



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

Rotterdam Loopt

Rotterdam, november 2022

Auteurs: Bram Kemmere, Özcan Erdem, Brigit van Son

Indiener: Karen van der Spek

^a Erasmus Universiteit Rotterdam

^b Gemeente Rotterdam

Over Healthy'R

Het Centrum voor gedragsonderzoek en ontwikkeling (Healthy'R) is een expertisecentrum van de Gemeente Rotterdam en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Door het combineren van wetenschappelijke kennis op het gebied van gedrag en gezondheid met praktijkvraagstukken, wil het centrum interventies ontwikkelen die leiden tot gezonder gedrag en onderzoeken of deze effect hebben. Healthy'R onderzoekt onder andere hoe kleine veranderingen in de sociale en fysieke omgeving (nudges) het gedrag beïnvloeden. Het toepassen van nudges is een methode om met 'een klein duwtje in de rug' gezond gedrag te stimuleren. Nudging is gebaseerd op het principe dat routines en gewoontes grotendeels het gedrag bepalen en we doorgaans minder bewust zijn van de keuzes die we maken.

Healthy'R is samengesteld uit een team van onderzoekers van de Erasmus Universiteit Rotterdam en de Gemeente Rotterdam, en beleidsmedewerkers van het cluster Maatschappelijk Ontwikkeling.

Doelstellingen van Healthy'R

Healthy'R wil een bijdrage leveren aan een gezondere leefstijl van Rotterdammers.

- ✓ Healthy'R draagt bij aan kennis over hoe we gezond gedrag kunnen beïnvloeden, door Rotterdammers te verleiden tot gedragsverandering richting gezond(er) gedrag;
- ✓ Healthy'R draagt bij aan beleidsvorming en -uitvoering van de Gemeente Rotterdam (specifiek de thema's uit Gezond010: het akkoord), door kennis en expertise opgedaan uit (eigen) onderzoek naar gedragsinzichten, gedragsontwikkeling en gedragsinterventies ten behoeve van een gezonde (leef)omgeving breed te delen met beleidsmakers en partners uit de stad.

Zie ook www.healthyr.nl



Inhoudsopgave

Over Healthy'R	2
1. Achtergrond en doelstelling	4
2. Onderzoeksopzet / Methode	5
3. Resultaten	6
4. Samenvatting	12
5. Aanbevelingen	12
Bijlage 1	13



1. Achtergrond en doelstelling

Zorgen voor de gezondheid van haar inwoners is deel van de verantwoordelijkheid van de overheid. Eén van de belangrijkste factoren die bijdraagt aan gezondheid is bewegen. Rotterdam wil een stad zijn waar mensen en gezonde beweging voor mensen centraal staan. Daarom wordt in meerdere beleidsdocumenten bewegen gestimuleerd. Zo wordt met het *programma Rotterdam Loopt* de voetganger op een voetstuk geplaatst door zowel op fysiek en sociale gebied lopen zo aantrekkelijk mogelijk te maken en te stimuleren. *Gezond010: het akkoord* heeft de ambitie dat Rotterdammers gezond en vitaal zijn, passend bij hun situatie en vermogen. Bewegen vormt binnen dit akkoord een belangrijk thema. Ook de gemeenteraad vindt dat gezonde beweging voor Rotterdammers centraal moet staan en heeft daartoe een motie ingediend om de zichtbaarheid van loop- en fietsroutes te verbeteren. Gevraagd wordt te onderzoeken of loop- en fietsroutes die zichtbaar zijn in de openbare ruimte bijdragen aan meer bewegen van bewoners in de omgeving.

Healthy'R heeft daarom een exploratief onderzoek uitgevoerd om te kijken of looproutes die zichtbaar zijn in de publieke ruimte bijdragen aan het meer bewegen van bewoners in de omgeving. Daarnaast brengt het onderzoek in kaart welke factoren helpen en belemmeren bij het lopen.



2. Methode

Dit onderzoek bestaat uit een korte literatuurscan (bijlage 1) en een korte vragenlijst (bijlage 2). Voor achtergrondinformatie werd gevraagd naar geboortejaar, geslacht en of mensen in Delfshaven wonen. Ook werd er naar gezondheid gevraagd. Daarnaast bracht deze vragenlijst het loopgedrag en redenen om wel of niet te lopen in kaart.

We hebben mensen vanaf halverwege oktober 2022 tot de eerste week van november 2022 bevraagd. Een deel hebben we fysiek bevraagd in en rondom het Huis van de Wijk (Pier 80) in Delfshaven. Een ander deel is via convenience sampling gegaan. Dit betekent dat we geen systematische manier hebben gebruikt voor het vinden van deelnemers voor de vragenlijst. Specifiek is er een bericht op lokale social media geplaatst met de vraag of bewoners van Delfshaven mee willen doen aan dit onderzoek. Uiteindelijk hebben 136 respondenten de vragenlijst ingevuld (fysiek 37, digitaal 99).

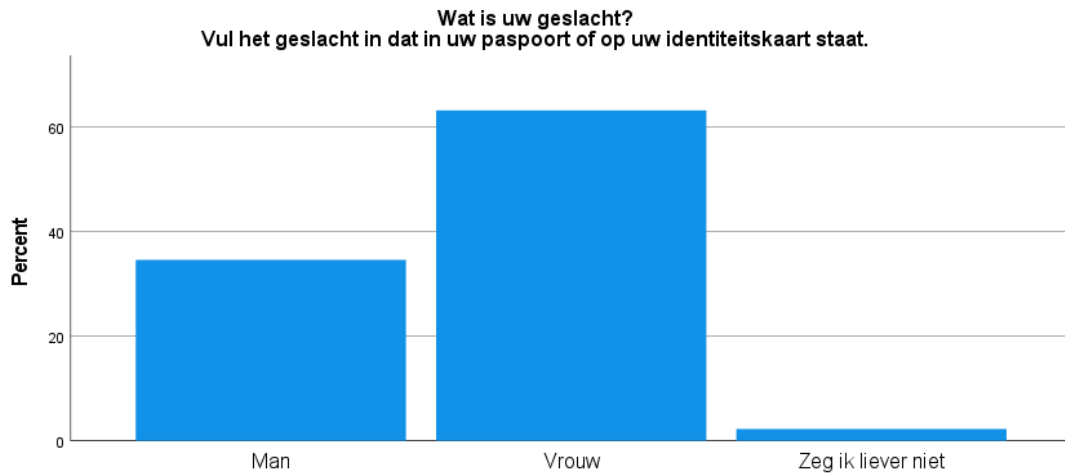
Dit onderzoek is verkennend van aard. Dat wil zeggen dat de resultaten indicatief zijn. Dit is te wijten aan het relatief lage aantal respondenten en het gebruik van convenience sampling. Het voordeel van convenience sampling is dat we in relatief korte tijd veel mensen konden ondervragen. Het nadeel is dat convenience sampling ertoe kan leiden dat bepaalde bewoners over andere bewoners meegenomen worden in een onderzoek. Een voorbeeld hiervan is dat vooral mensen met redelijke vaardigheden in Nederlands de vragenlijst konden invullen, omdat er geen vertaalde versies gebruikt zijn. In een wijk als Delfshaven, met relatief veel mensen die moeite hebben met lezen en schrijven en mensen die de Nederlandse taal niet goed beheersen, betekent dit dat een deel van de inwoners de vragenlijst waarschijnlijk niet kon invullen.



3. Resultaten

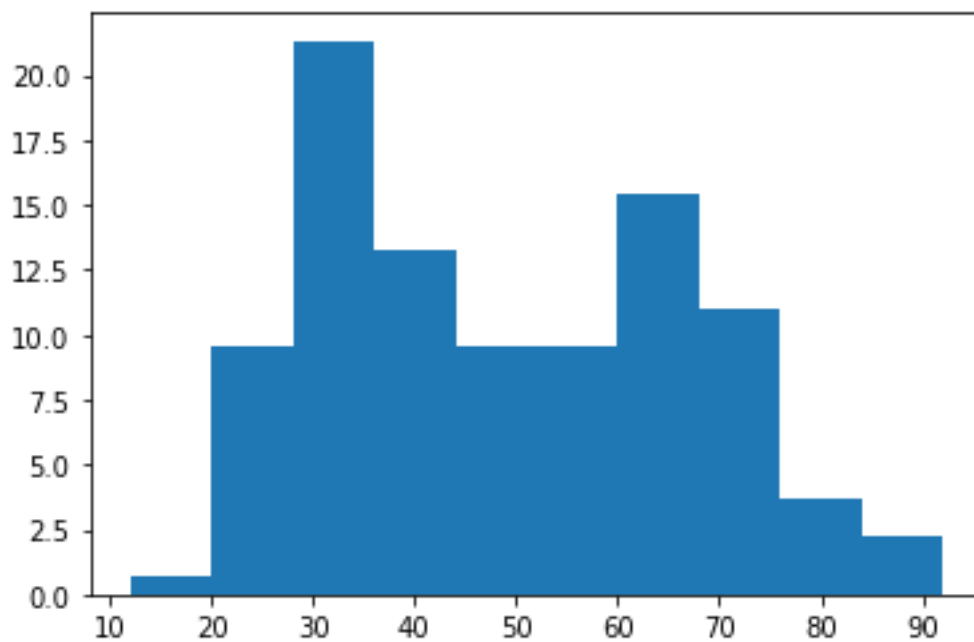
WIE ZIJN DE DEELNEMERS VAN DIT ONDEROZEK?

Als we kijken naar de opbouw van de responsgroep, vallen daarbij twee zaken op. Uiteindelijk hebben 136 volwassenen de complete vragenlijst ingevuld. Hiervan woonden er 107 in Delfshaven zelf. Zoals in Figuur 1 hieronder zichtbaar is, is ruim 60% van de geïnterviewden vrouw. Minder dan 40% is man.



Figuur 1. Percentage mannen en vrouwen die de vragenlijst volledig heeft ingevuld (N=136)

Daarnaast hebben we ook gevraagd naar geboortjaar. In Figuur 2 is de verdeling van leeftijd te zien. Deze volgt enigszins de verdeling van de gehele wijk. We hebben proportioneel meer ouderen onder onze respondenten dan in de bevolking.

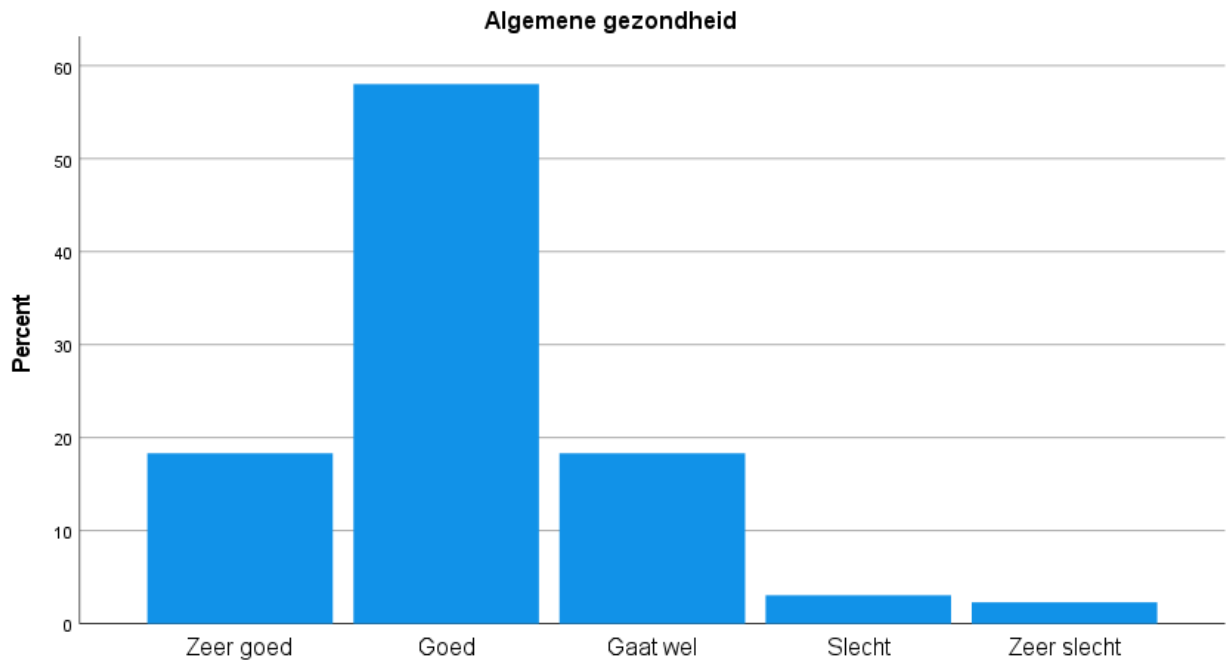


Figuur 2. Verdeling van de responsgroep op basis van leeftijd in percentage

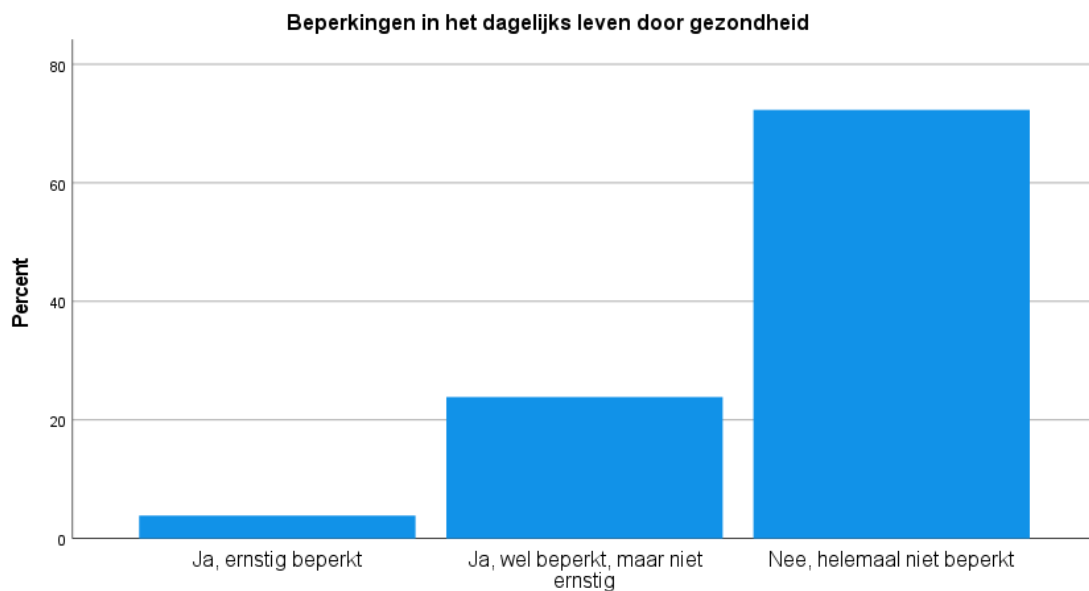


GEZONDHEID

Mensen beoordelen hun gezondheid over het algemeen positief, zoals in Figuur 3 zichtbaar is. Verder geven ze aan niet erg beperkt te zijn in hun dagelijks leven vanwege problemen met hun gezondheid, zie Figuur 4. Gezondheidsproblemen lijken dus geen grote rol te spelen voor mensen om hun dagelijks leven te leiden.



Figuur 3. Gerapporteerde gezondheid

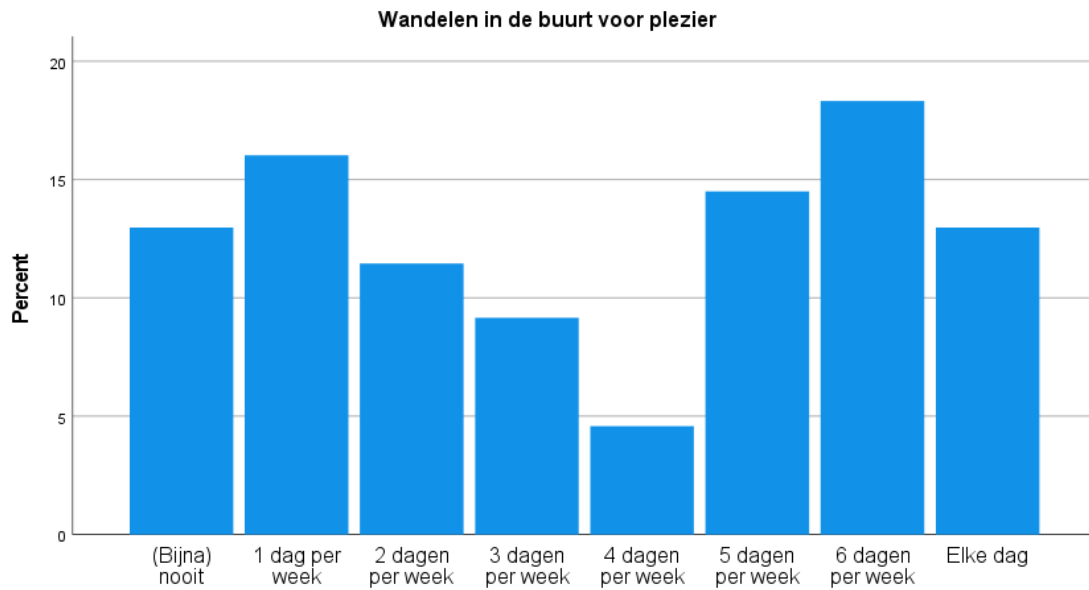


Figuur 4. Gerapporteerde problemen in dagelijks leven door gezondheid

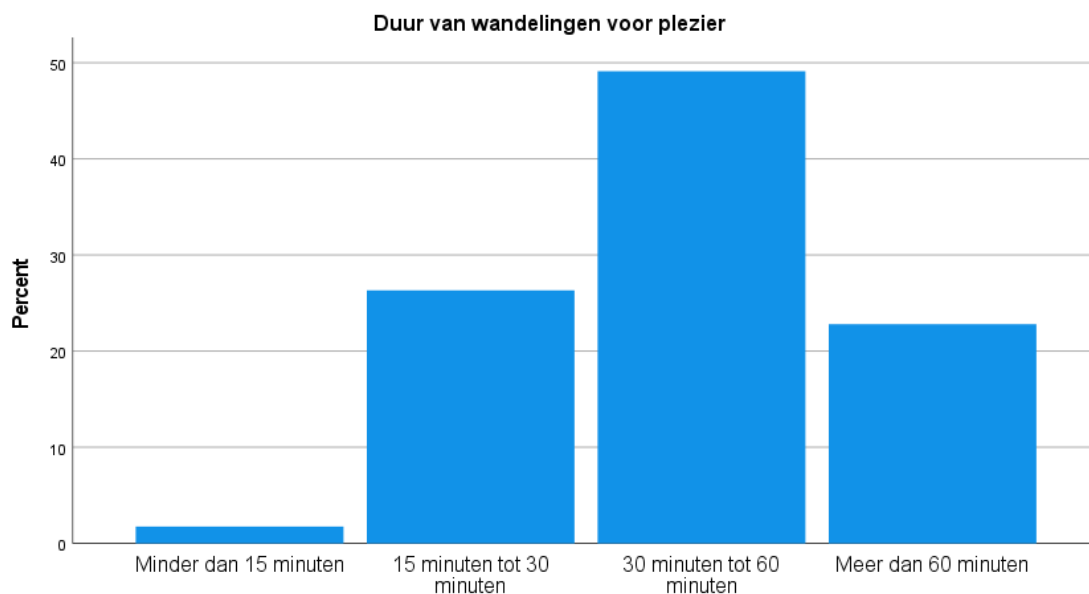


FACTOREN DIE LOPEN STIMULEREN EN BELEMMEREN

Het is belangrijk eerst een beeld te krijgen hoe vaak mensen op het moment voor hun plezier in hun wijk wandelen. Vervolgens kunnen we kijken hoe we dit verder kunnen stimuleren. Figuur 5 laat zien hoe vaak mensen per week voor hun plezier lopen. Hieruit blijkt dat er veel variatie is in hoe vaak mensen lopen. Direct daaronder in Figuur 6 zien we hoe lang mensen gemiddeld lopen. Daaruit blijkt dat bijna 50% 30 tot 60 minuten loopt.



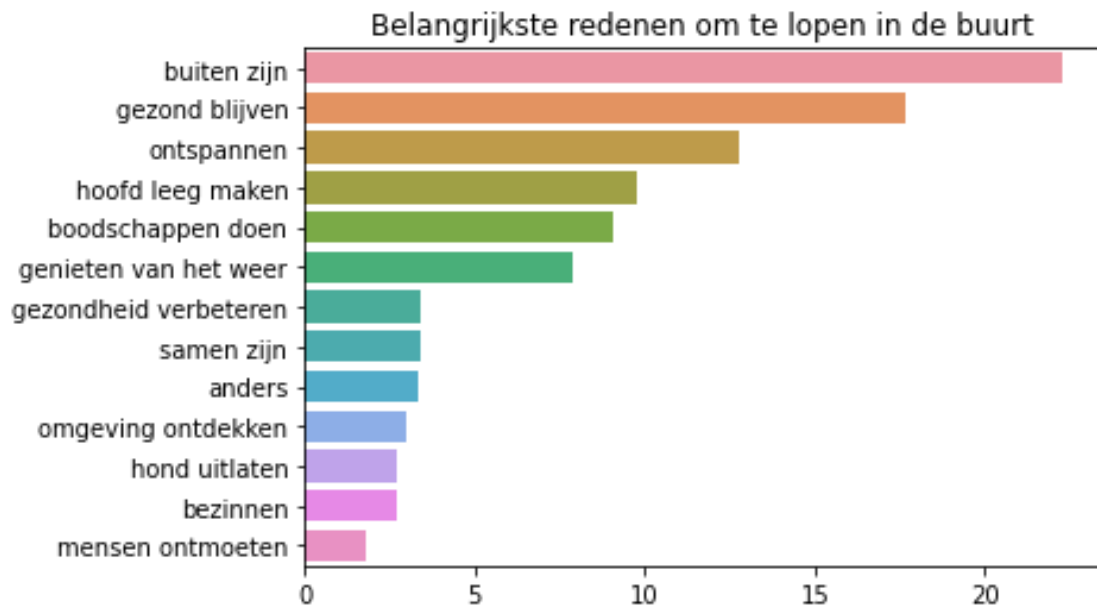
Figuur 5. Hoe vaak lopen mensen per week voor hun plezier in hun buurt? N = 136



Figuur 6. Hoe lang lopen mensen gemiddeld voor hun plezier? N=114



Op de vragen in Figuur 7 en 8 konden mensen maximaal 3 antwoorden geven. Belangrijke redenen voor het lopen zijn:



Figuur 7. Redenen voor mensen om te lopen in hun buurt



Figuur 8. Reden voor mensen om niet te gaan lopen in hun buurt

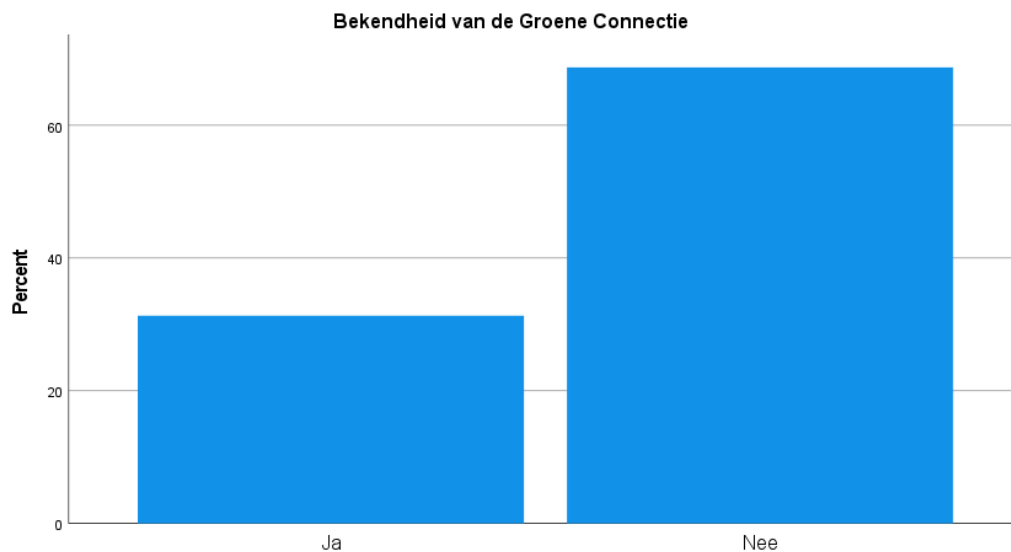
Uit de figuur kunnen we opmaken dat mensen vooral willen lopen om buiten te zijn, gezond te blijven, te ontspannen en het hoofd leeg te maken; dus zowel een combinatie van mentale en fysieke gezondheid. Belangrijke redenen om niet te gaan lopen zijn het weer, de drukte in het verkeer, te weinig groen, een onveilig gevoel en haast. Deze redenen lijken op hetzelfde neer te komen: lopen voor het plezier is vanwege de positieve fysieke en mentale aspecten.



Als die worden weggenomen doordat het stressvol is om te lopen (denk aan haast, onveilig gevoel, te druk) of niet leuk genoeg (te weinig groen, het weer), zullen mensen niet lopen.

LOOPROUTES

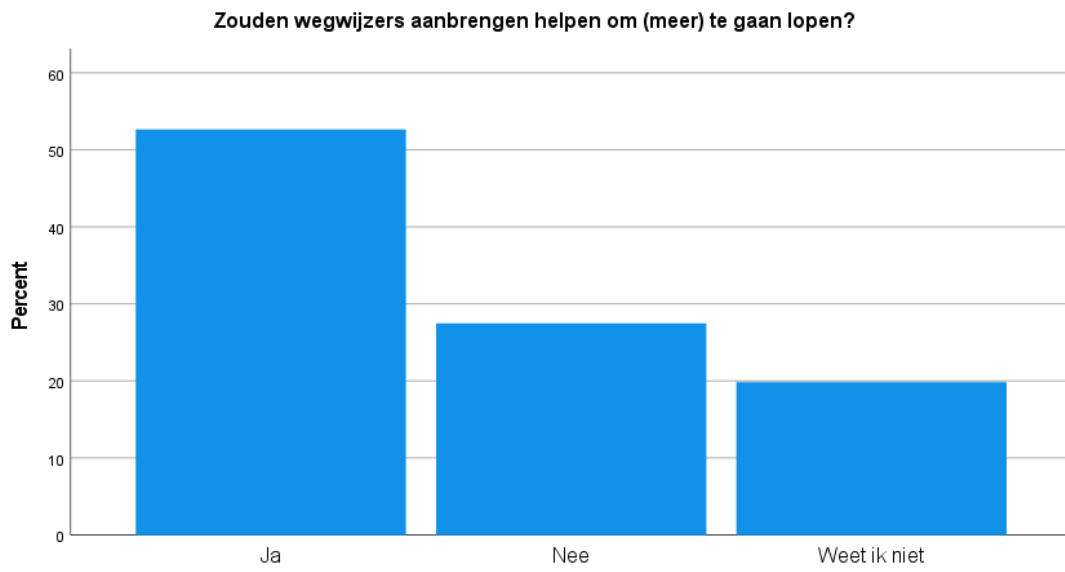
Ook hebben we mensen gevraagd of ze de looproute de Groene Connectie kennen. Zoals in Figuur 11 te zien is, is 30% bekend met de groene connectie. Het is dus duidelijk dat mensen de looproute niet goed kennen.



Figuur 9. Het aantal ondervraagden dat de looproute de groene connectie kent. N = 131

De belangrijkste vraag is echter of bewegwijzering mensen helpt om vaker te gaan lopen. Ongeveer 70% van de respondenten geeft aan van wel (zie Figuur 12).





Figuur 10. Aantal ondervraagden dat de looproute zou lopen als er wegwijzers zouden staan.

N = 131



4. Samenvatting

Het doel van dit onderzoek was om te peilen bij de inwoners van Delfshaven of het neerzetten van wegwijzers, bijvoorbeeld bij de looproute de Groene Connectie, motiveert om (meer) te lopen. Uit ons verkennend onderzoek blijkt dat belangrijke redenen om te gaan lopen bestaan uit het buiten zijn, het hoofd leeg maken, ontspannen en gezond blijven. Belangrijke redenen om niet te gaan lopen bestaan uit het weer, drukte in het verkeer, te weinig groen, onveilig gevoel en haast. De meerderheid van de mensen geeft aan dat wegwijzers neerzetten motiveert om te lopen.

Voor het interpreteren van deze resultaten is het belangrijk om verschillende beperkingen in het achterhoofd te houden. Onze responsgroep van 136 deelnemers heeft meer vrouwen en meer ouderen dan representatief zou zijn voor Delfshaven. Ook zijn mensen zonder redelijke vaardigheden in Nederlands uitgesloten van het onderzoek.

5. Aanbevelingen

Het neerzetten van wegwijzers voor looproutes kan mensen motiveren om (meer) te lopen. Daarnaast geven de respondenten aan dat de wandelomgeving van Delfshaven prettiger kan worden met meer groen, minder drukte in het verkeer en meer veiligheid op straat.



Bijlage 1: Korte literatuurscan

Het stimuleren van recreatief wandelen

Bewegen draagt bij aan een betere gezondheid. Vooral bewoners van achterstandswijken bewegen momenteel te weinig. Op deze groep willen we ons daarom met name richten. Doelstelling is om in deze groep te trachten het recreatief wandelen te stimuleren. Er wordt gekozen voor wandelen omdat wandelen een laagdrempelige vorm van bewegen is, die op ieder moment kan worden uitgevoerd, en waarvoor (vrijwel) geen financiële of sociale hulpbronnen noodzakelijk zijn.

Naast motivatie en capaciteiten zijn ook omgevingsfactoren belangrijk voor het stimuleren van (recreatief) wandelen (Michie, 2018).

Voor bewoners in achterstandswijken is een gevoel van veiligheid de belangrijkste randvoorwaarde voor het maken van wandelingen. Vooral bij vrouwen kan een beperkt gevoel van veiligheid in de wijk een belemmering vormen voor recreatief lopen (Zhao & Wan, 2020). Een gevoel van veiligheid kan worden gestimuleerd door het aanbrengen van meer straatverlichting, het verminderen van de hoeveelheid en snelheid van het verkeer. Dit soort interventies hoeven geen hoge kosten met zich mee te brengen, maar kunnen groot effect hebben. Ook het vergroten van de sociale cohesie in een buurt lijkt een positief effect te hebben op bereidheid tot wandelen.

Ook de aantrekkelijkheid van een wijk speelt, in het algemeen, een belangrijke rol bij het stimuleren van wandelen. Denk aan vermindering van afval op straat en de beschikbaarheid van voorzieningen op loopafstand (Zhao & Wan, 2020). Ook een wandelvriendelijke inrichting van een wijk bevordert wandelen (Tribby et al., 2017). Greenwald & Boarnet (2001) beschrijven dat wandelvriendelijke gebieden vaak veel, en diverse voorzieningen bieden die goed wandelend bereikbaar zijn, goede en begaanbare wegen hebben die wandelactiviteiten stimuleren. Ook goed bereikbaar openbaar vervoer kan het wandelen in een wijk stimuleren.

Kramer et al. (2017) beschrijven dat bij stadsvernieuwing er rekening gehouden moet worden met 1) het aanbieden van meer wandelfaciliteiten zoals parken, paden, en trottoirs (incl. duidelijke markering), 2) het verminderen van veiligheidsproblemen, 3) esthetiek geboden door water en natuur, en 4) sociaal kapitaal waardoor een sociale norm wordt neergezet en sociale steun kan worden geleverd. Het project wijkwandelen (van Lenthe et al., 2016) speelt bijvoorbeeld in op verschillende elementen, en laat zien dat 55+-ers met een lage SES gestimuleerd worden te wandelen wanneer routes worden aangelegd, en er daarnaast wandelgroepen worden opgericht.



Om een lage SES groep te stimuleren te wandelen, zijn wellicht op maat gemaakte activiteiten nodig. Lage SES-groepen wandelen minder dan hoge SES-groepen en laten zich meer tegenhouden door ervaren hindernissen (zoals regen, geen tijd, of geen energie), terwijl hoge SES-groepen meer plezier in het wandelen rapporteren. In beide groepen zijn wandelende vrienden een duidelijke stimulans (Janssen et al., 2010). Interventies in lage SES-groepen zouden zich dus wellicht eerst moeten richten op het wegnemen van barrières, waarvoor deze barrières eerst in kaart zullen moeten worden gebracht. Daarnaast zou het aanpakken van de buurttesthetiek met name in lage SES-wijken een veelbelovende aanpak kunnen zijn, aangezien in deze wijken een gebrek aan buurttesthetiek een groot deel van de negatieve cognities omtrent wandelen verklaart (Kamphuis et al., 2009). Verschillende studies laten daarnaast zien dat wandelgroepen in lage SES wijken stimulerend kunnen werken, ook in gevallen waarin bewoners eerst zelf sceptisch zijn over dergelijke groepen (Rigby et al., 2020).



Bijlage 2: Vragenlijst Rotterdam Loopt

Start of Block: Introductie

Introductie **Vragenlijst Lopen in Rotterdam 2022**

Beste mensen,

Lopen is goed voor fysieke en mentale gezondheid. Daarom wil de Gemeente Rotterdam haar inwoners stimuleren om vaker te gaan lopen. Om inzicht te krijgen in wat de inwoners stimuleert of juist remt om te gaan lopen, neemt de gemeente in samenwerking met de Erasmus Universiteit een korte vragenlijst af.

Het invullen van de vragenlijst duurt **5-10 minuten**.

Belangrijke **tips** voordat u de vragenlijst invult:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om uw mening en uw ervaringen.
- Zet een kruis bij het antwoord dat het beste bij u past.
- Dit onderzoek is **vertrouwelijk**. Dat betekent dat aan uw antwoorden geen naam of adres gekoppeld kan worden. Uw antwoorden zijn dus anoniem.

Veel succes!

Page Break



Q57

ALGEMEEN

Belangrijk: Om uw antwoorden op de vragenlijst te verwerken hebben wij uw toestemming nodig. Uw antwoorden worden alleen voor onderzoek en volgens de privacyverklaring verwerkt.

Hierbij verklaart u het volgende:

1. Ik verklaar hierbij op voor mij duidelijke wijze, mondeling en per brief, te zijn ingelicht over de aard, methode en het doel van het onderzoek.
2. Mijn deelname als geïnterviewde in dit project is vrijwillig. Er is geen expliciete of impliciete dwang.
3. Mijn deelname houdt in dat ik meedoe aan een vragenlijst gemaakt door de gemeente Rotterdam en de Erasmus Universiteit. Het invullen van de vragenlijst zal maximaal 10 minuten duren en vindt digitaal plaats.
4. Ik heb de garantie gekregen dat de onderzoekers goed omgaan met mijn persoonsgegevens. Dit betekent dat mijn naam nergens genoemd wordt. Mijn privacy is gewaarborgd als deelnemer aan dit onderzoek.
5. Voor bezwaren met betrekking tot de opzet en of uitvoering van het onderzoek kan ik contact opnemen met Inge Merkelbach (merkelbach@essb.eur.nl, 06-13506967).
6. Ik heb dit formulier gelezen en begrepen. Al mijn vragen zijn naar mijn tevredenheid beantwoord.

Gaat u akkoord met deelname aan het onderzoeksproject Looproutes Rotterdam? Zet dan een kruisje. Gaat u niet akkoord? Dan houdt de vragenlijst voor u op. We willen u bedanken voor uw tijd en moeite.

- Ja, ik geef toestemming om de antwoorden die ik in deze vragenlijst geef te verwerken voor onderzoek.

Page Break



Vraag 1 **ALGEMEEN**

Wat is uw geslacht?

Vul het geslacht in dat in uw paspoort of op uw identiteitskaart staat.

- Man
- Vrouw
- Zeg ik liever niet



Vraag 2 **Wat is uw geboortejaar? (Bijvoorbeeld: 1971)**

Vraag 3 **Woont u in Delfshaven?**

- Ja
- Nee, maar in: _____

End of Block: Introductie

Start of Block: Lopen

Vraag 4 **GEZONDHEID**

Hoe is over het algemeen uw gezondheid? Is deze:

- Zeer goed
- Goed
- Gaat wel
- Slecht
- Zeer slecht



Vraag 5 **Heeft u één of meer langdurige ziekten of aandoeningen?**

Langdurig is (naar verwachting) 6 maanden of langer.

- Ja
- Nee

Vraag 6 **Bent u vanwege problemen met uw gezondheid beperkt in uw dagelijks leven?**

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, wel beperkt, maar niet ernstig
- Nee, helemaal niet beperkt

Page Break



Vraag 7 **LOPEN**

Op hoeveel dagen per week loopt u in uw buurt voor uw plezier?

- (Bijna) nooit
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- Elke dag

Page Break



Vraag 8 **LOPEN**

Als u in uw buurt voor uw plezier loopt, hoe lang loopt u dan gemiddeld?

- Minder dan 15 minuten
- 15 minuten tot 30 minuten
- 30 minuten tot 60 minuten
- Meer dan 60 minuten

Page Break





Vraag 9 **LOPEN**

Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te gaan lopen in uw buurt?

Maximaal 3 antwoorden mogelijk.

- Buiten zijn
- Ontspannen
- Bezinnen
- Hoofd leeg maken
- Gezondheid verbeteren
- Gezond en fit blijven
- Genieten van het weer
- Omgeving ontdekken
- Hond uitlaten
- Boodschappen doen
- Samenlopen
- Mensen ontmoeten
- Anders: _____

Page Break _____





Vraag 10 **LOPEN**

Wat vindt u het meest belangrijk in de buurt als u loopt voor uw plezier?

Maximaal 3 antwoorden mogelijk.

Dat er (veel) groen is

Dat ik me veilig voel

Prettige voetgangerspaden (breed, vlak)

Zo min mogelijk auto's/verkeer

Goed verlichte omgeving

Aantrekkelijke architectuur

Anders: _____

Page Break _____





Vraag 11 **LOPEN**

Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om NIET te gaan lopen in uw buurt? Maximaal 3 antwoorden mogelijk

- Het weer
- Haast
- Onveilig gevoel
- Mijn gezondheid laat het niet toe/ik kan niet (goed) lopen
- Slechte voetgangerspaden of stoepen
- Te druk (te veel mensen of verkeer)
- Geen mensen (in de buurt) om mee te lopen
- Slechte luchtkwaliteit
- Te weinig verlichting
- Te weinig groen
- Architectuur niet aantrekkelijk
- Geen winkels of parken op loopafstand
- Te weinig plek om tussendoor even uit te rusten (bijvoorbeeld bankjes)
- Anders: _____

End of Block: Lopen

Start of Block: Looproutes



Vraag 12 LOOPROUTES

Zijn er looproutes in uw buurt?

Met een looproute bedoelen we een voetgangerspad waar het aantrekkelijk is om te lopen.

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Page Break



Vraag 13 LOOPROUTES

Op hoeveel dagen per week loopt u een looproute in uw buurt?

Als u niet weet of de routes die u loopt officiële looproutes zijn, tel dan alleen de routes mee waarvan u dat zeker weet.

- (Bijna) nooit
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week
- 6 dagen per week
- Elke dag

Page Break



Vraag 14 LOOPROUTES

Bent u bekend met looproute 'De Groene Connectie' in Delfshaven?

- Ja
- Nee
-

Vraag 15 De gemeente Rotterdam wil de looproutes aangeven (zichtbaar maken) door markering, zoals wegwijzers, aan te brengen. Zou dat u helpen om (meer) te gaan lopen?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet
-

Vraag 16 Wat zou de gemeente kunnen doen om het lopen in uw buurt voor u aantrekkelijker te maken?

End of Block: Looproutes

