

Ervaren opbrengsten van twee sociale sportinitiatieven

Een kwalitatief onderzoek onder deelnemers en begeleiders

Agnes van Suijlekom

Chris Sparreboom

Suzan Nouwens

Mirjam Stuij

Ervaren opbrengsten van twee sociale sportinitiatieven

Een kwalitatief onderzoek onder deelnemers en begeleiders

In opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen

Agnes van Suijlekom
Chris Sparreboom
Suzan Nouwens
Mirjam Stuij

© Mulier Instituut
Utrecht, mei 2023

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	4
1.1	Onderzoeksvragen en aanpak	4
1.2	Twee sociale sportinitiatieven	5
1.3	Dataverzameling en data-analyse	5
2.	Ervaren opbrengsten	8
2.1	Ervaren opbrengsten tijdens deelname aan het initiatief	8
2.2	Ervaren opbrengsten: buiten en na het initiatief	14
3.	Belangrijke factoren voor sociale sportinitiatieven	16
3.1	Goede begeleiding	16
3.2	Afwisselend programma	19
4.	Portretten van deelnemers	20
4.1	Portret Bas, deelnemer aan 2BE	20
4.2	Portret Gino, deelnemer aan De Harde Leerschool	21
5.	Slotbeschouwing	24
	Literatuur	27

1. Inleiding

Er bestaan diverse sociale sportinitiatieven die sport als middel inzetten om mensen verder te helpen op andere levensdomeinen, zoals onderwijs, wonen, werk, welzijn of gezondheid. Deze initiatieven zijn vaak gericht op jongeren of volwassenen in sociaal kwetsbare situaties die met (multi)problematiek zoals depressies, angststoornissen, armoede en verslavingen te maken hebben. Hierdoor kan onderwijs volgen of een baan vinden een grote opgave zijn, net zoals een passend dagritme hebben.

Diverse studies wijzen uit dat regelmatig sporten en bewegen veel voordelen kan hebben voor mensen van alle leeftijden, op meerdere levensdomeinen (Bailey et al., 2013; Breedveld et al., 2016; Ooms et al., 2020). Sociale sportinitiatieven bieden deelnemers een tijdelijk begeleidingsprogramma aan, met onder andere sportactiviteiten en aanvullende programmering. Het programma is bijvoorbeeld gericht op het aanleren of versterken van sociale vaardigheden die helpen in het dagelijks leven, zoals samenwerken en sociale relaties opbouwen (Schijvens et al., 2021). Daarmee beogen ze bij te dragen aan diverse ‘sociale waarden’ (Van der Pal & Koning, 2020; Van der Pal et al., 2021), zoals sociale participatie, sociale netwerken, sociale vaardigheden, maatschappelijke betrokkenheid en mentaal welzijn.

Wel zijn opbrengsten van sport, vooral op het gebied van burgerparticipatie, sociale participatie en leefbaarheid, sterk afhankelijk van specifieke contextuele voorwaarden. Het is lastig aan te tonen welke voorwaarden dat zijn, hoe die werken en wat de precieze opbrengsten van bijvoorbeeld een sociaal sportinitiatief zijn (Breedveld et al., 2016).

Kenniscentrum Sport & Bewegen wil graag meer inzicht in de sociale waarde van sport voor mensen die minder meedoen in de maatschappij. Aandacht voor sociale waarden van sociale sportinitiatieven passen bij de bredere politiek-maatschappelijke aandacht voor het vergroten van kansengelijkheid in de samenleving. Bij sociale sportinitiatieven gaat het dan om het vergroten van kansen voor deelname aan bijvoorbeeld onderwijs en arbeid of het verbeteren van gezondheid en welzijn. In dit rapport geven we inzicht in de ervaren opbrengsten van twee geselecteerde sociale sportinitiatieven. Ook laten we zien welke factoren daaraan bijdragen. Hiervoor hebben we kwalitatief onderzoek onder deelnemers en begeleiders van deze twee initiatieven verricht. Daarmee blijven we dicht bij de persoonlijke opbrengsten, om in te kunnen gaan op de contextuele voorwaarden.

1.1 Onderzoeksvragen en aanpak

Het doel van het onderzoek is om inzicht te geven in ervaren opbrengsten van deelnemers van twee geselecteerde sportinitiatieven. Daarbij hebben we oog voor de (leef)context van zowel de deelnemer als het initiatief. We kijken vooral naar opbrengsten als het gaat om sociale participatie, sociale netwerken, sociale vaardigheden, maatschappelijke betrokkenheid en mentaal welzijn. De volgende onderzoeksvragen staan centraal:

1. Wat zijn persoonlijke opbrengsten en ervaringen van deelnemers aan de twee sociale sportinitiatieven?
2. Welke opbrengsten zien de begeleiders bij de deelnemers?
3. Welke factoren, in relatie tot zowel sport en bewegen als andere onderdelen van de aanpak, dragen bij aan deze opbrengsten van deelnemers, en welke juist niet?

Om deze vragen te beantwoorden hebben we (groeps)interviews gevoerd. Per initiatief hebben we drie een-op-een-interviews met deelnemers gehouden en één focusgroepgesprek met drie begeleiders gevoerd. We voerden de gesprekken in de periode van december 2022 tot en met maart 2023.

1.2 Twee sociale sportinitiatieven

Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft gekozen voor de sociale sportinitiatieven *De Harde Leerschool* en *2BE*. Hoewel ze verschillen in hun aanpak, hebben de twee initiatieven veel overeenkomsten wat betreft de doelgroep (jongeren/(jong)volwassenen die vastlopen in het leven), doelen (deelnemers helpen met een terugkeer in de maatschappij) en invulling van het programma (drie dagen per week met onder andere (sport)activiteiten en persoonlijke coaching). Een verschil is dat de deelnemers aan 2BE meestal jonger zijn dan de deelnemers aan De Harde Leerschool. Door de overeenkomsten in de initiatieven kunnen we de ervaringen naast elkaar leggen om te bezien wat specifiek voor beide aanpakken is en wat mogelijk meer algemeen geldt.

De Harde Leerschool

*De Harde Leerschool*¹ zet rugby en coaching in als middel om (jong)volwassen mannen van 18 jaar en ouder met een afstand tot de arbeidsmarkt 'een nieuwe kans te geven om actief en positief deel te nemen aan de maatschappij'. Met een programma van acht weken (drie dagen per week) wordt vooral ingezet op mentale weerbaarheid (zelfinzicht, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid) en wederzijds respect. De begeleiding is in handen van een coach van De Harde Leerschool en daartoe opgeleide mentoren (vrijwilligers) van een regionale rugbyclub. Deze begeleiders zorgen na afloop voor het nazorgtraject waarbij behoud van betaald werk of terugkeer naar school centraal staat. De Harde Leerschool is actief in verschillende regio's in Nederland.²

2BE

2BE richt zich op jongeren en jongvolwassenen die vastlopen in hun dagelijkse leven, zoals op school, op hun werk en thuis.³ In het programma worden zowel sportactiviteiten als workshops in drama/theater en *mindset* ingezet.⁴ Het doel is om deelnemers te begeleiden bij het ontwikkelen van hun zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en blik op de toekomst. In een programma van tien weken (drie dagen per week) biedt 2BE de deelnemers sport, workshops en wekelijkse individuele coaching. Hierbij werken ze aan de terugkeer naar bijvoorbeeld school of werk en formuleren ze een eigen doel voor na het programma. Indien gewenst kunnen deelnemers na het programma gebruik blijven maken van deze coaching. Daarnaast kunnen zij via 2BE aan de slag bij stage- en 'ervaringsplekken'. 2BE wordt aangeboden in Eemsdelta en Oost-Groningen.

1.3 Dataverzameling en data-analyse

Dataverzameling

De Harde Leerschool

De respondenten van De Harde Leerschool spraken we in de laatste week dat zij aan het programma deelnamen. Dat deden we op de locatie van De Harde Leerschool: het clubhuis van een rugbyvereniging. Om een gevoel te krijgen bij het sociale sportinitiatief zijn twee onderzoekers de hele dag aanwezig geweest. Zo konden we observeren bij en deelnemen aan de activiteiten van die dag: we waren bij het ontbijt en de lunch en keken toe tijdens de training.

¹ <https://dehardeleerschool.nl/>. Op de website staat tien weken vermeld, maar tijdens dit onderzoek duurde het programma acht weken.

² <https://dehardeleerschool.nl/programma/impact-resultaten/>

³ <https://sport4connect.nl/2be/>

⁴ <https://sport4connect.nl/programma/>

Tussendoor interviewden we de drie respondenten en aan het einde van de dag voerden we een focusgroepgesprek met de begeleiders. Gedurende de dag voerden we informele gesprekken met de (andere) deelnemers en begeleiders. Voorafgaand aan de interviews hadden we met vrijwel iedere respondent al even gesproken, waardoor zij al enigszins vertrouwd met ons waren. Een van de begeleiders koos drie respondenten uit, nadat hij plenair had gevraagd welke deelnemers met ons in gesprek wilden.

2BE

De projectleider van 2BE koos de respondenten. Alle drie hebben zij het programma al afgerond. Op de locatie van 2BE interviewden we één (oud-)deelnemer en voerden we een focusgroepgesprek. Deze locatie is gevestigd in een ruimte in een treinstation: een sfeervolle ruimte met persoonlijke inbreng van deelnemers (zoals briefjes met dromen/doelen en geknutselde maskers). We waren aanwezig bij de eindpresentaties van deelnemers die het programma die week afsloten. Deze presentaties gaven inzicht in wat het programma voor hen heeft opgeleverd. Daarnaast voerden we informele gesprekken met de deelnemers en observeerden we onderlinge interacties. Met twee (oud-)deelnemers voerden we later het interview online.

Gespreksonderwerpen

In de gesprekken met de respondenten vroegen we naar hun ervaringen met het sportinitiatief. Het eerste deel van het gesprek was open. Daarbij vroegen we de respondenten hoe ze bij het initiatief terecht zijn gekomen, wat ze van het programma vinden en wat het initiatief ze heeft opgeleverd.

Tijdens het tweede deel van het gesprek hebben we respondenten kaartjes met daarop mogelijke opbrengsten voorgelegd, namelijk: zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, motivatie, sociale contacten, tevredenheid, gelukkig zijn, minder stress, zelfinzicht, structuur en steun van anderen. Deze opbrengsten hebben we afgestemd met Kenniscentrum Sport & Bewegen. Per opbrengst vroegen we wat ervoor nodig is om deze te ervaren en in hoeverre ze deze in andere levensdomeinen ervaren (school, werk, vrije tijd, welzijn, gezondheid/zorg).

De groepsgesprekken met de begeleiders gingen met name over de opbrengsten die zij bij de deelnemers zien, zowel in de grote lijnen als bij individuen. Hierbij hebben we gevraagd welke factoren bijdragen aan het behalen van deze opbrengsten of juist belemmerend werken.

Respondenten

We hebben alleen gesproken met deelnemers die het programma (bijna) hebben afgerond, om inzicht te krijgen in wat het ze heeft opgeleverd. Van elk initiatief spraken we drie deelnemers, dus zes respondenten in totaal. We spraken vier mannen en twee vrouwen (zie tabel 1). Veel respondenten hebben op jonge leeftijd al veel meegemaakt. Denk daarbij aan (angst)stoornissen, depressies, verslavingen of het verliezen van dierbaren. Yara gaf over haar groep aan: *‘De meeste deelnemers in de groep hadden dezelfde soort problemen, maar toch was iedereen anders.’*

De respondenten van De Harde Leerschool zijn bij het programma terechtgekomen door de organisatie waar ze hun uitkering van krijgen. De respondenten van 2BE zijn via hun school, ouders of praktijkondersteuner het programma gestart.

Tabel 1 Respondenten individuele interviews 2BE en De Harde Leerschool

Naam (pseudoniem)	Leeftijd	Geslacht	Jaar van deelname	Sociaal sportinitiatief
Kevin	21	Man	2022 (tijdens onderzoek)	De Harde Leerschool
Gino	22	Man	2022 (tijdens onderzoek)	De Harde Leerschool
Ramses	21	Man	2022 (tijdens onderzoek)	De Harde Leerschool
Bas	26	Man	2019	2BE
Meike	20	Vrouw	2022	2BE
Yara	16	Vrouw	2022	2BE

Begeleiders

Van beide initiatieven spraken we met drie begeleiders in een groepsgesprek. Bij 2BE spraken we met twee vrouwelijke en één mannelijke begeleider en bij de Harde Leerschool met één vrouwelijke en twee mannelijke begeleiders. Vier van de zes begeleiders hebben een sociale studie gevolgd (bijv. SPH, psychologie, humanistiek) en hebben ervaring met gedragsproblematiek. Bij 2BE heeft één begeleider heeft een sportopleiding gevolgd. Alle drie de begeleiders van De Harde Leerschool rugbyen zelf ook. Een van hen heeft een topsportachtergrond. De begeleiders hebben een gemeenschappelijke passie om jongeren of (jong)volwassenen te helpen zich te ontwikkelen.

Data-analyse

Alle interviews hebben we met toestemming van de geïnterviewden opgenomen met een geluidsrecorder en uitgewerkt. In de analyse en presentatie staan de verhalen van de respondenten centraal, omdat deze het meest concreet laten zien welke opbrengsten zij ervaren en wat zij daaraan hebben. Tijdens de analyse zagen we veel overeenkomsten tussen ervaringen met beide initiatieven. Daarom presenteren we de resultaten van 2BE en De Harde Leerschool samen. Wanneer dat relevant is, benoemen we verschillen tussen de initiatieven.

De uitwerkingen van de gesprekken met respondenten hebben we thematisch-narratief geanalyseerd. De gespreksverslagen van de focusgroepen met begeleiders analyseerden we thematisch. Narratief houdt in dat we binnen elk verhaal kijken naar de samenhang, bijvoorbeeld tussen ervaringen en opbrengsten, en deze proberen te begrijpen in de context van iemands leven. Thematisch betekent dat we analyseerden welke thema's in alle verhalen terugkwamen. Voor dit onderzoek betekent dit dat we analyseerden welke (sociale) opbrengsten deelnemers en begeleiders noemen en welke factoren daar volgens hen mee samenhangen. Daarbij hebben we bij de gesprekken met respondenten het eerste deel, waarin ze zelf opbrengsten noemden, zwaarder laten wegen in de analyse. Deze opbrengsten kwamen uit henzelf en hebben voor hen de meest directe waarde. Over deze opbrengsten vertelden zij makkelijker en uitgebreider dan over de opbrengsten die in het tweede deel ter sprake kwamen.

In de presentatie van de resultaten hebben we bij elke opbrengst een vignet toegevoegd: een kort verhaal dat de opbrengst vanuit een individuele ervaring duidelijk illustreert. Daarnaast hebben we bij elke opbrengst citaten van (andere) respondenten toegevoegd. Van twee respondenten hebben we het verhaal gepresenteerd in een portret. Hierin laten we de ervaringen van een individu zien. Het gebruik van vignetten én portretten geeft dubbelingen met de andere hoofdstukken: in die andere hoofdstukken zijn die twee verhalen verdeeld over de thema's, hier brengen we ze samen in twee portretten.

Verder hebben we gekeken naar de vaardigheden die een goede begeleider nodig heeft, aangezien uit eerder vergelijkbaar onderzoek naar voren komt dat de rol van begeleiders van belang is voor de ervaren opbrengsten (Brandsema & Elling, 2018). Deze resultaten presenteren we in hoofdstuk 2 en 3.

2. Ervaren opbrengsten

‘Ik denk dat dat ook een beetje de reden is waarom het programma wordt gecombineerd met rugby. Het spel dat we spelen is heel erg vergelijkbaar met het leven. Het is gewoon... Je hebt die bal in je handen, je krijgt een kans, het lukt niet, je wordt neergehaald, je wordt getackeld, maar het eerstvolgende wat je doet is niet nadenken maar weer opstaan, want je wilt nog een keer die bal. Dat is ook gewoon met het leven zo.’ (Gino)

In dit hoofdstuk brengen we in beeld welke opbrengsten deelnemers van De Harde Leerschool en 2BE ervaren. Ook laten we zien welke opbrengsten begeleiders bij deelnemers waarnemen. Tijdens de gesprekken met de deelnemers en begeleiders hoorden we veel dezelfde opbrengsten terug. Daarom presenteren we deze opbrengsten samen. Vervolgens beschrijven we in hoeverre ze deze opbrengsten ervaren in andere levensdomeinen tijdens of na afloop van het initiatief. Deelnemers van De Harde Leerschool, die op het moment van het interview het programma nog niet hadden afgerond, blikken vooruit op of en hoe zij de opbrengsten verwachten mee te nemen naar de toekomst.

2.1 Ervaren opbrengsten tijdens deelname aan het initiatief

In deze paragraaf beschrijven we de opbrengsten die deelnemers hebben ervaren binnen het initiatief. Over het algemeen hebben de deelnemers het programma als erg positief ervaren. Meerdere deelnemers geven aan dat zij niet gedacht hadden dat het programma ze zoveel zou opleveren. Zo geeft Kevin aan:

‘Alles wat je hier doet... Misschien kan ik het niet allemaal verwoorden, maar al die dingen dragen eraan bij dat jij bereid bent om een nieuwe stap te maken. Je haalt hier zoveel uit dat ik het niet eens kan opnoemen. [...] Wat ze hier in acht weken uit mij hebben gehaald, had ik niet kunnen dromen, echt niet.’

De meest genoemde opbrengsten zijn: 1) betere sociale vaardigheden, 2) meer zelfvertrouwen, 3) meer doelgerichtheid, 4) meer zelfinzicht, 5) beter omgaan met tegenslagen, 6) vriendschappen binnen het initiatief en 7) beter dagritme.

Betere sociale vaardigheden

Vignet 1. Ramses (De Harde Leerschool)

Ik heb veel meegemaakt. Ik kan depressief zijn, maar ook heel enthousiast. Het zijn pieken en dalen. Ik kreeg eerst geen steun van anderen; niet van familie of vrienden. Ik kon zelfs niet meer thuis slapen. Ik zit bij de Harde Leerschool omdat ik eigenlijk alleen maar op straat was en niks deed. Toen ik hier kwam was ik heel gesloten, maar het is hier heel ‘sociaal gericht’. En dan begin je steeds meer te praten en steeds beter dingen te begrijpen. Ik ben vrolijker, socialer en beter aanspreekbaar geworden. Daardoor heeft mijn leven een positieve draai gekregen. Mijn sociale vaardigheden zijn met 10 punten omhoog gegaan. Ik kan nu lekker kletsen met mensen en mezelf zijn.

In bovenstaand vignet beschrijven we een deel uit het gesprek met Ramses. Hij bood zelf aan om in gesprek te gaan met ons en vond het leuk om ons te vertellen over zijn ervaringen bij De Harde Leerschool. Ramses is geen uitbundige prater, maar geeft aan dat zijn sociale vaardigheden zijn verbeterd door zijn deelname aan De Harde Leerschool.

Alle deelnemers die we interviewden, ervaren dat zij door deelname aan het programma hun sociale vaardigheden hebben ontwikkeld. Bij deze opbrengst denken de deelnemers met name aan

'gespreksvaardigheden', 'met een vreemde praten', 'leren open te stellen' en 'emoties tonen'. Ook begeleiders nemen deze opbrengst waar. Zowel deelnemers als begeleiders geven aan dat veel deelnemers het aan het begin van het programma moeilijk vonden om sociaal contact te leggen. Sommige deelnemers komen van ver: het was voor hen bijvoorbeeld al spannend om naar een winkel te gaan of om met het openbaar vervoer te reizen.

Uit de gesprekken komt naar voren dat deelnemers sociale vaardigheden enerzijds ontwikkelen door hier bewust mee te oefenen, bijvoorbeeld door gespreksoefeningen. Ze leren dan hoe je een sollicitatiegesprek voert. Anderzijds wordt op een laagdrempelige manier gestimuleerd om met elkaar contact te leggen, bijvoorbeeld door samenwerkingsopdrachten te doen waarbij de deelnemers moeten overleggen. Daarnaast is er bij de dramalessen van 2BE aandacht voor 'spelenderwijs leren communiceren en leren openstellen' zoals een deelnemer aangeeft. Het ontwikkelen van sociale vaardigheden zien de deelnemers als een waardevolle opbrengst. Zo geeft Bas een voorbeeld van hoe hij zich op dit vlak ontwikkeld heeft: '[...] en dan moest ik voor een groep gaan staan en dan was het in het Engels, dat had ik drie jaar geleden nooit gedaan'.

Kevin, deelnemer aan De Harde Leerschool, beschrijft hoe zijn sociale-angststoornis is verminderd door positieve ervaringen op te doen in het sociale contact met anderen:

'Ik heb een best heftige periode met harddrugs achter me, waar ik een sociale-angststoornis aan heb overgehouden. Maandenlang heb ik thuisgezet. Ik durfde niet eens meer naar buiten. Maar dan kom je hier met allemaal nieuwe mensen. En als je een sociale-angststoornis hebt dan denk jij altijd het slechtste over jezelf. Maar mensen vertellen hier ook de positieve dingen, hun eerste indruk over jou. En hier komt naar boven dat eigenlijk niemand zo slecht over jou denkt als dat jij dat zelf doet. Dus daar komt ook het zelfvertrouwen vandaan. Maar sociale vaardigheden leer je hier dus wel. Je gaat praten met nieuwe mensen. Als ik nu nieuwe mensen tegenkom voelt het ook weer een beetje normaal.'

Voor Kevin leek het met name belangrijk dat hij in de omgang met anderen complimenten kreeg. Dit citaat laat ook zien dat positief sociaal contact bij hem samenhangt met een gevoel van zelfvertrouwen.

Meer zelfvertrouwen

Vignet 2. Gino (De Harde Leerschool)

Ik woon bij mijn opa, nog lekker thuis. Recentelijk is mijn oma, waarbij ik ook woonde, overleden. Daardoor heb ik een terugslag gekregen in mijn leven waardoor ik uiteindelijk bij De Harde Leerschool terecht ben gekomen. Maar er zijn meer dingen gebeurd. Toen ben ik het vertrouwen in mezelf en in de medemens een beetje kwijtgeraakt.

Door De Harde Leerschool heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Omdat je allerlei nieuwe dingen doet en het uiteindelijk lukt, ondanks dat ik soms bang was en dacht dat het echt niet zou gaan lukken. Dat had ik vooral na de bivak. Dan kom je thuis en dan denk je van: 'Fuck, dat heb ik toch maar even gedaan'. Dat is een van de vele dingen waar je op terug kan kijken en kan zeggen van: 'Wauw, dat had ik niet verwacht'. En keer op keer, acht weken lang, kwam ik thuis en dacht: 'Wow dat had ik niet verwacht, ben trots op mezelf'.

Verder hebben de opdrachten mij geholpen. We moesten bijvoorbeeld over elkaar iets liefs opschrijven. Dat zijn de opdrachten die voor mij heel erg nuttig waren, maar het is heel afwisselend, de ene wel, de ander niet. Dat is denk ik met alles zo.

Elke deelnemer geeft aan (meer) zelfvertrouwen te hebben gekregen door deel te nemen aan het programma. Net als Gino vertellen meer deelnemers dat zij het vertrouwen in zichzelf, en soms ook in de medemens, waren verloren voordat zij startten met het sociale sportinitiatief. Onder zelfvertrouwen verstaan de deelnemers met name dat zij trots kunnen zijn op zichzelf en dat ze zich zelfverzekerder voelen. Zo geven Yara en Meike aan:

‘Ik was onzeker over hoe ik eruit zag. We deden complimentenspelletjes en toen kreeg ik complimenten zoals: heel aardig, rustig, creatief, zelfverzekerd. Dat was fijn om te horen. We spraken over onze onzekerheden, dan was er altijd wel iemand die zei: “ik vind dat niet, ik zie dat heel anders”. Zowel begeleiders en deelnemers.’ (Yara)

‘Toen mijn vriend zelfmoord had gepleegd, zakte ik zover de grond in dat ik qua zelfbeeld niet meer wist wat ik... En toen ik bij 2BE was kreeg ik heel vaak complimentjes dat mijn stijl leuk was of dat ik er goed uitzag. Ook al liep ik erbij als een slobber, dan kreeg ik nog steeds complimentjes. Dat was wel heel fijn. [...] Ik heb bij 2BE ook geleerd om complimenten te accepteren.’ (Meike)

Het verschilt per deelnemer waardoor zij (meer) zelfvertrouwen hebben gekregen. Voor Kevin, Gino, Meike en Yara hielp het vooral om complimenten te krijgen en (nieuwe) activiteiten buiten hun comfortzone te doen. Zoals de bivak bij De Harde Leerschool, waar de deelnemers halverwege het programma enkele dagen naartoe gaan. Het voltooien van deze activiteiten voelt aan als overwinningen en dat geeft de deelnemers een gevoel van zelfvertrouwen. Dit kwam in meerdere interviews ter sprake, zo ook in het gesprek met Kevin:

‘Door de nieuwe dingen die je hier doet krijg je een beetje het zelfvertrouwen om ook die nieuwe dingen te doen die jij graag wil, dus het starten van een eigen bedrijf. Hier ga je zoveel nieuwe dingen doen, zoals de bivak, rugby, noem het allemaal maar op. Dat zorgt ervoor dat je ook minder bang bent om de volgende stap te maken in jouw eigen dromen. Dat komt zowel door de begeleiders, als de trainingen, als... Gewoon de combinatie van heel dit traject.[...] Acht weken lang word je een beetje uit je comfortzone gehaald. En dat geeft je ook zelfvertrouwen.’

Als voorbeeld van zo’n nieuwe activiteit benoemt Kevin het rugbyen. Veel deelnemers geven aan dat de sportactiviteiten hen zelfvertrouwen gaven. Zo vertelt Ramses:

‘Eerst zat ik altijd gewoon op de scooter. Maar toen ik hier naartoe ging kwam ik erachter dat ik sporten wel leuk vind. Ik ben eigenlijk ook heel goed in sport. Ik kan goed voetballen.’

Ook begeleiders zien dat deelnemers groeien in hun zelfvertrouwen. Een van de begeleiders van 2BE geeft aan dat ze bewust hebben gekozen voor afwisselende activiteiten in het programma. Op die manier kunnen deelnemers ontdekken wat zij leuk vinden:

‘Er zit voldoende afwisseling in dit project. We hebben heel duidelijk gekozen voor een afwisseling van creatieve workshops, drama/theater, sport en mindset, zodat alle facetten gewoon een beetje worden meegenomen. Zo kunnen ze gaan proeven zeg maar, en kijken wat ze leuk vinden en waar ze enthousiast van worden.’

Bas, een van de deelnemers van 2BE, geeft aan dat hij zelfvertrouwen kreeg doordat hij ‘eindelijk iets heeft kunnen afmaken’.

Meer zelfinzicht

Vignet 3. Bas (2BE)

Een paar jaar geleden kwam ik in een heel zware depressie. Toen heb ik eigenlijk alle hulpmiddelen gehad en die hielpen altijd wel wat, maar voor mij was het allemaal net niet. Uiteindelijk ben ik via mijn praktijkondersteuner bij 2BE terecht gekomen.

Ik heb bij 2BE meer zelfinzicht gekregen doordat ik heb leren reflecteren op mezelf. Eerst zag ik nooit echt in waarom ik iets fout deed. Ik ben er vooral achter gekomen waar mijn boosheid vandaag kwam. Nu weet ik dat dat komt door het opkroppen van dingen. Toen ik nog samenwoonde, werd ik boos om de kleinste dingen. Ik kon er niet echt iets aan doen, het was zo vol in mijn hoofd. Maar ik heb nu geleerd om te kijken wat erachter zit en om daarover te praten. Bij 2BE werd me ook heel erg een spiegel voorgehouden.

Bas heeft veel baat gehad bij de gesprekken en opdrachten waarbij hij leerde reflecteren op zijn gedrag. Ook Yara gaf aan dat zij door het doen van ‘oorzaak-gevolgspelletjes’ leerde begrijpen waarom ze op een bepaalde manier reageert. Hierbij is het volgens hen belangrijk dat de begeleiders de juiste vragen stellen en een spiegel voorhouden. Zo geeft ook Meike aan:

‘Als ik me aan het verdedigen was, gaven ze me een hint door te vragen wat ik zelf had gezegd of gedaan. Gewoon even een spiegel voorhouden. Vond ik ook altijd wel heel fijn. Wel heel vervelend. Maar wel heel fijn. Toen heb ik wel dingen ingezien en meer inzicht gekregen over mezelf.’

De begeleiders van 2BE herkennen deze opbrengst, maar wel geven zij aan dat niveau wat betreft zelfreflectie verschilt per deelnemer:

‘Iemand die iets hoger geschoold is, heeft vaak wat meer ruimte om zichzelf te kunnen reflecteren. Daar moet natuurlijk nog wel de wil zijn om daar open voor te staan en het was soms heel erg zoeken wat het niveau is in zelfreflectie, wat ze wel aankunnen en wat niet’.

Naast het ‘leren begrijpen van eigen gedrag’ verstaan de deelnemers onder zelfinzicht ook ‘ontdekken waar je goed in bent’. Door te praten over eigen of elkaars kwaliteiten en door nieuwe activiteiten te doen, kregen de deelnemers (beter) zicht op waar ze goed in zijn. Dit droeg voor veel deelnemers bij aan hun zelfvertrouwen.

Beter omgaan met tegenslagen

Vignet 4. Meike (2BE)

Ik heb meerdere heftige dingen meegemaakt waardoor ik depressief werd en zelfbeschadigingsproblemen kreeg. Op school ging het nooit zo goed: ik was altijd het buitenbeentje. Toen ik een nieuwe opleiding begon, pleegde mijn ex-vriend zelfmoord. Dus toen ben ik gestopt met school en via school ben ik bij 2BE terechtgekomen.

Het is nog steeds een enorme strijd om door te gaan iedere dag, maar sinds 2BE kijk ik wel positiever naar het leven. Bij 2BE leerde ik problemen te bekijken op een positieve manier zodat je er wat aan kunt doen. Vóór 2BE kon ik dat niet. Toen was het: probleem, probleem, probleem. Nu is het: probleem, hoe kan ik dat oplossen? Het gebeurde wel eens dat ik in paniek raakte en er mee wilde stoppen, maar dat de begeleiders dan vroegen: ‘Welke opties zijn er nog meer?’. Dat is wat ik bij 2BE heb geleerd: positiviteit,

ook als het tegenzit.

Positiever naar het leven kijken en beter omgaan met tegenslagen zijn de belangrijkste opbrengsten die Meike uit haar deelname aan ZBE haalt. Ook in andere gesprekken kwamen deze opbrengsten naar voren. Doordat de deelnemers in hun levens veel tegenslagen hebben meegemaakt en vaak nog steeds tegenslagen ervaren, hebben zij regelmatig last van stress. In de gesprekken kwam naar voren dat niet alle deelnemers minder stress of tegenslagen ervaren sinds hun deelname aan het initiatief, maar dat zij wel handvatten of inzichten hebben gekregen om ermee om te gaan. Zo antwoordt Gino op de vraag of hij minder stress ervaart:

‘Minder stress zou ik niet zozeer zeggen. Het is meer dat ik de stress beter kan oplossen. Het is niet stress wegnemen, het is dingen leren, dingen in je hoofd stampen, zodat wanneer je die stress hebt, dat je ermee om kunt gaan. Zodat de stress draagbaar is en dat het je niet onderuit haalt. Dus ik zou hiervan willen maken “beter omgaan met stress”.’

De ‘dingen’ waar Gino over spreekt zijn gedachten of technieken die hij heeft geleerd toe te passen in tijden van stress. Een voorbeeld hiervan zijn ademhalingsoefeningen. Verder benoemen de deelnemers dat zij veel hebben geleerd van de positieve houding van de begeleiders.

Meer doelgerichtheid

Vignet 5. Kevin (De Harde Leerschool)

De Harde Leerschool heeft mij het meest geholpen met het concreter maken van mijn dromen en daarnaartoe werken. Of je honderden dromen hebt of nul: hier werken we eraan. En als het niet haalbaar is, zijn ze daar ook realistisch in.

Ik weet al heel lang dat ik graag een eigen sportschooltje wil beginnen. Alleen ik wist gewoon niet hoe. Je gaat hier concreet je doelen ontleden. Waar liggen je interesses, wat vind je leuk? En als je dat eenmaal weet, dan ga je de stap maken. Ik heb al een paar afspraken staan met personen die ongeveer hetzelfde concept hebben gecreëerd wat ik wil. En dan ga je met die mensen praten en informatie vergaren of stagelopen. Ja en dan is het echt beginnen. Mijn eigen sportschooltje opbouwen. Denk niet dat ik het had gekund zonder de hulp van hier. Je blijft zo in je droomwereld hangen. Het is allemaal leuk, al die grote doelen en dromen, maar als je blijft slapen dan komt er niks van. Dat is wel mooi, zij weten hier wat er voor nodig is om te bereiken wat je wil bereiken.

Bovenstaand vignet illustreert hoe Kevin tijdens het programma zijn dromen heeft omgezet in doelen en acties. Kevin wist al goed wat hij wilde voordat hij aan De Harde Leerschool begon, maar hij had behoefte aan hulp bij het ontleden van zijn doelen. Kevin vertelde ons dat hij op dit gebied vooral baat heeft gehad bij de een-op-een-gesprekken. Verder heeft hij zelfvertrouwen gekregen doordat hij nu weet waar hij moet beginnen.

In tegenstelling tot Kevin wist niet iedereen wat zijn of haar dromen waren vóór deelname aan het sociale sportinitiatief. Sterker nog, Kevin was de enige die op het gebied van werk of studie precies wist wat hij wilde. Van meerdere deelnemers hoorden we terug dat het (bij)stellen en behalen van doelen belangrijke onderdelen van het programma waren. Deze doelen verschillen per deelnemer. Waar de een als doel had om (op tijd) uit bed te komen, had de ander als doel om een baan te vinden.

Veel deelnemers zijn erin geslaagd om hun doelen te behalen. Wat vooral opviel tijdens de gesprekken is dat de deelnemers écht zin hebben om aan de slag te gaan met (een zoektocht naar) een baan of opleiding. Vrijwel alle deelnemers zijn enthousiast en gaan met een positieve houding de toekomst

tegemoet. Zij willen, kunnen en durven weer vooruit te kijken, terwijl ze voorheen van dag tot dag leefden. Onderstaand citaat uit het gesprek met Gino laat zien hoe zijn doelen gedurende het programma zijn veranderd:

‘Toen ik hier kwam kon ik niet zo goed vooruitkijken. Als je mij vroeg: “Waar zie je jezelf over vijf jaar?”, dan ging ik lachen. Als mensen dan vroegen van “Oké, oké, waar zie je jezelf dan over een jaar?”, dan zei ik: “Hopelijk nog in leven”. Klinkt heel fucked-up, maar het is wel de waarheid. Mijn doelen waren in het begin: me weer oké voelen, weer op kunnen staan en weer normaal eten op normale tijden. Want dat deed ik ook niet. Die doelen heb ik nu behaald, raar genoeg. Nu ben ik alweer nieuwe doelen aan het stellen. Ik heb geleerd dat aan de slag gaan het beste medicijn is. Voor mij was De Harde Leerschool echt gewoon: “Ga weer aan de slag, jongen”. Dat is denk ik het grootste ding wat ik en iedereen hier heeft geleerd is. Met niks doen kom je niet ver.’

Volgens deelnemers en begeleiders is het belangrijk dat de begeleiders een actieve houding van de deelnemers vragen, tijdens alle onderdelen van het programma. De deelnemers vonden het erg prettig dat de begeleiders hielpen met doelen stellen en ontleden in subdoelen. Met name de een-op-een-gesprekken over dromen en doelen hebben geholpen om doelgericht(er) te worden. Deelnemers moesten zo actief nadenken over wat zij leuk vinden en welke doelen zij willen behalen. Dit leidde tot perspectief op banen of opleidingen. Zo geeft een begeleider van de Harde Leerschool aan dat er voor elke deelnemer een vervolgstap is gemaakt op dit terrein. Zelfvertrouwen en zelfinzicht krijgen en ontdekken waar ze goed in zijn heeft volgens de deelnemers hierbij geholpen.

Vriendschappen binnen het initiatief

Vignet 6. Kevin (De Harde Leerschool)

Je bouwt hier wel een soort van vriendschapsbanden op. Een van de begeleiders wil ook met mij een keer gaan trainen. Zo ontstaan er toch banden en connecties die ook misschien wel na deze acht weken zullen blijven. Het is niet dat je hier acht weken bent en het daarna zelf maar moet uitzoeken. In principe zou ik alle begeleiders nog gewoon na die acht weken kunnen berichten. Je bouwt hier wel een band op.

In bovenstaand vignet wordt duidelijk dat Kevin in zijn ogen een vriendschapsband heeft opgebouwd met de begeleiders, vooral met één begeleider in het bijzonder. Net als Kevin zijn er meerdere deelnemers die met de begeleiders goede sociale contacten hebben opgebouwd. Sommige deelnemers hebben ook met mededeelnemers vriendschappen opgebouwd, zoals Ramses en Gino:

‘Ik denk dat ik iedereen hier nog wel ga spreken na het traject. Zeker een paar nieuwe maatjes, goede vrienden, erbij. Ik heb meerdere keren gechilld met die jongens en goede gesprekken gehad buiten deze uren. Dat had ik eigenlijk niet verwacht en daar stond ik ook helemaal niet zo heel erg voor open in het begin, maar het is toch gebeurd. Paar nieuwe vrienden erbij.’ (Gino)

‘Sociale contacten heb ik niet echt, alleen van De Harde Leerschool. Dat zijn de enige sociale contacten die ik heb. Daar ben ik wel tevreden mee. Ik heb het contact met mijn oude vrienden verbroken, want zij hadden een verkeerde invloed op mij. [...] Ik zie dat meerdere jongens ook wel dingen hebben meegemaakt en met dingen zitten net als ik. Ik wil sowieso contact houden met de mensen van De Harde Leerschool.’ (Ramses)

De deelnemers van 2BE geven ook aan dat zij tijdens hun deelname vriendschappen hebben opgebouwd. Twee van hen geven aan dat zij deze vriendschappen niet hebben onderhouden na het programma.

Een van de begeleiders van De Harde Leerschool merkt dat sommige deelnemers hebben geleerd om anderen (beter) te vertrouwen, wat voor sommigen een grote uitdaging is. Hierbij noemt hij dat heel veel deelnemers nog nooit een veilige omgeving hebben meegemaakt. Vertrouwen hebben in de ander helpt volgens hen bij het sluiten van vriendschappen.

Beter dagritme

Vignet 7. Yara (2BE)

Op mijn vijftiende kreeg ik last van een depressie door problemen thuis en op school. Ik ging nog maar één of twee dagen naar school. Het was een idee van mijn moeder om naar 2BE te gaan. Eerst had ik er geen motivatie voor, maar na een kennismakingsgesprek wilde ik het wel proberen.

In de tijd dat ik met 2BE begon had ik een omgekeerd slaapritme, dus ik sliep overdag. Maar bij 2BE moest je er om 09:00 uur zijn, dus toen moest ik dat slaapritme omdraaien. Dat was wel even wennen. Uiteindelijk bracht het me wel een beter dagritme. Toen ik stopte met 2BE, vorig jaar, heb ik een terugval gehad. Door het wegvallen van de structuur en problemen thuis draaide het slaapritme weer om. Op dit moment probeer ik het ritme weer terug te draaien.

Op de vraag of de deelnemers meer structuur ervaren sinds hun deelname aan het initiatief, antwoorden meerdere deelnemers dat hun dagritme is veranderd. Naast Yara hadden nog enkele andere deelnemers een omgekeerd slaapritme toen ze met het sociaal sportinitiatief begonnen. Doordat de deelnemers bij beide programma's om 09:00 uur werden verwacht, moesten zij hun ritme aanpassen. Enkele deelnemers benoemen dat dit voor hen een fijne opbrengst was. De deelnemers geven ook aan dat ze iets hadden om hun bed voor uit te komen. Berichtjes krijgen van andere deelnemers of begeleiders met de vraag waar ze bleven, werkte volgens de deelnemers motiverend om tóch te komen wanneer het lastig was om op te staan.

Een van de begeleiders van De Harde Leerschool ziet het als een opbrengst dat deelnemers ervaren hoe het is om gezond te leven:

‘Een andere opbrengst voor deze groep is het ervaren wat het is om gezond te leven. Al is het maar drie dagen. Al is het maar een ochtend en een middag, bij wijze van. Daar kennis van krijgen en daarin worden meegenomen. Dat het gezond is om 8 tot 9 uur te slapen per nacht... dat soort hele basale informatie is, zonder dat wij dat kunnen begrijpen, onbekend.’

Naast aandacht voor dagritme en voldoende slaap was er in de initiatieven aandacht voor voeding en voldoende lichaamsbeweging. Een aantal deelnemers geeft aan beter op hun voeding te letten (bijv. drie keer per dag eten en geen maaltijden overslaan) en is voornemens om (meer) te sporten en bewegen. Met name de deelnemers van De Harde Leerschool waren erg enthousiast over de sportactiviteiten. Zij geven alle drie aan te willen blijven rugbyen. Bij 2BE was dat niet het geval: die deelnemers vonden de sportactiviteiten tijdens het programma leuk, maar hebben na het programma het sporten niet verder opgepakt. Werk en mentale problemen noemen ze hiervoor als redenen.

2.2 Ervaren opbrengsten: buiten en na het initiatief

Duidelijk is dat de deelnemers meerdere positieve opbrengsten hebben ervaren tijdens hun deelname aan het programma. We vroegen de deelnemers of zij deze opbrengsten ook ervaren als zij niet bij De Harde Leerschool of 2BE zijn. Aangezien de deelnemers van De Harde Leerschool op het moment van de interviews nog bezig waren met het programma en de deelnemers van 2BE het programma al minimaal een jaar geleden hadden afgerond, maken we een onderscheid tussen de twee initiatieven.

De Harde Leerschool

We vroegen we de deelnemers van de Harde Leerschool in hoeverre zij de genoemde opbrengsten buiten het initiatief ervaren en of zij verwachten dat deze opbrengsten blijvend zijn. Alle drie de deelnemers ervaren de meeste genoemde opbrengsten ook in andere contexten. Zo geeft Gino aan dat hij ook buiten De Harde Leerschool beter kan omgaan met tegenslagen:

Interviewer: *‘Zie je die opbrengsten ook terug als je hier niet bent?’*

Gino: *‘Ja zeker. Gewoon in mijn dagelijks leven. Hoe ik omga met dingen. Woede is een groot punt bij mij. Soms wordt het even te veel dat ik het niet meer kan uiten. Nu weet ik wel in één keer hoe ik ermee om moet gaan. Dan doe ik even die paar ademhalingen en denk ik gewoon rationeel na over een oplossing.’*

Verder spreken alle drie de deelnemers van De Harde Leerschool het vertrouwen uit dat de opbrengsten voor hen blijvend zijn. Kevin heeft plannen om een eigen sportschool te beginnen (zie vignet 5). Over het vasthouden van de opbrengsten vertelt hij::

‘Die sociale-angststoornis is een heel stuk minder geworden sinds ik hier ben. Zo zijn er genoeg dingen. Motivatie is ook niet ineens weg als ik hier wegga, dat blijft. Het zelfvertrouwen blijft. Alles denk ik. [...] Een beetje structuur houd je ook. En een beetje die sportsfeer, het minder stress hebben door het sporten. Het is makkelijk om terug te vallen in je eigen leven na die acht weken. Maar ik denk als je het vasthoudt, dan blijft alles wel hangen ja.’

Hij geeft hierbij aan dat het makkelijk is om terug te vallen in ‘je eigen leven’ met je oude gewoonten. Om dit te voorkomen, is het volgens hem belangrijk om zoveel mogelijk de structuur en de gewoonten vast te houden die je tijdens het programma hebt aangeleerd.

2BE

De deelnemers van 2BE hebben minimaal een jaar geleden het programma afgerond. Zij vertellen alle drie dat ze nog steeds problemen hebben en dat bepaalde dingen nog steeds lastig zijn. ‘Gelukkig zijn’ is voor sommigen van hen nog ver weg. Wel hebben ze nog steeds baat bij bepaalde opbrengsten die ze hebben opgedaan tijdens hun deelname aan het initiatief. Voorbeelden uit het gesprek met Bas zijn: *‘Ik begin nu veel makkelijker een gesprek en stap makkelijker naar mensen toe’, ‘Ik heb ook minder stress, want ik maak me nu minder druk als er iets gebeurt’* en *‘Ik kan nu veel makkelijker reflecteren als ik iets fout doe’*. Bas geeft aan dat hij het erg prettig vindt dat hij nog altijd terug kan vallen op een van de begeleiders.

Meike heeft met name geleerd om positiever naar het leven te kijken en beter om te gaan met tegenslagen. Yara neemt vooral het bepalen en aangeven van grenzen en sociale vaardigheden mee. Dit zijn vaardigheden waar zij momenteel nog steeds profijt van hebben.

De meest genoemde opbrengsten die de deelnemers tijdens het programma wel hebben ervaren, maar nu niet meer, zijn vriendschappen die verwaterd zijn en de structuur die is weggefallen.

3. Belangrijke factoren voor sociale sportinitiatieven

In hoofdstuk 2 beschreven we de ervaren opbrengsten en in hoeverre de deelnemers deze ook ervaren buiten en na het initiatief. Hier en daar beschreven we ook wat deelnemers nodig hebben om deze opbrengsten te ervaren. Veel factoren gaan over de kwaliteit van de begeleiding als belangrijke contextuele voorwaarde. Hierover schrijven we in paragraaf 3.1. In paragraaf 3.2 benoemen we programmaonderdelen die lijken bij te dragen aan het ervaren van opbrengsten.

3.1 Goede begeleiding

In de gesprekken met de deelnemers komt naar voren dat de rol van begeleiders groot is. In deze paragraaf gaan we in op wat volgens de deelnemers en begeleiders belangrijke vaardigheden van een 'goede' begeleider zijn.

Individuele aandacht voor deelnemers

Elke deelnemer heeft andere doelen en dat vraagt om een individuele aanpak. Maatwerk lijkt hierbij het sleutelwoord, waarbij aandacht voor elke deelnemer belangrijk is. De ene deelnemer heeft baat bij 'een schop onder de kont', de ander heeft behoefte aan een arm om hem of haar heen. Alle deelnemers vinden het prettig dat zij op iemand kunnen bouwen in een veilige omgeving. Hieronder volgen enkele citaten van deelnemers over het belang van maatwerk:

'Een goede begeleider begrijpt dat je niet zoals elk ander kind bent.' (Yara)

'De begeleiders zien het wel aan jou als je een mindere dag hebt. Dan word je er even tussenuit gehaald en maken ze een babbeltje met je'. (Kevin)

'Je zit hier met 10 à 20 mensen, maar uiteindelijk gaan ze heel individueel in op wat jij nodig hebt en wat jij wilt van hen. [...] Als wij dan naar ze toekomen, dan weten ze hoe ze ermee om moeten gaan. En ze bieden je gewoon eigenlijk... raar genoeg... precies wat jij nodig hebt. Het is heel erg persoonlijk. Het is niet één standaardpakket dat ze op iedereen toepassen.' (Gino)

Volgens de deelnemers gaat een goede begeleider (een-op-een) met ze in gesprek om ze te leren kennen en om erachter te komen wat ze nodig hebben. Het is belangrijk dat de begeleiders de deelnemers leren kennen en dat gaat vaak beter in een-op-een-contact dan in een groep. Van begeleiders vraagt dit veel geduld en flexibiliteit, aldus de begeleiders van De Harde Leerschool.

Positieve instelling

Een aantal deelnemers geeft aan vaak eerder negatief dan positief naar zichzelf, anderen en/of problemen te kijken. Daarom waardeerden zij de positieve instelling van de begeleiders. Het hielp hen bijvoorbeeld om positiever naar zichzelf en de toekomst te kijken en oplossingsgericht te denken. Kevin vertelt hierover:

'En hier wordt aan het licht gebracht wat je eigenlijk allemaal al bereikt hebt en wat je allemaal al kunt. Dus hier wordt het een beetje in het positieve daglicht gezet. In plaats van heel de tijd negatief van: "Dit kan ik niet en dat kan ik niet".'

Kevin geeft aan dat hij het prettig vond om van zijn begeleiders te horen wat hij allemaal kan en waar hij goed in is. Dit komt onder andere door de complimenten die hij van ze kreeg, waar ook veel andere deelnemers baat bij hebben gehad. In het gesprek met Gino kwam ter sprake wat het voor hem betekent om complimenten te krijgen:

Interviewer: *‘Een van de begeleiders zei vanochtend dat hij trots op je was. Doet dat iets met jou?’*

Gino: *‘Ja zeker. Een van de moeilijkste dingen vind ik trots zijn op mezelf. Daar heb ik heel veel mee gestruggeld en struggle ik nog steeds wel mee. Maar om dan te horen van iemand anders: “Ik ben trots op jou”, en dan te zien dat hij het meent... Als je niet eens trots op jezelf kunt zijn, dan is dat wel heel fijn om te horen. En op een rare manier kan ik nu ook weer een beetje trots op mezelf zijn, omdat zij trots zijn geweest op mij.’*

De begeleiders van De Harde Leerschool benoemen dat een positieve benadering ook bijdraagt aan het creëren van een veilige omgeving. Een van de begeleiders van 2BE vertelt hoe belangrijk het is om een positieve mindset te creëren:

‘[Naam deelnemer] is hier gestopt, maar ik ben al een half jaar zijn coach. Hij heeft enorme suïcidale gedachtes en pijnigt zichzelf. Allemaal nare dingen en heel donker in het hoofd. Het is dan zo belangrijk om een vorm van positieve mindset te creëren.’

Deze begeleider benoemt hierbij dat het voor hem wel lastig kan zijn om daarmee om te gaan en om positief te blijven bij iemand met zware (multi)problematiek.

Verantwoordelijkheid bij deelnemers leggen

De deelnemers vinden het over het algemeen prettig dat de begeleiders de verantwoordelijkheid om aanwezig te zijn en zich te ontwikkelen bij de deelnemers zelf leggen. Vooral bij De Harde Leerschool beschrijven ze het vragen van een actieve houding als een succesfactor. Zo vertelt Gino dat *‘je het zelf ook wel echt moet willen’*:

‘Je kunt hier niet gaan zitten en met de pet ernaar gooien. Ze zijn bereid jou te helpen, maar je komt hier wel echt om jezelf te veranderen. Je moet ook wel echt zelf willen als je hierheen komt. Je kan hier niet heen komen en denken: “Drie uur later ben ik toch weer thuis, jullie zoeken het maar uit.” Zo kun je hier niet komen.’

De begeleiders van De Harde Leerschool geven aan dat het belangrijk is dat de deelnemers intrinsieke motivatie hebben:

Begeleider 1: *‘Je moet wel willen. Enige intrinsieke motivatie hebben. Het is geen school. We ondersteunen waar we kunnen, maar als je niet wil, als jij jezelf niet wil helpen, wat moeten wij dan nog doen?’*

Begeleider 2: *‘Wij zijn bereid om heel ver te gaan voor die mannen, maar ja als jij niet wil, [...]. Ja dat heeft gewoon echt geen zin. Maar als ze willen en dat duidelijk maken... Lukt niet altijd. Dan heb ik daar begrip voor. Dan zal ik ze spiegelen, lief voor ze zijn, schop onder de kont, helemaal top. Maar als ze niet willen... dan houdt het op.’*

Meike vond het prettig dat ze haar *‘pushten’* om mee te doen op de momenten dat ze geen motivatie had:

‘Ik vond de begeleiding erg fijn. Ze lieten ook echt merken dat je het doet voor jezelf. Ze kunnen je soms wel pushen, maar als je iets echt niet wil dan gaan ze je niet dwingen. Maar ze zeggen ook elke keer: “je doet het voor jezelf”. En als je jezelf niet omhoog wil werken, is dat oké. Maar ik vond het eigenlijk wel fijn dat ze me pushten.’

Meike vond het fijn dat de begeleiders haar vertelden dat ze voor zichzelf meedeed aan het programma, maar ook dat zij haar pushten om mee te doen.

‘Levelen’ met deelnemers

De meeste deelnemers vinden het fijn als de begeleiders met hen kunnen ‘levelen’. Vooral de deelnemers ouder dan 20 jaar ervaren dit als prettig. Belangrijk hierbij vinden zij dat een begeleider open is over zijn of haar eigen problemen en niet doet alsof hij/zij boven de deelnemers staat. Vooral voor Bas was dit erg belangrijk:

‘Het stukje een-op-een-begeleiding is gewoon heel fijn hier, waarbij ze ook open naar jou zijn over wat zij zelf hebben meegemaakt. Dus dat beviel heel goed hier. [...] Ik heb [bij andere hulpverleners] altijd het gevoel gehad hier sta ik en jij staat hier, het is nooit gelijk, voor mijn gevoel. Ik dacht altijd ze helpen je om te móéten helpen, en hier is het wel van we willen je helpen. Dat was mijn gevoel.[...] Het is hier nooit geweest van: “Ik ben de begeleiding, jullie zijn de deelnemers.” Dus dat was gewoon heel fijn.’

Het lijkt voor Bas belangrijk te zijn dat er weinig hiërarchie is. Ook andere deelnemers herkennen de oprechte wil van begeleiders om hen te helpen. Twee begeleiders van ZBE vertellen hoe zij open zijn over hun eigen problemen:

Begeleider 1: ‘Ja ze zijn ook vaak verbaasd dat wij open zijn over onze onzekerheden, dingen waar wij moeite mee hebben. Dat ligt heel vaak helemaal niet zo heel ver uit elkaar. En dan is het echt van: “Huh, hebben jullie dat ook?” Dat lijkt echt wel een soort eyeopener, zo van: “Dan kun je daar iets mee doen. Dan kun je daarmee leren omgaan”.’

Begeleider 2: ‘Ja en gewoon eerlijk zijn over jezelf. Ik zeg bijvoorbeeld ook gewoon wat ik vroeger heb meegemaakt of dat ik geen makkelijk leventje heb gehad vroeger. Dat helpt ook aan dat zij denken: “Dat kan ik dan ook”.’

Zij geven aan dat deze eigen openheid over eigen problemen ervoor zorgt dat deelnemers zich beter begrepen voelen en beter over hun eigen problemen kunnen praten.

Balans tussen ‘bewegen en stilstaan’

In de gesprekken met de deelnemers kwam naar voren dat het van belang is om als begeleider een balans te hebben tussen ‘bewegen en stilstaan’. Bewegen betekent hier: serieus zijn, aan de slag gaan met toekomstplannen, niet stilzitten en leren om niet op te geven. Stilstaan houdt in: geduld, de tijd nemen om te praten over gevoelens en een band op te bouwen, een grapje maken en reflecteren op je eigen gedrag. Kevin beschrijft deze balans: *‘Op de momenten dat het serieus moet, moet het serieus zijn. En als het tijd is om te dollen, dan ga je dollen.’*

Bereikbaarheid en grenzen stellen

In de verhalen van zowel deelnemers als begeleiders komt naar voren dat het belangrijk is dat begeleiders bereikbaar zijn. De deelnemers hebben het als prettig ervaren dat zij hun begeleiders tijdens, buiten en na het programma op een laagdrempelige manier kunnen bereiken. Het gaat er hierbij vooral om dat de deelnemers het gevoel hebben dat ze altijd bij iemand terecht kunnen; iemand om op terug te vallen. Dit vraagt een grote verantwoordelijkheid van begeleiders. In het groepsgesprek met de begeleiders van ZBE spreekt begeleider 1 over een van de oud-deelnemers met wie hij na het programma nog contact had:

Begeleider 1: ‘Hij [oud-deelnemer] heeft vorige week weer een gesprek gehad op school en dan geeft hij aan: “Ik vertrouw alleen nog maar [naam begeleider 1]”, en “Ik wil alleen maar met [naam begeleider 1] in gesprek.” Dus hij gebruikt mijn naam om overal onderuit te komen. Dus school en leerplicht zeggen: “Oh, ga maar naar [naam begeleider 1]”. Maar ik heb daar geen zin meer in, eerlijk gezegd. Want ik ben dan uiteindelijk het pisaaltje als er wat gebeurt. Ik heb dat ook gewoon wel aangegeven. [...] In het begin kon hij me altijd appen, maar op een gegeven moment werd ik er zo moe van dat ik een stop voor mezelf heb gezet. Want toen hij een tijdje niet meer had gebeld of geappt, ging hij mij via Instagram persoonlijke berichten sturen. Ik kreeg

dan om 02:00 uur hele lappen teksten en met heel veel negativiteit en daar zit je niet altijd op te wachten. Dus je moet ook kijken tot hoe ver jij iemand kan helpen.'

Begeleider 2: '[Naam begeleider 1] en ik hebben wel vaak gesprekken gehad hoe het voor hem is, dus je deelt ook wel met elkaar wat er speelt. Er is niet altijd tijd voor, maar dat soort dingen bespreken we wel, omdat het gewoon best wel pittig is.'

Begeleider 3: 'Ik denk dat het ook wel belangrijk is dat wij elkaars vangnet ook wel een beetje zijn daarin. We zijn wel betrokken met elkaar in die zin dat we overleg hebben over waar we tegenaan lopen met de jongeren.'

Zoals bovenstaande citaten illustreren, vragen sommige deelnemers veel van begeleiders. Ook buiten het programma om. Hun taak als begeleider lijkt zich buiten de uren van het programma voort te zetten. Soms nog maanden of jaren nadat de deelnemers zijn gestopt. Dit vraagt niet alleen (veel) tijd van begeleiders - voor het contact met deelnemers en om te sparren met de begeleiders onderling - maar begeleiders moeten ook hun grenzen aan kunnen geven.

3.2 Afwisselend programma

Enkele programmaonderdelen lijken bij te dragen aan het ervaren van opbrengsten. Zo zorgt beginnen en eindigen op vaste tijden voor een beter dagritme. Samenwerkingsopdrachten dragen volgens de deelnemers bij aan sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en vriendschappen binnen het initiatief. Opdrachten gericht op gespreksvaardigheden (bijv. sollicitatiegesprekken oefenen) en de drama- en toneellessen helpen bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Het ondernemen van nieuwe, afwisselende (sport)activiteiten haalt de deelnemers uit hun comfortzone en draagt volgens hen bij aan meer zelfvertrouwen en zelfinzicht. Ook gesprekken voeren of opdrachten doen waarbij deelnemers reflecteren op hun gedrag draagt bij aan het zelfinzicht.

Praten over (elkaars) kwaliteiten (waar deelnemers goed in zijn) en complimenten geven dragen bij aan meer zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en zelfinzicht. Verder draagt het opstellen en ontleden van doelen/dromen met een begeleider bij aan meer doelgerichtheid. Opdrachten om met stress/tegenslag te leren omgaan, zoals een rollenspel, helpen bij het omgaan met tegenslagen. Belangrijk om te benadrukken is dat deze verbanden door deelnemers zelf zijn gelegd.

Hoewel de precieze invulling van de activiteiten het best kan worden afgestemd op de (individuele) deelnemers, lijkt de afwisseling van actieve 'doe-activiteiten' en rustige 'praat-activiteiten' voor de deelnemers uit dit onderzoek goed te werken.

4. Portretten van deelnemers

In dit hoofdstuk presenteren we portretten van twee deelnemers. Hierin laten we zien hoe zij het sportinitiatief hebben ervaren, met nadruk op de ervaren opbrengsten. Bas kijkt terug op zijn deelname aan 2BE in 2019. Gino rondde op het moment van het gesprek zijn deelname aan De Harde Leerschool af. De portretten zijn dus momentopnamen. Ze laten zien welke opbrengsten de twee deelnemers tijdens het gesprek noemden en hoe die in hun leven van meerwaarde zijn, maar bijvoorbeeld niet hoe duurzaam die zijn. Deze portretten zijn niet representatief voor alle deelnemers, maar geven een beeld van wat de sociale sportinitiatieven voor individuen kunnen betekenen.

4.1 Portret Bas, deelnemer aan 2BE

Een paar jaar geleden kwam ik in een heel zware depressie. Toen heb ik eigenlijk alle hulpmiddelen gehad en die hielpen altijd wel wat, maar voor mij was het allemaal net niet. Uiteindelijk ben ik via mijn praktijkondersteuner bij 2BE terecht gekomen. Ik ben naar 2BE gegaan en ik ben nooit meer weggegaan. Momenteel werk ik bij een stichting die verbonden is aan 2BE, maar binnenkort start ik met een opleiding.

Ik had gelijk al een goede klik met mijn begeleider. Het stukje een-op-een-begeleiding is hier heel fijn. Als het slecht ging, dan appte hij ook hoe het met me ging en dat vond ik heel fijn. Ze zijn ook open naar jou over wat zij hebben meegemaakt. Ik heb op andere plekken altijd het gevoel gehad 'hier sta ik en jij staat hier', het is nooit gelijk. Ik dacht altijd ze helpen je omdat ze móéten helpen, en hier is het wel van we willen je helpen. Dat was mijn gevoel. Het is hier nooit geweest van: 'Ik ben de begeleiding, jullie zijn de deelnemers'. Dus dat was gewoon heel fijn.

Ik heb bij 2BE meer zelfinzicht gekregen doordat ik heb leren reflecteren op mezelf. Eerst zag ik nooit echt in waarom ik iets fout deed. Ik ben er vooral achter gekomen waar mijn boosheid vandaan kwam. Nu weet ik dat dat komt door het opkroppen van dingen. Toen ik nog samenwoonde werd ik boos om de kleinste dingen. Ik kon er niet echt iets aan doen, het was zo vol in mijn hoofd. Maar ik heb nu geleerd om te kijken wat erachter zit en om dat uit te spreken en erover te praten. Bij 2BE werd me ook heel erg een spiegel voorgehouden.

Op sociaal vlak ben ik echt veranderd. Ik heb me leren openstellen. We hebben geoefend met communiceren en solliciteren. Ik begin nu veel makkelijker een gesprek en stap makkelijker naar mensen toe. Dat lukt me nu ook beter als er iets aan de hand is, om aan te geven dat het niet goed gaat. Ik ben dit jaar ook naar Italië geweest voor mijn werk en dan moest ik voor een groep gaan staan en dan was het in het Engels, dat had ik drie jaar geleden nooit gedaan. Dat is wel heel erg verbeterd merk ik. Met toneel moesten we tegenover elkaar zitten en dan gingen we sollicitaties of interviews oefenen. En ook al vond ik dat niet zo leuk, ik heb er wel veel uitgehaald achteraf.

De sportlessen vond ik leuk. In het begin deden we vooral teambuilding, dus leren samenwerken. bijvoorbeeld een mat omgooien met z'n allen en weer terug of een pion vasthouden met twee of drie stokken en zorgen dat het niet valt. Eigenlijk best wel kinderachtige dingen, maar wel heel belangrijk om vertrouwen in elkaar te krijgen. Je moet toch tien weken met elkaar hier aan de slag. Toen het wat mooier weer werd gingen we naar buiten toe. We liepen elke dinsdag en donderdag twee rondjes om het park. En er stonden allemaal sporttoestellen. Zoveel minuten op een toestel en dan wissel je om en draai je door, dat soort dingen. Door de sportlessen ben ik me mentaal sterker gaan voelen en ben ik me gaan realiseren dat ik weer gezonder moest gaan leven. Dan zag ik foto's van drie jaar geleden en dan schrok ik me dood.

Ik heb vooral veel zelfvertrouwen gekregen. Een stukje waardering van mensen, dat ze zien dat ik wel mijn best doe, dat heb ik wel heel erg gemist hiervoor. Ik durf nu beter dingen te zeggen. Dat was voor mij eerst heel moeilijk. En ook met dingen ondernemen. Zoals dat tripje naar Italië, ik wilde daar echt

niet heen. Toen zei mijn vorige baas: ‘Ga nou maar, want zo’n kans krijg je nooit meer.’ Toen ben ik toch maar gegaan. Het was onwijs fijn. Ik ben mezelf wel meer aan het uitdagen en grenzen verleggen. Ook door hier.

Mijn ritme is nu ook veel beter. Voor 2BE sliep ik 's nachts niet. Nu gaat dat veel beter. Je moet ook wel, anders ga je doodop naar het werk. En veel meer onder de mensen zijn, dat heb ik eruit gehaald. Veel structuur. Op tijd naar bed, op tijd eruit. Dus dat is wel iets waar ik iets aan heb gehad.

Ik heb van mijn begeleider geleerd om dingen van me af te schrijven als het slecht gaat. Dan schrijf ik bijvoorbeeld drie dingen op die positief zijn. Nu gaat het best goed, maar als het echt slecht gaat dan schrijf ik het van me af. Dat heb ik er wel aan overgehouden.

Je moet het hier wel allemaal zelf doen, maar je krijgt genoeg handvatten en lessen om weer omhoog te klimmen. En ze laten je niet los. Ook niet na het hele gebeuren. Ik heb nu nog steeds contact met mijn stagebegeleider, ook al is hij weg. We appen, bellen of zien elkaar nog wekelijks. Dat is wel heel fijn. Het is echt een vriend geworden. En ik kan altijd terugvallen. Ik kan hier altijd terecht als er iets is. En ik denk dat het ook nog zou kunnen als ik hier niet meer werk, dat ze altijd openstaan voor me. Dat is het belangrijkste voor mij, dat ik dat stukje altijd achter de hand heb.

4.2 Portret Gino, deelnemer aan De Harde Leerschool

Ik woon bij mijn opa, nog lekker thuis. Recentelijk is mijn oma, waarbij ik ook woonde, overleden. Daardoor heb ik een terugslag gekregen in mijn leven waardoor ik uiteindelijk bij De Harde Leerschool terecht ben gekomen. M'n oma was toch wel gewoon een soort van krachtbron voor mij. Toen zij wegviel, verloor ik ook een beetje vertrouwen in mezelf en het vertrouwen in de medemens. Want vaak als het misging, dan kon ik wel naar haar toe. En nu moest ik het in één keer zelf doen, dus dat was wel een klap.

Via mijn uitkering ben ik bij De Harde Leerschool terechtgekomen. Het was echt meteen raak. Ik ben meestal wel heel erg sceptisch, ik moet wel eerst echt zelf iets ervaren of zien en dan geloven. Maar omdat zoveel mensen daar tegelijk al heel positief waren erover, dacht ik al: nou dan zal het wel. Ik moet wel heel eerlijk zeggen, vooral de motivatie van de begeleiders, dat is iets wat ik niet heel vaak zie bij mensen van projecten of instanties die jou horen te helpen. Ik heb heel vaak al gehad met andere instanties dat ze zeggen je te willen helpen, maar dan wel blijkt dat ze gewoon maar hun baan doen.

Het heeft uiteindelijk echt goed gewerkt bij mij. Maar het is vooral omdat... ze willen graag dat je er bent. Ze pushen je om er echt te zijn, maar als jij er een dag niet bent, dan is het jouw probleem. En juist omdat het op mezelf aankwam, en ik nu in zo'n positie ben in mijn leven dat ik denk van ‘ik ga er nu gewoon helemaal voor’, juist daarom lukt het zo goed. Juist omdat ik alle vrijheid van de wereld kreeg en juist omdat ze zeiden: ‘Als je op een dag ermee wil kappen, dan moet je dat lekker doen, maar als je het maar wel laat weten’. Ze leggen de verantwoordelijkheid bij jou. Je bent hier wel actief, maar je doet wel alles samen. Alles gezamenlijk en ja je staat er nooit alleen voor zeg maar. Voor mij persoonlijk was dat heel belangrijk omdat ik dus een beetje vertrouwen in mensen verloren was.

De Harde Leerschool heeft mij vooral geholpen om weer uit bed te komen. En je gewoon ertoe kunnen zetten om er iets van te maken op een dag, om gewoon wakker te worden en niet het eerste wat je denkt te zeggen van: ‘Laat maar’. Waar De Harde Leerschool mij denk ik het meest mee heeft geholpen is het gewoon weer aan de slag gaan. Het klinkt allemaal logisch, maar gewoon het opstaan en uit je bed gaan, maar dat is toch wel heel lastig, vooral in sommige situaties is dat nog wel het grootste obstakel wat er soms is, op sommige dagen.

Ik heb vooral weer zin gekregen om weer lekker dingen te gaan doen. En dat aan de slag gaan het beste medicijn is. Dat als er iets gebeurt, maakt niet uit wat dan ook, dat er altijd wel een manier is om ermee

om te gaan dat het draagbaar is. Maakt niet uit hoe erg iets is, tuurlijk, sommige dingen die zijn nou eenmaal zo en daar is niks aan te veranderen, maar hoe jij erin staat is altijd te veranderen en die les is wel... betekent voor mij heel veel. Ik dacht eerst altijd 'alles gebeurt bij mij, alles gaat altijd mis, en dit en dat', en om zo'n les mee te krijgen, dat is toch wel even heel erg een eyeopener. Ik heb niet minder stress, maar ik kan stress beter oplossen. Het is niet stress wegnemen, het is dingen leren, dingen in je hoofd stampen, zodat wanneer je die stress hebt, dat je ermee om kunt gaan. Zodat de stress draagbaar is en dat het je niet onderuit haalt.

Door De Harde Leerschool heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Omdat je allerlei nieuwe dingen doet en het uiteindelijk lukt, ondanks dat ik soms bang was en dacht dat het echt niet zou gaan lukken. Dat had ik vooral na de bivak. Dan kom je thuis en dan denk je van: 'Fuck, dat heb ik toch maar even gedaan'. Dat is een van de vele dingen waar je op terug kan kijken en kan zeggen van: 'Wauw, dat had ik niet verwacht'. En keer op keer, acht weken lang, kwam ik thuis en dacht: 'Wow dat had ik niet verwacht, ben trots op mezelf'. En er is een nieuw soort denkwijze in mijn hoofd aangelegd voor een bepaald soort problemen. Gewoon om ermee om te gaan. Dat als je weer een keer wordt neergeslagen, dat niet je instinct het overneemt en je blijft liggen. Nu zit er iets in mijn hoofd dat zegt van: 'Als ik nu word neergeslagen, kom ik twee keer zo hard terug'.

Toen ik hier kwam kon ik niet zo goed vooruitkijken. Als je mij vroeg: 'Waar zie je jezelf over 5 jaar?', dan ging ik lachen. Als mensen dan vroegen van 'Oké, oké, waar zie je jezelf dan over een jaar?', dan zei ik: 'Hopelijk nog in leven'. Klinkt heel fucked-up, maar het is wel de waarheid. Mijn doelen waren in het begin: me weer oké voelen, weer op kunnen staan en weer normaal eten op normale tijden. Want dat deed ik ook niet. Die doelen heb ik nu behaald, raar genoeg. Nu ben ik alweer nieuwe doelen aan het stellen. Ik heb geleerd dat aan de slag gaan het beste medicijn is. Voor mij was De Harde Leerschool echt gewoon: 'Ga weer aan de slag, jongen'. Dat is denk ik het grootste ding wat ik en iedereen hier heeft geleerd is. Met niks doen kom je niet ver.

Oprachten die voor mij heel nuttig waren, waren opdrachten dat je dan allemaal een notatieblokje krijgt en dat je dan moet opschrijven over elkaar iets positiefs of iets liefs. Ik was toch een beetje het vertrouwen in de mensen kwijt geraakt. Dus het was wel heel fijn dat we zulke dingen hadden, dat ik hier gewoon naar de groep ging elke dag waarvan ik gewoon wist: die zijn gewoon echt en ja we hebben allemaal shit meegemaakt en die gaan niet zomaar weg ineens.

Structuur had ik eerst echt helemaal niet. Mijn dag zag er ongeveer meestal uit dat ik om 05:00 uur maar een keer ging slapen en dan rond 13:00 uur wakker werd. Dan ging ik vrijwel de hele dag blowen. Ontbijten en middageteten deed ik niet. In de avond at ik dan wel iets, en vaak nog een late night snack. Gewoon de structuur die we hier hebben meegekregen, die we hier zijn aangeleerd zou ik bijna willen zeggen, die neem je gewoon echt heel erg mee in bijna alles in het leven. Want structuur, daar bouw je echt heel erg op en daar draait eigenlijk alles om.

Een nieuwe passie voor sport is aangelegd. Ik dacht eigenlijk in het begin: 'Rugby, huh? Wat moet ik daar nou mee?' Maar nu ga ik me aanmelden voor de club hier. Ik kan heel veel dingen erin kwijt heb ik gemerkt. Het brengt me een stukje focus, bezig zijn, lekker sporten. Lichamelijke beweging is iets wat ik ook heel lang miste en ja... dat is natuurlijk gewoon hartstikke goed. Ik denk dat ik dat misschien zonder dit hier ook niet was gaan doen, iets van sport. Rugby is zo'n mooie sport.

Ik denk dat ik iedereen hier nog wel ga spreken na het traject. Zeker een paar nieuwe maatjes, goede vrienden, erbij. Ik heb meerdere keren gechilld met die jongens en goede gesprekken gehad buiten deze uren. Dat had ik eigenlijk niet verwacht en daar stond ik ook helemaal niet zo heel erg voor open in het begin, maar het is toch gebeurd. Paar nieuwe vrienden erbij.

Sommige dingen zijn nog steeds lastig en niet alles gaat vanzelf, maar zolang er maar stappen gemaakt worden, vind ik het zeker beter dan eerst. En er zijn denk ik echt wel een aantal lessen, een aantal tips,

gewoon een aantal mooie dingen die ik sowieso nooit meer ga vergeten van hier, want die... sommige dingen die neem je gewoon echt mee voor altijd denk ik.

5. Slotbeschouwing

In dit onderzoek stonden de volgende onderzoeksvragen centraal:

1. Wat zijn persoonlijke opbrengsten en ervaringen van deelnemers aan de twee sociale sportinitiatieven?
2. Welke opbrengsten zien de begeleiders bij de deelnemers?
3. Welke factoren, in relatie tot zowel sport en bewegen als andere onderdelen van de aanpak, dragen bij aan deze opbrengsten van deelnemers, en welke juist niet?

Hiervoor hebben we zes een-op-een-interviews gevoerd met (oud-)deelnemers en twee focusgroepgesprekken gehouden met begeleiders betrokken bij de initiatieven 2BE of De Harde Leerschool. In dit slothoofdstuk beantwoorden we de onderzoeksvragen.

Deelnemers ervaren positieve opbrengsten

Deelnemers die we spraken voor dit onderzoek hebben meerdere positieve (sociale) opbrengsten ervaren tijdens hun deelname aan 2BE of De Harde Leerschool. Deze komen overeen met wat de begeleiders bij deelnemers waarnemen. We hebben voor dit onderzoek met een beperkt aantal respondenten gesproken, om zo per persoon de opbrengsten goed te kunnen begrijpen in de context van hun dagelijks leven. Dat maakt dat we mogelijk niet alle opbrengsten in kaart hebben gebracht, maar ook dat de gepresenteerde opbrengsten niet voor alle deelnemers aan de initiatieven hoeven te gelden. Om daar een breder beeld van te krijgen hebben we aanvullende informele gesprekken gevoerd met andere deelnemers op de locaties van de initiatieven. Deze gesprekken ondersteunen de gepresenteerde opbrengsten. Wel zijn de ervaren opbrengsten momentopnamen: ze zeggen niets over hoe duurzaam de opbrengsten zijn.

De meest genoemde opbrengsten zijn: 1) betere sociale vaardigheden, 2) meer zelfvertrouwen, 3) meer doelgerichtheid, 4) meer zelfinzicht, 5) beter omgaan met tegenslagen, 6) vriendschappen binnen het initiatief en 7) beter dagritme. Vergelijkbare opbrengsten zijn vastgesteld bij deelnemers en coaches van LETS, sportprogramma's van Stichting Life Goals voor volwassenen die moeite hebben mee te doen in de maatschappij, zoals daklozen en verslaafden. Daar noemen de onderzoekers ook meer zelfvertrouwen, beter omgaan met problemen, structuur in het dagelijks leven bieden en positieve veranderingen op sociaal vlak (Alarlan et al., 2021). Voor de meeste begeleiders van De Harde Leerschool en 2BE waren vooral de verbeterde sociale vaardigheden en meer zelfvertrouwen zichtbaar.

Sommige opbrengsten hebben invloed op een andere opbrengst. Zo lijkt meer zelfvertrouwen bij te dragen aan doelgerichtheid en zelfinzicht. Verschillende sociale vaardigheden lijken bij te dragen aan meer zelfvertrouwen. Deelnemers geven aan dat beter omgaan met tegenslagen en een verbeterd dagritme bijdragen aan hun mentaal welzijn. Begeleiders van beide initiatieven onderstrepen dit.

Daarmee lijken de ervaren opbrengsten een belangrijke basis te zijn voor sociale waarden zoals sociale participatie, sociale netwerken, sociale vaardigheden, maatschappelijke betrokkenheid en mentaal welzijn. Het opdoen van vriendschappen binnen het initiatief is een concreet voorbeeld van het vergroten van sociale netwerken. De deelnemers spraken vooral over vriendschappen die ze binnen het initiatief hebben opgedaan, dus dit laat nog niet zien hoe dat buiten het initiatief gaat. Een ander voorbeeld is dat beter om kunnen gaan met tegenslagen, meer zelfvertrouwen en een passender dagritme bij kunnen dragen aan meer mentaal welzijn. Of dat meer doelgerichtheid bij kan dragen aan meer maatschappelijke betrokkenheid. Bij een aantal respondenten waren deze doelen namelijk 'een opleiding starten' of 'een (nieuwe) baan vinden'.

De ervaringen van zowel begeleiders als deelnemers laten zien dat opbrengsten, zoals een bij onderwijs en werk passend dagritme, voor deelnemers zinvol kunnen zijn. Het verschilt per deelnemer in hoeverre de opbrengsten duurzaam (lijken te) zijn. Het blijkt bijvoorbeeld lastig voor deelnemers om een passend dagritme vol te houden na afloop van het initiatief. De deelnemers van de Harde Leerschool spreken, aan het eind van het programma, het vertrouwen uit dat de opbrengsten voor hen blijvend zijn. Ook geven zij alle drie aan te willen blijven rugbyen. De geïnterviewde deelnemers van 2BE ronden hun deelname al enige tijd geleden af. Zij geven aan dat zij door deelname aan 2BE handvatten hebben om beter met tegenslagen om te gaan. Maar ze zijn ook (gedeeltelijk) teruggevallen in oude patronen of gewoonten, bijvoorbeeld bij nieuwe tegenslagen. Contact met een begeleider na afloop van het traject lijkt te helpen om bepaalde opbrengsten, zoals beter omgaan met tegenslagen, te behouden. In dit onderzoek hebben we niet onderzocht wat er nodig is om opbrengsten te verduurzamen.

Afwisselend programma draagt bij aan opbrengsten

Volgens deelnemers en begeleiders dragen verschillende factoren bij aan het behalen van de ervaren opbrengsten. Veel factoren gaan over de kwaliteit van de begeleiding als belangrijke contextuele voorwaarde. Daar gaan we onder het volgende kopje op in. Naast de begeleiding lijken enkele programmaonderdelen bij te dragen, zoals samenwerkingsopdrachten, nieuwe (sport)activiteiten buiten de comfortzone, op vaste tijden beginnen en eindigen, doelen stellen, reflecteren op eigen gedrag, complimenten geven aan elkaar en praten over kwaliteiten. Dit geheel lijkt bij te dragen aan sociale vaardigheden zoals zelfinzicht, zelfvertrouwen, doelgerichtheid, omgaan met tegenslagen en vriendschappen binnen het initiatief. Hoewel de precieze invulling van de activiteiten het best kan worden afgestemd op de (individuele) deelnemers, lijkt de afwisseling van actieve ‘doe-activiteiten’ en rustige ‘praat-activiteiten’ voor de deelnemers uit dit onderzoek goed te werken.

Uit onderzoek naar achttien projecten in het programma Meer Kansen voor Jongeren (2018-2021) blijkt dat meerdere projecten sport als onderdeel inzetten en dat jongeren dit, vaak in combinatie met andere activiteiten, vaak positief waarderen (Van der Klein et al., 2022). De onderzoekers noemen bijvoorbeeld dat de beweging hen goed doet, zowel fysiek als mentaal. In 2BE staat sport niet centraal in het programma; het is slechts een van de onderdelen. Bij De Harde Leerschool is sport wel een kernonderdeel van het aanbod en noemen deelnemers het sporten ook meer in de gesprekken. Bijvoorbeeld in de bijdrage aan zelfvertrouwen. Maar in de ervaren opbrengsten komt sport als doorslaggevend aspect bij beide initiatieven nauwelijks aan de orde. Het gaat vooral om competente begeleiders die diverse activiteiten, waaronder sportieve, inzetten als middel om jongvolwassenen weer ‘op de rit’ te krijgen.

Goede begeleiders van groot belang

Het behalen van positieve opbrengsten voor deelnemers van sociale sportinitiatieven gaat niet ‘vanzelf’, zo laten we in dit onderzoek zien. Succesverhalen vragen onder meer om (zeer) betrokken begeleiders; ander onderzoek onderstreept dit.

Zo concluderen Brandsema & Elling (2018) dat succesvolle sport-plusprojecten, zoals sociaal sportinitiatief YETS, onder meer vragen om investeringen in kwalitatieve menskracht. Ook Alarlan en collega's (2021) concluderen dat de coach bij Life Goals-programma's een sleutelrol vervult. De betrokkenheid en karaktereigenschappen van de coach en hoe hij of zij de activiteiten opzet, maakt dat de coach ook een rolmodel, verbinder, stabiele factor en vader-/moederfiguur kan zijn. Hermens en collega's (2017) laten zien dat de rol die sport vervult voor sociaal kwetsbare jongeren sterk afhankelijk is van de uitdagingen die jongeren hun dagelijks leven (weer) tegenkomen: sport kan een veilige thuishaven bieden en een plek waar jongeren kunnen leren, maar de balans tussen positieve en negatieve sportervaringen is fragiel en sterk afhankelijk van de invloed van de sportcoach op de sportervaringen.

In dit onderzoek laten we het belang van een positieve instelling van de begeleider en individuele aandacht voor deelnemers zien. De begeleiding vraagt veel geduld en betrokkenheid van begeleiders.

Verder is het van belang dat zij de verantwoordelijkheid bij deelnemers kunnen leggen, kunnen 'levelen' met deelnemers en een balans hebben tussen bewegen (actief bezig zijn) en stilstaan (bijv. tijd nemen voor reflectie en doelen stellen).

Daarnaast gaat de begeleiding verder dan tijdens de deelname: ook buiten werktijd en na afloop zijn begeleiders voor (oud-)deelnemers bereikbaar. Voor deelnemers lijkt dit erg belangrijk, bijvoorbeeld als ze na afloop terugvallen. Begeleiders doen dit graag, maar kunnen het lastig vinden begeleiding te stoppen als deelnemers niemand anders hebben om op terug te vallen. Dit is een kwetsbare factor van de sociale sportinitiatieven: er zijn grote (deels vrijwillige) investeringen van begeleiders nodig. Zij moeten dit kunnen en willen (blijven) doen.

'Goede' en langdurige begeleiding lijkt hiermee een van de belangrijke factoren die bijdragen aan de ervaren opbrengsten van de twee sociale sportinitiatieven 2BE en De Harde Leerschool. Het is, in lijn met Breedveld en collega's (2016), een 'specifieke contextuele voorwaarde'. Dat maakt het belangrijk zorg te dragen voor goede begeleiders en de context waarin zij dat doen, met aandacht voor hun grenzen en eventuele begeleiding die zij daarbij nodig hebben.

Tot slot

De opbrengsten voor de deelnemers van de twee sociale sportinitiatieven lijken een belangrijke basis te bieden voor sociale waarden, zoals sociale participatie, sociale netwerken, sociale vaardigheden, maatschappelijke betrokkenheid en mentaal welzijn. Deelnemers ervaren bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen en betere sociale vaardigheden en hebben vriendschappen gesloten met andere deelnemers in het initiatief. De begeleiders herkennen deze opbrengsten. De kwaliteit van de begeleiding en het bieden van een afwisselend programma dragen hieraan bij.

Literatuur

Alarслан, G., Ter Harmsel, L., Verkooijen, K., & Van Hilvoorde, I. (2021). *Eerste resultaten van Life Experience Through Sport*. Wageningen University & Research & Hogeschool Windesheim.

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *J Phys Act Health*, 10(3), 289-308

Brandsema, A., & Elling, A. (2018). *Evaluatie projecten sport en sociaal domein in Vlaardingen*. Mulier Instituut.

Breedveld, K., Elling, A., Hoekman, R. H. A., & Schaars, D. (2016). *Maatschappelijke betekenissen van sport. Wetenschappelijke onderbouwing en weerslag in lokaal beleid*. Mulier Instituut/Kenniscentrum Sport en Bewegen.

Hermens, N., Super, S., & Verkooijen, K. (2017). *Onderzoek Jeugd, Zorg en Sport*. Wageningen University. https://www.wur.nl/upload_mm/4/c/5/442963eb-d216-4464-b4fb-a408c0767906_Brochure%20Jeugd%2C%20Zorg%20en%20Sport%20-%20FINAL.PDF

Ooms, L., Heijnen, E., Huiberts, I., & Hoekman, R. H. A. (2020). *Human Capital Model. Update van de theoretische onderbouwing van de (maatschappelijke) effecten van sport en bewegen*. Mulier Instituut; Kenniscentrum Sport en Bewegen via <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/human-capital-model/>

Schijvens, L., Van den Berg, L., & Wouters, S. (2021). *Kies voor een sociaal sportinitiatief en behaal succes in het sociaal domein*. Alles over Sport. <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/kies-voor-een-sociaal-sportinitiatief-en-behaal-succes-in-het-sociaal-domein/>

Van der Klein, M., Kwakernaak, M., & Rechtes, L. (2022). *Vangnet tussen wal en schip*. Verwey-Jonker. https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2022/05/318006_Vangnet_tussen_wal_en_schip.pdf

Van der Pal, F., & Koning, R. (2020). *Wat is de sociale waarde van anders georganiseerde sport?* Alles over Sport. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/wat-is-de-sociale-waarde-van-anders-georganiseerde-sport/>

Van der Pal, F., Vervoort, J., & Klaassen, A. (2021). *Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital Model*. Alles over Sport. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/effecten-van-sporten-en-bewegen-in-het-human-capital-model/>



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl