Rapportage

Kan ik meedoen?

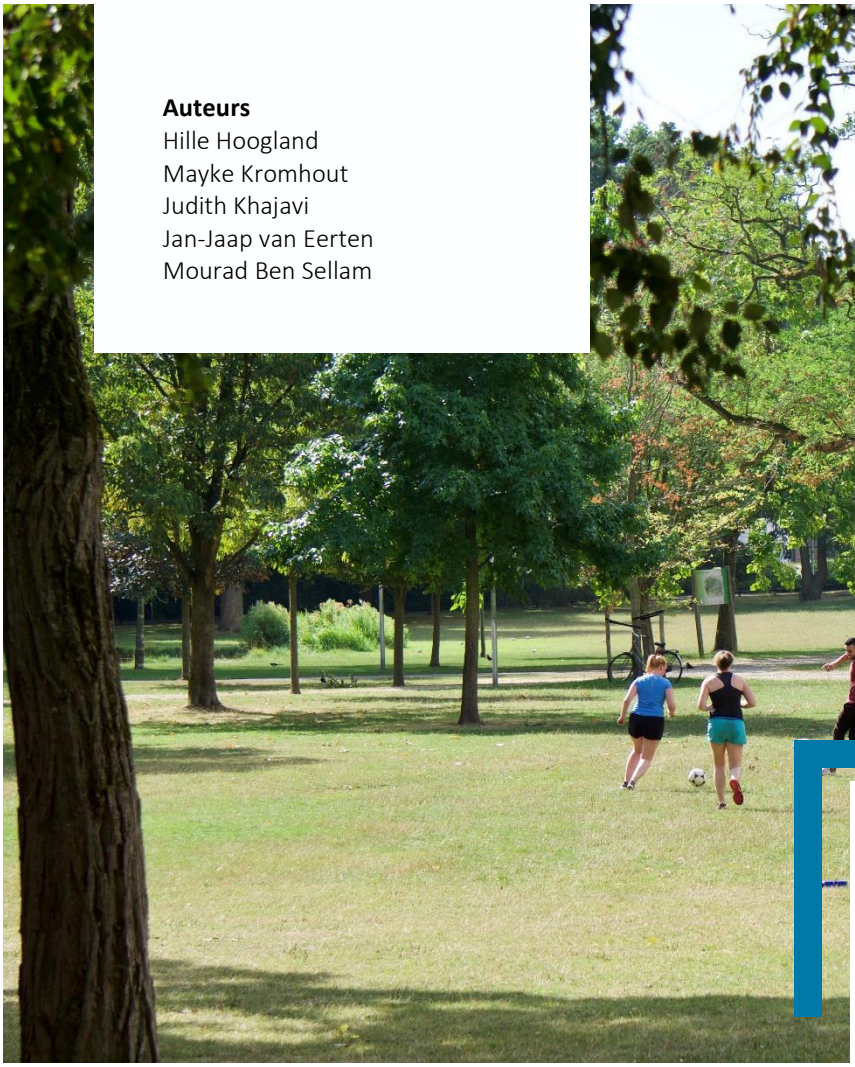
Sport en Bewegen voor iedere jongere

September 2021, Utrecht



labyrinth onderzoek & advies

Auteurs
Hille Hoogland
Mayke Kromhout
Judith Khajavi
Jan-Jaap van Eerten
Mourad Ben Sellam



Dit onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van:

Kenniscentrum Sport & Bewegen (KCS&B)

kenniscentrum sport & bewegen

© 2021 Labyrinth Onderzoek & Advies
Amerikalaan 203
3526 VD Utrecht

T: +31 (0)30 262 71 91
E: info@labyrinthonderzoek.nl
W: www.labyrinthonderzoek.nl

Alle rechten voorbehouden
Niets uit deze uitgave mag - door iemand anders dan de opdrachtgever - worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Inhoudsopgave

1 Introductie 5

1.1. Aanleiding van het onderzoek 5

1.2. Doel- en vraagstelling 6

1.3. De opbouw van het rapport 6

2 Achtergrond van het onderzoek 7

2.1. Opgroeien in armoede 7

2.2. Armoede en sport- en beweegdeelname 7

2.3. Factoren die van invloed zijn op de sport- en beweegdeelname 8

2.4. Wat wordt er gedaan om sporten en bewegen te stimuleren? 9

3 Onderzoeksaanpak 10

3.1. Afbakening van de doelgroep 10

3.2. Onderzoeksmethoden 10

3.2.1. Diepte-interviews met jongeren 11

3.2.2. Korte online vragenlijst voor ouders 11

3.3. Voorbereiding en uitvoering diepte-interviews 11

3.3.1. Ontwikkeling van de gespreksleidraad 11

3.3.2. De werving van respondenten 12

3.3.3. Selectie van respondenten 12

3.3.4. Afname van diepte-interviews 13

3.3.5. Verslaglegging en analyse 13

3.4. Overzicht respondenten 13

4 Gesprekken met jongeren 15

4.1. Introductie 15

4.2. Vrijetijdsbesteding 16

4.3. Beeld over sport en bewegen 18

4.3.1. Verschil tussen sport en bewegen 18

4.3.2. Belang van sport 21

4.4. Belemmeringen om te sporten 22

4.5. Sociale omgeving 25

4.5.1. Invloed van ouders 25

4.5.2. Invloed van andere familieleden en vrienden 27

4.6. De leefomgeving 28

4.7. Wat hebben jongeren nodig om te gaan sporten? 30

5 Conclusies 33

5.1. Hoofdvraag: de beleving van sport en bewegen bij jongeren uit arme gezinnen 33

5.2. Beantwoording van de deelvragen 34

5.2.1. Hoe geven de jongeren invulling aan hun vrije tijd? 34

5.2.2. Wat betekent sport en bewegen voor deze jongeren? 34

5.2.3. Welke drempels ervaren jongeren met betrekking tot het structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten? 34

5.2.4. Wat is de invloed van de ouders en *peers* ten opzichte van de mate waarin jongeren deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten? 35

5.2.5. Wat kan jongeren stimuleren om structureel te sporten en/of te bewegen? 35

6 Bronvermelding 37

7 Bijlage 1: Gespreksleidraad 39

1 Introductie

In opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen (KCS&B) heeft Labyrinth Onderzoek & Advies onderzoek uitgevoerd naar de interesses, behoeften en beleving van sport en bewegen bij jongeren (12-18 jaar) van ouders met een laag gezinsinkomen en die niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Hoe denken zij over sport en bewegen? Welke drempels ervaren zij om deel te nemen? En wat kan hen stimuleren om dit meer en vaker te doen? In deze rapportage worden de belangrijkste resultaten van dit onderzoek uiteengezet.

1.1. Aanleiding van het onderzoek

Voor jongeren kan regelmatig sporten en bewegen van grote waarde zijn. Niet alleen draagt het bij aan de gezondheid, ook kan het een positief effect hebben op het welbevinden en de maatschappelijke deelname van jongeren (Reijgersberg & Van der Poel, 2014). Kenniscentrum Sport & Bewegen vindt dat iedereen deel moet kunnen nemen aan sport- en beweegactiviteiten, dus ook jongeren die opgroeien in gezinnen met een laag inkomen.

Er zijn diverse financiële regelingen om sport en bewegen bereikbaar te maken voor gezinnen met lage inkomens. Nagenoeg alle Nederlandse gemeenten bieden zo'n regeling aan. Een aantal regelingen zijn specifiek gericht op jeugd en worden in veel gemeenten uitgevoerd in samenwerking met het Jeugdfonds Sport en Cultuur en Stichting Leergeld. Deze regelingen vergoeden bijvoorbeeld de contributie voor het lidmaatschap van een sportvereniging, de aanschaf van sportkleding, of maken het mogelijk om deel te nemen aan verschillende sport- en beweegworkshops in bijvoorbeeld een buurtcentrum. Ook is er in veel gemeenten een speciale stimuleringsregeling voor kinderen om hun zwemdiploma te halen. Financiële regelingen zijn vaak beschikbaar voor kinderen tot 18 jaar (Steketee et al, 2013).

Ondanks dat de meeste gemeenten regelingen hebben om de deelname aan sporten en bewegen onder deze doelgroep te stimuleren, blijkt dat de jongeren van 12 tot 18 jaar uit gezinnen met een laag inkomen minder lichaamsbeweging krijgen dan leeftijdsgenoten uit meer welvarende gezinnen. Niet alleen sporten zij minder vaak op wekelijkse basis, ook besteden zij hier minder tijd aan. Qua beweegdeelname is er eveneens een groot verschil waarneembaar. Jongeren uit gezinnen met een laag inkomen voldoen veel minder vaak aan de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad dan jongeren uit gezinnen met een hoog inkomen (Van Stam et al., 2021).

De afgelopen jaren is er steeds meer kennis verzameld over de sport- en beweegdeelname van jongeren die opgroeien in gezinnen met een laag inkomen. Toch is er nog maar weinig bekend over hoe deze jongeren sport en bewegen beleven en wat daarop van invloed is. Dat geldt in het speciaal voor jongeren uit gezinnen met een laag inkomen die (nog) niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Kenniscentrum Sport & Bewegen vindt het dan ook belangrijk om hier meer inzicht in krijgen. In dat kader is Labyrinth Onderzoek & Advies verzocht een verdiepend onderzoek uit te voeren samen met deze jongeren.

Dit onderzoek moet de reeds beschikbare kennis uit bestaand onderzoek verrijken met de inzichten en beleving van de doelgroep zelf. Door vanuit het perspectief van deze jongeren te kijken naar sport- en beweegdeelname, kunnen ervaren belemmeringen en stimulerende factoren worden onderscheiden. Deze inzichten bieden aanknopingspunten voor beleidsmakers en uitvoerders in het sport- en sociaal(jeugd)domein. Inzichten om obstakels waar mogelijk te slechten en meer ruimte te maken voor vernieuwing. Met als doel om de deelname van deze jongeren aan sport en bewegen toegankelijker te maken.

1.2. Doel- en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is om meer inzicht te verschaffen in de interesse, behoefte en beleving van sport en bewegen bij jongeren van 12 tot en met 18 jaar uit gezinnen die onder of rond de lage inkomensgrens leven en die (nog) niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Dit onderzoek moet de reeds beschikbare kennis uit bestaand onderzoek verrijken met de inzichten en beleving van de doelgroep zelf.

Om hier meer inzicht in te krijgen heeft Labyrinth Onderzoek & Advies een kwalitatief onderzoek uitgevoerd waarbinnen de perspectieven van de jongeren zelf centraal staan en zijzelf aan het woord komen. De volgende hoofdvraag en deelvragen staat hierin centraal:

Hoofdvraag:

Wat is de beleving van sport en bewegen bij jongeren in gezinnen die rond en onder de lage-inkomensgrens leven en niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten?

Deelvragen:

1. Hoe geven de jongeren uit deze groep invulling aan hun vrije tijd?
2. Wat betekent sport en bewegen voor deze jongeren? En welk beeld hebben zij hierbij?
3. Welke drempels ervaren jongeren uit de doelgroep met betrekking tot het structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten?
4. Wat is de invloed van de ouders en *peers* ten opzichte van de mate waarin jongeren uit de doelgroep deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten?
5. Wat kan deze jongeren stimuleren om structureel te sporten en/of te bewegen? Wat hebben zij daarvoor nodig en waar liggen hun interesses?

1.3. De opbouw van het rapport

Deze rapportage is onderverdeeld in vier hoofdstukken. Hoofdstuk 2 biedt een nadere toelichting op de achtergrond van het onderzoek. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 de onderzoeksaanpak beschreven. De onderzoeksresultaten worden in hoofdstuk 4 uiteengezet. Tot slot worden in hoofdstuk 5 de belangrijkste conclusies gepresenteerd.

2 Achtergrond van het onderzoek

2.1. Opgroeien in armoede

Nederland is één van de meest welvarende landen ter wereld, toch leven er in 2018 258 duizend kinderen en jongeren tot 18 jaar in een gezin met een inkomen onder de zogenoemde lage-inkomensgrens[1], de inkomensgrens die het CBS gebruikt voor armoede. Bij 102.000 minderjarigen was er sprake van een langdurig laag inkomen (CBS, 2020a).

De armoede waarin deze gezinnen opgroeien is vaak niet goed zichtbaar voor de buitenwereld. Er is sprake van 'stille' armoede: achter de voordeur worstelen gezinnen om de vaste lasten te kunnen betalen. Voor kinderen en jongeren geldt dat zij hier vaak niet over spreken. Zij schamen zich er bijvoorbeeld voor om te zeggen dat zij vanwege geldgebrek niet mee kunnen met het schoolreisje, of geen lid kunnen worden van de sportclub.

Sommige kinderen en jongeren hebben een grotere kans om in armoede op te groeien dan anderen. Relatief gezien lopen kinderen uit eenoudergezinnen (veelal alleenstaande moeders), gezinnen met een migratieachtergrond (vaak niet-westers en uit nieuwe EU-lidstaten) en vluchtelingengezinnen het grootste risico om in armoede op te groeien (CBS, 2019). Vaak moeten deze gezinnen rondkomen van een uitkering. In absolute aantallen komt armoede het vaakst voor in gezinnen met werkende ouders (Kalthoff & Valkestijn, 2020).

Er lijkt er een verband te zijn tussen armoede en opleidingsniveau: ouders met een lager inkomen hebben vaak ook een lager opleidingsniveau. Bovendien hebben sommigen van hen, en met name ouders met een migratieachtergrond, lagere vaardigheden op het gebied van lezen, schrijven en digitalisering (CBS, 2020b).

Naar verwachting zal armoede bij ongewijzigd beleid de komende jaren met ruim een kwart toenemen, waarbij de effecten van de coronacrisis nog niet zijn meegerekend (CPB/SCP, 2020). De ombudsman waarschuwt dat de coronacrisis zorgt voor een stijging van het aantal mensen, en daarmee ook kinderen, dat in armoede leeft (Nationale Ombudsman, 2021).

2.2. Armoede en sport- en beweegdeelname

Het opgroeien in een gezin onder de lage-inkomensgrens is van invloed op de sport- en beweegdeelname van jongeren. Onderzoek laat zien dat jongeren uit arme gezinnen minder vaak sporten dan jongeren uit meer welwarende gezinnen. Uit recent onderzoek van Van Stam et al. (2021) blijkt dat maar 59% van deze jongeren wekelijks aan sport doet. Ter vergelijking, onder leeftijdsgenoten uit gezinnen met een hoog inkomen is dat 86%. Ook besteden deze jongeren minder tijd aan sport (2,8 uur per week) dan leeftijdsgenoten uit gezinnen met een hoog inkomen (5,4 uur per week). Onderzoek wijst er ook op dat jongeren uit gezinnen met een lage gezinswelvaart minder vaak lid zijn van een sportvereniging dan andere kinderen. In 2017 was 46% van de jongeren

[1] In 2018 was de grens voor een paar met twee minderjarige kinderen 2.000 euro en voor een éénoudergezin 1.600 euro (CBS, 2019).

met een lage gezinswelvaart lid van een sportvereniging, tegenover 83% van de jongeren uit gezinnen met een hoge gezinswelvaart (Heijnen et al., 2020).

Dat jongeren niet deelnemen aan sport betekent niet noodzakelijkerwijs dat zij onvoldoende beweging krijgen (Reijgersberg & Van der Poel, 2014; Vandermeerschen, 2016). Toch voldoen jongeren uit gezinnen met een laag inkomen minder vaak aan de beweegrichtlijn (27%) dan jongeren uit gezinnen met een hoog inkomen (45%). Opvallend is dat de verschillen op jongere leeftijd veel kleiner zijn. Van de kinderen van 4 tot 11 jaar uit gezinnen met een laag inkomen voldoet 53% procent aan de beweegrichtlijn. Bij kinderen uit gezinnen met een hoog inkomen is dat 54%. Relatief gezien houdt het beweeggedrag van kinderen uit gezinnen met een laag inkomen dus minder goed stand naarmate zij ouder worden. De onderzoekers denken dat dit deels te maken kan hebben met sportsocialisatie: omdat kinderen uit gezinnen met een hoog inkomen vaker de gewoonte om structureel te sporten en te bewegen van hun ouders overnemen, zou hun beweegpatroon in de tienertijd beter standhouden.

2.3. Factoren die van invloed zijn op de sport- en beweegdeelname

Er zijn verschillende factoren die verklaren waarom de sport en beweegdeelname van jongeren uit gezinnen met lage inkomens achterblijft ten opzichte van andere kinderen.

Tekort aan financiële middelen

Aan sportdeelname zijn kosten verbonden. Ouders uit gezinnen onder de lage-inkomensgrens hebben hier niet altijd genoeg middelen voor beschikbaar. Gemeenten en andere instanties bieden regelingen aan zodat jongeren uit deze gezinnen toch deel kunnen nemen aan sport (zie paragraaf 2.4). Dan gaat het vaak om een bijdrage aan de contributie. Maar aan sporten zijn meer kosten verbonden dan enkel het lidmaatschap. Denk bijvoorbeeld aan sportkleding, schoenen, vervoer naar een sportclub of wedstrijd, of een sportkamp (Gemeentelijke Kinderombudsman, 2021; Roest et al, 2010; Nols, 2019). In sommige gemeenten kunnen spullen zoals een sporttenue betaald worden uit een tegoed waar kinderen recht op hebben, maar vaak blijft er dan maar weinig geld over voor andere belangrijke dingen. Daarbij blijkt ook dat ouders dergelijke regelingen niet altijd kunnen vinden of er gebruik van maken (Gemeentelijke Kinderombudsman, 2021).

Schaamte en taboe rondom armoede

Binnen gezinnen die het financieel moeilijk hebben spelen vaak gevoelens zoals schaamte, onzekerheid of angst een rol. Dergelijke gevoelens kunnen de sport- en beweegdeelname van jongeren uit deze gezinnen beïnvloeden. Een voorbeeld is dat sommige jongeren deelname aan sport- en beweegactiviteiten vermijden om niet het risico te lopen dat anderen opmerken dat er in armoede wordt geleefd. Jongeren ervaren onzekerheid en angst om hier in sociale interacties op beoordeeld of afgerekend te worden, bijvoorbeeld vanwege het niet hebben van de juiste outfit en het niet mee kunnen meedoen aan sociale activiteiten rondom sporten en bewegen (zie bijvoorbeeld Vandermeerschen, 2016). Gevoelens van schaamte of angst kunnen er ook toe bijdragen dat ouders geen gebruik maken van de regelingen die gemeenten aanbieden om sport binnen deze doelgroep te bevorderen (Gemeentelijke Kinderombudsman, 2021).

Invloed van de sociale omgeving

Een andere factor die een rol zou spelen is een gebrek aan positieve rolmodellen. Kinderen worden in hun sport- en beweeggewoontes beïnvloed door hun ouders. Volwassenen met een lage sociaaleconomische status sporten en bewegen minder dan leeftijdsgenoten. Deze gewoonten worden overgedragen op hun kinderen (Van Stam et al., 2021). Onvoldoende ervaring met de sportcultuur is één van de factoren die ertoe bijdraagt dat ouders hun kinderen minder snel stimuleren om naar een sportvereniging te gaan (Reijgersberg & Van der Poel, 2014).

Een normatieve invloed kan overigens niet alleen uitgaan van de ouders, maar ook van anderen in de nabije sociale omgeving (bijvoorbeeld andere familieleden, vrienden en docenten). Onderzoek suggereert dat kinderen uit

gezinnen onder de lage-inkomensgrens in sterkere mate worden beïnvloed door de nabije sociale omgeving dan leeftijdsgenoten uit meer welwarende gezinnen (Stuij, 2015; Van Stam et al., 2021).

De leefomgeving van jongeren

De buurtcontext waarin kinderen en jongeren leven kan ook van invloed zijn om het sport- en beweeggedrag. Jongeren uit arme gezinnen wonen vaker in buurten waarin sprake is van verschillende maatschappelijke problemen. Vaker dan andere jongeren voelen zij zich onveilig in hun buurt, wat een negatieve invloed kan hebben op het sport- en beweeggedrag. Ook zijn er enkele studies die laten zien dat jongeren in achterstandswijken beperkte(re) mogelijkheden ervaren om te sporten- en of te bewegen (zie bijv. Frelier & Janssens, 2010; Sarti, 2017). Het Kenniscentrum Sport en Bewegen (2021) stelt dat niet alleen de aanwezige sport- en beweeginfrastructuur hierop van invloed is, maar ook het onderhoud en beheer daarvan. Ook gaat het om de activiteiten en interventies die er georganiseerd worden en de begeleiding en de coaching daarin. Hierbij is het van belang dat het aanbod goed aansluit bij de doelgroep.

Gezondheid en motorische vaardigheden

Jongeren uit armere gezinnen hebben veelal een minder goede (psychische) gezondheid (Kalthoff & Valkestijn, 2020). Dit kan een barrière vormen om aan sport te doen. Ook zou de motoriek van deze jongeren vaak minder goed zijn ontwikkeld. Beide factoren kunnen het moeilijker maken en de drempel verhogen om aan sport te doen (Reijgersberg & Van der Poel, 2014).

2.4. Wat wordt er gedaan om sporten en bewegen te stimuleren?

In Nederland zijn er diverse regelingen om sport en bewegen onder gezinnen met lage inkomens te stimuleren. Een voorbeeld hiervan zijn de financiële regelingen zoals die in de vorige paragraaf zijn besproken. Diverse steden en gemeenten werken met kortingspassen zoals de stadspas en/of participatieregelingen waaronder de Ooievaarspas, U-pas en Gelrepas. Verder zijn er diverse fondsen en stichtingen waar een beroep op gedaan kan worden, waaronder Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Leergeld, Nationaal Fonds Kinderhulp en het Jeugdeducatiefonds.

Daarnaast zijn er zijn er diverse initiatieven om kinderen in hun eigen buurt een veilige plek te bieden waar zij kunnen sporten en spelen. Het gaat dan vaak om speciaal ingerichte en omheinde sport- en beweegveldjes waar ook regelmatig professionele begeleiding aanwezig is. Denk hierbij aan de *playgrounds* van de Krajicek Foundation, Cruyff Courts, of de Gezonde Schoolpleinen van Jantje Beton en IVN Natuureducatie.

Tot slot kunnen er in het kader van de regeling Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) ook buurtsportcoaches worden ingezet. In veel gemeenten richten deze professionals zich op “het bereiken, toeleiden en begeleiden van personen die in armoede leven, zodat zij kunnen sporten, bewegen en meedoen aan culturele activiteiten”. Voor een buurtsportcoach is het leggen van verbindingen de belangrijkste taak, en dit is vaak van essentieel belang voor het betrekken van mensen die moeite hebben om rond te komen.

Dit onderzoek richt zich op jongeren die op dit moment niet gebruik maken van financiële regelingen om te sporten en maar zeer beperkt gebruik maken van één van de andere bovenstaande regelingen. In ogenschouw nemende dat nagenoeg alle gemeenten in Nederland regelingen voor kinderen uit gezinnen onder de lage-inkomensgrens hebben, is het belangrijk om te weten wat de redenen zijn waarom de jongeren in dit onderzoek niet structureel sporten en bewegen. Hierbij is de bekendheid met bestaande regelingen één factor (bijvoorbeeld door aan de ouders van de jongeren te vragen in hoeverre zij bekend zijn met de regelingen en welke obstakels zij mogelijk ervaren bij het aanvragen of gebruik ervan; zie tekstbox 1), maar wordt er ook veelvuldig ingegaan op de niet-financiële redenen die de jongeren in dit onderzoek ervan weerhouden om structureel te sporten en te bewegen.

3 Onderzoeksaanpak

In dit hoofdstuk wordt beschreven op welke manier het onderzoek is uitgevoerd. Eerst wordt de doelgroep van het onderzoek (de respondenten) beschreven. Daarna komen de gebruikte onderzoeksmethoden aan bod. Het hoofdstuk eindigt met een overzicht van het aantal gesproken jongeren per gemeente.

3.1. Afbakening van de doelgroep

Het onderzoek richt zich op jongeren van 12 tot en met 18 jaar uit gezinnen die rond of onder de lage-inkomensgrens leven en die (nog) niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten.[2] Er is voor deze leeftijdsgroep gekozen omdat onderzoek laat zien dat jongeren vanaf 12 jaar minder vaak voldoen aan de beweegrichtlijn, in vergelijking met kinderen onder de 12. Dit heeft vaak ook te maken met de overgang naar het voortgezet onderwijs (Kleinjan et al., 2020).

Dit onderzoek betreft jongeren die geen lid zijn van een sportvereniging en die niet structureel deelnemen aan commercieel sport- en beweegaanbod; jongeren die geen financiële ondersteuning ontvangen van het Jeugdfonds Sport en Cultuur of Stichting Leergeld; en jongeren die geen financiële steun ontvangen via (andere) gemeentelijke voorzieningen ten behoeve van sport en bewegen (bijv. een stadspas voor minima gericht op sport- en beweegactiviteiten). Sport- en beweeglessen binnen de schoolsetting zijn hierbij buiten beschouwing gelaten.

De ouders van de jongeren hebben een inkomen op of rond de lage-inkomensgrens. Als richtlijn voor de selectie hebben we de gemeentelijke inkomensgrens gehanteerd waarbinnen gezinnen gebruik kunnen maken van regelingen ten behoeve van sport en bewegen. Deze inkomensgrens verschilde dus per gemeente waar het gezin woonachtig is.

Er is naar gestreefd om respondenten te selecteren uit zoveel mogelijk verschillende gemeenten; zowel dorpen als steden. Dit omdat contextuele factoren binnen verschillende gemeenten van invloed kunnen zijn op hoe jongeren zich tot sport verhouden (zie bijv. Van Stam et al., 2021). Denk hierbij aan de aanwezige sport- en beweegvoorzieningen, lokale inrichting van financiële regelingen, maar ook de eventuele sociale problematiek die binnen een gemeente speelt.

3.2. Onderzoeksmethoden

Voor dit onderzoek zijn verschillende onderzoeksmethoden gebruikt. Als voornaamste onderzoeksmethode is er gekozen voor diepte-interviews met de jongeren uit de doelgroep. Ook is er een online vragenlijst uitgezet onder de ouders van de jongeren. In de volgende paragrafen wordt de keuze voor deze methodes uitgelicht.

[2] Vanwege de kwalitatieve aard en steekproef streeft dit onderzoek niet naar statistische generaliseerbaarheid. Dat betekent dat er met de resultaten geen generaliserende uitspraken kunnen worden gedaan over de totale doelgroep. Het onderzoek streeft er naar meer inzicht te geven in de diversiteit aan interesses, behoeften en belevingen ten aanzien van sport en bewegen die binnen de doelgroep bestaan.

3.2.1. Diepte-interviews met jongeren

Dit onderzoek is erop gericht om jongeren uit de doelgroep aan het woord te laten over hun sport- en beweegdeelname en de factoren die hierop van invloed zijn. De perspectieven van jongeren zelf staan centraal. Als primaire onderzoeksmethode is er daarom gekozen voor (semigestructureerde) diepte-interviews. Diepte-interviews bieden jongeren de gelegenheid om in hun eigen woorden betekenis te geven aan hun ervaringen met, en beleving van, sport en bewegen. Het is een geschikte methode voor het achterhalen van persoonlijke beweegredenen, meningen en behoeften en om in te gaan op onderwerpen die gevoelig liggen, zoals armoede binnen het gezin (Hitters & Beck, 2018). Voor onderzoekers biedt deze methode ook ruimte en gelegenheid om aan te sluiten bij de ervaring van de respondent en daarop door te vragen.

3.2.2. Korte online vragenlijst voor ouders

Aanvullend is ouders van deelnemende jongeren verzocht een korte online vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst had onder meer ten doel het sport- en beweeggedrag van de ouders te inventariseren en een beeld te vormen van het belang dat zij hechten aan sport en beweging voor hun kind(eren). Ook diende de vragenlijst te achterhalen in hoeverre ouders bekend waren met (gemeentelijke) regelingen voor deelname aan sport en bewegen voor gezinnen met beperkte middelen. Van de 18 ouders wiens kinderen meededen aan het onderzoek hebben er 13 de online vragenlijst ingevuld. De uitkomsten van deze korte vragenlijst worden niet in een apart hoofdstuk besproken, maar belicht in verschillende tekstboxen in hoofdstuk 4.

3.3. Voorbereiding en uitvoering diepte-interviews

3.3.1. Ontwikkeling van de gespreksleidraad

Bij de afname van de diepte-interviews is gebruik gemaakt van een gespreksleidraad (zie bijlage 1), die bestond uit een lijst met hoofdthema's die waren onderverdeeld in de belangrijkste vragen die tijdens de interviews beantwoord moesten worden. De gespreksleidraad is tot stand gekomen op basis van deskresearch naar het onderwerp van onderzoek.

Bij het opstellen van de gespreksleidraad is er rekening mee gehouden dat jongeren mogelijk een beperkte spanningsboog hebben. Daarom is ervoor gekozen om de lengte van de vraagroute te beperken. Gestreefd is naar een interviewduur van maximaal 45 minuten. Vragen in de gespreksleidraad hadden onder meer betrekking op de (vrije)tijdsbesteding van jongeren, sportervaringen van jongeren in het verleden, interesses en behoeften omtrent sporten en bewegen, redenen om wel en niet te gaan sporten, en factoren die van invloed kunnen zijn op sport- en beweeggedrag, zoals de sociale omgeving (bijv. ouders en *peers*) en de fysieke omgeving. Ook is gevraagd wie of wat jongeren kan motiveren en/of helpen om vaker te sporten.

De gesprekken werden semigestructureerd afgenomen. Dat wil zeggen dat de onderzoeker ruimte had om van de vraagvolgorde af te wijken en, afhankelijk van het gespreksverloop, thema's en vragen op een bepaalde manier aan de orde te brengen. Dit heeft ertoe bijgedragen dat bepaalde onderwerpen tijdens gesprekken uitgebreider aan bod kwamen dan andere, en dat niet alle vragen door alle jongeren zijn beantwoord. Wel konden de onderzoekers op deze manier ingaan op thema's die door respondenten zelf naar voren werden gebracht. De onderzoekers wilden namelijk alle ruimte bieden aan de persoonlijke opvattingen van de jongeren zodat men meer inzicht kon geven in de percepties van jongeren ten aanzien van onderliggende patronen die sport- en beweegdeelname (on)mogelijk maken.

3.3.2. De werving van respondenten

De werving van jongeren en hun ouders is gestart in juli 2020 en geëindigd in maart 2021. Het oorspronkelijke plan was om de doelgroep vooral te benaderen middels *face-to-face*-werving. Dit werd echter onverwachts bemoeilijkt door de situatie ten gevolge van de coronapandemie. De werving van de jongeren duurde daarom vijf maanden langer dan oorspronkelijk gepland was. Vanwege verschillende lockdowns was het onmogelijk geworden fysiek jongeren te gaan werven. Om deze reden is er noodgedwongen vooral geworven via drie kanalen.

1. Ten eerste is er een online wervingscampagne ontworpen gericht op personen die potentiële jongeren voor het onderzoek kennen (via organisaties of ouders met een lager inkomen) of zelf een jongere zijn. De wervingscampagne werd uitgezet via doelgerichte advertenties op Facebook en Instagram.
2. Ten tweede zijn ongeveer 600 leden van het Labyrinth panel benaderd en gevraagd of ze kinderen hebben tussen de 12 en 18 jaar oud die niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten en of hun inkomen onder de lage- inkomensgrens valt. Als aan deze criteria werd voldaan werd een panellid uitgenodigd om als ouder een online vragenlijst in te vullen en zijn of haar kind(eren) op te geven voor het onderzoek.
3. Tot slot zijn er ongeveer 100 organisaties benaderd die betrokken zijn bij sport, families en kinderen die leven in armoede. De benaderde organisaties zijn gevraagd om te helpen met het werven van respondenten. Zij hebben bijvoorbeeld ons wervingsbericht verder uitgezet of op hun locatie flyers verspreid. Voorbeelden van organisaties die zijn benaderd zijn: Samen voor alle Kinderen, Jeugdfonds Sport en Cultuur, Stichting Leergeld, Alliantie Kinderarmoede, Stichting Goed Gevoel, Kansfonds, Samen Doen en Stichting Kansarme Kinderen In Nederland en lokale Voedsel- en Kledingbanken.

De werving van respondenten verliep moeizaam. Hierbij heeft de coronasituatie een rol gespeeld. De coronapandemie heeft gezinnen onder de lage-inkomensgrens extra hard geraakt. Waar onzekerheid en stress vanwege geldzorgen vaak al hun leven beheerste, heeft de coronapandemie dit voor veel gezinnen verder vergroot. Het is niet onaannemelijk dat de aandacht van veel gezinnen daarom vooral uitging naar primaire levenszaken. Deelname aan een onderzoek paste daar niet (altijd) bij.

Verder waren veel organisaties die we hebben benaderd niet in de gelegenheid om op dat moment te helpen, onder meer vanwege de toegenomen drukte door de coronapandemie. Veel organisaties die met gezinnen onder lage inkomensgrens werken zagen zich na het uitbreken van de coronapandemie geconfronteerd met een grote stijging in het aantal hulpvragen, zo blijkt ook uit recent onderzoek van Stichting Armoedefonds (2020).

Dat de werving vanwege de coronapandemie grotendeels online is uitgevoerd, heeft waarschijnlijk ook een rol gespeeld. In algemene zin geldt dat mensen met een lager dan gemiddeld inkomen minder digitaal vaardig zijn (Van Deursen & Helsper, 2015). Ook zouden mensen met een lager opleidingsniveau, een kenmerk dat relatief vaak voorkomt binnen de doelgroep, in algemene zin over minder digitale vaardigheden beschikken (CBS, 2020b). Daarbij bestaat een gedeelte van de doelgroep uit migranten en vluchtelingen die relatief recent naar Nederland zijn gekomen en daardoor (nog) minder taalvaardig zijn.

Al deze omstandigheden hebben ertoe geleid dat het werven van de jongeren moeizamer verliep en langer duurde.

3.3.3. Selectie van respondenten

In totaal hebben de bovengenoemde wervingsstrategieën 44 aanmeldingen opgeleverd. In sommige gevallen ging het om meerdere jongeren per gezin. In overleg met de opdrachtgever is besloten dat er maximaal twee jongeren per gezin geïnterviewd mochten worden.

Ouders zijn vervolgens benaderd om te toetsen of hun kinderen binnen de doelgroep van het onderzoek vielen. Indien dat het geval was is hen toestemming gevraagd voor de deelname van hun kinderen aan het onderzoek. Het lukte niet altijd om direct contact te leggen met ouders. Ook bleek een deel van de aanmeldingen niet binnen de doelgroep te vallen. Tot slot gaven ouders niet altijd toestemming voor deelname aan het onderzoek.

Na een selectieproces bleven er daardoor 27 respondenten over. In overleg met de ouders werd vervolgens een interview met de jongere ingepland.

Tijdens het afnemen van de interviews bleek dat nog eens 3 respondenten buiten de doelgroep vielen, omdat zij al korte of langere tijd aan het sporten waren. Deze informatie was niet goed met Labyrinth gedeeld tijdens de wervingsprocedure en kwam pas ter sprake bij goed doorvragen tijdens het interview. Hierdoor zijn er uiteindelijk 24 jongeren uit 18 gezinnen meegenomen in het onderzoek.

3.3.4. Afname van diepte-interviews

Het afnemen van de diepte-interviews heeft plaatsgevonden tussen september 2020 en maart 2021 door drie onderzoekers die ervaring hebben met kwalitatief onderzoek en het interviewen van (kwetsbare|) jongeren. De eerste interviews zijn afgenomen op een fysieke locatie, bijvoorbeeld bij jongeren thuis of op een openbare locatie. Toen de aanscherping van coronamaatregelen in oktober *face-to-face*-contact met de jongeren onmogelijk maakten, zijn de onderzoekers overgestapt op interviews via Zoom en Skype.

De interviews duurden ongeveer 30 tot 60 minuten. Tijdens sommige interviews is er uitvoeriger over (bepaalde) onderwerpen gesproken dan tijdens andere. Dit was afhankelijk van de leeftijd van de jongeren, hun interesses en specifieke ervaring (of gebrek aan ervaring) met sport- en beweegactiviteiten.

Voorafgaand aan de interviews is aan alle jongeren ook hun toestemming gevraagd voor deelname en opname. In verband met de privacy zijn er alleen audio-opnames vastgelegd van de gesprekken. Deze zijn op een beveiligde faciliteit van Labyrinth opgeslagen. Tijdens de interviews hebben de onderzoekers getracht om de jongeren zoveel mogelijk alleen te spreken. In enkele gevallen was één van de ouders op de achtergrond aanwezig tijdens het interview.

Na afloop van het interview kregen de jongeren een tegoedbon als dank voor hun deelname.

3.3.5. Verslaglegging en analyse

Op basis van de audio-opnamen zijn van alle interviews geanonimiseerde transcripten en gespreksverslagen opgemaakt. De gespreksverslagen zijn thematisch gecodeerd en geanalyseerd met behulp van het softwareprogramma NVivo. De thema's en vragen in de gespreksleidraad waren hierbij richtinggevend. Voor het herkennen van patronen is er bij de analyse ook diverse malen geturfd hoe vaak bepaalde ervaringen binnen de groep geïnterviewde jongeren voorkwamen.[3]

In het volgende hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken. De resultaten van de interviews worden geïllustreerd met citaten, korte geanonimiseerde portretten en tabellen. In sommige gevallen zijn citaten geredigeerd of ingekort ten behoeve van de leesbaarheid. Wanneer er is ingekort wordt dat in de tekst aangegeven met '(…)'.

3.4. Overzicht respondenten

Uiteindelijk zijn er gesprekken gevoerd met 24 jongeren. Hieronder volgt een beknopt overzicht van hun kenmerken. Er zijn meer meisjes (n=16) geïnterviewd dan jongens (n=8). De jongeren variëren in leeftijd van 11 tot 18 jaar.[4] Zie tabel 1 voor een overzicht van alle respondenten op basis van leeftijd en geslacht.

[3] Dit betekent overigens niet dat de bevindingen van dit kwalitatieve onderzoek gegeneraliseerd kunnen worden naar de gehele doelgroep.

[4] Ondanks het feit dat het onderzoek zich voornamelijk richt op jongeren tussen de 12 en 18 is er één jongere van 11 jaar geïnterviewd. Hij is meegenomen in het onderzoek vanwege de uitdagingen in de werving van jongeren uit de doelgroep en omdat hij ten tijde van het interview bijna de leeftijd van 12 bereikt had.

Tabel 1: Overzicht respondenten op basis van leeftijd en geslacht

Leeftijd	Aantal meisjes	Aantal jongens	Totaal per leeftijd
11 jaar	-	1	1
12 jaar	3	-	3
13 jaar	3	-	3
14 jaar	2	3	5
15 jaar	4	1	5
16 jaar	2	1	3
17 jaar	1	1	2
18 jaar	1	1	2
Totaal	**16**	**8**	**24**

Bron: Labyrinth Onderzoek & Advies

De meeste jongeren gingen ten tijde van het interview naar het voortgezet onderwijs. Een kleiner aantal jongeren deed een beroepsopleiding op mbo-niveau.

De 24 jongeren die hebben meegedaan aan het onderzoek komen uit 18 verschillende gezinnen. Er zijn 7 gezinnen waarin er 2 kinderen zijn geïnterviewd. Zij zijn apart van elkaar geïnterviewd. Er zijn 10 gezinnen waarin er één kind is geïnterviewd.

Wat opvalt is dat er veel jongeren (n=11) uit een éénoudergezin komen. De overige 13 jongeren wonen bij beide ouders. Ook zijn er relatief veel gezinnen met een migratie- of vluchtelingachtergrond.

De 24 gesproken jongeren zijn afkomstig uit 12 verschillende gemeenten door heel Nederland. Eén derde van hen komt uit een grote stad, zoals Rotterdam en Utrecht. De anderen komen uit kleinere steden of dorpen.

Tabel 2: Aantal gesproken jongeren per gemeente

Gemeenten (op alfabetische volgorde)	Aantal jongeren
1. Amsterdam	1
2. Bergen op Zoom	3
3. Brunssum	2
4. Dordrecht	1
5. Kudelstaart	2
6. Leeuwarden	2
7. Rotterdam	5
8. Tilburg	2
9. Utrecht	2
10. Winterswijk	1
11. IJsselstein	1
12. Zwijndrecht	2
Totaal aantal respondenten in 12 verschillende gemeenten:	**24**

Bron: Labyrinth Onderzoek & Advies

4 Gesprekken met jongeren

Dit hoofdstuk geeft de resultaten weer van de individuele gesprekken met de 24 jongeren. Dit gebeurt aan de hand van de thema's in de gespreksleidraad. Per thema presenteren we een portret van een jongere en wisselen we die af met uitspraken. Paragraaf 4.1 geeft een korte indruk van de context waarin de jongeren opgroeien. In paragraaf 4.2 geven wij een profielschets van de jongeren en wat zij in hun vrije tijd doen. De beeldvorming van jongeren over het (belang van) sport en bewegen en de verschillen die zij zien tussen sport en bewegen wordt in paragraaf 4.3 weergegeven. In paragraaf 4.4 gaan we in op belemmeringen om deel te nemen aan sport en beweegactiviteiten. Ook beschrijven we de wensen van sommige jongeren om te gaan sporten en de deelname aan sport in het verleden. In paragraaf 4.5 laten we zien welke invloed ouders, familie, vrienden op de sport- en beweegdeelname van de jongeren hebben. In 4.6 belichten we de kennis van jongeren ten aanzien van sport- en beweegactiviteiten in de buurt. Tenslotte volgt in 4.7 een weergave van mogelijke stimulansen voor jongeren om te gaan sporten en bewegen.

Het hoofdstuk bevat verder een drietal tekstboxen met informatie over de ouders van de jongeren.[5] Hierin zijn gegevens opgenomen over hun eigen sport- en beweegdeelname, het belang dat zij aan sport toekennen en hun bekendheid met regelingen op het gebied van sport.

4.1. Introductie

De jongeren die aan dit onderzoek hebben meegedaan hebben verschillende achtergronden. Een deel van de gezinnen waar we gesprekken hebben gevoerd is voor hun inkomen afhankelijk van een (bijstands)uitkering; andere gezinnen moeten rondkomen van een salaris onder en rond de lage inkomensgrens.

Hoe lang deze jongeren in armoede opgroeien, is onbekend. Wel laten ze in hun verhalen doorschemeren dat verschillende factoren negatief doorwerken in hun leven. Ook is er vaak sprake van veranderingen in de leef- en inkomenssituaties van hun ouders en henzelf, bijvoorbeeld door toedoen van ziekte of werkloosheid van de ouders, echtscheiding van de ouders, verhuizing of emigratie. Soms geven jongeren aan dat zij hierdoor niet (meer) mee kunnen doen aan sport- en beweegactiviteiten.

Ondanks het feit dat er verschillende financiële regelingen zijn (zoals van Stichting Leergeld) die het sporten voor jongeren uit deze doelgroep beter mogelijk maken, zijn deze voor de ouders van de jongeren slechts in beperkte mate bekend of wordt er maar weinig gebruik van gemaakt. Dit komt ook naar voren uit de online enquête die onder de ouders is uitgezet (zie tekstbox 1).

[5] In totaal hebben 13 ouders voorafgaand aan de gesprekken met de jongeren een online vragenlijst ingevuld.

Tekstbox 1: Bekendheid van ouders met regelingen

Voorafgaand aan de gesprekken met de jongeren hebben we 13 ouders een aantal vragen voorgelegd, onder andere over wat zij nodig hebben om hun kinderen (meer) te laten sporten en te bewegen. Van de 13 ouders geven er 11 aan dat ze hiervoor geld nodig hebben. In mindere mate worden ook 'minder stress' (n=5), 'voorlichting' (n=5) en 'tijd' (n=3) als behoeften genoemd. Wat betreft voorlichting blijkt dat ouders vooral behoefte hebben aan informatie over regelingen die sport en bewegen (financieel) toegankelijk maken. Ook geven sommige ouders aan behoefte te hebben aan hulp bij het aanvragen hiervan.

In lijn hiermee blijkt het merendeel van de ouders slechts deels of niet bekend te zijn met de regelingen waarop ze een beroep kunnen doen. Regelingen waar ouders wel bekend mee zijn, zijn regelingen van de gemeente, Jeugdfonds Sport & Cultuur en Stichting Leergeld. Ongeveer twee vijfde van de gevraagde ouders is met één van deze regelingen bekend. Ouders noemen financiële overwegingen en gezondheid (bijv. blessures bij kinderen) als redenen waarom ze hier (nog) geen gebruik van maken. Een aantal ouders geeft aan dat hun inkomen net te hoog is om in aanmerking te komen voor een regeling, of dat zij ook geld nodig hebben voor sportkleding. Daarnaast geven vijf ouders aan dat zij meer informatie, hulp en ondersteuning nodig hebben bij het aanvragen van een regeling.

Verder gaat het ook om de ontwikkelingen in de leeftijdsfase van de jongeren die invloed hebben op de mogelijkheden om aan sport deel te nemen. Jongeren hebben bijvoorbeeld te maken met ontwikkelingen die hun betekenis aan sport in de loop der tijd kan doen veranderen. Een voorbeeld daarvan is school. Het voortgezet onderwijs waar de meeste jongeren op het moment van onderzoek aan participeren, lijkt qua tijdsinvestering ten koste te gaan van sport. Veel jongeren ervaren (nogal) veel druk door schoolwerk. In voorkomende gevallen leidt dit ertoe dat jongeren keuzes moeten maken, onder meer op het gebied van vrije tijd.

De narratieven benadrukken de dynamiek van de context waarin deze jongeren opgroeien. Zo blijkt bijvoorbeeld dat er bij jongeren die vroeger wel sportten er diverse factoren mee spelen die de mate en intensiteit van sportdeelname beïnvloeden. In de volgende paragrafen worden alle factoren die de jongeren hebben benoemd, besproken.

4.2. Vrijetijdsbesteding

Artikel 31 van het Internationaal Kinderrechtenverdrag (2013) geeft jongeren het recht op vrije tijd, spel en recreatie. Het geeft ook aan dat jongeren recht hebben op tijd voor zichzelf, die zij naar eigen inzicht kunnen invullen. Onderzoek suggereert dat jongeren hun vrijetijdsbeleving steeds meer als negatief ervaren. Hoe verder jongeren zijn in hun schoolcarrière, hoe negatiever die beleving: 27% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs ervaart meer stress tegenover 7% van de leerlingen in het basisonderwijs. Ze geven vooral aan dat ze niet genoeg vrije tijd hebben door de tijd die ze aan school moeten besteden (Kleinjan et al., 2020).

Voor jongeren in dit onderzoek is dit niet anders. Ook zij klagen over de hoeveelheid huiswerk en hoe dat doorwerkt op hun vrijetijdsbeleving:

> "*Meeste wat ik doe in mijn vrije tijd is uitrusten, want we hebben ook heel veel toetsen. En we hebben bij gym ook nog toetsen erbij, waarbij je moet rennen.. Dus in de vrije tijd ga ik meer dingen doen dat me geen stress voor de gedachtes geven. Want als ik stress, als mensen stressen, vergeten ze sneller en dan kunnen ze niet echt dingen doen en goed opletten. Dus meestal doe ik dingen die me rustig en kalm maken.*" (meisje, 12 jaar)

Wat de jongeren als vrije tijd beschouwen verschilt per persoon. Tabel 3.1. bevat een overzicht van de meest favoriete bezigheden die jongeren zeggen in hun vrije tijd te doen. Op de eerste plaats staan activiteiten die op media gericht zijn. Deze noemen we digitale activiteiten. Voorbeelden zijn gamen, op de telefoon bezig zijn (zoals chatten), muziek beluisteren en tv kijken. Op nummer twee staan activiteiten die buitenshuis (in informeel

verband) worden verricht maar specifiek met de bedoeling om te bewegen. Deze activiteiten noemen we beweegactiviteiten, zoals schoolgym, voetballen op straat, wandelen, fietsen, wheeleren, trampolinespringen, rennen/hardlopen of buiten spelen. Op de derde plaats staan activiteiten die in sociaal verband worden verricht en die gericht zijn op vrienden en overige familie.

Tabel 3.1 Type vrijetijdsactiviteiten

	Totaal keer benoemd (n)
Digitale activiteiten	22
Beweegactiviteiten	18
Met vrienden of familie iets doen	15
Werken	5
Tekenen en schilderen	3
Shoppen	2
Overig (o.a. uitrusten, koken, naar de stad gaan)	4

Bron: Labyrinth Onderzoek & Advies

Uit de tabel komt naar voren dat de jongeren hun huidige vrije tijd op verschillende manieren doorbrengen. Het gaat voornamelijk om digitale en 'offline' activiteiten met een redelijk spontaan karakter die weinig tijdsplanning nodig hebben.

Uit de gesprekken met de jongeren wordt niet altijd duidelijk hoeveel vrije tijd zij per week hebben en hoeveel tijd de genoemde vrijetijdsactiviteiten exact in beslag nemen. Veel jongeren geven wel aan dat zij over onvoldoende vrije tijd beschikken en dat school in combinatie met huiswerk een belangrijke rol speelt.

Portret 1: “School neemt bijna mijn hele dag in beslag. Het gaat ten koste van mijn vrije tijd.”

Rachida (15 jaar, vwo) woont samen met haar ouders en zusje in Zuid-Holland

Rachida’s vader werkt buitenshuis. Haar moeder werkt niet (buitenshuis). Met haar ouders woont ze in een rustige buurt. Er zijn rijtjeshuizen, een kleine Albert Heijn, een andere supermarkt en een aantal basisscholen. Er wonen veel Nederlanders. Door de samenstelling vindt ze haar buurt saai. Een groep vriendinnen woont zo’n zes, zeven kilometer verderop, in een buurt met veel ‘*buitenlanders*’ zoals ze deze groep categoriseert. Ze is blij wanneer ze met haar vriendinnen kan afspreken, een keer per week of per twee weken, niet zo heel, heel vaak. Maar dit is afhankelijk van de drukte met school.

Rachida zit in de vierde klas van het vwo. Als het echt heel slecht weer is, gaat ze met de bus en anders met de fiets. De fiets was een cadeautje van haar ouders. Rachida zit vijf dagen op school, van 9 uur tot 17 uur. Ze ervaart het als niet leuk. “*Ik zit er vaak tot laat. Het neemt gelijk bijna heel mijn dag in beslag. Het gaat ten koste van mijn vrije tijd. Sommige docenten zeiden al tegen mij dat de vierde klas sowieso een pittig jaar is, en dat de bovenbouw nieuw is. Dus als je naast school ook nog werk hebt en sport, zou dat wel eens druk kunnen worden. Want je moet ook vrije tijd voor jezelf hebben.*” Soms heeft ze een tussenuur of een lange pauze op school, maar dat voorkomt niet dat ze zich moe voelt als ze thuiskomt. Eenmaal thuis probeert ze wat uit te rusten, daarna te eten. Soms kijkt ze tv als ze een beetje moe is. De rest van de tijd besteedt ze aan huiswerk en haar bijbaantje. Het laatste doet ze zo’n twee tot drie keer per week. Op zaterdag heeft ze niks te doen, dus dan gaat ze wat leuks doen, soms naar de stad, soms met mijn moeder een dagje weg. Of als ze moe is of het regent, blijft ze thuis.

Een keer in de week van negen uur tot kwart voor elf heeft ze gymles. Dan oefent ze met rennen. Doel is om vijf kilometer hard te lopen. Dus de ene gymles één kilometer, dan twee en dan drie. Na het gymmen is ze doodmoe en heeft ze de rest van de week spierpijn. Bij Rachida is oververmoeidheid geconstateerd. Ze heeft een sterk ijzertekort en lage weerstand. De dokter heeft medicijnen voorgeschreven, maar ze vergeet die in te nemen. Haar moeder moet haar eraan herinneren om die in te nemen. Ze zou graag willen sporten, maar dan raakt ze nog vermoeider, vindt ze. Als de schooltijden korter worden, ziet ze daar wel mogelijkheden toe. Maar voorlopig en zolang de schooltijden zo lang zijn, ziet ze het er niet van komen. Een mogelijkheid ziet ze wel bijvoorbeeld met een fitnesspas. “*Dan kan ik zelf kiezen wanneer ik wil gaan.*” Die keuze heeft ze niet als ze aan teamsport zou doen want dat is met vaste trainingsdagen en het moet ook matchen met haar agenda. Hetzelfde zegt ze van sporten met een vriendin: *“... als je met iemand anders gaat dan heb je meer kans dat je daadwerkelijk gaat sporten dan als je in je eentje gaat*.” Maar in de praktijk is het volgens haar echter moeilijk om de agenda's op elkaar af te stemmen.

Toen ze klein was, zat ze op zwemles, om haar ABC-diploma te behalen. Daarna zat ze ongeveer anderhalf jaar op voetbal. Dat was toen nog in groep 8. Toen ze naar de eerste klas vwo ging, wilde ze blijven voetballen. Haar moeder vond dat het combineren van schoolwerk en een intensieve sport niet samenging. Rachida vond het jammer, want ze wilde doorgaan met voetballen. Ze zat “*al in het ritme*”. Maar nu heeft ze geen zin meer om naar voetbal te gaan. In de tweede klas heeft ze kort aan fitness gedaan. Ze maakte gebruik van de pas van haar vader. Die ging niet zo vaak. In het begin ging ze wel vaak, maar daarna niet meer. “*Daarna lag die pas er maar.*” Het abonnement werd daarna opgezegd.

4.3. Beeld over sport en bewegen

4.3.1. Verschil tussen sport en bewegen

Aan jongeren is gevraagd welke betekenis zij aan de termen sporten en bewegen toekennen en of zij hiertussen verschillen ervaren. De meeste jongeren in dit onderzoek zien een verschil tussen sport en bewegen. Volgens de jongeren gaat het bij sporten meestal om een activiteit die in organisatorisch (club- of verenigings)verband wordt verricht en een intensief karakter heeft. Studies, waaronder Peters & van der Tuin (2017), verwijzen ook naar dit onderscheid. Een meisje van 13 jaar beschrijft dit als volgt: *“Sporten en bewegen, volgens mij, sporten zit je gewoon op een speciale club en bewegen ga je gewoon fietsen, lopen, ja, dat soort dingen.”* Een ander meisje van 14 jaar benoemt daarbij dat sporten in clubverband volgens haar ook intensiever is: “*Nou, sporten is meer intensief zeg maar (…) Bij een club is het sporten intensiever.*" Ze meent dat bewegen "*relaxter*" is. Ook een meisje van 12 jaar

benoemt de intensiteit van sporten: *"Nou, als je het vaker in de week doet en lang dan vind ik het een sport."* Wandelen, gym op school en fietsen zien de meeste jongeren als bewegen, maar ook voetballen op straat en hardlopen.

Jongeren wijzen daarnaast op het competitieve karakter en het wedstrijdelement van sporten. Een jongen van 15 jaar ziet het als sporten als er wordt getraind bij een club of vereniging. Wandelen is volgens hem niet echt sport, omdat het niet bij een club is. Een andere jongen van 15 jaar, die aangeeft drie keer per week met vrienden voetbal te spelen op een veld in de buurt, vindt dat je beweegt bij elke sport. Hij ziet het verschil tussen bewegen en sporten als dat je in een clubverband wedstrijden speelt tegen andere clubs: "*Ik denk de wedstrijden en tegen wat andere mensen van een andere club.*" Zelf wil hij graag op een voetbalclub, maar dat kan hij niet vanwege de financiële situatie.

Aanvankelijk vinden sommige jongeren het lastig om het verschil te benoemen tussen sporten en bewegen, maar dan komen er later in het gesprek toch wel verschillen naar voren. Een jongen van 14 jaar antwoord op de vraag wat het verschil is tussen sport en bewegen: *"Ik zou het echt niet weten."* Wanneer er wordt doorgevraagd geeft hij aan dat om het sporten te noemen er een *"coach"* bij betrokken moet zijn. Wat sporten verder onderscheidt van bewegen is dat *"je les van iemand krijgt"* en hierdoor *"nieuwe dingen leert"*. Ook is sport volgens hem er specifiek op gericht "*je conditie te verbeteren en jezelf beter te maken dan je al was*". Tenslotte benoemt hij dat sporten meer inspanning vraagt.

Een meisje van 12 jaar, dat aangeeft iedere dag wel een half uur te voetbalen op school in de pauze, vindt het lastig om het onderscheid tussen sport en bewegen aan te geven. Ze ziet geen groot verschil, behalve in de manier waarop wordt bewogen:

> *"Ja. Sporten en bewegen, het zijn … meestal aparte onderdelen. Andere onderdelen waarvan je anders beweegt. En je beweegt op een andere manier, zoals kickboks en voetbal. Eigenlijk is er bijna geen verschil tussen kickboks en voetbal, omdat je alle twee trapt. Met voetbal trap je ook en met kickboks trap je ook. Dat vind ik een soort van verschil, maar het is bijna eigenlijk hetzelfde. Maar je sport, zoals de sportschool, sport je heel anders dan op gym. Dan doe je het anders, dan beweeg je heel anders met andere onderdelen."*

Een klein aantal jongeren zegt geen groot verschil te zien tussen bewegen en sport, maar zij benoemen uiteindelijk wel verschillen. Een jongen van 16 jaar zegt het niet te weten als gevraagd wordt naar het verschil tussen sport en bewegen. Later in het gesprek als hem wordt gevraagd wat sport betekent, geeft hij het volgende aan:

> *"Sport? Het is gewoon eigenlijk rennen, bewegen en ja het is echt gewoon bewegen. Het is belangrijk om te bewegen altijd en een goed lichaam te hebben en een gezond lichaam."*

Een andere jongen van 14 jaar benoemt bij bewegen wat hij zelf doet als voorbeeld en dat is: voetballen in de buurt met vrienden, boksen en tikkertje spelen. Bij sporten denkt hij aan het volgende: *"Sporten is voor mij afvallen, gezond blijven"* en bij bewegen: *"Gewoon bewegen, dingen doen met sport"*. Hij ziet zelf haast geen verschil tussen sport en bewegen, behalve in het trainen met of zonder begeleider:

> *"Nee. Maar bij bewegen doe je iets meer saaiere dingen dan echt een soort van club. Want daar heb je echt een trainer die jou gaat trainen. Of dat is wel iets leuker dan buiten met vrienden, waar je geen trainer bij hebt."*

In een vergelijking tussen bewegen en sporten geeft hij aan dat je bij sporten echte oefeningen doet en bij bewegen niet: *"Daar doe je echt oefeningen. En buiten doe je gewoon de hele tijd rennen."* Tenslotte zegt een meisje van 18 jaar dat zij helemaal geen verschil ziet tussen sport en bewegen: "*Geen verschil volgens mij.*"

Portret 2: “Sport is iets dat je vaker doet, samen met teamgenoten en doe je voor je gezondheid. Het betekent dat je meer actief bent en een talent gaat uitwerken.”

Fatiha (15 jaar), zit op de vijfde klas van de havo en woont met haar ouders, broertje en drie zusjes in Brabant

Fatiha deed aan reddingszwemmen, totdat ze in het derde jaar van het voortgezet onderwijs moest stoppen omdat haar ouders het niet meer konden betalen. Haar vader kwam in de ziektewet terecht en verloor zijn baan. Het beperkte inkomen van haar moeder was niet genoeg om alle kinderen te kunnen laten sporten. De ouders kozen ervoor haar broertje, die *"echt, echt talent heeft"*, te laten voetballen. Dit broertje is in het verleden gescout door professionele clubs. Hij was zelfs *"een keertje gekozen om naar PSV te gaan, maar het kostte heel veel. Dus mijn ouders die weigerden. Dat vond ik eigenlijk heel erg jammer, ik had echt medelijden met hem.”*

Fatiha vindt het jammer dat ze moest stoppen met zwemmen, want ze had er veel lol in en talent voor. Op haar zevende deed ze ook aan turnen. De reden om te stoppen met turnen kreeg ze destijds niet te horen: *"Het was best wel veel geld, maar ik kreeg dat niet te weten omdat ik toen nog volgens mij 8 was."* Een andere reden die volgens haar misschien ook meespeelde was dat ze door de lessen niet veel beter werd: *“Ik was gewoon goed in handstand en al de rest was zeg maar niet echt.”* Het fijne van het stoppen met turnen was, dat ze daarna niet één maar twee keer per week mocht zwemmen. Met zwemmen begon ze rond haar zevende. Haar ouders hebben haar altijd gestimuleerd om te zwemmen. Hier bleek ze veel aanleg voor te hebben:

“Ik deed dat twee keer, op dinsdag en woensdag, en dan drie uurtjes zwemmen. En dan deed ik om de maand een examen. En die haalde ik dan gewoon met vlag en wimpel.... ...ik had heel veel diploma’s, brevetten. En later kon ik nog doorgaan om examen te doen om life saver *te worden, maar toen verloor mijn vader zijn baan en toen konden we eigenlijk niks meer doen..."*

Ze vond het zwemmen geweldig om te doen: *"Er waren heel leuke vriendinnen daar. De juffen en de badmeesters waren ook heel erg… [professioneel] en leuk.”* Naarmate ze ouder werd kreeg het zwemmen echter ook minder leuke kanten. Ze begon onzekerheid te ervaren vanwege haar badpak:

“*Toen ik een hoofddoek begon te dragen schaamde me heel erg om bedekt [in burkini] te gaan zwemmen. Iedereen kende mij als iemand die met een kort badpak ging zwemmen. En ik durfde eigenlijk niet meer om met een bedekt badpak te gaan zwemmen. Vanwege de opmerkingen en omdat ze lullig gaan doen.”*

Fatiha komt haar zwemvrienden van vroeger nu nog af en toe tegen en dan vragen ze waarom ze niet meer komt*: “En dan zeg ik ‘Ja, misschien kom ik wel een keertje langs’, maar dat doe ik toch nooit.”* Ze schaamt zich om de achterliggende (financiële) reden te vertellen: *“Ik ben bang voor de opmerkingen en voor de reacties, dus daarom vertel ik het niet.”* Daarom geeft ze andere redenen: *“Dus ik verzin, volgens mij … ik heb een hoofddoek, ik ga gewoon stoppen, ik ga me gewoon concentreren op mijn examens en op andere dingen die ik ga doen.”* Fatiha ging tijdens de lockdown regelmatig een paar uur in het bos wandelen, maar nu minder omdat ze moet leren voor haar examen. Ze vindt wandelen wel bewegen en “*echt zo’n* fat burner *om gezond te blijven”.*

Over het verschil tussen sport en bewegen zegt ze dat je sport vaker doet, samen met teamgenoten en dat je het doet voor je gezondheid. Hardlopen ziet ze niet als sport maar als hobby. Sport betekent voor haar:

“Dat je meer actief blijft in het leven en dat je echt een hobby gaat uitwerken. En gebaseerd op je talent, bijvoorbeeld dat je goed bent in voetbal, dat je meer gaat voetballen. Sport is ook teamsporten, dat je met je vrienden of vriendinnen gaat sporten. En gezonder wordt, ook in je leefstijl.”

Ook is het volgens haar belangrijk omdat het je leert samenwerken: *“… dan probeer je met elkaar samen te werken, dan weet je: wij hebben de motivatie om te werken, om mee te doen, om te winnen. En dat verhoogt ook je zelfvertrouwen. En wat ik ook zei, gezondheid.”*

Fatiha vindt het belangrijk dat de overheid rekening houdt met (kinderen van) ouders met een laag inkomen. Het is volgens haar niet goed om voor deze groep andere verenigingen op te zetten. In plaats daarvan zouden ze in dezelfde vereniging een prijs moeten hanteren voor mensen met een laag inkomen:

“Maar dat het niet echt duidelijk is, omdat mensen daar zich voor schamen. Dus op een site bijvoorbeeld, dan zeggen ze bijvoorbeeld: voor zulke inkomens kun je zoveel betalen, of: heeft u een probleem dan kunt u altijd een mail sturen. Etcetera. Dan kunnen deze jongeren ook gewoon sporten zonder dat ze bang zijn dat er een dag zal komen dat ze moeten stoppen omdat hun ouders dat niet meer kunnen betalen.”

4.3.2. Belang van sport

Aan de jongeren is gevraagd of en waarom zij sport belangrijk vinden. Alle jongeren hebben in het algemeen een positieve associatie bij sport en bewegen. Ook geven bijna alle jongeren aan sporten belangrijk te vinden omdat het goed is voor de gezondheid. Daarnaast noemen zij andere redenen. In tabel 3.2 zijn de meest genoemde redenen gecategoriseerd. Ook is er aangegeven hoe vaak een bepaalde reden door jongens en meisjes is genoemd.

In het onderzoek was één jongere, een meisje van 13 jaar, dat benadrukte dat ze het belang van sporten niet ziet: *"Nee want je kan ook gewoon gezond zijn en niet op een sport zitten."* Het is beter om *"gezond te eten, want dat is denk ik het meest belangrijk"*.

De meeste andere jongeren vinden sport wel belangrijk en leuk en zouden hier graag (weer) mee beginnen als zij die mogelijkheid hadden. De jongeren noemen ook verschillende sporten waar zij interesse in hebben in de toekomst. De meest genoemde sporten zijn (kick- en thai)boksen, voetbal, hockey en basketbal.

Tabel 3.2 Belang van sport

	Aantal keer benoemd	Jongens	Meisjes
Gezond blijven en conditie op peil houden	12	5	7
Energie	11	5	6
Gewicht	9	3	6
Verbeteren*	6	4	2
Plezier hebben	6	3	3
Iets doen qua beweging	4	2	2
Sociale aspect van sport	4	3	1

*technieken leren, sterker worden of uitdaging zoeken

Bron: Labyrinth Onderzoek & Advies

Een jongen van 14 jaar, die graag zou willen sporten maar geen tijd heeft vanwege werk en school, zegt: *"Sport is best belangrijk voor me."* Hij vindt het vooral belangrijk om *"gezond"* en *"op goed gewicht"* te blijven: *"Als je kijkt wat het gemiddelde kind eet qua fastfood vind ik dat best veel. En als je niet sport dan word je heel snel dik, vind ik."* Sporten is voor hem ook belangrijk als een manier om nieuwe mensen te leren kennen. Een andere jongen van 13 jaar benoemt ook dat sporten goed is voor je hersenen: *"Als je gaat concentreren op sporten, is dat ook goed voor je hersenen, dan leer je meer, kan je wat meer concentreren."* Zelfs een meisje van 13 jaar, dat sporten niet meer leuk vindt omdat ze liever alleen iets doet en niet zo van het bewegen is, geeft aan: *"Sporten is ook best wel belangrijk vind ik om gezond te blijven."* Als wordt gevraagd waarom sporten belangrijk is zegt ze: *"Conditie. Je houdt je conditie bij, je kan je conditie verbeteren"* en *"om gezond te blijven"*.

Een paar jongeren geven aan dat sport vooral in coronatijd erg belangrijk is. Een meisje van 16 jaar zegt hierover:

> *"... in de coronatijd is het echt gewoon heel erg belangrijk om gezond te blijven, om te bewegen, om naar buiten te gaan, om anderen te zien. Maar volgens mij kan dat niet echt wegens corona en verspreiding van het virus."*

Het belang zien van iets doen qua bewegen en energie kwijt kunnen komt naar voren tijdens een gesprek met een ander meisje van 16 jaar:

"Ik vind dat je wel in beweging moet zijn. Ook al is het een kwartiertje lopen, dan vind ik het al genoeg (…) Ik vind, je kan niet een hele dag op de bank zitten en niks doen (…) Ik zou gewoon zelf dat niet kunnen, dan denk ik, ik heb te veel energie, ik moet weg. Ik moet weg, moet lopen (…) Die [energie] moet er gewoon uit kunnen (…) Ja, ik vind gewoon belangrijk dat je wel iets qua beweging doet, ook al is het een [stukje] fietsen, ook al is het een klein stukje lopen, al is het naar je andere lokaal toe lopen."

Het sociale aspect van sporten lijkt ook belangrijk te zijn voor een aantal jongeren die wij spraken. Een meisje van 12 jaar zat vroeger samen met haar zus op boksen en later met een vriendin op judo. Zij vindt het fijn om samen met iemand die 'dichtbij' haar staat te sporten. Ze geeft aan waarom ze sport belangrijk vindt: "*Omdat de beweging is ook goed voor je. Een beetje met je vrienden omgaan tijdens het sporten en je kan ook nieuwe vrienden maken."*

Plezier maken en uitdaging krijgen wordt door een jongen van 15 jaar benoemd als belangrijke redenen om te sporten: *"Ja, plezier maken met vrienden, ja, de uitdaging om te winnen, te trainen, dat zo'n beetje."* Voor hem is sporten belangrijk: *"Wel belangrijk, want ja, dan ben ik altijd met andere mensen, met vrienden, ben ik even weg van huis, kan ik even mijn hoofd leegmaken of ja, dat soort dingen."*

Als we kijken naar tabel 3.2 lijkt er geen groot verschil te zijn tussen de jongens en meisjes qua beeld van de waarde van sport. Jongens benoemen iets vaker het verbeteren en het sociale aspect van sport, terwijl meisjes iets meer waarde lijken te hechten aan gezondheid en gewicht. Drie meisjes benoemen het niet dik worden als motivatie om te sporten. Een meisje van 13 jaar zegt hierover:

"Sporten is denk ik best belangrijk, want als je meer beweging krijgt, dan krijg je meer energie, motivatie. Als je je gaat concentreren op sporten, is dat ook goed voor je hersenen, dan leer je meer, kan je wat meer concentreren. En ook de vorm van je lichaam, dan word je niet zo snel dik, zie je er wat sportiever uit, minder vet."

4.4. Belemmeringen om te sporten

Jongeren hebben verschillende redenen om niet te sporten in hun vrije tijd. Sporten kost vooral geld, tijd en energie; zaken die jongeren toch liever op een andere manier willen benutten. Als we echter kijken naar de bandbreedte van mogelijkheden die jongeren hebben, dan lijkt de keuzevrijheid in welke activiteiten ze kunnen uitvoeren niet groot.

Tijdens de gesprekken noemden jongeren verschillende belemmeringen om te sporten. De meest genoemde belemmeringen om te sporten liggen op het gebied van geld, persoonlijke omstandigheden, tijd, gezondheid en motivatie. Daarnaast noemen jongeren de afstand tot de sportlocatie, verhuizing en verloop onder coaches (zie tabel 3.3). Maar geldtekort lijkt toch de meest bepalende factor, zowel nu als in het verleden.

Belemmeringen om te sporten werden niet altijd even spontaan genoemd. Soms lag dat aan leeftijd. Jongere respondenten waren bijvoorbeeld minder goed op de hoogte van de geldproblematiek in het gezin dan oudere broers of zusters. Soms kwamen respondenten er pas op latere leeftijd zelf achter dat geldgebrek een rol speelde:

"*Met turnen was ik gestopt omdat mijn ouders dat te duur vonden en omdat ik niet een niveau hoger kwam. Ja, het was best wel veel geld, maar ik kreeg dat niet te weten omdat ik toen nog volgens mij 8 was*" (meisje, 15 jaar)

Tabel 3.3 Redenen om niet (meer) structureel te sporten en bewegen

Redenen om niet (meer) structureel te sporten en bewegen	Aantal keer benoemd
Gebrek aan geld	13
Persoonlijke belemmeringen	11
Tijdgebrek (te druk met school)	7
Gezondheidsproblematiek	7
Geen zin meer	7
Afstand	4
Vrienden stoppen of team niet leuk	3
Verhuizing	3
Verloop voetbalcoaches	2

Bron: Labyrinth Onderzoek & Advies

Zoals in tabel 3.3 te zien is, geven jongeren diverse redenen om niet (meer) structureel te sporten en bewegen. Vaak gaat het om een combinatie van belemmeringen.

Gebrek aan geld was bij de jongeren de meest genoemde reden om niet te kunnen sporten. Dit geldt ook voor een meisje van 13 dat een paar jaar geleden samen met haar familie naar Nederland gevlucht is. Haar ouders ontvangen allebei een uitkering en werken niet. Ze heeft een half jaar op turnen gezeten en kreeg hiervoor een financiële vergoeding van de gemeente. Echter, de kleren die ze nodig had voor het turnen waren, volgens haar, duurder dan het lidmaatschap van de turnclub. Toen ook het bedrag voor het lidmaatschap werd verhoogd, stopte ze met turnen. Haar ouders konden dat niet meer betalen.

Een jongen van 17 jaar is gek op fitness en zou graag trainen in de sportschool, maar dit is niet mogelijk vanwege financiële redenen:

> *"Ik kan niet naar de sportschool door bepaalde redenen. Mijn vader is al oud, hij heeft nooit gewerkt en hij krijgt een uitkering, vandaar dat het financieel een beetje moeilijk is. Maar ik wil wel heel graag gaan sporten als het mogelijk is."*

Voor sommige jongeren die in het verleden wel gesport hebben, kwam het besluit om te stoppen met sporten voort uit een combinatie van geld- en tijdgebrek. Dit was met name het geval voor jongeren die een bijbaan nodig hadden om zelfstandig geld te verdienen of het gezinsinkomen aan te vullen. Ook uit onderzoek blijkt dat het hebben van een bijbaan een negatief verband heeft met de sportdeelname (Van den Dool, 2017). Een jongen van 18, wiens beide ouders niet werken, is een aantal jaar geleden gestopt met voetballen. Hij zegt hierover:

> *"Ik werkte bij de Albert Heijn, en daar hebben ze mensen nodig van 19:00 uur tot 21:00 uur. En mijn voetbaltraining duurde van 19:30 uur tot 21:00 uur. Dus ja, dan moet je kiezen tussen, zeg maar, geld betalen of geld verdienen. Dan ga ik voor geld verdienen in plaats van betalen."*

Bij persoonlijke belemmeringen gaat het om een diversiteit aan individuele redenen. Twee meisjes zeggen dat ze te klein of licht waren voor kickboksen en daarom ermee zijn gestopt. Een meisje van 12 jaar voelt zich verantwoordelijk om haar ouders en zusje thuis te helpen. Een meisje van 13 jaar wil graag weer sporten maar vertelt dat haar moeder moeite heeft om het aanmeldformulier voor de sportclub in te vullen, omdat zij de Nederlandse taal niet goed beheerst. Een meisje van 12 benoemt dat zij vroeger is gepest en nu liever dingen alleen doet of met iemand anders. Zij richt zich liever op haar familie dan op sporten.

Bij tijdgebrek gaat het vaak om de balans tussen lange schooldagen, hoeveelheid huiswerk en een eventuele bijbaan. Niet alle respondenten benoemen het expliciet, maar de indruk is dat met name voor jongeren in het voortgezet onderwijs tijdgebrek een rol speelt. Ook was het trainingsprogramma van een sportclub vaak te

intensief, waardoor het lastig was vol te houden naast school en andere activiteiten. Zo geven veel jongeren aan dat de sport die zij in het verleden deden van hen vroeg om twee keer doordeweeks te trainen (soms meteen na schooltijd) in combinatie met een wedstrijd in het weekend.

Wat betreft gezondheidsproblematiek gaat het om diverse aandoeningen die het jongeren (tijdelijk) onmogelijk maken om te sporten. Een aantal genoemde aandoeningen zijn: kanker, gebroken rug en enkel, oververmoeidheid, knieprobleem, gebroken arm, en een gebroken sleutelbeen en pink.

Eén meisje moest stoppen met hockey omdat haar lichaam af en toe "op pauze staat" vanwege haar epilepsie. Het team waar zij in speelde werd dan boos als er daardoor dingen misgingen. Ze raakt zelf ook gefrustreerd als iets niet lukte. Nu ze is gestopt met sporten merkt ze dat ze rustiger is geworden.

Het is belangrijk te benadrukken dat uit de gesprekken met jongeren geen eenzijdig beeld naar voren kwam over hun sport- en beweegdeelname in relatie tot het gezinsinkomen. Veel jongeren ervaarden perioden waarin er wel, en perioden waarin er niet voldoende geld was om te sporten. Dit is ook te zien in het portret van Albert (portret 3): toen zijn ouders nog bij elkaar waren, was er meer geld beschikbaar voor sport. Dit veranderde toen zijn ouders gingen scheidden. Albert is daarna wel op twee andere sporten gegaan maar ook weer gestopt.

Maar er ontstaat ook een ander beeld: de jongeren in dit onderzoek doen niet structureel aan sport in club- of verenigingsverband, maar sommigen geven aan wel op andere manieren te sporten en bewegen, zoals fietsen, wandelen of voetballen met vrienden op straat. Een deel van deze beweegactiviteiten vindt plaats in het kader van school. Voor bijna alle jongeren is het woon-schoolverkeer een belangrijk middel om te bewegen. Het merendeel fietst of loopt naar school en krijgt op school ook de nodige beweging.

Wel vormde de sluiting van scholen en het online thuisonderwijs tijdens de coronacrisis een risicofactor in de beweegdeelname van jongeren. Doordat de scholen gesloten waren gingen de verplichte uurtjes gym niet door, maar ook andere mogelijkheden voor beweegdeelname, bijvoorbeeld sporten met klasgenoten op het schoolplein of de trap nemen naar het schoollokaal. Toch lieten een aantal jongeren zien dat zij erg creatief waren en in hun vrije tijd zelf lichamelijke activiteiten ondernamen. Een jongen van 17 doet mede door de sluiting van de sportscholen nu fitnessoefeningen buiten:

> "*Ik heb hier zo, bij mij in de buurt een basisschool en daar hebben ze wat rekken, dus dan ga ik daar gewoon eventjes trainen, wat push-ups, dat soort dingen, gewoon, om een beetje fit te blijven*."

Portret 3: “Als het aan mijn moeder lag, zat ik allang op basketbal. Als ze het geld daarvoor had.”

Albert (14 jaar, 2de klas technische school) woont samen met zijn moeder en broertje in Brabant

Albert heeft op veel sporten gezeten: kickboksen, voetbal en basketbal. Allemaal teamsporten. Daarover zegt hij: “*Alleen vind ik niet fijn. Ik doe altijd dingen met vrienden, altijd.” “Ja, gewoon in groepsverband, is gewoon gezellig*. [..] *Op de sportschool in je eentje, dat vind ik verspilling van tijd.”*

De eerste sport waar hij op mocht was kickboksen. Hij was toen 9 jaar oud. Maar ongeveer een jaar later werd er een specifieke ziekte bij hem geconstateerd. Vanwege de pijn had hij geen zin meer in sporten. Daar kwam nog bij dat zijn ouders uit elkaar gingen. De kosten voor het kickboksen kon zijn moeder niet meer opbrengen, dus stopte hij ermee.

Daarna heeft Albert een tijdje op voetbal gezeten, maar daar stopte hij mee omdat hij het niet zo leuk meer vond. Daarna zat hij op basketbal. Basketbal vond hij het leukste van alle sporten: “*Eén sport heeft me altijd al aangesproken, basketbal, omdat ik zo groot ben, en ik vind het echt wel leuk. Ik vind het geweldig. Ja, vanwege m’n lengte kan je alles. Ik ben 1.85 meter*.” Maar uiteindelijk stopte hij ook met basketbal. Zijn ouders hadden er geen geld (meer) voor. “*Ja, als mijn ouders er geld voor hebben, mijn moeder dan, dan zou ik zeker weer op basketbal willen*.” In de buurt waar hij woont mist hij helaas een goed basketbalveld. Er is maar één basketbalveld, met twee baskets en borden en drie zitplekken. En dat allemaal voor de ongeveer 200 jongeren in de buurt. Dat vindt hij te weinig.

Momenteel doet Albert niet zoveel aan sport. Hij gamet en heeft op zijn kamer een dj-set staan. Een half jaar geleden ging hij met vrienden rappen in een studio in zijn buurt: “*Gewoon om de tijd te verdoven een beetje, ik heb op een dag vrij weinig te doen namelijk*.” De studio is mogelijk gemaakt door mensen die kinderen van ouders met weinig geld de mogelijkheid willen geven om hun talent te ontplooien. “*Het is een organisatie in Nederland die daarvoor betaalt. Ik vind het echt vet en ik ben er ook zeker voor. Nee echt, daar ben ik echt voor*.”

Soms gaat hij met zijn vrienden een stukje lopen of een stukje fietsen. Het is niet zo vaak als vroeger omdat de helft van zijn vrienden weg is verhuisd uit de buurt. Een stuk of twintig:

“*Te veel. Ik weet het niet precies hoeveel. Ik heb zoveel in m’n telefoon staan. Soms kom ik ze hier nog wel in de buurt tegen of zo en het is altijd gezellig om een praatje te maken. We doen bijna niks meer samen. Ik zoek ze ook niet op waar ze nu wonen. Soms gaan we live basketbal kijken. Gewoon thuis bij iemand.*”

4.5. Sociale omgeving

4.5.1. Invloed van ouders

Het sociaaleconomisch milieu waarin kinderen opgroeien is van invloed op hun sport- en beweegdeelname. Naarmate ouders meer aan sport en bewegen doen en deze activiteiten belangrijker vinden, sporten en bewegen hun kinderen ook meer. (Van Stam et al., 2021).

Onvoldoende ervaring met de sportcultuur kan ervoor zorgen dat ouders hun kinderen niet stimuleren om lid te worden van een sportvereniging (Reijgersberg & Van der Poel, 2014). Daarom is het interessant om te weten hoe de ouders van de jongeren in dit onderzoek aankijken tegen sport en bewegen, zowel van hun kinderen als van henzelf.

In de vragenlijst die de ouders van de jongeren hebben ingevuld zijn daarom vragen opgenomen over hun eigen sportdeelname. Zoals te lezen is in tekstbox 2 blijkt dat veel ouders niet op structurele wijze sporten of bewegen, zowel nu als in het verleden.

Uit de gesprekken met de 24 jongeren kwam naar voren dat twee derde van de ouders niet aan sport en/of bewegen doet. Een derde van hun ouders doet wel aan sport of beweegactiviteiten. Voorbeelden van activiteiten van ouders zijn fitness, hardlopen, wandelen en fietsen. Enkele ouders zijn betrokken bij het stimuleren van

Tekstbox 2: Het belang van sport volgens ouders

Alle 13 ondervraagde ouders geven aan sporten en bewegen belangrijk te vinden voor hun kind(eren). Ze vinden dit vooral belangrijk vanuit gezondheidsoverwegingen. Daarbij hebben ouders het niet enkel over de fysieke gezondheid en lichamelijke ontwikkeling, ook noemen enkele ouders het belang van geestelijke gezondheid. Zo stelt een ouder bijvoorbeeld dat *"kinderen die sporten vaak gelukkiger zijn"*. Andere genoemde redenen zijn dat het kinderen de mogelijkheid biedt om sociale contacten te leggen, nieuwe vrienden te maken, te leren over het belang van discipline, sportiviteit en het samenwerken met anderen.

sporten en bewegen door hun kinderen. Dit uit zich op verschillende manieren: samen met de kinderen een potje voetballen op een grasveld in de buurt, het uitzoeken van de lidmaatschapsvoorwaarden voor een sportvereniging of het begeleiden van de jongere (toen die nog lid was van een sportvereniging) naar een wedstrijd of training.

Ondanks het feit dat de meeste ouders in dit onderzoek zelf niet structureel aan sport en bewegen doen of lid zijn van een sportvereniging, geven alle ondervraagde ouders aan de sportdeelname van hun kind(eren) belangrijk te vinden. Zie ook tekstbox 3. Bij iets minder dan de helft van de 24 jongeren proberen de ouders de jongere zelfs te motiveren om te gaan sporten en bewegen. Een meisje van 12 jaar wil heel graag gaan kickboksen en kijkt hierover vaak filmpjes op YouTube. Haar ouders motiveren haar ook om dat te doen:

> *"Mijn vader zegt tegen mij: 'Sporten is belangrijk, als je kickboksen wil gaan doen moet je er vooral aan beginnen, want ik vind dat je een goeie houding daarvan hebt.'" "En mijn moeder zegt ook van 'Je kan het, dus waarom niet. Dus ik ga je gewoon inschrijven, want je hebt wel die talent daarvoor.'"*

Tekstbox 3. Sport- en beweegdeelname van ouders

Veel van de ouders van jongeren die aan het onderzoek deelnemen laten blijken dat zij op dit moment zelf niet op structurele wijze aan sport en bewegen doen. Van de 13 ondervraagde ouders geven er 11 aan dat zij niet structureel sporten- of bewegen en geen lid zijn van een sportvereniging.

De meeste ouders (9 van de 13) hebben ook in hun jeugdjaren niet structureel deelgenomen aan sport en bewegen. De meest genoemde reden hiervoor is dat het destijds te veel geld kostte. Enkele ouders noemen ook andere redenen, zoals de afstand tot de sportclub, gebrek aan tijd, of omdat niemand anders in hun omgeving aan sport deed.

Vier ouders deden in hun jeugdjaren wel structureel aan sport en bewegen. Ze noemen een aantal factoren die hen destijds motiveerden om te sporten; omdat ze het leuk vonden, er goed in waren of omdat andere gezinsleden ook aan sport deden. Voor een enkeling speelde de sociale interactie met vrienden en vriendinnen en de behoefte om fit te blijven ook een rol.

De ouders van een jongen van 15 vinden het belangrijk dat hij gaat bewegen. Als hij bijvoorbeeld lang achter de PlayStation zit, zegt zijn moeder dat hij naar buiten moet om te voetballen met vrienden. De ouders van een andere jongen van 17 sporten zelf niet, maar al zijn broers hebben op voetbal gezeten. Hij is nu de enige die niet voetbalt, maar zegt dat zijn ouders het wel belangrijk vinden dat hij sport en hem daartoe motiveren.

Het stimuleren van sportdeelname door ouders leidt er echter niet altijd toe dat de jongeren ook daadwerkelijk een bepaalde sport gaan doen of dat langdurig blijven doen. Een meisje van 14 werd op jongere leeftijd door haar moeder gestimuleerd om op judo te gaan, omdat haar moeder graag wilde dat ze zichzelf kon verdedigen. De dochter vond judo zelf echter niet zo leuk en koos daarom later voor voetbal. Dat heeft ze een aantal jaren gedaan.

Haar moeder was blij dat ze sowieso aan sport deed. Momenteel sport ze echter niet omdat ze het te druk heeft op school.

Niet in alle gezinnen is sporten en bewegen een onderwerp van gesprek; in enkele gezinnen spreken jongeren er niet of heel weinig met hun ouders over. Een mogelijke verklaring is dat jongeren het vanwege de financiële situatie van het gezin pijnlijk vinden om het onderwerp aan te snijden. Zo bespreekt een meisje van 17, dat graag weer op voetbal wil, dit niet met haar moeder:

> *"Ik heb er één keer over nagedacht [om mijn moeder te vragen], en toen dacht ik al gelijk van nee, geld, regelen, moeite…. Ik had echt geen zin om mijn moeder alweer al die moeite te laten doen om mij een soort van plezier te doen. En toen was het zo van nee, al dat gedoe, nee."*

Een tweede mogelijke verklaring kan worden gezocht in het feit dat jongeren zelf willen uitzoeken welke sport of activiteit bij hen past. Tenslotte zijn er jongeren met ouders die het te druk hebben met werk of het huishouden. Een jongen van 14 jaar zegt hierover:

> *"Ik ben met een vriend naar een proeftraining geweest. Mijn pa is heel veel aan het werk en mijn ma heeft het druk genoeg met ons, het huishouden en de opvoeding."*

4.5.2. Invloed van andere familieleden en vrienden

Naast ouders kunnen anderen in de nabije sociale omgeving invloed hebben op sport- en beweegdeelname door jongeren (Elling & Selten, 2016; Reijgersberg & Van der Poel, 2014; Van Stam et al., 2021). In de gesprekken met jongeren zijn daarom ook vragen gesteld over de sportdeelname van anderen in hun omgeving, zoals broers, zussen en vrienden. Een aantal jongeren vertelt dat hun vrienden of familieleden sporten en/of dezelfde sport leuk vinden. Zo heeft een meisje van 14 heeft twee broers die sporten: één broer voetbalt en de andere broer doet aan kickboksen. Haar ouders brengen hen vaak naar wedstrijden in het weekend. Zij heeft zelf in het verleden ook gevoetbald, maar moest ermee stoppen door tijdgebrek. Een meisje van 15 jaar zat in het verleden op trampolinespingen. Haar broer werd door haar geïnspireerd en is met haar meegegaan en vervolgens ook op trampolinespringen gegaan.

Bij de jongeren die een broer of zus hebben die aan sport doet kan dit in enkele gevallen ten koste gaan van de mogelijkheid om zelf te sporten, omdat de ouders maar beperkte financiële middelen hebben. Zie bijvoorbeeld het portret 2 van Fatiha eerder in dit hoofdstuk. Haar ouders gaven prioriteit aan de sportdeelname van haar broertje, dat veel talent voor voetbal had. Het inkomen van haar moeder was niet genoeg om alle kinderen te kunnen (drie zusjes, één broertje) te laten sporten.

Een meisje van 17 heeft in het verleden ook gevoetbald, maar moest er helaas mee stoppen vanwege pesten in het team. Dat vond haar oom, die ook gek is op voetbal, heel erg jammer: *"Toen heeft mijn oom wel een traantje gelaten. Hij vond het jammer. Hij dacht: eindelijk een voetballer in de familie, maar nee. Ik heb zijn droom helaas moeten vernietigen."*

Daarnaast zijn er veel jongeren die zeggen dat hun vrienden sporten. Een aantal jongeren heeft via vrienden een keer mogen kijken bij een sportles. Sommigen zijn er daardoor erachter gekomen dat ze de sport leuk vonden of juist niet.

Tenslotte hebben jongeren ook andere belangrijke rolmodellen. Zo geven een paar jongeren aan dat zij zich geïnspireerd voelen door een trainer, een sportdocent of een gymleraar. Een voorbeeld is Sandra (zie portret 4) die zich extra gemotiveerd voelt om op kickboksen te gaan door complimenten van haar gymdocent.

Portret 4: Sandra – geïnspireerd om op kickboksen te gaan

Sandra (12 jaar) woont met haar moeder en broertjes in de Randstad. Ze zit op het voortgezet onderwijs.

Toen Sandra zeven jaar was zat ze op turnen bij een turnvereniging. Ze turnde twee keer per week ongeveer een uur lang. Ze vond het in het begin leuk, maar later niet meer. Haar ouders gaven aan dat als ze het niet meer leuk vond, ze een andere sport mocht beoefenen. Ze is van plan zich binnenkort in te schrijven voor kickboksenlessen. Ze is gek op kickboksen en kijkt vaak naar professionele kickbokswedstrijden op tv en sociale media. Doordat ze het vaak met vriendinnen en klasgenoten over kickboksen hebben op school wordt ze gestimuleerd om te gaan kickboksen. Ze geeft de volgende motivatie aan voor kickboksen: *"Ja, je leert jezelf verdedigen, voor jezelf opkomen."* Ze is van plan om dit drie per week te gaan doen voor ongeveer twee jaar lang. De kickboksvereniging is in de buurt en is goed te bereiken via openbaar vervoer en te voet.

Sandra gymt drie keer per week en vindt voetballen ook leuk. Dat speelt ze in de pauze op het schoolplein. "We hebben doeltjes en dan maken we teams. Meestal met heel de klas, want ik heb maar 16 kinderen in de klas, dat is ook fijn. Dus daardoor maken we ook kleine teams, en de rest mag gaan wachten. En een wisselspeler, dan wisselen we af en toe en dan spelen we gewoon voetbal in die tijd, dertig minuutjes.

Het belang van sporten ligt voor Sandra in het gezondheidsheidaspect: *"Sporten is heel belangrijk voor de mens, voor het lichaam, en het is ook gezond. Als je wat voller bent en als je wat gaat sporten, val je ook meer af. Dat is ook gezond voor je eigen lichaam. En ik raad heel veel mensen aan om te gaan sporten."*

De familieleden van Sandra houden ook van sport en dat inspireert haar. De ouders van Sandra hebben beiden in hun verleden gesport. Haar moeder was lid van een sportschool en haar vader voetbalde. Haar moeder denkt eraan om het sporten bij een sportclub op te pakken. Haar broertjes voetballen bij een club. Een van hen is gescout door een andere voetbalclub. Haar andere broertje is van plan om te gaan stoppen met voetballen en te beginnen met kickboksen. Toen ze tien jaar was ging ze vaak met haar oma en tante naar de sportschool en mocht ze soms meesporten. Hierdoor wilde ze zelf ook gaan bewegen en een sport gaan beoefenen. Ze hoopt te groeien in de kickbokswereld en ook een professionele kickbokster te worden. Tenslotte ervaart Sandra stimulans van haar gymdocent, die haar complimenten gaf: "*De meester vond dat ik het goed kon, hij zei 'Goed zo, je hebt echt de houding daarvan'." Sandra heeft zich nog niet ingeschreven voor kickboksen, maar is hierdoor wel extra gemotiveerd om dit te gaan doen.*

Een aantal jongeren spreekt ook over het sociale aspect van sporten. Enkele jongeren geven ook aan dat wanneer ze nu (af en toe) bewegen dit met vrienden doen of zouden willen doen. Een meisje van 15 jaar vindt het leuke aan voetbal: "*Je bent met een hele groep, ik ben ook gewoon best wel een sociaal persoon en zo, dus dan maak je ook meer vrienden, je leert meer mensen kennen. Je bent ook gewoon sportief bezig. Dat eigenlijk."* Om alleen te gaan sporten vindt ze moeilijker. Een meisje van 13 is recentelijk naar de stad verhuisd en kent nog niet veel mensen. Ze voelt zich daarom niet comfortabel om in haar eentje sportactiviteiten te ondernemen.

Er zijn ook jongeren die benoemen dat vooral een persoonlijke motivatie belangrijk is. Een jongen van 16 jaar zegt hierover: "*Ja, eigenlijk als ik wil gaan sporten, dan doe ik dat gewoon. Snap je? Ik heb daar niks voor nodig."* Een meisje van 15 jaar zegt ook dat ze niemand nodig heeft om haar te motiveren. Ze zou pas gaan sporten onder haar eigen voorwaarden: "*Als ik uiteindelijk wel [een] gewoon goede conditie heb en zo en wel gewoon goed in mijn vel zit met nou dit is wel iets wat ik kan. Dan vind ik het (sporten) allemaal niet zo erg*."

4.6. De leefomgeving

Het leven van de jongeren speelt zich niet alleen af in hun eigen buurt maar ook daarbuiten. Hun school ligt vaak enkele kilometers verderop en vrienden en klasgenoten wonen ook vaak in een andere buurt. Door de afstand hebben jongeren vaker online contact met de meeste vrienden. In de eigen buurt maken ze nieuwe vrienden met wie ze activiteiten verrichten en (soms) gebruik maken van (sport)voorzieningen zoals voetbalkooien en pleintjes.

Om een beeld te krijgen van het aanbod van deze sportvoorzieningen hebben we jongeren gevraagd wat er in hun buurt zoals aan sportactiviteiten te doen is. De jongeren benoemen een diversiteit aan sport- en beweegmogelijkheden. De meest genoemde activiteit is voetballen. Overige activiteiten zijn basketbal, hockey,

volleybal, badminton, trefbal, turnen, dansen, fietsen en zwemmen. Jongeren benoemen overigens ook in welk verband de activiteiten worden verricht: in verenigingsverband (bijvoorbeeld voetbal, turnen) of in clubverband (bijvoorbeeld de sportschool). Ze benoemen verder ook de mogelijkheid om binnen en buiten te sporten. Voorbeelden voor mogelijke faciliteiten ten behoeve van het binnensporten zijn: de gymzaal (voor bijvoorbeeld judo, karate en dansen) en de sporthal (atletiek). Voor buitensporten verwijzen jongeren naar hockeyvelden, basketbalvelden, voetbalvelden, sport- en speelvelden.

> *"Ja, we hebben hier in de buurt een sporthal voor atletiek. We hebben ook een voetbalvereniging waar mijn broertje sport. Alles is hier eigenlijk in de buurt, scholen, middelbaar, basisschool, de stad."* (meisje, 15 jaar)

> "*Ik weet wel dat je een paar van die gymzalen hebt waar van die organisaties sportlessen geven. Dus je kan dansen. En je hebt… ja, dansen, je kan naar judo of karate. Dat is eigenlijk wel… Volgens mij volleybal hebben ze hier ook. En voetbal ook. En dan bij de dijk heb je ook een atletiekbaan. Dat is net de buurt uit, maar zit er wel een beetje in de buurt van. Tien minuutjes. En je hebt ook een fitnessschool. En je hebt kickboksen*." (meisje, 15 jaar)

Niet alle jongeren weten het aanbod in de buurt te benoemen. Dit was bijvoorbeeld het geval met tenminste twee jongeren die pas net in de buurt zijn komen wonen. Een jongen van 18 is net verhuisd naar een andere stad maar is nog erg gehecht aan zijn oude woonplaats en buurt. Hij zit nog steeds op school daar en voetbalt na schooltijd graag met vrienden en klasgenoten in een nabijgelegen pannakooi.

Voor een klein aantal jongeren valt er weinig te beleven in hun dorp:

> *"Ja, eerlijk gezegd, [plaats] is gewoon een klein dorpje, best wel een goed dorp, maar er zijn eigenlijk twee plekken, twee velden en die velden zijn van steen en niet van kunstgras of gras en daar kun je wel soms voetballen als je er zin in hebt, maar is niet echt een goed veld ofzo … Je hebt hier, zeg maar, geen plekken om te chillen of dingen te doen, dus eigenlijk, je zit gewoon thuis en als je naar buiten gaat, dan ga je naar de supermarkt om boodschappen te doen en als je wilt fitnessen dan ga je fitnessen, ja is eigenlijk, er is hier eigenlijk geen plek om te voetballen ofzo of ja, leuke dingen te doen."* (jongen, 17 jaar)

Tabel 3.4 laat zien hoeveel jongeren bekend zijn met het sport- en beweegaanbod in hun buurt. Een klein aantal jongeren is grotendeels onbekend met het aanbod. In die gevallen staat er onbekend (n=4). Van de resterende 20 jongeren zijn er 12 tevreden over het aanbod in de buurt. Acht jongeren vinden het aanbod onvoldoende.

De meest genoemde ontbrekende sportvoorziening is een (geschikt) voetbalveld (n=4). Een aantal jongeren gaf aan dat door de buurtvernieuwing (vanwege sloop) een trapveld moeten missen. Dit vonden ze erg vervelend. In een enkel geval zijn de doelen gestolen en niet meer vervangen.

Naast een voetbalveld noemen de jongeren ontbrekende speeltoestellen, zoals een trampoline en klimrekken, en plekken waar jongeren bijvoorbeeld kunnen kickboksen, basketballen, honkballen en skaten. Verder noemen jongeren het ontbreken van een zwembad maar ook een bioscoop. De jongeren die in een dorp wonen klagen over de afmetingen van de voetbalvelden en de mismatch van het aanbod voor jongeren:

> *"We hebben een container, helemaal achterin in [woonplaats] en ja, daar zit je ook niet fijn. Je zit lekker met wind overal, regen overal. Ja dat is eigenlijk het enige dat we voor de 16-plussers hebben. Geen sport, niks."* (meisje, 17 jaar)

Tabel 3.4: Voldoet het sport- en beweegaanbod in de buurt?

	Totaal	Jongen	Meisje
Ja, er is voldoende aanbod	12	4	8
Nee, er is niet voldoende aanbod	8	3	5
Onbekend/weet niet	4	2	2
Totaal	**24**	**9**	**15**

Bron: Labyrinth Onderzoek & Advies

Portret 5: "De voetbalkooien zijn hier eigenlijk best wel oud."

Christina (15 jaar) woont samen met haar moeder en drie broers in Zuid-Holland

Christina heeft het heel erg naar haar zin in de buurt waar ze woont. De buren zijn leuk. "*Mensen zijn hier ook heel sociaal. Ja, gezellig ook gewoon. […] Na school... meestal heb ik dan één vriendin hier in de buurt en dan gaan we of skaten of een filmpje kijken of gewoon ergens zitten ofzo."* Naast skaten en films kijken met haar vriendin vindt Christina het ook gewoon gezellig met haar moeder en haar broertje van één te spelen. Op dit moment sport ze niet. Vroeger deed ze dat wel. Toen deed ze aan voetballen en kickboksen, bij een sportvereniging. Ze stopte met beide sporten omdat er veel verloop was onder de trainers. "*Ja, mensen gingen stoppen en zeg maar mensen die ook lesgaven, die werden ontslagen waardoor ik een andere leraar kreeg waar je ook weer aan moet wennen.*" Ook gingen veel vriendinnen weg. Christina vindt het jammer dat zij gestopt is met beide sporten, maar ze zou ze eventueel wel weer op willen pakken: "*Als ik een plek vind in de buurt en het is gezellig, dan zou ik het wel een kans kunnen geven.*"

Qua sportvoorzieningen zijn er in haar buurt een voetbalveld, een basketbalveld en een skatepark te vinden. Christina vindt dat niet genoeg: "*Voor jongens eigenlijk wel want er zijn best wel veel voetbalvelden, al heb je niet... Ja, heel veel jongens die soms zelf ook niet van voetbal houden, maar ook andere spellen, maar ik vind op zich dat er wel meer kan zijn hier. Er zijn ook kinderen die bijvoorbeeld van basketbal houden of hockey, dat soort dingen."*

Om zichzelf en de jongeren in de buurt te stimuleren om te sporten draagt Christina het volgende idee aan:

"*Achter ons huis heb je een heel groot voetbalveld met ook een heel groot hok en zo waar je in ieder geval in kan zitten. Als je bijvoorbeeld daar nou iets organiseert met voetbal of basketbal, krijg je meer mensen naar elkaar toe. Want hoe socialer en hoe gezelliger het is, hoe meer mensen naar elkaar toetrekken en waar je die aandacht aan sporten kan creëren. […] Ik denk dat daardoor ook heel veel jongeren gaan sporten, omdat het dan een heel grote groep wordt en dat het dan leuker is voor die jongeren om met elkaar te kunnen sporten. Dat is denk ik meer de oplossing, want nu zitten eigenlijk meer kinderen heel veel binnen omdat er niet heel veel te doen is eigenlijk."*

Daarnaast geeft Christina aan dat de sportvoorzieningen aantrekkelijker moeten worden gemaakt: "*Bijvoorbeeld de voetbalkooien zijn hier eigenlijk best wel oud en ook niet echt... ja, je kan er niet... het is zeg maar, ja, gewoon oud. En als je dan op steen moet gaan voetballen, dat doet best wel pijn als je valt en dan heb je ook nog wel eens een bebloede arm of zo. Als je bijvoorbeeld kunstgras kan neerleggen, hekjes plaatsen waardoor de bal er niet meteen eruit gaat. Dat soort dingen."*

4.7. Wat hebben jongeren nodig om te gaan sporten?

Tijdens de gesprekken noemden jongeren verschillende stimulansen om te sporten of in beweging te blijven. Ook gaven ze diverse tips over verbeteringen in sportvoorzieningen en de buurt, die henzelf, en andere jongeren, zou aanzetten tot meer sport- en beweegdeelname. Hieronder volgt een beschrijving van de meest genoemde stimulansen.

- Vrienden en familie die ook sporten

Het merendeel van de jongeren zegt dat er in hun eigen sociale omgeving altijd wel iemand is die sport of sport leuk vindt. Dat kan een van hun ouders, broer of zus, een ander familielid of een vriend(in) zijn. Een klein aantal jongeren doet graag een potje voetbal of andere activiteiten met hun ouders. Dit zou verder gestimuleerd kunnen worden, omdat zij daar veel waarde aan hechten. Een jongere geeft aan dat ouders hun kinderen dan op een andere, positieve manier leren kennen en omgekeerd geldt dat ook.

- Sport en beweging op en onderweg naar school

Het merendeel van de jongeren gaat dagelijks fietsend of lopend naar school. Dat betekent dat het woon-schoolverkeer in veel gevallen al een goede aanzet is om te bewegen. Hetzelfde geldt voor het bewegingsonderwijs op school, dat ongeveer een tot twee uurtjes per week in beslag neemt. Verder zet school indirect aan tot sporten en bewegen. Door de aanwezigheid van schoolpleinen en -trappen worden jongeren gestimuleerd om te bewegen.

- Aanpassingen in sportvoorzieningen in de directe leefomgeving

Aan jongeren hebben we gevraagd wat ze aan hun buurt zouden willen veranderen om meer gestimuleerd te worden tot sport- en beweegdeelname. Jongeren hebben het idee dat ruimere en aantrekkelijkere (interessantere) sportvoorzieningen, die ook afgestemd zijn op de behoeften van jongeren, hen in belangrijke mate zouden kunnen stimuleren tot sport- en beweegdeelname.

Een aantal jongeren willen af van de kapotte, oude en onaantrekkelijke voetbalkooien en -doelen. Een jongen van 14 suggereert: *"Ja, misschien de voetbalkooien wat leuker maken, wat nieuwer, en op meerdere plaatsen."*

Een andere jongen van 14 wil graag meer mogelijkheden voor sport in zijn buurt zien. In de sportzaal bij hem in de buurt zouden ze wat hem betreft best wat meer sporten kunnen organiseren: *"Die staat 's avonds negen van de tien keer gewoon leeg."* Ze zouden er bijvoorbeeld handbal of basketbal kunnen aanbieden. Hij verwacht dat als organisaties wat meer sportactiviteiten zouden organiseren (die aansluiten bij zijn interesses) hij meer geneigd zou zijn om te gaan sporten.

- De nabijheid van bepaalde sportaccommodaties

Naast ruimere en aantrekkelijkere voorzieningen willen jongeren ook voorzieningen dichterbij. Een meisje (12 jaar) vertelt dat de dansschool waar ze wil gaan dansen te ver van haar huis is: "*Als het super dichtbij is denk ik dat ik het al wel zou doen, alleen ik wil het al sowieso eigenlijk gaan doen, dus.*"

- Gebruik van sociale media

Een stimulans die extra zou aanzetten tot sport- en beweegdeelname is volgens jongeren het gebruik van sociale media:

> *"Gewoon een soort van reclamemaken met leuke kinderen die al bezig zijn met sporten, met allemaal sportkeuzes laten zien die je kan doen en dat motiveert ook veel meer kinderen om te gaan sporten."* (meisje, 16 jaar)

Ook geeft hetzelfde meisje aan dat een bekende YouTuber haar nu al motiveert om te sporten: *"Ik kijk dan soms een YouTuber genaamd Enzo Knol, die sport ook, maar die heeft echt zo'n privétrainer en dan doen ze sommige oefeningen die ook thuis gedaan kunnen worden en dan doe ik die* ook."

- Organisatie van jeugdsportactiviteiten buiten club- en verenigingsverband

Een meisje van 17 jaar geeft aan dat in haar dorp te weinig (sport)activiteiten en voorzieningen zijn voor haar leeftijdsgroep, buiten de formele clubs om. Ze zou graag zien dat er meer sportactiviteiten worden aangeboden die interessant zijn voor jongeren:

> *"… waardoor veel meer kinderen denken van: oh sport, leuk, we gaan bewegen, we gaan wat doen. Want zolang het niet echt interessant is, ja dan denken kinderen toch van: oh nee, we gaan achter de computer weer gamen."*

Ze vindt dat er ook meer aandacht moet komen voor jongeren van haar eigen leeftijd (16-plus):

> *"Maar ik vind op zich ook wel dat we niet alleen naar de jongere kinderen moeten kijken onder de 12, 13, 14, maar dat ze ook naar de 16-plussers moeten kijken, want die, ja zover ik weet, buiten school en stage en werk om doen zij ook helemaal niks, omdat er niks is..."*

- Toegankelijkheid van regelingen om te sporten

Ten slotte zijn er verschillende jongeren die tips geven over hoe bestaande financiële regelingen voor sport en beweging verbeterd of toegankelijker gemaakt kunnen worden.

In het onderzoek zaten diverse jongeren met een migratie- of vluchtachtergrond. Sommigen zijn pas een paar jaar in Nederland. Hun ouders zijn daarom de Nederlandse taal nog niet voldoende machtig en kennen hun weg niet in het lokale sportaanbod. Het is voor deze ouders lastig om hun kinderen te helpen met het inschrijven bij een sportclub of het aanvragen van een financiële regeling via bijvoorbeeld de gemeente. Dit komt ook naar voren uit de resultaten van de online vragenlijst die de ouders van de jongeren hebben ingevuld, waarbij een aantal ouders vroeg om meer informatie en voorlichting en hulp met inschrijving.

Iets wat ook naar voren kwam uit zowel de gesprekken met jongeren als uit de vragenlijst onder ouders, was dat er geen gebruik (meer) werd gemaakt van financiële sportregelingen vanwege geldgebrek. Een mogelijke reden hiervoor is dat de kosten voor het sporten, en alles wat daarbij hoort (denk aan kleding en vervoer), hoger is dan wat de gemeente vergoedt. Een meisje van 13 jaar heeft in het verleden op turnen gezeten en kreeg hiervoor een financiële vergoeding uit de gemeente. Toch waren de kosten voor het lidmaatschap en de turnkleding die ze nodig had te hoog en moest ze stoppen: *"De prijzen van de kleren zijn hoger dan de lessen. Dat is niet handig volgens mij."* Haar tip is om de kosten van het lidmaatschap lager te maken:

> *"Misschien wel de bedragen lager maken. Dan kan wel iedereen meedoen."*

5 Conclusies

Het doel van dit onderzoek was om inzicht te verschaffen in de interesses, behoeften en beleving van sport en bewegen bij jongeren in gezinnen die rond en onder de lage-inkomensgrens leven en niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Hiertoe verrichte Labyrinth Onderzoek & Advies in opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen een kwalitatief onderzoek uit onder 24 jongeren. In dit kwalitatief onderzoek staan de perspectieven van de jongeren zelf centraal en komen zijzelf aan het woord.

In dit laatste hoofdstuk geven we antwoord op de hoofd- en deelvragen en verbinden we de resultaten uit dit onderzoek met de bestaande literatuur over dit onderwerp.

5.1. Hoofdvraag: de beleving van sport en bewegen bij jongeren uit arme gezinnen

Het doel van dit onderzoek is een antwoord te vinden op de volgende hoofdvraag:

Wat is de beleving van sport en bewegen bij jongeren in gezinnen die rond en onder de lage-inkomensgrens leven en niet structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten?

De 24 jongeren die voor dit onderzoek bevraagd zijn maken allen geen gebruik van bestaande regelingen om op structurele wijze, bijvoorbeeld bij een sportvereniging, te sporten en te bewegen. Wel hebben alle jongeren een positieve associatie met sporten en bewegen. Bijna alle jongeren vinden sporten en bewegen belangrijk en zien het als een goede manier om gezond te blijven en hun conditie op peil te houden. Ook krijgen ze meer energie van sporten, of kunnen ze hun energie erin kwijt.

Na digitale activiteiten zien de jongeren sporten en bewegen als hun meest favoriete vrijetijdsbesteding. Een aantal jongeren geeft ook diverse voorbeelden van beweegactiviteiten die zij in de buurt beoefenen. Dit doen zij vaak met vrienden of familieleden. Sporten wordt door de jongeren gezien als iets wat in georganiseerd verband plaatsvindt, bijvoorbeeld bij een club of vereniging. Het is vaak intensiever dan bewegen, heeft soms een competitief karakter en gebeurt dikwijls onder begeleiding van een coach of trainer.

Veel jongeren hebben in het verleden gesport, maar zijn daarmee gestopt vanwege verschillende redenen. Gezien het belang dat jongeren hechten aan sporten, vinden de meesten het jammer dat ze moesten stoppen. De meeste jongeren geven aan weer te beginnen met sporten als zij daartoe de mogelijkheden hebben.

Uit het onderzoek kwam naar voren dat jongeren wel veel interesse hadden in diverse sporten en soms ook stappen zetten om hiermee te beginnen. Daarnaast is voor een aantal jongeren het structureel sporten en bewegen bij een club of vereniging niet weggelegd. Vaak komt dit door geldgebrek, maar veel jongeren geven ook aan dat zij hun schoolwerk niet konden combineren met de tijdsinvestering die sporten bij een vereniging van hen vraagt. De meeste jongeren geven de voorkeur aan meer flexibele sport- en beweegactiviteiten in de directe omgeving die minder commitment vragen qua tijd en inzet.

5.2. Beantwoording van de deelvragen

5.2.1. Hoe geven de jongeren invulling aan hun vrije tijd?

Uit het onderzoek komt naar voren dat de 24 ondervraagde jongeren hun vrije tijd op verschillende manieren doorbrengen. Veel jongeren geven aan dat zij naast school en huiswerk maar weinig tijd over hebben. In hun beperkte vrije tijd houden jongeren zich het liefst bezig met digitale activiteiten, zoals gamen, tv-kijken, op de telefoon bezig zijn en muziek luisteren. Op de tweede plek komen verschillende beweegactiviteiten, zoals voetballen op straat, wandelen en fietsen. Daarnaast ondernemen de jongeren graag sociale activiteiten met hun vrienden of familie. De vrijetijdsactiviteiten van de jongeren hebben vaak een informeel en spontaan karakter en vinden dus buiten club- en verenigingsverband plaats.

5.2.2. Wat betekent sport en bewegen voor deze jongeren?

Tijdens de gesprekken met de jongeren kwam naar voren dat zij in het algemeen een positieve associatie hebben met sport en bewegen. De meeste jongeren hechten er belang aan. Ze vinden sport goed voor de gezondheid en een manier om fit en op gewicht te blijven. Ook geven veel jongeren aan dat ze energie krijgen van sporten en dat het hen helpt om beter te concentreren, bijvoorbeeld op school. Ook het sociale aspect is belangrijk voor jongeren: ze vinden het leuk om samen met iemand anders te sporten. Ook de ouders van de bevraagde jongeren geven aan dat zij de sportdeelname van hun kind(eren) belangrijk vinden.

5.2.3. Welke drempels ervaren jongeren met betrekking tot het structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten?

Verreweg de meeste jongeren geven aan dat geldgebrek een belangrijke reden vormde om niet (meer) te sporten. Het ging dan om een tekort aan financiële middelen om lidmaatschappen bij een sportclub, sportkleding en andere gerelateerde kosten te betalen. Eenzelfde beeld komt uit de literatuur naar voren (Roest et al, 2010; Nols, 2019). Een deel van de jongeren, en hun ouders, lijkt niet bekend te zijn met diverse financiële regelingen die er zijn om sporten te stimuleren onder deze doelgroep. Sommige jongeren hebben in het verleden wel gebruik gemaakt van dergelijke regelingen, maar zijn toch gestopt omdat de tegemoetkoming niet genoeg was om alle kosten te dekken (bijv. sportkleding) of omdat ze niet meer voldeden aan de voorwaarden om ondersteuning te krijgen. Daarnaast moest sommige jongeren een bijbaan nemen naast school. Het aanvullen van het eigen of gezinsinkomen kreeg in dat geval meer prioriteit dan sporten.

Ook kiezen veel jongeren ervoor om niet gestructureerd te sporten en bewegen vanwege een tekort aan tijd. Hierbij wordt vaak genoemd dat sporten in verenigingsverband, waarbij jongeren meerdere keren per week moeten trainen en wedstrijden hebben, te intensief is. Dit is vaak lastig te combineren met school, zeker voor jongeren op het voortgezet onderwijs. Ook geven de jongeren aan dat zij verschillende persoonlijke belemmeringen hadden om te sporten.

Een derde van de jongeren die in het verleden wel lid waren van een vereniging geeft aan gestopt te zijn vanwege gezondheidsredenen. Uit de literatuur blijkt dat jongeren uit gezinnen onder de lage inkomensgrens in het algemeen vaker te maken hebben met chronische ziektes, overgewicht of lichamelijke klachten als gevolg van stress (Kalthoff & Valkestijn, 2020; Steketee et al., 2013). Onder de jongeren in dit onderzoek zijn een aantal jongeren met meer chronische aandoeningen, zoals Albert (portret 3) of Rachida (portret 1) die last heeft van een ijzertekort en oververmoeidheid. Andere jongeren moesten plotseling stoppen met sporten vanwege een blessure of botbreuk. Bij de meeste jongeren doen deze (tijdelijke) problemen echter niet af aan hun motivatie om het sporten weer op te pakken wanneer zij daar lichamelijk weer toe in staat waren.

Ten slotte is het belangrijk te benadrukken dat er vaak sprake is van een combinatie van factoren die de jongeren belemmeren om (weer) structureel deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Zo vinden sommige jongeren hun team niet meer leuk, en ze hebben het daarnaast te druk met school. Dit samenspel van factoren bepaalt deels ook welke mogelijkheden jongeren hebben om in de toekomst (weer) te gaan sporten en bewegen. Afhankelijk van de leeftijd van jongeren en de tijd die school en huiswerk in beslag neemt, spelen deze factoren een minder of meer belangrijke rol.

5.2.4. Wat is de invloed van de ouders en *peers* ten opzichte van de mate waarin jongeren deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten?

De meeste ouders van de jongeren die hebben deelgenomen aan dit onderzoek sporten op dit moment niet en hebben ook in het verleden weinig ervaring opgedaan met sporten. Dit lijkt overeen te komen met de literatuur over dit onderwerp, waaruit blijkt dat dat ouders met een lagere sociaaleconomische status minder vaak sporten en dat zij daardoor minder in staat zijn om hun eigen ervaringen en gewoontes rondom sport over te dragen op hun kinderen (Van Stam et al, 2021; Reijgersberg & Van der Poel, 2014). Wel hechten de ouders van de jongeren er belang aan dat hun kinderen sporten en proberen zij hen hierin te motiveren binnen de beperkte (financiële) mogelijkheden die zij hebben. Het is hierbij belangrijk te benadrukken dat, in overeenstemming met onderzoek van het CBS (2019), onder onze respondenten relatief veel jongeren waren uit eenoudergezinnen en met een migratie- of vluchtelingenachtergrond. Een deel van deze ouders is ook niet bekend met financiële regelingen die deelname aan sporten en bewegen stimuleren, of vinden het lastig om dit aan te vragen. Het gebrek aan geld is één van de redenen dat jongeren in dit onderzoek niet deelnemen aan sport in club- of verenigingsverband. Wel is het aannemelijk dat door de positieve associatie die ouders hebben met sport, hun kinderen eerder op niet-structurele wijze deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten in de buurt.

Naast ouders kunnen andere personen in de omgeving van jongeren invloed hebben op hun sport- en beweegdeelname, bijvoorbeeld andere familieleden, vrienden en (sport)docenten (Elling & Selten, 2016; Reijgersberg & Van der Poel, 2014; Van Stam et al., 2021). Dit onderzoek bevestigt dit beeld. Ondanks de positieve invloed vanuit broers en zussen om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten, wegen de ervaren belemmeringen door jongeren zwaarder om daadwerkelijk structureel te gaan sporten en bewegen.

Daarnaast komt het sociale aspect van sport en bewegen duidelijk uit dit onderzoek naar voren. Veel jongeren vinden het leuk om samen met vrienden en vriendinnen aan sport en beweging te doen. In een aantal gevallen zijn de jongeren ook met een vriend(in) meegegaan als introducé naar een sportclub, of hebben ze het plan om dat binnenkort te doen.

5.2.5. Wat kan jongeren stimuleren om structureel te sporten en/of te bewegen?

Vanuit de analyse van de gesprekken met de jongeren komt naar voren dat jongeren in het algemeen positief staan tegenover sport- en bewegen. Een deel van de jongeren zou graag (weer) op structurele wijze met sporten beginnen, en zij noemen diverse sporten die zij graag zouden ondernemen. De redenen waarom zij (nog) niet met deze sporten zijn begonnen hangt samen met een scala aan economische, sociale, fysieke en persoonlijke factoren, al worden geldgebrek en tijdsgebrek (druk met school en huiswerk) het vaakst als belemmeringen genoemd. Wat jongeren nodig hebben om te kunnen gaan sporten moet in het licht van deze factoren worden bezien.

Daarnaast zijn er nog een aantal andere aspecten aan te wijzen die de sportdeelname van de jongeren kunnen stimuleren. Voor een deel komen deze voort uit de tips en aanbevelingen die jongeren zelf tijdens de gesprekken hebben aangedragen en genoemd. Hieronder beschrijven we drie van deze stimulansen:

Ten eerste is het goed om aandacht te besteden aan de positieve invloed die uitgaat van de sociale omgeving van de jongeren. Uit het onderzoek komt naar voren dat familieleden (zoals broers en zussen) en vrienden en vriendinnen een belangrijke motiverende factor kunnen zijn om (samen) vaker te sporten en te bewegen. Ook

blijken rolmodellen een belangrijke stimulans voor jongeren om te sporten en te bewegen. Zo zijn er enkele jongeren in het onderzoek die in het verleden geïnspireerd en gemotiveerd werden door hun sportdocenten of door rolmodellen die actief zijn op sociale media. Volgens de jongeren zou sociale media op meer creatieve manieren ingezet kunnen worden om jongeren te stimuleren om te gaan sporten.

Ten tweede komt er uit de gesprekken met jongeren en de vragenlijst onder ouders naar voren dat de toegang tot bestaande financiële sportregelingen te faciliteren voor jongeren uit arme gezinnen verbeterd kan worden, bijvoorbeeld door meer voorlichting en assistentie te bieden aan jongeren en hun ouders over welke regelingen er zijn en hoe zij die kunnen aanvragen. Hierbij moet er ook aandacht zijn voor ouders die de Nederlandse taal niet voldoende machtig zijn en weinig digitale vaardigheden hebben.

Ten slotte kan het aanpassen van sport- en beweegfaciliteiten een positieve rol spelen in de sport- en beweegdeelname van jongeren. Een belangrijke uitkomst van dit onderzoek is dat de jongeren momenteel niet op structurele wijze aan sport en bewegen doen, maar een aantal jongeren wel actief lijkt te zijn met niet-structurele vormen van sport en bewegen, zoals een potje voetbal op straat of hardlopen. Voor hen is dit een belangrijke manier om toch voldoende beweging te krijgen, ondanks alle belemmeringen die zij ervaren rondom structureel sporten en bewegen.

Het is daarom belangrijk dat er voor deze groep jongeren ook voldoende en kwalitatief goede faciliteiten in de buurt te vinden zijn die hen stimuleren om regelmatig, op semi structurele wijze, te gaan sporten en bewegen. Hier is volgens de jongeren in dit onderzoek nog werk aan de winkel: een derde van de jongeren geeft aan minder tevreden te zijn over het aanbod in hun buurt. Zij klagen bijvoorbeeld dat er geen geschikt voetbalveldje in de buurt is of missen bepaalde faciliteiten, zoals speeltoestellen of een skatebaan. Verder zouden jongeren graag zien dat er in hun buurt regelmatiger sporttoernooien worden georganiseerd, zodat ook jongeren die niet in structureel verband kunnen sporten, meer beweging krijgen. Een meisje van 17 zegt hierover:

"… een beetje zoals de buitenspeeldag, maar dan voor een paar jaartjes ouder, […] met zijn allen van die voetbaltoernooitjes en dat soort dingen doen. En als ze dat, ja eigenlijk een beetje voor alle buurten zogezegd, wat vaker gaan doen, dat ze echt wat meer richting de kinderen gaan denken af en toe, ook een beetje zo van kom, we gaan dan en dan, plannen we een toernooi in […] Het leuke of interessante van zo'n buurttoernooi ten opzichte van wedstrijden of toernooien in clubverband is volgens haar dat je…

"iets meer de vrijheid [hebt]. Je hebt al je vrienden om je heen, je maakt nieuwe vrienden wat makkelijker, het is gezellig, en de buurt kan komen kijken."

6 Bronvermelding

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2019). *Armoede en sociale uitsluiting 2019*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2020a). *Armoederisico bevolking in 2019 een fractie lager*. Geraadpleegd via: https://www.cbs.nl/nl-nl/erratum/2020/49/armoederisico-bevolking-in-2019-een-fractie-lager

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2020b). *Nederlanders in Europese kopgroep digitale vaardigheden.* Geraadpleegd via: https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/07/nederlanders-in-europese-kopgroep-digitale-vaardigheden

Centraal Planbureau (CPB) & Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) (2020). *Kansrijk Armoedebeleid*. Den Haag: Centraal Planbureau (CPB) & Sociaal Cultureel Planbureau (SCP).

Comhaire, M. (2018). *De perspectieven van jongeren op vrije tijd. Een kwalitatief onderzoek naar de betekenissen die jongeren geven aan vrije tijd*. Gent: Universiteit Gent.

Deursen, A.J.A.M. van & Helsper, E.J. (2015). The Third-Level Digital Divide: Who Benefits Most from Being Online? *Studies in Media and Communications*, 10, 29-53.

Dool, R. van den (2017) *Ontwikkeling sportdeelname naar leeftijd: factsheet 2017/15.* Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen. Geraadpleegd via: https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?ontwikkeling-sportdeelname-naar-leeftijd&kb_id=22937&kb_q=

Elling, A., & Selten, I. (2016). *Werkzame elementen sportstimulering jongeren: factsheet 2016/3*. Utrecht: Mulier Instituut.

Gemeentelijke Kinderombudsman (2021). *Wie, wat, waar? Onder de loep: armoederegelingen voor kinderen.* Geraadpleegd via: https://www.kinderombudsmanrotterdam.nl/web/uploads/2021/01/rapport-Onder-de-loep-gem-armoederegelingen-voor-kinderen.pdf

Heijnen, E., Dellas, V. & Elling, A. (2020). Verschillen in lidmaatschap sportverenigingen middelbare scholieren naar opleiding, etniciteit, gezinswelvaart en geslacht (2005–2017). Factsheet. Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen. Geraadpleegd via: https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10115&m=1600846537&action=file.download

Hitters, K., & Beck, R. (2018). *Handleiding kwalitatief onderzoek*. Ede: Kenniscentrum Sport.

Frelier, M. & Janssens, J. (2010). *Wat beweegt kinderen? Een onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van kinderen.* Den Haag: NICIS Instituut. Geraadpleegd via: https://allesinbeweging.net/storage/1574/2007-onderzoek-wat-beweegt-kinderen.pdf

Kenniscentrum Sport & Bewegen (2021). *Jeugd die arm opgroeit. Feiten en cijfers over hun sport- en beweegdeelname. Whitepaper.* Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen. Geraadpleegd via: https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10347&m=1621259044&action=file.download

Kalthoff, H., & Valkestijn, M. (2020). *Opgroeien en opvoeden in armoede*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Kinderrechtenverdrag (2013). *Artikel 31 – Vrije tijd, spel en recreatie*. Gepubliceerd op 18 maart 2013. Geraadpleegd via: https://www.kinderrechten.nl/kinderrechten-vw/artikel-31-vrije-tijd-en-ontspanning/

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., Klundert, N. van de, Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). *Geluk onder Druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den Haag: Trimbos Instituut ism Stichting Alexander en Universiteit Utrecht.

Nationale Ombudsman (2021). *Armoede 2021*. Geraadpleegd via: https://www.nationaleombudsman.nl/nieuws/dossier/armoede-2021

Nols, Z (2019). Sport voor jongeren in armoede: naar een leefwereldgerichte sociaal-sportieve praktijk. In: J. Coene, Raeymaeckers, P., Hubeau, B., Marchal, S., Remmen, R., & Haarlem, A. van (red.) *Armoede en sociale uitsluiting: jaarboek 2019* (pp. 283-300). Leuven/Den Haag: Acco.

Peters, N., & Tuin, J. van der (2017). *De sociaaleconomische waarde van sport en bewegen.* Rotterdam: Ecorys.

Reijgersberg, N., & Poel, H. van der (2014). *Sportdeelname van kinderen in armoede: verkenning van de literatuur en interviews over het thema sportdeelname van kinderen in armoede*. Utrecht: Mulier Instituut.

Roest, A., Lokhorst, A.M., en Vrooman, C. (2010). *Sociale uitsluiting bij kinderen: omvang en achtergronden.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Sarti, A. (2017) *Child participation in a context of poverty in a wealthy Western nation. Understanding and enhancing children's lives and well-being.* Doctoraal proefschrift. Vrije Universiteit, Amsterdam. Geraadpleegd via: https://research.vu.nl/files/42794764/complete%20dissertation.pdf

Sport in de buurt (z.d.) *Wat is een buurtsportcoach*? Geraadpleegd via: https://sportindebuurt.nl/buurtsportcoach/wat-is-een-buurtsportcoach/index

Steketee, M., Nederland, T., Mak, J., Gaag, R. van der, Toorn, J. van den, Smits van Waesberghe, E., Bommel, M. van, Roebroek, L., Eerden, S. van der, Oet, R., Oosterwijk, C. (2013). *Kinderen in armoede in Nederland*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Stuij, M. (2015). Habitus and social class: A case study on socialisation into sports and exercise*. Sport, Education and Society*, 20(6), 780-798.

Stichting Armoedefonds (2020). *De impact van de coronacrisis op armoede in Nederland*. Rosmalen: Stichting Armoedefonds.

Vandermeerschen, H. (2016). *Being poor, being benched?: sports participation and opportunities for people in poverty: in search of an inclusive policy*. Doctoraal proefschrift. Leuven: KU Leuven.

Stam, W. van, Dool, R. van den, Elling, A. (2021). *Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu*. Utrecht: Mulier Instituut.

Wiersma, M., & Kooi, C. van der (2017). Alle kinderen kansrijk. Het verbeteren van de ontwikkelingskansen van kinderen in armoede. Den Haag: Kinderombudsman

7 Bijlage 1: Gespreksleidraad

Achtergrond en buurt

- Kun je kort iets over jezelf vertellen?

o Wat is je naam?

o Hoe oud ben je?

o Waar ga je naar school? *Doorvragen hoe ze daar komen. Fiets? Auto? Worden ze gebracht? Hoe komen de vrienden en vriendinnen naar school?*

o In welke groep/klas zit je?

o Wie wonen er met jou in huis? (d.w.z. vader/moeder/broer(s)/zus(sen)). Werken je ouders of blijven ze thuis? Hoe vind je het thuis?

o Waar komt/komen je vader en/of moeder vandaan?

o Kan je iets vertellen over de buurt waar je woont?

Vrijetijdsbesteding

- Kun je beschrijven wat jij in een normale week zoal in je vrije tijd (buiten schooltijd) doet?
Doorvragen naar concrete voorbeelden en tijdsbesteding (hoe vaak/ hoeveel uur).

Bijv. met vrienden/vriendinnen afspreken; buitenspelen; sporten; winkelen; tv- of (online) video's kijken; computeren; gamen; tekenen, lezen, muziek maken of luisteren, bellen.

- Welke dingen vind je het leukst om te doen in je vrije tijd (top-3)? En welke dingen doe je het minst graag in je vrije tijd? Waarom? o Hoe lang doe je de sport al? En hoe vaak? Hoeveel uur? (per week/maand/jaar)

Sportparticipatie

Doe je op dit moment aan sport? *Zo ja, welke sport(en) doe je?*
Zie volgende thema 'beeld t.a.v. sporten en bewegen' indien het verschil tussen sport en beweging hier reeds aan bod komt.

Per sport bevragen

o Hoe lang doe je de sport al? En hoe vaak? Hoeveel uur? (per week/maand/jaar)
o Waar doe je deze sport? *Bijv. sportvereniging, school, buurt, fitnessclub.* En hoe is deze te bereiken? *Ver weg, dichtbij? Welke rol speelt de bereikbaarheid?*
o Met wie doe je deze sport? Bijv. *alleen/in een groep. Welke rol speelt dat in het starten en volhouden van het sporten?*
o Waarom ben je deze sport gaan doen? Door wat of wie komt dat?
Bijv. interesse; in de buurt; invloed ouders, vrienden/vriendinnen/ sportidolen, etc.
o Vind je deze sport leuk? Wat vind je er leuk aan? Zijn er dingen die je minder leuk vindt? Wat mis je vanuit deze sport bij andere sporten? *Let op normen en waarden, zoals vaste trainingstijden bij een formele sportclub.*

Heb je toen je jonger was (wel) aan (andere) sporten gedaan? Zo ja, welke sport(en) deed je?
Per sport uitvragen
o Voor hoe lang en wanneer deed je de sport ((leeftijds)periode)?
o Hoe vaak? Hoeveel uur? (per week/maand/jaar)
o Waar deed je deze sport? *Bijv. sportvereniging, school, buurt, fitnessclub*
o Alleen? In een groep (met wie)?
o Waarom deed je deze sport(en)? Door wat of wie kwam dat?
o Vond je het leuk? Wat vond je er leuk aan? Zijn er dingen die je minder leuk vond?
o Kan je vertellen waarom je met deze sport(en) bent gestopt?
Bijv. te ver weg; te duur; niet leuk (meer); mocht niet langer, etc.

- Zijn er sporten (die je nu niet doet), die je graag (meer) zou doen of waar je graag op zou zitten?
Bijv. sporten die je leuk vindt/volgt op tv? Of sporten die vrienden/vriendinnen doen?
o Welke en waarom? Wat lijkt je hier leuk aan?
o Heb je deze (of andere) sporten weleens uitgeprobeerd (bijv. met een proefles)? Hoe vond je dat?
o Waarom doe je deze sport (nog) niet / zit je niet op deze sport?
Bijv. is niet in de buurt, ik ken daar niemand, mag niet van mijn ouders, geen tijd, te duur, etc.

Beeld t.a.v. sporten en bewegen

- Doe je naast sporten nog op een andere manier regelmatig aan bewegen? En in het verleden? *Bijv., buitenspelen, naar school fietsen, etc.*
o Wat is sport volgens jou?
Is dat voetbal, basketbal e.d. of denken zij dan ook aan de dansactiviteiten op een Cruyff court of diverse sport en beweegactiviteiten die de buurtsportcoach organiseert?
o Wat is voor jou het verschil tussen sporten en bewegen? Wanneer vind jij bewegen een sport en wanneer niet? Kan je voorbeelden geven? *Vaste tijden, flexibiliteit, bepaalde cultuur, verwachtingen van prestaties, prestatieniveau van de andere jongeren, wedstrijden van formaat/met betekenis, aanwezigheid van coaches/trainers, etc.*

Invloed leefomgeving/buurt

- Welke sport en beweegactiviteiten kun je bij jou in de buurt zoal doen? *Clubs en verenigingen? Buiten(spelen)? Sport en beweegactiviteiten in de buurt of na school? Sportveldjes?*
- Doe je aan deze activiteiten mee?
- Vind je dat er in jouw buurt genoeg mogelijkheden zijn om te sporten en/of op andere manier te bewegen (bijv. voldoende sportverenigingen en/of speelvelden)? Waarom wel/niet?
- Wat zou er in je buurt veranderd/verbeterd kunnen worden waardoor jij (nog) meer gaat sporten en bewegen?

Beleving van sport

- Hoe belangrijk is sporten voor jou?
- Kun je uitleggen waarom dat wel/niet belangrijk voor jou is?
o Hoe was dit toen je jonger was? (evt. redenen voor veranderingen?) Waarvoor zou het wel/niet belangrijk zijn?
- Hoe vind je het om te sporten? Wat vind je leuk aan sporten? En wat vind je niet leuk aan sporten? *Welke rol spelen persoonlijke kenmerken waaronder schaamte, angst, zelfverzekerdheid; Fysieke omgeving (het aanbod en bereikbaarheid); sociale omgeving (bekendheid met de clubcultuur, verwachtingen, normen en waarden bij de sport(club))*
- Waar sport je het liefst? *Focus op de specifieke contexten waar ze kunnen sporten en bewegen en onderzoek het onderscheid tussen sportvereniging/club, op school en in de buurt.*
-Waarom wel op een vereniging/club/school/in de buurt? Zijn er ook plekken waar je minder graag sport? Waarom daar niet? *Welke rol spelen de sport- en/of clubcultuur? Normen en waarden? Verwachtingen? Vrienden en*

bekenden? Voelen ze zich welkom bij de vereniging/school/in de buurt en hebben ze het idee hebben dat er plek is voor ze?

Stimulansen en belemmeringen

Interne toelichting: Gaat het hier om het aanbod dat niet aansluit, of de cultuur? Betreft het moeilijkheden bij de tijden waarop je als clublid aanwezig moet zijn, of gaat het over de normen en waarden van de club? Houd hier rekening met de persoonlijke kenmerken, fysieke omgeving en sociale omgevingsfactoren die een rol kunnen spelen.

- Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om te gaan sporten / wel aan sport te gaan doen?

Persoonlijk: *bijv. zelfvertrouwen. Omdat het leuk/ gezellig is; iets leren/ergens goed in zijn; Maar ook gezondheid (motoriek, (over)gewicht) en uiterlijk.*
Fysiek aanbod: *bijv. bereikbaarheid, mogelijkheden in de buurt, match met de wensen en behoeften.*
Sociaal aanbod*: bijv. associatie met sporten en bewegen. Vrienden/familieleden die sporten, bekend zijn met de sportcultuur; rolmodellen; verwachtingen / normen en waarden / cultuur op de club.*

- Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om niet te gaan sporten / te stoppen met een sport?

- ***Persoonlijk:*** *bijv. geen interesse, mag niet, angst minder goed te zijn, schaamte, zelfvertrouwen. Geld/tijdgebrek, gezondheid (motoriek, (over)gewicht) en uiterlijk.*
- ***Fysiek aanbod****: bijv. bereikbaarheid, mogelijkheden in de buurt, match met de wensen en behoeften.*
- ***Sociaal aanbod:*** *bijv. associatie met sporten en bewegen. Geen vrienden/familieleden die sporten, (on)bekend zijn met de sportcultuur; rolmodellen; verwachtingen / normen en waarden / cultuur op de club.*

- Wie of wat kan jou motiveren en/of helpen om (nog vaker) te gaan sporten?

Invloed gezin

Interne toelichting: Ouders/opvoeders als voorbeeld. Aanmoediging? Fysieke of sociale toegankelijkheid?

- Sporten je ouders/opvoeders zelf, of hebben zij gesport? En je broer(s)/zus(sen)?
o Zo ja: Welke sporten? En waar? Hoeveel sporten zij? Vind je dat veel of weinig?
o Wat vind je ervan dat zij (niet) sporten? Wat vind je ervan dat zij zo veel/weinig/niet sporten?
o Snap je dat zij dat (niet) doen? Waarom denk je dat ze dat (niet) doen?
o Bewegen zij (nog) op andere manieren?

- Vinden je ouder/opvoeders het wel of niet belangrijk dat jij sport? Hoe merk je dat? En wat vind je daarvan? *Bijv. omdat ze verplichten/aansporen tot sporten; meegaan met sporten; komen kijken bij het sporten; samen met je sporten.*

Invloed *peers*

- Sporten je vrienden/vriendinnen (e.v.t. klasgenoten)?
o Zo ja: Welke sporten? En waar? Hoeveel sporten zij? Vind je dat veel of weinig?
o Wat vind je ervan dat zij (niet) sporten? Wat vind je ervan dat zij zo veel/weinig/niet sporten?
o Snap je dat zij dat (niet) doen? Waarom denk je dat ze dat (niet) doen?
o Bewegen zij (nog) op andere manieren?

- Ga je wel eens met je vrienden/vriendinnen mee sporten? Of bij wedstrijden kijken? Waarom wel/niet? Hoe vind je dat?

- Praat je wel eens met je vrienden/vriendinnen over hun sport? Bijvoorbeeld over wedstrijden die zij hebben gespeeld of sport op tv?
- Hoe kijk je aan tegen kinderen/*peers* die deelnemen aan sport en beweegactiviteiten?

Labyrinth Onderzoek & Advies

Labyrinth is een full-service onderzoeks- en adviesbureau dat bestaat uit een uitstekend op elkaar ingespeeld team van specialisten met ruime ervaring op diverse onderzoeksterreinen. Zo is Labyrinth actief binnen verschillende maatschappelijke werkvelden, zoals diversiteit, migratie, integratie, leefbaarheid, sociale veiligheid, wonen, zorg & welzijn, arbeidsmarkt en jeugd. Labyrinth weet hierbij als geen ander iedereen te bereiken, ongeacht taal, achtergrond en sociaaleconomische status. Niet praten óver hen, maar mét hen, is daarbij de visie.