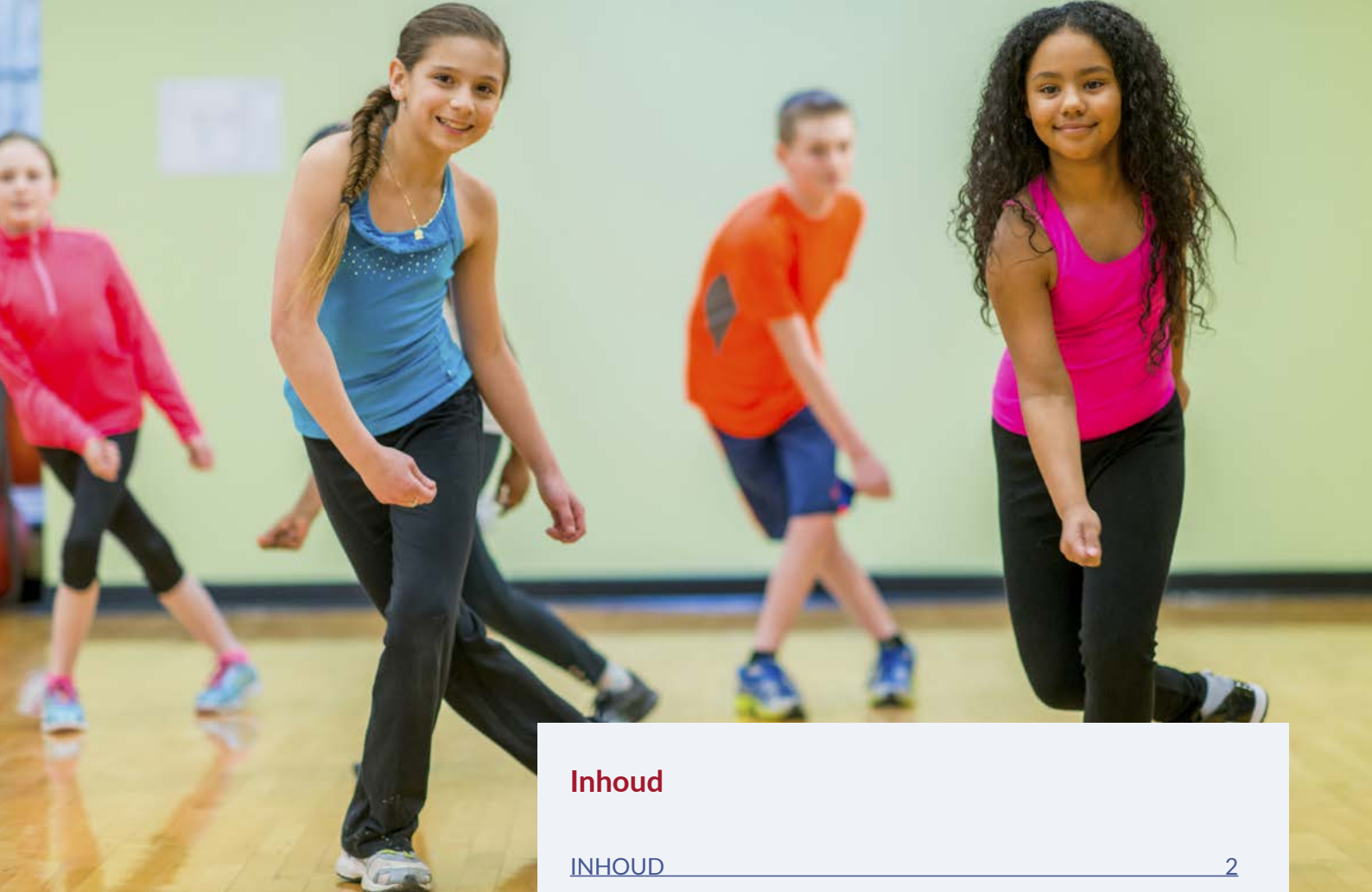




JEUGD UIT GEZINNEN MET EEN LAAG INKOMEN

WAT WERKT OM ZE TE BINDEN EN BEHOUDEN BIJ SPORT EN BEWEGEN



Inhoud

INHOUD	2
MAAK GEBRUIK VAN WAT WERKT	3
WERKZAME ELEMENTEN	5
ONDERZOEK NAAR WERKZAME ELEMENTEN	6
BEGELEIDERS	8
TRAINERS	8
FYSIEKE OMGEVING	9
SOCIALE OMGEVING	10
OUDERBETROKKENHEID	11
MAATWERK	12
KOSTEN	13
BELEID	14
INTEGRALE AANPAK	15
EMPOWERMENT	17
MOTIVATIE	18
EVALUEREN	19
GOEDE VOORBEELDEN	20

MAAK GEBRUIK VAN WAT WERKT

“Ik had door dat de professionals de jongeren niet wisten te bereiken. Om respect bij ze af te kunnen dwingen en iets voor ze te kunnen betekenen, moest ik zorgen dat ik een boodschap aan ze over wist te brengen. Eentje uit het hart, dus pittig en eerlijk” Saïd Achouitar

Bron: www.sportindebuurt.nl

Één op de 12 minderjarige kinderen groeide in 2017 op in een huishouden met een laag inkomen, dat zijn ruim 272.000 kinderen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat de sportparticipatie van jongeren uit gezinnen met een laag inkomen achterblijft. Zo participeert niet meer dan 30% van deze kinderen in georganiseerde sportactiviteiten. Ook komen deze kinderen minder in aanraking met andere vormen van sport en bewegen. Dit terwijl 75% van arme kinderen die niet deelnemen aan sport dat (misschien) wel zou willen. Bovendien blijkt sport van grote waarde voor hun ontwikkeling. Zo leren kinderen die lid zijn van een sportvereniging andere kinderen kennen, ontwikkelen ze sociale vaardigheden en worden ze minder sociaal uitgesloten. Ze leren hoe het is om deel uit te maken van een groter geheel en om samen te werken. Hier is nog een wereld te winnen!

Wil je sport en bewegen stimuleren bij jeugd (4- 12 jaar) in wijken waar veel huishoudens met een lage sociaal economische status (SES) wonen? Maak gebruik van de werkzame elementen in dit overzichtsrapport om succesvol te zijn bij deze doelgroep!

Wat betekent een laag economische status?

Maar allereerst, wat wordt precies verstaan onder een lage SES? Het RIVM refereert bij een lage SES aan mensen/huishoudens met een laag inkomen en/of opleidingsniveau (basisschool onderwijs, lo, vmbo, avo, mavo). Een op de twaalf kinderen (0-17 jaar) in Nederland groeit op in een zogenoemd lage SES huishouden. Dit komt volgens het CBS neer op ruim 272 duizend minderjarige kinderen in 2017.

Naast het inkomen en opleidingsniveau zijn er ook omgevingsfactoren die de SES kunnen bepalen. Zo kunnen gebieden zoals wijken benoemd worden als lage SES wijken. Dit betekent dat er voornamelijk lage SES huishoudens wonen in een wijk.





WERKZAME ELEMENTEN

In Nederland wordt een groot aantal sport- en beweeginterventies ontwikkeld en/of ingezet om de doelgroep jeugd (4-12 jaar), woonachtig in lage SES wijken, te binden en te behouden bij sport en bewegen. Tot nu was echter onbekend welke werkzame elementen (WE) deze interventies succesvol maken bij de doelgroep.

Elementen die van invloed zijn op het succes van deze interventies noemen we werkzame elementen. Werkzame elementen kunnen dus gezien worden als de bouwstenen van een interventie. Binnen werkzame elementen kan vervolgens onderscheid gemaakt worden tussen algemene werkzame elementen, die werkzaam zijn in alle sport- en beweeginterventies, en specifieke werkzame elementen die werkzaam zijn voor specifieke doelgroepen of problematiek.

Waarom is kennis van deze werkzame elementen nuttig? Als je weet welke werkzame elementen er allemaal zijn, ben je in staat om te bepalen welke elementen je al inzet en welke je nog eventueel mist in je interventie. Hiermee kun je de interventie evalueren en versterken. Ook kun je nieuwe interventies ontwikkelen rondom de werkzame elementen. Zo kunnen de werkzame elementen stimuleren tot een effectievere en succesvolle praktijk.



ONDERZOEK NAAR WERKZAME ELEMENTEN

Om te bepalen wat de werkzame elementen zijn om de specifieke doelgroep jeugd (4-12 jaar), woonachtig in lage SES wijken, te binden en te behouden bij sport- en beweeginterventies is een onderzoek uitgevoerd. Dit is gedaan op basis van wetenschappelijke literatuur, erkende interventies en praktijkervaringen (zie [pagina 20](#)). Hierbij werden 20 werkzame elementen gevonden. De elementen staan onderstaand beschreven. Bij elk werkzaam element wordt een definitie gegeven en twee voorbeelden van strategieën hoe je in kunt zetten op dit element. Ook staat er of een element een algemeen- of een specifiek werkzaam element is.



BEGELEIDERS

Relatie trainer/jeugd

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

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

Strategie:

- ➔ De trainer bouwt een vertrouwensrelatie op met de jeugd om hen vervolgens op hun gedrag te kunnen coachen. Een manier om deze vertrouwensrelatie (snel) op te bouwen is door alle trainingen door dezelfde trainer uit te laten voeren. Jeugd kent deze trainer en voelt zich meer op het gemak.
- ➔ Trainers fungeren als spil in het netwerk van de jeugd. Zij verbinden leefgebieden zoals gezin, school en wijk. Dit zorgt ervoor dat problemen snel gesignaleerd, besproken en aangepakt worden. Trainers kunnen hierin een bemiddelende rol hebben.

TRAINERS

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

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.

Strategie:

- ➔ Selecteer trainers op de volgende competenties: verantwoordelijkheidsgevoel, communicatie vaardigheden en affiniteit met de doelgroep. Onder affiniteit verstaan we bijvoorbeeld dat trainers zelf afkomstig zijn uit de doelgroep zodat ze zich kunnen verplaatsen in hun leefwereld.
- ➔ Om geschikte trainers te vinden kan de werving en selectie plaatsvinden binnen de vereniging en/of het lokale netwerk van buurtsportcoaches

FYSIEKE OMGEVING

Fysieke omgeving

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

Mate waarin de fysieke omgeving stimuleert om te bewegen. Dit heeft betrekking op de oorspronkelijke fysieke omgeving en de aanpassingen door sport- en beweegaanbod.

Strategie:

- ➔ Zorg dat je het programma uitvoert in een omgeving/sporthal die aansluit bij de leefwereld van de lokale context en de doelgroep. Ouders en jeugd moeten de locatie weten te vinden. Ook is het belangrijk dat deze locatie zo dicht mogelijk bij de woonomgeving van kinderen is.
- ➔ Onderzoek waar trainingen/lessen plaats moeten vinden. Hierbij moet je kennis hebben van de lokale sportinfrastructuur, het beleid van scholen en een overzicht hebben van bestaande lokale sport- en beweegprogramma's.

Toegankelijkheid

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Sport- en beweegaanbod moet gemakkelijk toegankelijk zijn voor jeugd om aan deel te nemen. Hierbij gaat het zowel om de fysieke, als de mentale toegankelijkheid.

Strategie:

- ➔ Geef trainingen op vaste dagen en tijdstippen. Zorg dat er geen limiet is hoe vaak kinderen mee kunnen doen met trainingen. Dit maakt het toegankelijker voor jeugd om hun eigen planning te maken.
- ➔ Organiseer alternatieve activiteiten voor jeugd die niet aan kunnen sluiten bij het reguliere aanbod, bijvoorbeeld een 'ladies only' uur voor meiden uit verschillende culturen waar gemengde lessen een drempel zijn.

SOCIALE OMGEVING

SOCIALE OMGEVING

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

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.

Strategie:

- ➔ Het gedrag van klasgenoten en vriendjes stimuleert kinderen om wel/niet te gaan sporten. Door hier acties op in te zetten kan dit beïnvloed worden, bijvoorbeeld door vriendjes/vriendinnetjes activiteiten te organiseren.
- ➔ Wanneer jeugd iets ouder is (rond de twaalf jaar) kun je werven via sleutelfiguren uit de vriendengroep. Wanneer je de 'leiders' betreft bij sport- en beweegaanbod, zal de groep volgen.

(TAAK)KLIMAAT

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

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.

Strategie:

- ➔ Maak gebruik van een consequente aanpak, positief coachen en 'de arm om je heen'. Positief coachen staat voor elkaar aanmoedigen. Coach jeugd hierbij op hun individuele waarden, zo beleven ook kinderen die technisch minder sterk zijn plezier aan de sport.
- ➔ De omgangscultuur moet aansluiten bij de leefwereld van de jeugd. Denk hierbij aan de manier van praten en omgang met anderen.



Ouderbetrokkenheid

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Mate waarin ouders betrokken zijn in het sport- en beweggedrag van hun kinderen. Voorbeelden van betrokkenheid van ouders zijn:

- voorbeeldfunctie (zelf sporten, deelnemen met jeugd etc.);
- kennis;
- support (mentale steun, transport, materiaal etc.).

Strategie:

- ➔ Betrek ouders bij activiteiten zodat ze leren hoe ze hun kinderen kunnen stimuleren in het vertonen van gewenst gedrag.
- ➔ Bied ouders de mogelijkheid om contact op te nemen met uitvoerders om informatie of tips te krijgen over het bewegen van hun kind.



MAATWERK

Tijd/doel conflict

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

Mate waarin jeugd in staat is om zijn/haar eigen tijd te organiseren om deel te kunnen nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Deze moeten geschikt, flexibel en toegankelijk zijn zodat jeugd het kan combineren met school etc. Dit biedt perspectief zodat jeugd weet wat het doel is en/of waar ze naartoe werken.

Strategie:

- ➔ Organiseer toernooien/activiteiten zodat kinderen weten waar ze naartoe werken.
- ➔ Zorg dat trainingen structureel plaatsvinden op een vaste plaats in een bepaalde periode. Zo weet jeugd waar ze aan toe zijn. Laat ze op elk gewenst moment instappen zonder limiet aan hoeveel trainingen ze mogen volgen.

Verwachtingen

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Verwachtingen van jeugd m.b.t. het deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Deze verwachtingen hebben betrekking op fysieke, sociale en mentale aspecten van sport en bewegen. Het sport- en beweegaanbod moet afgestemd zijn op deze verwachtingen, rekening houdend met factoren zoals leeftijd, gender en sociaal economische status.

Strategie:

- ➔ Krijg een helder beeld van de wensen en behoeften van de doelgroep. Hiervoor kan de gemeente benaderd worden. Een andere manier is door de huidige situatie op een club of in een wijk te onderzoeken. Hier kunnen lokale kansen bepaald worden.
- ➔ Geef per les helder aan wat de verwachtingen zijn t.o.v. trainers en jeugd zodat alle partijen weten waar ze aan toe zijn en wat ze kunnen verwachten.

KOSTEN

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

Mate waarin ouders in staat zijn om de kosten te kunnen dekken zodat jeugd kan blijven deelnemen aan sport-en beweegactiviteiten. Dit kan op verschillende manieren:

- kosten om deel te nemen laag houden;
- financiële barrières tegemoet komen.

Strategie:

- ➔ Voorbeelden zijn om activiteiten gratis of tegen een kleine vergoeding te organiseren. Aanpassen van contributies door verschillende lidmaatschappen aan te bieden.
- ➔ Gebruik te maken van strippenkaarten waardoor kinderen vaker kunnen komen en het goedkoper is dan losse lessen.
- ➔ Zet het Jeugdfonds Sport en Cultuur in. Deze betaalt de contributie/lesgeld van kinderen uit gezinnen waar te weinig geld is.

Doorstromen

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Het doel van het sport- en beweegaanbod is om jeugd structureel te laten sporten en om door te stromen naar regulier/structureel sport- en beweegaanbod.

Strategie:

- ➔ Werk samen met lokale sportverenigingen zodat je jeugd (en ouders) een aantrekkelijk aanbod kunt doen om door te kunnen stromen naar een lokale vereniging.
- ➔ Betrek jeugd en ouders bij activiteiten op sportverenigingen zodat ze betrokken raken bij de club en (fysieke/mentale) drempels om lid te worden weggenomen kunnen worden.

BELEID

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

Mate waarin beleid van sport- en beweegaanbod is aangepast aan de lokale context of doelgroep. Hierbij moet ook rekening gehouden worden met eventuele uitval van jeugd.

Strategie:

- ➔ Bied structuur aan voor de uitvoerder van het programma bijv. in de vorm van handleidingen voor vakdocenten, protocollen voor doorverwijzingen.
- ➔ Houd de tijdsduur van trainingen gelijk (max. 2 uur) zodat jeugd zich kan blijven concentreren.

Type sport/aanbod

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

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.

Strategie:

- ➔ Bied activiteiten aan die zowel op school als in de wijk georganiseerd kunnen worden. Dit biedt meer kinderen de mogelijkheid om deel te nemen.
- ➔ Zoek waar gaten zitten in het huidige sport- en beweegaanbod, bijv. wanneer de doorstroom van schoolactiviteiten naar sportverenigingen niet loopt omdat de drempels van een vereniging te hoog zijn.

INTEGRALE AANPAK

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

Mate waarin sport- en beweegaanbod integraal is opgezet en focust op meerdere factoren in het leven van jeugd. Dit betekent dat het aanbod niet alleen is gericht op beweeggedrag, maar ook op andere factoren zoals voeding en thuissituatie. Hierbij werken professionals van verschillende disciplines samen.

Strategie:

- ➔ Zorg dat lokale partijen samenwerken om de interventie aan te passen naar de lokale situatie. Dit stimuleert de lokale betrokkenheid en de doorstroom naar sport- en beweegaanbod. Ga in gesprek met de verschillende betrokken partijen zoals scholen, beleidsmakers en jeugdgezondheidszorg en identificeer kansen en belemmerende factoren.
- ➔ Werk samen met buurtsportcoaches. Deze kunnen fungeren als spin-in-het-web en kunnen lokale samenwerkingen faciliteren, aansturen en ondersteunen.

Werven

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Manier waarop de specifieke doelgroep gevonden en aangetrokken wordt naar sport- en beweegaanbod.

Strategie:

- ➔ Bepaal wervingsmethoden aan de hand van lokale situaties en specifieke doelgroepen. Door laagdrempelige wervingsactiviteiten te bedenken kunnen deze op veel verschillende locaties plaatsvinden.
- ➔ Werving gebeurt op basisscholen d.m.v. presentaties en proeflessen. Ook kan er gekozen worden om reclame te maken via social media.



EMPOWERMENT

Autonomie en invloed van de doelgroep

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

Jeugd moet het gevoel hebben dat ze keuzevrijheid hebben in hun gedrag, gedachten en gevoelens. Invloed van de doelgroep heeft betrekking op de mate waarin jeugd betrokken is bij de ontwikkeling en implementatie van de interventie.

Strategie:

- ➔ Geef jeugd eigen verantwoordelijkheden. Een voorbeeld is dat jeugd zelf mag bepalen hoeveel en welke trainingen ze volgen.
- ➔ Train jeugd om zelf te gaan functioneren als trainer zodat ze hun eigen groepen kunnen leiden.

Zelfeffectiviteit

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Mate waarin jeugd het zelfvertrouwen ervaart om taken te kunnen volbrengen of doelen te bereiken.

Strategie:

- ➔ Geef opbouwende feedback waardoor het zelfvertrouwen van kinderen groeit. Hierdoor krijgen kinderen meer vertrouwen dat ze het sporten goed kunnen.
- ➔ Focus op waarden zoals sportplezier, discipline en zelfvertrouwen.

MOTIVATIE

Beschrijving algemeen werkzame elementen:

De drijfveren die maken dat jeugd zich bindt aan sport- en beweegaanbod.

Strategie:

- ➔ Jeugd gaat meer sporten wanneer zij plezier en positieve ervaringen opdoen tijdens sport- en beweegactiviteiten. Zet in op dit plezier, pas hier je lessen op aan. Zet niet alleen in op techniek/conditie verbetering.
- ➔ Coach jeugd niet alleen op hun technische vaardigheden maar ook op hun gedrag zoals sociale vaardigheden. Dit bevordert ook het plezier van de minder technische kinderen.

Waarden

Beschrijving specifiek werkzame elementen:

Jeugd moet geloven in de (toegevoegde) waarde van sport en bewegen. Sport en bewegen geeft jeugd belangrijke waarden mee in hun leven.

Strategie:

- ➔ Stel niet alleen sport en beweeg gerelateerde doelen, maar heb ook aandacht voor doelen m.b.t. samenwerken, discipline, respect, weerbaarheid, vertrouwen, beheersing, samenwerken en plezier.
- ➔ Laat jeugd open en veilig naar elkaar reflecteren ter stimulering van hun sociale ontwikkeling. Leer jeugd bijvoorbeeld om democratisch genomen beslissingen en andermans spelgedrag te accepteren.

EVALUEREN

De interventie eigenaren vinden evalueren essentieel. Echter gaven zij aan dat dit niet een werkzaam element is om de specifieke doelgroep te binden en te behouden bij sport en bewegen, maar meer een randvoorwaarde voor elke sport- en beweeginterventie om succesvol te zijn.

Ervaringen vanuit de praktijk

Bovenstaande werkzame elementen werden vervolgens getest op praktijkervaringen. Uit interviews met interventie eigenaren blijkt dat de werkzame elementen die onder de categorieën 'sociale omgeving' en 'maatwerk' vallen in de praktijk het meest essentieel zijn om de doelgroep jeugd (4-12 jaar), woonachtig in lage SES wijken, te binden en te behouden bij sport- en beweeginterventies. Binnen de categorie 'maatwerk' werden met name de elementen 'relatie trainer - jeugd', 'fysieke omgeving', 'toegankelijkheid' en 'type sport/aanbod' benoemd als essentieel.

Opvallend is dat interventie eigenaren aangeven dat sommige elementen elkaar overlappen en stimuleren. Deze elementen werden dan ook in combinatie genoemd. Deze combinaties blijken in praktijk niet als losse elementen gezien te kunnen worden. Voorbeelden van dit soort combinaties zijn:

- 'fysieke omgeving', 'toegankelijkheid' en 'type sport/aanbod';
- 'relatie trainer - jeugd' en '(taak)klimaat': interventie eigenaren geven aan dat het de taak is van de trainer om een positieve vertrouwensrelatie op te bouwen met de doelgroep. Hierbij moeten trainers de doelgroep op een positieve wijze stimuleren.

Goede voorbeelden

Voorbeelden van interventies die inzetten op bovengenoemde werkzame elementen om de doelgroep jeugd (4-12 jaar), woonachtig in lage SES wijken, te binden en te behouden bij sport- en bewegen zijn:

- [Futsal Chabbab](#)
- [B-Fit](#)
- [Sportkanjerclub](#)
- [Schooljudo.nl](#)
- [Schoolactieve verenigingen](#)
- [Schoolsportvereniging](#)
- [Buurtsportvereniging](#)
- [Sportclub als buurthuis van de toekomst](#)

Deze en andere goede voorbeelden zijn te vinden op www.sportenbeweeginterventies.nl

Meer info

Voor meer informatie over werkzame elementen om jeugd (4-12 jaar), woonachtig in lage SES wijken, te binden en te behouden bij sport en bewegen verwijzen we naar het gehele rapport '[Werkzame elementen in sport- en beweeginterventies voor jeugd met een lage SES](#)'. Kijk hiervoor op de Kennisbank van www.kenniscentrumsportenbewegen.nl.

Meer over het thema 'Jeugd in lage inkomensbuurten' vind je op www.allesoversport.nl. Onderwerp lage inkomensbuurten.





Wat er speelt

We leven in een tijd waarin gemak voorop staat, zitten een gewoonte is en kinderen vaak achter een beeldscherm spelen. Het gevolg is dat minder dan de helft van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoet. Als Kenniscentrum Sport & Bewegen geloven wij dat het toepassen van kennis de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen vergroot en daarmee bijdraagt aan een sociaal en vitaal Nederland. Waarin mensen op een goede, plezierige en veilige manier kunnen sporten en bewegen.

Wat wij doen

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt feitelijke en onderbouwde kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals zodat zij die gericht kunnen inzetten. Kennis over het belang en de effecten van sport en bewegen, over dat wat werkt en wat niet. We delen inspirerende ideeën, vernieuwende voorbeelden, praktijkervaringen en verhalen. We helpen professionals om vragen over sport en bewegen zo goed mogelijk te beantwoorden of door onderzoek te initiëren als het antwoord er nog niet is.

Om al die kennis te vergaren en beschikbaar te stellen werken we nauw samen met sportbonden, zorg- en welzijnsinstellingen, gemeenten, kennisinstituten, universiteiten, hogescholen en nog veel meer partijen, in binnen- en buitenland.

Contactpersonen jeugd in lage inkomensbuurten:

Laura Butselaar | specialist | 06 - 21 64 95 90

laura.butselaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Jamilla Vervoort | specialist | 06 - 31 75 37 06

jamilla.vervoort@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Contactpersoon werkzame elementen:

Noor Willemsen | specialist | 06 - 81 52 84 54

noor.willemsen@kenniscentrumsportenbewegen.nl

april 2020