

# Alle leerlingen Actief!

## krijgt inactieve leerlingen in beweging

Inspireren, motiveren, activeren. Drie kernbegrippen binnen Alle leerlingen Actief!, de door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) ontwikkelde aanpak die ervoor zorgt dat leerlingen in beweging komen die nauwelijks actief zijn. In dit artikel wordt een project beschreven dat het anders doet.

Door: Saskia Duursma

**B**innen de gebruikelijke projectaanpakken wordt een collectief aanbod gedaan voor alle leerlingen. Onze aanpak met een intensief traject gaat juist volledig uit van de motivatie van de inactieve leerling zelf. De overwegingen, wensen en mogelijkheden van de leerling staan centraal. Als hun inactiviteit wordt veroorzaakt door een motivatieprobleem dan ligt het voor de hand dat daar ook de oplossing ligt! Vandaar de keuze voor motivational interviewing (MI) als belangrijk onderdeel van de aanpak. Door het voeren van deze motivatiegesprekken is de jeugd voor 100% betrokken bij het traject.

Om de inactieve leerlingen te selecteren, wordt een onderzoek gedaan naar het beweeggedrag bij alle leerlingen. Van de 150 tot 200 leerlingen worden tussen de vijftien en twintig inactieve deelnemers geselecteerd voor deelname aan de motivatiegesprekken. Deze leerlingen worden zolang als noodzakelijk begeleid, variërend van een aantal maanden tot maximaal twee jaar.

### Wat houdt de aanpak in?

Met Alle leerlingen Actief! worden leerlingen gemotiveerd tot sporten of andere vormen van bewegen. Daartoe voeren de docenten of interne begeleiders individuele gesprekken met leerlingen en hun ouders volgens de methode van motivational interviewing. Dit is een specifieke techniek, die een speciale training vergt. Uitgangspunt is dat gedragsverandering alleen mogelijk is als de leerling daar zelf de verantwoordelijkheid voor neemt en intrinsiek gemotiveerd is. De docent probeert daarbij de leerling niet te overtuigen, maar leeft zich in, roept een spanning op tussen het huidige gedrag en belangrijke doelen en waarden van de leerling zelf, en ondersteunt diens geloof in het eigen vermogen tot verandering.

In de gesprekken is sprake van samenwerking met en gelijkwaardigheid tussen de docent en de leerling. Anders wellicht dan in de klas, onderwijst en overtuigt de docent hier niet. Hij of zij helpt vooral bij het verhelderen van overwegingen, probeert uitspraken uit te lokken en ondersteunt. De docent probeert zich te verplaatsen in de

leerling en creëert een disbalans tussen het huidige gedrag en belangrijke doelen of waarden. De docent moet flexibel zijn: hij of zij veert mee met weerstanden in plaats van deze direct uit de weg te ruimen en ondersteunt het geloof in eigen kunnen en vermogen tot verandering.

Graag willen we leerlingen die inactief zijn zo snel mogelijk actief maken: langs de kortste weg, doelgericht. In een enkel geval lukt dat, vaak ook niet. Het komen tot gedragsverandering kent namelijk veel stadia. Om helder te krijgen in welk stadium een leerling verkeert, en welke aanpak het beste aansluit, wordt het model van de veranderingsfasen (stages of change) gebruikt. Dit model van veranderingsfasen helpt mee om de vorderingen van de leerlingen inzichtelijk te maken. Er zijn verscheidende fasen te onderscheiden:

- voorbeschouwing: "meer bewegen komt nog niet in mij op"
- overpeinzing: "fietsen naar school is leuk, misschien toch eens gaan doen"
- besluitvorming: "ja, ik ga sporten"
- voorbereiding: "ik ga bij sportvereniging x vragen wanneer ik daar terecht kan"
- actie: "ik ga naar sportlessen"
- nieuw gedrag: "ik sport nu bij sportvereniging x"
- terugval: "ik vond het niet meer leuk en ben gestopt".

Het is bijvoorbeeld niet realistisch te verwachten dat er successen worden geboekt bij doorverwijzing naar sportaanbod als een leerling nog in de voorbeschouwing of overpeinzingfase zit. Ook ouders worden betrokken bij Alle leerlingen Actief! Gesprekken met ouders hebben tot doel obstakels thuis weg te nemen, zoals weerstand tegen lidmaatschap van een sportvereniging. Uiteraard zorgen docenten ervoor dat ze op de hoogte zijn van sport- en beweegmogelijkheden in de omgeving van de school. Als een leerling eenmaal zover is dat hij in beweging wil komen, zorgt de docent voor een goede match tussen vraag en aanbod. Voor het succesvol toepassen van de aanpak is een sportief schoolklimaat een vereiste.

### Daarom Alle leerlingen Actief!

In de pilotperiode is de effectiviteit van Alle leerlingen Actief! gedurende twee schooljaren onderzocht. De resultaten en bevindingen van dit onderzoek op een rij:

- 60% van de inactieve leerlingen is binnen een schooljaar meer gaan bewegen
- er vindt een gedragsverandering plaats bij de deelnemers
- de interventie heeft ook op lange termijn effect
- inmiddels zijn 250 docenten getraind in Alle leerlingen Actief!
- toepasbaar in basisonderwijs, VO en mbo
- elke docent die de interventie uitvoert, bereikt 15 tot 20 deelnemers per jaar
- de scholen concluderen dat motivational interviewing breed ingezet kan worden en vaak het gewenste effect oplevert
- CGL beoordeelt Alle leerlingen Actief! als theoretisch goed onderbouwd
- NASB heeft Alle leerlingen Actief! beoordeeld als koploper.



Uit dit evaluatieonderzoek blijkt dat Alle leerlingen Actief! een effectieve aanpak is. De aanpak is erkend als 'Theoretisch goed onderbouwd' in de i-database van CGL. Inactieve leerlingen en semi-inactieve leerlingen krijgen plezier in bewegen en gaan tot actie over: ongeveer 60% van de inactieve en semi-inactieve leerlingen is meer gaan bewegen ten opzichte van de nulmeting voorafgaand aan de interventie. Daarnaast hebben de motivatiegesprekken ook een positieve invloed gehad op de houding van de leerlingen. Meer dan twee keer zoveel leerlingen hebben de eerder genoemde stages of change doorlopen zodat er een duurzame gedragsverandering kan plaatsvinden.

De docenten waren zeer tevreden met Alle leerlingen Actief!. Voor de meesten betekende het werk meer afwisseling naast het lesgeven. Nog meer waren zij te spreken over de goede band die zij met de leerlingen konden opbouwen. Eerdere scepsis over mogelijke stigmatisering van de groep inactieve kinderen, heeft niet plaatsgevonden. Ook reeds actieve kinderen bleken graag deel te nemen aan de 'sportgesprekken'.

Een greep uit de verschillende reacties vanuit het voortgezet en basisonderwijs: "Ik ben trots dat de motivatiegesprekken zo goed lopen en dat meer kinderen willen praten over sport" (docent LO op een VO-school).

"In onze school vinden wij aandacht voor inactieve leerlingen heel belangrijk. Wij vinden dat een van onze zorgtaken, net zo goed als we remedial teaching geven" (directeur basisschool).

"Er zijn een heleboel kinderen zonder overgewicht die ook veel te weinig bewegen. Die moeten we niet uit het oog verliezen" (IB-er basisschool).

"Ouders in het voortgezet onderwijs vinden het vaak wel fijn als je je bemoeit met hun kinderen, want thuis sluiten ze zich in deze leeftijdsfase toch wat meer af voor de invloeden van hun eigen ouders" (vakleerkracht vmbo-school).

"Ik ben trots dat ik nu goed contact kan maken met de leerlingen" (leerkracht basisschool).

"Ik merk dat jongeren ook echt meer gaan sporten, ook in hun vrije tijd" (LO-docent vmbo-school).

### Rol leraar LO of buurtsportcoach

In de meeste gevallen is het de vakleerkracht lichamelijke opvoeding die een belangrijke rol krijgt in de uitvoering. Maar ook de combinatiefunctionaris of buurtsportcoach biedt hier mogelijkheden. De belangrijkste kenmerken waar deze persoon aan moet voldoen? Hij of zij is in staat om vertrouwensrelaties aan te gaan met leerlingen, kan zich verplaatsen in de motieven van leerlingen om niet te kunnen of willen bewegen en kan de rol van makelaar en

schakelaar vervullen tussen leerling, ouders, medewerkers van de school en beweegaanbieders. Waarbij de bereidheid tot gedragsverandering natuurlijk niet een vaststaand feit is, maar in de interactie tussen leerling en begeleider wordt vormgegeven.

Als het besluit is genomen om als school te investeren in het activeren van inactieve leerlingen, dan moeten daar een of meer personeelsleden voor worden vrijgemaakt. Afhankelijk van de grootte van de school, de selectie van de leerjaren of groepen die worden betrokken en de mogelijkheid om een bepaald aantal uren vrij te stellen (budget) moeten keuzes worden gemaakt. In de meeste gevallen is het mogelijk om met vier uur per week de werkzaamheden uit te voeren. Er wordt dan uitgegaan van zo'n 150 tot 200 leerlingen die voor het meten van het beweeggedrag (de beweegnorm) in aanmerking komen, waarvan vervolgens vijftien inactieve leerlingen intensief begeleid worden met motivatiegesprekken. De scholing motivational interview vraagt een tijdsinvestering van twee dagen (vier dagdelen). Indien er op school al een schoolbrede aanpak wordt toegepast voor sport en bewegen kan de tijdsinvestering van vier uur een stuk worden teruggebracht. Naast deze facilitering is het nodig dat die uren daadwerkelijk ingeroosterd worden. In de praktijk blijkt dat 'het erbij doen' meestal funest is voor de continuïteit. Uren gaan dan snel verloren aan andere bezigheden. Als het hele schoolteam op de hoogte is van het project en regelmatig op de hoogte wordt gehouden van de vorderingen, dan kan het een stevige plek krijgen in de school.

### De praktijk zegt

Twee samenwerkingsverbanden uit de praktijk: de samenwerking tussen Alle leerlingen Actief! en sCOOLsport van Sport Zeeland en tussen Alle leerlingen Actief! en DOIIT.

sCOOLsport is een methode waarmee basisscholen in Zeeland werken aan een gezonde en actieve leefstijl voor de leerlingen. Op deze scholen werken enthousiaste beweegteams samen zodat kinderen elke dag kunnen bewegen en kunnen profiteren van de neveneffecten van sport en bewegen. DOIIT is een lesprogramma voor het voortgezet onderwijs gericht op gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Leerlingen gaan actief aan de slag door hun eigen (on)gezonde gedrag en de invloed van hun directe omgeving te onderzoeken en te veranderen.

"We merken dat nog weinig scholen specifieke aandacht aan inactieve leerlingen besteden, juist daarom heeft SportZeeland samenwerking met Alle leerlingen Actief! gezocht. Samen met de basisscholen in Zeeland wordt gekeken hoe de interventie een logische plek krijgt binnen sCOOLsport en hoe het leerlingvolgsysteem hierbij ingezet kan worden" (quote van sCOOLsport).

"In Den Haag, Rotterdam en Amsterdam zijn er momenteel verschillende VO-scholen met DOIIT actief. Op deze scholen worden leerlingen door het DOIIT lesprogramma intrinsiek gemotiveerd om hun eet- en beweeggedrag positief te veranderen. De lessen worden met name ingezet tijdens mentoruren, biologie en leefstijllessen. Alle leerlingen Actief! wordt ingezet als verbinder tussen het DOIIT-lespakket en de inactieve leerling" (quote van DOIIT).

### Meer informatie

<http://www.nisb.nl/alleleerlingenactief>  
 saskia.duursma@nisb.nl  
 Tel.: 0318 490 900

Wil je met 'Alle leerlingen actief' aan de slag? Je kunt de aanpak 'Alle leerlingen Actief!' gratis ontvangen via de post. Als je dit wilt, stuur dan een mailtje naar Saskia Duursma via bovenstaand adres.

Saskia Duursma is Adviseur Implementatie bij het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB). ◀

Contact:

[saskia.duursma@nisb.nl](mailto:saskia.duursma@nisb.nl)