

TOPIC



JUMP-IN

Bevordering van lichamelijke activiteit van basisschoolkinderen met JUMP-in: een toolkit met instrumenten, inzetbaar op maat. In dit artikel leest u wat JUMP-in inhoudt en hoe ermee wordt gewerkt in Amsterdam. Door: Judith de Meij en Bertram Bouthoorn

De prevalentie van overgewicht bij kinderen neemt in westerse landen snel toe. Ook in Nederland is dit een groeiend probleem. De afname van bewegen en de toename van passieve tijdsbesteding lijken hiervoor de belangrijkste verklaringen te zijn. Het beweeggedrag van jongeren wordt bepaald door persoonlijke - en omgevingsfactoren (zie het artikel van Kremers in deze uitgave). Om de lichamelijke activiteit van Amsterdamse kinderen te stimuleren, is JUMP-in ontwikkeld, een integrale interventie gericht op het kind en op de omgeving: thuis, school, buurt en sportverenigingen. In dit artikel treft u een beschrijving van JUMP-in, de belangrijkste uitkomsten van het effectonderzoek, alsmede adviezen voor het inzetten van JUMP-in in de praktijk. Met enige aanpassing en voorbereiding zijn veel JUMP-in onderdelen namelijk ook prima toepasbaar in regio's buiten Amsterdam.

JUMP-in; BUNDELING VAN KRACHTEN IN DE STRIJD TEGEN INACTIVITEIT EN OVERGEWICHT

JUMP-in is in 2002 ontwikkeld door de GGD Amsterdam en de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling. Tot de doelgroep behoren Amsterdamse kinderen van groep 1 tot en met 8 van de basisschool uit achterstandswijken. Doel van JUMP-in is het stimuleren van lichamelijke activiteit en het voorkomen van overgewicht. In een intensieve samenwerking tussen de lokale overheid, school, zorg, welzijn en sportverenigingen worden de krachten gebundeld om deze doelen te bereiken. Hiervoor wordt een 'beweegmanagement' opgezet; een lokaal comité met daarin de vakdocent en de coördinator sport van het stadsdeel die de organisatie en uitvoering in handen hebben. De ontwikkeling van de programmaonderdelen met de achterliggende theorieën en modellen zijn beschreven in een eerder gepubliceerd artikel (Jurg et al.,

2005). JUMP-in wordt inmiddels op grote schaal in Amsterdamse achterstandswijken ingevoerd. Voor de ontwikkeling van JUMP-in is subsidie verstrekt door het Fonds OGZ en het ministerie van VWS. Voor de periode 2005-2009 heeft de gemeente Amsterdam gelden van het Grote Steden Beleid III beschikbaar gesteld voor de implementatie van JUMP-in.

JUMP-in HET PROGRAMMA – EEN MIX VAN ZES VASTE ONDERDELEN

I Leerlingvolgsysteem (LVS)

Het Leerlingvolgsysteem is de 'motor' van JUMP-in, waarmee kinderen worden gevolgd in hun sport- en beweeggedrag. Een meetteam van JUMP-in meet en weegt op school alle kinderen en neemt een interview af over sportparticipatie. De vakdocent LO vult per kind gegevens in over de motorische ontwikkeling en eventuele behoefte aan extra zorg. Wanneer bij een kind uit groep 4 overgewicht wordt gesignaleerd, wordt het kind opgeroepen door de schoolverpleegkundige. Er is gekozen voor groep 4 omdat de schoolarts kinderen al screent in groep 2 en groep 7. In geval van obesitas wordt het kind (uit alle groepen) door de jeugdgezondheidszorg doorverwezen naar de obesitaspolikliniek van het ziekenhuis. Een doorverwijzing naar Club Extra, motorische remedial teaching of fysiotherapie is ook een van de mogelijkheden. Voor de doorverwijzing voert de school toetsingsgesprekken met de ouders van de kinderen. Met het LVS worden dus de individuele behoeften van het kind gesignaleerd en kan een sport- en zorgaanbod op maat worden opgezet.

II De Klas Beweegt!

Een programma van Fysio Educatief dat door middel van kalenders tijdens de reguliere les bewegingstussendoortjes, ontspannings- en houdingsoefeningen aanbiedt. Het hele schoolteam ontvangt voor de invoering hiervan een introductieworkshop van de schoolbegeleidingsdienst.

III Bewegen doe je Zo!

Een nieuwe methode met persoonlijke werkboekjes voor de onder-, midden-, en bovenbouw voor in de klas en thuis. De methode is gericht op bewustwording, attitude, eigen effectiviteit, planningsvaardigheden, sociale steun en planningsvaardigheden van het kind en de ouders.

IV Schoolsportactiviteiten

Structurele schoolsportclubs worden opgezet na schooltijd bijvoorbeeld door oprichting van dependances van sportvereni-





FOTO: BERTRAM BOUTHORN

Wegen

gingen, activiteiten van het sportbuurtwerk, sporten in de brede school en in de naschoolse opvang. Kinderen die nog niet aan sport deelnemen krijgen voorrang. Indien nodig wordt voor deze kinderen een aangepast aanbod georganiseerd. Voor kinderen die niet erg sportief zijn, zijn bijvoorbeeld Bewegen op Muziek, circusactiviteiten of yoga vaak veel aantrekkelijker dan een 'ouderwetse sportclub' waar het vooral gaat om de prestatie.

V Ouderverlichting

Voorlichting over het belang van bewegen en sporten voor kinderen en de rol die ouders hebben in het ondersteunen en stimuleren van hun kinderen. Er is een toolkit met materialen beschikbaar om de voorlichting per school op maat te kunnen vormgeven. Diëtisten van de thuiszorg, schoolverpleegkundigen en de schoolbegeleidingsdienst kunnen een bijeenkomst verzorgen. Voorlichters van de GGD kunnen tevens voorlichting geven in de eigen taal en cultuur. De voorlichting wordt vaak gecombineerd met extra sport- en beweegactiviteiten voor kinderen en ouders (een 'beweegweek'), een sportmarkt, demonstratie en tentoonstelling van wat de kinderen hebben gedaan en speciale ouderbeweegactiviteiten. Uiteraard kan er ook specifieke voorlichting georganiseerd worden over gezonde voeding en opvoeding.

VI Club Extra

Kinderen met een motorische achterstand, overgewicht of een andere beperking krijgen extra gymlessen in kleine groepjes. Doel is deze kinderen positieve ervaringen te laten opdoen met sport en bewegen, op het eigen niveau. Uiteindelijk wordt ernaar gestreefd om deze kinderen te laten participeren in het reguliere schoolsportaanbod.

Bovenstaande programmaonderdelen worden op alle JUMP-in scholen ingevoerd. De volgorde waarin en de wijze waarop kan per stadsdeel en per school verschillen. Hiervoor geeft een school- en omgevingsscan die van te voren wordt ingevuld, de nodige informatie. Zie de website www.JUMP-in.nl voor een uitgebreidere beschrijving van de instrumenten en stappenplannen.

VEELBELOVENDE UITKOMSTEN ONDERZOEK

Voor het onderzoek naar de effecten van de pilot van JUMP-in in de periode 2002-2004 werd gebruik gemaakt van vragenlijsten waarmee verschillen en veranderingen in lichamelijke activiteit en in determinanten van beweeggedrag (bewustzijn,

attitude, eigen effectiviteit, intentie, sociale steun en gewoontegedrag) werden gemeten. Zes Amsterdamse basisscholen (vier interventie-, twee controlescholen) namen deel aan deze studie. De resultaten lieten zien dat het JUMP-in programma lichamelijke activiteit positief beïnvloedde. Na één jaar JUMP-in daalde in de controlegroep het percentage kinderen dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB: dagelijks tenminste 60 minuten matig intensief actief) van 63% naar 55%, terwijl de interventiegroep na één jaar een stijging liet zien van 62% naar 64%. De grootste verandering zat in groep 8. In groep 8 van de controlegroep daalde het aantal kinderen dat voldeed aan de NNGB met 30%, terwijl bij de interventiegroep deze daling slechts 2% bedroeg. Een uitgebreid verslag van de uitkomsten van het onderzoek is gepubliceerd in het tijdschrift *Health Promotion International* (Jurg et al. 2006). De uitkomsten van dit onderzoek in de pilot waren bemoedigend en veelbelovend. Het leverde echter ook informatie over knelpunten en nieuwe inzichten die leidden tot aanpassingen van de inhoud en de organisatie.

PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN SUCCESVOLLE INTERVENTIE

De ervaring met JUMP-in in de afgelopen jaren heeft de makers en uitvoerders een aantal belangrijke inzichten opgeleverd die hebben geleid tot een verbeterde inhoud en organisatie. De twee belangrijkste punten hieruit voor een ieder die met het programma aan de slag gaat, zijn:

1 Monitoren van het beweeggedrag is de basis

De informatie uit het LVS geeft richting aan de invoering van de JUMP-in onderdelen. Zo wordt er met de opzet van schoolsport rekening gehouden met de wensen van kinderen die nog niet aan sport deelnemen, krijgen zij voorrang bij inschrijving en worden zij en hun ouders extra gestimuleerd om mee te doen. Daarnaast maakt het LVS een gerichte inzet van menskracht en middelen mogelijk door de focus op risicogroepen. Kinderen met een beperking vanwege overgewicht of motorische achterstand krijgen extra stimulans, ondersteuning of worden uitgenodigd voor Club Extra. Het LVS voorkomt dat met een schot hagel op de totale schoolpopulatie wordt geschoten. Een zorgvuldige analyse van de doelgroep en differentiatie in het aanbod is veel effectiever.

2 Grondige voorbereiding is noodzaak!

Een enthousiaste school of vakdocent LO die wil starten met JUMP-in redt het niet alleen. Voor een structurele invoering

Toepassing van het JUMP-in Leerlingvolgsysteem

in andere gemeenten en projecten:

- 'De Gewichtige Vakleerkracht' uit Den Haag
- de beweegmanagers in Hoorn
- het NISB
- de Hogeschool van Groningen en de ALO Amsterdam in de 'Methodiek Actieve Leefstijl School en Sport' (ALSS)
- de gemeente Rotterdam gebruikt in 'Lekker fit' een variant van het systeem
- bovendien wordt het LVS op een aantal plaatsen ingezet als nulmeting voor BOS-projecten.

van het totale programma moet een aantal zaken van te voren geregeld zijn:

- portfeuillehouders en beleidsmedewerkers van de sectoren Zorg, Welzijn, Onderwijs en Sport van de (stadsdeel)gemeenteraad moeten gezamenlijk de uitvoer mogelijk maken
- neem de tijd om alle benodigde partijen te benaderen, te informeren en mee te krijgen. Presentaties voor schoolteams horen daar ook bij
- maak op alle niveaus (gemeente, school, buurt) duidelijke afspraken en sluit contracten over te vervullen functies en taken en de inzet van de vakdocent. Op de website is een overzicht van stappen en taken te vinden
- bereid op lokaal niveau de opzet van schoolsport voor door het invullen van een schoolscan en omgevingsscan, waaruit kansen en beperkingen naar voren komen. Op basis hiervan wordt het programma ingepland en worden contacten gelegd met o.a. welzijnsinstellingen (brede school en naschoolse opvang, sportbuurtwerk etc.) en sportverenigingen
- zoek voorafgaand aan de start contact en afstemming met organisaties op gebied van onderwijs, zorg en gezondheid, zoals de schoolgezondheidszorg, thuiszorg, schoolbegeleidingsdienst etc.

Cijfers uit het JUMP-in Leerlingvolgsysteem

JUMP-in richt zich op scholen met een lage SES (sociaal economische status).

Op dit moment zitten gegevens van ca. 9000 kinderen in het LVS.

Van de kinderen op scholen waar JUMP-in wordt georganiseerd is gemiddeld:

- 25% van de kinderen lid van een sportvereniging
- ca. 30% heeft overgewicht
- ruim 10% heeft obesitas
- 2,6% van de kinderen met een normaal gewicht heeft een motorische achterstand*
- 15% van de kinderen met overgewicht heeft een motorische achterstand*
- 27% van de kinderen met obesitas heeft een motorische achterstand*.

* Volgens de vakdocenten LO.



FOTO: BERTRAM BOUTHOOORN

Bovenstaande geeft een globaal beeld van het programma JUMP-in en hoe een dergelijke interventie in de eigen lokale setting opgezet kan worden. Via de website www.JUMP-in.nl zijn de instrumenten en stappenplannen toegankelijk voor andere gemeenten, scholen en individuele vakleerkrachten LO. Hiermee kan op de werkvloer aan de slag worden gegaan in de strijd tegen het overgewicht en de inactiviteit!

Over de auteurs

Judith de Meij is werkzaam bij GGD Amsterdam, cluster Epidemiologie Documentatie Gezondheidsbevordering VUmc, EMGO instituut.

Bertram Bouthoorn werkt bij de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling, Sport en Recreatie.

Referenties

A Jurg ME, Kremers SPJ, Dijkman MAM, Bleeker SA, Wal MF van der, Meij JSB de. Van interventiemodel naar praktijk: het project JUMP-in, kinderen bewegen. *TSG tijdschrift voor gezondheidswetenschappen* 2005;83:220-7.

Jurg ME, Kremers SPJ, Candel MJJM, Van der Wal ME, De Meij JSB (2006). A controlled trial of a school-based environmental intervention to improve physical activity in children: JUMP-in, kids in motion. *Health Promotion International*, Vol. 21 [4], 320-330.

Jurg ME. Evaluatie JUMP-in, Kinderen Bewegen. Pilot 2002-2004. GGD Amsterdam, EDG reeks 2005-2.

Correspondentie:

bertrambouthoorn@hotmail.com

Brezo Kampen

levert / bedrukt / borduurt

sportkleding
sweaters / t-shirts

met uw schoollogo

Haatlanderdijk 22, 8263 AR Kampen
Tel. 038 - 333 15 35 / Fax 038 - 333 10 91
E-mail: brezo@hetnet.nl / Website: www.brezo.nl