

Hoe krijg je een scholier in beweging?

Slechte gezondheid is een belangrijke oorzaak van schoolverzuim en schooluitval op het voortgezet onderwijs. Structurele aandacht voor een gezonde en actieve leefstijl binnen het onderwijs is daarom een logische keuze. Dat is het in ieder geval voor de ruim 70 vmbo-scholen die meedoen aan het landelijke programma 'VMBO in beweging'. Deze scholen zijn in een periode van bijna drie jaar actief aan de slag gegaan met het in beweging brengen van te weinig actieve leerlingen. En met succes, door hun inzet is het aantal leerlingen dat voldoet aan de beweegnorm met ruim 12% gestegen!

Door: Annelijn de Lig

Hoe verschillend de scholen ook zijn in grootte en achtergrond van de leerlingen, één punt is opvallend. Bijna alle 'Vmbo in beweging'-scholen doen meer dan alleen het aanbieden van extra clinics en schooltoernooien. Leerlingen die sport leuk vinden doen daar graag aan mee, maar de inactieve leerlingen zullen zich niet snel aanmelden. Als je belemmeringen en wensen van inactieve leerlingen inventariseert en deze leerlingen persoonlijk benadert voor de extra sportactiviteiten doen ze dat vaak wel. Dit blijkt uit de ervaringen van scholen die binnen het programma 'Vmbo in beweging' zijn gestart met de succesvolle aanpak 'Alle Leerlingen Actief'. Binnen deze aanpak worden inactieve leerlingen begeleid door middel van het voeren van motivatiegesprekken. Via 'Vmbo in beweging' werden 53 scholen getraind om 'Alle Leerlingen Actief' te kunnen toepassen.

Succesverhaal Copernicus

Hessel van Enkhuizen is nu vijftien. En hij weet tegenwoordig wat hij later wil: bij de mariniers. Lekker fysiek bezig zijn. Maar dat had je hem twee jaar terug nooit horen zeggen: „Ik was een beetje lui. Ik zat meer achter de computer dan dat ik bewoog. Wat dat betreft is er wel veel veranderd.”

Tegenwoordig gaat Hessel, derdeklasser op de Copernicus in Hoorn, twee keer per week naar de sport-school. En als het half kan, probeert hij ook nog wat te joggen, tussendoor. Hij voelt zich er een stuk beter bij dan ruim twee jaar geleden. „Want ik deed echt niks.” Hessel is een mooi succesverhaal van 'Alle Leerlingen Actief'. De aanpak van het NISB (Nederlands Instituut Sport en Bewegen), uitgebreid door Sportservice Noord-Holland, probeert vmbo-leerlingen uit de luie stoel en in beweging te krijgen. Eerst klassers van

Copernicus SG doen een fittest. Ook vullen ze een vragenlijst in over hoe vaak ze bewegen. Daarna wordt er een motivatiegesprek met ze gevoerd. Op basis van dat gesprek wordt ze de kans geboden om kennis te maken met een tak van sport: van voetbal tot hockey, en van kickboksen tot fitness. Hessel koos destijds voor kickboksen bij Power Gym in Hoorn.

„Er zijn veel tieners die sporten, maar er zijn er ook die 'inactief' genoemd kunnen worden”, zegt Kor Leegstra, sport- en beweegcoördinator 'Vmbo in beweging' van de Copernicus. Hij probeert als buurtsportcoach voor het voortgezet onderwijs in Hoorn dingen voor elkaar te krijgen op het snijvlak van onderwijs, gemeente en sportpartijen. Leegstra benadrukt dat inactiviteit onder middelbare scholieren een landelijk probleem is, dat niet onderschat mag worden. Vaak zijn tieners zich wel bewust van het feit dat ze te weinig bewegen, maar kunnen ze zichzelf niet over de spreekwoordelijke drempel helpen om er iets aan te gaan doen. Via 'Alle Leerlingen Actief' spoort hij deze leerlingen aan, door contacten te leggen met sportverenigingen en kennismakingsclinics te organiseren. Om het ze nog aantrekkelijker te maken, kunnen leerlingen via school vaak gratis of tegen sterk gereduceerd tarief met een sport kennismaken. „Belangrijkste is dat leerlingen zelf gaan inzien dat het belangrijk is om te bewegen, en niet alleen voor de buis te hangen of achter pc/laptop te blijven zitten. Pas dan zullen ze ervoor kiezen om hun gedrag te veranderen”, aldus Kor Leegstra. „Jongeren moeten het vertrouwen hebben te kunnen veranderen – ze moeten er ook klaar voor zijn.”

Spelondersteuningsles op het IJburg College

Ook op het IJburg College in Amsterdam is veel aandacht voor de groep inactieve leerlingen. Om deze leerlingen te bereiken zet de school 'motiverende gesprekstechnieken' in. De training die de docenten van het IJburg College volgden om de techniek onder de knie te krijgen is onderdeel van 'Alle Leerlingen Actief'. Hetty de Laat (Groeï in Communicatie) verzorgde de training Motivational Interviewing voor de vakleerkrachten lichamelijke opvoeding en mentoren van het IJburg College. Hetty: „Belangrijk is dat de docent zich inleeft in belangrijke doelen, waarden en overwegingen van de leerling zelf. Uitgangspunt is dat duurzame verandering alleen mogelijk is als de leerling er zelf voor is gemotiveerd en zelf de verantwoordelijkheid neemt. Oftewel, de docent overtuigt niet, maar gaat met de leerling in gesprek om de intrinsieke motivatie op te





Plezier!

bouwen. De docent nodigt de leerling uit om zelf ideeën en initiatieven te bedenken, die hem helpen in beweging te komen en te blijven.”
 “Ik was vooraf zoekende naar wat ik tegen welke leerlingen moet zeggen om ze te motiveren”, vertelt Roderik Riechelmann, coördinator ‘Vmbo in beweging’ op het IJburg College. “De training heeft mij opgeleverd dat ik op het juiste moment de juiste vraag stel of een zetje geef.”

Alle vakleerkrachten lichamelijke opvoeding en de mentoren hebben de training Motivational Interviewing gevolgd en passen deze methodiek toe om leerlingen aan het bewegen te krijgen. Zo geven ze bijvoorbeeld spelondersteuningsles om leerlingen te prikkelen. Dat is een les gericht op spel en beweging met extra aandacht voor de motorisch minder begaafde leerling. De inschrijving hiervoor is vrijwillig, maar niet iedereen wordt toegelaten. De vakleerkrachten en mentoren bespreken de aanmeldingen en kijken hierbij specifiek naar leerlingen die ondergesneeuwd raken bij het gewone bewegingsonderwijs. Deze leerlingen nodigen ze uit voor een gesprek waarbij de motiverende gesprekstechnieken goed van pas komen.

Roderik is enthousiast over de resultaten. “Het groepje bestond uit tien tot twaalf leerlingen. In een groepsgesprek kwamen ze erachter wat ze leuk vonden: voetbal, circus, badminton, spelletjes. Daarna brachten we de plannen in de praktijk. Een aantal leerlingen was erg enthousiast en ging vanaf dat moment ook fietsend naar school. Daar hadden ze voor die tijd nooit over nagedacht. Er was zelfs een meisje zo enthousiast dat ze met allerlei extra sport- en beweegactiviteiten ging meedoen. Zij heeft zichzelf echt ontdekt.”

Sportloket op het Baken Stad College

Om de inactieve leerlingen van het Baken Stad College in Almere meer te laten bewegen biedt de school een jaarlijks terugkerende Beweegweek aan. In deze Beweegweek organiseert de school het project ‘Hoe fit ben ik’ voor alle leerlingen. Dit gaat over gezondheid, voeding, BMI-berekening en bewegen. Verder krijgen alle leerlingen een fittest waarmee uithoudingsvermogen, BMI, coördinatie en lenigheid worden gemeten. Hierna wordt een aantal leerlingen uitgenodigd voor een gesprek bij het

sportloket. Dennis de Knijff, coördinator ‘Vmbo in beweging’ en vakleerkracht lichamelijke opvoeding is de centrale figuur achter het sportloket. Alle leerlingen weten dat ze bij hem terecht kunnen met hun problemen en vragen. Voorheen was dit sportloket op een vast tijdstip, maar inmiddels kunnen leerlingen altijd een afspraak maken.

Dennis: “We gaan eerst met de leerling in gesprek, waarbij motivational interviewing wordt ingezet. Daarna praten we met de ouders, telefonisch of via de mentoren. Met de leerlingen maken we een plan om een geschikte sport- of beweegmogelijkheid in hun eigen buurt te zoeken na school. Ze krijgen een kennismakingsaanbod van drie weken. Het werkt natuurlijk niet altijd; als leerlingen niet willen, en hun ouders ook niet meewerken houdt het op.”

Bij de groep inactieve leerlingen kunnen diverse aspecten meespelen die maken dat ze niet willen sporten. Hun vaardigheidsniveau is daar vaak één van, een ander aspect kan faalangst zijn. “Wij zetten voor die leerlingen trainingen in om faalangst te verminderen. En dat doen we best vaak.”

Enthousiast

Het programma ‘Vmbo in beweging’ loopt inmiddels bijna af, maar het zou prachtig zijn als de scholen ermee doorgaan. Uit de eindmeting blijkt gelukkig dat 86% van de scholen dat zeker van plan is.

Wie in ieder geval dóór gaat met bewegen, is Hessel van de Copernicus in Hoorn. „Door dat motivatiegesprek vorig jaar werd het wel duidelijk dat er iets moest veranderen”, zegt hij. „Ja kom op, Hessel, dóe iets, dacht ik. En m’n vader spoorde me een beetje aan. We zijn een paar keer samen naar de sportschool geweest.”

Van het kickboksen heeft hij inmiddels afscheid genomen. Maar in de sportschool werkt hij nog steeds aan conditie en spieropbouw. En dat gaat goed: „Begin dit jaar moest ik een Coopertest van 12 minuten doen, en die kon ik maar net uitlopen. Laatst moest ik bij een run 2500 meter vol gas geven en dat ging prima!”

Annelijn de Ligt is regiocoach ‘Vmbo in beweging’ Noordwest en consultant jeugd Sportservice Noord-Holland. Met dank aan Marga van Elst en Annelies Maarschalkerweerd van de DSP-groep voor de good practices uit het rapport Praktijkbeschrijvingen. ◀

Contact:

adeligt@sportservicenoordholland.nl