

RAPPORTAGE
Onderzoek onder mbo-studenten
Invloed van de transitie vmbo naar mbo
op sport- en beweeggedrag

In opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen
JULI-NOV 2022



INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	pg 3
1. Opzet onderzoek	pg 4
2. Model overstap naar mbo	pg 5
3. Tijdsbesteding	pg 6
4. Mentaal welbevinden	pg 8
5. Omgeving personen	pg 11
6. Schoolomgeving	pg 14
7. Financiën	pg 16
8. Typologie beweeggedrag mbo'ers	pg 17
Bijlage Deelnemerslijst	pg 19

SAMENVATTING

In deze rapportage geven we inzicht in de invloed van de overstap van vmbo naar mbo op het beweeg- en sportgedrag van mbo-studenten. In opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen voerden we kwalitatief onderzoek uit onder 20 mbo-studenten uit jaar 1 en jaar 2. Het jongerenperspectief staat centraal. Hoe ervaren jongeren de overstap naar mbo en wat betekent dat voor hun beweeggedrag? We combineren de inzichten uit de gesprekken met onze expertise van jongeren, het mbo, leefstijl en gedrag.

Uit de gesprekken komt naar voren dat er veel verandert als gevolg van de overstap van vmbo naar mbo. Jongeren gaan naar een andere school, met nieuwe klasgenoten, een andere manier van lesgeven, andere vakken. De overstap zet ook veranderingen in gang in vriendschappen, vrijetijdsbesteding, mentaal welzijn. Sommige jongeren gaan minder bewegen en sporten na de overstap naar mbo, anderen juist (iets) meer. De volgende 5 factoren verklaren de veranderingen in het beweeggedrag van jongeren.

- 1. Tijdsbesteding: minder vrije tijd en minder tijd voor sporten**
Jongeren zijn later thuis van school, de schooldagen eindigen later, de reistijd is langer. Na de overstap gaan sommige jongeren meer werken, ze zijn tijd kwijt aan autorijlessen, huiswerk, groepsopdrachten, uitjes met vrienden. Hierdoor hebben ze minder tijd over om te sporten. Sportlessen op vaste tijden zijn lastig te combineren met het onregelmatige en late lesrooster.
- 2. Mentaal welbevinden: meer stress en drukte, minder energie om te sporten**
De overstap naar mbo zorgt voor onzekerheid en stress onder jongeren. Ze zijn moe na lange schooldagen en werken in hun bijbaan. Daardoor hebben ze weinig energie en motivatie om na schooltijd te sporten. Liever zoeken ze afleiding bij vrienden, Netflix, gamen of trekken ze zich thuis terug. Jongeren weten weliswaar dat bewegen en sporten goed is voor hun (mentale) gezondheid, maar de drempel om te sporten als je moe bent, is hoog.
- 3. Omgeving: samen sporten motiveert, maar lastig in te plannen**
Door de overstap naar mbo verandert de vriendkring van jongeren. Gezamenlijk sporten, in een team of in de sportschool, motiveert jongeren. Doordat oude vriendschappen verwateren en schoolroosters van vrienden verschillen, kunnen ze niet meer met hun oude vrienden naar de sportschool of sportclub. Ze maken wel nieuwe vrienden op het mbo, maar die wonen verder weg. 'Alleen sporten' ervaren sommige jongeren als ongemakkelijk en saai. Ook andere factoren in de omgeving spelen een rol. Zo laten ouders de jongeren meer los en pushen jongeren minder of niet om te sporten en bewegen. Jongeren gebruiken hun studenten OV voor privégebruik en lopen en fietsen daardoor minder.
- 4. Schoolomgeving: mbo-school nodigt minder uit om te bewegen**
Jongeren bewegen minder op school: ze hebben geen gymles meer, langere lessen, minder wisseling van lokalen, minder pauzes. De mbo-school stimuleert niet om te bewegen: er zijn geen pingpongtafels, panna-veldje op schoolplein zoals op het vmbo. Anders dan op het hbo en wo zijn er weinig of geen sportfaciliteiten gekoppeld aan mbo-scholen. Jongeren worden niet uitgedaagd om tijdens of na school te sporten met andere mbo-studenten.
- 5. Geld: uitgaven stijgen, maar ouders betalen sportlidmaatschap**
De relatie van jongeren met geld verandert: ze gaan meer werken en geven ook meer uit. Voor sommige ouders brengt de overstap naar het mbo financiële druk met zich mee. Het schoolgeld en geld voor schoolspullen, laptop e.d. moet bij de start worden betaald. Zo blijft er minder geld over om sportclubs van hun kinderen. Veel ouders blijven het sportlidmaatschap van hun kind betalen, omdat ze sport belangrijk vinden. Vanaf hun 18^e moeten veel jongeren hun sport zelf bekostigen en stoppen of switchen sommigen van sport.



1. OPZET ONDERZOEK

Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft behoefte aan inzichten vanuit jongerenperspectief mbt bewegen en sporten. Youngworks en Kenniscentrum Sport & Bewegen zijn een traject gestart vanuit de vraag hoe professionals de doelgroep jongeren beter kunnen bereiken en stimuleren om (structureel) meer te bewegen en sporten. Hierbij gaat het om zowel intensieve activiteiten (sporten) als licht- en matig intensieve activiteiten (traplopen, fietsen naar school, wandelen). Daarbij wil Kenniscentrum Sport & Bewegen focussen op overgangen van levensfasen, specifiek van vmbo naar mbo. Uit literatuuronderzoek van Kenniscentrum Sport & Bewegen blijkt namelijk dat jongeren structureel minder gaan bewegen na de overstap van vmbo naar mbo. Slechts 11% van de mbo-studenten van 15-17 jaar en 53% van 18+ mbo-studenten voldoet aan de beweegrichtlijnen.

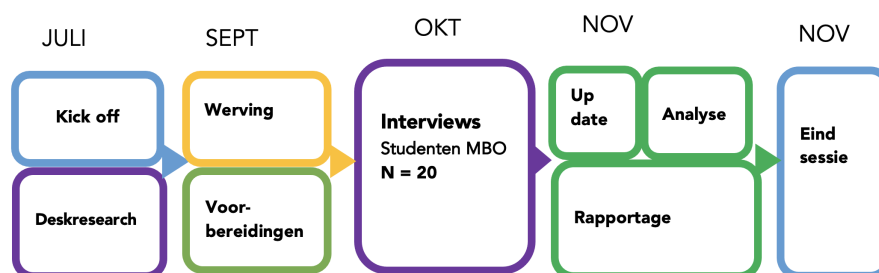
Kwalitatief onderzoek > veranderingen in sport- en beweeggedrag na overstap naar mbo

We hebben verkennend kwalitatief onderzoek gedaan onder mbo-studenten. Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft behoefte aan inzichten vanuit het perspectief van de jongeren: wat speelt er, hoe ervaren jongeren de overgang, wat betekent dat voor hun beweeg- en sportgedrag, welke rol speelt mentaal welbevinden, wat verwachten zij van hun omgeving, wat hebben ze nodig van hun omgeving bijv. professionals? Op basis van de onderzoeksresultaten ontwikkelt Kenniscentrum Sport & Bewegen toepasbare, vraaggerichte kennisproducten voor en met professionals die in direct contact staan met jongeren uit het mbo. Denk aan SLB'ers, docenten, straatcoaches, jongerenwerkers, werkgevers bijbaan, peercoaches.

Verkennend kwalitatief onderzoek onder diverse groep van 20 mbo-studenten

We hebben het onderzoeksproject als volgt aangepakt.

1. Kick-off met team Kenniscentrum Sport & Bewegen: we startten met een online sessie met jullie team op 7 juli 2022. Samen hebben we de context en kaders van jullie vraagstuk verkend en het onderzoeksproces besproken.
2. Deskresearch: vervolgens deelden jullie kennis en literatuur over beweeggedrag van vmbo'ers en mbo'ers met ons. Wij voerden zelf ook deskresearch uit naar beweeggedrag van de doelgroep, de overstap naar mbo, de rol van de omgeving en mentaal welbevinden.
3. Individuele online interviews met jongeren: in sept-okt 2022 hielden we individuele gesprekken van een uur via Zoom met 20 jongeren; spreiding naar sekse, leeftijd, regio, afkomst, SES. In bijlage 2 vind je de geanonimiseerde deelnemerslijst. Alle jongeren ontvingen een incentive voor hun deelname. De volgende onderwerpen kwamen aan bod in de gesprekken:
 - o Hoe ervaren de jongeren de overstap van vmbo naar mbo? (positieve en negatieve ervaringen)
 - o Wat verandert er voor mbo'ers tijdens deze overstap? (o.a. reizen, vrije tijd, vriendschappen, zorgen)
 - o Wat is de impact van de overstap op beweeg- en sportgedrag?
 - o Welke rol speelt hun omgeving hierin? Wat hebben jongeren nodig van hun omgeving?
 - o Hoe ervaren de jongeren hun mentale welzijn tijdens deze overstap? Welke rol speelt bewegen hierin?
4. Rapportage: In deze rapportage doen we verslag van de inzichten uit het verkennende onderzoek naar de overstap van vmbo-mbo en de impact op beweeggedrag. We combineren het perspectief van jongeren met onze eigen expertise van beweeggedrag, gedragspsychologie en de mbo-doelgroep.
5. Eindbespreking met team BA: Op 15 november 2022 bespraken we de inzichten met het team van Kenniscentrum Sport & Bewegen op jullie kantoor in Utrecht. Onderzoekers Suzanne Dölle en Ruby de Nijs van Youngworks voerden het onderzoek uit.



3. MODEL TRANSITIE NAAR MBO & IMPACT OP BEWEEG-SPORTGEDRAG

Uit de gesprekken met mbo-studenten komt naar voren dat er veel verandert door de overstap van vmbo naar mbo. Deze veranderingen hebben invloed op het beweeg- en sportgedrag van jongeren. Door de overstap gaat een deel van de jongeren minder bewegen en sporten. Anderen blijven sporten en bewegen of hebben zelfs meer tijd en ruimte om te sporten. In ons onderzoek vinden we 5 belangrijke factoren die de veranderingen in beweeg- en sportgedrag, na de overstap van vmbo naar mbo, verklaren. In onderstaand model hebben we deze factoren samengevat. In de volgende hoofdstukken lichten we de factoren toe.

Impact overstap vmbo-mbo op beweeggedrag jongeren

OVERSTAP

BEWEGEN

	Tijds- besteding	Mentaal welbevinden	Omgeving personen	School- omgeving	Financiën
OVERSTAP	Latere schooltijden	Onzekerheid tijdens overstap	Vriendschappen verwateren	Langere lesblokken	Geldzorgen door boeken, kleding, laptop, materialen
	Langere reistijd	Meer zelf doen	Snelle klik met klasgenoten	Les op 1 verdieping	Meer werken
	Nieuwe routine	Prestatiedruk	Ouders laten jongeren meer los	Geen gymles	Meer uitgeven en zelf betalen
	Meer mogen en willen werken	Stress huiswerk			
BEWEGEN	School lastig te combineren met (team)sport	Minder energie om te sporten	Niet meer met vrienden sporten	Minder beweging tijdens lesdag	Ouders blijven sportabonnement betalen
	Switch teamsport naar sportschool	Vrije tijd besteden aan vrienden of relaxen ipv sport	Hoge drempel voor nieuwe sport	Geen sport-faciliteiten	Sport zelf betalen vanaf 18 jaar
			Studenten-OV ook voor privégebruik	(In)actief op stage/praktijkdag	Financiële ondersteuning nodig voor sport



4. TIJDSBESTEDING

Een nieuwe opleiding en omgeving zorgen ervoor dat jongeren hun oude routine en gewoontes uit hun vmbo-tijd deels moeten loslaten. Een nieuwe routine op het mbo moet zich nog vormen. De overstap naar het mbo brengt voor veel jongeren veranderingen met zich mee in hun tijdsbesteding. In dit hoofdstuk bespreken we deze veranderingen en de invloed op bewegen en sporten in de vrije tijd.

Mbo kost meer tijd, jongeren houden minder vrije tijd over om te sporten

Minder vrije tijd door ander schoolrooster: langere schooldagen, later starten

Jongeren ervaren minder vrije tijd op het mbo dan op het vmbo. Dit komt onder meer door het schoolrooster: op het mbo eindigen de schooldagen vaak later (les tot 17-18 uur) dan op het vmbo (tot 14-16 uur). De schooltijden op mbo zijn vaak onregelmatig, door praktijkdagen, projectweken, tentamenweken en stages. Doordat jongeren langer reizen naar hun school of stageplek, zijn ze meer reistijd kwijt en later thuis. Hierdoor houden jongeren minder tijd over voor bewegen en sport. *"Eerst fietste ik 10 minuten, nu ben ik met de bus en de trein ruim een uur onderweg."*

Oude routines op vmbo passen niet meer in nieuwe rooster op mbo

De oude routines uit hun vmbo-tijd matchen niet altijd meer met hun schoolrooster. Na de overstap switchen veel jongeren dan ook van bijbaan, bijvoorbeeld van de supermarkt (vroeg beginnen, doordeweeks werken) naar de horeca ('s avonds werken, in het weekend werken, flexibel in plannen). Sommige jongeren beoefenen een clubsport waarbij ze moeten trainen op vaste tijden. Doordat ze laat uit zijn op hun mbo-school, zijn ze niet meer op tijd op de training aanwezig. De mbo-schooldag start weliswaar later op dan op het vmbo. Maar deze tijd besteden ze aan uitslapen, douchen, rustig opstarten en niet aan sporten: *"Ik heb nu wel tijd om te ontbijten, dat deed ik op het vmbo vaak niet. Maar ik kom nu wel te laat op voetbaltraining omdat we zo laat uit zijn en ik ver moet reizen."*

Sommige jongeren ervaren juist meer vrije tijd op mbo en bewegen (én werken) meer

Sommigen jongeren hebben juist meer tijd over, nu ze op het mbo zitten. Ze hebben maar 4 dagen per week school, ze maken hun huiswerk tijdens de les, de stof is niet moeilijk. Veel van deze jongeren kiezen ervoor om een extra avond of een dag in het weekend te werken bij hun bijbaan. Werken is ook bewegen, voor veel jongeren. *"Ik sportte eerst 3-4 keer in de week, nu is dat 1-2 keer in de week. Ik werk wel één dag extra. Mijn werk is best zwaar, gratis sportschool."* Anderen zijn meer gaan sporten na de overstap naar het mbo. Met een sportschool abonnement kunnen ze zelf bepalen wanneer ze gaan. *"Vrijdag ben ik altijd vrij, dan maak ik mijn huiswerk en ga ik standaard sporten."*

Jongeren besteden vrije tijd anders, op mbo minder tijd (nemen) voor sport

Drukker leven door bijbaan, autorijlessen, vrienden, uitgaan door hun 16+ leeftijd

Mbo-studenten plannen hun vrije tijd vaak helemaal vol. Ze ervaren minder vrije tijd door het intensieve schoolrooster op mbo, maar ook door dat ze meer zijn gaan doen in hun vrije tijd. Dit heeft niet alleen te maken met de overstap van vmbo naar mbo, maar vooral ook met hun leeftijd. Zo gaan ze meer werken: ze hebben meer geld nodig, vanaf 16 jaar mogen ze meer uren maken, door personeelstekorten wordt er aan hen getrokken door werkgevers. Daarnaast starten veel jongeren met autorijlessen. Ze gaan erop uit met vrienden, komen later thuis. Hun slaapritme verandert: later naar bed, langer uitslapen.

Teamsport op vaste tijden is lastig te combineren met onregelmatige en late schooltijden

Een deel van de jongeren zit op een team- of clubsport: voetbal, zwemmen, basketbal, hockey, tennis. Ze zijn al langere tijd lid en voelen zich nauw verbonden met de club en hun teamgenoten. Een teamsport vraagt veel tijd: 2-3 lange trainingen per week, wedstrijden in het weekend, scheidsrechters, bar draaien. Trainingen zijn op vaste tijden en afzeggen is geen optie: dan stel je het team teleur. Door de late schooltijden op mbo, vinden ze het lastig om te blijven sporten in teamverband: *"Ik ben gestopt met voetbal. Ik was pas half 7 thuis van een lange dag school. De training begon al om 7 uur. Dat was veel te veel haasten."*

Stoppen met teamsport en starten met sportschool: flexibel inplannen, geen wedstrijden

Mbo-studenten stoppen met hun teamsport en stappen over naar een sportschool. Voordeel daarvan is dat ze zelf kunnen bepalen wanneer ze gaan sporten, geen verplichtingen hebben, niet hoeven af te zeggen. In het weekend kunnen ze nu werken ipv de verplichte sportwedstrijd. Sporten in de sportschool is bovendien aantrekkelijk: samen met vrienden of alleen, op eigen tempo, flexibele tijden. *"Soms sta ik pas 's avonds om 9 uur in de sportschool, ze zijn open tot 11 uur."* Door corona is de stap klein om hun clublidmaatschap



op te zeggen. Tijdens de pandemie zijn jongeren noodgedwongen minder gaan sporten en voelen minder binding met de club en het team. Omdat het onhandig is om midden in een seizoen te stoppen, zeggen veel jongeren hun clublidmaatschap op voor de overstap naar mbo.

Jongeren ontwikkelen een nieuwe routine en gewoontes op mbo > kans voor sport en bewegen

Aan het begin van de overstap naar het mbo zijn jongeren op zoek naar een nieuwe routine. De drukte rondom school, bijbaan en sociale activiteiten betekent dat jongeren keuzes moeten maken. Keuzes tussen school, huiswerk, bijbaan en vrienden, ontspanning, sporten. Het ontwikkelen van een nieuwe routine kan een kans zijn voor jongeren om nieuwe gewoontes op te nemen zoals sporten en bewegen. *"In mijn examenjaar had ik het te druk om te sporten. Maar nu op het mbo wil ik het weer proberen."*



5. MENTAAL WELBEVINDEN

Bewegen en sporten kost niet alleen tijd, het kost ook cognitieve inspanning, motivatie en energie om je tot sporten te zetten. Het mentaal welbevinden van jongeren speelt dan ook een rol in bewegen en sporten. De overstap naar het mbo zorgt voor ups en downs in het mentaal welbevinden van een deel van de jongeren. Hoe de jongeren hiermee omgaan, en welke invloed dit heeft op bewegen en sporten, bespreken we in dit hoofdstuk.

Onzekerheden en stress tijdens de overstap naar mbo

Overstap brengt vooraf stress en onzekerheid mee: vrienden maken, nieuwe schoolsysteem
Het overstappen naar een nieuwe school, een nieuwe klas, brengt vooraf spanning en onzekerheid mee: Klikt het wel met de nieuwe klasgenoten? Lukt het me wel om op tijd te komen? Is het niveau niet te hoog? Het leren kennen van nieuwe mensen is inspannend. Jongeren maken zich druk om praktische zaken: het op tijd bestellen van de juiste boeken, lokalen vinden, een nieuw schoolsysteem leren kennen. Dit kost moeite en maakt de jongeren onzeker. Vooral de eerste periode kost veel energie. *"Door alle drukte werd ik thuis negatiever, dat reageerde ik af op mijn ouders."*

Connectie met klasgenoten is cruciaal voor positieve ervaringen tijdens de overstap
Jongeren maken sneller vrienden dan ze van tevoren hadden verwacht. Door gedeelde interesses maken ze makkelijker contact met klasgenoten. De klassen zijn vaak kleiner dan op het vmbo. Bovendien is iedereen op zoek naar nieuwe vrienden. *"Ik maakte me echt zorgen of ik wel een klik zou hebben met iemand. Ik heb nu twee nieuwe vrienden waarmee ik echt alles samendoe."* Goed contact met klasgenoten is cruciaal voor hoe ze de overstap ervaren. Aan het begin kennen ze niemand en hebben het gevoel er alleen voor te staan: *"Als je even niet weet wat je moet doen voor school, kan je niemand even appen."* Later kunnen ze hun zorgen en stress delen met klasgenoten die hetzelfde ervaren. Klasgenoten hebben meer motivatie dan leerlingen op het vmbo, iedereen respecteert elkaar, er is minder geklooi. Ook de introductieperiode werkt verbindend.

Volwassen houding verwacht op mbo: deel jongeren nog niet klaar voor verantwoordelijkheden
Jongeren voelen zich ineens een stuk volwassener: ze hebben een OV kaart, reizen zelfstandig met het OV. Op school worden ze aangesproken met 'student' door docenten. Op stage werken ze samen met volwassen collega's. Ze zitten in de klas bij oudere jongeren van 18+, die zijn geswicht of doorgestroomd van niveau 2-3. Ze voelen zich volwassen, maar zijn in werkelijkheid nog jong als ze overstappen naar het mbo: 15-16 jaar. Er wordt verondersteld dat ze alles zelf kunnen regelen: boeken, financiën, stage. Communicatie rondom deze zaken is minder duidelijk dan op het vmbo, en gaat nu rechtstreeks via de jongere. Ouders zijn geen gesprekspartner meer voor schoolzaken. Sommige jongeren zijn niet klaar voor deze verantwoordelijkheden, dit zorgt voor stress: *"Ik werd in het diepe gegooid."* Jongeren op havo en vwo worden pas later met deze stap geconfronteerd.

Frisse start en nieuwe levensfase geeft jongeren ook energie
Ondanks de stress vinden jongeren het ook fijn om opnieuw te beginnen op het mbo. Ze kunnen hun oude imago, gedrag, gewoonten loslaten. Sommigen laten oude vriendschappen los. De overstap biedt ruimte om hun eigen ik te vinden en zich anders te profileren. Ze doen een studie die aansluit bij hun eigen interesse, waar ze ook gelijkgestemde klasgenoten vinden. Met de overstap naar het mbo is een nieuwe levensfase aangebroken. Op het vmbo leven ze nog in een bubbel, ver weg van de volwassen wereld. Het mbo is een stap dichterbij de toekomst, een andere levensfase: van puber naar adolescent. Ze zijn serieuzer, verantwoordelijker en rustiger op het mbo, halen minder kattenkwaad uit.



Zelfstandigheid en prestatiedruk als bron van stress op het mbo

Jongeren moeten wennen aan zelfstandigheid rondom schoolwerk

Het mbo doet een beroep op vaardigheden die veel jongeren nog niet hebben ontwikkeld. Op het vmbo wordt er een planning voor hen gemaakt, docenten herinneren leerlingen aan deadlines. Word een opdracht niet op tijd ingeleverd, dan kan het ook een aantal dagen later. Op het mbo moeten jongeren zelf in actie komen. Er zijn minder kaders, geen duidelijke opdrachtomschrijving, communicatie vanuit docenten is summier. Daarnaast moeten ze wennen aan de andere manier van lesgeven en toetsing, zoals digitale opdrachten, portfolio's, projectonderwijs. De zelfstandige werkhouding is wennen voor jongeren. Ze komen in de knoop met planningen, lopen achter, ervaren stress voor deadlines, moeten zichzelf motiveren.

Deel jongeren legt meer druk op zichzelf op mbo

Jongeren hebben het gevoel dat ze serieuzer zijn geworden: ze letten beter op in de les, vermijden klasgenoten die hen afleiden. Hun motivatie voor school is groter dan op het vmbo: *"Op het vmbo moest ik van alles, nooit zin in. Nu heb ik zelf voor deze opleiding gekozen. Ik wil echt m'n best doen nu."*

Hierdoor leggen sommige jongeren echter ook meer druk op zichzelf en hun prestaties op het mbo. Het niveau is niet per se hoog, maar het is wel veel werk. Sommige jongeren piekeren veel, slapen slecht en korter, krijgen geen grip op hun schoolwerk. Ze zijn bang voor het studieadvies dat ze aan het eind van het jaar krijgen: een negatief studieadvies betekent einde opleiding. Ze zijn zich bewuster van het lesgeld dat hun ouders betalen voor de opleiding en willen niet falen.

Prestatiedruk vanuit de maatschappij: goeie cijfers, veel werken, rijk sociaal leven

Ze leggen niet alleen druk op zichzelf, maar hebben ook het gevoel dat dit van hen wordt verwacht (prestatiedruk). Ze spiegelen het gedrag van vrienden, peers en verwachtingen van ouders. Deze jongeren hebben het gevoel dat ze goede cijfers moeten halen, meer moeten werken, meer met vrienden moeten afspreken, moeten uitgaan, moeten sporten, rijlessen moeten nemen. 'Alle ballen hoog houden' levert stress op en gaat ten koste van de weinige vrije tijd.

Minder mentale tijd op mbo om structureel te sporten en bewegen

Jongeren zijn moe na lange schooldagen: geen energie over voor sport en bewegen

Sommige jongeren ervaren de schooldagen op het mbo als inspannend. De lesuren zijn langer dan op het vmbo. Praktijklessen zijn actief en intensief. Ze zijn langer aan het reizen en later thuis. Deze jongeren zijn uitgeput als ze van school terugkomen. Daarna moeten ze soms nog werken aan groepsopdrachten, of werken bij hun bijbaan. Ze gaan later naar bed, of slapen slechter door het piekeren. Ook al hebben ze feitelijk wel tijd, ze hebben geen energie om te sporten: *"Als ik dan een avondje vrij heb, ga ik lekker in mijn bed liggen, netflixen, tot rust komen."* *"Als ik moe ben, ga ik niet naar de sportschool hoor. Dan kan ik me niet concentreren en doe ik de oefening niet goed."*

Jongeren kennen de relatie tussen mentale gezondheid en beweging (weten)

Het komt regelmatig voor dat jongeren een dag niet lekker in hun vel zitten. Jongeren weten dat bewegen een positieve invloed heeft op hun mentale gezondheid. *"Dan maak je van die vrolijkheidsstoffen aan, toch?"* *"Wandelen maakt je hoofd vrij."* Dit is ook iets wat ze zelf ervaren: sporten geeft een goed en voldaan gevoel. Ze kunnen hun hoofd leegmaken, hoeven niet aan school, deadlines en werk te denken. Achteraf voelen ze zich productief: *"Dan ben ik blij dat ik dat weer heb kunnen afvinken."* Ook beweging, zoals buiten wandelen en fietsen geeft een goed gevoel: *"Even met muziek in je oren, uit je omgeving zijn waar je piekert."*



Niet lekker in hun vel, dan kiezen jongeren voor rust, vrienden, maar niet voor sport (doen)

Ondanks dat jongeren *weten* dat beweging een positieve invloed heeft op hun welbevinden, *doen* ze het niet altijd. Beweging en sport vraagt planning en doorzettingsvermogen. Veel jongeren kunnen dit juist niet opbrengen op momenten dat ze niet lekker in hun vel zitten. Dat kost te veel moeite. Een deel van de jongeren (vaker extravert) kiest er dan voor om afleiding te zoeken bij vrienden, uitgaan, eten bestellen, facetimen, gezelligheid: *"Als ik niet goed in mijn vel zit, bel ik meestal een vriendin op om iets leuks te doen."* Andere jongeren (vaker introvert) willen zich juist afsluiten van prikkels en kiezen voor een avond thuis met rust, slapen, warme douche, Netflixen, muziek luisteren. *"Even cocoonen: mezelf helemaal terugtrekken en lekker in m'n bed liggen."*

Deel jongeren beweegt en sport juist wel, als ze niet lekker in hun vel zitten

Enkele jongeren gaan wel bewust buiten wandelen of fietsen als ze niet lekker in hun vel zitten. Of na een lange stagedag met binnen zitten. Even een frisse neus halen, hun hoofd leeg maken. Anderen gaan wandelen met hun hond, vrienden uit de buurt of ouders. Een jongere vertelt dat ze meer rust ervaart, sinds ze sport: *"Ik merk dat ik beter om ga met stress nu ik sport, daarom houd ik het vol. Dat is mijn motivatie."* Jongeren die hoog gemotiveerd zijn om te bewegen en sporten, sporten ook als ze niet lekker in hun vel zitten: *"Alle negatieve energie eruit. Dan ben ik fysiek moe, maar mentaal weer helder."* Zij voelen zich juist niet prettig als ze minder sporten: dat geeft een rusteloos gevoel. Sommige jongeren die een teamsport beoefenen, zeggen de training juist niet af als ze moe zijn. Het team biedt afleiding en steun: *"Je team vangt je op als je niet lekker in je vel zit. Daarna voel ik me altijd beter."*



6. OMGEVING PERSONEN

De omgeving van jongeren (vrienden, ouders, bijbaan) heeft veel invloed op het beweeg- en sportgedrag van jongeren. Door de overstap naar het mbo, vinden er veranderingen plaats in hun omgeving en peergroup. Vriendschappen verwateren, nieuwe vriendschappen ontstaan, ze brengen meer tijd door op school. In dit hoofdstuk bespreken we de invloed van de omgeving op het beweeg- en sportgedrag van jongeren op mbo.

Minder bewegen in buurt doordat oude vriendschappen verwateren op mbo

Op vmbo: samen met vrienden rondhangen, lopen, chillen en sporten in de buurt

Op het vmbo wonen vrienden vaak in de buurt, waardoor het makkelijk was om na schooltijd af te spreken. Jongeren maakten huiswerk met elkaar, kwamen bij elkaar thuis om te gamen. En gingen ook naar buiten om rond te hangen op een chillplekje, om buiten een balletje te trappen, snacks kopen bij de supermarkt. *"We waren eigenlijk altijd buiten, met vrienden eten halen en chillen."*

Vmbo-vriendschappen verwateren, door verschillen in roosters op mbo

Na de overstap verliezen veel jongeren het contact met oude vrienden van de middelbare school. Ze zitten op andere scholen, hebben andere roosters, waardoor ze elkaar niet meer tegenkomen. Afspraken inplannen is lastig. *"Ik stuur nog wel Snaps en we volgen elkaar op Insta, maar dat is het."* Soms komen ze erachter dat school het enige is wat hen bond: *"We hadden het altijd over school, leraren, huiswerk, nu dat niet meer kan, is het minder leuk."*

Nieuwe vriendschappen snel gemaakt op mbo, maar niet samen sporten of bewegen

Veel jongeren hebben op het mbo alweer snel nieuwe vrienden gemaakt. Ze delen interesses, waardoor ze makkelijker contact maken. Bovendien staan eerstejaars open voor nieuwe vriendschappen: *"Iedereen kent op dag 1 nog helemaal niemand, dat maakt vrienden maken een stuk makkelijker."* Toch zijn deze vriendschappen anders dan op het vmbo. De vrienden op het mbo komen allemaal uit andere steden. Gezamenlijk afspreken doen ze daarom direct na school. Ze gaan niet meer rondhangen rondom school, lopen of sporten. Ze maken er nu 'een uitje' van: terrasje pakken, winkelen, bioscoop.

Samen bewegen is leuk, maar jongeren missen sportmaatjes op mbo

Samen sporten in sportschool motiveert en is gezellig, stok achter de deur

Op het vmbo sporten jongeren graag samen: in clubverband of op dezelfde sportschool. Veel jongeren komen in aanraking met de sportschool doordat ze een gratis proefles volgen met een vriend(in). Samen sporten is gezellig en minder ongemakkelijk: lachen, kletsen, elkaar motiveren. *"We hadden een aparte appgroep met z'n allen, met een McDonalds logo. Dan appten we of iemand zin had om mee te gaan naar de gym."* De afspraak om samen te sporten, is een stok achter de deur.

Jongeren op mbo missen maatjes om samen mee te sporten

Na de overstap naar het mbo verwateren veel vmbo-vriendschappen. Door verschillen in roosters lukt het niet meer om samen naar de sportschool te gaan: *"Ik heb het wel geprobeerd, maar niemand kon. Nu vraag ik het niet meer. Ik ga niet alleen, dan voel je je zo'n loner."* Met nieuwe mbo-vrienden, sporten ze niet samen: ze wonen niet bij elkaar in de buurt, zitten niet op dezelfde sportschool.

In je eentje sporten is ongemakkelijk, jezelf motiveren kost veel moeite

Alleen naar de sportschool is voor veel jongeren echter ongemakkelijk: ze zijn bang om het fout te doen, weten niet wat je moet doen op een apparaat: *"In m'n eentje voel ik me echt een guppie. Iedereen kijkt naar je. Ik sta liever samen voor schut."* Jongeren vinden het lastig om zichzelf te motiveren. Sommigen willen wel, maar stellen het uit. De drempel wordt steeds hoger wordt om te gaan: *"Mijn sportschoolabonnement ligt nu te verstoffen. Ik moet gewoon weer een keer gaan, maar waarschijnlijk is m'n conditie achteruitgegaan."*

Drempel om met nieuwe sport te starten is hoog

Sociaal contact als motivatie om (weer) te sporten

Er is een groep jongeren die later op het mbo wel (weer) interesse krijgt in sport. Ze zijn niet op zoek naar een uitdagende sport of fitte levensstijl. Maar naar een sport voor de gezelligheid, sociaal contact en nieuwe vriendschappen: *"Mijn sociale kring is klein sinds corona. Ik wil weer nieuwe mensen ontmoeten. Misschien korfbal, dat vond ik met gym altijd leuk."* Anderen merken dat ze toch wel tijd hebben voor een



sport, nu ze geland zijn op de opleiding en gewend zijn aan het nieuwe ritme: *"Ik heb spijt dat ik van kickboksen ben afgegaan. Nu zou ik echt weer moeten inkomen."*

Hoge drempel voor mbo-jongeren om te starten met een nieuwe sport

Jongeren durven niet te starten met een nieuwe sport, of zich aan te sluiten bij een nieuwe sportclub. Ze zijn bang om als buitenbeentje terecht te komen in een team dat elkaar al door en door kent en de sport al jarenlang beoefent. Ze zijn bang dat de focus op presteren ligt, en sporten liever recreatief. *"Ik wil me aanmelden voor een apart Korfbalteam waar ze echt voor de lol trainen, in een vriendenteam die na de training wat met elkaar drinken en kletsen."* Vanaf 18 jaar komen jongeren terecht in dames- of herenteams met volwassenen, ze spelen tegen teams met oudere spelers. Dat schrikt af.

Ouders laten jongeren op het mbo meer los, minder druk op sporten

Veranderende relatie met ouders na overstap mbo: meer loslaten, minder druk op sport

De overstap zet ook veranderingen in gang tussen jongere en ouder. Niet zozeer de band met ouders verandert, maar de verhouding tussen beiden. Op het vmbo zitten veel ouders nog boven op het schoolwerk, cijfers op Magister en de planning van hun kinderen. Op het mbo zetten ouders een stapje terug en kijken niet meer mee. *"Op het vmbo vroeg mijn moeder altijd of ik m'n huiswerk al af had, nu niet meer gelukkig."* Ook laten ouders hun kinderen los wat betreft hun bijbaan, activiteiten buitenshuis en lidmaatschap van de sportclub. Hoewel jongeren moeite hebben met de zelfstandige houding die verwacht wordt op het mbo, vinden ze het wel fijn dat ouders hen loslaten: *"Fijn dat m'n ouders niet meer naar alles vragen, wat ik doe en moet doen."*

Aansporingen van ouders om meer te bewegen en sporten werken averechts

Jongeren vinden het onplezierig als ouders zich met hun beweeggedrag bemoeien. Dat geeft jongeren het gevoel alsof hun ouders vinden dat ze lui, dik of ongezond zijn. Als ze te horen krijgen dat ze iets moeten doen, wekt dat juist weerstand op: *"Als mijn moeder zegt dat ik moet sporten, dan heb ik er juist geen zin meer in."* Omdat ouders voor sommige jongeren het sportabonnement betalen, bemoeien ze zich er wel mee. Volgens sommige jongeren hebben hun ouders geen recht van spreken omdat ze zelf niet sporten, veel op de bank zitten, in de auto en op kantoor.

Beweeg- en sportgedrag van gezinsleden van invloed op jongeren: voorbeeldfunctie

Hoewel jongeren zelf zeggen dat hun ouders geen invloed hebben op hun beweeg- en sportgedrag, is het sportgedrag van gezinsleden op onbewust niveau wel van invloed. Ouders hebben een voorbeeldrol. In positieve zin: sommige gezinnen hebben een familieabonnement op de sportschool, broers sporten bij een vereniging, ouders wandelen met de hond, gaan op de fiets naar hun werk. *"Mijn zus sport bij dezelfde sportschool. Vaak vraagt ze of ik met haar mee ga."* Of in negatieve zin: ouders die niet sporten, altijd de auto nemen, niet graag wandelen. Zij hebben een negatieve invloed op het beweeggedrag van jongeren.

Minder bewegen buiten schooltijd door gratis reizen met OV-kaart en bijbaan

Grote verschillen in activiteit per werkomgeving van de bijbaan

Veel jongeren zijn tijdens hun bijbaan heel actief: als vakkenvuller bij een supermarkt of drogisterij, in de bediening in de horeca, bestellingen rondbrengen op de fiets, zware pakketten tillen. Sommigen zijn meer gaan werken nu ze op het mbo zitten en bewegen daardoor meer. Anderen bewegen tijdens hun bijbaan echter nauwelijks (kassa, callcenter). Sommige jongeren wisselen op het mbo van een actieve baan naar een inactieve baan die beter aansluit bij hun studie: *"Ik werkte eerst bij de Appie, nu als administratief medewerker. Ik zit wel de hele dag, maar daardoor ben ik ook minder moe."*

Jongeren gebruiken studenten-OV ook in hun vrije tijd en bewegen minder

Mbo'ers krijgen een studenten-OV om gratis te reizen naar school. Vaak gebruiken ze de OV-kaart ook in hun vrije tijd. Het OV is sneller en kost minder energie. Op het vmbo gingen ze lopen of fietsen, nu gaan ze met OV bijv. naar de stad om te winkelen, een vriend of vriendin bezoeken, huisarts, voetbalwedstrijd. Dit geldt vooral voor jongeren die in steden wonen met veel OV-opties. *"Ik pak soms ook de bus voor twee haltes. Zit je lekker warm."* Enkele jongeren ervaren peer pressure om met het OV te reizen: *"Niemand ging meer fietsen. Iedereen nam de scooter of de bus. Met fietsen sta je voor schut, zeker als je de enige bent die dat doet."* Sommigen hebben een scooterbijbewijs, of liften mee met vrienden die een auto hebben. *"Ik ga denk ik vaker naar de sportschool als ik m'n scooterbijbewijs heb. Dan kan ik er makkelijker even heen."* Als het lekker weer is, of als ze flexibel willen zijn, pakken ze soms nog wel de fiets.



7. SCHOOLOMGEVING

Tijdens de overstap naar het mbo verandert ook de fysieke omgeving waarin jongeren zich bevinden: van een middelbare school naar een mbo-gebouw. Veel jongeren geven aan dat de fysieke mbo-schoolomgeving hun beweeg- en sportgedrag niet stimuleert of faciliteert. In dit hoofdstuk bespreken we op welke manier de nieuwe schoolomgeving van invloed is op het beweeg- en sportgedrag van jongeren.

Veel jongeren zijn inactief tijdens lessen op het mbo, veel zitten en geen gym

Jongeren zitten veel tijdens een schooldag: lange lessen, weinig lokaalwisselingen op mbo. Op het vmbo wisselden jongeren een aantal keer per dag van lokaal, vaak op een andere verdieping of in een ander gebouw. Op het mbo hebben de jongeren vaak lesblokken van 1 tot 3 uur in een lokaal. De docenten wisselen en de studenten blijven in het lokaal, of gaan naar een lokaal op dezelfde verdieping. Jongeren hoeven weinig te lopen tijdens de schooldag op het mbo. Enkelen moeten juist veel lopen omdat de school groot is met meerdere verdiepingen: *"Soms staan we met de hele klas voor de rij in de lift. Van de trap ga je zo zweten."*

Minder pauzes op mbo, in de pauzes roken of wandelen naar de supermarkt
Veel jongeren hebben minder pauzes op het mbo, dan op het vmbo. Tijdens de pauze gaan ze naar de kantine om eten te halen en op te eten. Sommigen gaan in de pauze naar buiten om een frisse neus te halen, benen te strekken. Anderen gaan naar buiten omdat zij of hun vrienden roken. *"Ik rook zelf niet, maar dan ga ik wel even mee voor de gezelligheid."* Of ze halen eten en drinken bij de supermarkt, in de pauze. Mbo-scholen zitten vaker in een stedelijke omgeving met winkels in de buurt.

Geen gymlessen meer op het mbo, dus minder beweging
Op het vmbo hebben jongeren zo'n 4 uur gymles per week. Na school werden sportactiviteiten aangeboden door programma's van de gemeente zoals Topscore en Lekker Fit. Maar op het mbo hebben de meeste jongeren geen gymles. Vooral jongens vinden dit jammer: gymles is energie kwijt raken, plezier maken, gek doen, elkaar op een andere manier leren kennen. Meisjes daarentegen zijn vaak blij dat ze geen gymles meer hebben: irritant om extra tas mee te sjouwen, zweten is ongemakkelijk, zonder douchen naar de les. Tijdens de gymles voelen ze zich niet competent, zijn ze bang om af te gaan. Sommige jongeren (jongens) zouden graag willen sporten op het mbo: *"Maar dan wel het laatste lesuur, kan je daarna meteen naar huis."* Bij enkele opleidingen is gymles een vast onderdeel in het rooster, zoals bij Sport & Beweging, Sociaal Pedagogisch Werk en Sociaal Werk.

Verschillen in beweging tussen opleidingen, bv. tijdens stages en praktijkdagen
Jongeren zitten veel tijdens de lessen op school. Op de stage, in het onderwijsleerbedrijf of op praktijkdagen bewegen sommige studenten juist veel. Denk aan de kappersopleiding, schildersopleiding, retail manager. Dit is positief, maar zorgt er ook voor dat ze na schooltijd minder energie hebben om te sporten. *"Ik ben een actief persoon. Ik sport niet, met stage bij de kappersopleiding sta ik al de hele dag. Ga ik niet nog 's avonds naar crossfit."* Sommige jongeren gaan meer bewegen vanwege een inactieve stage: *"Op stage zit ik de hele dag achter de laptop, daarom ga ik sporten op de stage-dagen."*

Sportfaciliteiten ontbreken op mbo-scholen, in en om de school

Anders dan op het vmbo, nodigt mbo-omgeving niet uit om te bewegen en te sporten
Op het vmbo stimuleerde de schoolomgeving om te bewegen: pingpong tafel in de aula, basket voor basketbal op het schoolplein, grasveldje naast de school, even een bal halen bij de conciërge. Dit triggert jongeren om tijdens pauzes of direct na schooltijd met vrienden te bewegen of sporten: *"Wij gingen vaak met een paar klasgenoten nog een balletje trappen op het panna-veldje naast school."* Dit missen ze op het mbo: *"Lekker gek doen, elkaar achter nazitten, jong zijn. Dat is nu anders, dat mis ik."* Mbo-scholen hebben weinig sportieve voorzieningen in de school: niets dat jongeren uitdaagt om spontaan te bewegen. Opleidingen organiseren wel sportactiviteiten tijdens de introductieweek op school. Voor sommigen is dit ongemakkelijk omdat ze hun klasgenoten nog niet kennen: bang om af te gaan, zweten, raar eruitzien.

Weinig of geen sportfaciliteiten en naschools sportaanbod op mbo (wel op vo/hbo/wo)
Op het mbo zijn weinig of geen sportfaciliteiten verbonden aan de school of in de buurt van de school. Er wordt geen naschools sportaanbod georganiseerd. Sommige jongeren horen van hun broers/zussen over het sportaanbod en sportfaciliteiten op het hbo en wo: *"Bij ons is niets, maar ik ken een mbo-school die een fitnessruimte heeft in de oude mediatheek, dat is cool."* Studenten van de Hogeschool van Amsterdam en Universiteit van Amsterdam kunnen sporten in 1 van de 7 sportcentra van [USC](#), soms zelfs in de school



zoals de USC Amstelcampus. Studenten kunnen voor een laag tarief alle sporten uitproberen. Sommige scholen organiseren zelf aanbod, zoals [InHolland Games](#). Studenten worden uitgedaagd om mee te doen aan kampioenschappen zoals [het GNSK](#).



8. FINANCIËN

Jongeren op het vmbo hebben veel mogelijkheden om kosteloos te bewegen tijdens of na schooltijd. Op het mbo leunt het sportgedrag van jongeren op het lidmaatschap van een sportschool/club. Geld speelt een rol: de financiële mogelijkheid om sporten (kunnen) en het geld ervoor over hebben (willen). In dit hoofdstuk bespreken we welke rol geld speelt in het veranderende beweeggedrag van jongeren.

Veranderingen in inkomsten en uitgaven door overstap, geen tijd voor sport

Overstap naar mbo geeft financiële zorgen bij deel jongeren: aanschaf boeken, laptop, kleding
Voor een deel van de jongeren is het boekengeld (boeken en licenties) een grote zorg. Het bedrag dat ze in één keer moeten betalen is hoog, gespreid betalen is niet altijd mogelijk. Jongeren die niet op tijd hun boeken in huis hebben, mogen niet meer naar de les. Daarnaast moeten sommigen dure spullen aanschaffen voor de studie, zoals een laptop, kleding, materialen. Aanvragen van financiële ondersteuning op het mbo is mogelijk, maar ingewikkeld. Jongeren noch de ouders pakken dat op. Sommige jongeren maken zich zorgen over geld in de toekomst: *"Ik weet dat als ik 18 word meer zelf moet betalen. Ook het schoolgeld. Maar geen idee hoeveel dat is en hoe ik dat ga betalen."*

Mbo'ers geven meer geld uit en gaan meer werken: minder tijd voor sport

Het leven van jongeren wordt duurder op het mbo. Ze ondernemen vaker dure buitenshuis activiteiten met vrienden zoals terrasje pakken, bioscoop, uit eten. Op het vmbo was het vooral (kosteloos) chillen, gamen, en huiswerk maken. In de pauzes nemen ze geen zelfgesmeerde broodjes meer mee, maar kopen ze iets in de kantine. Ze sparen voor een scooter of rijbewijs. Sommigen moeten van hun ouders zelf meer betalen nu ze op het mbo zitten zoals kleding, lidmaatschappen, activiteiten. Veel jongeren gaan vanaf 16 jaar meer werken: ze hebben niet alleen meer geld nodig, maar ze mogen ook meer uren maken en werkgevers trekken aan hen vanwege personeelstekorten. Door het vele werken, hebben ze minder tijd voor sport.

Geld (nog) geen drempel voor sporten, veel ouders betalen sport tot 18 jaar

Sportabonnement vaak nog betaald door ouders

Ouders blijven in veel gevallen het sportlidmaatschap van hun kinderen betalen, ook als ze op het mbo zitten. Zo hopen ouders hun kinderen te motiveren om te (blijven) sporten. Doen ze dat niet, dan zeggen ouders het lidmaatschap op. De meeste jongeren moeten hun sportlidmaatschap vanaf 18 jaar zelf bekostigen vanwege de studiefinanciering die ze ontvangen, hun inkomsten uit de bijbaan en wegvallen van de kinderbijslag. Dan heroverwegen jongeren hun abonnement of teamsport, maken een kosten-baten analyse: *"Als ik het zelf moet betalen en ik ga maar eens per week, dan is dat het mij niet waard."*

Sportschool is goedkoper dan teamsport: verlaagt drempel om lid te blijven en te sporten

Een sportschool abonnement (voor studenten) is vaak goedkoper dan de contributie van een teamsport, vaak met verborgen kosten voor kleding, materialen, vervoer naar wedstrijden. Dit kunnen de meeste jongeren niet betalen. Wel of niet lid blijven van een club is een bewuste afweging. Als je midden in een seizoen stopt, krijg je je contributie niet terug. Een sportschoolabonnement kan je maandelijks opzeggen.

Niet iedereen kan sport betalen: schaamte of onwetendheid rondom financiële ondersteuning

We spraken vooral met jongeren wiens ouders in staat zijn om mee te betalen aan een sportabonnement of -lidmaatschap. Dit geldt niet voor elke mbo'er. Eerder deed Youngworks onderzoek voor onder andere Lekker Fit Rotterdam, Sportbedrijf Dordrecht, [Combiwel](#), en [Stadspas](#). Hieruit blijkt o.m. dat er veel onwetendheid is rondom de (financiële) middelen die de gemeente en scholen aanbieden om jongeren te laten sporten. Jongeren en/of ouders weten niet dat het bestaat, hoe het werkt en of zij in aanmerking komen. Bovendien hangt er schaamte rondom financiële ondersteuning van teamsport: jongeren zijn bang dat teamleden ontdekken dat hun contributie wordt betaald door een fonds of gemeente.



9. TYPOLOGIE mbo-studenten naar beweeggedrag

In onze gesprekken zagen we verschillen tussen mbo-studenten in hun beweeggedrag en beleving van sport en bewegen. De één sport minder na de overstap naar het mbo, terwijl de ander juist meer beweegt. Op basis van de gesprekken en onze expertise onderscheiden we vier type jongeren die verschillen in beweeggedrag, beleving en motivatie. Deze types zijn indicatief. Het geeft inzicht in de drivers en drempels van de mbo-doelgroep om te bewegen en sporten. Het biedt houvast bij benaderen van deze groepen door de omgeving.

1. Fitboys en fitgirls bewust bewaam *willen + kunnen > meer sporten*

Deze jongeren zijn zeer actief: ze sporten 3-5 keer per week. Dit doen ze in de sportschool, gefocust op het behalen van hun doelen. Sinds de overstap naar mbo sporten ze evenveel of zelfs meer. Omdat ze meer vrije tijd hebben, of omdat ze een jaar ouder zijn en onbegeleid mogen trainen. Deze jongeren sporten om sterker te worden en fysiek resultaat te boeken. Als ze niet sporten, worden ze rusteloos, krijgen ze een schuldgevoel. Sporten is een uitlaatklep, een vorm van ontspanning. Ze worden geïnspireerd en gemotiveerd door fitness-influencers op Instagram en YouTube die tips en schema's delen. Deze jongeren ervaren geen drempels om te sporten. Sporten heeft prioriteit, ze plannen hun privéleven om de sport heen. Deze jongeren stimuleren vrienden en familie om meer te bewegen.

2. Sociale sporters bewust bewaam *willen + (niet) kunnen > minder sporten*

Een deel van deze jongeren zit al van jongs af aan op een teamsport. Sporten is hun hobby: teamgenoten zijn vrienden, de club is een sociale ontmoetingsplek. Door de overstap naar het mbo zijn ze gestopt met hun teamsport: lange schooldagen zijn niet te combineren met de vaste sporttijden. Wedstrijden kosten veel tijd. Deze jongeren willen blijven sporten en starten op de sportschool vanwege flexibele tijden. Maar ze missen gezelschap, motivatie, een stok achter de deur. Sporten draait voor hen niet om prestaties, maar om de gezelligheid, verbinden met vrienden. Oude vrienden sporten op andere tijden op de sportschool en mbo-vrienden sporten op een andere sportschool. Alleen sporten motiveert niet en daardoor sporten ze steeds minder. Andere vormen van bewegen (wandelen, fietsen) doen ze het liefst met ouders of vrienden.

3. Overbelasten bewust onbewaam *willen + niet kunnen > niet meer sporten*

Deze jongeren sportten op het vmbo, tijdens gymles, in clubverband of op de sportschool. Ze ervaren stress en onzekerheid als gevolg van de overstap naar het mbo. Ze 'moeten' van alles: groepsopdrachten, huiswerk, presentaties maar ook rijlessen, werken. Ze slapen slecht en piekeren veel. Ze weten dat sporten en bewegen goed is, dat horen ze van ouders en vrienden, ze voelen druk. Maar ze hebben er geen tijd, energie en ruimte voor over in hun hoofd. Het zijn perfectionisten: 1x sporten heeft toch geen zin, dus doen ze het maar helemaal niet. Ze overwegen het sportschoolabonnement op te zeggen omdat ze er geen gebruik meer van maken. Sommige jongeren wandelen om hun hoofd leeg te maken.

4. Huismussen onbewust onbewaam *niet willen + (niet) kunnen > niet sporten*

Bij deze jongeren roept sporten enige weerstand op. Op het vmbo bewegen ze weinig, ze zitten niet op een sport. Ze overschatten hun activiteit: ze lopen naar de bus, lopen rond op school, traplopen in huis, vakkenvullen. Liever zitten deze jongeren thuis (Netflixen, gamen) of spreken af met vrienden (chillen, terrasjes). Hun vrienden zijn evenmin sportief: "We noemen onszelf de stijve harken." Voor sport moeten ze uit hun comfortzone. Ze voelen zich niet competent, bang om af te gaan, niet goed genoeg te zijn. Ze hebben weinig conditie, dus de drempel om te sporten is hoog. Ze zijn dan ook blij dat ze geen gymles hebben op het mbo. Aanmoedigingen van anderen om te sporten, hebben een averechts effect: dat geeft deze jongeren het gevoel dat ze lui, dik en ongezond zijn.



ACTIEF

Fitboys en fitgirls	Sociale sporters
<p>Wie</p> <ul style="list-style-type: none"> -Abonnement op sportschool, 3-5 keer per week -Solistische sporters, gericht op eigen doelen -Sporten heeft prioriteit -Planners, vast sporritme -Evenveel/meer sport sinds overstap <p>Drivers</p> <ul style="list-style-type: none"> -Doelen behalen, sterker worden -Verbeteren van fysiek, spiergroei -Beweging als ontspanning, uitlaatklep -Bewegen na dag stilzitten op school/stage -Motivatie van fitnessinfluencers op Instagram en YouTube <p>Drempels</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ervaren weinig drempels om te sporten: sporten is prioriteit -Mogelijk overbelasting door sport, cosmetisch sporten <p>Activatie</p> <p>Stimuleer en faciliteer deze jongeren om hun peers te motiveren om mee te doen met sport en bewegen. Jongeren als beweeg-ambassadeurs. Starten met kleine stappen, accent op plezier niet op de presentatie (hoge niveau van fitboy/fitgirl schrikt af).</p> <p><i>"Ik ga 4 keer per week naar de gym, 1 keer kickboksen. Meestal meteen na school. Dan heb ik de hele dag gezeten en voel ik me slecht, ik moet echt sporten, liefst elke dag."</i></p>	<p>Wie</p> <ul style="list-style-type: none"> -Teamsport op vmbo: hockey, voetbal, tennis -Sport sinds jongs af aan, verbonden met club -Heeft veel plezier in sporten -Sport als sociale gelegenheid, social bonding -Gewisseld van sport sinds overstap <p>Drivers</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sociaal contact, gezelschap -Team niet teleurstellen -Appgroep met sportmaatjes -Gym op school -Samen wandelen, fietsen, sporten <p>Drempels</p> <ul style="list-style-type: none"> -Geen flexibele sporttijden -Wedstrijden op zaterdag (tijd) -Verwaterde vriendschappen -Alleen sporten is ongemakkelijk, ongezellig -Drempels aanmelden nieuwe sport -Prestatiegericht sporten is niet leuk -Contributiegeld teamsport hoger dan sportschool <p>Activatie</p> <p>Ga op zoek naar mogelijkheden om jongeren aan elkaar te koppelen als beweeg/sportmaatjes, samen bewegen of sporten motiveert en verbindt. Vanuit een positieve insteek niet omdat het 'goed voor je is'. Recreatief ipv prestatief.</p> <p><i>"Ik zit al lang op voetbal, maar dat kan ik niet meer combineren met school. Ik zit nu op de sportschool maar ga bijna nooit."</i></p>
Overbelasten	Huismussen
<p>Wie</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sportschoolabonnement, geen tijd sinds overstap -Overwegen om abonnement op te zeggen -Ervaren veel stress rondom overstap -Zien sporten als moeten, perfectionisten, planners <p>Drivers</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sporten geeft productief gevoel -Gevoel van moeten door maatschappij -Kort sporten (half uur) om drempel te verlagen <p>Drempels</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lange dagen, langere reistijd, later thuis -Minder vrije tijd door bijbaan, huiswerk -Moe, geen energie, uitgeput, slecht slaapritme -Uitstelgedrag sporten -Geen ruimte in hoofd om te bewegen -Intrinsieke motivatie mist <p>Activatie</p> <p>Motiveer deze jongeren om kort buiten de wandelen, halte eerder uit te stappen met OV. Met als benefit: hoofd leeg te maken, uitwaaien, stressreductie. Deze jongeren bewegen juist meer als ze minder streng voor zichzelf zijn: 10 minuten lopen is ook okay.</p> <p><i>"Als ik 's avonds thuiskom van school, wil ik het liefst in m'n bed liggen. Maar vaak moet ik nog wat huiswerk doen werken. Ik heb geen motivatie om dan ook nog te sporten."</i></p>	<p>Wie</p> <ul style="list-style-type: none"> -Geen sport op vmbo en mbo -Sporten roept weerstand op -Overschatten hoeveel ze bewegen -Liever gamen, muziek luisteren, thuis zitten <p>Drivers</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laagdrempelig bewegen: wandelen, fietsen -Autonomie, zelf bepalen wat te doen -Begeleiding, uitleg, houvast -Sociale contacten opdoen tijdens sport <p>Drempels</p> <ul style="list-style-type: none"> -Voelen zich niet competent, lage conditie -Bewegen is ongemakkelijk, uit comfortzone -Geen geld (over) voor sportabonnement -'Moeten' sporten van ouders en omgeving -Geen sportieve vrienden die hen motiveren -Prestatiegericht sporten, wedstrijden -Drempel aanmelden nieuwe sport is hoog <p>Activatie</p> <p>Attendeer deze jongeren op mogelijkheden om thuis te sporten via YouTube video's. Je kan ook 'samen' sporten via WhatsApp videobellen op een vaste dag en tijdstip. Start met video's van 5 minuten (1 per dag) en bouw het langzaam op.</p> <p><i>"Ik vind mezelf wel actief. Ik loop 's ochtends naar de bus. In het weekend ga ik vaak shoppen."</i></p>

INACTIEF



BIJLAGE: DEELNEMERSLIJST

	M/V	Lftd	BOL-Opleiding	Niv.	Jr.	Woonplaats	Sport (vmbo)	Sport (mbo)
1	V	16	Ruimtelijke vormgeving	4	1	Eindhoven	Sportschool	Geen
2	M	17	Medewerker IT system and devices	3	1	Helmond	Geen	Sportschool
3	M	16	Sport & bewegen	4	1	Amsterdam	Voetbal	Voetbal
4	M	16	Sport & bewegen	4	1	Amstelveen	Voetbal	Voetbal
5	V	16	Mediamanagement en marketing	4	1	IJsselstein	Judo	Geen
6	V	16	Communicatie en marketing	4	1	Dordrecht	Kickboksen	Sportschool
7	V	16	Management assistent	4	1	Amsterdam	Sportschool	Geen
8	V	18	Allround hospitality medewerker	3	1	Bodegraven	Hockey	Sportschool
9	V	16	Pedagogisch medewerker	4	1	IJmuiden	Scouting, turnen	Sportschool
10	M	16	Communicatie en marketing	4	1	Vleuten	Karate	Geen
11	V	17	Leidinggevende Travel & Hospitality	4	2	Barneveld	Wandelen	Dansen
12	M	19	Sociaal werk	4	2	Apeldoorn	Voetbal	Hardlopen
13	V	17	Onderwijsassistent	4	2	Nieuwegein	Zwemmen	Geen
14	M	17	Marketing & Commerciële Economie	4	2	Breda	Sportschool	Sportschool
16	V	19	Hotelmanagement	4	2	Apeldoorn	Hockey	Sportschool
15	M	18	Veva Mechatronica	3	2	IJsselstein	Sportschool, karate	Sportschool
17	V	17	Sociaaljuridisch werk	4	2	Deventer	Tennis	Sportschool
18	M	20	Leiding. Travel & Hospitality	4	2	Nieuwegein	Sportschool	Geen
19	V	17	Kappersopleiding	3	2	Utrecht	Geen	Sportschool
20	V	19	Marketing, comm. & journalistiek	4	2	Gorkum	Volleybal	Sportschool

