

Wetenschap&Onderzoek

Vmbo-jongeren en fysieke inactiviteit

Wat te doen volgens professionals die met ze werken

Jongeren op het vmbo sporten significant minder dan hun leeftijdsgenoten op havo en vwo. Praktijkprofessionals die met deze jongeren werken, kunnen waardevolle inzichten verschaffen in waarom dit zo is en welke interventies werken en waarom. De grootste oorzaken van inactiviteit blijken beleidsmatig lastig te beïnvloeden. Het lijkt tijd om ons met een persoonlijke aanpak te richten op ervaren barrières en wensen van jongeren. En om bestaande programma’s te evalueren en kansrijke programma’s door te ontwikkelen, in plaats van nieuwe interventies te bedenken.

DOOR HIDDE BEKHUIS, MANOU ANSELMA EN AGNES VAN SUIJLEKOM

De afgelopen twee decennia zien we wereldwijd, en zeker ook in Nederland, een zorgelijke trend: jongeren bewegen en sporten steeds minder. Binnen de groep jongeren zijn er groepen die meer achterblijven dan andere, zoals jongeren op het vmbo. Waar jongeren in andere onderwijsvormen, zoals havo en vwo, relatief vaker sporten, blijft de vmbo-groep structureel achter in hun beweeg- en sportparticipatie.

Dit is een verontrustende ontwikkeling, want de negatieve gevolgen van een inactieve leefstijl op latere leeftijd zijn substantieel. Gemeenten en beleidsmakers staan dan ook voor de opgave om deze trend te keren. Het ZonMw-project ‘Vmbo Sportlab’ richt zich specifiek op deze doelgroep en onderzoekt samen met de jongeren zelf en praktijkprofessionals hoe jongeren op het vmbo duurzaam fysiek actiever te krijgen zijn.

Onderzoek onder praktijkprofessionals

Praktijkprofessionals – docenten LO, buurtsportcoaches, jongerenwerkers en (vereniging)trainers – kunnen waardevolle inzichten geven in waarom jongeren niet sporten en wat volgens hen werkzame elementen zijn van bestaande aanpakken en interventies om jongeren op het vmbo actiever te krijgen. We hebben de praktijkprofessionals zowel benaderd om een uitgebreide vragenlijst in te vullen als om deel te nemen aan groepsinterviews voor meer diepgang.

Ondanks uitgebreide wervingscampagnes en *incentives* bleef de respons bij het vragenlijstonderzoek relatief laag: 152 professionals vulden de vragenlijst volledig in. De grootste groep respondenten bestond uit docenten LO (42,1%), gevolgd door buurtsportcoaches (30,3%) en trainers van sportverenigingen (17,8%). Een meerderheid van de professionals werkt direct met jongeren binnen de



JONGEREN DIE OP HET VMBO ZITTEN, KOMEN – BEHALVE TIJDENS DE GYMLES OP SCHOOL – NOG MAAR WEINIG AAN SPORT EN BEWEGEN TOE.

schoolcontext (55,9%), terwijl een aanzienlijk deel ook actief is in de wijk (21,1%) of bij sportverenigingen (21,1%).

Ook de werving van professionals voor de groepsinterviews was lastig. In totaal hebben we zes groepsinterviews gehouden met negentien praktijkprofessionals (achttien mannen, één vrouw). Hiervan werken er zestien als docent LO. De overige

professionals werken als jongerenwerker, sportcoach en beleidsmedewerker bij een gemeente.

Waarom jongeren op het vmbo niet sporten

Uit de vragenlijst onder de praktijkprofessionals kwam naar voren dat de sportparticipatie van vmbo-jongeren door verschillende factoren wordt beïnvloed.

De meest genoemde redenen om niet te sporten zijn:

1. bijbaantjes: jongeren op het vmbo hebben vaker dan jongeren op havo en vwo een bijbaan, waardoor sport vaak op een lager pitje komt te staan;
2. gebrek aan stimulering vanuit thuis: ouders van jongeren op het vmbo

Volgens praktijkprofessionals zijn bijbaantjes, schermgebruik en een niet-stimulerende thuissituatie de belangrijkste redenen dat vmbo-jongeren niet sporten

- stimuleren sport minder dan ouders van jongeren op havo en vwo;
3. schermgebruik: jongeren op zowel vmbo als havo en vwo besteden veel tijd aan gamen en sociale media, waardoor ze minder tijd hebben om te sporten;
 4. gebrek aan motivatie: deze factor kwam in de groepsinterviews sterker naar voren dan in het vragenlijstonderzoek. Daar werd deze ook genoemd, maar minder prominent.

Deze vier factoren zijn lastig te beïnvloeden door beleid. Andere factoren, die minder vaak werden genoemd, maar beleidsmatig beter zijn te beïnvloeden, zijn een gebrek aan financiële middelen of kennis over financiële ondersteuning, reisafstand naar sportlocaties en een tekort aan kennis over het belang van sporten.

Ervaringen met programma's en interventies

Uit het vragenlijstonderzoek kwam naar voren dat iets minder dan de helft van de praktijkprofessionals (43%) werkt met door anderen ontwikkelde programma's of interventies. Opvallend is dat er onder de professionals een groot aantal verschillende programma's en interventies wordt ingezet. De 66 respondenten die aangaven met een sportprogramma te werken, noemden samen 62 unieke programma's en interventies. Dit wijst op een grote diversiteit in het aanbod, maar roept ook de vraag op of er niet te gefragmenteerd wordt gewerkt.

Als werkzame elementen van programma's en interventies noemen de praktijkprofessionals de volgende drie elementen als belangrijkste:

1. plezier en variatie in het aanbod: jongeren sporten vooral als ze het leuk vinden. Een divers en aantrekkelijk sportaanbod is cruciaal;
2. goede relatie met jongeren: het opbouwen van een vertrouwensband tussen de jongeren en de professionals is van groot belang. Jongeren komen eerder sporten als ze zich op hun gemak voelen bij de begeleider;

De 66 respondenten die aangaven met een sportprogramma te werken, noemden samen maar liefst 62 unieke programma's en interventies

3. maatwerk en aansluiting bij interesses van jongeren: programma's die aansluiten bij de leefwereld van jongeren, bijvoorbeeld door elementen van gamen te integreren in sportactiviteiten, blijken succesvoller.

Oplossingen

Tijdens de groepsinterviews zijn we dieper ingegaan op wat volgens de praktijkprofessionals oplossingen zijn om de eerdergenoemde redenen om niet te sporten weg te nemen. Deze oplossingen zijn te groeperen in vijf thema's:

1. aantrekkelijk en uitnodigend aanbod: sportprogramma's moeten leuk en aantrekkelijk zijn, en vooral afgestemd op de interesses van de jongeren zelf;
2. bekendheid met het sportaanbod vergroten: veel jongeren en hun ouders weten niet welke sportmogelijkheden er zijn. Goede voorlichting, vooral via scholen, kan hierbij helpen;
3. rol van de trainer/docent: docenten LO en buurtsportcoaches moeten een sleutelrol spelen in het enthousiasmeren van jongeren voor sport. Met een focus op het opbouwen van een goede relatie en het bieden van succeservaringen;
4. in gesprek gaan met jongeren: het is belangrijk om jongeren actief te betrekken bij het vormgeven van het sportaanbod en ze te vragen wat zij leuk en interessant vinden;
5. inspirerende sociale omgeving: jongeren kunnen worden gestimuleerd om te sporten door vrienden, ouders of andere rolmodellen. Activiteiten die jongeren samen met bekenden kunnen doen, kunnen de drempel om deel te nemen verlagen.

De professionals zijn van mening dat er voor alle jongeren een passende sport of beweegactiviteit is. Samen met jongeren

achterhalen wat dat is, is een belangrijke taak voor de beweegprofessional, die daarvoor de tijd moet krijgen. Tegelijkertijd kan er gewerkt worden aan het creëren van aanbod dat beter aansluit bij jongeren en hun (online) leefwereld. Je kunt ook beginnen met het trekken van jongeren – en hun familie – door een game-event of etentje te organiseren. Wanneer zij zich veilig en vertrouwd voelen op de locatie en met de aanwezige professionals en jongeren, kun je langzaam een sportactiviteit introduceren.

Maak beleid op relevante zaken

Volgens praktijkprofessionals zijn bijbaantjes, schermgebruik (sociale media/gamen) en een niet-stimulerende thuissituatie dus de belangrijkste redenen dat vmbo-jongeren niet sporten. Het prioriteren van bijbaantjes boven sporten, het gebrek aan aanmoediging door ouders en het schermgebruik zijn moeilijk te beïnvloeden door beleid – al moet de toekomst uitwijzen wat een telefoonverbod op school doet voor het algehele schermgebruik.

Daarnaast werden, weliswaar minder vaak, redenen zoals gebrek aan geld, reisafstand en kennis over het belang van sporten genoemd als verklaring waarom jongeren op het vmbo vaker niet sporten dan jongeren op havo en vwo. Op deze zaken is wel goed beleid te maken, dus laten we dat doen. Zo richt beleid zich op de zaken waar het invloed op heeft.

Evalueer effect van programma's voor je nieuwe ontwikkelt

De helft van alle professionals werkt met programma's; jongerenwerkers het meest en trainers/coaches het minst. 66 professionals noemden samen maar liefst 62 verschillende programma's. Dit roept de vraag op of de huidige programma's onvoldoende werken en er daarom nieuwe

programma's bij blijven komen. Maar het kan ook betekenen dat er gezocht wordt naar maatwerk: wat werkt voor de jongeren in een specifieke context? Zijn hiervoor nieuwe programma's nodig of kunnen programma's worden aangepast aan de context? Binnen het project 'Vmbo Sportlab' kijken we naar de effectiviteit van interventies en programma's en identificeren we werkzame elementen. Op basis van deze resultaten kunnen we hierover advies geven.

Het belang van de sociale omgeving

De sociale omgeving – met name ouders, vrienden en docenten LO – heeft een grote invloed op de sportparticipatie van vmbo-jongeren. Jongeren die niet sporten, hebben vaak vrienden en ouders die sport ook niet stimuleren. In gesprek gaan met ouders over de voordelen van sporten en het lokale sportaanbod kan hierbij helpen.

Docenten LO en buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol bij het aanbieden van een gevarieerd sportaanbod en het creëren van positieve sportervaringen. Door pedagogisch-didactisch te handelen en een veilig sportklimaat te creëren, kunnen zij ervoor zorgen dat jongeren succeservaringen opdoen in een bepaalde sport en een sport leuk gaan vinden. Docenten LO en buurtsportcoaches kunnen jongeren ook helpen om de weg te vinden naar een sportaanbieder in de buurt.

Kortom

Als we jongeren op het vmbo meer in beweging willen krijgen, moeten we dus niet alleen nieuwe interventies blijven bedenken. Er zijn al veel mooie initiatieven. Onderzoek wat werkt en zet daarop in. Ga daarnaast als professionals in gesprek met jongeren, om te bespreken hoe we barrières tot sport kunnen wegnemen en waar hun interesses liggen. Zo kunnen we de trend van inactiviteit onder jongeren op het vmbo keren. ●

Hidde Bekhuis is universitair docent aan de Radboud Universiteit. Onderzoekers Manou Anselma en Agnes van Suijlekom zijn werkzaam bij het Mulier Instituut.