Positieve Gezondheid en gezondheidsbeleving, wat wordt ermee bedoeld?
2. In welke mate draagt sport en bewegen bij aan een hogere gezondheidsbeleving?
3. Wat zijn stimulerende factoren van gezondheidsbeleving?
4. Welke factoren dragen bij aan de transformatie naar duurzaam welbevinden?

1.4. Conceptueel model

De centrale vraag van dit onderzoek en de onderliggende sub vragen leiden tot het volgende conceptuele model.



Figuur 2: Conceptueel model

Dit onderzoek richt zich op de specifieke kenmerken van het sport en beweeg aanbod dat effectief bijdraagt aan een positievere gezondheid en gezondheidsbeleving. Indirect draagt sport en bewegen daarmee bij aan het verlagen van het ziekte risico en aan een langer gezond leven.

1.5. Managementvraagstuk

De beantwoording van de centrale onderzoeksvraag leidt naar een palet van noodzakelijke kenmerken waar een algemeen sport- en beweegaanbod aan zou moeten voldoen om de gezondheidsbeleving optimaal te stimuleren. Hoe de sportondernemer die kenmerken kan gaan implementeren in de eigen organisatie, toegepast op een specifiek sport- en beweegaanbod is vervolgens maatwerk. De keuzes die hierbinnen gemaakt worden door de ondernemer zelf zijn mede bepalend voor het succes van het aanbod.

Binnen onze eigen organisatie bieden we al vele activiteiten aan gericht op gezondheid. De nadruk ligt daarbij vooralsnog vooral op het fysieke en nog minder op het mentale aspect van gezondheid. De ontwikkelingen op het gebied van Positieve Gezondheid hebben mij nog bewuster gemaakt van het belang van mentale gezondheid en gezondheidsbeleving en de invloed die sport daarop kan uitoefenen.

De vraag die mij nu als ondernemer bezig houdt is hoe wij onze programma's, ons aanbod kunnen herinrichten om het nog beter te laten aansluiten bij de behoefte aan gezondheid. Een verdergaande

profilering waarmee wij ons blijven onderscheiden op het gebied van Sport en Gezondheid met als doel klanten langer te kunnen behouden en nieuwe klanten beter te kunnen werven.

Hoe kunnen wij de antwoorden op de centrale onderzoeksvraag implementeren in onze eigen organisatie waardoor de klantbeleving 'positieve gezondheid' stijgt voor een langer klantencontact en het werven van nieuwe klanten? De wens is een sterkere waarde propositie te creëren op gezondheid, in een verzadigde markt van fitness aanbieders, waarmee we nog meer halen uit de groep mensen die bewust of onbewust ondersteuning wensen in hun weg naar positieve gezondheid.

1.6. Leeswijzer

In deze scriptie wordt eerst aandacht besteed aan het thema Positieve Gezondheid, gezondheidsbeleving en de rol van sport- en bewegen daarin. Tevens wordt de invloed van ervaren gezondheid op het uitblijven van ziekte beschreven. Vervolgens worden theoretische modellen besproken die gebruikt worden bij de analyse van de data. De resultaten van het onderzoek volgen na een verantwoording van de gehanteerde onderzoeksmethode. Bij de beschrijving van de resultaten zal zichtbaar worden welke factoren van het sportaanbod bijdragen aan een effectieve verbetering van de gezondheidsbeleving. Ten slotte volgt de conclusie en discussie, leidend naar antwoorden op zowel de onderzoeksvraag als ook het managementvraagstuk, alsmede aanbevelingen voor verder onderzoek.

2. Positieve gezondheid en gezondheidsbeleving

Voor de beantwoording van de onderzoeksvraag en de afzonderlijke deelvragen is het allereerst belangrijk om inzicht te krijgen in de centrale begrippen Positieve Gezondheid en gezondheidsbeleving, alsmede de invloed van gezondheidsbeleving op het ontstaan of juist het uitblijven van ziekte. Hoofdstuk 2 geeft een beschrijving van deze begrippen en verbanden.

2.1. Positieve Gezondheid: een uiteenzetting van inzichten en definities

Het begrip ‘positieve gezondheid’ wordt, net als het begrip ‘gezondheid’, op verschillende manieren gedefinieerd, toegepast en gemeten. De verschillende perspectieven vullen elkaar goed aan. Huber heeft gezondheid gedefinieerd als het vermogen om je aan te passen en eigen regie te voeren tegenover sociale, fysieke en emotionele uitdagingen. Op grond van haar onderzoek is zij gekomen tot zes hoofddimensies van gezondheid, onder te verdelen in 32 aspecten, die tezamen een beeld geven van de ‘positieve gezondheid’, ofwel de gezondheidsbeleving (Tabel 1).

Lichaamsfuncties	Mentale functies en beleving	Spirituele en existentiële dimensie	Kwaliteit van leven	Sociaal-maatschappelijke participatie	Dagelijks functioneren
Medische feiten	Cognitief functioneren	Zingeving	Kwaliteit van leven, welbevinden	Sociale en communicatieve vaardigheden	Basis ADL
Medische waarnemingen	Emotionele toestand	Doelen of idealen nastreven	Geluk beleven	Betekenisvolle relaties	Instrumentele ADL
Fysiek functioneren	Eigenwaarde en zelfrespect	Toekomstperspectief	Genieten	Sociale contacten	Werkvermogen
Klachten en pijn	Gevoel van controle	Acceptatie	Ervaren gezondheid	Geaccepteerd worden	Gezondheidsvaardigheden
Energie	Zelfmanagement en eigen regie		Lekker in je vel zitten	Maatschappelijke betrokkenheid	
	Veerkracht		Levenslust Balans	Betekenisvol werk	

Tabel 1: Hoofddimensies van gezondheid, per dimensie onderverdeeld in aspecten (Hubert, Vliet van, & Boers, 2016)

Gezondheid bekeken vanuit leefstijlperspectief gaat over het bevorderen van positief gezondheidsgedrag. Gedrag dat de gezondheid positief beïnvloedt.

Een andere stroming die zich bezig houdt met positieve gezondheid is de positieve psychologie. Onderzoek naar welbevinden en zingeving, persoonlijke ontwikkeling en bloei, laat een sterke relatie zien tussen deze begrippen en gezondheid (Ryff, Singer, & Dienberg Love, 2004). De positieve psychologie gaat ervan uit dat welbevinden en veerkracht mogelijk een beschermende werking hebben tegen ziekte en zo een onderdeel vormen van positieve gezondheid. De grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, definieert positieve gezondheid als ‘Een groep van subjectieve, biologische en functionele vermogens die gezondheid versterken en ziekte bestrijden’ (Seligman, 2008). Seligman vermoedde dat positieve gezondheid invloed heeft op een langere levensduur, verminderde zorgkosten, een betere mentale gezondheid en een betere prognose bij

ziekte. Waar positieve psychologie zich richt op mentale gezondheid en bloei, richt positieve gezondheid zich op algemene gezondheid en ontwikkeling.

Het werk van Huber biedt een uitgangspunt voor de bevordering van positieve gezondheid op individueel niveau. De positieve psychologie biedt aanknopingspunten voor het bevorderen van welbevinden dat verbonden is met een zinvol leven en het inzetten van sterke kanten om tot een gezonde bloei te komen gedurende de hele levensloop.

Positieve gezondheid gaat over het besef dat gezondheid veel meer is dan de afwezigheid van ziekte. Het besef dat gezondheid alles te maken heeft met opleiding, inkomen, omgeving, kennis, vaardigheden en leefstijl, dat gezondheid gedurende de hele levensloop bepalend is voor de ontwikkeling van elk mens. Gezondheid is daarom niet alleen in het belang van het individu, maar ook van zijn omgeving als onderwijs, zorg, gemeente, verzekeraar en bedrijven. Een meerdimensionale integratieve benadering van positieve gezondheid wordt gegeven door Jan Auke Walburg. Hij omschrijft drie dimensies van positieve gezondheid (Walburg, 2015):

- Het individu: de integratie van de verschillende aspecten van gezondheid op individueel niveau (fysiek, sociaal, mentaal).
- De levensloop: de integratie van gezond gedrag gedurende de hele levensloop.
- Betrokkenen: de integratie van alle bij gezondheid betrokken partijen, zoals scholen, bedrijven en gemeenten.

2.2. De relatie tussen gezondheidsbeleving, welbevinden en ziekte

Gezondheidsbeleving, of ook wel ervaren gezondheid genoemd, weerspiegelt het oordeel over de eigen gezondheid. Ervaren gezondheid is een samenvattende gezondheidsmaat van alle relevante gezondheidsaspecten voor de persoon in kwestie. Deze onderliggende gezondheidsaspecten variëren per persoon, maar hebben vaak betrekking op zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid. Ervaren gezondheid is een sterke voorspeller van ziekte en sterfte. Hoe slechter iemand zijn of haar gezondheid ervaart, hoe groter de kans op overlijden. Er zijn weinig maten die zo sterk voorspellend zijn voor sterfte (RIVM, 2017).

Er zijn veel aanwijzingen dat de mate van welbevinden samenhangt met de aanwezigheid van biologische risicofactoren. Onderzoek toont aan dat vrouwen die een hoge mate van zelf ontplooiing, persoonlijke groei en maatschappelijke en sociale betrokkenheid ervaren, lagere waarden cortisol, inflammatoire cytokinen en cardiovasculaire risicofactoren laten zien en een langer durende REM slaap vergeleken met vrouwen die een lagere mate van welbevinden ervaren (Ryff, Singer, & Dienberg Love, 2004).

Ook zijn er veel aanwijzingen dat welbevinden en gezondheidsgedragingen samenhangen met gezondheid. In het bijzonder 'hartgezondheid'. Hartgezondheid behelst gedragsaspecten (roken, gewicht, fysieke activiteit en gezond eten) en biologische criteria (cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker). Emotionele vitaliteit voorspelt hartziekten. Grote emotionele vitaliteit voorspelt dat de kans op hartziekten met 23 tot 30 procent minder wordt (Kubzansky & Thurston, 2007).

Er is een samenhang in twee richtingen tussen fysieke gezondheid en subjectief welbevinden. Het gegeven dat een laag mentaal welbevinden samenhangt met een verhoogd risico op fysieke ziekte is niet nieuw. Immers, de literatuur toont een grote correlatie tussen depressie en stress met vroegtijdig overlijden, cardiovasculaire ziekten, diabetes en andere chronische aandoeningen. Nieuw is de mogelijkheid dat er een beschermende werking kan uitgaan van positief mentaal welbevinden (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015).

2.3. Conclusie: antwoord op deelvraag één

Samenvattend kunnen we antwoord geven op subvraag één van de onderzoeksvraag: *Positieve Gezondheid en gezondheidsbeleving, wat wordt er mee bedoeld?* Je zou kunnen zeggen dat positieve gezondheid het vermogen is om tot ontwikkeling te komen van fysieke, sociale en mentale capaciteiten en vormt de basis voor geluk en welbevinden. Als ervaren gezondheid een sterke voorspeller is van ziekte en sterfte dan is het dus van belang om de subjectieve gezondheidsbeleving te versterken. Hoofdstuk 3 zal verder ingaan op de stimulerende factoren van gezondheidsbeleving.

3. Gezondheidsbeleving en gezondheidsgedrag

Omdat ervaren gezondheid een sterke voorspeller van ziekte en sterfte blijkt te zijn is het van belang om de subjectieve gezondheidsbeleving te versterken. De vraag is echter of en zo ja hoe sport en bewegen daaraan bijdraagt. Hoofdstuk drie gaat dieper in op deze vraag en beschrijft welke gezondheidsfactoren een rol spelen in het versterken van positief gezondheidsgedrag dat leidt tot een hogere mate van gezondheidsbeleving.

3.1. Stimulerende factoren van gezondheidsgedrag

In het voorgaande hoofdstuk is aangetoond dat subjectieve gezondheidsfactoren als gezondheidsbeleving, welbevinden, tevredenheid ten aanzien van het leven en emotionele vitaliteit sterk van invloed is op biologische gezondheidsfactoren en daarmee op de preventie van ziekten en een langer gezond leven. Willen we de gezondheidsbeleving versterken dan is het van belang om inzicht te hebben in de stimulerende factoren van gezondheidsgedrag. Want, hoe beter iemand in staat is positieve gezondheidsgedragingen toe te passen, hoe meer dat ook de ervaren gezondheid zal stimuleren. Meerdere factoren blijken van invloed op het gezondheidsgedrag dat mensen laten zien.

Het opkomende concept van Positieve Gezondheid heeft een innovatieve benadering van gezondheid en welzijn die zich richt op het stimuleren van de positieve gezondheidsfactoren van mensen – sterke punten die kunnen bijdragen aan een lager ziekterisico en een gezonder, langer leven. Deze specifieke gezondheidsfactoren kunnen variëren van biologische-, subjectieve- en functionele factoren (Walburg, 2015).

- Biologische factoren zoals hartslagvariabiliteit, bloeddruk en cardiorespiratoire fitness
- Subjectieve factoren als welbevinden, tevredenheid met het leven en een gevoel van betekenis.
- Functionele factoren, zoals het hebben van vrienden en familie, onderdeel uitmaken van een sociaal netwerk, betekenisvol werk of een stabiel huwelijk.

Bovenstaande factoren zijn ook terug te vinden in de 32 items, onderverdeeld in 6 hoofddomeinen, uit het concept van Machteld Huber. Samen geven zij een beeld van de positieve gezondheid van een persoon. Wanneer iemand zichzelf scoort op al deze items geeft dat een subjectief beeld van de gezondheidsbeleving, het eigen oordeel over de gezondheid. Het maakt de sterke en minder sterke kanten zichtbaar. De sterke gezondheidsfactoren kunnen worden geactiveerd waarmee zij ondersteunend of faciliterend kunnen werken op de domeinen waarop iemand zich minder sterk scoort. De belangrijkste stimulerende factoren van gezondheidsgedrag en –beleving worden in de volgende paragrafen uiteengezet.

3.1.1. Welbevinden

Naast de directe invloed op biologische waarden correleert welbevinden ook met gezondheidsgedrag en daarmee dus ook met de gezondheid. Mensen die een hoge mate van tevredenheid ervaren ten aanzien van het leven laten positievere gezondheidsgedragingen zien zoals fysieke activiteit en een gezond eetpatroon. Zij zijn optimistischer, ervaren een groter sociale betrokkenheid en steun, en zijn beter in staat om met gezondheidsproblemen en stress om te gaan dan mensen met een lage tevredenheid ten aanzien van het leven (Kim, Smith, & Kubzanski, 2014) (Foundation, 2017).

Geluk en tevredenheid ten aanzien van het leven is een maatstaf voor subjectief welbevinden dat invloed heeft op de gezondheidstoestand. Hoe hoger de mate van geluk en tevredenheid, hoe hoger de gezondheid gemeten wordt (Ngamaba, Panagioti, & Armitage, 2017).

3.1.2. Sociale relaties

Er is groeiend bewijs dat sociale relaties voorspellend zijn voor mortaliteit en hart- en vaatziekten. Sociale relaties spelen een beschermende rol tegen zowel de incidentie als de progressie van hart- en vaatziekten. Daarnaast kunnen sociale relaties van voorspellende waarde zijn op gezondheidsgedragingen, zoals fysieke activiteit, een gezond eetpatroon, roken of alcoholgebruik (Tay, Tan, Diener, & Gonzalez, 2013).

3.1.3. Zingeving

Naast welbevinden en sociale relaties speelt ook zingeving, doelen of idealen nastreven, en toekomstperspectief een belangrijke rol in het stimuleren van gezondheidsgedrag in relatie tot positieve gezondheid. Volgens Deci en Ryan liggen enkele basisbehoefte ten grondslag aan de motivatie om gezondheidsgedrag te veranderen of in stand te houden, namelijk de behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid. Het zoeken naar en stimuleren van kernkwaliteiten en talenten versterkt gevoelens van autonomie en competentie en maakt verbindingen met de omgeving mogelijk (Deci & Ryan, 2000). In algemene zin kan het inzetten op sterke kanten bijdragen aan welbevinden, maar ook aan het succesvol leveren van prestaties op het werk of op school (Linley, Nielsen, Wood, Gillett, & Biswas-Diener, 2010). Tevens bestaat er een relatie tussen het inzetten van sterke kanten en fysiek welbevinden (Peterson, Park, & Seligman, 2006).

3.2. Gezondheidsbeleving en fysieke activiteit

Bewegen kan zowel ziekten voorkomen als het beloop van ziekten gunstig beïnvloeden. Onvoldoende bewegen is wereldwijd verantwoordelijk voor 10% van de mortaliteit aan niet overdraagbare ziekten, zoals coronaire hartziekten, hoge bloeddruk, beroerte, diabetes type 2, borstkanker, dikke darm kanker en depressie. Voor ischemische hartziekten ligt het mortaliteitspercentage zelfs op 30%. Het stimuleren van fysieke activiteit, ofwel de eliminatie van inactiviteit, zou de levensverwachting van de wereldbevolking met 0,7 jaar verhogen (Lee, et al., 2012).

Er is goed en sterk bewijs voor de positieve invloed van sport en bewegen op fysieke parameters als bewegingsvaardigheden, uithoudingsvermogen en spierkracht, alsmede voor het voorkomen van meerdere leefstijl gerelateerde chronische aandoeningen. Daarnaast bestaat er samenhang tussen sport en bewegen en het eten van gezonde voeding, minder verslaving, minder zelfdoding en algemeen welbevinden. De positieve effecten zijn het sterkst bij non-competitieve activiteiten die met regelmaat en voldoende voorbereiding worden ondernomen (Breedveld, Elling, Hoekman, & Schaars, 2016).

Sport en bewegen heeft niet alleen een versterkende werking op biologische gezondheidsfactoren. Sport en bewegen draagt tevens bij aan subjectieve gezondheidsfactoren. Fysieke activiteit is waarschijnlijk de meest belangrijke leefstijlfactor als het gaat over de samenhang tussen welbevinden en gezondheid. Regelmatig fysiek actief zijn op oudere leeftijd zorgt voor het onderhouden van fysieke vaardigheden en biologische waarden, maar correleert tevens sterk met mentaal welbevinden (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015).

Sport draagt bij jeugd bij aan een positieve psychosociale ontwikkeling, zoals het ontwikkelen van zelfvertrouwen en het leren van waarden, normen en gewenst gedrag (Breedveld, Elling, Hoekman, & Schaars, 2016). Ook draagt sport en bewegen bij aan betere leerprestaties. Vele studies laten zien dat sportende jeugd beter presteert op school dan niet-sporters. Hoewel oorzaak en gevolg hiervan nog niet geheel duidelijk is, is er wel een positieve correlatie bekend tussen bewegen, hersenstructuur en executieve functies (Breedveld, Elling, Hoekman, & Schaars, 2016).

Met regelmaat deelnemen aan sport en beweegactiviteiten ondersteunt in het versterken van bestaande en nieuwe sociale verbindingen. Daarmee kan sport en bewegen ook via de functionele gezondheidsfactoren een bijdragen leveren aan positieve gezondheid.

3.3. Conclusie: antwoord op deelvraag twee

Bovenstaande geeft antwoord op subvraag twee van de onderzoeksvraag: *Draagt sport- en bewegen bij aan een hogere gezondheidsbeleving?* We kunnen vaststellen dat fysieke activiteit – sport en bewegen – niet alleen de biologische gezondheidsfactoren stimuleert, maar ook bijdraagt aan de subjectieve gezondheidsfactoren als welbevinden, zelfvertrouwen en de psychosociale ontwikkeling. Daarnaast kan het van invloed zijn op functionele gezondheidsfactoren als het versterken van sociale contacten, onderdeel uitmaken van sociale netwerken en zingeving. Zoals in het voorgaande paragraaf omschreven, versterken bovenstaande factoren tevens het gezondheidsgedrag en daarmee is fysieke activiteit ook weer van invloed op de gezondheidsbeleving. Een versterkende cirkel van invloed waarin fysieke activiteit een centrale plaats in neemt in het versterken van de gezondheidsbeleving.

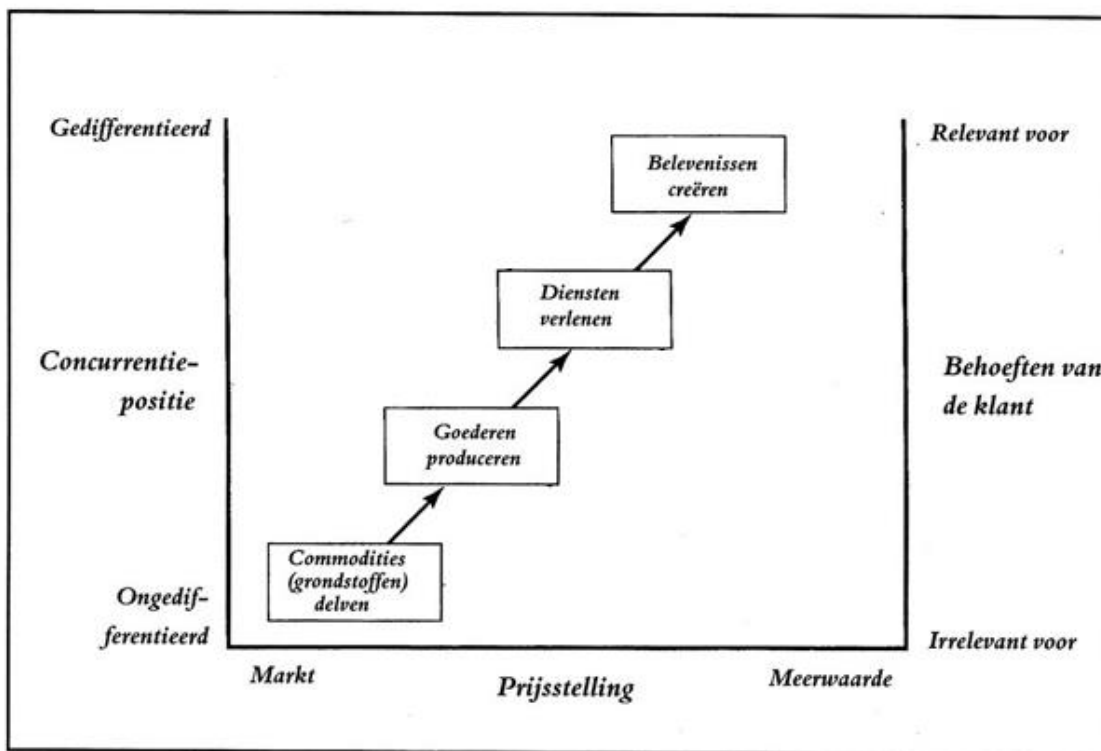
Sport en bewegen is hiermee van zeer grote waarde voor het stimuleren van de positieve gezondheid ten behoeve van een langer gezond leven. Hoe zij daarvoor het beste ingezet kan worden en aan welke voorwaarden sport en bewegen moet voldoen voor een effectieve bijdrage aan de gezondheidsbeleving wordt onderzocht in de volgende hoofdstukken.

4. Ervaren gezondheid als belevenis

Voorgaande hoofdstukken hebben aangetoond dat de gezondheidsbeleving positief beïnvloed kan worden door het stimuleren van diverse gezondheidsfactoren en dat fysieke activiteit hierin van zeer grote waarde is. Hoofdstuk vier zoomt in op de pure beleving van gezondheid en beschrijft hoe vanuit marketing perspectief, door bewust te sturen op de beleving, de ervaren gezondheid versterkt kan worden

4.1. Beleving biedt toename van economische waarde

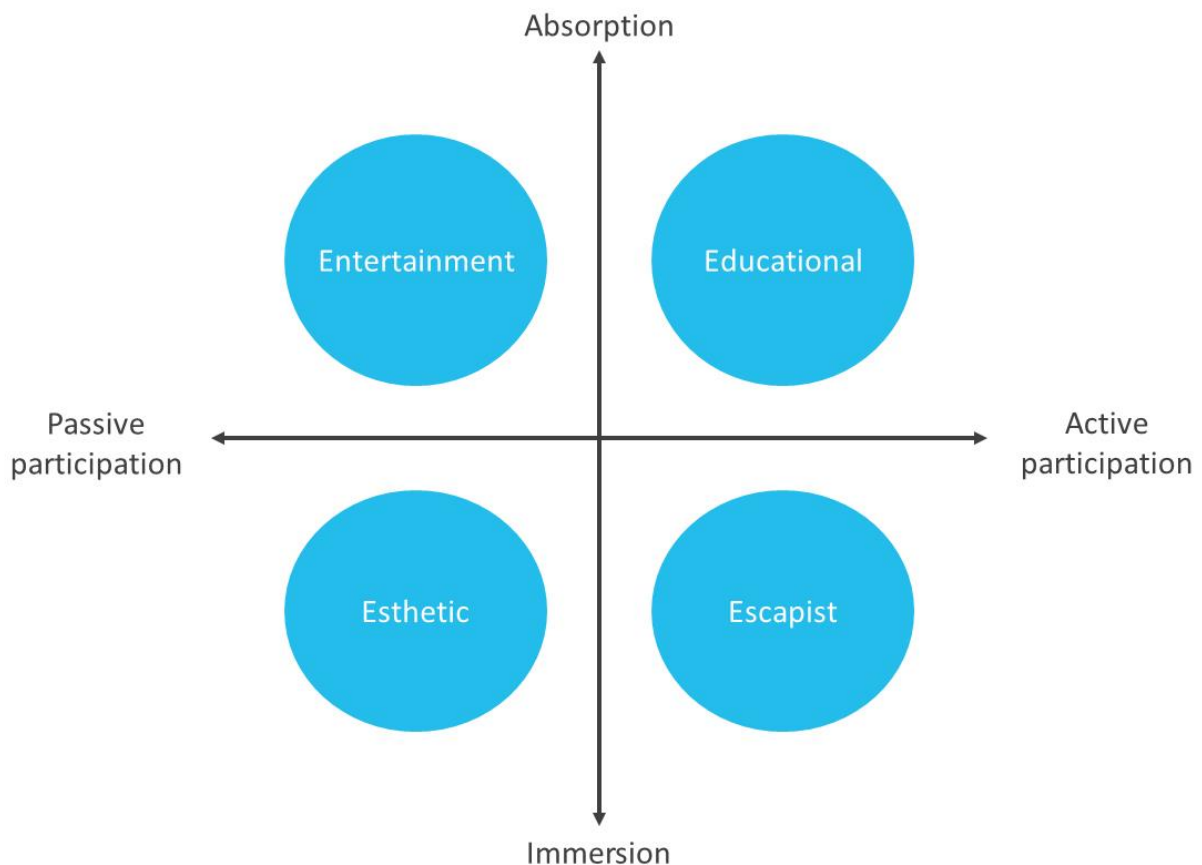
Beleving of de belevenis heeft betrekking op de manier waarop je iets ervaart: de perceptie, de interpretatie. De manier waarop sport en bewegen ervaren wordt zegt iets over de sportbeleving of de beleving van gezondheid. De juiste belevenis wordt pas ervaren als de dienstverlening wordt omgezet in een memorabele persoonlijke gebeurtenis toegesneden op de individuele behoeften.



Figuur 3: Naar de bovenste sport van de economische waardeladder (Pine II & Gilmore, 2011)

Goederen en diensten krijgen een hogere plaats op de economisch-waardeladder wanneer zij meer op maat geleverd worden. Als sport en bewegen specifiek wordt afgestemd op de wensen van de individuele sporter, bijzondere kenmerken heeft en daarmee tegemoet komt aan de persoonlijke behoefte van de klant, alsmede uniek is in de manier waarop het de klant ten goede komt, dan draagt het bij aan de juiste ervaring gericht op de beleving die wenselijk is (Pine II & Gilmore, 2011).

Hoe wordt die juiste ervaring vormgegeven en een beleving verrijkt? Het organiseren van de juiste ervaring of beleving gaat over het betrekken van klanten. Pine en Gilmore beschrijven in *The Experience Economy* een viertal domeinen waarop de belevenis kan voorkomen.



Figuur 4: 'The Four Realms of an Experience' volgens Pine en Gilmore

4.2. Domeinen van belevenis

In de classificatie van belevingen onderscheiden Pine en Gilmore 2 dimensies. De eerste dimensie heeft betrekking op het niveau van deelname van de consument in de beleving (*actief* of *passief*). Bij een actieve participatie heeft de deelnemer zelf invloed op de beleving. Bijvoorbeeld bij actieve sportdeelname. Bij een passieve participatie is er geen directe invloed van de deelnemer zelf op de beleving. De tweede ervaringsdimensie heeft betrekking op de mate waarin de consument zich onderdeel voelt van de omgeving. Aan de ene kant *absorptie* waarbij iemand de belevenis volledig in zich opneemt. Aan de ander kant *onderdompeling*, waarbij iemand fysiek zelf deel uitmaakt van de belevenis en daar zelf onderdeel van wordt. De consument wordt dan ondergedompeld in beeld, geluid, geuren en activiteiten. Door beide dimensies met elkaar te combineren ontstaan 4 domeinen van een beleving: amusement, leren, ontsnapping aan de werkelijkheid en esthetiek.

Entertainment (amusement)

Belevingen die als entertainment worden beschouwd doen zich voor wanneer mensen deze ervaringen *passief absorberen* via al hun zintuigen. Het zijn ervaringen die vermaak bieden. Willen we met sport en beweging de juiste beleving neerzetten dan zal het altijd een stuk entertainment bevatten, al is het maar voor de glimlach en het plezier van de deelnemer.

Educatie (leren)

Bij deze belevingen staat leren (informatieoverdracht) centraal. De deelnemer *absorbeert actief* de ervaringen die gericht zijn op actief leren, zelfontplooiing en kennisverrijking. Om iemand echt iets bij te brengen en zijn kennis en/of vaardigheden te vergroten, moeten belevissen met een educatief karakter de geest en/of het lichaam (bij fysieke trainingen) activeren. Zelfontplooiing en kennis draagt bij aan het toepassen van positieve gezondheidsgedragingen wat invloed heeft op de

gezondheidsbeleving. De gezondheidsbeleving door sport en bewegen zal mede binnen dit domein moeten worden vormgegeven.

Escapisme (ontsnapping)

Memorable ervaringen uit dit domein vereisen een veel diepere *onderdompeling* dan amusements- of lerende belevingen. De deelnemer is *actief* betrokken, maar gaat er volledig in op. Dit domein wordt gekenmerkt door actie en adrenaline. Of fysieke activiteit die plaatsvindt op een plaats die het meer dan waard is te bezoeken. Te denken valt aan bergbeklimmen, wildwaterkanoën, maar ook yoga retraites op een exotische plaats in de wereld kunnen een beleving geven van ontsnapping. Verandering van omgeving, virtueel of fysiek, is essentieel onderdeel van dit belevingsdomein.

Esthetiek (voelen)

Bij esthetische ervaringen gaat de deelnemer helemaal op in het evenement of een bepaalde omgeving, zonder daar zelf invloed op te hebben (*passieve onderdompeling*). In tegenstelling tot de persoon zelf blijft de omgeving onaangeraakt achter na afloop. Belevingen die gericht zijn op het gevoel passen binnen dit domein. Van belang zijn begrippen als: stijl, smaak, vormgeving, kunst, natuur, puur, authenticiteit, etc. Bij het beïnvloeden van gezondheidsbeleving of het gevoel van wellbeing door sport en bewegen denken we onder andere aan de sportomgeving. De stijlvolle luxe omgeving van een professionele sportaccommodatie of het sporten in de natuur aan het water of in het bos. Geur, geluid en temperatuur van de sportomgeving speelt hierbij een rol. Maar ook de gezonde smoothie en salade na afloop de training draagt bij aan de gezondheidsbeleving van de deelnemer.

Ervaringen worden versterkt, rijk geschakeerd, boeiend en uitdagend, wanneer deze plaatsvinden op de scheidslijnen van bovengenoemde domeinen. Wanneer belevingen aspecten bevatten uit diverse domeinen maken ze meer indruk en laten ze een diepere gedenkwaardige ervaring achter.

Naast de mate waarop iemand gedurende de beleving contact heeft met de omgeving door te doen of door te ondergaan, beschrijven Pine en Gilmore nog een drietal overige stimulerende factoren voor een optimale (gezondheids-) beleving. 1. Thematiseren van de beleving. 2. Betrekken van de vijf zintuigen. 3. Toevoegen van gedenkwaardige elementen.

Thematiseer de beleving. Een thema versterkt de beleving. Een effectief thema is beknopt en onweerstaanbaar. Het thema is de drijvende kracht achter alle ontwerpen en evenementen die bijdragen aan het vormen van de beleving. Het thema is eigenlijk het overkoepelende idee of het onderliggende concept voor ieder element van de beleving. Een passend thema leidt tot een eenduidige verhaallijn die de klant geheel in beslag neemt. Willen we de gezondheidsbeleving beïnvloeden dan zal het thema vanzelfsprekend gezondheid gerelateerd moeten zijn. Binnen het thema 'gezondheid' komen alle opbouwende elementen van de beleving ten goede aan het gevoel van welzijn, vitaliteit, ontspanning, levenslust en energie. Ofwel, de gezondheidsbeleving.

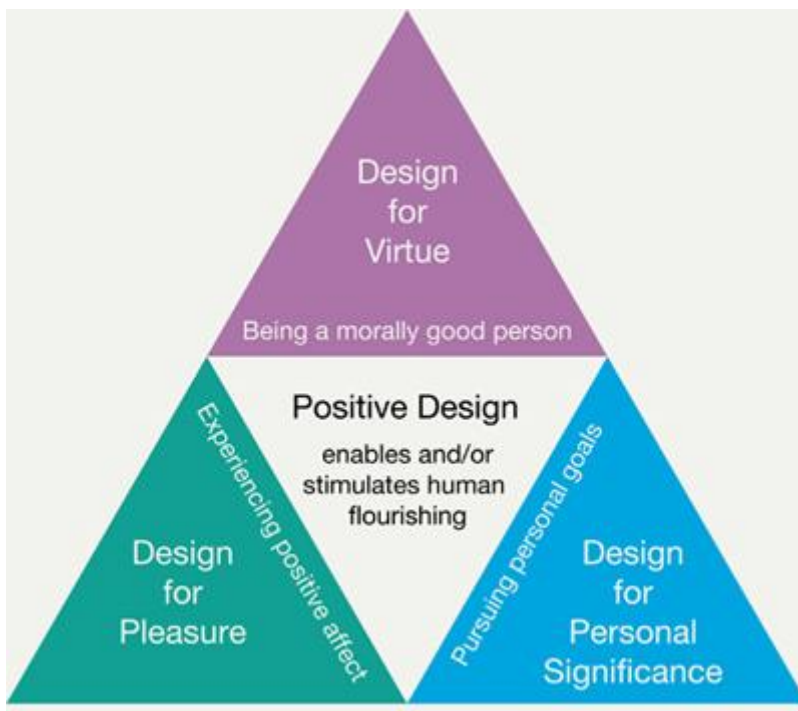
De vijf zintuigen. Zintuigelijke prikkels die bijdragen aan de beleving moeten het thema ondersteunen en versterken. Hoe effectiever de zintuigen worden aangesproken tijdens de ervaring, hoe gedenkwaardiger de beleving wordt.

Gedenkwaardige elementen toevoegen. creëer een tastbare herinnering als aandenken aan de beleving. Dit vergroot de duur van de beleving. Zonder tastbare herinnering lopen gebeurtenissen en ervaringen het risico in de vergetelheid te geraken. Een tastbare, zichtbare herinnering in de vorm van een souvenir of aandenken houdt het gevoel van de beleving actueel.

4.3. Positief design

Het beïnvloeden van de gezondheidsbeleving begint o.a. bij de wijze waarop producten, diensten en belevingen gepresenteerd worden. Positief design is de ontwerpbeweging die uiteraard mooi, functioneel en duurzaam wil ontwerpen, maar daarnaast ook een positieve invloed wil hebben op individueel of maatschappelijk welbevinden. De waarde propositie van duurzaam geluk of welbevinden is voor de consument heel aantrekkelijk. Duurzaam geluk hangt samen met vijf principes waar positief design marketeers hun ontwerpen mee vormgeven: betekenis, optimisme, gezond leven, sociaal contact, altruïsme. Mensen worden aangetrokken door zaken die betekenis hebben of waarmee zij hun doel kunnen bereiken, die hen in contact brengen met anderen of die hun gezondheid ondersteunen (Desmet & Pohlmeier, 2013).

Op de Technische Universiteit Delft is er een leerstoel Positief Design, waar hoogleraar Pieter Desmet zich bezig houdt met deze ontwerpbeweging. Positief design gaat niet zozeer over materieel bezit, als wel over de manier waarop je dat kunt gebruiken. Wat gelukkig maakt is niet de materiele waarde, maar wat je ermee doet. En of het groei en ontwikkeling van de gebruiker of de deelnemer versterkt. Positief design gaat over het verruimen en versterken van menselijke bloei en ontwikkeling, meer dan over positieve emoties alleen. Het gaat om de plezierige gevoelens die een ontwerp oproept en het versterken van zingeving en persoonlijke betekenis (Desmet & Pohlmeier, 2013).



Figuur 5: Positive Design Framework (Desmet & Pohlmeier, 2013)

Het nastreven van persoonlijke doelen, het vertrouwen in de eigen mogelijkheden om die doelen te realiseren, een gezonde leefstijl, sociale interactie en betekenis hebben voor anderen, zijn allemaal factoren die een positieve persoonlijke ontwikkeling en duurzaam welbevinden bevorderen. Positief design kan met haar kernwaarden van plezier, persoonlijke betekenis en deugdzaamheid een bijdragen leveren aan de versterking van de gezondheidsbeleving en de transformatie naar een langer gezond leven.

4.4. Conclusie: antwoord op deelvraag drie

In hoofdstuk drie en vier is de relatie beschreven tussen gezondheidsbeleving en gezondheidsgedrag. Stimulerende factoren die van invloed zijn op de gezondheidsbeleving zijn belicht, zowel vanuit het perspectief van gezondheidsgedrag als ook vanuit marketing optiek. Het antwoord op subvraag drie van de onderzoeksvraag *'Wat zijn stimulerende factoren van gezondheidsbeleving?'* is dan ook tweeledig.

Het stimuleren van gezondheidsfactoren – biologische-, subjectieve- en functionele gezondheidsfactoren – draagt bij aan een sterkere ervaren gezondheid. Vooral de subjectieve gezondheidsfactoren, als welbevinden, sociale relaties en zingeving, hebben invloed op positief gezondheidsgedrag. Hoe beter het iemand lukt om positieve leefstijl gedragingen toe te passen, hoe meer dat ook de ervaren gezondheid zal versterken. Sport en bewegen draagt bewezen bij aan alle bovengenoemde gezondheidsfactoren en kan dus als middel ingezet worden ten behoeve van de gezondheidsbeleving. De manier waarop sport en bewegen ingezet wordt bepaalt echter de mate waarin gezondheidsbeleving ervaren wordt.

Marketing kan eveneens een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheidsbeleving. Het bewust vormgeven van persoonlijke memorabele gezondheidsbelevissen ondersteunt de weg naar daadwerkelijke verandering in iemands leven, transformatie. Voor het versterken van de juiste gezondheidsbeleving is het van belang te bedenken welke diensten (gerelateerd aan sport en bewegen of gezondheid) aanspreken en deze zodanig te organiseren (denk aan belevings domeinen, thematiek en het verweven van zintuigelijke prikkels) dat zij een gedenkwaardige beleving opleveren (met de nodige aandenkens om het te laten beklijven). Positief design kan bijdragen aan het ontwerp van alle ondersteunende uitingen van communicatie ten behoeve van de gezondheidsbeleving en de transformatie naar een langer gezond leven.

5. Van gezondheidsbeleving naar transformatie

Het doel is de gezondheidsbeleving te bevorderen, omdat dat bijdraagt aan een langer gezond leven. We weten nu dat de gezondheidsbeleving versterkt kan worden door het stimuleren van gezondheidsfactoren alsmede de beleving op zich te versterken. Van belang is daarbij dat de positief ervaren gezondheid niet kortdurend van aard is, maar frequent geprikkeld en ervaren wordt en resulteert in een blijvend effect. Hoofdstuk vijf gaat in op de invloed van beleving op het proces van transformatie en de factoren die bijdragen aan daadwerkelijke persoonlijke veranderingen. Blijvend effect dat resulteert in duurzaam welbevinden.

5.1. Begeleiding van transformaties

Wanneer een beleving exact toegesneden wordt op de persoonlijke behoeften van iemand, door precies te leveren wat die persoon op dat moment nodig heeft, dan leidt dat onherroepelijk tot een verandering van deze persoon. Alles wat wij beleven, beïnvloedt wat wij zijn, wat wij kunnen bereiken en waar wij heen gaan. Een beleving die op maat geleverd wordt verandert in een transformatie. Transformaties zijn doeltreffend en hebben een blijvend effect. Als iemand gewicht verliest door een leefstijl verandering maar deze niet kan continueren dan zal de persoon weer in gewicht aankomen. Er is dan geen sprake van een transformatie. Herinneringen (belevingen) vervagen na verloop van tijd. Transformaties houden stand (Pine II & Gilmore, 2011).

De weg naar transformatie, met betekenisvolle ervaringen, is een continu interactief proces van doen en ondergaan, van actie en reflectie, van oorzaak tot gevolg, dat betekenis geeft aan het individu in verschillende contexten van zijn leven. Ervaring leidend naar daadwerkelijke verandering zorgt ervoor dat het individu het perspectief op zichzelf en/of de wereld om hem heen verandert. Een betekenisvolle ervaring, leidend naar verandering, kent een belangrijk leercomponent, een bewustzijnsaspect en verschilt in die zin van een beleving. Bij een ervaring staat iemand stil bij de vraag wat de beleving voor hem betekent. Hij stelt vragen als: waarom kom ik in deze situatie? Hoe ga ik hier mee om? Wat zegt het over mij? Wat wil ik? Hoe wil ik veranderen? Ervaren als het proces van reflecteren op belevingen leidt tot inzicht en de wijze waarop het individu wellicht wil veranderen of transformeren (Boswijk, Thijssen, & Peelen, 2005).

Betekenisvolle ervaringen zijn veelal persoonlijk én sociaal. Ze zijn diepgaand en geven betekenis aan iemands leven. Kenmerkend voor veranderingen ofwel keerpunten in iemands leven is dat wij oude grenzen loslaten en nieuwe vormgeven, nieuwe richtingen worden bepaald. Veranderingen of keerpunten in iemands leven kunnen gepaard gaan met emotionele impact en een toename van energie en focus. Betekenisvolle belevingen kennen volgens Boswijk de volgende kenmerken (Boswijk, Thijssen, & Peelen, 2005):

- Er is sprake van verhoogde concentratie en focus, waarbij alle zintuigen worden betrokken
- Er is sprake van een veranderd tijdsbesef
- Men wordt emotioneel geraakt
- Het proces is uniek voor een ieder en heeft intrinsieke waarde
- Er is contact met de omgeving door te doen en door te ondergaan
- Er is een gevoel van controle over de situatie
- Er is balans tussen de uitdaging en de eigen capaciteiten
- Er is een duidelijk doel

Bij het begeleiden van transformaties is het van essentieel belang om exact te weten wat de van-naar diagnose is van de individuele klant. Waar droomt de klant van of wat hoopt de klant te bereiken? Van

futloos naar fit, van gestrest naar ontspannen of van ongezond naar gezond. De juist vormgegeven ervaringen die bijdragen aan de wenselijke gezondheidsbeleving vormen de weg naar verandering. Het in stand houden van de verandering, de transformatie, is wellicht de meest moeilijke fase. Het geleerde kunnen toepassen en dat ook daadwerkelijk blijven doen is ontstijgen van het belevenis niveau (Pine II & Gilmore, 2011).

De fase van nazorg vraagt een grote betrokkenheid bij het welbevinden van de klant. Artsen die slechts aandacht hebben voor het verhelpen van de fysieke kwaal zonder oog te hebben voor onderliggende oorzaken en emotionele behoeften van de patiënt, dragen in werkelijkheid niet bij aan daadwerkelijke transformatie naar duurzaam welbevinden. Gelukkig dringt dit besef bij steeds meer zorgverleners en artsen door. Het gedachtengoed van Positieve Gezondheid kan bijdragen aan deze transformatie van de gezondheidszorg.

5.2. Het transtheoretisch model voor gedragsverandering

Bij het volhouden van preventief gezondheidsgedrag, zoals trainen en gezond eten, speelt cognitie een belangrijke rol omdat het gaat om gezondheidseffecten op de langere termijn. Gedragsverandering is een complex proces. Als het gaat om het volhouden van trainingsgedrag dan spelen maar liefst 66 factoren een rol. Het transtheoretische model voor gedragsverandering, door Jan Middelkamp bestudeerd binnen de fitness en sportsector, kent een viertal kernvariabelen die bijdragen aan daadwerkelijke gedragsverandering. Deze kernvariabelen zijn: 1. Fasen van verandering. 2. Beslissingsbalans. 3. Zelf-effectiviteit. 4. Processen van verandering (Middelkamp, 2017).

5.3. Positieve beelden en boodschappen

Cognitie en bewustzijn zijn belangrijke factoren. Echter, een ervaring met de bijbehorende emoties zijn een veel oudere en krachtiger bron van informatie dan taal. Emoties zijn een signaal. Ze zeggen: let op, dit is belangrijk. Je brein wordt extra geactiveerd om de boodschap te verwerken, ze wordt ook beter in het geheugen opgeslagen (Vermeulen, 2018).

De Britse neurowetenschapper Tali Sharot geeft leiding aan het Affective Brain Lab van het University College London, waar gezocht wordt naar manieren waarmee gedragsverandering kan worden uitgelokt; veranderingen die het welzijn ten goede komen (Sharot, Affective Brain, About, sd). Zij geeft aan dat dat vooral lukt met positieve beelden en boodschappen. Deze bekliven meer dan negatieve informatie. MRI onderzoek laat zien dat positieve beelden ons beloningscentrum in de hersenen activeren. Mensen willen liever onmiddellijk het voordeel ervaren van gezondheidsgedrag. Nadenken over onszelf in de toekomst, en de gezondheidsvoordelen die we wellicht pas in de toekomst gaan ervaren, blijkt lastig te zijn omdat hierbij dezelfde hersengebieden activeren als wanneer we over andere mensen nadenken. Beslissingen over de toekomst zijn moeilijk, want we zijn wie we nú zijn. Tali Sharot beschrijft in haar boek *'Dingen gedaan krijgen – Hoe je met hersenwetenschap mensen kan beïnvloeden'* een drietal factoren die bijdragen aan de verandering van gedrag. 1. Onmiddellijke beloning werkt. 2. Mensen conformeren zich graag aan anderen. 3. Mensen houden graag zelf de regie en controle over hun gedrag. De vrije wil om ergens aan deel te nemen is van belang bij het volhouden van gedrag (Sharot, Dingen gedaan krijgen, 2018)

5.4. Conclusie: antwoord op deelvraag vier

Voor de beantwoording van subvraag vier van de onderzoeksvraag *'Welke factoren dragen bij aan de transformatie naar duurzaam welbevinden?'* zijn een aantal aspecten van belang.

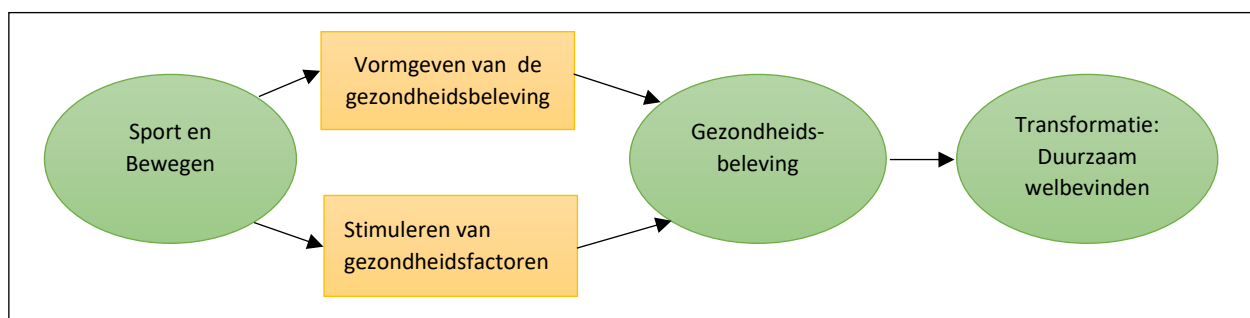
Betekenisvolle ervaringen, toegesneden op de individuele behoeften, resulteren in daadwerkelijke verandering als zij leiden naar inzicht en bewustzijn. Om dat te bewerkstelligen zal de ervaring moeten aansluiten bij een duidelijk doel, waaraan de deelnemer intrinsieke waarde hecht. Een gevoel van

controle en balans tussen uitdaging en capaciteiten dragen bij aan zelfvertrouwen en motivatie. Wanneer de beleving intensief beleefd wordt waarbij alle zintuigen zijn betrokken én iemand emotioneel geraakt wordt, dan wordt de ervaring beter in het geheugen opgeslagen. Positieve beelden en informatie dragen bij aan een onmiddellijk gevoel van beloning voor het gezondheidsgedrag en beklift eveneens sterk in het geheugen.

Bovenstaande vraagt een gefaseerde aanpak, een hoge mate van betrokkenheid en gerichte begeleiding door een trainer of coach met kennis en vaardigheden op het gebied van gedragscoaching ten behoeve van motivatie, doorzetten en het volbrengen van de transformatie.

Samenvattend zijn de sleutelfactoren die bijdragen aan daadwerkelijke gedragsverandering en gezondheidseffecten op de langere termijn:

- Kennis en bewustwording
- De juiste doelstellingen met persoonlijke intrinsieke waarde
- Vertrouwen in de eigen capaciteiten om het doel ook te kunnen behalen
- Alle zintuigen prikkelen en inspelen op emotie
- Directe beloning voor gezondheidsgedrag door positieve beelden en informatie
- Op maat toegepaste gedragscoaching



Figuur 6: Theoretisch model

De theorie uit de voorgaande hoofdstukken over sport en bewegen in relatie tot gezondheidsbeleving, -gedrag en de transformatie naar duurzaam welbevinden brengt vijf elementen naar voren die schematisch worden weergegeven in het theoretisch model van figuur 6. Een sport- en beweegaanbod beïnvloedt de gezondheidsbeleving via een tweetal wegen. Namelijk, sport en bewegen stimuleert diverse gezondheidsfactoren die invloed hebben op de gezondheidsbeleving. Daarnaast kan door een juiste invulling van het sport- en beweegaanbod de gezondheidsbeleving bewust worden vormgegeven. Hierbij gaat het over marketing en communicatie. Een positieve gezondheidsbeleving is voorwaarde voor de transformatie naar duurzaam welbevinden.

Of bovenstaand model de juiste ingrediënten biedt voor een effectieve bijdrage van sport en bewegen aan gezondheidsbeleving en duurzaam welbevinden, zal worden getoetst aan de ervaringen en ideeën van experts. De uitkomst daarvan wordt weergegeven in de volgende hoofdstukken.

6. Methode

In de hoofdstukken twee tot en met vijf is op basis van beschikbare literatuur een beeld geschetst van het belang van positieve gezondheid ten behoeve van een lang gezond leven, alsmede een ontwerp van stimulerende factoren van de gezondheidsbeleving en hoe sport en bewegen daaraan zou kunnen bijdragen. Dit hoofdstuk bevat de verantwoording van de methodologische keuzes die tijdens dit onderzoek zijn gemaakt. De eerste paragrafen van dit hoofdstuk beschrijven de onderzoeksstrategie en de focus en afbakening die in het onderzoek is aangebracht. Vervolgens wordt de onderzoeksmethode, de data-analyse en de betrouwbaarheid van het onderzoek beschreven.

6.1. Onderzoeksstrategie

De centrale vraagstelling van dit onderzoek is ‘Wat zijn de kenmerken van een sport en beweegaanbod dat effectief bijdraagt aan een duurzame gezondheidsbeleving?’. Dit betreft een ontwerpgerichte onderzoeksvraag, waarbij het onderzoek zich richt op succesfactoren leidend naar een ontwerpschets. Om antwoord te vinden op deze centrale vraag zijn vier deelvragen geformuleerd. Deelvraag 1, 2 en 3 zijn beantwoord middels literatuur onderzoek in het theoretisch kader. Deelvragen 3 en 4 zullen worden getoetst dan wel worden beantwoord door middel van kwalitatief veldonderzoek.

6.2. Focus en afbakening

Het centrale thema van dit onderzoek is gezondheidsbeleving. Zoals in het theoretisch kader is geschetst kan gezondheidsbeleving worden versterkt door zowel de gezondheidsfactoren en –gedrag te stimuleren, als ook door de beleving op zich te versterken door middel van bewuste marketing keuzes. De uitkomsten van dit theoretisch onderzoek worden getoetst aan een expertpanel om vervolgens tot conclusies en aanbevelingen te komen. Het onderzoek leidt tot een ontwerpschets van kenmerken waaraan een sport- en beweegaanbod zou moeten voldoen om effectief bij te dragen aan de gezondheidsbeleving. Het onderzoek focust zich daarmee niet op mensen die zich van nature toch al aangesproken voelen tot sport en bewegen, maar op hen die dat van nature niet zijn en wel een behoefte voelen tot gezondheid. Tevens richt het onderzoek zich naast het stimuleren van de gezondheidsbeleving op het bijdragen aan duurzaam welbevinden.

6.3. Onderzoeksmethode

Er is gekozen om voor dit onderzoek 4 semigestructureerde interviews te houden met sportondernemers, experts en ervaringsdeskundigen, die werkzaam zijn binnen de kaders van sport, gezondheid en gezondheidsbeleving. Het theoretisch model zal worden getoetst aan de ervaringen van deze experts om daarmee de centrale onderzoeksvraag te gaan beantwoorden: *‘Wat zijn de kenmerken van een sport en beweegaanbod dat effectief bijdraagt aan een duurzame gezondheidsbeleving?’*

De interviewkandidaten zijn geselecteerd op basis van hun vooruitstrevende en vernieuwende kijk op sport en gezondheid. Zij benaderen gezondheidsbeleving enerzijds vanuit sport, gezondheid en preventie optiek en/of anderzijds vanuit marketing en communicatie waarbij in beide gevallen de focus ligt op het versterken van de gezondheidsbeleving.

Er zijn vier interviews afgenomen met de volgende deskundige sportondernemers:

- John van Heel; eigenaar van sportcentrum ‘Lifestyle Vitae’ in Weert. Oprichter en algemeen directeur van EFAA opleidingen. Partner van ‘Alles is Gezondheid’, onderdeel van het Nationaal Programma Preventie, en initiator van ‘Nieuwe Gezondheid’, een netwerk van gezondheid

promotors, leefstijladviseurs en coaches die 'Leefstijl is Medicijn' uitdragen en bijdragen aan gezondheid en kwaliteit van leven. Tevens is John van Heel initiator van 'Weert in Beweging'.

- Mariken Hogenhout; mede-eigenaar en oprichter van 'De Nieuwe Yoga School' in Amsterdam. Zij is verantwoordelijk voor PR, marketing, evenementen en brand building.
- Jan Reijs; CEO / oprichter van Strong Viking Obstacle Run. Strong Viking is vijf jaar op rij winnaar van 'Beste Obstacle Run van Nederland' (2013-2017). Tevens is Jan Reijs eigenaar van Vivelli Healthclub in Wijchen.
- Jan Middelkamp; onderzoeker en sportondernemer, gedrags- en bewegingswetenschapper. Voormalig COO van meerdere internationale fitnessketens. Momenteel is hij directeur en mede eigenaar van HDD Group en BlackBoxPublishers. Tevens bestuurslid van EuropeActive te Brussel.

De interviewonderwerpen zijn gebaseerd op de uitkomsten van literatuur onderzoek. Hieruit blijkt dat de gezondheidsbeleving vanuit verschillende invalshoeken versterkt kan worden, zowel vanuit gezondheidsperspectief als ook vanuit marketing oogpunt. In eerder onderzoek is de versterkende werking van beide invalshoeken echter nauwelijks onderzocht. De interviews concentreerden zich daarom dan ook op de volgende onderwerpen:

- a) beïnvloeden van gezondheidsfactoren en -gedrag, b) vormgeven van de juiste gezondheidsbeleving, c) ideeën over het bijdragen aan duurzaam welbevinden, begeleiden van de transformatie.

6.4. Data analyse

Data verzameling vond plaats in de maanden april en mei 2018. De interviews zijn allen volledig uitgewerkt en geautoriseerd. Vervolgens is de data geanalyseerd door middel van het open coderen van de interviews. Op basis van deze data en met behulp van theoretische onderbouwing is een ontwerp geschetst van kenmerken waaraan een sport- en beweeg aanbod zou moeten voldoen voor een optimale bijdrage aan de gezondheidsbeleving.

6.5. Betrouwbaarheid en validiteit

De volgende keuzes zijn gemaakt ten behoeve van de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek:

- Er wordt eenzelfde vertrekpunt gecreëerd bij aanvang van het interview, door een toelichting te geven op de begrippen Positieve Gezondheid, het belang van gezondheidsbeleving en de stimulerende factoren.
- De onderzoeker is zich er bewust van geen eigen mening door te laten klinken in het interview om zo zuiver mogelijk de ervaringen en ideeën van de experts in beeld te brengen
- Het interview wordt, met toestemming van de geïnterviewde, opgenomen en volledig uitgeschreven, zodat bij analyse opnieuw raadplegen mogelijk is.
- Op basis van uitkomsten van het theoretisch onderzoek is een semigestructureerde vragenlijst opgesteld.
- De geselecteerde interviewkandidaten hebben allen een verschillende achtergrond (qua benadering van sport, gezondheid en –beleving) om de betrouwbaarheid van het interview te vergroten.

7. Resultaten

De resultaten worden op basis van het theoretisch model gepresenteerd. Ze laten zien op welke wijze de deskundigen sturen op het versterken van de gezondheidsbeleving en welke factoren daarbij succes bepalend blijken te zijn.

7.1. Stimuleren van gezondheidsfactoren en -gedrag

Dat sport en bewegen bijdraagt aan biologische gezondheidsfactoren als het versterken van de fysieke belastbaarheid is aantoonbaar bewezen en staat daarmee niet meer ter discussie. Tijdens de interviews is dit aspect dan ook bewust onderbelicht gelaten. Om de biologische gezondheidsfactoren optimaal te beïnvloeden zal op juiste wijze inhoud moeten worden gegeven aan het sport en beweegaanbod, sport specifiek en rekening houdend met aspecten van inspanningsfysiologie en trainingsleer. Ook dat aspect is tijdens de interviews buiten beschouwing gelaten. Binnen de kaders van dit onderzoek is er ingezoomd op de subjectieve gezondheidsfactoren die van invloed zijn op gezondheidsgedrag. De deskundigen zijn vooral bevraagd op de aspecten welbevinden, sociale relaties en zingeving en de invloed die door sport en bewegen daarop kan worden uitgeoefend.

7.1.1. Welbevinden

Uit alle interviews komt sterk naar voren dat welbevinden vooral beïnvloed wordt door de invloed van sport en bewegen op de mentale conditie. Te beginnen met het creëren van bewustzijn. Kennis over het hoe en waarom van de training in relatie tot gezondheid draagt bij aan het kunnen maken van bewuste keuzes op het gebied van leefstijlfactoren. Het geeft grip op de eigen gezondheidssituatie en dat versterkt de gezondheidsbeleving. Ook wordt aangegeven dat het overwinnen van mentale obstakels of het loslaten van mentale ballast kan leiden tot een versterkt gevoel van zelfvertrouwen en een versterkte gezondheidsbeleving.

Bij De Nieuwe Yogaschool is dit zelfs onderdeel van de kernactiviteit. De spirituele ontwikkeling dat leidt tot het loslaten van mentale belasting, autonomie en ontspanning. De Strong Viking obstacle runs tonen de enorme stimulans op welbevinden door de waardering voor het volbrengen van de sportieve uitdagingen. Een onoverwinnelijk gevoel van kracht kan daarbij beleefd worden. Eenzelfde effect op welbevinden gaat uit van de vorderingen die men maakt op het gebied van leefstijlfactoren tijdens de trainingen binnen Lifestyle Vitae. Ervaren dat sport bijdraagt aan zowel fysieke als mentale fitheid blijkt een krachtige stimulans voor het subjectieve gevoel van welbevinden.

7.1.2. Sociale verbindingen

Wanneer sport en bewegen sociale verbindingen stimuleert dan bevordert dat het gezondheidsgedrag en op haar beurt versterkt dat de gezondheidsbeleving. Ook dit wordt door alle geïnterviewde deskundigen bevestigd.

De Nieuwe Yogaschool is naast een school waar men yoga en meditatielessen kan volgen tevens een ontmoetingsplek, een community. Een plaats waar mensen samenkomen voor een training, voor een workshop, voor het gezonde eetcafé of om rustig te zitten werken. Het is een community waar aandacht voor gezondheid voorop staat. En dat draagt bij aan het gezondheidsgevoel van haar bezoekers. Iedereen binnen de community is zich bewust van gezondheid. En dat lijkt 'aanstekelijk'. Goed voorbeeld doet volgen. De community draagt bij aan het versterken van gezondheidsgedrag en gezondheidsbeleving ontstaat daardoor vanzelf.

Strong Viking kent vier kernwoorden waaromheen het concept is opgebouwd. Een daarvan is 'brothers'. Tijdens de obstacle runs zijn samenwerken en elkaar helpen, fysiek ondersteunen en

aanmoedigen ingebouwde aspecten. De mind set voorafgaand aan de start van de run is 'samen de finish bereiken'. Voor het volbrengen van de fysieke en ook mentale obstakels tijdens de run heb je elkaar simpelweg nodig. Dat leidt tot een enorme sociale verbinding.

Tijdens de leefstijltrajecten blijkt dat de mensen die naast fitnessstraining ook deelnemen aan groepslessen minder snel uitvallen. De sociale interactie met de coach of instructeur is van groot belang, maar zeker ook van deelnemers onderling. Het uitwisselen van ervaringen, elkaar steunen of tips en adviezen geven, dragen allemaal bij aan het volhouden van het gezondheidsgedrag, de training.

7.1.3. Zingeving

Naast welbevinden en sociale relaties speelt ook zingeving een belangrijke rol in het stimuleren van gezondheidsgedrag en gezondheidsbeleving. Sport en bewegen kan bijdragen aan het nastreven van doelen of idealen en aan toekomstperspectief. Drie van de vier geïnterviewde deskundigen benadrukten dat zingeving in relatie tot sport begint bij het formuleren van de juiste doelstellingen. In beeld brengen wat het perspectief van mensen is en waardoor de wil tot verandering gevormd wordt. Mensen begeleiden in het stellen van haalbare en inspirerende doelen wordt door deze experts gezien als een belangrijke taak van de coach of sportbegeleider. Het juiste doel nastreven, wellicht de training koppelen aan een concrete uitdaging, en dat scherp voor ogen houden vergroot de motivatie tot het volhouden van gezondheidsgedragingen en versterkt het gevoel van zingeving.

Uit het interview met De Nieuwe Yogaschool kwam naar voren dat yoga voor velen een manier van leven is geworden en voor menigeen heeft geleid tot belangrijke veranderingen in de wijze waarop iemand het leven, met alle weerstand en hectiek, tegemoet treedt. Het willen naleven van deze leefstijl met als doel gezondheidsbeleving te blijven ervaren, zowel fysiek als mentaal, is een doel op zich en draagt daarmee bij aan een gevoel van zingeving.

7.2. Vormgeving van de gezondheidsbeleving

Bewust sturen op het verrijken van ervaringen is waarmee sport en bewegen ook de gezondheidsbeleving kan versterken. Het gaat hierbij om het maken van de juiste marketing keuzes die bijdragen aan de gezondheidsbeleving van de sporter. Het creëren van de juiste omgeving draagt bij aan het juiste gevoel, de juiste emotie en de juiste beleving. Het gaat hierbij om de invulling van ruimte en accommodatie, licht, geluid en temperatuur, maar ook sfeer. De juiste sfeer creëren om, in de situatie van yoga, optimaal 'het nu' te kunnen ervaren. En in het geval van StrongViking de juiste mind set te bereiken voor het kunnen volbrengen van de obstakels tijdens de run. Detail aspecten van de omgeving zijn voorwaardelijkheden die ondersteunend zijn aan het doel, het ervaren van een gevoel van welzijn en gezondheid. Of dat nu gaat om het loslaten van remmingen (zowel fysiek als mentaal), het komen tot de optimale fysieke inspanning of een gevoel van inspiratie en motivatie ervaren.

Het concept van Strong Viking toont hiervan de meest duidelijke voorbeelden. Het concept is opgebouwd rond het thema Vikingen. De vier kernwoorden 'Strong, Tough, Adventurous en Brothers' worden doorgevoerd in alle elementen van het concept. Waardoor de Strong Viking beleving continu geprikkeld wordt.

Het creëren van de juiste mind set voorafgaand aan de run wordt bereikt door een zorgvuldig opgebouwde gezamenlijke warming up. Deelnemers pakken elkaar vast, kijken elkaar in de ogen en doen elkaar een belofte, er vindt een 'pledge' plaats. Een belofte van doorzetten en samen de finish bereiken. 'No leave, no Viking behind'. Er wordt een krachtig gevoel opgewekt waarmee deelnemers worden klaargemaakt voor de run. De mind set is gericht op zowel de fysieke als ook de mentale uitdaging. Strong Viking streeft naar de succesbeleving van haar deelnemers door de persoonlijke

uitdaging voorop te stellen. Met het overwinnen van de obstakels en het volbrengen van de run verdient iedere deelnemer een plaats op het podium. Een shirt en een medaille versterken de beloning en het gevoel van overwinning en kracht. Strong Viking shirts en medailles hebben waarde, ze staan ergens voor. Ze zijn dan ook niet te koop maar slechts te verdienen. En vormen daarmee een tastbare herinnering aan het evenement, en in het bijzonder aan de opgedane gezondheidsbeleving.

Naast het verzorgen van tastbare herinneringen in de vorm van 't shirts en medailles zorgt Strong Viking voor deelbaar materiaal als foto's en video momenten van bijzondere obstakels tijdens de run. Deelnemers krijgen dit materiaal toegezonden dat vervolgens deelbaar is via social media.

'Strong Viking is everywhere' is een actie waarbij deelnemers gevraagd wordt het 't shirt te dragen op reis en daar een foto van te maken. Wanneer deelnemers elkaar herkennen door het dragen van het shirt ontstaat verbinding. Het stimuleert opnieuw een gevoel van trots, kracht en zelfvertrouwen en draagt bij aan een gezondheidsbeleving op de langere termijn.

Het belang van bovenstaande wordt door alle vier de ondervraagde sportondernemers stevig benadrukt. Echter, heeft nog niet iedereen dat zover doorgevoerd als binnen het concept van Strong Viking. De beleving en de emotie van kracht, vitaliteit en gezondheid worden door de verschillende ondernemers op diverse manieren aangesproken. Vormgeving van accommodatie en omgeving speelt eveneens een belangrijke rol in de gezondheidsbeleving. Motiverende spreuken op de muur van de sportzaal als, 'Healthy living starts here' of 'The more you give, the more energy you get back' spelen in op de beleving van de sporter. Maar ook de inrichting van het eetcafé waar slechts gezonde, suikervrije, biologische en vegetarische gerechten worden geserveerd draagt bij aan de juiste gezondheidsbeleving. Of de frequentie waarin mensen nieuwsbrieven ontvangen met motiverende quotes, inspirerende filmpjes en inhoudelijke informatie is ondersteunend aan het vasthouden of opnieuw ervaren van de eerder opgedane ervaren gezondheid.

7.3. Transformatie en het bijdragen aan duurzaam welbevinden

Het zijn de juiste ervaringen die soms grote veranderingen in iemand leven kunnen bewerkstelligen. Juist vormgegeven ervaringen dragen bij aan de wenselijke gezondheidsbeleving en vormen de weg naar verandering. Echter, veranderingen in stand houden, de transformatie, vergt meer inspanningen.

Uit drie van de vier gesprekken komt naar voren dat het vooral de verworven mentale conditie en de spirituele ontwikkeling is dat zorgt voor blijvende veranderingen. Zowel de Nieuwe Yogaschool als LifeStyle Vitae sturen hier heel bewust op door het organiseren van mentale fitheidstrainingen, lezingen en workshops. Strong Viking stuurt eveneens op deze mentale component door het stimuleren van mentale overwinningen. Volgens allen zit de kracht van de opgedane gezondheidsbeleving op de langere termijn vooral in de combinatie van fysieke en mentale uitdaging. Door mensen zowel fysiek als ook mentaal uit te dagen en obstakels (letterlijke of figuurlijke obstakels) te laten overwinnen wordt de grootste beleving van gezondheid ervaren. Die ervaring en herinnering is sterk en kan leiden tot veranderingen in iemand leven. Ervaringen die mensen nog lang nadien met zich meedragen. Zeker als de ervaring er toe leidt dat de grens verlegd wordt en mensen een nieuw doel stellen door zich te gaan richten op een volgende uitdaging.

Alle vier de geïnterviewde ondernemers geven aan dat het van groot belang is mensen inzicht te geven in het waarom van de training (cognitief), hen technieken aan te leren (fysiek en mentaal) en hen tevens te laten ervaren (beleving en inslijpen van gedrag) dat wanneer het gezondheidsgedrag onderdeel van het dagelijks leven wordt, het waardevolle verandering teweeg kan brengen. Die ervaring draagt bij aan daadwerkelijke verandering en aan een duurzaam gevoel van gezondheid.

Daarnaast zal het frequent oproepen van herinneringen aan opgedane ervaringen in het verleden de gezondheidsbeleving opnieuw versterken. Ook dat onderschrijven alle geïnterviewden. Aandenkens aan die ervaringen in de vorm van tastbare herinneringen of in de vorm van inspirerende filmpjes, foto's en quotes in een gepersonaliseerde nieuwsbrief kan daarbij ondersteunend zijn. De gezondheidsbeleving is daarmee weer 'on top of mind' en voelbaar in het lichaam.

Transformatie naar duurzaam welbevinden valt en staat bij de menselijke begeleiding op de langere termijn. Daar komen de ervaringen van alle sportondernemers eveneens samen. Verandering van gezondheidsgedrag vraagt een lange adem en een gefaseerde aanpak. Beginnend bij het creëren van bewustwording. Kennis is de sleutel naar verandering, benadrukken alle vier de ondernemers. Een juist niveau van kennis en bewustwording draagt bij aan het kunnen stellen van doelstellingen. Uit twee gesprekken komt het begrip 'self efficacy' naar voren. De zelf-effectiviteitstheorie gaat onder ander uit van het vertrouwen dat iemand heeft in zichzelf om het doel daadwerkelijk te kunnen gaan realiseren. Gedragsverandering is een complex samenspel van factoren, blijkt uit het gesprek met Jan Middelkamp en uit zijn proefschrift (Middelkamp, 2017). Maar liefst 66 factoren zijn van invloed op het volhouden van trainingsgedrag. Gedragscoaching is een paraplu-begrip dat wellicht de sleutel vormt tot gedragsverandering. Training blijkt de belangrijkste factor te zijn om gezondheid op peil te houden. Niet voor niets wordt gesproken over 'Exercise is Medicine'. Echter, is training een specifiek type gezondheidsgedrag dat voor velen problematisch blijkt om vol te houden gezien de intensiteit ervan.

Het is de op maat toegepaste gedragscoaching dat bijdraagt aan de juiste motivatie, het kunnen volhouden en doorzetten naar een veranderde leefstijl, het volbrengen van de uitdaging en het realiseren van doelstellingen.

8. Analyse en conclusie

De bevindingen uit de theorie worden in dit hoofdstuk vergeleken met de praktijk ervaringen van de geïnterviewde experts. Tevens wordt gekeken naar de relevantie daarvan voor de sport- en bewegesector. De analyse leidt vervolgens tot de conclusie die antwoord geeft op de centrale onderzoeksvraag en tot aanbevelingen voor verder onderzoek.

8.1. Analyse van de resultaten

Waar de gezondheidszorg zich traditioneel richt op het 'niet ziek zijn', richt de sport- en bewegesector zich traditioneel op het door trainen van het lichaam verbeteren van de fysieke gezondheid. Immers, 'Exercise is medicine'. In het streven naar duurzame gezondheidswinst blijft een ander element zwaar onderbelicht, namelijk gezondheidsbeleving ook wel positieve gezondheid genoemd. Terwijl het ervaren van gezondheid bij sport en training positieve effecten kan hebben op het resultaat op korte maar ook lange termijn.

Ondanks dat gezondheidsbeleving een nauwelijks onderzocht thema is binnen de sport- en trainingssector onderschrijven alle ondervraagde sportondernemers het belang ervan. Om effectievere beweegprogramma's te ontwikkelen zou de branche het aanbod moeten verrijken met die factoren die de ervaren gezondheid stimuleren. Niet alleen om het onderliggende doel, duurzame gezondheidswinst, te bereiken maar ook vanuit commercieel oogpunt. Hoe groter de gezondheidsbeleving bij training hoe (duurzaam) aantrekkelijker een product voor de klant zal zijn.

Hoe het aanbod verrijkt kan worden zodat het de gezondheidsbeleving versterkt daar zijn weinig ondernemers al bewust mee bezig. Aandacht voor de praktische toepassing daarvan is wenselijk.

8.1.1. Vergelijking resultaten met bevindingen uit de theorie

Uit dit onderzoek blijkt dat de elementen mentaal welbevinden, emotie en onbewuste beleving, alsmede sociale verbindingen en coaching de belangrijkste actoren zijn waarmee de sportaanbieder kan sturen op gezondheidsbeleving. Opvallend is dat de meerwaarde van emotie en onbewuste beleving wél uit de literatuur naar voren komt, maar nog weinig bewust wordt toegepast in de praktijk.

Mentaal welbevinden, emotie en onbewuste beleving

Zowel vanuit het literatuur onderzoek als uit de ervaringen van de deskundigen blijkt dat mentaal welbevinden een essentiële rol speelt in de gezondheidsbeleving. Niet alleen in de korte termijn beleving, maar zeker ook in relatie tot de langere termijn en de veranderingen die nodig zijn voor een duurzame gezondheidsbeleving. Kennis en vaardigheden op het gebied van gedrag, gedragsverandering en -coaching is voor het bereiken van de lange termijn effecten onontbeerlijk. Ook dit wordt zowel in de literatuur als door de experts benadrukt.

De literatuur toont aan dat mentaal welbevinden positief geprikkeld wordt door het laten ervaren van directe beloning voor het toegepaste gezondheidsgedrag. Bijvoorbeeld als een uiting van waardering. De praktijkvoorbeelden laten zien dat dat concreet kan in de vorm van tastbaar materiaal, maar kan ook een subjectieve beloning zijn in de vorm van een positieve vermelding, een compliment of een motiverende aanmoediging.

Daarnaast zou de directe beloning voor het toegepaste gezondheidsgedrag ook voelbaar kunnen zijn doordat er wordt ingespeeld op emotie en onbewuste beleving. Uit de resultaten blijkt dat het bewust vormgeven van de beleving nog onderbelicht blijft. Terwijl alle zintuigen positief prikkelen een zeer belangrijk aspect is van de gezondheidsbeleving. Omdat emotie een veel krachtiger en oudere bron van informatie is dan taal en het daardoor leidt tot extra activatie van de hersenen, worden deze

boodschappen beter verwerkt en ook beter opgeslagen in het geheugen, blijkt uit literatuur onderzoek.

Sociale verbindingen

Een andere dimensie die grote potentie heeft voor de sport is de factor sociaal functioneren. De kracht uitgaande van sociale verbindingen in relatie tot motivatie en het volhouden van gezond gedrag, training in dit geval, is niet nieuw maar wordt ook in dit onderzoek stevig ondersteunt. Zowel vanuit de literatuur als ook door de ervaringen van de bevroegde experts. Sociale interactie blijkt van grote invloed op de gezondheidsbeleving. Samen met anderen sporten, een uitdaging aangaan en doelen bereiken geeft een krachtigere beleving van gezondheid en beklift meer dan sportactiviteiten die individueel ervaren worden.

Coaching en transformatie

In het doel met sport en bewegen bij te dragen aan een langer gezond leven komen bovengenoemde factoren samen. Naar alle waarschijnlijkheid is het de optelsom van alle afzonderlijke succesfactoren dat in meer of mindere mate zal bijdragen aan daadwerkelijke verandering van gezondheidsgedrag op de langere termijn. De literatuur beschrijft het effect van een juist vormgegeven beleving op transformatie, als ook het effect van positieve emotie. Daarnaast blijkt uit de literatuur dat op maat toegepaste gedragscoaching van belang is voor de juiste motivatie en het kunnen volhouden van gezondheidsgedrag. De resultaten van het empirisch onderzoek benadrukken het belang van gedragscoaching en tevens de kracht van de gecombineerde mentale en fysieke uitdaging, voor een sterkere ervaren gezondheid op de langere termijn.

8.1.2. Betekenis resultaten voor de sport- en bewegesector

Uit de literatuur blijkt dat gezondheidsbeleving voor velen belangrijker wordt. De mate waarin het product of de service dient bij te dragen aan ervaren gezondheid verhoogt. Dit geldt voor het gehele spectrum van sport en bewegen. Van revalidatietraining tot aan topsport. Voor iedereen, op welk niveau van bewegen dan ook, is de ervaren gezondheid van belang. Dit betekent dat er op hoofdlijnen niet veel differentiatie zal plaatsvinden in de gezondheidsbeleving zelf, maar meer op het niveau van het product. Per product-markt-combinatie zal de gezondheidsbeleving moeten worden vormgegeven. Daarbij dient rekening te worden gehouden met de specifieke kenmerken van de gezondheidsbeleving per doelgroep. De gezondheidsbeleving bij een yogasessie kent wellicht andere accenten dan tijdens een potje voetbal. Dit maakt dat ieder sport- en beweegaanbod een specifiek design kent met belevingsversterkende elementen.

Bovenstaande ontwikkeling biedt kansen voor sportondernemers. De toepassing van de kennis op het gebied van gezondheidsbeleving zal leiden tot een verdergaande profilering op het gebied van sport en gezondheid en een waardevermeerdering van het product. Het is aannemelijk dat dit binnen de sport- en bewegesector zal leiden tot meer specialisatie van centra die zich bewust met de praktische toepassing van bovenstaande gaan bezig houden.

De ontwikkeling op het gebied van gezondheidsbeleving binnen sport brengt tevens kansen met zich mee in de mogelijkheden van co-creatie met zorg, onderwijs, gemeenten en bedrijfsleven. Voor al deze domeinen speelt de ervaren gezondheid een belangrijke rol in het bereiken van onderliggende doelstellingen. Hierbij kan het gaan over duurzame inzetbaarheid op de werkvloer, educatieve doeleinden binnen onderwijs, preventie van gezondheidsproblemen of maatschappelijke verantwoordelijkheden als het verminderen van eenzaamheid bij ouderen of het bijdragen aan integratievraagstukken. Door de toepassing van kennis over gezondheidsbeleving binnen sport zal de bijdrage van sport aan bovenstaande domeinen aan kracht kunnen winnen.

De praktische toepassing van gezondheidsbeleving zal tevens leiden tot nieuwe toetreders in de markt. Nieuwe toetreders zijn vooral te verwachten vanuit zorg. Want, zorgprofessionals hebben eveneens een groot belang bij het versterken van de gezondheidsbeleving door sport en bewegen ten behoeve van gezondheidswinst. De recente ontwikkelingen op het gebied van de gecombineerde leefstijl interventie die per 2019 (deels) vergoed zal gaan worden vanuit de basis verzekering zal eveneens de beweging van zorg(beweeg)professionals in de richting van deze markt stimuleren.

8.2. Conclusie: antwoord op de centrale onderzoeksvraag

Samenvattend kan gefundeerd op bovenstaande de centrale onderzoeksvraag van deze scriptie worden beantwoord: *‘Wat zijn de kenmerken van een sport- en beweegaanbod dat effectief bijdraagt aan een positieve en duurzame gezondheidsbeleving?’*.

Dit onderzoek laat zien dat een sport en beweegaanbod bijdraagt aan een positieve en duurzame gezondheidsbeleving als het rekening houdt met de volgende elementen:

- Bewustwording en kennis over training, leefstijl, motivatie en gedrag.
- Focus op de combinatie van fysieke én mentale gezondheid.
- Sociale verbindingen stimuleren.
- Kennis en vaardigheden van de coach op het gebied van gedragsverandering en gerichte gedragscoaching ten behoeve van motivatie en het daadwerkelijk bereiken van doelstellingen en veranderingen in iemands leven.
- Ondersteunende belevingselementen voor een direct gevoel van beloning:
 - o Tastbare herinneringen als directe beloning voor het behaalde resultaat.
 - o Deelbaarheid ten behoeve van waardering.
 - o Aandacht voor omgeving en sfeer, ondersteunend aan het doel.
 - o Positieve beelden en informatie omdat dat direct het beloningscentrum in onze hersenen activeert, waardoor de gezondheidsbeleving beter beklijft.
 - o Inspelen op de emotie en onbewuste beleving door alle zintuigen positief te prikkelen.
 - o Een thema toevoegen aan de activiteit of evenement.

Hoe meer van bovenstaande elementen worden toegevoegd aan de fysieke component van het sport- en beweegaanbod, hoe meer de positieve ervaringen beklijven en hoe beter mensen gemotiveerd blijven tot het volhouden van positief gezondheidsgedrag. Hoe groter de gezondheidsbeleving, hoe beter het zal bijdragen aan de onderliggende doelstelling van duurzaam welbevinden.

8.3. Aanbevelingen voor verder onderzoek

Dit onderzoek, deze scriptie is een eerste verkenning op het onderwerp ‘gezondheidsbeleving binnen sport’. Dat sport bijdraagt aan gezondheid en de zes domeinen uit het model Positieve Gezondheid is wetenschappelijk bewezen. Echter, er is nog weinig onderzoek gedaan naar hoe deze wetenschap bewezen effectief in sportaanbod kan worden geïmplementeerd. Hierover is weinig literatuur beschikbaar binnen de sportsector. Brede data ontbreekt en tevens zijn er nog niet veel ondernemers die bewust op deze manier naar hun sportaanbod kijken. Specifiek en toepassingsgericht onderzoek zal nodig zijn voor een beter inzicht in van invloed zijnde factoren.

In dit onderzoek is, mede door het gebrek aan literatuur op het onderwerp, bovendien geen onderscheid gemaakt tussen sport, training en bewegen. Ondanks dat er grote verschillen zijn aan te merken tussen deze drie gebieden van fysieke activiteit. Gerichter onderzoek naar de gezondheidsbeleving binnen de sportsector, waarbij onderscheid gemaakt wordt tussen sport, training en bewegen is zinvol en wenselijk om het aanbod nog meer op de persoonlijke wensen en behoeften van mensen te kunnen afstemmen.

9. Management opgave

De uitdaging voor de sportondernemer en de sportmanager zit in de toepassing van de verkregen kennis over gezondheidsbeleving op het eigen domein sport, de realisatie daarvan en het in stand houden van de waardevermeerdering. Dit hoofdstuk biedt enkele aanbevelingen voor de praktijk waarmee gezondheidsbeleving een bewustere plek krijgt binnen de bedrijfsvoering.

Het toepassen van bewezen kennis

De toepassing van kennis over gezondheidsbeleving gaat over de uitwerking van het ontwerp 'gezondheidsbeleving' per product-marktcombinatie. Het model Positieve Gezondheid biedt ook voor de sportsector handvatten om de ervaren gezondheid te implementeren. Het model telt zes dimensies, die bijdragen aan de 'ervaren gezondheid': 1. Fysiek functioneren, 2. mentaal welbevinden, 2. zingeving, 3. kwaliteit van leven, 5. sociaal functioneren en 6. dagelijks functioneren. De invloed van sport op al deze aspecten zijn wetenschappelijk onderzocht.

Het toepassen van deze bewezen kennis in beweegprogramma's naast of bovenop de fysiek inhoudelijke invulling zal leiden tot een vergroot bewustzijn van de gezondheidsvoordelen voor de sporter. De moderne sportaanbieder zal zich daarom bewuster moeten zijn van de manier waarop concreet invulling gegeven wordt aan het sportaanbod. Met als doel de sporter ook daadwerkelijk te laten ervaren dat het invloed heeft op alle gezondheidsdomeinen zoals hierboven beschreven. Het implementeren van elementen die de gezondheidsbeleving verhogen zal dan werken als een accelerator voor de duurzame gezondheidswinst en een onderscheidend product in een (vecht)markt.

Beleving maak je samen

Beleving is niet iets dat slechts vanaf de tekentafel vorm krijgt. Beleving maak je samen met alle betrokkenen. Zie het als kans om daarover met collega's, het team, als ook met leden of deelnemers in gesprek te gaan. Hoe heeft het huidige sportaanbod invloed op het domein mentaal welbevinden, sociale verbindingen of zingeving? En hoe kunnen we dat direct voelbaar laten zijn voor de sporter? Welke aanpassing van onze programma's is nodig om de directe beleving op alle domeinen te versterken? En daarmee optimaal aan te sluiten bij de behoefte aan gezondheid. Bewustzijn over het belang van gezondheidsbeleving bij alle betrokkenen binnen het speelveld, en kennis over hoe dat te realiseren, is belangrijk. Willen we de gezondheidsbeleving van de sporter versterken dan moeten we ervoor zorgen dat alle handelingen daar direct of indirect aan bijdragen.

Maatwerk

Het werken aan transformatie naar duurzaam welbevinden is en blijft maatwerk. Ieder individu is anders, heeft specifieke behoeften en vraagt daarom een persoonlijke aanpak. Succes valt en staat uiteindelijk bij de menselijke begeleiding. Verdieping van inzicht, bewustzijn en vaardigheden op het gebied van gezondheidsbeleving, gedrag en gedragsverandering, met name bij de coaches op de werkvloer, zal daarom een eerste prioriteit moeten krijgen.

Ondersteunende belevingselementen

Aanpassingen aan de verschillende product-marktcombinaties kunnen, zoals gezegd, inhoudelijk van aard zijn of betrekking hebben op coaching, communicatie en begeleiding. Maar ook het versterken van de ondersteunende belevingsfactoren mag niet onderbelicht blijven. Hierbij is het raadzaam om de customer journey te analyseren vanuit alle zintuigen gericht op gezondheidsbeleving. De customer journey betreft alle contactmomenten, touchpoints, tussen klant en de sportaanbieder vanaf het moment dat de klant voor het eerst in aanraking komt met het sportaanbod tot aan het moment dat hij een ambassadeur wordt van het bedrijf. Het gaat hierbij over een integraal ontwerp van zowel

offline als online contactmomenten tussen klant en sportaanbieder die betrekking hebben op service, marketing, monitoring, community building, coaching en begeleiding. Aan al deze contactmomenten dient de juiste waarde ten aanzien van gezondheidsbeleving te worden toegekend. De kennis van Positief Design kan wellicht ondersteuning bieden op het gebied van marketing.

Verandermanagement

Na de toepassing van gezondheidsbeleving binnen het ontwerp van de product-marktcombinatie is het van groot belang de realisatie en de instandhouding te waarborgen. Dit vraagt specifieke aandacht. Zoals het veranderen van gezondheidsgedrag bij de sporter gerichte gedragscoaching van de trainer vraagt, zo vraagt de verandering door een nieuwe toepassing op het product inzicht in veranderkunde voor een optimale implementatie en instandhouding daarvan.

Bovenstaande aandachtspunten zijn uitdagingen voor de sportondernemer of –manager. Het zal bijdragen aan een verdergaande profilering op het gebied van ‘gezondheid door sport’ en een optimalere aansluiting bij de toenemende behoefte aan gezondheid, waardoor we onze klanten langer kunnen behouden, nieuwe klanten beter kunnen werven en daadwerkelijk bijdragen aan de positieve duurzame gezondheidsbeleving.

Bibliografie

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 289-308.
- Boswijk, A., Thijssen, J., & Peelen, E. (2005). *A New Perspective on the Experience Economy: Meaningful Experiences*. Amsterdam: Pearson Education.
- Breedveld, K., Elling, A., Hoekman, R., & Schaars, D. (2016). *Maatschappelijke betekenissen van sport: wetenschappelijke onderbouwing en weerslag in lokaal beleid*. Utrecht / Ede: Mulier Instituut / Kenniscentrum Sport.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and self determination of behavior. *Psychology Inquiry*, 11, 227-268.
- Desmet, P., & Pohlmeier, A. (2013). Positive Design: an introduction to design for subjective wellbeing. *International Journal of Design*, 7(3), 5-20.
- Foundation, R. W. (2017, August 7). <https://www.rwjf.org/en/library/research/2017/08/exploring-the-concept-of-positive-health.html>. Opgehaald van Robert Wood Johnson Foundation: <https://www.rwjf.org/>
- Hubert, M., Vliet van, M., & Boers, I. (2016). Heroverweeg uw opvatting van het begrip 'gezondheid'. *Ned Tijdsch Geneesk*, 160:A7720.
- Institute for Positive Health. (2017). *IPH*. Opgehaald van Institute for Positive Health: <http://www.ipositivehealth.com/>
- Kim, E. S., Smith, J., & Kubzanski, L. D. (2014). A prospective study of the association between dispositional optimism and incident heart failure. *Circulation: Heart Failure*, 7, 394-400.
- Kubzansky, L., & Thurston, R. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. *Archives of General Psychiatry*, 64 (12), 1393-1401.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & for the Lancet Physical Activity Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, S0140-6736(12)61031-9.
- Linley, A. P., Nielsen, K. M., Wood, A. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal process, need satisfaction, and well-being and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5, 6-15.
- Middelkamp, J. (2017). *The transtheoretical model of behaviour change and exercise behaviour in fitness clubs*. Den Bosch: BlackBox Publishers.
- Ngamaba, K. H., Panagioti, M., & Armitage, C. J. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analyses. *The European Journal of Public Health*, 879-885.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26.

- Pine II, B., & Gilmore, J. (2011). *The Experience Economy*. Boston, MA, Verenigde Staten: Harvard Business Press.
- RIVM. (2017). Opgehaald van Volksgezondheidszorg.info:
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/ervaren-gezondheid/cijfers-context/huidige-situatie#definities>
- Ryff, C., Singer, B., & Dienberg Love, G. (2004). Positive Health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359 (1449), 1383-1394.
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57, 3-18.
- Sharot, T. (2018). *Dingen gedaan krijgen*. Atlas-Contact.
- Sharot, T. (sd). *Affective Brain, About*. Opgehaald van Affective Brain Lab: <http://affectivebrain.com>
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385 (9968): 640-648.
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social Relations, Health Behaviors, and Health Outcomes: A Survey and Synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5 (1), 28-78.
- Vermeulen, M. (2018, mei 26). Zo overtuig je het brein. *Sir Edmund, wetenschapskatern De Volkskrant*, pp. 44-47.
- Walburg, J. A. (2015). *Positieve Gezondheid: Naar een bloeiende samenleving*. Houten: Bonn Stafleu van Loghum.
- WHO. (1948). *Preamble to the constitution of the World Health Organisation*. Geneva: World Health Organisation.

Dankwoord

Terugkijkend op de afgelopen twee jaar en het laatste half jaar in het bijzonder is er een aantal mensen dat ik nadrukkelijk wil bedanken. Mensen die in belangrijke mate hebben bijgedragen aan mijn ontwikkeling binnen de domeinen sport en gezondheid, management en ondernemerschap. Het was een groot genoegen om twee jaar lang, bijna wekelijks, contact te hebben met collega's uit diverse takken van sport. Een fijne en inspirerende groep mensen. Gezellige studiemomenten en veel van geleerd.

Docent en scriptiebegeleiders Daco Woudenberg en Philip Wagner wil ik bedanken voor de heldere inzichten, kritische feedback en prettige begeleiding, niet alleen tijdens het schrijven van deze scriptie maar ook tijdens de vele collegedagen en de studiereizen van de afgelopen 2 jaar.

Het is de niet aflatende steun van mensen in mijn directe omgeving geweest die mij in de gelegenheid stelde om wekelijks college te kunnen volgen, te studeren en gelijktijdig alle ballen hoog te kunnen houden.

Allereerst wil ik mijn ouders, Frits en Jellie, bedanken. Zij plantten al vroeg in mijn leven het zaadje dat uitgroeide tot de ambitie betekenisvol te willen zijn in 'gezondheid door sport'. Zij gaven mij de kans om dat tot ontwikkeling te laten komen, zowel binnen als buiten ons bedrijf. Die professionele inspiratie, support en stimulans heeft mede geleid tot het volbrengen van deze opleiding Sportmanagement.

Ik zou hen te kort doen als mijn dank slechts zou uitgaan naar die professionele inspiratie. Wellicht nog veel belangrijker is de liefdevolle zorg en opvang tijdens studiedagen en –reizen voor mijn kinderen Abel en Sanna, die zich flexibel als zij zijn gemakkelijk voegden naar het leven van een studerende moeder.

En tot slot dank voor mijn lief, Gerben, die een geduldig en liefdevol klankbord was en mij in de hectiek van werken én studeren bij de kern van het onderwerp wist te houden. Zowel van de scriptie als van de echt belangrijke zaken in het leven.

Juni, 2018