



DE KRACHT VAN BEWEGEN IN EEN MULTICULTURELE SAMENLEVING

Bewegen met een missie als vast onderdeel in de inburgeringscursus

Bewegen is wat het Esperanto onder de talen is; een wereldtaal die door vele volken en culturen onmiddellijk wordt begrepen in de communicatie. Het zou een grotere rol kunnen spelen bij inburgeringscursussen. Studenten van de Calo Zwolle pakten de handschoen op. **Door: Jorg Radstake i.s.m. Samwel Hakobjan en Koen Görtemöller**

'Mijn naam is Samwel Hakobjan, afkomstig uit Armenië. Samen met mijn familie heb ik zes jaar in een asielzoekerscentrum gezeten, onder zware omstandigheden samen met andere lotgenoten in afwachting van de uitspraak of we ons definitief in Nederland mogen vestigen. In deze grimmige tijd ontstonden er veel vechtpartijen, (huiselijk) geweld en waren er diverse zelfmoordpogingen. Maar er waren ook lichtpuntjes! Zo hadden we de kans om driemaal per week in de sporthal bij dit asielzoekerscentrum met elkaar te sporten. De (dagelijkse) realiteit met alle problemen werd even vergeten en grenzen vervaagden. Velen maakten van deze mogelijkheid gebruik en genoten van het, in de ontmoeting, met elkaar bewegen. Dit heeft mijn toekomst bepaald. Ik studeer momenteel, na mijn Sport en Bewegen diploma, aan de Calo te Zwolle.'

THEMA 'BEWEGEN EN SPORTSTIMULERING'

Als toekomstig docent bewegingsonderwijs (nieuwe stijl) hebben studenten tijdens hun opleiding de keuze uit een twaalfal verschillende thema's. Allemaal thema's, die relevant zijn in de brede wereld van bewegen/sporten. Alle studenten, die voor het thema 'Bewegen en Sportstimulering' gekozen hebben, willen op de één of andere wijze anderen stimuleren om te beginnen met bewegen/sporten, en dit vervolgens duurzaam te blijven doen. Na een introductie in de veelheid aan sportstimuleringsprojecten/-initiatieven hebben ze de mogelijkheid gekregen om als projectgroep een eigen project vorm en

inhoud te geven. Daarbij moesten ze gebruik maken van een, in de colleges behandeld, theoretisch kader (zie verderop in dit artikel). Voor deze projectgroep dé kans om iets voor deze specifieke multiculturele doelgroep te kunnen betekenen!

'Nadat we uiteindelijk een verblijfsvergunning kregen, gingen mijn ouders naar een inburgeringscursus om beter deel te kunnen nemen aan deze maatschappij. Maar waarom er in de cursus géén bewegingsactiviteiten en/of sportlessen bestonden, was voor mij een raadsel. Het is immers een onmisbaar element in de ontwikkeling tot Nederlander.'



DE AANLEIDING VAN HET PROJECT

Dat bewegen/sporten in deze huidige tijd als belangrijke bezigheid gezien wordt, is duidelijk. Het houdt je namelijk gezond en vitaal. Belangrijker is misschien nog wel dat het voor ongelooflijk veel plezier zorgt. Dat het kabinet Balkenende daar ook van overtuigd is, blijkt uit het feit dat er voor de jaren 2006-2010 een bedrag van 65 miljoen euro beschikbaar gesteld is voor het programma 'Meedoen allochtone jeugd door sport'. Kortom voldoende aanleidingen om op

zoek te gaan naar de mogelijkheid om de nieuwe Nederlanders (dat zijn deelnemers aan de inburgeringscursussen) kennis te laten maken met hetgeen bewegen/sporten nog méér kan betekenen. Door eigen praktijkervaringen en verhalen van lotgenoten komt namelijk duidelijk naar voren dat het als motor van integratie kan gelden. Zij zien de kracht van het bewegen/sporten onder andere in:

- de Nederlandse (beweeg-/sport)cultuur leren kennen
- contact opbouwen met andere mensen buiten de reeds bekende sociale omgeving (verbreding)
- daadwerkelijke participatie binnen een (sport)vereniging (betekenisvolle inburgering).

Deze genoemde punten sluiten naadloos aan bij het hierboven beschreven programma van ons huidige kabinet. Wij zijn echter van mening dat het niet alleen op jongeren betrekking heeft, maar op de totale groep allochtonen.

*Bijlage 1: doelstellingen van het programma
'Meedoen allochtone jeugd door sport'*

- Sportdeelname: het inlopen van achterstand in sportdeelname van allochtone jeugd, met name in georganiseerd verband
- Preventie: begeleiden van kwetsbare allochtone jongeren, bevorderen van volwaardig burgerschap en participatie van allochtone jongeren in de samenleving; tegengaan van isolement, voorkomen van overlast en probleemgedrag
- Zorg: voorkomen van uitval van allochtone jongeren uit de Nederlandse samenleving en/of bewerkstelligen van reïntegratie

ONZE (BREDE) DOELSTELLING

Met een eigen project beogen we dat bewegen/sporten als verplicht onderdeel van de inburgeringscursussen zijn waarde kan laten zien. Dat zou op langere termijn tot doel moeten hebben dat de nieuwe Nederlanders duurzaam deel zullen (blijven) nemen aan bewegingsactiviteiten/sporten door bijvoorbeeld lid te worden van een sportvereniging. Dit zal zorgen voor de volgende neveneffecten:

- het leren/begrijpen van de Nederlandse taal door het betekenisvol oefenen van woorden en formuleren van zinnen (resultaat op korte termijn)
- opbouwen van een sociaal leven: niet elke dag thuiszitten en alleen met mensen uit je eigen cultuur omgaan (resultaat op langere termijn).



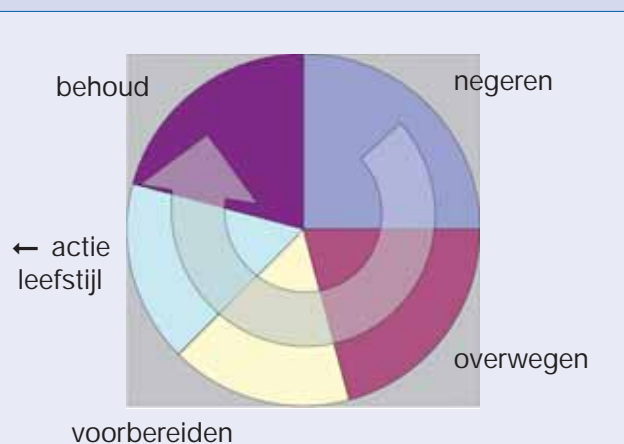
SPORTOCHTEND

Iets over de sportochtend binnen de inburgeringscursus (als projectresultaat) en de organisatie vooraf. Na het voeren van een aantal oriënterende gesprekken met Agens (dit is de uitvoerende organisatie van inburgeringscursussen) hebben we in de regio Zwolle een sportochtend georganiseerd. De deelnemers konden kiezen uit een tweetal verschillende activiteiten, verzorgd door de plaatselijke sportverenigingen. Uiteindelijk de ideale vorm om de deelnemers, met alle verschillen van dien, te kunnen bereiken. Naast de verplichting vanuit de aanbiederende organisatie Agens is er de vrijblijvendheid op de sportochtend zelf (wel/niet deelnemen en 'vrije' keuze van activiteiten). We hebben aan de hand van het geïntegreerde gedragsveranderingsmodel¹ (ons theoretische kader) getracht maatwerk te realiseren.

Om jullie inzicht te geven in de veelheid aan overwegingen hebben we grofweg een antwoord moeten geven op onderstaande vragen, afkomstig uit het geïntegreerde gedragsveranderingsmodel (zie figuur 3):

- 1 Waar bestaat de doelgroep uit?
- 2 Welke factoren kunnen invloed hebben op het beweeg-/sportgedrag van de deelnemers?
- 3 Op welke wijze kunnen we een aantal barrières, zowel voor- als achteraf, wegnemen?

Figuur 1: transtheoretisch model



Beschrijving van de verschillende stadia:

- doet helemaal niets aan bewegen/sporten en is zelfs niet van plan om binnen zes maanden iets daaraan te veranderen negeerfase (nadelen > voordelen)
- heeft overwegingen om binnen zes maanden (meer) te gaan bewegen/sporten overweegfase (nadelen ≈ voordelen)
- is druk bezig met het zoeken naar geschikte mogelijkheden om binnen één maand (meer) te gaan bewegen/sporten voorbereidingsfase (nadelen < voordelen)
- is minder dan zes maanden bezig te bewegen/sporten actiefase
- bewegen/sporten is al meer dan zes maanden een onderdeel van zijn/haar leefstijl behoudfase

1 Waar bestaat de doelgroep uit?

De doelgroep was zeer divers. Zo waren er talloze verschillende nationaliteiten vertegenwoordigd, bestaande uit zowel mannen als vrouwen in de leeftijd van 20 – 50 jaar. Daarnaast beschikten ze over compleet verschillende sportautobiografieën/-loopbanen. Bij het vormgeven van dit sportstimuleringsinitiatief hebben we ons voornamelijk gericht op diegenen, die overwegen om op korte termijn te gaan bewegen/sporten én de groep die druk bezig is met het zoeken naar geschikte mogelijkheden om op zeer korte termijn te gaan bewegen/sporten.

Zowel de keuzes voorafgaande aan, de interventies tijdens en de acties na afloop van de sportochtend zijn hierop gericht. Bij de indeling in categorieën hebben we gebruik gemaakt van het transtheoretische model (zie figuur 1). Dit model gaat uit van verschillende stadia van gedragsverandering, waarin je je kunt bevinden. Bij het uiteindelijk realiseren van bewegen/sporten als onderdeel van jouw leefstijl zul je alle stadia (soms wel in sneltreinvaart) doorlopen.

Terugvallen in een bepaald stadium is echter ook mogelijk.

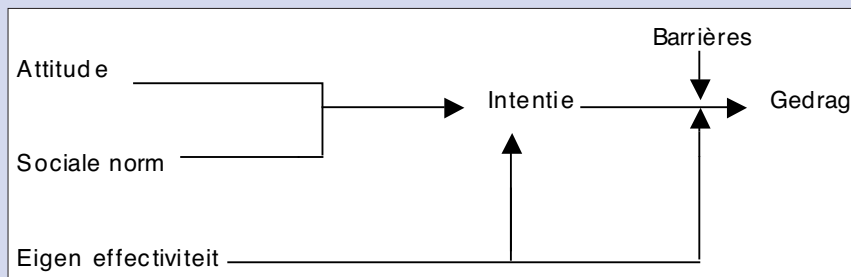
2 Welke factoren kunnen invloed hebben op het beweeg-/sportgedrag van de deelnemers?

Bij het op zoek gaan naar invloedrijke factoren (zie figuur 2, ASE-model) is het in eerste instantie van belang hoe de deelnemer er zelf in staat. Staat hij/zij er positief tegenover om (meer) te gaan bewegen/sporten? Kortom de attitude. Daarnaast zijn we als mens erg ingesteld op de ander (relationeel). De invloed van invloedrijke personen in de omgeving valt dan ook niet weg te denken in het besef (meer) te moeten bewegen/sporten. In veel gevallen kan de huisarts, cursusleider of familie-lid/lotgenoot het laatste zetje geven dat nodig is om in beweging te komen (sociale norm). Als laatste is de inschatting van de persoon om tot (voldoende) bewegen/sporten te kunnen komen, de eigen effectiviteit, één van de factoren die van invloed is op de intentie om te gaan bewegen/sporten.

Door de koppeling van beide modellen (transtheoretische en ASE-model) wordt getracht beter inzicht te geven in de keuzes, die er gemaakt moeten worden met betrekking tot de stimule-

ringsmaatregelen. Tevens kunnen zo beter de effecten in kaart gebracht worden. Zo hoeft een landelijk bestaand sportstimuleringsproject niet geschikt te zijn voor jouw specifieke situatie. Het implementeren van good practices kan pas plaatsvinden na een uitvoerige scan. Dit geïntegreerde gedragsveranderingsmodel geldt bij ons project dan ook als leidraad (zie figuur 3).

Figuur 2: ASE-model

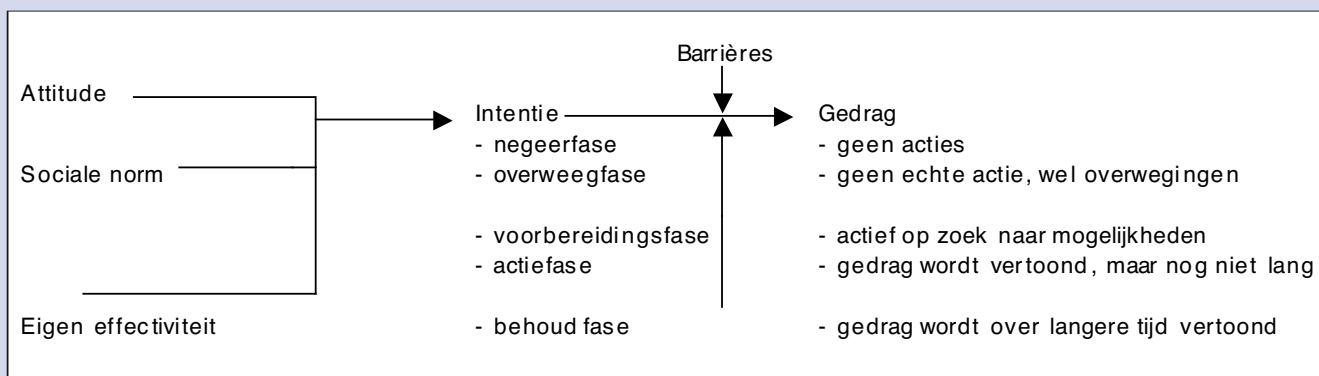


3 Op welke wijze kunnen we een aantal barrières, zowel voor- als achteraf, wegnemen?

We hebben samen met de cursusbegeleiders van Agens nagedacht om zoveel mogelijk barrières weg te nemen. Zowel voor- als tijdens de sportochtend hebben we rekening gehouden met mogelijke belemmeringen, die de deelnemers in de overweg- en voorbereidingsfase hebben.

- Deze sportochtend werd als verplicht onderdeel in de cursus aangeboden, waardoor de deelnemers min of meer geconfronteerd werden met bewegen/sporten.
- Onder leiding van de cursusbegeleiders van Agens kwamen alle deelnemers op de fiets naar de accommodatie van de Calo toe.
- Daar aangekomen werd ze een kopje koffie/thee aangeboden en werden de deelnemers door Samwel welkom geheten, met als boodschap de kracht van het samen met elkaar bewegen/sporten.
- Starten met een gezamenlijke warming-up, die in het teken staat van elkaar (organiserende studenten, deelnemers en begeleiders van de verenigingen) iets beter leren kennen en contact maken.

Figuur 3: geïntegreerd model voor gedragsverandering



- Vervolgens konden de deelnemers uit een drietal activiteiten kiezen, verzorgd door begeleiders van de plaatselijke sportverenigingen: dansen, badminton (badmintonclub Hanze '83) en volleybal (Landstede Volleybal). Allemaal non-contact beweegactiviteiten/sporten, die zowel individueel als gezamenlijk gedaan kunnen worden, met een plek voor verschillende culturen en niveaus. Kortom een laagdrempelig aanbod met ruimte voor elke unieke deelnemer.
- In overleg met de cursusbegeleiders van Agens is besloten in de komende ICT-lessen aandacht te besteden aan het op zoek gaan naar gegevens over sporten. Daarnaast hebben we als projectgroep de sportverenigingen in de regio Zwolle in kaart gebracht, met het voornaamste idee om de deelnemers in de voorbereidingsfase te ondersteunen. Ook de deelnemers in de overweegfase hebben we (misschien) een stapje verder kunnen helpen, door hun kennis te laten maken met een aantal verschillende beweegactiviteiten/sporten. Een personal coach kan in het vervolgtraject een belangrijke plaats innemen om ondersteuning te bieden bij het leggen van contact met de verenigingen en te kijken naar het financiële aspect (bijv. proeflessen of tegemoetkoming in de contributie).

ERVARINGEN

Alle 35 deelnemers deden fanatiek mee. Ze ondergingen de activiteiten gewillig en er ontstonden ook ideeën vanuit de deelnemers zelf. De verwachte problemen bij het gezamenlijk bewegen/sporten van mannen en vrouwen (in het bijzonder bij het dansen) in het kader van de aanwezige cultuurverschillen werden niet bekrachtigd. Er ontstond zelfs een sfeer waarin omgaan met verschillen vanzelf ging, doordat de regels binnen het bewegen door iedereen verstaan werden. Ook uit de afgenomen enquêtes bleek het plezier dat ze aan deze sportochtend beleefd hadden. Maar of de deelnemers ook daadwerkelijk gestimuleerd zijn om blijvend (meer) te gaan bewegen/sporten?



Merlijn Kamerling, coach inburgeringscursus: *'Ik vind het een uitstekend idee om sport aan te bieden binnen de inburgeringscursus, want hoe meer mensen er ook buiten de deur deel zullen nemen aan sport, hoe*

beter ze ook Nederlands gaan leren en ook participeren in de Nederlandse maatschappij.'

Deelnemster aan de sportochtend: *'Sporten is leuk en gezellig, met gezellige mensen.'*



CONCLUSIE

Is er sprake van blijvende deelname aan sport- en beweegactiviteiten? Aangezien het, tot nu toe, een eenmalige activiteit betreft, waarvan het proces van de deelnemers nog niet verder gevolgd is, valt nog niet te zeggen of er sprake is van een blijvende deelname aan sport- en beweegactiviteiten. Wél durven we te zeggen dat we zowel de deelnemers aan de inburgeringscursus als hun coaches hebben laten zien dat samen bewegen/sporten een enorme verrijking kan betekenen. Door het in de media brengen van ons project (zie onderstaande link) hopen we een steentje bijgedragen te hebben aan het realiseren van beweegmogelijkheden (vrijwillig en/of verplicht) voor de nieuwe Nederlanders. Dat het allemaal nog niet zo eenvoudig is daadwerkelijk integratie binnen een sportvereniging te bewerkstelligen, blijkt onder andere uit een artikel van Jan Janssens, gepubliceerd in het boek 'Hinderlijk buitenspel, sport als motor van integratie'. Integratie wordt hier gezien als meer dan de discussie tussen autochtoon en allochtoon. Of sport gezien kan worden als de Haarlemmer wonderolie, die mensen dichterbij elkaar brengt en achterstanden wegwerkt, is de vraag.

Deelnemster op de vraag of zij nu ook lid wordt bij een sportvereniging: *'Nee, ik niet. Misschien later!'*

Samwel, student projectgroep: *'In de pauze gingen ze met de trainers van de verenigingen praten met de vraag hoe ze lid kunnen worden van een vereniging, hoe kan ik gaan badmintonnen? Dat is natuurlijk fantastisch!'*

Het betreft hier een project van een vijftal (voornamelijk) tweedejaars Calo-studenten, die in het kader van het keuzethema 'Bewegen en Sportstimulering' in de laatste vijf weken tijd kregen hun eigen sportstimuleringsproject vorm te geven. Voorwaarde was dat het aan moest sluiten bij het, in de colleges behandelde, theoretische kader (n.a.v. een onderzoek van het lectoraat 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding', Hogeschool Windesheim).

Met dank aan alle overige projectgroepleden: Frank Beekers, Rosemarijn Vat en Wing-Chung Lam.

Kijk voor de video op: www.kvlo.nl

Jorg Radstake is opleidingsdocent aan de Calo. Samwel Hakobjan en Koen Görtemöller zijn studenten van dezelfde opleiding.

Correspondentie: Samwel_h@hotmail.com,

Koeng@hotmail.com

jorg.radstake@windesheim.nl

Noot

- ¹ Uit handleiding (leidraad voor) sport- en bewegingsstimulering van Janna Deelstra, Johan Steenberg en Harry Stegeman (lectorat Beweging en gedragsbeïnvloeding van Hogeschool Windesheim, juni 2006)