

Werkzame Elementen kader van Kenniscentrum Sport

(Definitieve versie, september 2018)

1. Inleiding

De kwaliteit van sport- en beweegprogramma's wordt in toenemende mate belangrijk gevonden (Kalkman, ter Haar, Bisseling, & Wesselman, 2015). Interventie eigenaren en praktijk uitvoerders stellen steeds vaker de vraag hoe sport- en beweeginterventies kunnen worden (door)ontwikkeld in kwaliteit en effectiviteit. Het beschrijven van werkzame elementen (WE) is een manier om antwoord te geven op die vraag omdat het inzicht geeft in de kwaliteit van sport- en beweeginterventies en in 'wat werkt' voor specifieke doelgroepen/problematieken. WE worden daarom door Kenniscentrum Sport gedefinieerd als:

Bouwstenen voor interventies, gericht op een specifiek thema/problematiek, die een positieve invloed hebben op de doelgroep. De werkzaamheid van deze elementen is afhankelijk van context en implementatie.

In deze notitie spreken we van identificatie van WE in sport- en beweeginterventies. Een interventie wordt hierbij gedefinieerd als: "Een interventie is elke planmatige en doelgerichte aanpak die afwijkt van wat gangbaar is voor de doelgroep om het gedrag van mensen in Nederland te veranderen en hun omstandigheden te beïnvloeden, met als doel het bevorderen van duurzaam sport- en beweeggedrag. Indien sport en bewegen als middel wordt ingezet, kan het doel ook gedragsverandering op een ander vlak zijn (bijvoorbeeld aan het werk gaan, een gezond gewicht, participatie)." Deze definitie is gekozen omdat deze niet alleen doelt op erkende interventies maar ook impliceert dat lokale aanpakken, sportprogramma's etc. onder de term interventie vallen.

Op dit moment zijn/worden, door Kenniscentrum Sport, WE onderzocht op verschillende specifieke thema's/doelgroepen: jeugd met overgewicht, jeugd woonachtig in lage SES wijken, binden en behouden van jongeren bij sport, vechtende jongeren en mobiliteit ouderen. Voor het vinden van samenhang tussen deze thema's, een toenemende behoefte naar sturing op kwaliteit en effect en de doorvertaling naar andere thema's is een overkoepelend kader voor WE nodig. Dit kader draagt uiteindelijk bij aan de verdere kwaliteitsontwikkeling in de brede sport- en beweeg sector, de meetbaarheid en daarmee aan de ruimte om intersectoraal te werken.

Werkwijze

Bij het vinden van een aanpak om tot WE te komen is veel gediscussieerd over of de bouwstenen gelegitimeerd worden en herkend in de praktijk of dat zij gebaseerd zijn op inzichten uit de wetenschap en door onderzoek bevestigd worden. We hebben in onze werkwijze voor een gemengde benadering gekozen omdat beide van belang zijn bij het nadenken over 'wat werkt': aan de ene kant moeten WE werkzaam zijn in de praktijk waar de

WE worden ingezet, aan de andere kant zijn wetenschappelijke inzichten nodig om een zekere algemeen veronderstelde werking te onderbouwen. De praktijk kan ook gebruikt worden om de gevonden WE uit de literatuur te toetsen en te kijken hoe de WE praktisch vertaald kunnen worden.

De onderzoeken naar WE binnen verschillende thema's hebben de volgende processtappen doorlopen: 1. een literatuuronderzoek op basis van wetenschappelijke en grijze literatuur, 2. screening van erkende interventies en 3. toetsing bij praktijk professionals die op enige wijze betrokken zijn bij interventies. Dit is, waar mogelijk, aangevuld met 4. empirisch onderzoek.

Om een overkoepelend kader te ontwikkelen zijn vervolgens de werkzame elementen uit de verschillende thema's geanalyseerd (Kenniscentrum Sport, 2018; Nijland, 2018; van Schie, 2018; Willemsen, 2018;). Hierbij is de wetenschappelijke- en grijze literatuur, gevonden over de verschillende thema's, gebruikt als onderbouwing. Op basis van deze analyse zijn vijf categorieën geïdentificeerd waarbinnen de werkzame elementen in te delen zijn. Deze categorieën worden binnen het overkoepelende kader benoemd als **pijlers** die de basis (kunnen) vormen van een interventie. Deze pijlers zijn:

- Begeleiding
- Fysieke omgeving
- Sociale omgeving
- Maatwerk
- Empowerment

Doelen

Zoals gezegd is het WE kader van Kenniscentrum Sport ontwikkeld om bij te dragen aan kwaliteitsontwikkeling in de sport- en bewegingssector. Hiermee heeft het kader drie doeleinden.:

- Gesprekstoel om met interventie eigenaren, uitvoerders en intermediairen het gesprek aan te gaan over (de kwaliteit van) interventies en/of programma's
- (Door)ontwikkeling van (nieuwe) interventies met de pijlers als bouwstenen
- Identificeren en structureren van WE op verschillende thema's/problematieken om zo bij te dragen aan de brede kennis- en kwaliteitsontwikkeling in de sport

Deze doelen en de verdere toepassing van het kader worden in hoofdstuk 4 verder toegelicht. Het volgend hoofdstuk (2) gaat eerst in op de voorwaarden voor een sport- en bewegingsinterventie en vervolgens worden in hoofdstuk 3 die pijlers van het WE kader beschreven.

2. Voorwaarden voor een sport- en beweeginterventie

Naast de verschillende pijlers in het kader zijn er drie belangrijke voorwaarden voor een sport- en beweeginterventie. Deze hebben betrekking op (de analyse van) de context, commitment en het streven naar duurzaamheid.

Context

Om te kunnen werken met WE is het belangrijk vooraf de context waarin de interventie wordt uitgevoerd goed te analyseren. Hierbij horen in elk geval de volgende drie onderdelen: problematiek, doelgroep en het doel (met eventuele subdoelen).

De **problematiek** beschrijft de huidige (ongewenste) maatschappelijke situatie waarbinnen de interventie uitgevoerd wordt. Het is van belang de problematiek zo specifiek mogelijk te kennen en concretiseren om effect te kunnen hebben. Maak daarbij duidelijk op welke processen, kansen en/of belemmeringen de sport- en beweeg interventie invloed (beoogd) heeft. Daarbij horen één of eventueel meerdere **doelgroep(en)** die centraal staan binnen de problematiek. Deze doelgroep is een groep mensen met een bepaalde gezamenlijkheid waar de interventie invloed op uitoefent. Wederom is het van belang om de doelgroep goed te (her)kennen en te begrijpen in hoeverre zij ontvankelijk is voor de inzet van sport en bewegen. Doelgroepen hebben over het algemeen een vrij homogeen karakter aangezien zij te maken hebben met een vergelijkbare problematiek. Toch kunnen doelgroepen ook meer heterogeen zijn (bijvoorbeeld als een interventie tot doel heeft het verbinden van verschillende bevolkingsgroepen). De behoeftes en vaardigheden van de verschillende deelnemers kunnen dan erg uiteenlopen. Het is belangrijk om daar bewust van te zijn en de interventie op in te richten. Daarbij kunnen interventies verschillende **doelen** hebben. Belangrijk is dat het doel aansluit bij de beschreven problematiek of bepaalde elementen daarvan. Om een duidelijk doel te stellen is het belangrijk dat er een bepaalde verandering bij de doelgroep wordt beoogd. Sport en/of bewegen is daarbij het middel tot de verandering van de huidige naar de nieuwe gewenste situatie. Veranderingen bij mensen kunnen worden beschreven op het niveau van (onbewust) gedrag en op het niveau van handelingsrepertoire. Bij gedrag gaat het om een onbewuste verandering waarbij de deelnemer min of meer verleid moet worden tot verandering. Hierbij horen strategieën zoals *nudging* en *priming* (Kenniscentrum Sport, 2015a, 2015b).

Bij handelingsrepertoire gaat het om een meer bewuste verandering in het handelen en het vergroten van het handelingsrepertoire van de deelnemers. Het kan per doelgroep (of zelfs per deelnemer) verschillen in welke [fase van gedragsverandering](#) diegenen zit (Prochaska & Diclemente, 1986). Het is belangrijk om daar als ontwikkelaar en uitvoerder van een interventie bewust van te zijn en waar nodig in te differentiëren.

Commitment

Om WE succesvol te kunnen implementeren is het belangrijk om commitment te hebben. Met name bestuurlijk en uitvoerend draagvlak bij opdrachtgever(s) en samenwerkingspartijen is een belangrijk element voor succes.

Duurzaamheid/ borging

Om het beoogde effect van een interventie langdurig aanwezig te laten zijn is het essentieel om te werken aan duurzaamheid. Borging of verduurzaming betekent niet: in één keer iets regelen en dan klaar. Het is een proces zonder begin- of eindpunt en het draait ook om veel meer dan geld alleen. We onderscheiden zes bouwstenen:



Met behulp van deze bouwstenen werk je aan verduurzaming:

- Een sterk en uniek aanbod dat voorziet in een (lokale) behoefte
- Voldoende geld, afkomstig uit diverse financieringsbronnen
- Structurele betrokkenheid van deskundige trainers, begeleiders, projectleider
- Samenwerking met partners in de wijk, die overtuigd zijn van het belang en de kwaliteit van het aanbod
- Inzicht in resultaten en effecten van jouw aanbod door monitoring en evaluatie met als doel kwaliteitsverbetering
- Bekendheid van (de opbrengsten van) jouw unieke aanbod door goede marketing

Het is belangrijk om bij de zes bouwstenen uit te gaan van de veranderlijkheid: blijf aanpassen aan de omgeving die veranderlijk is. Behoeftes en noodzaken kunnen veranderen waardoor een interventie (en de invulling van WE) moeten kunnen veranderen of zelfs overbodig wordt.

3. Pijlers van het WE kader

In dit hoofdstuk worden de pijlers van het WE kader van Kenniscentrum Sport beschreven. Elke pijler heeft een eigen en gelijke waarde voor een interventie of aanpak. Daarentegen kunnen de pijlers niet gezien worden als op zichzelf staande onderdelen. De pijlers interacteren met elkaar en kunnen elkaar zo ook beïnvloeden. Waar aan de ene pijler gewerkt wordt, kan de ander ook veranderen.

Na elke pijler staan voorbeelden van WE die bij die pijler horen. De uitleg bij het WE is ook een voorbeeld en kan per thema of problematiek verschillen. Bijvoorbeeld, de invulling van het WE 'deskundigheid trainer' is afhankelijk van het soort deskundigheid dat nodig. Daarnaast kunnen sommige WE helemaal niet van toepassing zijn bij een bepaalde problematiek.

Begeleiding

De invloed van de begeleiding (trainer, pedagoog, buurtsportcoach, fysiotherapeut, etc) op het proces en het effect van de interventie op de doelgroep is aanzienlijk. Dit is zowel zichtbaar in de theorie (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005; Vella, Oades, & Crowe, 2011) als in de onderzochte WE van interventies. De begeleiding binnen een interventie kan breed opgevat worden; eenieder die binnen de interventie een formele rol heeft in het begeleiden van de doelgroep naar een bepaald doel. De begeleiders in de sport zijn niet altijd professionals wat deze pijler complex maakt. De competenties (kennis, vaardigheden en attitudes) die een begeleider moet hebben zijn afhankelijk van het doel, de doelgroep en de problematiek. Dat kan betekenen dat voor de ene interventie pedagogische vaardigheden en attitude belangrijk zijn en voor een andere interventie sport specifieke kennis vraagt. Aandacht voor (de ontwikkeling van) de juiste competenties is daarom essentieel. Naast de competenties van de begeleider gaat het ook om de manier waarop de interactie tussen de deelnemer en begeleider tot stand komt en zich ontwikkelt.

Voorbeelden van werkzame elementen in de categorie begeleiders:

Relatie trainer - jeugd: mate waarin jeugd een positieve relatie heeft met zijn/haar trainer. Positieve relaties bevatten factoren zoals: empathie, eerlijkheid, het zijn van een rolmodel, mentale steun, acceptatie, vriendelijkheid, wederkerigheid, samenwerking, zorg en respect.

Deskundigheid trainers: trainers moeten in staat zijn om een effectief sport- en beweegaanbod te leiden in de specifieke context en bij de doelgroep. Om sport- en beweegaanbod effectief te kunnen leiden zijn de opleiding en competenties van trainers van belang.

Fysieke omgeving

De pijler 'fysieke omgeving' doelt op de mate waarin de fysieke omgeving (de doelen van) een interventie ondersteunt/stimuleert. Hierbij is het van belang om zowel de fysiek stimulerende factoren als de fysieke weerstanden van een doelgroep te kennen. Voorbeelden van fysieke weerstanden zijn de locatie van sport- en beweegaanbod, het vervoer naar de locatie toe en het ontbreken van een beweegvriendelijke omgeving (Cui et al, 2015; Cleland, 2012; de Been, 2017). Op basis van deze kennis kunnen fysieke barrières worden verholpen waardoor deelnemers niet beperkt worden om te gaan bewegen. Ook moeten deelnemers van sport- en

beweeginterventies de fysieke omgeving van een interventie als passend/vertrouwd beschouwen om zich te binden aan de interventie.

Voorbeelden van werkzame elementen bij de pijler fysieke omgeving:

Fysieke toegankelijkheid: sport- en beweeginterventies moeten veilig en gemakkelijk toegankelijk zijn voor de doelgroep om aan deel te nemen.

Passende setting: de fysieke omgeving van de interventie moet aansluiten bij de (leef)omgeving van de doelgroep zodat de doelgroep zich herkent en vertrouwd voelt. Dit stimuleert de doelgroep om zich te binden aan de interventie.

Sociale omgeving

De pijler 'sociale omgeving' doelt op de mate waarin de sociale omgeving stimuleert tot deelnemen aan een interventie en gedragsverandering om structureel (meer) te gaan bewegen. Een stimulerende omgeving kenmerkt zich door een motiverende relatie tussen de doelgroep en naasten zoals begeleiders, leeftijdsgenoten, lotgenoten, partners, ouders etc. Uit verschillende onderzoeken (Kader et al, 2015; Cui et al, 2015; Cleland 2012; Sawka et al, 2013; de Been, 2017) blijkt dat sport- en beweeginterventies die inspelen op de sociale omgeving van de doelgroep langdurig effectiever zijn dan interventies die dit niet doen. Deze bevinding wordt gedeeld door de geïdentificeerde WE bij verschillende doelgroepen (jeugd woonachtig in lage SES wijken, jeugd met overgewicht, keep youngsters involved en ouderen 50+). Het betrekken van en inspelen op de sociale omgeving van de doelgroep helpt persoonlijke omstandigheden en weerstanden van deelnemers te kennen.

Voorbeelden van werkzame elementen bij de pijler sociale omgeving:

Ouderbetrokkenheid: mate waarin ouders betrokken zijn in het sport- en beweeggedrag van hun kinderen. Voorbeelden waarop ouders betrokken kunnen zijn is door het hebben van een voorbeeldfunctie (zelf sporten, deelnemen met jeugd etc.), kennis of support (mentale steun, transport, materiaal etc.).

Leeftijdsgenoten: mate waarin leeftijdsgenoten deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Ook gaat het om de mate waarin jeugd gesteund wordt in hun sport- en beweeggedrag door leeftijdsgenoten.

Motivatoneel klimaat: mate waarin jeugd kan sporten in een positieve omgeving waarin jeugd positieve erkenning ontvangt wanneer hij/zij hard werkt, ontwikkeling doormaakt, anderen helpt, samenwerkt en gelooft dat ieders bijdrage belangrijk is.

Maatwerk

De pijler 'maatwerk' doelt op de aanpassingen/doorontwikkelingen die zijn gedaan om een interventie toepasbaar te maken naar een lokale context waaronder specifieke doelgroep. Dit gaat verder dan aansluiten op bepaald aanbod voor de doelgroep. De structuur van een interventie moet dusdanig ingericht zijn dat er ingespeeld wordt op de behoeften, netwerken van de doelgroep en lokale voorzieningen (Naert, 2015) Hierbij is het essentieel om, naast het leren kennen van de omgeving, ook de doelgroep te leren kennen. Door in gesprek te gaan kan onderzocht worden wat de behoeften van de doelgroep zijn (de Been, 2017). Aan de hand daarvan is het mogelijk om sport- en beweeginterventies zo te structureren dat het aansluit bij

de leefwereld van de doelgroep en hen te motiveren (en gemotiveerd blijft) om eraan deel te nemen.

Voorbeelden van werkzame elementen bij de pijler maatwerk:

Kosten: mate waarin deelnemers in staat zijn om de kosten te kunnen dekken om deel te (blijven) nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Dit kan door kosten om deel te nemen aan de interventie laag te houden of door financiële barrières tegemoet te komen.

Type sportaanbod: het type sport- en beweegaanbod moet aansluiten op de specifieke doelgroep en de lokale context op punten zoals locatie, prijs en beleving. Individuen uit de doelgroep moeten hierbij in staat zijn om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten die hen het meest aanspreken en passen bij hun bewegingsniveau/fitheid.

Integrale aanpak: mate waarin sport- en beweeginterventies integraal opgezet zijn en focussen op meerdere factoren in het leven van de doelgroep. Dit betekent dat een interventie niet alleen gericht is op beweeggedrag, maar ook op andere bepalende factoren zoals voeding en thuissituatie. Hierbij werken professionals vanuit verschillende disciplines samen, afhankelijk van de doelgroep.

Empowerment

Empowerment of 'zelfredzaamheid' slaat op het empoweren van de doelgroep. Dit betekent dat de doelgroep zelf in staat is, zonder blijvende externe ondersteuning, actief vorm te kunnen geven aan eigen omgeving en gedrag. Hierbij zijn individuen in staat om (kritisch) zelf te reflecteren op eigen gedrag en ontwikkeling. Interventies dienen plaats, gelegenheid, leerprocessen en voorwaarden te scheppen om bewustzijn, intrinsieke motivatie en zelfvertrouwen bij deelnemers te ontwikkelen. Het idee hierbij is dat dit groeiende vertrouwen in het eigen kunnen leidt tot actief gedrag binnen en buiten de interventie. De veronderstelling dat empowerment bijdraagt aan de effectiviteit van sport- en beweeginterventies wordt gesteund door onderzoek van de Been et al. (2017). Zij geven aan dat stimulering van zelfredzaamheid bijdraagt aan structurele gedragsverandering van het individu.

Voorbeelden van werkzame elementen bij de pijler empowerment:

Autonomie: individuen in de doelgroep moeten het gevoel hebben dat ze keuzevrijheid hebben in hun gedrag, gedachten en gevoelens, en hier autonoom naar kunnen handelen. Deze gevoelens worden gestimuleerd wanneer de doelgroep betrokken is/invloed heeft op de ontwikkeling en implementatie van interventies.

Zelfeffectiviteit: mate waarin individuen een dusdanige mate van zelfvertrouwen en eigen effectiviteit ervaren om taken te kunnen volbrengen of doelen te bereiken.

Motivatie: de drijfveren die maken dat individuen zich binden aan sport- en beweeginterventies. Zo zijn individuen sterker geneigd om (sport- en beweeg)gedrag te vertonen wanneer zij plezier en positieve ervaringen opdoen tijdens het vertonen van dit gedrag.

4. Toepassing WE kader

Het kader voor WE van Kenniscentrum Sport kan op verschillende manieren worden toegepast. Het WE kader helpt adviseurs van Kenniscentrum Sport met het werken met WE wat zorgt voor kwaliteitsverbetering bij kennisontwikkeling, zowel intern als in samenwerking met partners. Bijvoorbeeld in het ondersteunen van interventie eigenaren bij het doorontwikkelen van hun interventie. Vervolgens zal dit leiden tot kwaliteitsontwikkeling in het brede werkveld. Concreet betekent dit dat de volgende doelen voor de toepassing van het WE kader kunnen worden beschreven (zoals al in de inleiding al genoemd):

- Gesprekstoel om met interventie eigenaren, uitvoerders en intermediairen het gesprek aan te gaan over (de kwaliteit van) interventies en/of programma's
- (door)Ontwikkeling van (nieuwe) interventies met de pijlers als bouwstenen
- Identificeren en structureren van WE op verschillende thema's/problematieken om zo bij te dragen aan de brede kennis- en kwaliteitsontwikkeling in de sport

Gesprekstoel

Het WE kader van Kenniscentrum Sport is een middel om het gesprek over de kwaliteit van een interventie te bespreken. De tool is hiermee een hulpmiddel om met elkaar op basis van de vijf pijlers het gesprek te voeren over de evaluatie van de interventie en deels ook de validatie. Hierbij staat vooral leren centraal. Het gaat daarbij om de mate en de manier waarop de vijf pijlers tot uiting komen in de interventie. Dit betekent dat de pijlers een algemeen beeld geven van de belangrijkste onderdelen van een sport- en beweeg interventie en de onderliggende WE een specifiek beeld geven van wat 'werkt' binnen een bepaalde context/thema.

Bouwstenen voor nieuwe - of door te ontwikkelen interventies

Bij het ontwikkelen van een nieuwe of aangepaste interventie of aanpak kunnen de pijlers uit het WE kader als bouwstenen dienen. Daarmee zijn de pijlers een eerste fundering voor de verdere invulling van de interventie. Deze invulling kan bijvoorbeeld worden gedaan op basis specifieke WE per thema die vervolgens lokaal ingericht worden.

Identificeren WE per thema

Vervolgens kan het kader gebruikt worden als analysekader voor de verdere ontwikkeling van de *body of knowledge* in de sport. Het kader helpt bij het structureren van WE in onderzoek naar interventies of aanpakken in het sport en beweeg domein. Het helpt de praktijkkennis te expliciteren in WE en algemeen toepasbaar te maken. Hiermee kan het kader zelf vervolgens ook verrijkt worden. Dit is een continu proces dat door een veranderende omgeving aan de orde blijft.

Verschillende domeinen

Het WE kader van Kenniscentrum Sport is toepasbaar bij interventies die, behalve aan de sport- en beweegsector, ook raken aan domeinen die relatie hebben met sport en bewegen. Dit zijn bijvoorbeeld de zorg- en welzijn sector, onderwijs en het sociaal domein. De context en paradigma's kunnen verschillen tussen de domeinen waarmee ook de interpretaties van de pijlers kunnen verschillen. De bovenstaande toelichting op de pijlers zal de interpretatie van het kader richting geven maar de geïnternaliseerde duiding in de verschillende domeinen zal

niet precies hetzelfde zijn. Het is daarom belangrijk dat het WE kader als gesprekstoel wordt gebruikt om de duiding in dat gesprek met elkaar te bespreken. De verschillen tussen de domeinen zijn dan geen probleem maar geven hun eigen kleur aan het kader. De kennis en de interventies die verankerd zijn in verschillende domeinen worden verbonden aan sport en bewegen en vice versa.

Houdt hierbij in gedachte dat de WE, opgenomen in dit kader, tot stand zijn gekomen vanuit de sport- en beweeg sector. Dit betekent dat alle gevonden WE bewezen effectief zijn vanuit de praktijk. Echter is niet van alle gevonden WE met onderzoek onderbouwd dat zij daadwerkelijk een bijdrage leveren aan de effectiviteit van de interventie. Het is het van belang om te blijven stimuleren tot het doen van meer onderzoek naar de WE in de sport- en beweegsector. Denk aan onderzoek naar wanneer en tot hoever meer inzet van een element ook daadwerkelijk tot meer effect leidt.

Voor meer informatie of vragen over het Werkzame Elementen kader van Kenniscentrum Sport, neem contact op met Noor Willemsen (noor.willemsen@kcsport.nl) of Rebecca Beck (rebecca.beck@kcsport.nl).

Literatuur

- Cleland, C. L., Tully, M. A., Kee, F., & Cupples, M. E. (2012). The effectiveness of physical activity interventions in socio-economically disadvantaged communities: a systematic review. *Preventive medicine*, 54(6), 371-380.
- Cui, Z., Seburg, E. M., Sherwood, N. E., Faith, M. S., & Ward, D. S. (2015). Recruitment and retention in obesity prevention and treatment trials targeting minority or low-income children: a review of the clinical trials registration database. *Trials*, 16(1), 564.
- de Been, M., Duijnhoven, T. (2017). *Pharos: Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen. Wat maakt het verschil?*
- Ensie. (2018). *Interventie*. Retrieved July 30, 2018, from <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/interventie>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Kader, M., Sundblom, E., & Elinder, L. S. (2015). Effectiveness of universal parental support interventions addressing children's dietary habits, physical activity and bodyweight: A systematic review. *Preventive medicine*, 77, 52-67.
- Kalkman, I., ter Haar, M., Bisseling, R., & Wesselman, M. (2015). Kennis over interventies uit praktijk is waardevol en nodig. *Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen*, 93(6), 204-205.
- Kenniscentrum Sport. (2015a, December 23). Nudge: een duwtje in de "juiste" richting. Retrieved July 30, 2018, from <https://www.allesoversport.nl/artikel/nudge-een-duwtje-in-de-juiste-richting/>
- Kenniscentrum Sport. (2015b, December 24). Priming: waarom we automatisch reageren op de omgeving. Retrieved July 30, 2018, from <https://www.allesoversport.nl/artikel/priming-waarom-we-automatisch-reageren-op-de-omgeving/>
- Kenniscentrum Sport. (2018). 14 Factors to prevent dropout. Retrieved July 26, 2018, from <https://www.kenniscentrumsport.nl/en/international-projects/keep-youngsters-involved/products-and-tools/good-practice-statements-14-factors/>
- Naert, J. (2015). Sport en trajectbegeleiding: kan trajectbegeleiding voor jongeren een meerwaarde zijn in de sport? Niet zo'n gemakkelijke vraag! In *Sport en sociale innovatie: inspirerende praktijken en inzichten* (pp. 145-159). ASP-VUBPress.
- Nijland, S. (2018). *Werkzame elementen van interventies gericht op het stimuleren van ouderen om voldoende te (blijven) bewegen*. Ede: Kenniscentrum Sport.
- Prochaska, J. O., & Diclemente, C. C. (1986). Toward a Comprehensive Model of Change. In W. R. Miller & N. Heather (Eds.), *Treating Addictive Behaviors: Processes of Change* (pp. 3-27). Boston, MA: Springer US.
- Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 130.
- van Schie, T. (2018). *Alles over Sport: Aanpak jeugd met overgewicht: een literatuurstudie*. Retrieved July 26, 2018, from <https://www.allesoversport.nl/artikel/aanpak-jeugd-met-overgewicht-een-literatuurstudie/>
- Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2011). The Role of the Coach in Facilitating Positive Youth Development: Moving from Theory to Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 33-48.
- Willemsen, N. (2018). *Werkzame elementen in sport- en beweeginterventies voor jeugd met een lage ses*. Wageningen: Wageningen University.