

'Kan ik Meedoen? Sport en bewegen voor iedere jongere'



Er is nog maar weinig bekend over hoe jongeren uit gezinnen met een laag inkomen sport en bewegen beleven. Daarom heeft onderzoeksbureau Labyrinth Onderzoek & Advies - in opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen - vraaggesprekken gevoerd met 24 jongeren uit gezinnen met een laag inkomen. Dit om reeds beschikbare kennis uit onderzoek te verrijken met de inzichten en beleving van de doelgroep zelf. Geen van de ondervraagde jongeren neemt structureel deel aan georganiseerd sport- of beweegaanbod. In deze inspiratiesheet interpreteren we de belangrijkste uitkomsten van de vraaggesprekken met de jongeren en geven aanknopingspunten voor beleidsmakers en uitvoerders in het sport- en sociaal (jeugd)domein. Met als doel om de deelname van deze jongeren aan sport en bewegen meer toegankelijk te maken.

1. Wat betekent sport en bewegen voor deze jongeren?

Nagenoeg alle jongeren geven (indirect) aan deel te willen nemen aan georganiseerd sport- en beweegaanbod; ze lijken daarmee potentiële deelnemers. 'Alles wat je aandacht geeft, groeit'; hun deelname aan de vraaggesprekken lijkt al een stimulerende werking te hebben op hun motivatie om (weer) te sporten en bewegen. Wel geven ze aan een (extra) duwtje in de rug nodig te hebben om hun motivatie daadwerkelijk in actie om te zetten.

Wat kun je doen?

Ga in gesprek met de jongeren. Door vanuit het perspectief van deze jongeren te kijken naar sport- en beweegdeelname, kunnen ervaren belemmeringen en stimulerende factoren worden onderscheiden en aangepakt. Het liefst samen met de doelgroep. Faciliteer ideeën en initiatieven (met kennis, sleutelfiguren, geld, etc.) en maak de jongeren zelf, voor zover mogelijk, verantwoordelijk voor activiteiten of interventies waar behoefte aan is. Monitor activiteiten en interventies en leer samen met de doelgroep.

- ➔ Nagenoeg alle jongeren hebben een positieve beleving bij sport en bewegen. In de gesprekken komen geen negatieve associaties naar voren rondom sport en bewegen
- ➔ De meeste jongeren geven aan vroeger wel gesport te hebben.
- ➔ Een derde van de jongeren geeft bij ervaren belemmeringen aan geen zin (meer) te hebben om te sporten en bewegen. Tegelijkertijd geven de jongeren aan dat, na digitale activiteiten, sport en bewegen hun favoriete bezigheid is in hun vrije tijd.
- ➔ Gezondheid is de belangrijkste reden voor jongeren om te willen sporten of bewegen.

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 wil ik het sowieso eigenlijk al gaan doen, dus."

2. Hoe kijken jongeren naar sport, bewegen en voorzieningen?

Jongeren lijken sporten in verenigingsverband, waarbij ze meerdere keren per week moeten trainen en wedstrijden hebben, te intensief te vinden. Dit is vaak lastig te combineren met school. Informele, spontane sport- en beweegactiviteiten zonder veel organisatie of vaste tijdsplanning, lijken de jongeren wel aan te spreken.

Wat kun je doen?

Faciliteer sport- en beweegactiviteiten, dicht in de omgeving van de jongeren, met een semi gestructureerde maar niet 'verplichtende' setting. Dus niet zo open als spontane sport- en beweegactiviteiten op een veldje in de buurt, maar ook niet vastomlijnd zoals de huidige structuur van traditionele sportverenigingen (i.v.m. met de socialisatie van sport en bewegen die van invloed lijkt te zijn op het sport- en beweeggedrag van jongeren). Biedt traditionele sportverenigingen ondersteuning (denk aan kennis, advies, middelen voor inhuur van pedagogische coaches, etc.) om deze jongeren op een goede manier te introduceren en welkom te heten bij de vereniging. Stimuleer de flexibiliteit van traditionele sportverenigingen (verbinden van leef- en systeemwereld) en hun vormen van lidmaatschap.

- ➔ Activiteiten die in organisatorisch (club)verband plaatsvinden en een intensief karakter hebben, zien jongeren als sport. Ook het competitieve karakter, de betrokkenheid van coaches en het aanleren van (sporttechnische) vaardigheden wordt genoemd.
- ➔ Wandelen, gym op school en fietsen zien de meeste jongeren als bewegen, maar ook voetballen op straat en hardlopen.
- ➔ De meeste jongeren geven aan in de buurt wel beweegactiviteiten te kunnen beoefenen, maar doen dit niet structureel.
- ➔ Een derde van de jongeren geeft aan dat zij minder tevreden zijn over de sport- en beweegvoorzieningen in hun buurt.

"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)

- ➔ De jongeren ondernemen graag samen met vrienden en familieleden activiteiten. Deze activiteiten hebben vaak een informeel en spontaan karakter.
- ➔ Nagenoeg alle ouders van de jongeren hebben zelf nog nooit georganiseerd gesport en sporten nu ook niet. In een paar gevallen sport een broertje en/of zusje wel.

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

De belemmeringen om niet (meer) structureel te sporten en bewegen worden vaak in combinatie met elkaar genoemd. Er is vaak dus niet één reden aan te wijzen waarom een jongere niet (meer) structureel sport of beweegt. Gebrek aan geld wordt het vaakst als belemmering genoemd. Een aantal ouders en jongeren lijken niet goed op de hoogte te zijn van gemeentelijke ondersteuning om mee te kunnen doen aan georganiseerde sport- en beweegactiviteiten, waar zij wel recht op hebben.

Wat kun je doen?

Houd rekening met de diversiteit aan belemmeringen waar jongeren tegenaan lopen. Regelingen, activiteiten en programma's kunnen hier veel beter op ingericht worden. Denk bijvoorbeeld aan de financiële regelingen om lid te worden van een sportvereniging. Deze regelingen zijn erg belangrijk voor gezinnen, dus het is nodig de vindbaarheid en toegankelijkheid ervan te verbeteren. Maar naast de financiële kant moet er dus ook aandacht zijn voor andere factoren. Vanuit verschillende domeinen is hier aandacht voor, maar die verschillende partijen weten elkaar niet altijd (goed) te vinden (denk aan fondsen, het gemeentelijk sportbeleid, het gemeentelijk armoedebeleid, de buurtsportcoaches, jongerenwerkers, zorgdomein, etc.). Bundel de expertise en kennis en zet verschillende maatregelen en activiteiten gezamenlijk op, waarbij aandacht is voor de voordelen en doelen van deelname vanuit ieder perspectief.



- ➔ De jongeren benoemen 9 verschillende belemmeringen om niet (meer) structureel te sporten en bewegen. De belemmeringen worden vaak in combinatie met elkaar genoemd.
- ➔ Gebrek aan geld (13x), persoonlijke factoren (11x) en tijdgebrek (7x) zijn belemmeringen die het vaakst genoemd worden door de jongeren en in de vraaggesprekken naar voren komen. Ook worden gezondheidsproblematiek, motivatie, afstand tot de sportlocatie, vrienden die stoppen, verhuizing en verloop onder trainers genoemd.
 - Door een derde van de jongeren wordt een (gezondheids)beperking ervaren om deel te kunnen nemen aan sport- en beweegactiviteiten. In een aantal gevallen gaat het over chronische vermoeidheid en in het verleden gebroken ledematen.
 - Bij tijd gaat het vaak over schooluren, huiswerk of een bijbaantje waardoor er geen ruimte meer overblijft om deel te nemen aan georganiseerde sport- en beweegactiviteiten.

Rachida (15 jaar): "School neemt bijna mijn hele dag in beslag. Het gaat ten koste van mijn vrije tijd." 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 moet matchen met haar agenda.

- Bij persoonlijke factoren zijn de belemmeringen divers. Denk aan jongeren die zich niet voelen passen in de groep of bij de sport en de loyaliteit naar ouder(s). Uit eerder onderzoek blijkt ook dat jongeren loyaal zijn naar hun ouder(s). Zij zien liever dat de ouder(s) ondersteuning krijgen om problemen te boven te komen dan dat zij hun ouders lastig vallen met hun sport- en beweegbehoeften waar geld voor nodig is. In een paar gevallen speelt ook de gezinssituatie een rol; vroeg naar huis moeten om op broertjes en zusjes te passen of geen tijd of geld overhouden omdat andere gezinsleden al een sport beoefenen.

"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." (meisje, 17 jaar)

- Bij geld gaat het vaak over het gebrek aan middelen thuis. In een paar gevallen geven jongeren in het gesprek aan hierover ook niet met ouders te praten.
- Een deel van de jongeren, en hun ouders, leek niet bekend te zijn met beschikbare ondersteuning vanuit het gemeentelijke kindpakket of fondsen. Ouders geven aan behoefte te hebben aan voorlichting of informatie over regelingen en hulp bij het aanvragen hiervan.

De beleving van geld verdienen met een bijbaantje en het krijgen van een goed (lees: hoog) schooladvies lijkt veel sterker te spelen bij jongeren uit gezinnen met een laag inkomen dan bij jongeren uit meer welvarende gezinnen. Daardoor wordt vaker de afweging gemaakt om niet te kiezen voor (georganiseerd) sporten en bewegen in relatie tot benodigde tijd en flexibiliteit voor school en een bijbaantje.

“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.” (jongen, 18 jaar)



4. Wat zeggen de jongeren zelf?

Jongeren geven zelf een aantal aspecten die hen zouden stimuleren om (weer) te gaan sporten/bewegen:

- ➔ Vrienden/familie die ook sport(en).
- ➔ Promotie van activiteiten via (rolmodellen op) social media.
- ➔ Aanpassingen in sportvoorzieningen in de directe leefomgeving. Jongeren hebben het idee dat ruimere en meer aantrekkelijke (interessante) sportvoorzieningen, die ook afgestemd zijn op hun behoeften, hen in belangrijke mate zouden kunnen stimuleren tot sport- en deelname.
- ➔ Organisatie van activiteiten buiten verenigingsverband.
- ➔ Betere toegankelijkheid van regelingen (wordt door zowel kinderen als ouders genoemd) en flexibiliteit in de regelingen.

Een jongen van 18 jaar moest stoppen bij de voetbalclub: "En de gemeente betaalde niet meer, zeg maar, voor de sportclub. Gewoon, is normaal, zeg maar, tot 18 jaar oud. Na 18 jaar oud, betaalt, vergoeden ze niets meer."

Wat kun je doen?

Zorg dat het sport en beweegaanbod letterlijk en figuurlijk dicht bij de doelgroep blijft zodat het laagdrempelig is. Maak gebruik van de faciliteiten in de omgeving (pleintjes, playgrounds) en betrek de doelgroep zelf bij het inrichten en organiseren van de activiteiten. Denk ook aan het betrekken van sleutelfiguren in de wijk waarmee de doelgroep een positieve associatie heeft.

Benieuwd naar het volledige onderzoeksrapport 'Kan ik Meedoen? Sport en Bewegen voor iedere jongere', kijk dan [hier](#).

Meer lezen over de doelgroep en wat we al weten over hun sport- en beweegdeelname uit eerder onderzoek en voorbeelden uit de praktijk? Lees dan de [whitepaper 'Jeugd die arm opgroeit'](#).

Contactpersonen

Laura Butselaar | specialist

laura.butselaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Jamilla Vervoort | specialist

jamilla.vervoort@kenniscentrumsportenbewegen.nl

september 2021