

FIT FOR LIFE SALLAND

Met sport en cultuur klaar voor het leven



School is meer dan kennis opdoen en een diploma ophalen, vinden ze in Raalte. Vmbo- en mboleerlingen moeten zich straks ook zelfstandig kunnen redden in het bedrijfsleven en de rest van de maatschappij. Daarom bieden scholen met behulp van sport en cultuur extra ontplooiings-mogelijkheden binnen het programma 'Fit for Life Salland'. De ontwikkeling van sociale vaardigheden staat voorop, maar ondertussen beleven de jongeren ook heel veel plezier aan gezond bewegen en creatief bezig zijn.



'Fit for life is een buitenschools aanbod, maar tegelijkertijd vormt het een complete leerlijn en iedereen doet er aan mee', vertelt Inga Lokate. Ze is van oorsprong docent Lichamelijke Opvoeding (LO), maar nu lid van de sectorleiding vmbo van het Carmel College en projectleider voor Fit for Life Salland en diverse gezondheidsthema's. Aan het Fit for Life-programma doen wekelijks 600 vmbo-leerlingen van het Carmel College mee, maar ook nog eens 400 leerlingen van het nabij gelegen mbo Landstede.

Sociale competenties centraal

Bij Fit for life staan zes sociale competenties centraal: zelfvertrouwen, betrokkenheid, inzet, zelfsturing, oplossingsgericht handelen en communicatief handelen. Die vaardigheden trainen leerlingen tijdens allerlei sport en een aantal culturele activiteiten. Dat varieert van voetbal, multimovez, tennis, judo, zaalsporten en tafeltennis tot dans, muziek, radio maken en koken. 'Tijdens het eerste leerjaar maken de leerlingen voor de herfstvakantie kort kennis met het complete activiteitenaanbod', legt Lokate uit. 'Uit alle activiteiten kiezen ze er uiteindelijk drie. Daar gaan ze na de herfstvakantie concreet mee aan de slag, direct na schooltijd, tijdens drie achtereenvolgende blokken van elk tien weken.'

Tweedejaars op het Carmel College Salland kiezen direct, na een kennismakingsmiddag. Ze hebben wat meer keuzemogelijkheid, maar één blok is gereserveerd voor een cursus. Die cursus is gericht op het inzetten en trainen van sociale vaardigheden gericht op 'de ander'. Voorbeelden zijn een cursus jeugdtrainer, jeugdscheidsrechter, EHBO/reanimatie, koken, musical of DJ class. Lokate: 'Het programma voor de eerste twee leerjaren staat, maar in 2016 en 2017 gaan we Fit for life ook doortrekken naar het derde en vierde leerjaar. Het trainen en inzetten van sociale vaardigheden is dan vooral gericht op het functioneren in het vervolgonderwijs, tijdens stages, bijbaantjes en in het bedrijfsleven.'

Praktische, maar bescheiden doeners

Dat de sociale vaardigheden door middel van sport en cultuur worden getraind, is logisch vindt Lokate. 'Leerlingen van het vmbo-praktijkonderwijs en mbo zijn echte doeners; die willen vooral lekker praktisch bezig zijn. Daarin verschillen ze niet van andere (v)mbo'ers in Nederland. Wel blijkt dat de Sallandse jeugd wat bescheidener is dan jongeren in de Randstad. Ze missen de nodige assertiviteit en bluf. Dat was in 2010 ook de aanleiding voor het initiatief dat uiteindelijk in Fit voor Life is uitgedomd. Onder onze

FIT FOR LIFE SALLAND

Met sport en cultuur klaar voor het leven

vmbo-leerlingen hebben we iets meer jongens dan meiden. Er zijn weinig jongeren met een sociaal zwakke achtergrond en amper allochtonen.'

Op de basisschool is tachtig procent van de Sallandse jeugd lid van een sportvereniging, maar dat wordt minder als jongeren de leeftijd van vijftien of zestien jaar bereiken. Bijbaantjes in winkels, bij bedrijven of op boerderijen zijn daarvan een belangrijke oorzaak, weet Inga Lokate. Een andere is het gebrek aan sportkeuze. 'Naast Raalte bestaat de gemeente uit acht kleinere buurtdorpen. In die dorpen is handbal en voetbal populair. Voor veel andere sporten moet je naar Raalte of nog verder weg, maar dan moeten je ouders wel tijd en zin hebben om je regelmatig heen en weer te rijden. Vind je voetbal of handbal niet meer leuk, dan stop je dus met sporten. Tijdens Fit for Life gaat er voor veel jongeren een compleet nieuwe sportwereld open. Vaak krijgen ze ook bijpassende kleding aan: een judopak of een mountainbikeoutfit. Dat vinden ze hartstikke stoer, dan staan ze gewoon te springen.'

Begeleiding door de klassenmentor

De sportactiviteiten organiseert het Fit for Life-team grotendeels samen met sportverenigingen, maar de scholen houden stevig de touwtjes in handen. Zeker voor de eerstejaars vinden de activiteiten zoveel mogelijk op en om de school plaats. Dat is voor de leerlingen een veilige omgeving en zo zijn ze snel waar ze voor het buitenschoolse aanbod moeten wezen. Een belangrijke rol is weg gelegd voor de klassenmentoren van de leerlingen. Die zijn intensief betrokken bij het Fit for Life-programma, helpen de leerlingen bij het maken van hun activiteitenkeuze en zorgen vervolgens voor de verdere communicatie. Waar moet je voor deze activiteit zijn, op welk tijdstip, welke kleding en schoenen moet je aan, moet je water of een handdoek meenemen?

'Veiligheid, contact met de leraar en een goede uitleg en voorbereiding zijn in het onderwijs heel erg belangrijk', geeft Lokate aan. 'Nog iets anders is dat de mentoren de loopbaandossiers van de leerlingen bewaken. In zo'n dossier houden we vier jaar lang bij wat een leerling kan en wat die op school en daarbuiten allemaal heeft geleerd. Ook de zes sociale competenties maken daar onderdeel van uit. Mentoren reflecteren regelmatig met de leerlingen, maar ook met hun ouders op het dossier. Wat is de voortgang en wat zijn nog leerpunten? De mentor is ook betrokken bij de keuze voor de Fit for Life-activiteiten. Daarbij geeft hij licht sturing. Niet blindelings hetzelfde kiezen als je vrienden, maar even zelf nadenken. Waarom kies je dit, wat is goed voor jou, wat kun of moet je nog leren? Dat gaat om bewustwording.'

Plezier en persoonlijke aandacht

Mentoren kennen de leerlingen en hun achtergrond door en door. Zo kunnen ze als dat nodig is ook de sporttrainers van Fit for Life adviseren over de aanpak van specifieke leerlingen. 'Als een leerling adhd heeft, dan schiet je er weinig mee op om alsmaar te roepen dat hij of zij veel te druk is', geeft Lokate als voorbeeld. 'Zo'n jongere gaat zelf niets meer doen; daar moet je mee spelen. Om jongeren enthousiast te krijgen en te houden, doet het er ontzettend veel toe wie er voor de groep staat. Voor jongeren is het niet zozeer belangrijk wát ze doen, maar of de trainer hen een veilig gevoel en persoonlijke aandacht geeft.'

Jongeren vinden sportverenigingen vaak veel te prestatiegericht. Op school hoeven ze geen kampioen te worden, maar willen ze vooral heel veel lol hebben met elkaar. Lokate: 'Een goede trainer weet hoe hij dat moet

bereiken. Hoe hij naast aandacht voor sporttechnische aspecten ook veel variatie en fun in kan bouwen en hoe hij grapjes moet maken. Zo'n trainer neemt ook even tijd voor het sociale aspect. Sport is ook een ontmoetingsmoment en vooral meiden vinden het heel belangrijk om ook even bij te kletsen.'

Iedereen doet mee; iedereen wordt begeleid

Niet iedere verenigingstrainer is daarom zonder meer geschikt voor Fit for Life. 'Verenigingstrainers zijn er vooral op gericht om sportieve jongeren beter te maken in een specifieke tak van sport', zegt Lokate. 'Daar hoort een aanpak bij waar onhandige, niet-sportieve jongeren meestal meteen op afknappen. En dat willen we dus niet, want Fit for Life draait niet alleen om gezond sporten of meer jeugdleden voor de sportvereniging. Het programma gaat ook over het ontwikkelen van sociale competenties en 'iedereen doet mee'. Daarmee heeft het ook meerwaarde voor mentoren, leraren, ouders en het bedrijfsleven. Die willen nu of in de toekomst allemaal zelfbewuste, sociaal capabele én gezonde leerlingen, kinderen of medewerkers. Dat is de kracht van Fit for Life, dat het zoveel verschillende doelen dient en dat daarom veel partijen erin willen investeren.'

Omdat goede trainers zo essentieel zijn voor het succes van Fit for Life, worden ook zij door het Fit for Life-team goed geïnstrueerd en begeleid. 'We houden met iedere kandidaat een intakegesprek om het brede doel van Fit for Life duidelijk te maken en uit te leggen wat voor aanpak daarbij past. Per sport ontwikkelen we een format voor het bevorderen van de sociale vaardigheden van leerlingen. En we leren trainers hoe ze om moeten gaan met ongemotiveerde, niet-sportcapabele leerlingen. Daartoe kunnen ze ook allemaal de cursus 'Positief coachen' van het Sportbedrijf volgen. Als we voor een activiteit geen geschikte verenigingstrainer kunnen vinden, betrekken we via de CALO Windesheim ook regelmatig werkzoekende docenten LO, meestal schoolverlaters. Voordeel is dat die pedagogisch goed onderlegd zijn.'

Ruimte voor maatwerk

Pedagogische kwaliteiten zijn zo belangrijk omdat echt elke leerling binnen Fit for Life tot zijn of haar recht moet komen. 'Ook leerlingen met obesitas, ook jongeren die gepest worden, ook kinderen die vanwege grote problemen uit dreigen te vallen', benadrukt Lokate. 'In 2013 hebben we voor het eerst een sociale weerbaarheidstraining opgenomen voor leerlingen die wat steviger in hun schoenen willen staan. Kickboksen is bijvoorbeeld goed om je agressie af te reageren, maar leert je ook om grenzen aan te geven en in te zien wat jouw gedrag met anderen doet. Ook voor zulk maatwerk is binnen Fit for Life alle ruimte.'

Ook ouders zijn enthousiast, vertelt Lokate. 'Die worden altijd bij de keuze voor maatwerktrainingen betrokken. Ga je met ze in gesprek, dan zeggen ze: 'Eigenlijk is het wel heel gaaf dat jullie dit doen.' Bij de activiteiten zelf zijn geen ouders betrokken, maar via onze oudergesprekken houden we ze op de hoogte van wat hun kind daar allemaal doet en leert.'

Groeiend zelfvertrouwen

Onder de leerlingen is het enthousiasme voor Fit for Life groot. 'Iedereen is er altijd, ook in het tweede leerjaar', geeft Lokate aan. 'Als leerlingen naar de dokter of tandarts moeten, dan liever tijdens Nederlands of wiskunde dan tijdens Fit for Life. De motivatie is overduidelijk. Jongeren hebben vaak een negatief zelfbeeld, maar we zien bij veel leerlingen dat ze dankzij Fit for Life veel meer zelfvertrouwen krijgen.'

FIT FOR LIFE SALLAND

Met sport en cultuur klaar voor het leven



Formeel hebben de leerlingen geen invloed op de lessen, maar informeel wel via hun communicatie met de trainer. Bovendien worden jongeren betrokken in de evaluaties van Fit for Life-activiteiten, waarbij specifiek naar hun wensen wordt gevraagd. 'Zwemmen liep niet', geeft Lokate een voorbeeld. 'Navraag onder de leerlingen leerde dat de lessen heel erg gericht waren op banen- en wedstrijdzwemmen. Dat vonden de leerlingen niet leuk; die wilden ook waterpolo en reddend zwemmen. En daar doen we dan wat mee. Jongeren vinden iets al heel snel saai; je moet lessen afwisselend houden.'

Tips voor sportverenigingen

Fit for Life begon in 2010 met subsidie, maar inmiddels komen de organisatiekosten volledig op het bordje van de scholen. Bij de gemeente kunnen verenigingen in het kader van schoolsportstimulering nog wel subsidie aanvragen voor het verzorgen van Fit for Life-lessen. 'Als sportverenigingen iets met scholen willen, dan moeten zij zorgen dat hun aanbod ook meerwaarde voor het onderwijs heeft', zegt Lokate. 'De koppeling tussen onderwijs en buitenschools leren is voor ons echt heel erg interessant; daar investeren we dan ook graag in mee.'

Tegemoet komen aan de doelen van meerdere partijen is voor Inga Lokate één van de belangrijkste succesfactoren voor Fit for Life, samen met sociale competenties centraal, iedereen doet mee en de begeleiding door klasmentoren. 'Om jongeren te binden en te behouden, geldt voor sportverenigingen vervolgens hetzelfde als voor Fit for Life. Je aanbod afstemmen op de behoeften en omstandigheden van jongeren en goede trainers die

het voor iedereen leuk en interessant weten te maken. Met avondtrainingen en zaterdagse competities houden verenigingen veel te weinig rekening met de wens om direct na schooltijd te sporten of met de bijbaantjes van jongeren.'

Als docent LO was Lokate ook zelf heel erg gericht op methodiek en het aanleren van techniek en tactiek. 'Dankzij Fit for Life zal dat nooit meer mijn hoofddoel zijn. Jongeren moeten goed in hun vel zitten en iets doen wat bij ze past. Als je iets goed kunt en als je dat samen met anderen kunt doen, dan brengt dat zoveel plezier, dat je er hoe dan ook mee doorgaat.'

Meer informatie:

[Website Fit for Life Salland](#)

Contactpersoon NISB: hiske.blom@nisb.nl, 0318 - 490 900