

SALVO: startschot voor een **actievere leefstijl** bij vmbo-scholieren

Middelbare scholieren bewegen steeds minder. Dat geldt vooral bij twaalf- tot zeventienjarigen en nog meer bij vmbo-scholieren in die doelgroep (Dorselaer, S. van, et al., 2010). Hoe kunnen deze vmbo-scholieren in beweging worden gebracht om meer te bewegen? En hoe denken de scholieren zelf dat ze meer in beweging gebracht kunnen worden? Antwoorden op deze vragen moeten gevonden worden in het SALVO-project, dat staat voor stimuleren van actieve leefstijl in het vmbo-onderwijs.

Door: **Lennart van Eekhout**

Sporten en bewegen dragen op veel manieren bij aan gezondheid. Behalve dat je lichamelijk gezonder bent als je beweegt, draagt actief bezig zijn ook bij aan de psychische gezondheid. Jongeren die regelmatig sporten en bewegen voelen zich gezonder en hebben betere schoolprestaties. Hierdoor komt studie vertraging veel minder voor (Visscher et al., 2011).

Vmbo'ers bewegen minder

Naast het feit dat vmbo-scholieren steeds minder bewegen, eten ze nog eens minder gezond waardoor overgewicht onder deze groep leerlingen sterker toeneemt dan bij leeftijdsgenoten op havo of vwo (Dorselaer, S. van, et al., 2010). De afgelopen jaren is de nodige energie gestoken in het opzetten van activiteiten om deze doelgroep in beweging te krijgen. Dit blijkt erg lastig te zijn. Tot nu toe hebben getrainde professionals naar de jongeren gekeken en geanalyseerd hoe ze zich gedragen. Op basis van deze analyse hebben ze allerlei activiteiten bedacht die de jongeren aan zouden moeten zetten tot meer bewegen. Dit is echter maar gedeeltelijk gelukt, waardoor er op dit moment nauwelijks tot geen activiteiten bekend zijn die op de lange termijn effectief zijn om vmbo-leerlingen blijvend aan te zetten tot bewegen.

SALVO brengt leerlingen aan slag

SALVO is een door ZonMW gesubsidieerd project waarin onder andere de Hogescholen van Arnhem

en Nijmegen en Amsterdam, de Wageningen Universiteit en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen samenwerken. Tijdens het project wordt allereerst aan de hand van innovatieve methodes gezocht naar wensen, maar vooral ook reeds aanwezige capaciteiten, vaardigheden, kansen en mogelijkheden van leerlingen. Ze hoeven dus niet het ene gedrag af te leren en een ander gedrag aan te leren. Dit gegeven vormt het vertrekpunt om een geschikte en effectieve interventie te vinden en op maat te maken. Hiermee wordt verwacht leerlingen tot een meer actieve leefstijl te verleiden. >>



Mindmap

FOTOS: LENNART VAN EEKHOUT

Contact:

Lennart.vanEekhout@han.nl

Maar wat wordt er dan nagestreefd? Pepijn van Hove is als docent en onderzoeker van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) betrokken bij het project. Hij zegt hierover: "Binnen SALVO willen we de leerlingen in beweging brengen, zowel letterlijk als figuurlijk. Het is hiervoor nood-



Rondetafelgesprek

zakelijk om met de scholieren zelf te gaan praten zodat ze kunnen aangeven wat ze leuk vinden en wat hen beweegt. Op deze manier kan in kaart gebracht worden welke factoren volgens de scholieren bijdragen aan een actieve leefstijl. Deze factoren worden ook wel 'assets' genoemd". De scholieren gaan dan zelf nadenken over de manier waarop ze nu dingen doen en welke dingen ze leuk vinden om te doen. Zo gaan scholieren zoeken naar een leefstijl die dicht in de buurt ligt van hun huidige leefstijl. "Enerzijds leren wij hun interesses en behoeften kennen en tegelijkertijd denken de leerlingen actief na over hun eigen leefstijl en assets", aldus Van Hove.

De gebruikte methode (Structured Interview Matrix, SIM) doorlopen blijkt niet makkelijk voor vmbo-scholieren. Ze hebben weinig ervaring met interviewen en ze moeten hier dan ook goed in gecoacht en begeleid worden. Hier helpen studenten van de HAN hen bij. In de rol van facilitator begeleiden ze de vmbo-scholieren bij het stellen van de hoofdvragen en eventuele verdiepende vragen. Tijdens de eerste pilots zijn al diverse verbeteringen aangebracht om de interactie tussen de scholieren te verbeteren, waardoor hun inbreng ook groter wordt.

SIM

De methode *Structured Interview Matrix* (SIM) kan gebruikt worden om kennis en ervaringen bij grote groepen (variërend van acht tot veertig participanten/leerlingen) boven tafel te halen waarbij iedere leerling een evenredige bijdrage levert. De leerlingen interviewen elkaar waardoor de invloed van de facilitator beperkt is. De leerlingen hebben hierdoor zelf veel invloed op de richting waarin de gesprekken verlopen.

SIM begint met het verdelen van een groep in subgroepen en voorziet vervolgens iedere subgroep van een concrete vraag. De leden uit de subgroepen gaan vervolgens met deze specifieke vraag leden uit een andere subgroep interviewen. De resultaten van de interviews worden teruggekoppeld in de subgroepen waarna alle vragen en uitkomsten plenair worden teruggekoppeld aan de gehele groep. Meer uitleg over de methode:

Corneil, W., O'Sullivan, T., Lemyre, L., McCrann, L. & Kuziemy, C. (2011). *Instructional video of the Structured Interview Matrix*, available at www.enrichproject.ca.

Deelnemen in project

Op dit moment wordt er getest in de gemeente Oosterhout, waar zowel de Gemeente als de scholen zeer positief reageren op het initiatief. De werving van de scholen in Amsterdam en de regio Arnhem en Nijmegen loopt nog. Vanaf begin 2014 kunnen er nog tien vmbo-scholen in Amsterdam en tien in de regio Arnhem-Nijmegen deelnemen aan het project.

De scholen kunnen zich hier zelf voor aanmelden. Er wordt naar beide regio's gekeken, zodat er rekening gehouden kan worden met eventuele geografische verschillen. Ook het uitvoeren van de pilot op Oosterhoutse scholen draagt hier aan bij.

ALO studenten als begeleiders

Yvonne de Keyzer is als studente van de HAN ALO betrokken bij het project als begeleider. Volgens haar is de gebruikte SIM methode de juiste voor deze doelgroep: "Het sterke van de methode is dat de doelgroep elkaar interviewt. Hierdoor is de invloed van de onderzoeker op het interview minimaal." De SIM-methode werd tot nu toe alleen bij volwassenen gebruikt. Volwassenen zijn bekend met het houden van interviews en weten hoofd- en bijzaken te onderscheiden. Dat blijkt voor de vmbo-scholieren die aan het onderzoek mee hebben gedaan een lastige opgave. "Het doorvragen en het opschrijven van steekwoorden vinden ze lastig. Het is voor ons als begeleiders de taak om hen hierbij te helpen. Dat ze het hele antwoord opschrijven is niet erg. Door voldoende tijd te geven, is dat probleem opgelost. Het leren doorvragen is lastiger. Door in de instructie aan te geven hoe ze dat kunnen doen en hen hierbij tijdens de interviews te helpen, proberen we zoveel mogelijk resultaten te verzamelen. Het is niet de bedoeling dat we het interview gaan sturen. Dit is een uitdaging voor ons als begeleiders," aldus de ALO studente.

Renee Mulder is ook ALO studente bij de HAN en zij hoopt dat het project zijn vruchten af gaat werpen: "Het is bewezen dat leerlingen op de middelbare school minder gaan bewegen. Dit zou komen door interesseverlies, geen tijd door huiswerk enzovoort. Ook is bewezen dat bewegen erg gezond is en erg goed is ter ontspanning. Met in mijn achterhoofd dat de Nederlandse jeugd steeds zwaarder wordt, zou ik het top vinden als leerlingen meer plezier gaan beleven aan bewegen! Ik wil dat ze dit kunnen doen op de manier die zij willen. Ik hoop dan ook dat als leerlingen die mogelijkheid hebben, dat ze langer blijven bewegen."

Bij de uitwerking is de rol van de studenten als facilitatoren essentieel. Omdat ze de subgroepjes geleid hebben, kunnen ze in een kort gespreksverslag nauwkeurig de verzamelde informatie verwerken. Onderzoeker Pepijn van Hove vertelt enthousiast over de rol van de HAN studenten: "Op deze manier wordt alle informatie betrouwbaar verwerkt en leidt het tot een betrouwbaar beeld van de assets van de vmbo-scholieren. Daarnaast zorgen zij ook direct voor verspreiding van de resultaten. Het is een prachtig leer-werk project voor studenten. De studenten delen hun ervaringen enthousiast met hun medestudenten. Zo bouwen de studenten ook voort op hun eigen assets."

Assets als voorwaardelijke tussenstap

Het achterhalen van de assets is niet het einddoel van het project maar een voorwaarde om vervolgvactiteiten op te baseren, volgens Gwendolijn Boonekamp, eveneens als docent en onderzoeker van de HAN, betrokken bij het project. "Aan de hand van de gevonden assets gaan we op zoek naar bestaande interventies. We selecteren vervolgens de activiteiten die aansluiten bij de gevonden assets en daarmee de behoeften van de leerlingen. Tegelijkertijd gaan we samen met de leerlingen kijken naar die bestaande activiteiten. Hierbij laten we ze die activiteiten kiezen die volgens hen aansluiten bij hun behoeften en interesses. We komen op die manier uiteindelijk per school tot een (mix van) activiteit(en) die de leerlingen mogen gaan uitvoeren en passend maken voor hun eigen school en omgeving. Hierbij zullen wij als onderzoekers slechts een coachende en faciliterende rol hebben. Zo zullen we, samen met de leerlingen, per school een projectvoorstel schrijven waarin we de school adviseren op welke wijze zij kunnen bijdragen aan een actieve(re) leefstijl van de leerlingen."

Metten is weten

Uiteraard wil de projectgroep graag weten of deze aanpak nu ook echt werkt en anders is dan de aanpak die tot nu toe is gehanteerd. Daarom gaan ze elk jaar met fittesten (Eurofittest) meten of de leerlingen ook fitter worden. Ook wordt elk jaar met vragenlijsten gekeken of, en zo ja hoe de ideeën van de scholieren over een actieve leefstijl en bewegen veranderd zijn gedurende de periode dat SALVO loopt. Om dit goed te kunnen, worden er metingen gedaan op scholen waar zowel de assets bepaald zijn en de activiteiten uitgevoerd, als op scholen waar niets gedaan is (controlescholen).

Duurzaam SALVO

Uiteindelijk is het de bedoeling dat scholen deze stappen zelf gaan uitvoeren of onder begeleiding van bijvoorbeeld de GGD of de gemeente. "Daarmee proberen we te bereiken dat dit hele traject een duurzaam programma wordt dat geïntegreerd is in de onderwijsagenda van het vmbo-onderwijs. In het project is het dan ook erg belangrijk dat de activiteiten op de deelnemende scholen passen in het reguliere curriculum van die scholen, zoals bij Nederlands (leren interviewen) of in de gymles. De scholen moeten dus niets anders doen dan normaal. Op deze manier hopen we een daadwerkelijke duurzame verandering te realiseren in de leefstijl van vmbo-scholieren," sluit Gwendolijn Boonekamp hoopvol af.

Voor vragen en belangstelling kun je terecht bij John.dierx@han.nl, projectleider van SALVO.



Discussie in groepen

Lennart van Eekhout is Programmamanager Communicatie bij HAN Sport en Bewegen, het sport- en beweeginstituut van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Pepijn van Hove is docent en onderzoeker Lifestyle & Health Promotion bij de HAN Sport en Bewegen. Gwendolijn Boonekamp is docent en onderzoeker Lifestyle & Health Promotion bij de HAN Sport en Bewegen. John Dierx is docent en onderzoeker bij de opleiding Sport, Gezondheid en Management bij HAN Sport en Bewegen. ◀

Referenties

Dorselaer, S. van, e.a. (2010) Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland, HBSC rapport 2009, Trimbos Instituut
Visscher C, Hartman E, Elferink-Gemser M. (2011). Fit, vaardig en verstandig!: een decennium "Groninger" onderzoek naar de relatie tussen bewegen en cognitie, sport- en schoolprestaties bij de jeugd.