

Fika Beweegt:
Samen bewegen in de
gewenste richting
Een fenomenologische studie

Clara Batsleer
Lyss Cooreman
Merel De Jonghe
Hannah Muylle
Hazel Van Hecke

Methoden van het gedragswetenschappelijk onderzoek: Integrerende opdracht
– Toepassing en reflectie [POU60a]

Promotor: prof. Eline Vanassche

Academiejaar 2022-2023

Abstract

Deze paper rapporteert een fenomenologische analyse van de individuele ervaring van de deelnemers aan het project Fika Beweegt, met specifieke aandacht voor zingeving en re-integratie. Dit project wordt georganiseerd door het Fika-huis. Mensen met (chronische) ziekte worden vaak geconfronteerd met een moeilijke periode na de behandeling met fysieke, psychologische en sociale uitdagingen, ook wel bekend als het *zwarte gat*. Het project tracht deze uitdagingen aan te pakken door middel van een duo-werking, waarbij iemand die herstellend is van een ziekte of een chronische ziekte gedurende drie maanden wekelijks samen met een vrijwilliger beweegt. Uit de analyse van negen semigestructureerde interviews en één focusgroep blijkt dat het project in zekere mate bijdraagt tot zingeving en re-integratie. We beschrijven analytisch drie belangrijke thema's (verbinding, voldoening en verdieping) die de essentie vormen van het fenomeen *de duo-werking binnen het project Fika Beweegt*. Het begrijpen van de rol van deze duo-werking binnen een bewegingscontext draagt bij tot een uitbreiding op de bestaande literatuur over de impact van gelijkaardige projecten op re-integratie en zingeving.

Inhoud

Deel I: Probleemstelling	4
Deel II: Theoretisch kader	6
2.1. Duo-werking	6
2.2. Zingeving	7
2.3. Re-integratie	8
2.4. Onderzoeksvragen	10
Deel III: Onderzoeksmethodologie	11
3.1. Onderzoeksbenadering	11
3.2. Dataverzameling	11
3.2.1. Participanten	11
3.2.2. Semigestructureerd interview	13
3.3. Data-analyse	13
3.4. Validiteit en betrouwbaarheid	14
3.5. Ethische overwegingen	15
Deel IV: Onderzoeksresultaten	16
4.1. Inleiding	16
4.2. Verbinding	17
4.3. Voldoening	18
4.4. Verdieping	20
Deel V: Conclusie	22
Deel VI: Discussie	24
Bijlagen	31
Bijlage A: Geïnformeerde toestemming	31
Bijlage B: Codeboom	33
Bijlage C: Interviewleidraad hersteller	34
Bijlage D: Interviewleidraad beweger	37
Bijlage E: Interviewleidraad initiatiefnemers	40

Deel I: Probleemstelling

Het aantal (chronisch) zieke mensen in de maatschappij neemt toe (Misra, 2018). Tijdens het ziekteproces wordt een patiënt vaak ondersteund door hulpverleners en naasten, maar na de behandeling vermindert deze steun en hebben mensen vaak het gevoel er alleen voor te staan. Ziekte en herstel houden niet op als de dokter de patiënt genezen verklaart. Uit een onderzoeksrapport van Neefs (2017) blijkt dat heel wat kankerpatiënten na het einde van hun behandeling terechtkomen in een moeilijke periode met fysieke, psychologische en sociale uitdagingen. Deze uitdagingen zijn niet altijd goed zichtbaar, waardoor mensen vaak stoten op een gebrek aan begrip en erkenning. Ze hebben het gevoel bij niemand terecht te kunnen.

Initiatieven zoals het Fika-huis trachten aan deze uitdagingen tegemoet te komen. Deze organisatie zet zich in voor mensen die na genezing, in remissie of tijdens chronische ziekte het leven opnieuw vorm willen geven (Fika Huis, 2021a). Het Fika-huis geeft expliciet aandacht aan deze vaak onderbelichte periode en organiseert hiervoor allerlei activiteiten, workshops en projecten (Fika Huis, 2022b). Wij voeren in deze paper onderzoek naar Fika Beweegt, een project dat een duo-werking omvat in de vorm van samen bewegen. Hierbij engageren een herstellend persoon en een Fika-beweger zich om gedurende een periode van drie maanden wekelijks samen te bewegen: wandelen, fietsen of zwemmen. Tot op heden beperkt zich dit tot wandelen. De *Fika-beweger* is een vrijwilliger die een herstellende persoon het nodige extra duwtje in de rug geeft om samen op stap te gaan (Fika Huis, 2022a). In dit onderzoek wordt naar deze deelnemers gerefereerd met de termen Fika-beweger, beweger en vrijwilliger. De *hersteller* is een persoon die geconfronteerd werd of wordt met verlies van gezondheid. Aan elke editie nemen een tiental personen deel.

In een duo-werking gaan beide personen het contact met elkaar aan op een vrijwillige en gelijkwaardige basis. Die relatie biedt leermogelijkheden voor beide partijen (Van Robaey & Lyssens-Danneboom, 2016). Ook het Fika-huis legt een sterke nadruk op de gelijkwaardigheid binnen die een-op-eenrelatie. Die gelijkwaardigheid is afwezig binnen de klassieke hulpverleningsrelatie (N. Maes,

persoonlijke communicatie, 21 maart 2023). De initiatiefnemers van het project en tevens van het Fika-huis spelen een rol in het matchen van de duo's, het stellen van realistische doelen en het bieden van ondersteuning gedurende het hele proces (Fika Huis, 2022a).

Verder zijn de literatuur en de medische wereld duidelijk over het belang van beweging bij mensen met (chronische) ziekte (Lee & Buchner, 2008; Luo et al., 2019). Het onderzoek van Backx (2008) toont een duidelijke relatie aan tussen chronische ziekten en lichamelijke inactiviteit. Mensen met een chronische ziekte komen vaak in een neerwaartse spiraal terecht. De ziekte leidt ertoe dat ze minder bewegen waardoor ze minder fit zijn, angst krijgen om te bewegen en daardoor in isolement geraken. Dit leidt tot een verergering van de chronische ziekte.

Over de uitkomsten en opbrengsten voor de hulpvrager en de vrijwilliger van interventies zoals Fika Beweegt, bestaat momenteel weinig empirisch onderzoek. Dit gebrek aan onderzoek benadrukt het belang van deze studie. Concreet gaan we, op vraag van het Fika-huis, na in welke mate het project Fika Beweegt slaagt in de vooropgestelde doelstellingen: bijdragen aan re-integratie en zingeving. Zo kan deze studie de mogelijke meerwaarde van het project expliciteren. Bovendien geven de onderzoeksresultaten de initiatiefnemers een leidraad om hun werking te optimaliseren. Tot slot hopen we meer bewustzijn te creëren voor de periode na ziekte of tijdens chronische ziekte.

Deel II: Theoretisch kader

Mensen ervaren na de behandeling op zowel fysiek, psychologisch als sociaal vlak vaak een moeilijke periode, wat de literatuur omschrijft als het *zwarte gat*. Hoewel dit fenomeen voornamelijk onderzocht is binnen het domein oncologie, kan het doorgetrokken worden naar andere ziektebeelden (Joosen et al., 2019). Het project Fika Beweegt probeert via het bewegen in duo het zwarte gat aan te pakken en op deze manier bij te dragen aan onder meer re-integratie en zingeving (N. Maes, persoonlijke communicatie, 21 maart 2023). Dit onderzoek legt dan ook de focus op de volgende concepten: *duo-werking*, *zingeving* en *re-integratie*.

2.1. Duo-werking

Er bestaan veel definities van duo-werking, met steeds een andere klemtoon. Een gemeenschappelijk element is de uitvoering van interventies waarbij een vrijwilliger wordt gekoppeld aan iemand met een al dan niet uitgesproken ondersteuningsvraag. Duo-werking is vanuit het standpunt van de vrijwilliger op te delen in drie types. Een vrijwilliger als bondgenoot (bepriind) fungeert als steun en toeverlaat van de hulpvrager en tracht diens levenskwaliteit te verbeteren. Een belangrijk doel hierbij is het vermijden van sociale uitsluiting. Een vrijwilliger als coach wil de zorgvrager aan de hand van concrete doelstellingen aanzetten tot verandering. Een vrijwilliger als mentor wil ook aanzetten tot verandering, maar vooral vanuit de eigen ervaring en expertise (Van der Tier & Potting, 2015). Fika Beweegt bevat aspecten van elk type. De Fika-beweger is mogelijks een steun en toeverlaat en kan zorgen voor een aanzet tot verandering aan de hand van concrete doelstellingen en vanuit eigen ervaring. Hierbij blijft de gelijkwaardigheid aanwezig tussen hersteller en beweger, aangezien beiden iets voor elkaar kunnen betekenen (N. Maes, persoonlijke communicatie, 21 maart 2023).

Er zijn bepaalde randvoorwaarden en aandachtspunten rond duo-werking. Op basis van literatuur over mentorschap stelden Dekker et al. (2013) de volgende randvoorwaarden vast: een duurzame vertrouwensrelatie tussen vrijwilliger en hulpvrager; een zorgvuldige screening en werving van vrijwilligers; een effectieve match tussen vrijwilliger en deelnemer; doelgerichtheid; gebruik van

rolmodellen; deskundigheidsbevordering d.m.v. vormingen, trainingen en intervisiebijeenkomsten; aandacht voor competenties van vrijwilliger en hulpvrager; nadruk op kansen en positieve aspecten van duo-werking (stimuleren van verbetering); samenwerking met andere organisaties; verschillende begeleidingsstijlen van de vrijwilliger; reflectie en evaluatie. Daarnaast is het van belang om aandacht te hebben voor mogelijke valkuilen van de duo-methodiek. Zo mag de ondersteuningsrelatie geen afhankelijkheidsrelatie worden, waarbij de vrijwilliger te veel verantwoordelijkheden op zich neemt. Verder kunnen ook uiteenlopende verwachtingen of het ontbreken van gelijkwaardigheid tussen vrijwilliger en hulpvrager moeilijkheden met zich meebrengen (Van Robaeys & Lyssens-Danneboom, 2016).

2.2. Zingeving

Zingeving speelt een belangrijke rol in de psychische gezondheid. Reker en Wong definiëren deze term als “de zoektocht naar orde, samenhang en richting in het bestaan, het nastreven van doelen die de moeite waard zijn, en daaraan voldoening beleven” (Reker & Wong, 1988, p.221). De belangrijkste component van zingeving speelt zich met andere woorden af ‘in de persoon’ die een bepaalde situatie interpreteert, aanpast en evalueert. De meeste mensen staan niet stil bij zingeving, maar hebben wel impliciete theorieën over wat hun leven waardevol maakt. Pas als het leven van mensen uitzichtlozer schijnt te worden, stellen ze zich vragen over de betekenis die ze aan hun leven (willen) geven (Leijssen, 2004). Sommige mensen die geconfronteerd worden met ziekte hebben het gevoel dat het leven geen betekenis meer heeft en dat ze er geen controle meer over hebben. Anderen zien daarentegen wel nog de zin van het leven in, houden deels controle over hun zorg en proberen hun gevoel van eigenwaarde te bewaren (Reker & Wong, 1988).

Onderstaande studies illustreren de rol van duo-werking in hoe mensen die herstellen van ziekte op hun individuele manier zin proberen te geven aan hun leven. Våde et al. (2021) deden onderzoek naar mentorschap als een manier om de kwaliteit van het leven van kankeroverlevenden te verbeteren. Het ging om mentorschap waarbij de mentor meer ervaren was en de focus lag op de groei en ontwikkeling van de *mentee*. Uit het onderzoek blijkt dat het mentorschap leidt tot een betere

kwaliteit van leven bij kankeroverlevenden die na de behandeling te maken kregen met een veranderende identiteit en een verminderd zelfbeeld. Allereerst komen de mentees na het project tot meer acceptatie voor wie ze geworden zijn en voor de uitdagingen na de behandeling. Daarnaast traden ze meer uit hun comfortzone. Dit leidde tot een gevoel van meesterschap, persoonlijke groei, nieuwe energie en een gevoel van vrede in hun leven. Bijgevolg geloven ze meer in zichzelf en weten ze beter hoe ze aan het dagelijkse leven kunnen bijdragen en deelnemen. Mentees stellen na het project nieuwe doelen die ze voordien als onmogelijk beschouwden. Aansluitend toont onderzoek van Sweet et al. (2021) over mentorschap voor mentees met een ruggengraatlletsel ook positieve gevolgen aan. In dit onderzoek was er sprake van interactie tussen *peers* met als doel de ander met een gelijkaardige levenservaring te helpen. Dit leidde tot meer inspiratie, hoop, emotionele en psychologische steun en minder isolatie.

Onderzoeken tonen daarnaast de positieve relatie aan tussen het opnemen van vrijwilligerswerk en psychosociale kenmerken van de vrijwilliger. Anderen helpen kan een gevoel van een doel in het leven geven dat gebaseerd is op eigen waarden. Het streven naar het verbeteren van de wereld is vaak een belangrijke gemeenschappelijke waarde tussen vrijwilligers. Wanneer de acties van een individu overeenstemmen met de persoonlijke waarden kan dit leiden tot een verhoogd zelfbeeld en meer zelfvertrouwen (Midlarsky, 1991; Musick & Wilson, 2003). Ook Sweet et al. (2021) wijzen op de positieve gevolgen voor vrijwilligers. Dit zijn gevoelens van trots, dankbaarheid, persoonlijke groei en plezier hebben in het helpen van anderen. Volgens Musick en Wilson (2003) geeft de vrijwilliger hierdoor zin, betekenis en structuur aan zijn leven. Bijkomend kan er een vertrouwensband tussen mensen ontstaan. Zowel de vrijwilliger als de ontvanger kunnen hierdoor een gevoel van veiligheid en acceptatie ervaren.

2.3. Re-integratie

Veel mensen die geconfronteerd zijn met een ernstig verlies van gezondheid voelen zich niet meer thuis in hun eigen lichaam en worstelen mogelijks met de terugkeer naar hun oude leven en plaats in de samenleving. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met *re-integratie* in hun werk en sociale leven. Palesjö

et al. (2015) noemen dit fenomeen *unhomelikeness*. Vaak hebben die mensen in het algemeen een kleiner sociaal vangnet en voelen ze zich bijgevolg sociaal geïsoleerd (Dhand et al., 2016; Merianos et al., 2015).

Het *Illness Constellation Model* van Morse en Johnson (1991) sluit sterk aan bij unhomelikeness. Dit model beschrijft vier fasen van ziektebeleving en gaat ervan uit dat de ziekte zowel het individu als zijn omgeving treft. Ziekte veroorzaakt veranderingen in de interacties, rollen en relaties van degenen die betrokken zijn bij de ziekte-ervaring. Mensen die een ziekte-ervaring hebben gehad, streven ernaar om een gevoel van normaliteit en welbevinden terug te winnen. De eerste twee fasen van de ziektebeleving worden respectievelijk gekenmerkt door de eerste ziektesymptomen en het (volledig) afhankelijk worden van gezondheidszorg van professionals of naasten.

In een derde fase probeert de persoon zijn ziekte te begrijpen en zichzelf terug te vinden. De naaste omgeving probeert de persoon hierbij te helpen. Centraal staat reflectie over de eigen identiteit, vroegere rollen, verantwoordelijkheden en relaties. Andere onderzoekers noemen deze periode de *survivorshipfase* (Colón, 2017; de Oliveira et al., 2018). De positieve bijklank van *survivor* doet veronderstellen dat mensen na de behandeling terugkeren naar hun leven voor de ziekte alsof ze niet getekend zijn door wat hen overkomen is. Maar deze fase kan ook zelfreflectie en gevoelens van ambiguïteit en onzekerheid met zich meebrengen. In de vierde fase ligt de focus op het herwinnen van het welbevinden. Individuen hebben dan reeds hun zelfgevoel teruggevonden. Centraal staat het heropnemen van de oude rollen en relaties, wat resulteert in een gevoel van normaliteit. In deze fase probeert een ziek persoon de regie over zijn of haar leven terug te krijgen, weliswaar aangepast aan de nieuwe grenzen die de ziekte heeft gesteld. Ook hierbij speelt de steun van naasten een belangrijke rol. Er is acceptatie en afronding.

De laatste twee fasen zijn sterk gelinkt aan het concept re-integratie. Wood-Dauphinee en Williams (1987) spreken over *re-integratie naar een normaal leven*. Dit gaat om een proces dat bijdraagt tot levenskwaliteit. De onderzoekers beschouwen het als een ultiem doel voor mensen na

ziekte. Het betreft de reorganisatie van fysieke, psychologische en sociale karakteristieken van een individu naar een harmonieus geheel om goed aangepast te kunnen leven na een ziekte of trauma. Er zijn drie belangrijke bemerkingen vast te stellen bij dit concept. Allereerst gaat achter het concept de veronderstelling schuil dat de ziekte en de behandeling sowieso hebben geleid tot een verstoring van activiteiten en verantwoordelijkheden. Verder is het moeilijk te onderzoeken wat de patronen van het normale leven vóór de ziekte waren. Tot slot kan een patiënt bij een blijvende ongeschiktheid geen normaal leven meer opnemen. In dat geval houdt re-integratie eerder een compensatie in voor de aanhoudende moeilijkheden.

2.4. Onderzoeksvragen

Uit het intakegesprek met de initiatiefnemers kwamen re-integratie en zingeving van de deelnemers naar voren als belangrijke doelstellingen van de duo-werking. Op basis daarvan werd een literatuurreview gevoerd naar de concepten duo-werking, zingeving en re-integratie. Op deze manier zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

- In welke mate slaagt het project Fika Beweegt in de doelstellingen van de initiatiefnemers op vlak van zingeving en re-integratie?
 - o Hoe kan de duo-werking binnen het project Fika Beweegt zin geven aan het leven van de hersteller en de beweger?
 - o Hoe kan de duo-werking binnen het project Fika Beweegt zorgen voor re-integratie van de hersteller?

Het onderzoek vertrekt vanuit een multi-stakeholdersperspectief. Hierbij staan de perspectieven van de hersteller en de beweger centraal en bieden de inzichten van de initiatiefnemers een aanvulling op de ervaringen van de deelnemers.

Deel III: Onderzoeksmethodologie

3.1. Onderzoeksbenadering

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden, hanteerden we een kwalitatief onderzoek dat een systematisch en gecontextualiseerd onderzoeksproces bevat. Het doel is hierbij te begrijpen hoe mensen hun ervaringen, contexten en de wereld waarnemen, benaderen en betekenis geven. In het kader van dit onderzoek werd de fenomenologische onderzoeksbenadering gehanteerd (Ravitch & Carl, 2021).

De fenomenologie bevat een sterk filosofisch aspect. Volgens Husserl (1987), de grondlegger van deze benadering, ligt het begin van alle kennis in de ervaring. Hoewel filosofische assumpties over de fenomenologie uiteenlopen, hebben ze allen een gemeenschappelijke basis, namelijk de studie van de beleefde ervaring van een fenomeen. In dit onderzoek is het fenomeen *de duo-werking binnen het project Fika Beweegt*. Het doel van dit onderzoek is om de individueel beleefde ervaring van de deelnemers met betrekking tot dit fenomeen te vatten in een beschrijving van de universele essentie van het fenomeen (Ravitch & Carl, 2021).

3.2. Dataverzameling

3.2.1. Participanten

De participanten uit dit onderzoek bestonden uit drie groepen: herstellende, bewegende en initiatiefnemende. De herstellende en bewegende hebben het fenomeen ervaren. De initiatiefnemende boden een aanvulling op de ervaringen van de deelnemers. Het integreren van deze verschillende perspectieven resulteerde in een dieper en genuanceerd begrip van de data. In totaal waren er elf participanten: de twee initiatiefnemende, drie bewegende en twee herstellende uit de eerste editie die plaatsvond in februari 2022, drie herstellende uit de huidige/derde editie gestart in maart 2023 en één deelnemer uit de huidige editie waarbij de rol bewegende/herstellende minder duidelijk was. Door de ervaring tijdens en na het project te bevragen hoopten we tot een rijker beeld van de ervaring van bewegende en herstellende te komen. Een belangrijke toevoeging hierbij is dat de participanten die

aanvankelijk deelnamen aan de eerste editie, momenteel zelfstandig hun wandelingen voortzetten in duo.

Deze studie hanteerde een *convenience sampling* procedure, waarbij de deelnemers geselecteerd zijn op basis van hun beschikbaarheid. Tegelijk streefden we naar een zo heterogeen mogelijke steekproef om verschillende perspectieven met betrekking tot het fenomeen te integreren (Moser & Korstjens, 2018). De deelnemers zijn met de hulp van de initiatiefnemers gecontacteerd via e-mail. Aanvankelijk was de doelstelling om twaalf participanten te vinden. Uiteindelijk waren elf participanten bereid om deel te nemen aan het onderzoek. Deze steekproefgrootte volstaat binnen de fenomenologische benadering (Ravitch & Carl, 2021).

Tabel 1 biedt een overzicht van de elf participanten, waarbij informatie wordt verstrekt over hun deelnamegeschiedenis en over hun rol binnen het project. Om de vertrouwelijkheid van de participanten te waarborgen, worden pseudoniemen gebruikt. Het is belangrijk op te merken dat het onderscheid tussen de rol als hersteller en Fika-beweger soms moeilijk te maken is. Enerzijds kan een Fika-beweger ook een ziekteverleden hebben. Anderzijds worden herstellers soms Fika-bewegers in volgende edities (N. Maes, persoonlijke communicatie, 21 februari 2023).

Tabel 1

Gegevens Participanten

Participant	Deelname	Rol
Nathalie	Sinds februari 2022	Hersteller
Sofie	Sinds februari 2022	Beweger
Céline	Sinds maart 2023	Hersteller
Sarah	Sinds februari 2022	Beweger
Anna	Sinds maart 2023	Beweger
Karin	Sinds maart 2023	Hersteller
Ingrid	Sinds maart 2023	Hersteller
Nele	Sinds maart 2023	Hersteller/beweger
Rita	Sinds februari 2022	Hersteller
Nikie ¹	/	Initiatiefnemer
Roos ¹	/	Initiatiefnemer

¹ De initiatiefnemers gaven toestemming om hun echte naam te publiceren.

3.2.2. Semigestructureerd interview

De dataverzameling in dit onderzoek gebeurde via semigestructureerde interviews. In de eerste plaats werd er gekozen voor interviews omwille van het één-op-één contact tussen interviewer en participant. Hierbij zijn er geen andere deelnemers die de antwoorden van de participant kunnen beïnvloeden. De interviewleidraad is gebaseerd op het theoretisch kader, waarbij we de concepten op een toegankelijke manier bevroegen. Bij dit type interview staan de thema's en vragen op voorhand vast, maar is er steeds ruimte om hiervan af te wijken. Door het interviewprotocol flexibel te hanteren, is het mogelijk om in te spelen op de antwoorden van de deelnemers (Ravitch & Carl, 2021). Het gelijkaardige verloop van de interviews maakt een vergelijkende analyse mogelijk, om zo tot de essentie van het onderzoeksfenomeen te komen (Neckebroeck et al., 2018).

Interviews maken het mogelijk om te komen tot een rijke, gecontextualiseerde beschrijving van de beleefde ervaring tijdens en na het project (Ravitch & Carl, 2021). Om een volledig begrip te krijgen van het fenomeen moet de bredere context van het project verduidelijkt worden. Hiervoor namen we interviews bij de initiatiefnemers af.

De setting van het interview was voor alle participanten dezelfde, namelijk het Fika-huis. Op het moment van afname van de interviews verkoos een duo onverwacht de bevraging samen te laten doorgaan als een focusgroep. Om hierop in te spelen werd op het moment zelf gekozen om de interviewleiders van hersteller en Fika-beweger tegelijk te hanteren. Concreet werd elke vraag van de specifieke interviewleidraad initieel gericht tot de betreffende participant, waardoor elk van hen voldoende eigen ruimte kreeg om te antwoorden. In de data-analyse werd de data van deze focusgroep op dezelfde manier geanalyseerd als de interviews.

3.3. Data-analyse

Het kwalitatieve proces van data-analyse binnen fenomenologisch onderzoek verloopt in verschillende fasen. Het onderzoekproces is inherent iteratief en recursief van aard. Het iteratieve karakter omvat een voortdurende verfijning van o.a. het theoretisch kader, de onderzoeksvragen en de

onderzoeksresultaten. Dit is het gevolg van een recursief proces waarbij de onderzoekscomponenten van elkaar afhankelijk zijn en voortdurende afstemming vereisen (Ravitch & Carl, 2021).

Na het afnemen van de data, zijn de negen interviews en de focusgroep verbatim getranscribeerd. Hierbij probeerden we zo getrouw mogelijk te blijven aan de complexe realiteit en betekenisgeving van de participanten. De kwalitatieve analyse omvatte een deductief codeerproces waarbij een lijst van codes werd opgesteld op basis van het theoretisch kader. Via het open coderen werd de codelijst inductief verder uitgebreid op basis van de data (Ravitch & Carl, 2021). De ontwikkeling van de codeboom (Bijlage B) was een onderdeel van het iteratief codeerproces. De categorieën ziektebeleving, duo-werking, zingeving en re-integratie die voortkwamen uit het proces van het axiaal coderen vormden de basis van het echte interpretatieproces, namelijk de thematisering. Via het selectief coderen werden deze categorieën geclusterd in de thema's verbinding, voldoening en verdieping. De vergelijking van de thema's en het blootleggen van de onderlinge interactie omvatte de kern van de data-analyse (Savin-baden & Major, 2014).

3.4. Validiteit en betrouwbaarheid

Om te streven naar een zo hoog mogelijke kwaliteit binnen dit onderzoek werden enkele strategieën omtrent validiteit en betrouwbaarheid ingezet. Om te beginnen impliceerde het fenomenologisch karakter van dit onderzoek het belang van *bracketing*. Hierbij lieten we de eigen vooronderstellingen en overtuigingen over de duo-werking tussen hersteller en Fika-beweger binnen het project Fika Beweegt, in de mate van het mogelijke, buiten beschouwing (van der Meide, 2015).

Een andere strategie binnen kwalitatief onderzoek is *triangulatie*. Hierbij werden verschillende methoden gehanteerd om een zo volledig en genuanceerd mogelijke analyse en interpretatie van de data te krijgen. We pasten verschillende vormen van triangulatie toe. Allereerst was er *onderzoeker-triangulatie* door de continue samenwerking en uitwisseling van verschillende perspectieven. Daarnaast was er ook sprake van *perspectieftriangulatie*, waarbij meerdere perspectieven aan bod kwamen om naar nuance en complexiteit in de ervaringen te zoeken.

Een andere kwaliteitspijler binnen kwalitatief onderzoek is *dialogic engagement*. Daarbij gingen we als onderzoekers onderling in interactie om onze eigen perspectieven uit te dagen. Om dit reflexief bewustzijn verder te bevorderen zijn we ook in interactie gegaan met onze promotor en medestudenten via peerreviews en rebuttals (Ravitch & Carl, 2021). Een belangrijke toevoeging hierbij is dat de medestudenten geen zicht hadden op de data.

Tot slot pasten we *multiple coding* toe. In deze benadering codeerde elke onderzoeker individueel een transcript aan de hand van een lijst met codes die afgeleid was uit het theoretisch kader. Vervolgens werd er een vergelijking gemaakt om een gedeeld begrip van de data te creëren. Na deze vergelijking werden echter discrepanties vastgesteld in de interpretaties van de codes en data. Dit resulteerde in de noodzaak om de data te hercoderen. Het hercoderingsproces volgde opnieuw de benadering van multiple coding, maar deze keer had elke onderzoeker een ander transcript te coderen. Dit heeft bijgedragen tot een gedeeld begrip van de data, een verfijning van de drie kernthema's en het bepalen van de accuraatheid waarmee deze thema's de data reflecteren (Ravitch & Carl, 2021).

3.5. Ethische overwegingen

De participanten namen vrijwillig deel. Ze ondertekenden een schriftelijke geïnformeerde toestemming voor de deelname aan het onderzoek. De verwerking van de gegevens gebeurde altijd op een vertrouwelijke manier. De anonimiteit is in elk fase van het onderzoek gewaarborgd door onder meer het gebruik van pseudoniemen.

Deel IV: Onderzoekresultaten

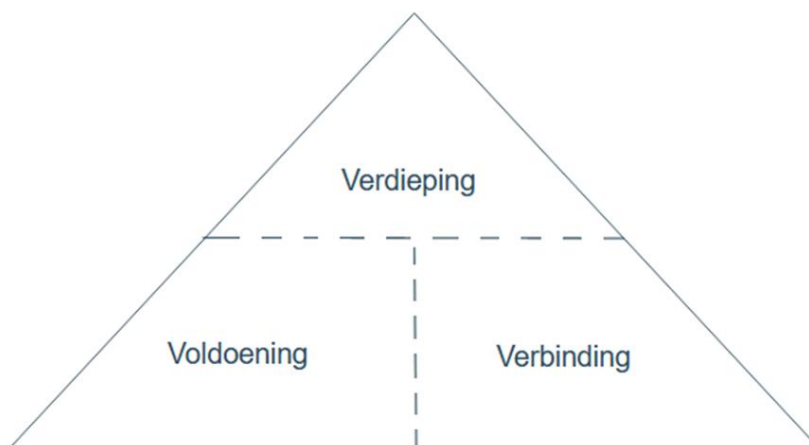
4.1. Inleiding

Uit de data-analyse bleek dat verlies van gezondheid een grote impact kan hebben op iemands leven. De participanten ervaren in meer of mindere mate het fenomeen van het zwarte gat. De dagelijkse routine van vóór de ziekte valt grotendeels weg en de participanten geven aan een gevoel van unhomelikenness te ervaren. Karin verwoordt dit als volgt: “Ik had echt het gevoel van: ik zit onder een stolp. Ik zie heel de wereld. Oké, ik zie hem draaien, maar ik kan niet meedoen.” Op basis van het codeerproces kwamen vanuit de data drie overkoepelende thema’s voort: verbinding, voldoening en verdieping. Ze vormen de essentie van het fenomeen *de duo-werking binnen het project Fika Beweegt* en bevatten aspecten van re-integratie en zingeving. Hierbij wijzen de perspectieven van hersteller, beweger en initiatiefnemers over het algemeen in dezelfde richting.

De visuele voorstelling van deze begrippen is een piramide met in de basis verbinding en voldoening. Gebouwd op deze basisconcepten staat verdieping, op een hoger niveau. De stippellijnen duiden hier op het feit dat de drie concepten onderling sterk samenhangen en dus niet los van elkaar kunnen worden gezien.

Figuur 1

Essentie van het Fenomeen



4.2. Verbinding

Het gevoel van verbinding komt tot uiting op verschillende manieren. Sociaal contact bevorderen en sociaal isolement tegengaan zijn essentiële onderdelen van Fika Beweegt. Regelmatig afspreken in duo verandert dit sociaal contact. Karin geeft dit aan: "Ik denk dat ik wel een beetje meer bij mensen kom die ik normaal nooit zou kennen." Het contact binnen het project beperkt zich tot het een-op-eencontact. Initiatiefnemer Nikie benadrukt hierbij dat sociaal contact het startpunt vormt voor verdere positieve effecten: "Sociaal contact zorgt voor re-integratie, sociaal contact zorgt voor beter welzijn, sociaal contact zorgt voor heel veel."

Het samenstellen van de duo's vormt de basis van de verbinding. De initiatiefnemers hanteren een zorgvuldige matchingsprocedure waarbij ze praktische zaken, doelen en interesses van de deelnemers in overweging nemen. Een gemeenschappelijke interesse is voor de deelnemers het buitenkomen in de natuur. Verder worden persoonlijke doelen in acht genomen, zoals het doel van Céline om samen met haar Fika-partner nieuwe plaatsen te ontdekken. Hoewel er veel aandacht wordt besteed aan de goede match, blijft de interactie bij aanvang van het project vaak onwennig en aftastend omdat de deelnemers elkaar niet kennen. Anna geeft dit aan: "Het is eigenlijk aftasten in het begin, en zien. Kunnen wij verder gaan dan gewoon wandelen en dan 'ah 't is mooi weer vandaag'? Kun je daar dieper in gaan?" Sarah voegt hieraan toe dat het om een groeiproces gaat: "We kennen elkaar niet, we leren elkaar kennen en voor een stuk ook het leven van elkaar." Initiatiefnemer Nikie benadrukt hierbij het belang van het opvolgen van de duo's gedurende het volledige project en de eindexamen na drie maanden. Dit creëert veiligheid en erkenning bij de deelnemers. Tegelijkertijd streven de initiatiefnemers ernaar om de deelnemers zoveel mogelijk vrijheid te geven. Zo geeft Roos aan: "Je geeft hen een concept, een soort context waarin ze kunnen bewegen, maar je vult niet in hoe ze dat moeten doen. Het is niet voorgeprogrammeerd: waar dat ze naartoe gaan, op welk tijdstip ... Ze vullen dat volledig zelf in."

Over het algemeen beschrijven de deelnemers de relatie met hun Fika-partner als respectvol en gelijkwaardig met wederzijds begrip. Die gelijkwaardigheid uit zich op verschillende manieren. Enerzijds geeft Nele aan dat de gelijkwaardigheid zit in de keuzes die worden gemaakt: “We beslissen allebei evenveel waar we gaan wandelen, hoe lang we gaan wandelen, wanneer. Er is niemand die een sturende rol neemt.” Anderzijds ervaart Rita bijvoorbeeld de gelijkwaardigheid doordat ze vaak gewoon vergeet dat zij de term ‘hersteller’ krijgt. Sophie voegt verder toe: “Je gaat als gelijkwaardige personen samen op stap. Het is niet omdat je ziek bent of niet ziek bent, eigenlijk ben je gewoon samen op stap en deel je wat je meemaakt.” Het kunnen aangaan van een gelijkwaardige relatie is voor vrijwilligers Anna en Sofie bovendien een drijfveer om deel te nemen aan dit project.

Tijdens de wandelingen komen vaak alledaagse onderwerpen aan bod en delen de deelnemers persoonlijke ervaringen. Dit versterkt het gevoel van verbinding. Nathalie beschrijft dit als volgt: “Dat is niet enkel bewegen, het is meer dan dat. Je ontmoet nieuwe mensen en kan over van alles babbelen, het is gewoon samen op stap gaan en samen dingen delen.” De aard van de contacten ligt op een continuüm en hangt voornamelijk af van de match. Sommige contacten blijven eerder oppervlakkig, terwijl andere uitgroeien tot diepgaande vriendschappelijke relaties. Céline beschrijft haar relatie met haar Fika-partner als volgt: “We zien elkaar als wandelbuddy, maar ze is eigenlijk meer een kennis. Wij respecteren ook een stuk elkaars privacy.” Nathalie en Rita hebben wel een sterkere band met hun Fika-partner. Nele beschrijft haar relatie met haar Fika-partner als een band tussen een therapeut en een hartsvriendin.

4.3. Voldoening

De deelnemers halen op verschillende vlakken voldoening uit Fika Beweegt. Allereerst biedt het sociaal contact voldoening voor iedereen. De deelnemers halen aan dat het deugd doet om in gesprek te kunnen gaan met elkaar over heel neutrale zaken, maar ook over moeilijkere onderwerpen. Voor Nele heeft het sociaal contact zelfs een impact op haar ziektebeleving: “Hoe meer je erover vertelt, hoe meer het verteerd geraakt. Hoe meer die moeilijke periode een plaats krijgt.” Voor Ingrid, die chronisch

ziek is, heeft het contact geen invloed op de ziektebeleving. Voor haar is het project vooral een moment om naar uit te kijken:

(...) behalve dat het een positief moment in de week is en iets om naar uit te kijken. Maar op het chronisch ziek zijn zelf en hoe ik er mee omga en hoe ik ernaar kijk, dat verandert het niet echt.

Een tweede manier van voldoening komt tot uiting in de wisselwerking van het geven en nemen binnen een duo. Dit creëert een dynamisch evenwicht. Voor beweger Sarah gaat het erover om iets te kunnen betekenen voor de ander door bijvoorbeeld haar passie voor de natuur te delen. Ook Sofie vindt het leuk en zinvol om een engagement aan te gaan waarbij ze contact aangaat met anderen. Hersteller Ingrid krijgt energie terug door het positivisme dat haar beweger uitstraalt en doordat hun contact vlot verloopt. Ze stelt echter vast dat die energie na de wandelsessie snel verdwijnt door de gevolgen van haar chronische ziekte. Nele vat de wisselwerking tussen geven en nemen als volgt samen: “Vrijwilligerswerk is ook iets dat langs twee kanten werkt, dat is meestal win-win omdat je er ook zelf voldoening uithaalt.” Dit toont de meerwaarde van het project aan voor hersteller én beweger. Roos bevestigt dit in de volgende uitspraak: “Het feit dat herstellere soms zeggen dat ze ook wel beweger willen zijn, toont dat wat zij in hun traject hebben mogen meemaken voldoening geeft en dat ze dat nu aan iemand anders willen geven”.

Verder is buitenkomen en bewegen in de natuur ook voor iedereen een bron van voldoening. Dit illustreert Karin op de volgende manier: “Hoe beter ik beweeg, hoe meer ik denk dat ik om kan met mijn ziekte ... Als ik veel beweeg, ben ik meer buiten en voel ik me minder ziek.” Ingrid voegt het belang van een duo-partner toe. Ze stelt dat ze heel graag in de natuur is, maar dat ze daar alleen niet toe komt. Daarnaast kan een afspraak maken met een ander volgens initiatiefnemer Roos de nodige dagelijkse structuur bieden voor de hersteller: “Als het gaat over terug grip krijgen op je leven, gaat dat ook over een bepaalde structuur hebben in je leven”. Ook Céline bevestigt dit.

Tot slot spelen motiverende uitspraken een belangrijke rol in de voldoening. De aanmoedigingen die de duo's van de initiatiefnemers krijgen en aan elkaar geven, bieden hen de nodige steun voor, tijdens en na het project. Zo beseft Nathalie soms niet welke vooruitgang ze reeds heeft gemaakt sinds de aanvang van het project, dus doen motiverende uitspraken zoals "Kijk eens van bij het begin, bekijk eens het verschil. Je bent goed bezig", haar goed.

4.4. Verdieping

Het project Fika Beweegt kan deelnemers op twee manieren tot verdieping brengen. De participanten ervaren verdieping enerzijds door via een diepere band met hun Fika-partner tot nieuwe perspectieven te komen. Anderzijds komen participanten tot verdieping door buiten het project zelf initiatief te nemen.

Door ervaringen te delen ontstaat er binnen sommige duo's een diepere connectie. Hierbij leren de deelnemers van elkaar en door middel van zelfreflectie nieuwe perspectieven kennen. Sarah verwoordt dit als volgt: "Je inspireert mekaar door de contacten die je hebt. Je neemt dingen over die bij jou passen en zo is het veel meer dan alleen maar anderhalf uur wandelen in een maand."

Daarnaast geven Anna en Sarah aan dat het contact met hun hersteller hen meer doet stilstaan bij het leven. Anna vertelt: "Ze toont mij hoe moedig je kunt staan in een situatie die helemaal niet rooskleurig is. Ik leer daar iets uit." Verhalen van herval in ziekte zijn soms confronterend voor Sarah, maar tonen haar tegelijk de kracht van mensen. Bovendien laat het haar reflecteren over haar eigen leven: "En het doet mij ook wel stilstaan zo dat ik denk van: Allez, met wat ben ik soms bezig? ... of over wat maak ik me zorgen?"

Het feit dat de duo's hun gesprek ervaren zonder oordeel van de ander vormt een belangrijke factor binnen het project. Nele bevestigt dit:

Dus als je naast elkaar wandelt, kijk je naar de natuur en ben je aan het vertellen zonder dat je iemands mimiek ziet en z'n lichaamshouding, waardoor er nog veel minder oordeel in de ander zit dan wanneer je naar elkaar zou kijken.

Volgens Initiatiefneemster Roos is deze verdieping zonder oordeel mogelijk doordat de deelnemers elkaar voorafgaand aan het project niet kennen. Dit maakt Roos duidelijk met volgende uitspraak: "Je vertrekt vanuit het niets eigenlijk en ik denk dat dat voor mensen soms een verademing is om eigenlijk niet de hele tijd te moeten verantwoorden." Op stap gaan met iemand uit het eigen netwerk kan daarentegen deze openheid bemoeilijken. Nathalie en Sofie bevestigen dit en geven aan dat het opbouwen van een band met een onbekende een meerwaarde is binnen het project.

Zowel gesprekken voeren als bewegen spelen een grote stimulans bij verdere stappen buiten het project. Nathalie streeft ernaar om door haar deelname weer meer te werken en haar hobby's opnieuw op te nemen. Het gezamenlijk bewegen verbetert haar energiepeil en fysieke conditie. Het project alleen is hiervoor echter niet voldoende, maar het vormt wel een stap in de gewenste richting. Ook Nele voelt dat ze klaar is om opnieuw de wereld in te stappen, ditmaal met haar nieuwe ik: "... we zijn nooit meer de mens die we waren voordat we het moeilijk hadden." Soms zit ze echter met vragen en twijfels rond het (her)opnemen van haar dagelijkse bezigheden zoals werk. Voor haar helpt het project hierbij doordat ze met haar zorgen terecht kan bij haar Fika-partner en hier samen over kan reflecteren. Céline en Rita ervaren Fika Beweegt als een stimulans om ook alleen meer buiten te komen. Rita's Fika-partner geeft aan dat Rita sinds haar deelname vaker ergens alleen naartoe wandelt en een elektrische fiets kocht om nieuwe plaatsen te ontdekken. Rita stelt hierbij vast dat wandelen met haar Fika-partner helpt om los te komen van het ziek-zijn: "Je hebt iemand die er toch ook is voor je... die je uit de ziekte helpt, letterlijk, ze trekken je mee naar buiten en halen je uit je ziektecocon." Niet iedereen ervaart echter een impact buiten het project. Voor Ingrid en Céline bijvoorbeeld is het project voornamelijk een moment om naar uit te kijken tijdens de week, in de natuur te komen en onder de mensen te zijn, zonder meer.

Deel V: Conclusie

De thema's verbinding, voldoening en verdieping bevatten componenten van zowel zingeving als re-integratie en vormen de essentie van het fenomeen *de duo-werking binnen Fika Beweegt*. Via deze concepten speelt het project een rol voor mensen met (chronische) ziekte bij de moeilijke periode na de behandeling, ook gekend als het zwarte gat. Het eerste centrale thema is verbinding. Dit komt voor in het sociaal contact, de gelijkwaardigheid en het groeiproces binnen de band in duo, ondersteund door de initiatiefnemers. Daarnaast halen participanten voldoening uit de wederkerigheid in het sociaal contact, het buitenkomen in de natuur en motiverende uitspraken. Tot slot kunnen de deelnemers tot verdieping komen door nieuwe perspectieven te verkrijgen en stappen te zetten buiten het project.

De initiatiefnemers bieden het kader binnen het project, maar ze laten de vrijheid aan de deelnemers om het zelf in te vullen. Hoe de deelnemers de drie thema's ervaren, bepaalt in welke mate Fika Beweegt een rol speelt in zingeving en re-integratie. Hierbij is er steeds sprake van een groeiproces, waarbij twee zaken sterk opvallen. Allereerst valt op dat de deelnemers niet alle thema's moeten ervaren om tot een verandering in zingeving en tot re-integratie te komen, want de thema's bevatten componenten van beide concepten. Daarnaast is het opvallend dat alle participanten in bepaalde mate verbinding en voldoening ervaren tijdens Fika Beweegt. Verbinding en voldoening vormen bijgevolg de basis van de piramide. Aangezien het project niet bij iedereen voor verdieping zorgt, staat dit thema op een hoger niveau. Tijdens het project hebben sommige deelnemers geen behoefte aan verdieping, terwijl anderen dit wel in verschillende mate ervaren. Er is bovendien sprake van een wisselwerking tussen de drie thema's: deelnemers komen via verbinding en voldoening tot verdieping en bijgevolg halen deelnemers die verdieping ervaren meer verbinding en voldoening uit de duo-werking.

Fika Beweegt speelt tot op zekere hoogte een rol in de zingeving van de deelnemers. Alle participanten halen voldoening uit het project en de duo's betekenen in meer of mindere mate iets

voor elkaar. Iedereen vult die zingeving op een individuele manier in. Tegelijk helpt het project mensen die herstellend of chronisch ziek zijn om een stap te zetten in het proces van re-integratie. De deelnemers komen buiten en sommigen nemen hun dagelijkse activiteiten buiten het project deels weer op. Ook ervaren de participanten meer sociaal contact. Het is belangrijk hierbij op te merken dat het project niet voldoende is om in zeer sterke mate of volledig terug te keren naar het leven vóór de ziekte, maar het vormt wel een aanzet.

Deel VI: Discussie

Deze studie stelt dat de essentie van het fenomeen *de duo-werking binnen het project Fika Beweegt* te vatten is in de thema's verbinding, voldoening en verdieping. De deelnemers ervaren deze thema's doordat het project onder meer inspeelt op het verwerven van nieuwe perspectieven, welbevinden, sociaal contact en het (her)opnemen van dagelijkse activiteiten. Hoe de deelnemers deze drie thema's ervaren, bepaalt in welke mate Fika Beweegt een rol speelt in zingeving en re-integratie. Hierbij is er sprake van een gelijkwaardige band tussen hersteller en beweger. De initiatiefnemers bieden hierbij de nodige ondersteuning.

Dit onderzoek is een uitbreiding op de bestaande literatuur over duo-werking in context van ziekte. De resultaten van dit onderzoek liggen in lijn met bestaande onderzoeken over duo-werkingen die bijdragen aan zingeving en re-integratie. In de studie van Våde et al. (2021) zorgt duo-werking bij de mentees voor het verkrijgen van nieuwe energie, acceptatie van de ziekte, vlottere deelname aan het dagelijkse leven en geloof in zichzelf. Dit is gelijklopend met wat de herstellers ervaren bij Fika Beweegt. Het project zorgt echter niet bij alle participanten voor volledige acceptatie van de ziekte en meer geloof in zichzelf. Verder draagt Fika Beweegt net als de duo-werking in het onderzoek van Sweet et al. (2021) bij tot inspiratie, minder isolatie en emotionele en psychologische steun bij mensen die ziek zijn. Het project kan daarnaast een bijdrage leveren aan de hersteller om zichzelf terug te vinden en zijn welbevinden deels te herwinnen. Dit sluit aan bij de derde en vierde fase van het Illness Constellation Model van Morse en Johnson (1991). Voor de vrijwilligers in de duo-werking halen Sweet et al. (2021) aan dat ze door hun deelname gevoelens van plezier in het helpen van anderen ervaren, net als de Fika-bewegers. Er is echter minder sprake van persoonlijke groei bij de Fika-bewegers. Door anderen bij te staan, geven de bewegers in Fika Beweegt zin en betekenis aan het leven, zoals ook Musick en Wilson (2003) aanhalen in hun studie.

Het is belangrijk enkele kanttekeningen te maken bij het concept re-integratie. Allereerst gingen wij voor de start van de dataverzameling uit van het wegvallen van activiteiten en verantwoordelijkheden na ziekte en behandeling. Dit is niet bij alle participanten mogelijk of in dezelfde mate het geval. Deelnemers met een ernstige ziekte of chronische ziekte vinden het namelijk vaak moeilijk om terug te keren naar het dagelijkse leven van vóór de ziekte. Daarnaast moeten participanten die hervallen soms opnieuw stappen zetten tijdens het re-integratieproces. Door aan te sluiten bij het project hebben de deelnemers zelf de eerste stap gezet tot re-integratie. Zoals enkele participanten aangaven kan het voor sommige mensen een drempel zijn om de stap te zetten naar een project zoals Fika Beweegt. Je moet zelf al gemotiveerd zijn en geloven in verandering vooraleer je deelneemt aan het project. Daarom stellen we voor om de term hersteller niet langer te hanteren en te spreken over een bewegersduo. De hersteller is immers een persoon die in beweging komt en zelf de stap zet om het leven terug in handen te nemen door deel te nemen aan Fika Beweegt. Op deze manier kunnen stappen gezet worden naar re-integratie en zingeving toe. Daarnaast leidt het gebruik van de term hersteller voor sommige participanten met een chronische ziekte tot verwarring en onduidelijkheid, aangezien deze naam niet volledig aansluit bij hun situatie.

Verder moet er een kanttekening gemaakt worden bij het gebruik van een focusgroep als dataverzamelmethode. Door miscommunicatie stond een duo erop om samen geïnterviewd te worden. Dankzij de flexibiliteit van semigestructureerde interviews konden we inspelen op deze onverwachte situatie. Enerzijds maakte het samen bevragen interactie mogelijk, wat nuancering en andere inzichten met zich mee bracht. Anderzijds had de interviewer door de beperkte tijdsduur niet de mogelijkheid om dieper in te gaan op bepaalde zaken.

Dit fenomenologisch onderzoek is gebaseerd op de diepe en gedetailleerde beschrijving van de subjectieve ervaring van de deelnemers en omvat de essentie van de duowerking binnen het project Fika Beweegt. Transfereerbaarheid van de gevonden bevindingen is echter niet uitgesloten, want de

resultaten uit dit onderzoek kunnen relevant en bruikbaar zijn in de context van gelijkaardige projecten. Op die manier biedt dit onderzoek een uitbreiding op de bestaande literatuur.

Tot slot is er de limitatie dat re-integratie en zingeving langetermijnprocessen zijn. Vanwege de beperkte tijd en middelen van deze studie zijn deze processen slechts deels onderzocht. Bovendien is het moeilijk te onderzoeken welke patronen er in het leven voor de ziekte aanwezig waren. Een longitudinale studie is aanbevolen om een beter zicht te krijgen op de rol van Fika Beweegt in re-integratie en zingeving over een langere termijn. De dataverzameling vindt dan idealiter plaats vóór, tijdens en na het project om zo nieuwe of andere zaken aan het licht te brengen.

Bibliografie

- Backx, F. (2008). Chronisch zieken aanzetten tot sport: inleiding. *Modern Medicine*, 4, 18-20.
- Colón, Y. (2017). Survivorship: How to survive cancer and still lose your life. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 21(2), 147-148. <https://doi.org/10.1188/17.cjon.147-148>
- Creswell, J.W. (2007). Five Qualitative Approaches to Inquiry. In J. W. Creswell (Eds.), *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among five Approaches* (pp. 53-84). Thousands Oaks: SAGE Publications.
- Dekker, F., Van Straaten, R., & El Kaddouri, I. (2013). Maatjes Gezocht. De impact van maatjeswerk en de campagne van het Oranjefonds. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Dhand, A., Luke, D. A., Lang, C. E., & Lee, J. (2016). Social networks and neurological illness. *Nature Reviews Neurology*, 12(10), 605–612. <https://doi.org/10.1038/nrneurol.2016.119>
- de Oliveira, R. A. A., Da Conceição, V. M., Araújo, J. S., & Zago, M. M. F. (2018). Concept analysis of cancer survivorship and contributions to oncological nursing. *International Journal of Nursing Practice*, 24(1). <https://doi.org/10.1111/ijn.12608>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Fika Huis. (2021a, 7 april). *Voor wie?* Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://fika-huis.be/voor-wie/>
- Fika Huis. (2022a, 6 oktober). *Fika beweegt!* Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://fika-huis.be/projecten/fika-beweegt/>
- Fika Huis. (2022b, 16 december). *Welkom*. Geraadpleegd op 28 februari 2023, van <https://fika-huis.be/>
- Hunt, J. (2022). Holistic or harmful? examining socio-structural factors in the biopsychosocial model of chronic illness, ‘medically unexplained symptoms’ and disability. *Disability & Society*, 1–30. <https://doi.org/10.1080/09687599.2022.2099250>

- Husserl, E. (1987). *Cartesianische Meditationen* (2. Auflage). Hamburg: Felix Meiner Verlag (voor het eerst in het Duits verschenen in 1963).
- Joosen, M., Van den Boom, R., & Roelands, C. (2019). Tijd voor bewustwording en wetenschappelijk onderzoek: Het zwarte gat na kanker. *Medische Oncologie*, 22(7), 36-38.
- Lee, I. M., & Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine & science in sports & exercise*, 40(7). <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817c65d0>
- Leijssen, M. (2004). Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief. In *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw* (pp. 241-268). Leuven: Universitaire Pers Leuven.
- Luo, H., Galvão, D. A., Newton, R. U., Fairman, C. M., & Taaffe, D. R. (2019). Sport medicine in the prevention and management of cancer. *Integrative Cancer Therapies*, 18. <https://doi.org/10.1177/1534735419894063>
- Madland, C. (2014). *Structured Student Interactions in Online Distance Learning: Exploring the Study Buddy Activity*. [Master's thesis, Athabasca University]. Digital Thesis Room. <https://dt.athabascau.ca/jspui/bitstream/10791/47/6/ColinMadlandFinal.pdf>
- Merianos, A. L., King, K. A., Vidourek, R. A., & Nabors, L. (2015). Mentoring and Peer-led Interventions to Improve Quality of Life Outcomes among Adolescents with Chronic Illnesses. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 1009–1023. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9415-x>
- Misra, G. (Ed.). (2018). *Psychosocial interventions for health and well-being*. Springer.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. In M. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 238–264). SAGE Publications.
- Morse J. M., & Johnson J. L. (1991). Toward a theory of illness: The illness-constellation model. In Foster D. S. (Ed.), *The illness experience* (pp. 315-348). SAGE Publications.
- Moser, A., & Korstjens, I. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *European journal of general practice*, 24(1), 9-18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>

- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2), 259–269.
[https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00025-4)
- Neckebroeck, C., Vanderstraeten, I., & Verhaeghe, M. (2018). *Onderzoeksvaardigheden voor Onderwijs, Zorg en Welzijn* (2nd ed.). De Boeck.
- Neefs, A. (2017). *Zorgen na kanker: Welke noden en problemen ervaren mensen na hun behandeling*. Marc Michils.
https://www.komoptegenkanker.be/sites/default/files/media/2018-10/zorgen_na_kanker_2017.pdf
- Palesjö, C., Nordgren, L., & Asp, M. (2015). Being in a critical illness-recovery process: a phenomenological hermeneutical study. *Journal of Clinical Nursing*, 24(23-24), 3494–3502.
<https://doi.org/10.1111/jocn.13002>
- Ravitch, S. M., & Carl, N. M. (2021). *Qualitative Research: Bridging the Conceptual, Theoretical, and Methodological*. SAGE Publications.
- Savin-Baden, M., & Major, C. H. (2014). *Qualitative research: The Essential Guide to Theory and Practice*. Routledge.
- Sweet, S. N., Hennig, L., Shi, Z., Clarke, T. Y., Flaro, H., Hawley, S., Schaefer, L., & Gainforth, H. L. (2021). Outcomes of peer mentorship for people living with spinal cord injury: perspectives from members of Canadian community-based SCI organizations. *Spinal Cord*, 59(12), 1301–1308.
<https://doi.org/10.1038/s41393-021-00725-2>
- Thoits, P. A. (2012). Role-Identity Salience, Purpose and Meaning in Life, and Well-Being among Volunteers. *Social Psychology Quarterly*, 75(4), 360-384.
<https://doi.org/10.1177/0190272512459662>
- Våde, L., Hompland, I., & Fauske, L. (2021). Exploring Mentorship as a Novel Approach to Improving Quality of Life in Sarcoma Survivors: A Qualitative Pilot Study. *Sarcoma*, 2021, 1–10.
<https://doi.org/10.1155/2021/2042785>

van der Meide, H. (2015). Het Onthullen Van Ervaringen: Fenomenologie als kwalitatieve onderzoeksbenadering: deel I van een tweeluik. *KWALON*, 18(1), 21–28.

<https://doi.org/10.5553/kwalon/138515352015018001007>

Van der Tier, M., & Potting, M. (2015). *Een maatje voor iedereen?: Een wetenschappelijke basis onder de methode maatjesproject*. Libertas.

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Onderzoeksrapport-een-maatje-voor-iedereen%20%5BMOV-7517151-1.0%5D.pdf>

Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.

Van Robaeyns, B., & Lyssens-Danneboom, V. (2016). *Duo-werkingen in Vlaanderen: Eerste tussentijds onderzoeksverslag (oktober 2016)*.

https://www.kdg.be/sites/kdg.be/files/tussentijds_onderzoeksrapport_duowerkingenvlaanderen_09112016.pdf

Wood S. K. (2018). Transition to Cancer Survivorship: A Concept Analysis. *Advances in Nursing Science*, 41(2), 145–160. <https://doi.org/10.1097/ANS.000000000000190>

Wood-Dauphinee, S., & Williams, J. C. (1987). Reintegration to normal living as a proxy to quality of life. *Journal of Chronic Diseases*, 40(6), 491–499. [https://doi.org/10.1016/0021-](https://doi.org/10.1016/0021-9681(87)90005-1)

[9681\(87\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0021-9681(87)90005-1)

Bijlagen

Bijlage A: Geïnfomeerde toestemming

GEÏNFORMEERDE TOESTEMMING

Ik, ondergetekende,

Naam en voornaam:

Telefoonnummer:

Ga akkoord om deel te nemen aan een interview met een van de volgende studenten
Onderwijskunde van de KU Leuven campus Kortrijk (KULAK): Clara Batsleer, Lyss Cooreman, Merel De Jonghe, Hannah Muylle en Hazel Van Hecke. Dit gebeurt in het kader van het vak 'Methoden van het gedragswetenschappelijk onderzoek: integrerende opdracht'. Het interview heeft als doel om ons te verdiepen in Fika Beweegt en zal maximum een uur duren.

Ga akkoord dat de student dit interview bespreekt met vier medestudenten. Ondergetekende student engageert zich om de informatie uit de interviews discreet te behandelen. De naam van de geïnterviewde zal daarbij niet vermeld worden. Anonimiteit en de vertrouwelijkheid van de gegevens is in elk stadium van het onderzoek gewaarborgd.

Ga akkoord met de rapportering van mijn antwoorden uit het interview in een verslag van de studenten. Het interview wordt louter voor onderzoeks- en onderwijsdoeleinden aangewend. De resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden voor wetenschappelijke doeleinden en mogen gepubliceerd worden.

Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Ik begrijp dat ik het recht heb om mijn deelname aan het interview op elk moment stop te zetten. Daarvoor hoef ik geen reden te geven en ik weet dat daaruit geen nadeel voor mij kan ontstaan.

Ik ga AKKOORD/NIET AKKOORD (omcirkel keuze) met de afspraak dat het gesprek opgenomen wordt. Dit wordt enkel beluisterd door de onderzoekers zelf, om achteraf bij het rapporteren van de resultaten zo trouw mogelijk te blijven aan wat de respondent vertelde.

Ik ga AKKOORD/NIET AKKOORD (omcirkel keuze) dat de studenten mij mogen contacteren via bovenstaand telefoonnummer/onderstaand e-mailadres indien er extra vragen of opmerkingen zijn met betrekking tot het interview.

Ik wil graag op de hoogte gehouden worden van de resultaten van dit onderzoek. Dit mag via volgend e-mailadres:

Indien ik vragen of opmerkingen heb bij het verloop van het onderzoek kan ik steeds contact opnemen met:

- Eline Vanassche, eline.vanassche@kuleuven.be, 056 24 61 74 (promotor)

Of met de studenten:

- clara.batsleer@student.kuleuven.be
- lyss.cooreman@student.kuleuven.be
- merel.dejonghe@student.kuleuven.be
- hannah.muylle@student.kuleuven.be
- hazel.vanhecke@student.kuleuven.be

Ik heb bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb antwoord gekregen op al mijn vragen betreffende dit onderzoek. Ik stem toe om deel te nemen.

Datum:

Naam en handtekening respondent

Naam en handtekening student(e)

Bijlage B: Codeboom

Codeboom	
<i>Algemeen project</i>	Buitenkomen (in de natuur)
	Beweging
	Ontmoeting onbekende ander
	Sociaal contact
	Rol initiatiefnemers
	Ondersteuning
	Laagdrempelig contact
	Hoogdrempelige eerste stap
	Stimulans
	Lotgenoten
	Voldoening
	Ziekte-ervaring
	Veiligheid
<i>Duo-werking</i>	Gelijkwaardigheid
	Matchingprocedure
	Samenzijn (in duo)
	Wederkerigheid
<i>Re-integratie</i>	Druk van de maatschappij
	Sociaal isolement
	Illness Constellation Model (fase 3 en 4)
<i>Zingeving</i>	Orde, structuur en richting
	Zelfzorg
	Geloof in eigen kunnen
	Zinvolle acties
	Persoonlijke groei
	Nieuwe perspectieven

Bijlage C: Interviewleidraad hersteller

Korte voorstelling van interviewer (naam, leeftijd, studierichting)

- Voor onze bachelorproef doen wij onderzoek naar het project Fika Beweegt. Dit wordt ook ondersteund door onze promotor Eline Vanassche. Alvast bedankt voor uw bereidheid tot deelname.
 - o We zijn met deze interviews geïnteresseerd in wat uw beleving is omtrent het project Fika Beweegt.

Algemene inleiding op het gesprek + het afspreken van regels. In ons gesprek zal ik u vragen stellen om zicht te krijgen op uw ervaringen voor, tijdens en (na) het project. Ik wil ook aangeven dat wat u vertelt, strikt vertrouwelijk wordt behandeld zoals aangegeven in de geïnformeerde toestemming die u reeds ondertekend heeft. Hierin staan ook onze studentengegevens voor mocht u nog verdere vragen hebben. Uit uw verhaal zal ik via een analyse een antwoord bieden op de onderzoeksvragen met betrekking tot psychologische en sociale aspecten. Als bepaalde vragen moeilijk/zwaar zijn om te beantwoorden, mag u gerust vragen om deze over te slaan. Omdat uw verhaal belangrijk is voor ons onderzoek, zou ik ons gesprek willen opnemen. Op die manier kan ik zelf nu beter luisteren en eventueel bijvragen stellen en kan ik later uw verhaal volledig uittypen. Vindt u dat goed? U zal merken dat ik ook nota's zal nemen. Dat laat me toe de draad van uw verhaal beter te volgen en later op bepaalde dingen terug te komen. Het gesprek zal maximaal een uur duren, is dat goed voor u? Heeft u voor we starten nog vragen of opmerkingen?

Voorstelling participant

- Naam, leeftijd, woonplaats ...

Inleiding: (we starten met enkele vragen om het ijs te breken)

- Hoe heeft u het Fika-huis leren kennen?
- Hoe zou u het project Fika Beweegt omschrijven aan iemand die het niet kent?
- Heeft u al deelgenomen aan eerdere edities van het project Fika Beweegt?
 - o Indien ja, hoeveel en welke?

Algemeen

- Wie is uw Fika-beweger en welke sport beoefenen jullie samen?
- Hoe vaak spreken jullie af (per week)?

Nu zullen we wat specifiekere ingaan op uw ervaring van het project.

1e onderzoeksvraag: Hoe sluit de beleving van de beweger en hersteller aan bij de doelstellingen van de initiatiefnemers in het project Fika Beweegt?

- Waarom doet/deed u mee aan Fika Beweegt?
- Had u bepaalde verwachtingen omtrent het project alvorens u hieraan deelnam? Zo ja, welke?
 - **Enkel voor huidige deelnemers:** Wanneer zou u tevreden terugkijken op uw deelname aan het project? Wat zou daarvoor moeten gebeuren?
 - In welke mate komt uw ervaring overeen met de verwachtingen die u op voorhand had?
- Hoe zou u de band tussen u en uw Fika-beweger (naam) beschrijven a.d.h.v. drie bijvoeglijke naamwoorden? In welke mate voelt u zich begrepen/aanvaard?
 - Is de relatie met uw Fika-beweger (naam) eerder een van gelijkwaardigheid of heeft één van beide meer een leidende/sturende rol?
 - Kan u hier een voorbeeld over geven?

2e onderzoeksvraag: Hoe kan de duo-werking van het project Fika Beweegt zorgen voor re-integratie van de hersteller?

- Hoe ervaart u deelname aan activiteiten in uw dagelijks leven die voor de ziekte vanzelfsprekend waren? (vroegere hobby's, werk, rollen en relaties van voor de ziekte)
 - Kan u hier een voorbeeld van geven?
 - Voelt u een bepaalde druk van uw omgeving en/of de maatschappij hierbij?
 - Op welke manier speelt het project een rol in het heropnemen van dergelijke zaken?
 - Welke meerwaarde biedt het samen bewegen hierbij?
 - Welke meerwaarde kan uw Fika-beweger (naam) bieden in dit proces?

- Is uw sociaal netwerk veranderd door uw deelname aan Fika Beweegt? Zo ja, waaraan merkt u dat? Wat is uw gevoel hierbij?
 - o Voelt u zich meer verbonden met anderen door deel te nemen aan het project Fika Beweegt? Zo ja/nee, waarom?

3e onderzoeksvraag: Hoe geeft de duo-werking van het project Fika Beweegt zin aan het leven van hersteller en beweger?

- Welke waarde/betekenis biedt het samen bewegen met een ander voor u?
 - o Helpt uw deelname aan het project u om op een andere manier zin te geven aan uw leven of het dagelijkse leven waardevol te maken? (Indien moeilijk te beantwoorden: Ervaart u een zekere orde, richting, samenhang in uw leven door uw deelname?)
 - Indien van toepassing: Hoe merkt u dat het project bijdraagt aan uw welbevinden (en zelfvervulling)? (Ervaart u een persoonlijke groei, meer energie, meer acceptatie, meer zelfvertrouwen?) (Geeft het u een gevoel van voldoening?)
 - Op welke manier speelt uw Fika-beweger (naam) hier een rol in? Kan u hier een voorbeeld van geven?
 - Zorgt Fika Beweegt ervoor dat u met een andere blik kijkt naar het meemaken van een ernstige/chronische ziekte? (Meer acceptatie?) Zo ja, hoe?
 - Hoe speelt uw deelname aan Fika Beweegt een rol in hoe u naar uzelf kijkt en het geloof in eigen kunnen?

Einde interview: Dan wil ik hier ons gesprek afronden, tenzij u verder nog vragen of opmerkingen heeft die u wil toevoegen aan dit gesprek? Heel erg bedankt voor uw tijd en uw verhaal!

Bijlage D: Interviewleidraad beweger

Korte voorstelling van interviewer (naam, leeftijd, studierichting)

- Voor onze bachelorproef doen wij onderzoek naar het project Fika Beweegt. Dit wordt ook ondersteund door onze promotor Eline Vanassche. Alvast bedankt voor uw bereidheid tot deelname.
 - o We zijn met deze interviews geïnteresseerd in wat uw beleving is omtrent het project Fika Beweegt.

Algemene inleiding op het gesprek + het afspreken van regels. In ons gesprek zal ik u vragen stellen om zicht te krijgen op uw ervaringen voor, tijdens en (na) het project. Ik wil ook aangeven dat wat u vertelt, strikt vertrouwelijk wordt behandeld zoals aangegeven in de geïnformeerde toestemming die u reeds ondertekend heeft. Hierin staan ook onze studentengegevens voor mocht u nog verdere vragen hebben. Uit uw verhaal zal ik via een analyse een antwoord bieden op de onderzoeksvragen met betrekking tot psychologische en sociale aspecten. Als bepaalde vragen moeilijk/zwaar zijn om te beantwoorden, mag u gerust vragen om deze over te slaan. Omdat uw verhaal belangrijk is voor ons onderzoek, zou ik ons gesprek willen opnemen. Op die manier kan ik zelf nu beter luisteren en eventueel bijvragen stellen en kan ik later uw verhaal volledig uittypen. Vind u dat goed? U zal merken dat ik ook nota's zal nemen. Dat laat me toe de draad van uw verhaal beter te volgen en later op bepaalde dingen terug te komen. Het gesprek zal maximaal een uur duren, is dat goed voor u? Heeft u voor we starten nog vragen of opmerkingen?

Voorstelling participant

- Naam, leeftijd, woonplaats ...
- Reeds eerder deelgenomen aan project? (als beweger/ als hersteller)
 - o Indien ja, hoeveel en welke?

Inleiding: (we starten met enkele vragen om het ijs te breken)

- Hoe heeft u het Fika-huis leren kennen?
- Hoe zou u het project Fika Beweegt omschrijven aan iemand die het niet kent?

Algemeen

- Wie is uw Fika-hersteller en welke sport beoefenen jullie samen?
- Hoe vaak spreken jullie af (per week)?

Nu zullen we wat specifiek ingaan op uw ervaring van het project.

1e onderzoeksvraag: Hoe sluit de beleving van de beweger en hersteller aan bij de doelstellingen van de initiatiefnemers in het project Fika Beweegt?

- Waarom doet/deed u mee aan Fika Beweegt?
- Had u bepaalde verwachtingen omtrent het project alvorens u hieraan deelnam? Zo ja, welke?
 - **Enkel voor huidige deelnemers:** Wanneer zou u tevreden terugkijken op uw deelname aan het project? Wat zou daarvoor moeten gebeuren?
 - Komt uw ervaring overeen met de verwachtingen die u op voorhand had?
- Hoe zou u de band tussen u en uw Fika-hersteller (naam) beschrijven a.d.h.v. drie bijvoeglijke naamwoorden?
 - Is de relatie met uw Fika-hersteller (naam) eerder een van gelijkwaardigheid of heeft één van beide meer een leidende/sturende rol?
 - Kan u hier een voorbeeld over geven?

2e onderzoeksvraag: Hoe kan de duo-werking van het project Fika Beweegt zorgen voor re-integratie van de hersteller?

- Hoe ervaart uw Fika-hersteller (naam) volgens u deelname aan activiteiten in het dagelijks leven die voor de ziekte vanzelfsprekend waren (vroegere hobby's, werk, rollen en relaties van voor de ziekte)?
 - Zo ja, kan u hier een voorbeeld van geven?
 - Op welke manier speelt het project een rol in het heropnemen van dergelijke zaken?
 - Welke meerwaarde kan u bieden in dit proces?
 - Welke meerwaarde biedt het samen bewegen hierbij?

- Hoe denkt u een rol te kunnen spelen in de re-integratie van uw hersteller (vb. vroegere hobby's, werk, rollen en relaties van voor de ziekte heropnemen)?
 - o Op welke manier kwam dit naar voor tijdens jullie interactie?

3e onderzoeksvraag: Hoe geeft de duo-werking van het project Fika Beweegt zin aan het leven van hersteller en beweger?

- Staat u door uw deelname aan Fika Beweegt en het contact met uw Fika-hersteller meer stil bij de zin van het leven? (Indien moeilijk te beantwoorden: Ervaart u een zekere orde, richting, samenhang in uw leven door uw deelname?)
- Welke waarde/betekenis biedt het samen bewegen met een ander voor u?
 - o Helpt uw deelname aan het project u om op een andere manier zin te geven aan uw leven of het dagelijkse leven waardevol te maken?
 - Indien van toepassing: Hoe merkt u dat het project bijdraagt aan uw welbevinden (en zelfvervulling)? (Ervaart u een persoonlijke groei, meer zelfvertrouwen, dankbaarheid?) (Geeft het u een gevoel van voldoening?)
- Vindt u het belangrijk om de rol als vrijwilliger op te nemen?
 - o Hoe reageert u omgeving dat u vrijwilligerswerk doet?
 - o Heeft u het gevoel dat u hierdoor betekenis/zin geeft aan uw leven? Zo ja, waaraan merkt u dat?
- Heeft u het gevoel dat uw Fika-hersteller (naam) een impact op uw leven heeft? Zo ja, waaraan merkt u dat?

Einde interview: Dan wil ik hier ons gesprek afronden, tenzij u verder nog vragen of opmerkingen heeft die u wil toevoegen aan dit gesprek? Heel erg bedankt voor uw tijd en uw verhaal!

Bijlage E: Interviewleidraad initiatiefnemers

Voor de volledigheid van het interview zullen we enkele vragen stellen die ook al in ons eerste contactmoment aan bod kwamen en die we willen herhalen om ons volledig te kunnen verdiepen in Fika Beweegt.

Korte voorstelling van interviewer (naam, leeftijd, studierichting)

- Voor onze bachelorproef doen wij onderzoek naar het project Fika Beweegt. Dit wordt ook ondersteund door onze promotor Eline Vanassche. Alvast bedankt voor uw bereidheid tot deelname.

Inleiding

- Wanneer hebben jullie het Fika-huis opgericht?
 - o Waarom/met welk doel?
- Wanneer zijn jullie gestart met het project Fika Beweegt?

Vragen

- Met welk doel zijn jullie gestart met Fika Beweegt?
 - o Welke verwachtingen hadden jullie bij de start van het project?
 - o Zijn deze verwachtingen eventueel veranderd na enkele edities?
 - Zo ja, op welke manier?
- Wat zijn volgens jullie succesindicatoren voor een geslaagde duo-werking binnen Fika Beweegt?
 - o Wat is jullie rol hierbij? (Zo spraken jullie tijdens het eerste contactmoment over screening van de deelnemers om een goede match te vinden)
 - o Wat zijn volgens jullie mogelijke valkuilen van de duo-werking binnen het project?
 - Kan u hierover een concreet voorbeeld geven?
 - o Wat is jullie rol bij eventuele moeilijkheden om een geslaagde duo-werking tot stand te brengen?
- Wat is volgens jullie de impact van het project op het dagelijkse leven van de deelnemers?

- Kan u hierover een voorbeeld geven?
- Hoe geeft Fika Beweegt volgens jullie zin aan het leven van hersteller en beweger?
 - Verandert de zingeving van mensen door hun deelname aan het project?

Einde interview: Dan wil ik hier ons gesprek afronden, tenzij u verder nog vragen of opmerkingen heeft die u wil toevoegen aan dit gesprek? Heel erg bedankt voor uw tijd en uw verhaal!