

Bijlage

# Portretten jongeren

Ervaringen van tien jongeren met sporten en bewegen en hun mentale gezondheid

# Inhoudsopgave

## Portretten jongeren

1	Portret Eline	3
2	Portret Isabella	6
3	Portret Calli	9
4	Portret Mauritz	12
5	Portret Raino	14
6	Portret Amir	16
7	Portret David	18
8	Portret Roos	20
9	Portret Sara	24
10	Portret Pieter	28

# Portret Eline

**Eline (16 jaar) woont thuis met haar ouders, een broer en een zus. Ze is de jongste van vijf kinderen. Twee wonen inmiddels niet meer thuis. Ze is van Nederlandse afkomst en zit in het examenjaar van de havo. Ze houdt heel erg van dieren. Ze doet aan paardrijden en gaat beginnen met dierenfotografie. Daarnaast doet ze aan scouting en allerlei creatieve activiteiten.**

## Sporten en bewegen

Eline heeft eind vorig jaar meegedaan aan [naam initiatief]. Dit deed ze tien weken lang, een keer per week. Hier deden ze veel beweegspelletjes **'met een gedachte erachter'**. Zoals een beweegspel met wasknijpers om grenzen te leren aangeven. Maar ook bijvoorbeeld boksen: **'Gewoon alles eruit meppen en laten voelen hoe fijn dat is.'**

Ze is op advies van de praktijkondersteuner van de huisarts bij [naam initiatief] terecht gekomen. Ze vond [naam initiatief] echt superleuk. Ze had een hele gezellige groep en leuke trainers. Iedereen hielp elkaar. Ze had elke keer heel veel zin om erheen te gaan. Op advies van haar trainster is ze gestart met een vervolgprogramma. Met dezelfde trainster gaat ze nu elke week **'lekker kletsen en veel bewegen, zoals wandelen of oefeningen doen'**. Ze vindt het ook heel fijn om daarnaartoe te gaan.

Bewegen doet Eline ook tijdens het paardrijden en bij de scouting. Beide doet ze wekelijks. Paardrijden is iets wat ze al haar hele leven wilde doen. Ze kreeg tijdens de coronapandemie (in 2020) een aantal paardrijlessen van haar ouders als verjaardagscadeau. Ze leerde het heel snel en mocht het gelukkig van haar ouders blijven doen.

Scouting is voor Eline **'een soort van mengeling van een kinderfeestje en studentenvereniging'**. Ze doen er vooral heel veel leuke activiteiten. Ze zit bij de explorers (15-18 jaar). Zij mogen zelf bedenken wat ze gaan doen, zoals spelletjes en pionieren. Na een proefles vijf jaar geleden was ze meteen verkocht.

## Mentale gezondheid

Voor Eline betekent mentaal gezond zijn niet dat alles altijd goed gaat, maar **'als je een mindset hebt van "het komt wel goed". Als je jezelf gerust kunt stellen. En als je niet elke dag maar continu aan problemen hoeft te denken.'**

Ze geeft haar eigen mentale gezondheid op dit moment een 6 (op een schaal van 1-10). Vorig jaar had ze haar mentale gezondheid een 4 gegeven. Ze voelde zich toen heel erg alleen en vond het moeilijk om iets met anderen te delen, ook als ze ergens mee zat. Hierdoor kropte ze dit allemaal op, waardoor ze zich heel ongelukkig voelde en op een gegeven moment zelfs wenste dat ze er niet meer was.

Maar toen kwam ze bij [naam initiatief] en sindsdien gaat het veel beter. De gedachte van **'het komt wel goed'** komt nu steeds vaker in haar op. In het vervolgprogramma werkt ze vooral aan haar emoties en hoe ze daarmee om kan gaan.

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Om zich mentaal gezond te voelen is contact met anderen mensen voor Eline erg belangrijk. Maar ook het bezig zijn met iets, waardoor ze niet aan negatieve dingen kan denken. De sport- en beweegactiviteiten die ze doet helpen hierbij. Ze geven haar afleiding, maar beïnvloeden haar mentale gezondheid ook op andere manieren. De manier waarop verschilt soms ook per activiteit.

Ze vindt het in het algemeen een heerlijk gevoel om een beetje uitgeput te zijn van intensief sporten of bewegen. Na het sporten of bewegen kan ze alles weer aan. Dit gevoel heeft ze juist niet als ze heel lang op haar kamer zit of heel lang bezig is met school. Dan voelt ze zich echt minder fijn.

Bij [naam initiatief] en het vervolgprogramma zorgt de combinatie van lekker gek kunnen doen, intensief bewegen en rustig kunnen praten voor een fijn gevoel. De trainster speelt hierin ook een belangrijke rol. Volgens Eline weet ze precies wat ze wanneer moet vragen en hoe. Maar ook wanneer ze niet moet doorvragen. Dat helpt om in gesprek te gaan.

Verder vindt ze het fijn dat de trainster de oefeningen aan haar aanpast en haar niet dwingt om iets te doen. Dat geeft haar een gevoel van zelfcontrole. Ook vertelt ze dat de trainster haar apart neemt als ze daar behoefte aan heeft. Daardoor voelt ze zich **'heel gezien'**.

Bij paardrijden versterken de successen die ze behaalt met haar paard (bv. een bepaalde oefening doen) haar mentale gezondheid. Vooral omdat ze niet dezelfde **'taal'** spreken. Maar het paardrijden helpt haar ook om bepaalde negatieve emoties te onderdrukken: **'Vooral paarden kunnen jouw emoties spiegelen. Dus het heeft ook geen zin als je boos of verdrietig bent om op een paard te stappen, want dan gaat het helemaal fout. Dat helpt dan om die gevoelens te onderdrukken, om die uit je hoofd te zetten, [te denken] dat is niet voor nu.'**

In de scoutinggroep voelt ze zich helemaal thuis. Hier is ze met mensen zoals zij en kan ze helemaal zichzelf zijn. Dat geeft een heel vertrouwd gevoel. Dat gevoel heeft ze bijvoorbeeld niet op school. Dan denkt ze meer na over wat ze doet en draagt. De trainingen bij [naam initiatief] en het vervolgprogramma helpen haar om hier ook in de schoolsituatie steeds beter mee om te gaan.

Het bewegen in het bos en buiten bij de scouting is ook iets wat haar mentale gezondheid positief beïnvloedt. Ze vindt het heel fijn om **'een koud hoofd'** te hebben. Hiermee bedoelt ze de koude lucht op haar gezicht voelen. Dat geeft hetzelfde

gevoel als wanneer ze heel intensief gesport heeft. Dan is haar volle hoofd meteen leeg.

Tijdens het hele gesprek heeft Eline een grote glimlach als ze over haar sport- en beweegactiviteiten vertelt. Ze doen haar mentale gezondheid dan ook veel goed. Ze kan weinig negatieve ervaringen benoemen.

Bij paardrijden kan het weleens druk zijn als er veel mensen tegelijkertijd paardrijden. Dat is misschien wat vervelend, maar het leidt ook weer extra af. Bij de scouting is het soms zo chaotisch dat niemand naar haar luistert. Dat is dan even moeilijk, maar als mensen dat doorhebben, helpen ze weer om de orde te herstellen. Er zijn bij de scouting ook altijd volwassenen aanwezig waarop ze kan terugvallen als dat nodig is. En dat geeft haar een fijn gevoel.

# Portret Isabella

**Isabella (14 jaar) woont thuis met haar moeder, stiefvader, zus en twee stiefbroertjes. Ze is van Nederlandse afkomst en zit in 3 mavo (theoretische leerweg). In haar vrije tijd spreekt ze graag met haar vrienden af en vindt ze het leuk om te sporten.**

## Sporten en bewegen

Een klein jaar geleden heeft Isabella meegedaan aan [naam initiatief]. Tien weken lang kwam ze daar om via sport aan haar mentale gezondheid te werken. Voor Isabella was dit wel sporten, maar op een hele andere manier dan bijvoorbeeld voetbal, wat ze vroeger deed. Het was erg duidelijk dat het daar ging om het leren herkennen van en omgaan met emoties.

Ze is bij [naam initiatief] terecht gekomen via doorverwijzing van een psycholoog. Bij een training van [naam initiatief] werd altijd eerst besproken hoe iedereen's week was geweest en hoe iedereen zich voelde. Daarna kwamen verschillende **'doe-opdrachten'** die bepaalde gevoelens konden oproepen.

Isabella beschrijft een oefening waar een deelnemer probeert naar de andere kant van de zaal te rennen, terwijl een andere deelnemer aan diegene gaat hangen en met alle macht probeert te zorgen dat die niet vooruit komt. Zo'n oefening kon dan bijvoorbeeld boosheid oproepen bij deelnemers, die vervolgens moesten leren om die op de goede manier te uiten.

Als een deelnemer tijdens de training een sterke negatieve emotie kreeg, nam een van de trainers die vaak even apart om één-op-één te praten over waar dat gevoel vandaan kwam en hoe diegene daarmee om kon gaan.

Isabella vond [naam initiatief] leuk om te doen, omdat ze zich daar vrij voelde en bepaalde gevoelens echt van haar schouders afgleden tijdens de trainingen.

Sinds een maand of twee doet Isabella aan fitness, samen met een vriendin. Daarvoor heeft ze jarenlang gevoetbald. Omdat ze een blessure kreeg aan haar achillespees, kan ze dat nu helaas niet meer doen. Voetbal vindt ze erg leuk.

Ondanks dat ze niet kan voetballen, blijft ze wel betrokken bij het team. Ze is regelmatig aanwezig bij een training of wedstrijd en ze spreekt haar teamgenoten vaak. Ze voelt zich nog steeds onderdeel van het team. Ze verwacht dat haar blessure nog wel even duurt, misschien wel een jaar. Zodra het kan, wil ze weer gaan voetballen.

## Mentale gezondheid

Isabella vindt mentale gezondheid: **'Hoe het met me gaat. Wat er gebeurt en hoe ik me daarbij voel.'** Op dit moment geeft ze haar mentale gezondheid een 7 (op een schaal van 1-10). Net voordat ze met [naam initiatief] begon, maar ook nog wel tijdens [naam initiatief], was haar mentale gezondheid op z'n laagst: een 5. Ze was toen boos, verdrietig en bang dat mensen haar niet aardig zouden vinden.

Dat kwam voort uit haar thuissituatie. Haar ouders zijn een tijd geleden gescheiden. Ongeveer anderhalf jaar geleden verhuisde Isabella naar een andere plaats, omdat haar moeder ging samenwonen met haar stiefvader. Daardoor moest ze haar school, voetbalteam en vrienden achterlaten. Dat vond ze erg moeilijk. Het was een hele grote stap in haar leven.

Toen ze net was verhuisd, ging het niet goed op school en was ze soms agressief. Dat kwam doordat het haar niet lukte om haar boze en verdrietige gevoelens te herkennen en daarmee om te gaan. Isabella heeft ADHD, waardoor ze erg druk kan zijn. Dat speelde ook mee in haar gevoelens, omdat ze in het verleden situaties heeft meegemaakt waar mensen haar door haar **'drukheid'** niet accepteerden. Ze was bang dat dit op haar nieuwe school ook zou gebeuren.

Op dit moment voelt ze zich weer beter. Ze heeft vrienden gevonden, en daardoor de juiste mensen om zich heen. Ook kan ze haar drukheid nu beter controleren en haar emoties beter herkennen, controleren en uiten. Dat heeft ze geleerd bij [naam initiatief] en door de gesprekken met de trainster daar. Maar het komt waarschijnlijk ook doordat ze nu wat ouder is en meer heeft geleerd op school. Isabella vindt **'andere mensen om je heen waar je goed mee kunt'** en sport (zowel het sociale als het fysieke stuk) belangrijk om zich mentaal gezond te voelen.

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Bij [naam initiatief] heeft Isabella veel geleerd over het (her)kennen, uiten en controleren van haar emoties. Ze herkende wanneer ze bepaalde gevoelens kreeg, welke dingen haar triggerden om die gevoelens te krijgen en hoe ze ermee om moest gaan. Ze heeft geleerd dat ze emoties niet op moet kroppen: **'Je kan ze wel wegstoppen maar dat helpt toch niet. Het is beter als ik erover ga praten.'**

Ze heeft hele goede ervaringen met haar trainster, met wie ze tijdens de trainingen, maar ook daarbuiten (ook nadat de tien weken klaar waren), goed kon praten en bij wie ze altijd terecht kon. Ze noemt haar: **'Een lief persoon, echt een geweldig persoon. Altijd als er wat is kan ik nog naar haar toe.'**

Dat de training in groepsverband was vond Isabella prima, maar ze had niet het gevoel dat ze veel met de andere deelnemers had. Met één meisje spreekt ze nu nog wel eens af. Maar de meesten waren jonger dan zij en zaten toen nog op de basisschool. Met hen had ze niet zo veel.

Ook voetbal vindt Isabella belangrijk voor haar mentale gezondheid. Ze heeft een leuk team nu. Toen ze net verhuisd was en het wat minder goed met haar ging, begon ze bij dit team. Omdat ze toen de teamgenoten nog niet goed kende, heeft dat niet veel invloed gehad op haar mentale gezondheid, niet positief en niet negatief. Later leerde ze haar teamgenoten wel goed kennen en nu is het een belangrijke factor voor waarom ze zich fijn voelt in haar nieuwe woonplaats.

Haar beste vriendin zit ook in dat team. Dat het een hecht en fijn team is, komt onder andere doordat een van de trainers heel betrokken is en echt kijkt hoe het met iedereen gaat. Die trainer **'brengt ons meer bij elkaar'**. Omdat ze nu ze geblesseerd is wel betrokken blijft en zich nog onderdeel voelt van het team, heeft dat geen negatieve invloed op haar mentale gezondheid.

Isabella heeft vooral positieve associaties als het gaat om sporten en mentale gezondheid. Soms heeft ze geen zin om naar een voetbaltraining te gaan, maar als ze er eenmaal is, wordt ze door het team meegenomen en kan ze haar energie goed kwijt.

Vroeger heeft Isabella wel eens negatieve ervaringen gehad bij het sporten. Dat zat hem vooral in dat mensen met wie ze samen sportte dan negatief over haar gingen praten. Dat zorgde bij haar voor verdriet en boosheid en dat ze uiteindelijk stopte met die sport.



# Portret Calli

Calli (14 jaar) woont bij zijn moeder en stiefvader, samen met zijn zusje, stiefzusje en stiefbroertje. Zijn ouders zijn gescheiden. Af en toe is hij ook bij zijn vader en stiefmoeder. Daar heeft hij een broertje, een stiefbroertje en een stiefzusje. Calli is de oudste van alle kinderen. Hij is van Nederlandse afkomst en doet een bouwopleiding. Hij is graag buiten met zijn vrienden. Hij heeft astma en kan daarom geen huisdieren hebben.

## Sporten en bewegen

Calli heeft één tot anderhalf jaar geleden aan [naam initiatief] meegedaan. Hij deed daar vooral **'krachtoefeningen'** met andere kinderen. Hij omschrijft dit als oefeningen waarbij ze fysiek tot het uiterste moesten gaan om bepaalde gedachtes en emoties op te roepen en deze vervolgens los te laten.

Na afloop van een oefening praatten ze soms in de groep en met de trainers over hoe ze zich voelden en of er iets was veranderd. Daarnaast mochten de kinderen activiteiten doen die ze zelf leuk vonden en die afleiding gaven.

Calli is bij [naam initiatief] terecht gekomen via het wijkteam. Hij had veel moeite met de scheiding van zijn ouders en was ook bezorgd om de hartproblemen van zijn vader. Hij vond deelname aan [naam initiatief] erg fijn: **'Het was voor mij vooral goede afleiding en ze [de trainers] konden de gedachtes die je had gewoon echt uit je halen, zodat je er even niet aan hoeft te denken.'** Hij vond de trainers daarom ook erg goed. Ze deden erg hun best en wisten ook wat de kinderen heel leuk vonden.

Calli vindt sporten en bewegen erg leuk. Hij heeft een tijd gevoetbald, maar daarmee is hij gestopt. Dit is alweer anderhalf jaar geleden. Hij doet nu geen andere sporten, omdat hij het druk heeft met school.

Als het mooi weer is, beweegt hij veel met zijn vrienden buiten. Ze gaan dan fietsen in de wijk, crossen op een crossbaan of voetballen. In de winter, als het slecht weer is, zitten ze liever binnen. Dan gaan ze **'chillen'**, uitrusten en gamen. Als hij niks te doen heeft, gaat hij uit zichzelf zijn kamer opruimen.

Bewegen met vrienden is voor hem wel anders dan bewegen bij [naam initiatief]: **'Omdat ik dan met mijn eigen vrienden ben die ik ook al veel langer ken. Dan weet ik ook wat daar de grens is, hoe ver ik kan gaan. Wat hun leuk vinden.'**

Zijn vrienden geven duidelijk aan wat zij wel of niet leuk vinden. Ook Calli kan dit bij zijn vrienden aangeven. Van de kinderen van [naam initiatief] wist hij niet goed wat hun grenzen waren. **'Misschien doe ik dan iets wat ze niet leuk vinden, maar dat kan ik dan niet weten.'**

## Mentale gezondheid

Volgens Calli heeft mentale gezondheid te maken met wat zijn lichaam aankan, hoe ver hij kan gaan. Door zijn astma is dit voor hem beperkt. Mentale gezondheid gaat volgens hem ook over hoe je je in bepaalde situaties voelt en dat kan voor iedereen anders zijn. Als voorbeeld noemt hij boven op zijn slaapkamer tv kijken. Hij vindt dat zelf erg leuk en voor hem voelt dat als **'chillen'**. Maar iemand anders kan zich druk voelen of het saai vinden.

Hij beoordeelt zijn eigen mentale gezondheid met een 7,5 of 8 (op een schaal van 1-10). Zijn lichamelijke conditie is nu niet zo goed, maar als hij iets heel graag wil, dan gaat hij ervoor en doet hij het. Soms gaat dat ten koste van zijn gezondheid.

Zo vindt hij het heel erg leuk om bij zijn opa en oma te logeren, maar dat kan niet altijd. Zij hebben namelijk een hond en daar is hij allergisch voor. Soms zegt hij dat het wel gaat, terwijl dit eigenlijk niet zo is, omdat hij heel graag wil logeren. Op dat soort momenten is zijn wil belangrijker en sterker dan zijn lichamelijke gezondheid.

Toen hij begon met [naam initiatief] was zijn mentale gezondheid een 6. Hij heeft een periode gehad dat hij het erg moeilijk vond om met zijn moeder te praten, vooral als hij ergens mee zat. Bij [naam initiatief] heeft hij geleerd dat hij alles kan uiten en vertellen, ook aan zijn ouders. Dat doet hij nu vaker, maar hij vertelt nog niet alles. Het geeft hem wel een fijn gevoel dat hij nu meer durft te vertellen.

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Sporten en bewegen doet Calli's mentale gezondheid goed. Het geeft hem afleiding. Dan is hij lekker bezig en denkt hij niet aan dingen die hij niet leuk vindt.

Bij [naam initiatief] heeft hij door te bewegen (en door andere oefeningen) ook geleerd om zijn emoties te uiten. Hij vond het fijn om **'het er lekker allemaal uit te gooien'**. Dit zorgde ervoor dat hij de rest van de dag alle negatieve emoties kwijt was.

De trainers speelden hierin een belangrijke rol: **'Ik wist dat ik gewoon mijn emoties bij hun kon uiten en dat was heel fijn.'** Ook gaven de trainers advies hoe hij met zijn emoties kan omgaan in bepaalde situaties. Dat probeert hij ook toe te passen.

Soms vindt Calli het nog lastig om zijn emoties te uiten. Dit is vaak in situaties wanneer er iets voorvalt bij zijn vader thuis en hij het niet aan zijn moeder durft te vertellen. Gelukkig gaat dit steeds beter.

Calli vond het ook wel fijn dat er bij [naam initiatief] andere kinderen waren die ook problemen hadden: **'Dat ik eigenlijk niet de enige ben die zich zo voelt. En dat er ook andere kinderen zijn die nog ergere gebeurtenissen hebben [meegemaakt]. Het is fijn om te weten dat ik niet de enige ben.'**

Er zijn eigenlijk weinig momenten dat hij zich niet fijn voelt tijdens het sporten en bewegen. Behalve als hij te lang doorgaat, zoals in de zomerperiode, wanneer hij langer buiten is met zijn vrienden. Dan wordt hij benauwd en krijgt hij moeilijker adem. Dan moet hij een pufje nemen.

Toen hij nog voetbalde bij een vereniging, bewoog hij meer. Hij had toen een goede conditie. Nu is hij sneller uitgeput en kan hij niet zoveel meer aan als toen. Dat vindt hij jammer.

# Portret Mauritz

**Mauritz (15 jaar) woont thuis met zijn moeder, broers en zussen. Zijn ouders komen uit Curaçao (zijn vader woont daar nu nog steeds), maar hij is zelf geboren en getogen in Nederland. Mauritz zit in de derde klas van een praktijkschool.**

Hij zit twee dagen op school, loopt één dag stage bij [naam initiatief] (zie hieronder), loopt één dag stage in een hotel en heeft één moduledag. Dan schrijft hij op hoe het met zijn stages is gegaan die week. In zijn vrije tijd is hij veel aan het sporten. Op een club (honkbal), op school (basketbal) of met zijn vrienden (zaalvoetbal).

## Sporten en bewegen

Mauritz is aangesloten bij [naam initiatief], een initiatief om jongeren die uitvallen op school of in de maatschappij te helpen door zelf te sporten en sportles te geven aan kinderen. Hij loopt daar stage en komt daar één dag per week.

Bij [naam initiatief] start Mauritz samen met de groep jongeren elke keer met het maken van een plan voor pauzesport op het schoolplein van een nabijgelegen basisschool. Ze doen daar bijvoorbeeld voetbal, tikkertje of basketbal met de kinderen van die basisschool. Vervolgens gaat hijzelf of een paar van de andere jongeren deze pauzesport geven. Degenen die niet de les verzorgen die dag gaan eten regelen voor een gezamenlijke lunch.

Daarna sport Mauritz nog een uurtje zelf samen met de andere jongeren, onder begeleiding van één van de jongeren (roulerend). Daarbij doen ze allerlei verschillende sporten.

De directeur op school heeft Mauritz doorgestuurd naar [naam initiatief]. Omdat hij erg druk was op school en problemen veroorzaakte, maar ook omdat hij erg van sport hield. Mauritz vindt het leuk bij [naam initiatief]. Het lesgeven aan jongere kinderen vindt hij leuk om te doen.

Daarnaast doet Mauritz sinds ruim twee jaar aan honkbal bij een honkbalclub. Hij is daar terechtgekomen doordat zijn gymdocent op school ook honkbaltrainster is en zij hem een keer heeft meegenomen. Eerst dacht hij dat het niets voor hem zou zijn en dat hij het niet zou kunnen. Zijn gymdocent heeft hem toen aangemoedigd om te komen en in zichzelf te geloven. Hij ging toen een keer kijken en zag hoe ze het deden.

Toen zijn neef daar training ging geven, wilde hij wel starten. Met behulp van de stadspas kon hij de contributie betalen. Nu vindt hij het er erg leuk. Vooral aan slag vindt hij leuk. En als ze in het veld staan, staat hij op het eerste honk.

Op dit moment ligt het honkballen even stil, omdat in het team veel mensen niet kwamen opdagen tijdens wedstrijden. Daarom heeft de trainster besloten even te stoppen om een nieuw team samen te stellen. Mauritz zit ook in dat nieuwe team. Over een maand gaan ze weer beginnen, en daar kijkt hij naar uit.

## Mentale gezondheid

Mauritz ziet mentale gezondheid als **'hoe je je voelt'**. Hij geeft zijn eigen mentale gezondheid een 9 (op een schaal van 1-10). Als hij zich wat minder goed voelt, is hij boos. Maar dat is tegenwoordig niet meer vaak.

Vroeger was hij vaker boos. Dat was vooral in de klas. Dat kwam volgens Mauritz door de docent: die gaf hem altijd de schuld als er iets gebeurde en lette extra op hem.

Als hij boos werd in de klas, moest hij vaak naar de gymzaal, waar hij op een kickboks kussen mocht slaan. Dat hielp hem om minder boos te worden. Ook belde hij vaak zijn moeder, die hem advies gaf om bijvoorbeeld naar een aparte kamer te gaan en zich even af te zonderen. Dat hielp hem ook.

Thuis, met vrienden of tijdens het sporten was hij eigenlijk nooit boos. Daar ging het gewoon goed. En omdat hij nu een andere docent heeft, gaat het op school ook veel beter.

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

**'Ik voel me gewoon blij, lekker mezelf en actief [als ik sport]. Ik houd gewoon van sport.'** Mauritz houdt ervan als mensen (het hele team of de hele klas) actief meedoen tijdens het sporten. Maar ook alleen sporten vindt hij leuk: hij gaat ook wel eens hardlopen, bijvoorbeeld.

Sportlessen geven aan de kinderen tijdens [naam initiatief] vindt Mauritz leuk, maar lang niet zo leuk als zelf sporten. Wel vindt hij het mooi dat je leert hoe je met kinderen om moet gaan.

Ook merkt hij dat hij bij [naam initiatief] leert om wat rustiger te worden. Bij [naam initiatief] kan je niet schelden (en doet niemand dat ook) en zijn minder jongeren bij elkaar, dus is er meer aandacht van de begeleiders voor elke jongere. Hij spreekt er niet over met zoveel woorden, maar het is ook meer de sfeer die er hangt en de aandacht die hij krijgt.

# Portret Raino

**Raino (16 jaar) woont thuis met zijn vader, moeder, twee zussen en een broer (twee broers zijn al het huis uit). Hij is van Nederlandse herkomst en zit in het vierde jaar van een middelbare school die zich specifiek richt op sport. Hij houdt van sporten en in zijn vrije tijd doet hij dat ook veel. Hij zit op voetbal en doet daarnaast af en toe aan basketbal, kickboksen en fitness.**

## Sporten en bewegen

Raino doet mee met [naam initiatief], een initiatief om jongeren die uitvallen op school of in de maatschappij te helpen door zelf te sporten en sportles te geven aan kinderen. Hij komt er wekelijks.

Voordat ze de pauzesport aanbieden aan de kinderen van een basisschool in de buurt, bespreken de jongeren en begeleiders van [naam initiatief] met elkaar hoe ze het gaan aanpakken die dag: ze maken een lesvoorbereiding, leggen materialen klaar, verdelen de taken onderling, enzovoort.

Raino vindt het **'best wel prima'** om dit zo te doen, want hij leert ervan hoe hij een les kan voorbereiden en alles kan regelen. Dat sluit ook aan bij zijn opleiding en wat hij in de toekomst zou willen doen. Hij wil later namelijk graag voetbaltrainer worden.

Raino speelt zelf ook voetbal bij een voetbalvereniging. Hij traint drie keer per week en speelt elk weekend een wedstrijd. Toen hij 4 jaar was, is hij met voetbal begonnen. Hij vindt het voetballen leuk. Hij heeft veel plezier in zowel de trainingen als de wedstrijden.

Hij heeft nu al drie jaar hetzelfde team en dezelfde trainer. Het team is gezellig. Er zitten een aantal goede vrienden van hem in en ook met de rest van het team kan hij prima opschieten. De trainer vindt hij leuk. Die verzorgt goede trainingen en zorgt ook voor sociale bonding. Bijvoorbeeld door te regelen dat het team samen af en toe iets leuks gaat doen, zoals uit eten gaan.

## Mentale gezondheid

Mentale gezondheid betekent voor Raino dat **'je goed voor je lichaam bent'**.

Daarmee bedoelt hij zowel zijn algemene fysieke conditie als zijn hoofd (mentale staat). Hij geeft zijn eigen mentale gezondheid het cijfer 7 (op een schaal van 1-10). Dit is niet anders dan eerder; het is over de afgelopen jaren ongeveer hetzelfde gebleven.

Soms wordt Raino heel boos, bijvoorbeeld bij een conflict met een teamgenoot of tegenstander bij het voetballen. **'Als een andere persoon ruzie met mij zoekt, word ik echt snel boos.'** Hij gaat dan vechten en schelden.

Pas als er iemand komt om te bemiddelen (bijvoorbeeld een trainer of scheidsrechter die tegen beide kampen zegt dat ze **'sorry'** tegen elkaar moeten zeggen), wordt hij weer rustig. Daarna is het dan ook altijd wel weer prima voor hem. Die boosheid blijft niet lang hangen.

Raino kan zelf ook iemand zijn die een ruzie smooit waar hij zelf niet bij betrokken is. Als er bijvoorbeeld een ruzie is tussen medespelers in zijn voetbalteam, dan is hij vaak degene die ze uit elkaar haalt.

## **Sporten, bewegen & mentale gezondheid**

Als Raino sport, is hij **'gewoon blij'**. Sport helpt hem ook om minder snel boos te worden. Het voetballen bij de vereniging helpt hem op drie vlakken:

- In de eerste plaats vindt hij sport heel leuk. Dus hij vindt het prettig om daarmee bezig te zijn.
- Ten tweede vindt hij de sociale component belangrijk. Hij vindt het fijn om zijn voetbalteam en trainer te zien. Het **'samenzijn met het team'** is een belangrijke factor in zijn leven.
- Ten derde is het voor hem een fijne invulling van zijn dag. Het houdt hem bezig op een goede manier. **'Weer even lekker bewegen in plaats van thuis zitten en de hele dag niets doen.'**

Bij [naam initiatief] leert hij veel over hoe hij van alles kan plannen in zijn leven, zoals op school. Tijdens [naam initiatief] maken ze een plan voor de sportles die ze gaan geven. Daaruit neemt hij bijvoorbeeld mee dat hij ook op andere plekken eerder moet beginnen met zaken voorbereiden. Raino ziet niet echt dat hij iets leert over omgaan met zijn emoties bij [naam initiatief].

# Portret Amir

**Amir (14 jaar) woont samen met zijn vader, moeder, broertjes en zus. Zijn ouders komen uit Marokko, maar hij is zelf in Nederland geboren en getogen. Hij zit op een vmbo-kaderschool. Zijn hobby's zijn voetballen en trainen in de gym (fitness). Verder vindt hij gamen leuk om in zijn vrije tijd te doen.**

## Sporten en bewegen

Amir komt naar [naam initiatief] om **'mijn gedrag te verbeteren en me rustig te [leren] houden zodat ik beter mijn best kan doen op school'**. Hij is hiernaartoe doorgestuurd door een medewerker van jeugdzorg die regelmatig bij Amir thuis komt. De aanleiding was dat hij op school vaak uit de klas gestuurd werd, omdat hij niet luisterde.

[Naam initiatief] is voor hem echt een plek om aan zijn gedrag te werken, maar daarnaast leert hij ook meer over lesgeven en doet hij zelf verschillende sporten. Dat vindt hij leuk, want hij houdt van sporten. Hij komt bij [naam initiatief] als aanvulling op wat hij op school kan leren. Hij is er twee dagen per week. De andere drie dagen gaat hij naar school.

Daarnaast voetbalt Amir bij twee voetbalverenigingen: één in de zaal en één op het veld. Drie keer per week speelt hij veldvoetbal (twee trainingen en een wedstrijd) en twee keer per week speelt hij zaalvoetbal (een training en een wedstrijd).

Toen hij 5 jaar was, is hij begonnen met voetballen. Sinds die tijd doet hij al aan veldvoetbal. Dat combineert hij nu sinds een jaar met zaalvoetbal. Hij begon met voetballen omdat zijn vader, die zelf ook een goede voetballer was, zag dat Amir talent had.

Amir zou graag profvoetballer willen worden en denkt ook wel dat hij gescout zou kunnen worden als hij bij een (veld)vereniging zou spelen waar scouts komen. **'Ik ben de beste van het team, en de snelste. Ik speel in de spits.'** Maar zijn moeder wil niet dat hij naar een andere vereniging gaat met meer mogelijkheden daarvoor, vanwege de reisafstand.

Amir vindt voetbal een hele leuke sport. Hij heeft het erg naar zijn zin tijdens het voetballen. Zijn teamgenoten zijn niet per se zijn beste vrienden, maar hij kan het goed met ze vinden. Het zijn **'blonde jongens'** en **'rustige jongens'**. Hij vindt het fijn om met ze te voetballen.

De trainer en de aanvoerder hebben voor hem de rol van teambuilders: die zorgen dat het team echt een team wordt. Zijn trainer is ook begaan met hoe Amir zich persoonlijk voelt en hoe het met hem gaat. Het is een fijne trainer.



## Mentale gezondheid

Amir denkt bij mentale gezondheid aan **'hoe het met mijn leven gaat'**. Hij geeft zijn eigen mentale gezondheid het cijfer 9 (op een schaal van 1-10). Daarbij ziet hij zijn fysieke gezondheid en zijn mentale gezondheid als een geheel.

Hij vindt dat hij gezond is omdat hij veel traint, gezond eet en veel beweegt. Dat is belangrijk voor zijn lichaam en zijn geest. Het is geen 10 omdat hij soms ook thuis blijft omdat hij bijvoorbeeld geblesseerd is. Het gaat dus niet altijd helemaal goed, maar meestal wel.

Een jaar geleden ging het wat minder goed met Amir, met name op school. Hij lette niet goed op in de les en luisterde niet goed naar de docenten. Hij werd vaak uit de klas gestuurd en kwam een poos ook helemaal niet naar school. Hij was vaak afgeleid en meer bezig met zijn vrienden die naast hem zaten dan met wat de docenten vertelden.

Maar volgens eigen zeggen is hij gegroeid in zijn gedrag. **'Soms gaat het goed en soms gaat het niet goed'** met zijn gedrag. **'Deze week heb ik het goed gedaan, ben ik er niet uit gestuurd [op school].'**

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Volgens Amir gaat het nu beter met hem qua gedrag op school doordat hij deelneemt aan [naam initiatief]. Dat komt onder andere doordat het er minder druk is dan op school. Daardoor is er minder afleiding en meer individuele aandacht voor hem. Het is er normaal om **'je te gedragen naar je leeftijd'**, en dat doet hij dus ook meer.

Daarnaast vindt Amir het fijn om andere kinderen te kunnen helpen (de kinderen van de basisschool aan wie hij via [naam initiatief] lesgeeft). Hij wil zich inzetten om te zorgen dat die kinderen geen slecht gedrag (gaan) vertonen, en voor hen een goed voorbeeld zijn.

Over zijn voetbal bij zijn eigen team geeft Amir aan dat hij bij het voetballen lekker veel kan bewegen. Dat zorgt ervoor dat hij blij wordt, rustiger wordt in zijn hoofd en zich goed voelt.

Ook is het bij voetbal fijn dat de focus echt ligt op het voetballen en op niets anders. Er zijn niet, zoals op school, allerlei prikkels die hem afleiden. Er zijn minder mensen bij elkaar, en iedereen is gefocust op het voetballen en met niets anders bezig. Amir merkt dat hij daardoor zelf ook echt alleen bezig is met voetbal, iets wat hij leuk en fijn vindt.

# Portret David

**David is 14 jaar en zit in het derde jaar van de middelbare school. Hij woont thuis met zijn ouders, broer en zus. Zijn ouders komen uit Nigeria, en David is zelf geboren in Frankrijk. Toen hij klein was (hij kan het zich niet meer herinneren), is hij verhuisd naar Nederland. Hier heeft hij op een paar verschillende plekken gewoond, maar nu woont hij al lang in zijn huidige huis.**

In zijn vrije tijd is hij veel aan het sporten. Hij houdt van voetbal, basketbal en honkbal. Daarnaast houdt hij van gamen. Hij probeert ook wat op te bouwen als content creator, waarvoor hij zichzelf filmt als hij gamet en dat op social media zet.

## Sporten en bewegen

David neemt één dag per week deel aan [naam initiatief], een initiatief voor jongeren die het moeilijk hebben met hun gedrag of (het uiten van) emoties. Door zelf te sporten en sportles te geven aan kinderen kunnen ze groeien.

David ziet dit als een '**soort van stage**'. Hij is bij dit initiatief terechtgekomen om zijn gedrag te verbeteren. Hij ging met drukke kinderen om op school, en daardoor dachten zijn docenten dat hij ook erg druk was. Hij is het daar zelf niet mee eens, en wil dit bij [naam initiatief] bewijzen.

Bij [naam initiatief] moet hij om 9 uur aanwezig zijn, andere kinderen helpen en samen eten. Op die momenten wil hij laten zien dat hij er is en rustig is in de omgang. Daarnaast wil hij de kinderen aan wie hij sportles geeft leren dat ze rustig aan moeten doen. Zo hoopt hij dat hij kan bewijzen dat hij geen drukke jongen is.

Daarnaast doet David verschillende sporten. Basketbal doet hij af en toe op school en vindt hij erg leuk om te doen. Honkbal heeft hij een aantal jaar gedaan als lid van een vereniging. Hij kwam daar op school mee in contact in groep 6 en is daar toen blijven trainen en wedstrijden spelen. Maar daar is hij een paar jaar geleden mee gestopt.

Toen is hij een jaar bij een vereniging gaan voetballen (hij was toen 12/13 jaar). Daarmee is hij ook gestopt, want hij nam het niet echt serieus. Daar heeft hij nu spijt van. Hij beseftte een paar maanden nadat hij was gestopt namelijk dat hij voetbal erg leuk vindt.

Hij speelt nu vaak voetbal in de wijk, alleen of met vrienden. En hij zoekt weer een nieuwe vereniging, maar om verschillende redenen (door geloof niet op zondag willen spelen, hoge kosten, reisafstand, etc.) is dat nog niet gelukt. Hij hoopt na de winterstop (over een maand) te kunnen beginnen bij een voetbalvereniging waar hij nu contact mee heeft en die op zaterdag wedstrijden speelt.

Door sport wil David iets bereiken in zijn leven. David vindt dat hij dat beter kan doen bij een vereniging dan door zelf in de wijk met vrienden te sporten. Dat komt doordat hij bij een vereniging veel kan leren en beter kan worden in de sport.

## Mentale gezondheid

David geeft zijn eigen mentale gezondheid een 7 (op een schaal van 1-10). Hij is nooit boos, zegt hij. Hij is eigenlijk altijd vrolijk en blij. Hij probeert ook altijd zichzelf te zijn, en geeft niet op als het moeilijk wordt.

Eén of twee jaar geleden was het iets minder en zou hij zijn eigen mentale gezondheid iets lager inschatten: een 6,5. Hij was toen iets vaker boos en druk, en zocht op een verkeerde manier aandacht. Hij ging soms stoeien met mensen. Hij noemt dat nu **'dom doen'**. Hij was toen nog jong, maar omdat hij nu **'ouder en wijzer'** is, doet hij dat nu niet meer.

Op de vraag waarom hij zichzelf geen 8, 9 of 10 geeft, antwoord David dat hij toch soms nog wel druk is en kinderachtig doet. Hij wil en moet nog wat verder groeien daarin. **'Ik word ook steeds ouder in mijn hoofd.'**

Dat het de afgelopen tijd niet makkelijk lukte om een voetbalvereniging te vinden, maakte hem soms verdrietig. Maar hij probeert daarin positief te blijven. Zijn vrienden en het voetbal op straat helpen hem om blij te worden en blijven.

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Voetbal geeft David een **'koel hoofd'**. Als hij voetbalt, voelt hij zich rustig, praat hij niet veel en heeft hij geen storende gedachten in zijn hoofd. Hij is dan echt alleen met het voetbal bezig, en dat is iets wat hij leuk vindt. **'Ik maak nooit ruzie met voetbal. Ik ben daar gewoon om te spelen.'**

Die focus die hij bij het voetbal voelt, heeft hij zowel als hij voetbalt bij een vereniging als wanneer hij voetbalt met vrienden op straat. Bij andere sporten, zoals basketbal op school, heeft hij minder dat rustige en gefocuste gevoel.

# Portret Roos

**Roos (18 jaar) woont bij haar moeder. Ze heeft twee zussen en een broer. Haar ouders zijn gescheiden. Ze heeft ook een stiefvader. Ze is van Nederlandse afkomst en heeft het vwo afgerond. Ze heeft nu een tussenjaar en werkt vier dagen in de week in een bakkerij. Volgend jaar gaat ze naar Canada om te werken. Daarna gaat ze weer studeren.**

Roos vindt het leuk om creatief bezig te zijn en houdt van dieren. Ze heeft zelf twee vogels. Muziek maken doet ze ook graag. Ze speelt piano en gitaar.

## Sporten en bewegen

Roos is anderhalf jaar geleden begonnen met [naam initiatief]. Dat deed ze tien weken lang, één keer per week. Vlak voor haar schoolexamens was de laatste les. Ze deden verschillende oefeningen: **'Vaak opdrachten met beweging waar een soort van teruggekoppeld werd naar hoe jij als persoon bent.'**

Als voorbeeld beschrijft ze een oefening waarbij je elkaar van de mat moet proberen te duwen. Je hoeft niet per se te duwen, maar mag ook ontwijken, zodat jouw tegenstander valt. Roos ging juist flink duwen. Na de oefening gingen de deelnemers in gesprek met de trainers over wat iedereen voelde.

Deze oefening voelde voor Roos alsof ze zichzelf aan het **'ontdekken'** was. Normaal is ze erg passief als het gaat om problemen oplossen. Door deze oefening ervoer ze dat ze veel kracht in zich had en ook kon **'strijden'** als dat nodig is. De oefening gaf haar ook andere inzichten. Ze merkte dat ze nog veel woede had opgekropt en mensen letterlijk wegduwde als er iets was.

Een ander voorbeeld is een parcours dat ze samen met één van haar ouders moest doorlopen. Ze hielden elkaar via een ongekoekte spaghettisliert vast. Ze moesten daarom dicht bij elkaar bewegen, samenwerken en elkaar vertrouwen om het parcours succesvol te voltooien. Het lukte Roos niet eens om te starten en het wekte veel emoties op. Samen met haar trainers is ze vervolgens daarover in gesprek gegaan.

Roos is via de POH-GGZ bij [naam initiatief] terechtgekomen. Daar was ze onder behandeling omdat ze zich vaak eenzaam voelde en bepaalde gebeurtenissen uit het verleden niet goed verwerkt had.

In eerste instantie voelde ze niet veel voor groepsactiviteiten. Maar nadat ze klaar was bij de POH-GGZ, ging het niet beter en zelfs slechter. Door de coronacrisis zat ze veel alleen thuis. Toen ging ze **'zo in haar hoofd zitten'** dat ze beseftte dat ze weer hulp nodig had. Ze wilde alles doen om beter te worden. Toen de POH-GGZ haar weer wees op [naam initiatief], pakte ze dat dus met beide handen aan.

Roos heeft geen spijt van haar deelname aan [naam initiatief]. Integendeel! Ze vond [naam initiatief] echt heel leuk. Ze vond het een hele gezellige groep, en ondanks dat zij een van de oudsten was, voelde dat niet zo: **'Het was allemaal gewoon heel laagdrempelig en ik had het gevoel dat iedereen zijn best deed om zich open te stellen. En dat samen met dat de begeleiders ook goed op de groep aansloten en er echt goed op in konden werken. Er was gewoon een hele veilige sfeer, waardoor je er eigenlijk zin in had, terwijl je wist dat je aan het einde van de dag weer zat te huilen.'**

Ze omschrijft de trainingen ook als **'intens'**. Maar wel op een positieve manier, want ze had elke keer veel zin om te gaan. Na een training was ze vaak moe en sliep ze **'als een roosje'**, maar die dagen erna voelde ze zich weer beter. Heel fijn vond ze het idee **'dat je een veilige plek hebt en bezig bent. Het komt weer goed. Ik ben weer bezig om het beter te maken.'**

Ook vond ze het fijn dat er mensen waren die haar hielpen. Niet alleen de andere deelnemers, maar ook de twee trainers. Die laatste vond ze geweldig. De trainers waren goed op elkaar ingespeeld en op de groep. Ze hadden van tevoren heel goed door waar iedereen behoefte aan had en hoe iedereen zich voelde.

Op dit moment sport Roos niet. Ze is heel druk met haar werk en daardoor laat thuis. Na het avondeten is ze zo moe dat ze vroeg gaat slapen. Ze fietst wel naar haar werk en af en toe naar vrienden.

Ze heeft in het verleden verschillende sporten beoefend: turnen, voetbal, badminton en dansen. Dansen is de meest recente sport die ze heeft gedaan.

Toen ze eind 16/begin 17 jaar was, is ze daarmee gestopt. Ze ging overdag naar school en was bijna alle avonden bezet met dansen, huiswerkbegeleiding, werk en musicaltraining. Haar schoolprestaties leden hieronder en dat gaf weer extra stress. Omdat ze in haar examenjaar zat en op school wilde focussen, is ze met dansen en musicaltraining gestopt.

## **Mentale gezondheid**

Voor Roos betekent mentaal gezond zijn dat **'je je gewoon goed voelt en in staat bent om een goede balans te hebben tussen rust houden, maar ook bewegen. En jezelf blij maken, maar op een gezonde manier.'**

Daarnaast is het voor haar belangrijk om **'een balans te hebben tussen leuke dingen doen en niet-leuke dingen doen en ook zorgen dat je hoe je op dit moment leeft, lang vol kunt houden'**.

Ze kijkt dus ook naar de langere termijn en legt een verband tussen mentaal gezond zijn en haar lichamelijke gezondheid.

Voor haar is mentaal gezond zijn ook dat ze haar eigen emoties kan herkennen, goed met tegenslagen kan omgaan, doorheeft wat ze zelf nodig heeft en zichzelf daardoor kan helpen.

Ze geeft haar eigen mentale gezondheid op dit moment een 7 (op een schaal van 1-10), omdat ze een betere balans in haar leven heeft en meer controle over de keuzes die ze maakt. Maar ze moet nog veel leren op dit gebied. Ook weet ze beter wat ze nodig heeft, maar geeft ze het nog niet vaak genoeg prioriteit.

Toen ze met [naam initiatief] begon, was dat heel anders. Toen had ze haar emoties helemaal niet onder controle en was haar balans helemaal verstoord. Ze had haar mentale gezondheid destijds veel lager gescoord (5).

Bij [naam initiatief] kon ze zich focussen op wat ze die week had gevoeld, waarom ze bepaalde emoties had en hoe ze daaraan kon werken. Ze zag dit als een soort **'rustmoment'**. Tijdens [naam initiatief] kwam ze er ook achter dat ze eigenlijk veel te druk en vermoeid was.

Aan het einde van [naam initiatief] had ze haar mentale gezondheid wat hoger gescoord (6,5). Maar toen had ze nog veel moeite met school en dat gaf veel stress. Ze kon school niet **'ontwijken'**. Nu heeft ze een tussenjaar, waarin ze werkt. Ze heeft nog steeds wel stress en is nog steeds aan het eind van de dag moe, maar ze kiest zelf wat ze doet. Hierdoor voelt ze zich veel beter.

Controle hebben over wat ze doet is voor Roos erg belangrijk om zich mentaal gezond te voelen. Maar ook haar rustmomenten. Ze is altijd wel aan het piekeren. Maar als ze dan een rustmoment inplant en even helemaal niks doet, voelt ze zich echt beter en kan ze daarna veel meer aan.

## **Sporten, bewegen & mentale gezondheid**

Sporten en bewegen beïnvloedt Roos' mentale gezondheid positief.

Bij [naam initiatief] zorgden de intensieve beweegactiviteiten voor lichamelijke vermoeidheid. De weerstand die ze had om te praten, nam letterlijk af. Hierdoor kon ze zich beter openstellen en haar emoties beter loslaten.

De trainers speelden hierin ook een belangrijke rol. Zij zorgden al vanaf het begin voor een veilige en vertrouwde sfeer: **'Je mag delen wat je wilt delen. Als je het niet wilt delen, mag het ook. Als je het met een van ons [de trainers] wilt delen, mag het ook. Als je het met een van deze mensen uit de groep wilt delen, mag het ook. Het staat allemaal gewoon open en er wordt je nooit iets verplicht. Omdat je die vrijheid krijgt, maar ook veiligheid, ga je er makkelijker in en durf je het ook sneller te doen.'**

De trainers stelden zich zelf ook open op, stelden goede vragen en creëerden rust in de groep, waardoor iedereen naar elkaar luisterde. Hierdoor voelde Roos zich erg **'gehoord'**. Daarnaast vond ze het fijn dat mensen er voor haar wilden zijn, maar dat

ze ook zelf mocht **'uitvogelen'** hoe ze zichzelf kon helpen. Dat gaf een gevoel van zelfcontrole.

De andere sporten die ze in het verleden deed, hielpen haar ook met haar mentale gezondheid. Als ze had gesport en thuiskwam, was ze weer **'rustiger in mijn hoofd'**. Het was niet zo dat al haar problemen opgelost waren, maar daarna kon ze weer beter nadenken.

Als ze boos was, hielp hard rennen het meest. Met boksen (wat ze bij [naam initiatief] wel eens deed) kon ze goed haar frustraties eruit slaan. Als ze zich prima voelde, dan hielp badminton haar om zich beter te voelen.

Roos heeft eigenlijk geen negatieve ervaringen met sporten. Dansen vond ze niet heel leuk, maar zorgde er toch voor dat ze zich beter voelde: **'Gewoon omdat je er even helemaal uit was. Het enige waar je mee bezig was, was zo goed mogelijk dansen. En ik dacht nergens anders over na.'**

Ze is wel erg slecht in regelmaat houden als het gaat om sporten. Ze moet echt bij een vereniging ingeschreven staan, zodat ze **'stress'** voelt om wel te gaan. Ze kan het niet elke avond opbrengen om bijvoorbeeld zelf te gaan hardlopen.

# Portret Sara

**Sara (24 jaar) woont bij haar moeder. Haar ouders zijn gescheiden. Ze is normaal gesproken om de week bij haar moeder en vader. Maar ze heeft inmiddels bijna een jaar een vriend, waar ze nu het vaakst verblijft. Sara heeft een zusje en zij is ook om de week bij haar moeder en vader.**

Ze had een hond. Daar was ze echt dol op, maar die is al een jaar overleden. Ze wil heel graag weer een hond. Daarnaast wil ze graag begeleid wonen, maar daarvoor staat ze nog op een wachtlijst. Zeilen en zwemmen vindt ze heel erg leuk. Ze is veel met [naam initiatief] bezig.

Verder werkt ze in de bediening bij een stadsbrouwerij. Ze hoopt dat ze volgend jaar de opleiding social work kan doen. Ze heeft vier jaar niet op school gezeten, dus het zal voor haar erg wennen zijn om weer te beginnen.

## Sporten en bewegen

Sara doet wekelijks verschillende sporten bij [naam initiatief]. Zo doet ze aan yoga, padel, bootcamp en boksen. Daarnaast is er op woensdag een kennismakingsprogramma waarbij ze een aantal weken lang elke week een andere sport kan proberen.

Ze sport nu drie jaar bij [naam initiatief]. Ze is hier eigenlijk bij toeval terecht gekomen. Ze werkte eerst in de keuken, maar door corona kon ze dat werk niet meer doen en werd haar contract niet verlengd. Hierdoor kwam ze thuis te zitten.

Ze heeft een beeldschermverslaving. Daarvoor is ze behandeld, maar ze vindt het heel lastig om haar telefoon niet te gebruiken. Ze moest gaan sporten, maar wist niet goed wat ze moest doen en heeft niet veel geld.

Toen vroeg iemand of ze wilde helpen bij de organisatie van jeu-de-boules-toernooien. Tegelijkertijd werd ze gevraagd om mee te doen aan het kennismakingsprogramma bij [naam initiatief]. Zo is ze er een beetje ingerold.

De organisatie van de jeu-de-boules-toernooien ging niet heel goed. De toernooien waren in de ochtend en zij was altijd te laat. Bij [naam initiatief] is ze wel blijven sporten en dat vindt ze superleuk. Via [naam initiatief] kan ze bovendien gratis sporten en veel verschillende sporten doen.

Ze heeft verschillende ervaringen met de sporten bij [naam initiatief]. **'Yoga was niet echt haar ding.'** Daarmee gaat ze stoppen. Padel heeft ze daar leren kennen. Dat is nu haar favoriete sport.



Boksen had ze vroeger echt nodig. Toen woonde ze in een huis met andere mensen, op wie ze erg boos was. Er was altijd iemand die bokshandschoenen meenam. Het boksen hielp haar destijds om haar boosheid kwijt te raken: **'Ik moet boksen, want anders kan ik helemaal niks doen.'** Ze vindt het leuk om weer te boksen (op een stootkussen of op de bokshandschoenen).

Het kennismakingsprogramma doet ze nu voor de derde keer. Ze vindt het heel erg leuk om steeds een nieuwe sport te doen. Daarnaast is er een leuke groep mensen om mee te sporten. Via het kennismakingsprogramma heeft ze ook haar huidige vriend leren kennen. De motivatie om mee te doen is wel wat afgenomen. Ze weet niet precies hoe dat komt.

Sara heeft bij [naam initiatief] een coach met wie ze elke maandag praat. Ze heeft samen met haar coach doelen opgesteld, zoals **'positief denken'** en **'complimentjes accepteren'**. Dat laatste vindt ze erg lastig door haar pestverleden. Naast deze coach heeft ze nog andere coaches die de sportactiviteiten begeleiden. Ze vindt de coaches **'erg aardig en heel gezellig'**.

Buiten [naam initiatief] sport Sara weleens met haar vriend. Ze gaan naar de sportschool of wandelen. Dat hebben ze de afgelopen maand overigens niet veel gedaan. Ze merkt dat haar conditie daardoor achteruit is gegaan.

Het sporten in de sportschool vindt ze niet altijd leuk. Ze moet van haar vriend vaak op de loopband lopen en dat vindt ze **'superstom'**. De armtraining vindt ze wel leuk. Ze doet het voornamelijk om af te vallen.

## Mentale gezondheid

Voor Sara betekent mentaal gezond zijn: **'Toch wel een goed gewicht hebben, een goede conditie hebben, gezond eten.'** Dit zijn allemaal zaken die volgens haar nog beter kunnen. Ze geeft haar mentale gezondheid daarom een 5 (op een schaal van 1-10).

Toen ze begon met [naam initiatief] was haar mentale gezondheid ook niet helemaal goed (6). Maar middenin was het een stuk beter (6,5-7).

Door haar pestverleden was haar zelfbeeld **'compleet weg'**. Op school en in haar woonomgeving had ze weinig vrienden. Door deelname aan [naam initiatief] heeft ze haar vriend leren kennen en ook veel andere mensen ontmoet. Nu ze meer mensen om haar heen heeft, heeft ze een beter beeld van zichzelf: **'Het is nog wel steeds lastig om positieve dingen te vertellen over mijzelf, maar het is wel iets makkelijker.'**

Sociale contacten zijn erg belangrijk voor haar mentale gezondheid. Wat dat betreft geeft ze haar mentale gezondheid een 7.

## Sporten, bewegen & mentale gezondheid

Sporten beïnvloedt Sara's mentale gezondheid op verschillende manieren:

- Ze houdt ervan om veel te doen. Sporten zorgt ervoor dat ze lekker bezig is. Dat geeft haar een fijn gevoel. Maar als ze bij een sport (bv. padel) aan de kant zit of niet echt meedoet (bv. de bal niet krijgt bij een balsport), voelt ze zich minder fijn.
- Sporten zorgt ervoor dat haar conditie verbetert. Ze hoopt er ook gewicht door te verliezen. Dat laatste ziet ze helaas nog niet terug.
- Sporten helpt met haar beeldschermverslaving. Tijdens het sporten is ze niet bezig met haar telefoon. Na het sporten pakt ze haar telefoon wel, maar wat minder vaak dan wanneer ze niet gesport heeft. Sara heeft autisme. Het sporten (maar ook haar werk) zorgt voor extra prikkels. Ze moet altijd even **'ontprikkelen'** door een spelletje te spelen op haar telefoon.

Padel vind ze een superleuke sport. Ze heeft ook haar eigen padelracket gekocht. Ze padelt nu twee keer in de week. Ze heeft drie maanden geen padel kunnen spelen, omdat ze een verkeersongeluk had gehad. Haar rechterschouder was gebroken en ook haar tand was eruit. Ze baalde dat ze niet kon padellen. De eerst keer dat ze weer kon padellen, was ze superblij: **'Het ging meteen weer heel goed.'**

Soms vindt ze bepaalde sporten gewoon echt niet leuk en dan denkt ze **'ik wil niet meer'**. Maar ze doet ze wel, omdat ze weet dat ze goed voor haar zijn. Daarnaast is ze vaak erg moe. Dit komt mede door haar telefoonverslaving. Ze zit vaak tot diep in de nacht op haar telefoon, terwijl ze de volgende dag gewoon weer vroeg op moet.

Wandelen vindt ze fijn, maar niet als ze dat alleen doet. Ze voelt zich dan erg eenzaam en is bang dat ze **'in haar hoofd gaat zitten'**. Wandelen deed ze erg graag met haar hond. Haar hond kon niet praten, maar leidde haar wel steeds af. Ze voelde zich dan niet eenzaam en ging ook extra lang wandelen. Wandelen met haar vriend vindt ze ook fijner dan alleen wandelen.

Het sporten zelf helpt haar nog niet met haar zelfbeeld. Dit komt mede doordat ze nog weinig is afgevallen. Ze vindt het bijvoorbeeld ook niet leuk om zichzelf te zien rennen. Maar als het sporten goed gaat, is ze daar wel trots op.

Verder helpt haar coach bij [naam initiatief] ook met haar mentale gezondheid. Ze stellen samen doelen op om aan haar mentale gezondheid te werken en ze kan met haar coach praten als haar iets dwars zit. Toen ze een keer boos was op iedereen, ging ze met haar coach boksen. Hierdoor nam haar boosheid af.

Sara denkt zelf dat haar mentale gezondheid erg is verbeterd door deelname aan [naam initiatief] en de andere sporten. Ze heeft daarnaast heel veel sociale contacten door [naam initiatief]. Zonder [naam initiatief] had ze die mensen allemaal nooit leren kennen.

Ze denkt dat het in de toekomst nog beter met haar zal gaan, als ze maar blijft sporten en meer gaat slapen. Het is wel duidelijk wat ze moet doen, maar ze blijft het lastig vinden: **'Als je een boksak ziet staan of een zak chips, ga je toch naar die zak chips. Al denk je, ik ga naar die boksak.'**

# Portret Pieter

**Pieter (13 jaar) woont bij zijn ouders. Hij heeft ook nog een oudere zus. Hij is van Nederlandse afkomst en zit op het vwo. Hij heeft een hond. Hij houdt veel van auto's en Hot Wheels. Hij zegt over zichzelf: 'Ik heb het altijd naar mijn zin.'**

## Sporten en bewegen

Pieter sport elke week op een vast moment bij [naam initiatief]. Hij doet dan elke keer een andere sport, zoals boksen, voetbal, kickboksen, trefbal, hockey en VR-sport (virtual reality).

Daarnaast helpt hij met allerlei technische klusjes, begeleidt hij andere jongeren bij VR en ondersteunt hij bij evenementen van [naam initiatief]. Zo heeft hij vorig jaar met een aantal jongeren op de vakantiebeurs gestaan om de VR-brillen te presenteren.

Pieter is via school bij [naam initiatief] terecht gekomen. Hij sportte niet en wilde graag afvallen. Dat is alweer zo'n vier à vijf jaar geleden. Hij heeft nu een gezond gewicht.

Hij vindt [naam initiatief] heel leuk. Mede omdat hij er vanaf het begin bij betrokken is en het heeft zien groeien. Ze sportten eerst altijd buiten in een park (in de zomer) of op een parkeerplek (in de winter). Sinds vorig jaar is er een eigen gebouw waar ze sporten.

Hockey vindt hij een hele leuk sport om te doen. Hij houdt ervan om hard tegen de bal te slaan met een stick en steeds strategisch en tactisch bezig te zijn.

Buiten [naam initiatief] gaat Pieter af en toe met zijn neef naar de sportschool om wat oefeningen met gewichten te doen. Daarnaast gaat hij met zijn neef soms mountainbiken. Ook sport hij op school tijdens de gymles.

Deze sporten vindt hij ook erg leuk om te doen, maar het sporten bij [naam initiatief] is wel anders: **'Bij [naam initiatief] krijg je meer instructies. Je krijgt hulp aangeboden, maar ook echt goede hulp. Iedereen vraagt: "kan ik je ergens mee helpen?">'** Het gaat hierbij om hulp bij het sporten, maar ook om hulp bij andere (privé)situaties. Zelf vraagt Pieter ook regelmatig aan andere jongeren hoe het met ze gaat.

## Mentale gezondheid

Voor Pieter betekent mentaal gezond zijn **'dat je echt gezond gaat leven, dat je gewoon elke week ten minste minimaal één keer sport en dat je eigenlijk altijd wel naar buiten gaat'**.

Hij legt hiermee een link tussen zijn mentale en fysieke gezondheid. Maar mentaal gezond zijn betekent voor hem ook **'dat je jezelf vooral rustig kunt houden in stressvolle situaties'**.

Als voorbeeld noemt hij de stress die hij ervaart als hij een toets op school moet maken en nog niet (goed) geleerd heeft. Hij heeft geleerd om met deze stress om te gaan en dit om te zetten in energie, zodat hij meer gaat leren.

Pieter geeft zijn mentale gezondheid nu een 9 (op een schaal van 1-10). Hij geeft dit cijfer omdat hij zich altijd wel gelukkig voelt en veel vrienden en familie om zich heen heeft.

Toen hij met [naam initiatief] begon, gaf hij zijn mentale gezondheid een 7. Door [naam initiatief] heeft hij veel mensen leren kennen met wie hij bevriend is geraakt. Deze vrienden ziet hij bij [naam initiatief] en soms daarbuiten.

Om zich mentaal gezond te voelen, heeft Pieter mensen om zich heen nodig. Maar ook **'gewoon goed eten'**.

Als tip geeft hij: **'Als het niet goed met je gaat, bespreek het met iemand.'** Dat doet hij zelf ook. Hij heeft twee vrienden (buiten [naam initiatief]) die hij vaak ziet en bij wie hij altijd terecht kan.

## **Sporten, bewegen & mentale gezondheid**

Sporten heeft een positieve invloed op Pieters mentale gezondheid. Als hij gaat sporten bij [naam initiatief], heeft hij heel veel energie. Tijdens het sporten gaat hij altijd tot het uiterste: **'Als ik echt goed flink hard ga sporten, dan voel ik mij de volgende dag eigenlijk best wel kapot. Maar dat voelt gewoon echt lekker. Als je dat steeds doet, krijg je uiteindelijk ook meer energie, waardoor ik meer dingen wil gaan doen.'**

Niet alleen het sporten bij [naam initiatief] helpt hem met zijn mentale gezondheid. Door [naam initiatief] heeft hij nu veel mensen om zich heen. Ook het begeleiden en helpen van andere jongeren beïnvloedt zijn mentale gezondheid positief: **'Ik word altijd blij als anderen ook blij zijn.'**

Verder spelen de trainers een belangrijke rol voor zijn mentale gezondheid. De trainers zijn er altijd, vragen hoe het met hem gaat en helpen hem overal mee. Zo kunnen jongeren bijvoorbeeld ook huiswerk maken in het gebouw van [naam initiatief]. Pieter doet dat zelf af en toe ook.

Hij wil graag blijven sporten bij [naam initiatief]. Hij kent daar iedereen en met hen sport hij het liefst. Hij zou graag meer willen meehelpen met de organisatie van evenementen. Voor hem is het **'een hele fijne plek. Je kunt er van alles doen. Je kunt er buurthuizen, je kunt er met mensen afspreken. Iedereen is er daar voor je.'**

Ook de andere sporten die hij buiten [naam initiatief] doet, bevorderen zijn mentale gezondheid. Het mountainbiken in het bos vindt hij heerlijk en zorgt ervoor dat (negatieve) gedachten verdwijnen: **'Het is heel erg lekker om met snelheid door het bos heen te gaan. Dat vind ik puur lekker. Het maakt vooral je hoofd leeg. Je moet meer concentratie hebben op waar je rijdt.'**

Het werken met gewichten in de sportschool zorgt voor positieve veranderingen in zijn lichaam (o.a. meer spieren) en geest: **'Het zorgt voor meer zelfvertrouwen. Daardoor sta ik sterker in mijn schoenen en voel ik mij groter, voel ik mij veel lekkerder in mijn vel.'**

Er is eigenlijk geen moment dat Pieter sporten niet leuk vindt of dat het zijn mentale gezondheid negatief beïnvloedt, behalve als hij ziek is.

