

Eerste resultaten van Life Experience Through Sport

Güven Alarslan¹, Liselot ter Harmsel², Kirsten Verkooijen¹ en Ivo van Hilvoorde²

1 Wageningen University & Research, Nederland

2 Hogeschool Windesheim, Nederland

ACHTERGROND & DOEL

Stichting Life Goals biedt sportprogramma's voor kwetsbare volwassenen die moeite hebben om actief mee te doen in onze maatschappij (bijv. daklozen, verslaafden). Met het 4-jarige project Life Experience Through Sport (LETS) doen Wageningen University & Research, Hogeschool Windesheim en Stichting Life Goals onderzoek naar de maatschappelijke impact van deze programma's en hoe deze programma's geoptimaliseerd kunnen worden. Om inzicht te krijgen in wat het Life Goals-programma voor de deelnemers betekent, zijn inmiddels negen deelnemers en hun coaches geïnterviewd. Na de zomer vinden er nog meer interviews plaats, maar in deze factsheet alvast de eerste resultaten.

UITKOMSTEN

Motief om deel te nemen

De onderliggende motieven voor deelname verschillen sterk. Een belangrijk en vaak genoemd motief is gerelateerd aan het *sociale aspect*, bijvoorbeeld om andere mensen te leren kennen en om samen te zijn. Maar ook de *fysieke gezondheid*, *eerdere sportervaringen* en een stukje *afleiding/dagritme* werden als motief genoemd. Daarnaast is de *context* die het LG-programma biedt ook belangrijk voor deelname, zoals de laagdrempeligheid om mee te doen en de veilige sportomgeving. De deelnemers zien LG ook als *vangnet van de zorg* en een locatie waar ze hulp kunnen krijgen.

De rol van de coach

De coach speelt een sleutelrol binnen de LG-programma's. Deelnemers waarderen de persoonlijke betrokkenheid van de coaches, hun positieve karaktereigenschappen (enthousiast, vrolijk, geduldig) en hoe de coaches de activiteiten opzetten. De coach faciliteert een positieve sportcultuur en heeft invloed op de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers. De maatschappelijke sportcoach is meer dan alleen een coach en wordt daarom ook gezien als een rolmodel, verbinder, stabiele factor en een vaderfiguur!

Sfeer binnen de groep

Deelnemers ervaren de sfeer vaak als positief. De deelnemers hebben een positieve invloed op elkaar, waarin ruimte is voor het maken van grapjes. De deelnemers stimuleren en helpen elkaar, vormen een team en geven elkaar de ruimte om persoonlijk te ontwikkelen en de sociale interactie te versterken. Deze sociale interactie wordt onder andere bevordert doordat de deelnemers elkaar als lotgenoten zien. Dit alles zorgt voor een positieve sfeer.

Positieve ervaringen van deelname aan Life Goals

Deelnemers geven aan dat ze door mee te doen aan Life Goals programma's op verschillende gebieden positieve ervaringen hebben. Zo noemen zij positieve ervaringen op het gebied van fysieke gezondheid, emotioneel-, cognitief- en sociaal vlak, en in hun dagelijks leven.



De deelnemers gaven aan zich **fysiek gezonder** te voelen, dit werd geuit in begrippen als meer energie, betere conditie en zich fitter of gezonder voelen.

Deelname zorgde ook op **emotioneel** vlak voor positieve gevoelens als blij, vrolijk, hoop en plezier. Daarnaast werden ook minder stress, veerkracht en het omgaan met emoties en problemen genoemd.



Op **cognitief** gebied werd aangegeven dat deelnemers zich zelfstandiger en zelfverzekerder te voelen, meer zelfvertrouwen hebben en zich bewuster worden van hun leefstijl.

Op **sociaal vlak** werden veel positieve effecten genoemd, zoals sociale contacten en vriendschappen. Maar ook werden vaardigheden ontwikkeld als anderen helpen en motiveren, leiderschap en samenwerken.



Deelname aan LG heeft ook invloed op het **dagelijks leven** van de deelnemers. Het biedt de deelnemers afleiding en structuur en daarnaast passen ze ook hun leefstijl aan door zelf meer te bewegen en gezonder te eten.

Tenslotte werd aangegeven dat deelname kan zorgen voor **anti-stigmatisering** waarbij deelnemers zich geaccepteerd voelden.



De kracht van Life Goals programma's

Volgens de deelnemers zijn de LG programma's goed opgezet en gestructureerd. Er wordt een positieve sportcultuur gecreëerd, wat maakt dat de deelnemers zich in een veilige omgeving bevinden. Deze positieve sportcultuur komt voort uit sociale aspecten, het idee dat iedereen welkom en gelijk is en dat meedoen belangrijker is dan winnen. De maatschappelijke sportcoach speelt hier een belangrijke rol in.

