

## Bepaal **gezamenlijk** de koers!

**Ouders betrekken bij sport en bewegen blijkt vaak een uitdaging. Hoe pak je dit succesvol aan? Hoe bereid je je voor en hoe zorg je dat ouders betrokken blijven?**

In dit document vind je relevante informatie voor het betrekken van ouders in de voorbereiding op beweegstimulering. Gebruik het ter inspiratie of als stappenplan voor je eigen initiatief!

### **Voorbereiding:**

*Doel bepalen & ouders leren kennen*

- **Informatievoorziening:** je doel is om ouder(s) informatie te geven over sport en bewegen. Een voorbeeld is een ouderavond op school. Ouders komen dan specifiek om informatie te krijgen.
- **Opvoedondersteuning:** je doel is het geven van adviezen en praktische handvatten aan ouders rondom de opvoeding van kinderen. Een voorbeeld is advies aan ouders hoe ze thuis bewegen kunnen stimuleren bij/met hun kind.
- **Ouderparticipatie:** je doel is om activiteiten daadwerkelijk samen met ouders op te pakken. Een voorbeeld is een sportdag, waarbij ouders helpen op locatie.

### **Actie**

*Ouders bereiken, bewust maken en ondersteunen*

#### **1 Ouders bereiken**

Wie zijn de ouders? Wil je alle ouders betrekken of richt je je op een specifieke doelgroep? Waar zijn de ouders die je wil bereiken? Om ouders te bereiken moet je weten waar je ze kunt vinden!

*Wist je dat ongeveer 1 op de 6 mensen van 16 jaar en ouder moeite heeft met lezen, schrijven en/of rekenen!*

*Doen: zoek ouders actief op!*

Ouders melden zich waarschijnlijk niet spontaan, zoek ze daarom zelf op. Ga naar plekken waar ouders al komen en probeer ze daar te benaderen. Denk aan school, het buurthuis, het consultatiebureau of gebedshuis.

**Tip: zet sleutelfiguren in om ouders te bereiken.**

In wijken, groeperingen en organisaties zijn 'sleutelfiguren' te vinden. Neem bijvoorbeeld een arts, een welzijnswerker, andere ouders of geestelijk leider. Deze personen hebben vaak grote invloed op de motivatie en het gedrag van de ouders. Zij kunnen helpen in contact te komen met de ouders.

*Blijf je er bewust van dat een deel van de ouders laaggeletterd is of een lage sociaal economische status heeft. Maak gebruik van korte en eenvoudige zinnen en spreek of schrijf zoveel mogelijk in de tegenwoordige tijd. Wees concreet in wat je bedoelt of vraagt van deze ouders.*

## 2 Ouders bewust maken

Het is belangrijk om ouders eerst bewust te maken van de noodzaak en relevantie van sport en bewegen en hun belangrijke rol daarbij.

**Doen:** sluit aan bij de drijfveren van de ouders.

Sluit aan bij wat de ouder wil, drijft, motiveert en belangrijk vindt. Misschien vinden ouders 'sport en bewegen' niet interessant, maar willen ze wel graag weten hoe ze hun kind kunnen helpen zich gelukkiger te voelen, beter te slapen of beter te presteren op school. Idealiter komen ouders zelf tot de conclusie dat sport en bewegen daar een rol in speelt. Jij kan ze helpen tot dat inzicht te komen!

Gebruik hierbij de  
motivatie- en/of  
argumentenkaartjes!

*"In de aanloop naar een programma zorg ik dat ik **extra zichtbaar** ben bij de ouders. Ik **reserveer tijd** voor deze momenten en ga met hen in gesprek."*

**Hans - beweegcoach**

**Tip:** maak ouders bewust van hun rol.

Ouders spelen een grote rol in het stimuleren van sporten en bewegen bij hun kinderen. Ouders kunnen gewenst gedrag stimuleren bij kinderen (en ander gedrag ontmoedigen) door regels te stellen of het goede voorbeeld te geven.



## 3 Ouders ondersteunen

Zodra ouders bewust zijn van het belang van sport en bewegen, kun je samen een plan maken. Wat zijn jullie wensen en behoeften? En op welke manier kunnen en willen ouders bijdragen? Zorg dat jouw doel overeenkomt met dat van de ouders.

**Laat ouders zelf hun doelen bepalen.**

*Het is belangrijk dat ouders zich verantwoordelijk voelen. Bied ouders kennis en voorbeelden, maar laat ze zelf concrete en realistische doelen en activiteiten formuleren. Dit kunnen ook kleine activiteiten zijn, zoals het klaarzetten van pionnen.*

### Praktische tools:

*Maak gebruik van deze tools!*

- **Behoeftekaart:** helpt je samen met ouders de verwachtingen af te stemmen. In de voorbereiding van een beweegprogramma is het van belang om een goed beeld te krijgen van je doelgroep. Wat zijn hun wensen en behoeften en op welke manier kunnen en willen ze bijdragen?
- **Beweegtest:** geef ouders zicht op het beweeggedrag en bijbehorende kansen van hun kind met de Beweegtest via (<http://beweegwijzer.ggdru.nl>).
- **Argumenten- en motivatiekaartjes:** helpen je bij het voeren van het gesprek met ouders en het formuleren van verwachtingen en doelen.

Motivatie- en argumentenkaartjes vind je op [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)



Bepaal **gezamenlijk** de koers!  
Wat is de motivatie om mee te doen?

De motivatiekaartjes helpen om met ouders te bespreken op welke manier ze kunnen en willen bijdragen:

1. Doorloop alle kaartjes met ouders tijdens een gesprek en vraag hen welke ze belangrijk vinden om betrokken te zijn.
2. Stem samen af hoe jullie dit kunnen bereiken binnen een sport- en beweegprogramma.

Intrinsieke voorwaarden

**Willen**  
Ik wil het doen

De ouder is echt **gemotiveerd** om de actie uit te voeren.

"Ik wil graag een bijdrage leveren aan de activiteit van mijn kind. Hoe, maakt niet uit."



Intrinsieke voorwaarden

**Kunnen**  
Ik heb de vaardigheden om het te doen

De ouder heeft voldoende **vaardigheden** en **zelfvertrouwen** om de actie te ondernemen.

"Na één keer te hebben meegelopen kan ik zelf de oefeningen uitzetten."



Intrinsieke voorwaarden

**Betekenen**  
Ik vind het belangrijk om het te doen

De ouder ziet hoe zijn/haar **bijdrage** een **positief** verschil kan maken voor anderen en/of zichzelf.

"Fijn om van jongeren terug te krijgen dat ze blij zijn met je inzet als ouder."



Contextuele voorwaarden

**Vertrouwen**  
Ik krijg het vertrouwen van anderen

De ouder voelt zich **gesteund** en krijgt **vertrouwen** in zijn/haar eigen bijdrage.

"Door mijn inzet bij de danslessen ben ik zelf ook zekerder in andere projecten."



Contextuele voorwaarden

**Overzien**  
Ik begrijp wat er van mij verwacht wordt

De ouder **begrijpt** wat er van hem/haar verwacht wordt en wat de **verwachtingen** wederzijds zijn.

"De duidelijkheid hielp me om ja te zeggen. Ik wist precies wat ik kon verwachten."



Contextuele voorwaarden

**Invloed**  
Ik heb inbreng

De ouder voelt zich serieus genomen en heeft de ruimte om mee te **denken** en te **beslissen** in de actie.

"De laatste activiteit heb ik zelf verzorgd. Erg leuk om zelf iets te bedenken."



knip deze motivatiekaartjes uit en zet ze in tijdens een gesprek met ouders om achter hun motivatie te komen.

"Gebruik de motivatiekaartjes in gesprek met ouders om **kansen** voor ouders in het sport- en beweegprogramma te vinden."