

Sport en Bewegen in het PrO, VMBO en VSO

Gezamenlijke waarden van jongeren, onderwijs en gemeenten

Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid van jongeren nu én op latere leeftijd. Toch bewegen jongeren te weinig en zitten ze veel. Vooral binnen het VMBO, Praktijkonderwijs (PrO) en Voortgezet Speciaal Onderwijs (VSO) blijven beweegcijfers achter.



Special Heroes Nederland onderzoekt **hoe je een sterker en passend sport- en beweegaanbod voor iedere jongere creëert**. Door middel van interactieve sessies met jongeren en professionals vanuit onderwijs en gemeenten werden drie thema's in kaart gebracht:



Wat jongeren en professionals uit het onderwijs en gemeenten belangrijk vinden.



Welke randvoorwaarden nodig zijn om jongeren meer te laten bewegen.



Hoe het aanbod beter kan aansluiten op deze doelgroepen.

Wat vinden jongeren belangrijk aan sport & bewegen?

Waarden	Toelichting
Gezondheid & fit voelen	Conditie, sterker worden, energie kwijt kunnen
Mentaal welbevinden	Hoofd leegmaken, vrij voelen, zelfvertrouwen krijgen
Sociaal & plezier	Gezelligheid, vrienden maken/ ontmoeten, samenwerken, plezier staat boven winnen

Onderwijs- en gemeente professionals benoemen veel van dezelfde waarden als het gaat om wat sport en bewegen oplevert voor jongeren.



Wat is het belang van sport- en beweeginitiatieven voor onderwijs en gemeenten?

Gezamenlijk voor onderwijs en gemeenten	Onderwijs aanvullend	Gemeente aanvullend
<ul style="list-style-type: none">• Passend & divers aanbod van hoge kwaliteit• Versterken lokaal netwerk en zichtbaarheid• Toename leden vereniging / georganiseerd sportaanbod	<ul style="list-style-type: none">• Ontzorgen docenten• Extra contactpersonen voor jongeren	<ul style="list-style-type: none">• Jongeren bereiken• Stimulering werkgelegenheid aanbieders• Onderscheidend vermogen gemeenten

Randvoorwaarden voor aantrekkelijk beweegaanbod



Vanuit jongeren

- Veilig, ontspannen en pleziergericht waarin iedereen mee kan doen.
- Het liefst in kleine groepen (2-8 jongeren) na 17.00 uur.
- Winnen of beloning is onbelangrijk, plezier staat voorop.
- Mee kunnen beslissen over activiteiten (vooral PrO & VMBO).
- Afwisseling en uitdaging, maar drempel laag bij start (vooral PrO & VMBO).
- Op eigen niveau, niveauverschil niet te groot (vooral VSO & VMBO).



Vanuit onderwijs & gemeenten

- Vraaggericht aanbod, met keuzes en zelfregie voor jongeren.
- Veelzijdig en flexibel aanbod op niveau.
- Veilige setting, waarin plezier voorop staat.
- Continuïteit, integratie en borging binnen schoolprogramma.
- Vakmensen en begeleiders die de doelgroep begrijpen.
- Structurele financiering, monitoring van effecten.
- Goede afstemming/samenwerking tussen scholen, buurtsportcoaches en lokale partners.

Handelingsperspectieven

Om het aanbod beter te laten aansluiten op jongeren, is het essentieel dat jongeren kunnen meebeslissen. Zowel jongeren als professionals onderstrepen het belang hiervan. Om dit te bereiken heeft Special Heroes Nederland [Healthy Move Squads](#) opgezet. Hier krijgen jongeren de kans om samen, door middel van visuele en interactieve tools nieuwe activiteiten te ontwikkelen voor op school, onder leiding van LO-docenten of buurtsportcoaches.

Onderstaande aanbevelingen zijn geformuleerd op basis van eerder genoemde waarden, randvoorwaarden en op basis van de uitvoering van de Healthy Move Squads:

 Aanbeveling	 Waarom
 Laat jongeren meebeslissen tijdens de activiteiten zelf.	Extra bijeenkomsten, om jongeren een stem te geven, zijn lastig te plannen & concurreren met vrije tijd.
 Gebruik creatieve tools (videos, kaarten, proeflessen).	Helpt jongeren ideeën te vormen en actief mee te denken.
 Zet in op pleziergericht en laagdrempelig aanbod.	Omdat prestatie/competitie voor velen geen motivatie is.
 Parallel aanbod naast sportvereniging.	Verenigingssport sluit niet altijd aan bij niveau of behoeften.
 Gebruik kaartjesmethode lokaal.	Om snel te toetsen wat jongeren nodig hebben/ belangrijk vinden als het gaat om sport en bewegen.

Hoe is dit onderzocht?

Jongeren zijn tijdens interactieve sessies bevraagd over wat zij belangrijk vinden aan sporten en bewegen. Tijdens deze sessies werden waarde-kaartjes, opgesteld door Special Heroes, gebruikt. De kaartjes bevatten een (randvoor-)waarde rondom sport en bewegen. Jongeren gaven per kaartje aan of zij de (randvoor-)waarde op het kaartje 'niet belangrijk', 'neutraal' of 'belangrijk' vonden en lichtten hun keuze toe.

Onderwijsprofessionals en gemeenteprofessionals zijn in gesprekken bevraagd over wat voor hen (randvoor-)

waarden zijn voor de uitvoering van sport- en beweeginitiatieven bij PrO, VMBO en VSO jongeren. De gesprekken werden gevoerd aan de hand van het Social Profit Canvas. Dit model kan worden gebruikt om de (potentiële) sociale winst en waarde van interventies zichtbaar te maken.

Deelnemers werden via het netwerk van Special Heroes Nederland geworven in verschillende regio's van het land (Noord, West, Oost).

Totstandkoming van dit onderzoek

Special Heroes Nederland is cirkeltrekker van de cirkel 'Jongeren bewegen meer in het Voortgezet (Speciaal) Onderwijs' binnen de Beweegalliantie. Voor meer informatie en achtergrond zie het volledige rapport: [Sport en Bewegen in het PrO, VMBO, en VSO, gezamenlijke waarden van jongeren, onderwijs en gemeente](#)