

DSP

 **SPORT.**
VLAANDEREN



Jacobe Van de Putte

CANO in beweging

Kwalitatief onderzoek naar het perspectief van jongeren op sport en bewegen in de CANO-voorzieningen

Wendy Buysse

Amsterdam, 31 januari 2017

De ervaringen van jongeren in de CANO-voorzieningen met sporten en bewegen

De meeste jongeren in de jeugdzorg ervaren het samen sporten en bewegen met begeleiders als een waardevol onderdeel van hun begeleiding. Dit biedt meerdere aanknopingspunten voor de CANO-methodiek, die uitgaat van de bronnen en krachten in de jongere en zijn of haar context. De belangrijkste aanbeveling is dan ook om sport en bewegen een duidelijke plek te geven in het individuele begeleidingstraject van jongeren in de jeugdzorg, van intake tot nazorg. Daarbij is het zaak om in elke fase van de begeleiding heel expliciet stil te staan bij de vraag met welk doel sport en bewegen bij deze individuele jongere wordt ingezet. Op die manier ingevuld kan sport en bewegen een goede aanvulling zijn op de reeds bestaande methodieken in de begeleiding.

Inhoud

Samenvatting, conclusies en aanbevelingen	5
1 Inleiding	13
1.1 Aanleiding onderzoek	13
1.2 CANO: visie en methodiek	13
1.3 Het project sport en jeugdzorg	15
1.4 Doel en onderzoeksvragen	16
1.5 Onderzoeksaanpak	17
2 Sport en bewegen in de jeugdzorg: een typologie	21
3 Jongeren laten kennismaken met sport en bewegen	26
3.1 Concrete mogelijkheden in de praktijk	26
3.2 Hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden	28
3.3 Effect op jongeren	33
3.4 Tips en adviezen samengevat	35
4 (Toeleiden naar) duurzaam sporten en bewegen	37
4.1 Concrete mogelijkheden in de praktijk	37
4.2 Hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden	38
4.3 Effect op jongeren	47
4.4 Tips en handvatten	50
5 Aangrijpingspunt voor begeleiding	52
5.1 Concrete mogelijkheden voor de praktijk	52
5.2 Hefbomen en hinderpalen en randvoorwaarden	53
5.3 Effect op jongeren	55
5.4 Tips en handvatten	55
6 Attitude- en competenties versterken	57
6.1 Concrete mogelijkheden in de praktijk	57
6.2 Hefbomen en hinderpalen en randvoorwaarden	58
6.3 Effect op jongeren	60
6.4 Tips en handvatten	62

7	Hefbomen en hinderpalen in organisatie	64
	Bijlagen	
	Bijlage 1 geïnterviewde jongeren	66

Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

In opdracht van Sport Vlaanderen voerde DSP-groep tussen november 2015 en december 2016 een onderzoek uit naar de ervaringen van jongeren in de CANO-voorzieningen met sporten en bewegen in het door Sport Vlaanderen gefinancierde project 'Sport in de jeugdzorg'. De focus van het onderzoek lag op het perspectief van de deelnemende jongeren met betrekking tot drie doelstellingen van het project: het vertrouwd maken met sport en bewegen, het stimuleren van de motivatie voor duurzaam sporten en het versterken van competenties en attitudes. In het onderzoek zijn drie vragen beantwoord:

- 1 Wat levert deelname de jongeren op in termen van sportmotivatie, (duurzaam) sportgedrag, attitudeverandering en verworven competenties?
- 2 Welke randvoorwaarden zijn noodzakelijk om met sport een positief effect bij deze jongeren te kunnen realiseren?
- 3 Welke tips en handvatten kunnen worden gegenereerd vanuit het perspectief van de jongeren voor het in de praktijk invoeren van dergelijke projecten?

Voor het kwalitatieve onderzoek zijn 27 jongeren (16 jongens en 11 meisjes) in 6 CANO-voorzieningen geïnterviewd en 23 begeleiders van de CANO-voorzieningen, 3 externe trainers en 3 ouders. De jongeren vormen qua achtergrond en problematiek een goede afspiegeling van de doelgroep. Er is gezocht naar spreiding van de jongeren in de mate van sportiviteit, eerdere sport- en beweegervaringen en de aard van de activiteiten waaraan ze deelnamen. In het onderzoek zijn vooral jongeren betrokken die in een leefgroep verblijven of die begeleid wonen. Daarmee zijn de conclusies van dit onderzoek niet volledig vertaalbaar naar jongeren die mobiel begeleid worden. De veronderstelling is dat hun ervaringen met sport en bewegen vergelijkbaar zijn, maar dat de randvoorwaarden in de begeleiding en de context verschillen.

Typologie: inzetten van sport en bewegen in de jeugdzorg

Op basis van de pilootprojecten bij de CANO-voorzieningen en de interviews zijn we gekomen tot een typologie van vier mogelijkheden voor de inzet van sport en bewegen in de jeugdzorg.

Sporten en bewegen als doel	Sporten en bewegen als middel
Kennis laten maken met sport en bewegen	Als aangrijpingspunt in de begeleiding
(Toeleiden naar) duurzaam sporten en bewegen	Expliciet werken aan versterken van vaardigheden en competenties

Die vier mogelijkheden of typen worden in hoofdstuk 3 tot en met 6 van het rapport beschreven. In die hoofdstukken wordt *per type* duidelijk welke resultaten en effecten zijn waargenomen op het niveau van de deelnemende jongeren, en ook welke hefbomen en hinderpalen hier een rol in hebben. In deze samenvatting beschrijven we de hoofdlijnen en trekken we, in antwoord op de onderzoeksvragen, een aantal *overkoepelende* conclusies. Tevens geven we enkele algemene tips en handvatten voor het inrichten van sport en bewegen in de jeugdzorg. We sluiten af met een discussie en aanbevelingen voor verdere monitoring en onderzoek.

Overkoepelende conclusies

Doel van het onderzoek was om inzicht te krijgen in wat deelname aan sport en bewegen teweeg brengt bij de jongeren in de CANO-voorzieningen, en welke methodieken wel en niet werken voor verschillende doelgroepen en onder welke condities.

Op basis van het onderzoek concluderen we dat in de jeugdzorg sport- en bewegingsactiviteiten kunnen worden ingezet als doel of als middel. Bij sport en bewegen als doel staat plezier voorop. *Impliciet* wordt tevens ingezet op het ontwikkelen van vaardigheden en attitudes, maar dat is niet het primaire doel. Een eerste stap bij 'sport als doel' is jongeren te laten kennismaken met sport en bewegen en hen te laten ervaren wat het is om te sporten en te bewegen. Een volgende stap is om jongeren duurzaam te laten sporten en bewegen en bij voorkeur toe te leiden naar een reguliere sportsetting in hun eigen context. Het blijkt hierbij vooral belangrijk om jongeren te stimuleren en te faciliteren, opdat ze gaan ervaren dat ze het zelf willen en ook kunnen (wegnemen van financiële en andere praktische drempels). Voor sommige jongeren kan duurzaam sporten echter nog een brug te ver zijn. De doelgroep van de CANO-voorzieningen kampt met zeer ernstige problemen op verschillende levensdomeinen. Sommige deelnemers hebben onvoldoende vaardigheden en competenties om binnen een reguliere sportsetting te functioneren en het duurzaam sporten vol te houden. Voor hen kan kennismaking met sport en bewegen (vooralsnog) het hoogst haalbare zijn. In de meeste van de onderzochte voorzieningen lag de focus op de inzet van sport en bewegen als doel.

Bij sport en bewegen als middel wordt sport en bewegen gebruikt als aangrijpingspunt voor de begeleiding en/of expliciet ingezet voor het ontwikkelen van specifieke competenties en attitudes, zoals zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en zelfbeheersing. Hierbij dient benadrukt te worden dat 'sport als middel' niet zonder 'sport als doel' kan, omdat plezier een cruciale voorwaarde is om andere doelen te kunnen realiseren.

Uit het onderzoek blijkt dat eenzelfde activiteit voor verschillende jongeren vanuit verschillende doelen kan worden ingezet. Het vraagt soms alleen om wat kleine nuanceverschillen in de uitvoering. Voor de ene jongere kan deelname tot doel hebben hem of haar kennis te laten maken met sport en bewegen. Voor een andere jongere kan het tot doel hebben om een keuze te maken voor een sport die hij/zij bij een club wil gaan beoefenen, en voor weer een andere jongere kan dezelfde activiteit worden ingezet als uitlaatklep of om aan specifieke vaardigheden te werken. Ook is het mogelijk dat in de loop van het begeleidingstraject

het doel van de deelname verandert. Waarom sport en bewegen wordt ingezet is afhankelijk van de fase van de begeleiding, de aard en ernst van de problematiek van de jongeren en hun context. Uit het onderzoek blijkt echter dat het in de praktijk niet altijd duidelijk is met welk doel sport en bewegen wordt ingezet; niet voor de begeleiding en niet voor de jongeren zelf. Sport en bewegen is individueel maatwerk en kan het best een plaats hebben in het individuele begeleidingstraject en het handelingsplan van de jongere: waarom zetten we sport en bewegen in bij deze jongere op dit moment, welke doelen beogen we voor hem of haar en wat is haalbaar? Op basis van het antwoord op die vragen kan een gerichte keuze worden gemaakt voor sport- en beweegactiviteiten die passen bij een of meerdere jongeren, waardoor het effect ook groter zal zijn. Kortom: weet waarom je sport en bewegen inzet en stuur daar op.

Deze conclusie past goed in de recent bijgestelde visie van de CANO-voorzieningen¹. CANO Vlaanderen beschouwt het als haar opdracht om met de jongeren en hun omgeving hun krachten en hulpbronnen aan te boren, in te zetten en te versterken om zo een betere toekomst mogelijk te maken.

Wat levert deelname de jongeren op, in termen van sportmotivatie, (duurzaam) sportgedrag, attitudeverandering en verworven competenties?

De effecten van deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten zijn verschillend per jongere en afhankelijk van de aard en ernst van de problematiek, de fase van het begeleidingstraject, de mate waarin de jongere sportief is, het toekomstperspectief van de jongere en de mogelijke ondersteuning in de context. Het effect moet in het licht worden gezien van de doelen die de begeleiding wil bereiken met sport en bewegen bij individuele jongeren, en wat daarin haalbaar is. Dit is bij de geïnterviewde jongeren niet altijd duidelijk.

In algemene zin kunnen we stellen dat de deelnemende jongeren (uiteindelijk) ervaren dat sport en bewegen deugd doet en plezier geeft. Dit geldt niet alleen voor jongeren die al van nature sportief zijn, maar ook voor deelnemers die voor het eerst sporten en bewegen. Cruciaal is dat (de aard van) de activiteiten aansluiten bij individuele interesses en behoeften. Het uitgangspunt moet zijn dat er voor ieder wat wils is op het gebied van sport en bewegen, maar dat is soms wel een zoektocht.

Wat de deelname aan de sportactiviteiten oplevert is mede afhankelijk van de mate van sportiviteit van de jongeren. Voor sportieve jongeren zijn de sport- en bewegingsactiviteiten vooral een uitlaatklep en een manier om hun energie te kanaliseren. Minder sportieve jongeren zijn daarentegen meer gebaat bij laagdrempelige activiteiten op een rustiger tempo, waarbij minder nadruk ligt op prestatie. Bij de jongeren die duurzaam sporten wordt ook impliciet gewerkt aan het versterken van attitudes en competenties, zoals zelfvertrouwen, omgaan met regels en afspraken, doorzettingsvermogen en kanaliseren van energie.

Het inzetten van sport als aangrijpingspunt in de begeleiding wordt door het merendeel van de jongeren als positief ervaren voor het opbouwen van een band met de individuele en/of context begeleider. Door met hun begeleider(s) samen te sporten ervaren jongeren vaak meer gelijkheid; dat vormt een goede basis voor het vervolg van het contact. Een ander voordeel van de inzet van sport is dat het ervoor zorgt dat jongeren

¹ CANO Vlaanderen (2016). *De missie van CANO Vlaanderen*,

worden aangesproken op wat ze wel kunnen, terwijl het anders vaak gaat over dingen die ze niet goed doen of niet goed kunnen. Het accent ligt op iets samen doen en niet op de problemen en ontwikkelpunten van de jongeren. Daarnaast blijkt dat gesprekken tijdens het sporten en bewegen vaak op een meer 'informele' of voor de jongeren 'natuurlijkere' wijze plaatsvinden. Ook kunnen zich tijdens het sporten situaties voordoen die een aangrijpingspunt vormen voor een gesprek over ervaren problemen op meerdere levensdomeinen. Veel van de geïnterviewde jongeren en ook hun begeleiders geven aan dat gesprekken die anders vaak stroef verlopen op deze manier makkelijker op gang komen.

Wanneer sport en bewegen expliciet wordt ingezet als middel om te werken aan attitudes en competenties van jongeren, zien we vooral positieve effecten op het gebied van doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, agressieregulatie, verhogen van de weerbaarheid, kanaliseren van energie en sociale vaardigheden. Het blijkt dat het niet altijd nodig is dat jongeren zelf ook weten dat aan deze doelen wordt gewerkt. In hun beleving moet sport vooral ook sport zijn en blijven. Vanuit het perspectief van de jongeren zelf gaat het er vooral om dat zij plezier ervaren.

Tot slot concluderen we dat deelname aan sport en bewegen bij het merendeel van de jongeren in meer of mindere mate bijdraagt aan het bevorderen van een actieve en gezonde levensstijl. Jongeren voelen zich fitter. Ook ervaren ze dat sport en bewegen een zinvolle invulling kan zijn van de vrije tijd en dat het een alternatief biedt voor probleemgedrag en voor risicovolle situaties, waarin ze gemakkelijk verleid worden tot probleemgedrag.

Welke randvoorwaarden zijn noodzakelijk om met sport en bewegen een positief effect bij deze jongeren te kunnen realiseren?

In algemene zin stellen we vanuit het perspectief van de jongeren een aantal hefboomen vast. Een eerste belangrijke hefboom die geldt voor elke sport- en beweegactiviteit, is de intrinsieke motivatie. Deze ontbreekt in eerste instantie bij veel jongeren in de jeugdzorg. Zij moeten gestimuleerd worden om deel te nemen aan sporten en bewegen. Verplichte deelname werkt niet. Het stimuleren van de jongeren balanceert op het delicate evenwicht tussen dwang en drang. Het gaat erom MOETivatie om te zetten in Motivatie. Hefbomen hiervoor zijn:

-  een gevarieerd aanbod dat aansluit bij de behoeften van de jongeren, zowel qua type sport als intensiteit; jongeren een stem geven in de keuze van activiteiten;
-  keuzevrijheid bieden;
-  en actieve deelname van begeleiders aan activiteiten.

Activiteiten met een thrill effect - uitdagende activiteiten die de jongeren anders niet zo snel ondernemen – kunnen daar ook aan bijdragen.

Een tweede algemene belangrijke hefboom, die zowel van toepassing is bij de inzet van sport als doel, als bij de inzet van sport als middel, is de connectie met de trainer of begeleider van de sport- en beweegactiviteit. De mate waarin een externe trainer voeling heeft met de (problematiek) van de jongeren en zich flexibel kan

opstellen is medebepalend voor het succes van de activiteit. Bij activiteiten die door begeleiders van de CANO-voorziening worden begeleid of georganiseerd geldt hetzelfde: cruciaal is dat er ook op het gebied van sportieve behoeften en interesses een klik is tussen een jongere en de begeleider. Die gedeelde interesse schept immers een band en biedt daarmee een goed aangrijpingspunt voor de begeleiding.

Een derde belangrijke algemene hefboom is het aansluiten bij de interesses en behoeften van de jongeren, zowel qua type sport en activiteit als qua intensiteit van de activiteit. Sportieve jongeren hebben meer behoefte aan sport en bewegen met een hogere intensiteit. Minder sportieve jongeren zijn meer gebaat bij laagdrempelig sporten en bewegen en een rustiger tempo met minder nadruk op prestatie.

Een vierde belangrijke meer overkoepelende hefboom die zowel bij het stimuleren van duurzaam sporten als bij het versterken van competenties en vaardigheden kan worden gebruikt, is het inzetten van externe motivatoren, bijvoorbeeld in de vorm van een certificaat of het aanschaffen van sportkledij.

Specifieke hefbomen voor het (toeleiden naar) duurzaam sporten zijn:

-  het aanspreken van de eigen verantwoordelijkheid van de jongeren;
-  het betrekken van de context;
-  individuele ondersteuning richting en in reguliere sportclubs en op gepast moment loslaten van die begeleiding;
-  het inschakelen van buddies;
-  voldoende financiële middelen (voor het lidgeld en sportkleding);
-  een school, stage en/of werkschema dat correspondeert met de sporttijden;
-  een veilig sportklimaat in de club;
-  en voldoende vaardigheden om zich staande te houden in een reguliere setting .

Daarnaast zit in de CANO-methodiek een aantal factoren die het voor sommige jongeren moeilijk maken om duurzaam te sporten. Het werkgebied van de voorzieningen is groot, waardoor het opbouwen van een netwerk met de sportclubs en het bieden van ondersteunende begeleiding in de beginfase niet altijd evident is. Bij residentieel verblijf is de afstand tot de context voor sommige jongeren bovendien moeilijk overbrugbaar. De kracht van de CANO-methodiek zit in het snel schakelen tussen verschillende modaliteiten. Zo kan tijdens een residentieel verblijf kort een time-out in een andere voorziening worden ingelast, kunnen jongeren die thuis wonen kort worden opgenomen in de voorziening of is het soms mogelijk dat jongeren een deel van de week thuis wonen en een deel in de voorziening. Reguliere sportclubs willen dat jongeren regelmatig aanwezig zijn en deelnemen aan de activiteiten. Jongeren willen zelf ook geen uitzondering zijn. Dit is een aandachtspunt voor de keuze van sporten tijdens het begeleidingstraject. Een andere hinderpaal is dat vaak gaandeweg het traject pas duidelijk wordt wat het toekomstperspectief van de jongere is – vooral na residentieel verblijf. Gaat de jongere weer thuis wonen of zelfstandig? En in dat laatste geval: waar is dat dan? Het verdient aanbeveling om hier, voor zover mogelijk, op te anticiperen.

Het inzetten van sport als middel biedt mogelijkheden voor de transfer naar andere situaties en levensdomeinen als de (individuele) begeleiders bij meerdere sport- en beweegactiviteiten betrokken zijn. De situaties die zich voordoen tijdens het sporten en bewegen en de geleerde vaardigheden, kunnen dan gemakkelijker worden toegepast in andere situaties en levensdomeinen.

Welke tips en handvatten kunnen worden gegenereerd vanuit het perspectief van de jongeren voor het in de praktijk invoeren van dergelijke projecten?

De bevindingen uit het onderzoek worden in onderstaand overzicht per type samengevat in tips en handvatten voor het organiseren van sport en bewegen binnen de jeugdzorg.

Doel	Tips en handvatten
Kennismaken met sport en bewegen	Sluit aan bij de sportbehoeften van jongeren en zorgt dat daarbij ook de stem van de minderheid aan bod komt. Sluit aan bij de behoeften van jongeren wat betreft de intensiteit van de activiteiten. Laat jongeren reële keuzen maken (geef ze inzicht in de financiële mogelijkheden; welke activiteiten kunnen wel en niet). Kies voor een ruime opvatting van sport en bewegen. Zorg dat vrijwillig ook als vrijwillig wordt ervaren (vrijwillig en drang, geen dwang). Laat begeleiders ook participeren aan de activiteiten. Besteed in de intakefase met jongeren uitgebreid aandacht aan hun interesse in en ervaring met sport en bewegen.
(Toeleiden naar) duurzaam sporten en bewegen	Zorg bij kennismakingsactiviteiten dat doorstroming mogelijk is (moment van aanbieden). Laat jongeren zelf ervaren en proberen of een sport past. Betrek indien mogelijk iemand uit de context als buddy of kijk of er op een andere manier een buddy kan worden ingezet. Laat jongeren zelf mede verantwoordelijkheid nemen in het regelen van een club of vereniging. Kijk naar de financiële mogelijkheden. Zorg voor een netwerk van contacten bij clubs via eigen personeel of via de lokale sportdienst.
Aangrijpingspunt voor begeleiding	Maak sport- en bewegingsmomenten vast onderdeel van de individuele begeleiding. Denk na over de koppeling tussen jongere en begeleider in relatie tot het sporten en bewegen. Bepaal het doel van sport en bewegen voor de jongere (en stel die doelen eventueel bij gedurende het begeleidingstraject). Leg de sportdoelen vast in het individuele handelingsplan.
Competenties en attitudes versterken	Beloon, benoem en vier 'successen'. Werk impliciet aan gedragsverandering. Bepaal samen met de jongere aan welke gedragsverandering gewerkt kan worden middels sport (handelingsplan).

Discussie en aanbevelingen

In dit kwalitatieve onderzoek hebben we het perspectief van jongeren in de jeugdzorg op deelname aan sport en bewegen in kaart gebracht. Het idee is dat deelname aan sport- en beweegactiviteiten positief kan bijdragen aan de ontwikkeling van jongeren met gedragsproblemen. Er is echter nog weinig systematisch onderzoek voorhanden wat hier bewijs voor levert. In voorliggend onderzoek hebben we vastgesteld dat sport en bewegen voor jongeren in de jeugdzorg inderdaad positieve effecten kan hebben, mits er aan bepaalde randvoorwaarden wordt voldaan. Dit onderzoek biedt geen inzicht in de mate waarin sport en bewegen bijdraagt aan die positieve ontwikkeling. Het oorspronkelijke idee om met een kwantitatief onderzoek na te gaan op welke vaardigheden en competenties jongeren vooruitgaan, bleek in deze fase van de sportexperimenten niet passend om de volgende redenen:

- ➊ Het is vaak niet duidelijk met welk doel sport en bewegen wordt ingezet bij individuele jongeren, terwijl veranderingen in vaardigheden en attitudes moeten worden afgezet tegen die doelen.
- ➋ De CANO-begeleiding gaat expliciet uit van de individuele jongeren en hun context. Dit betekent concreet dat de vaardigheden en attitudes die bij de ene jongere versterkt worden door het sporten en bewegen anders kunnen zijn dan bij een andere jongere.
- ➌ Sport en bewegen is een onderdeel van de begeleiding van de jongeren, waardoor het moeilijk is om veranderingen in vaardigheden en attitudes expliciet toe te dichten aan het sporten en bewegen.

Om goed zicht te kunnen krijgen op het effect van sport en bewegen op individuele jongeren is het van belang om eerst het doel te bepalen: waarom wordt sport en bewegen ingezet? Monitoren of het beoogde doel bij de individuele jongere wordt bereikt, is dan een eerste stap.

Ten slotte, in dit onderzoek kwam duidelijk naar voren dat de meeste jongeren in de jeugdzorg het samen sporten en bewegen met begeleiders als een waardevol onderdeel van hun begeleiding ervaren. Dit biedt meerdere aanknopingspunten voor de CANO-methodiek, die uitgaat van de bronnen en krachten in de jongere en zijn of haar context. De belangrijkste aanbeveling is dan ook om sport en bewegen een duidelijke plek te geven in het individuele begeleidingstraject van jongeren in de jeugdzorg, van intake tot nazorg. Daarbij is het zaak om in elke fase van de begeleiding heel expliciet stil te staan bij de vraag met welk doel sport en bewegen bij deze individuele jongere wordt ingezet. Op die wijze ingevuld kan sport en bewegen een goede aanvulling zijn op de reeds bestaande methodieken in de begeleiding.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 worden de aanleiding van het onderzoek, de context, het doel en de aanpak beschreven. De typologie van de sport- en bewegingsactiviteiten presenteren we in hoofdstuk 2. Vervolgens beschrijven we voor elk van de vier typen in een apart hoofdstuk de kenmerken, hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden, de ervaren effecten door de jongeren en tips en handvatten. Hoofdstuk 3 behandelt sport en bewegen met als doel jongeren vertrouwd maken met sporten en bewegen en hoofdstuk 4 het (toeleiden naar) duurzaam sporten. Hoofdstuk 5 gaat over sport als aangrijpingspunt in de begeleiding en

hoofdstuk 6 over sport als middel om attitudes en competenties te versterken. Het inzetten van sport en bewegen als doel krijgt meer aandacht in het rapport dan het inzetten van sport als middel, omdat meer van de geïnterviewde jongeren ervaring hiermee hadden. In hoofdstuk 7 worden hinderpalen vanuit de organisatie en de context besproken die van invloed zijn op de activiteiten en/of het effect op de jongeren.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding onderzoek

"Jongeren in de jeugdzorg scoren vaak laag op het vlak van zelfvertrouwen, zelfbeeld, discipline, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden en kunnen zich hier dus flink op verbeteren. Bovendien betreft het een groep die de weg naar de georganiseerde sport relatief moeilijk weet te vinden. Enerzijds willen we met sport een bijdrage leveren aan de hulpverlening van jongeren in de jeugdzorg, vertrekkende vanuit het ervaringsleren. Anderzijds kan dit bijdragen tot de vermaatschappelijking van de zorg, door sport als instrument voor een betere re-integratie in te zetten en jongeren naar reguliere sport toe te leiden."

Dit is de doelstelling uit de beleidsnota sport 2014-2019 van de Vlaamse minister van Sport rond het empoweren van kwetsbare jongeren via sport. In uitvoering van deze doelstelling is april 2015 het project 'Sport en jeugdzorg' opgestart. Bij wijze van experiment zetten tien CANO-voorzieningen gedurende een periode van twee jaar sport in als instrument bij de hulpverlening van jongeren in de jeugdzorg. Het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid (ISB) coördineerde dit project en ondersteunde de CANO-voorzieningen hierbij. ISB bracht de opzet, werkzaamheid en kritische succesfactoren van de trajecten in kaart vanuit de procesbegeleiding en het perspectief van de CANO-voorzieningen. Om ook de ervaringen en het perspectief van de deelnemende jongeren in beeld te brengen voerde DSP-groep in opdracht van Sport Vlaanderen tussen november 2015 en december 2016 een flankerend onderzoek uit. Doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in wat de deelname aan sport bij de jongeren van de CANO-voorzieningen, teweeg brengt, welke methodieken werken wel en welke niet voor verschillende doelgroepen en onder welke condities.

1.2 CANO: visie en methodiek

Visie

CANO staat voor Centra voor Actieve Netwerkontwikkeling en Omgevingsondersteuning. CANO is een geïntegreerd multimodaal en flexibel totaalconcept voor hulpverlening aan moeilijk begeleidbare adolescenten (met focus op 14 - 18 jaar) en hun leefomgeving. Het uitgangspunt van de CANO- visie is dat jongeren het best opgroeien in hun eigen leefomgeving. Jongeren, ouders en steunfiguren hebben positieve mogelijkheden, oplossingscapaciteiten en krachtbronnen die in de CANO-begeleiding worden aangesproken om eigen oplossingen te ontwikkelen. Op die manier wil de hulpverlening inclusie realiseren en nieuwe uitsluiting van cliëntsystemen uit maatschappelijke structuren voorkomen (Protocol en visie CANO).

Doelgroep

De CANO-voorzieningen richten zich op adolescenten en hun leefomgeving die verwezen worden vanuit de jeugdrechtbank of Comité Bijzondere Jeugdzorg en die kampen met zeer ernstige problemen op diverse levensdomeinen. Zowel de adolescenten als hun leefomgeving kennen een cumulatieve van kwetsuren en breuken, waardoor ze in uitsluitingssituaties belanden en zich niet meer verankerd voelen in de samenleving (bron protocol CANO-voorzieningen).

Het grootste deel van de jongeren komt uit gebroken gezinnen met grote opvoedingsproblemen zoals mishandeling en verwaarlozing en ernstige problemen in het maatschappelijk functioneren. De jongeren hebben veelal school- en leerproblemen of hebben geen werk. Zeer velen doorliepen een begeleidingstraject met verschillende breuken. Het merendeel komt in de CANO-voorziening rechtstreeks uit een andere hulpverleningssetting (veelal een gemeenschapsinstelling). Bij meisjes is er vaak sprake van internaliserend gedrag (bijvoorbeeld apathie, automutilatie, suïcidaal gedrag). Deze meisjes zijn sociaal uiterst kwetsbaar waardoor ze in risicovolle milieus terecht komen. Bij jongens is er vaak sprake van externaliserend gedrag (agressieproblemen, antisociaal gedrag), een gebrek aan zelfvertrouwen en de beïnvloeding van risicomilieus versterken de neerwaartse spiraal van delinquent gedrag.

Een deel van de jongeren kampt bij instroom met ernstig middelengebruik, psychiatrische problemen en/of seksuele problematiek.

Kenmerken van de methodiek

De methodiek gaat uit van de hulpvraag van de jongere en het gezin en vindt in principe in de eigen leefomgeving plaats. Doel is om ontstane breuken te herstellen en nieuwe te voorkomen. In een begeleidingstraject kunnen 5 fasen worden onderscheiden



De vaste componenten van een begeleidingstraject zijn:

- 🔄 contextbegeleiding (gezins- en netwerkbegeleiding): mobiel zowel via face-to-face contacten als via telefoon, brief en e-mail;
- 🔄 individuele begeleiding: staat los van waar de jongere verblijft zowel mobiel, ambulant als residentieel;
- 🔄 training en behandeling worden ingevoegd op maat van de situatie en de ontwikkeling van de jongere en de context.

Indien nodig kunnen de volgende componenten snel worden ingevoegd:

- 🔄 residentieel verblijf;
- 🔄 dagprogrammatie;
- 🔄 time-out.

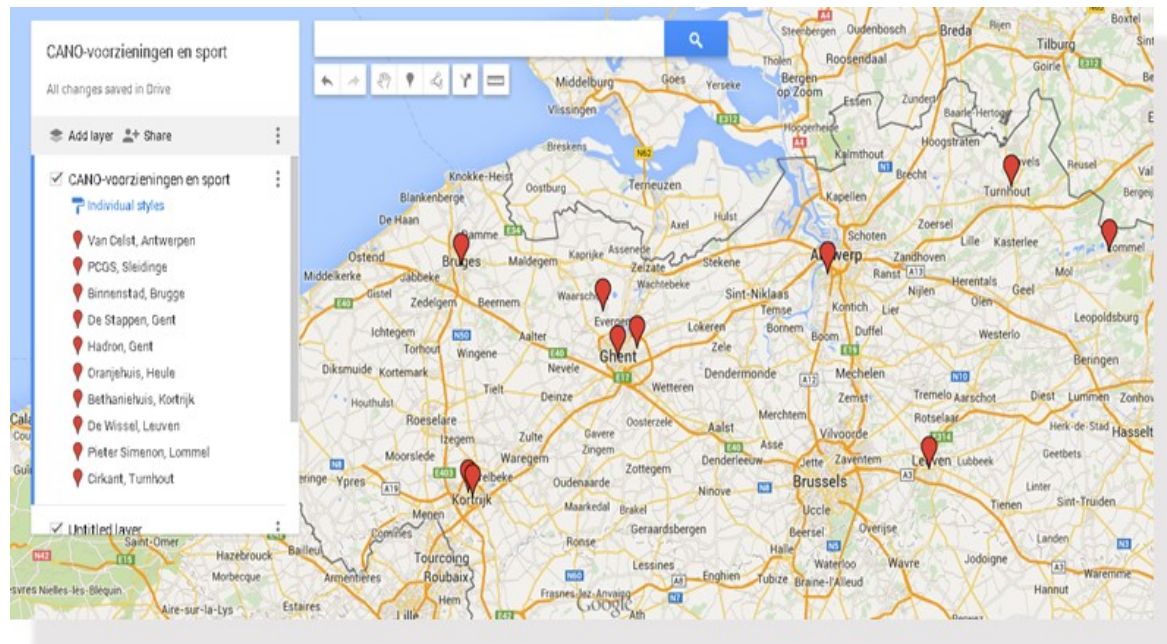
Kenmerkend aan de CANO-methodiek is dat nieuwe breuken zoveel mogelijk vermeden worden en dat gemakkelijk geschakeld wordt tussen verschillende componenten. Dit kan betekenen dat gedurende een begeleidingstraject een jongere een periode residentieel verblijft om vervolgens weer in de context te gaan wonen of deeltijd in de context te gaan wonen en/of dat gedurende de begeleiding een time-out plaatsvindt in een andere instelling.

1.3 Het project sport en jeugdzorg

De doelstellingen van het project sport in de jeugdzorg zijn:

- 1 Jongeren in diverse sportcontexten, plezierige sportervaringen laten ontdekken en beleven, zodat jongeren vertrouwd worden met sporten in de vrije tijd.
- 2 De intrinsieke motivatie van jongeren stimuleren om op een duurzame wijze te sporten.
- 3 Competenties en attitudes van jongeren versterken via het sporten.
- 4 Door jongeren toe te leiden naar sportbeoefening buiten het kader van de georganiseerde jeugdhulp bijdragen aan vermaatschappelijking van de zorg.
- 5 Het uitbouwen van een structureel, duurzaam netwerk van partners tussen welzijns-, sport- en vrije tijdsactoren.

Tien van de elf CANO-voorzieningen in Vlaanderen hebben projectplannen ingediend en hebben vervolgens met subsidie van het ministerie van Sport uitvoering gegeven aan het project.



De CANO-voorzieningen zijn vrijgelaten in de manier waarop ze sport- en bewegen binnen de eigen organisatie aanbieden en inrichten. Bij de invulling van het project kozen de meeste een bredere insteek die niet alleen gericht is op sporten maar op sporten en bewegen in brede zin. In de eerste fase van het project lag de nadruk op het inventariseren van de interesses en behoeften van jongeren met betrekking tot sport-

en bewegen en op het organiseren van kennismakingsactiviteiten. In de volgende fasen zijn de activiteiten verbeterd en geïmplementeerd en is ook meer aandacht besteed aan de andere doelstellingen.

De projectcoördinatie is uitgevoerd door ISB en richtte zich primair op de organisaties. Niet alleen door daar een lerend netwerk van te maken, maar ook door zelf gegevens te verzamelen bij en over de sportprojecten in deze organisaties. Binnen elke organisatie is een contactpersoon benoemd. De intervisiegroep is in totaal acht keer bij elkaar geweest.

1.4 Doel en onderzoeksvragen

De focus in onderhavig onderzoek lag op het perspectief van de jongeren en daarmee vooral op doelstellingen 1 tot en met 3 van het project: het vertrouwd maken van jongeren met sport en bewegen, de motivatie tot duurzaam sporten stimuleren en competenties en attitudes versterken.

Om de beleidsrelevantie te versterken werd binnen de groep van de onderzochte jongeren tevens aandacht besteed aan subdoelgroepen als meisjes, jongeren uit kansarmoede, jongeren van buitenlandse komaf, enz. De uitkomsten van het flankerend onderzoek vulden de uitkomsten van ISB aan en leverden informatie van uit het perspectief van de jongeren voor de infografiek en bijbehorende fiches die op basis van het project zijn ontwikkeld.

In het onderzoek werden de volgende vragen beantwoord:

- 1 Wat levert deelname de jongeren op, in termen van sportmotivatie, (duurzaam) sportgedrag, attitudeverandering en verworven competenties?
 - a) Hoe ervaren de jongeren de deelname aan de sport- en bewegingsactiviteiten?
 - b) In welke mate worden de jongeren door het sportproject gemotiveerd om duurzaam te gaan sporten?
 - c) Welke leerervaringen doen de jongeren op tijdens de sport- en bewegingsactiviteiten?
 - d) Welke competenties of attitudes leren jongeren tijdens het sporttraject?
 - e) Zijn er verschillen tussen subgroepen jongeren in motivatie voor duurzaam sporten, attitudeverandering en verworven competenties?
- 2 Welke randvoorwaarden zijn noodzakelijk om met sport een positief effect bij deze jongeren te kunnen realiseren?
 - a) Wat zijn hefboomen en hinderpalen om de motivatie voor duurzaam sporten te stimuleren?
 - b) Wat zijn randvoorwaarden voor positieve effecten voor attitudeverandering en het leren van competenties in de sport voor deze jongeren?
 - c) Zijn er verschillen in ervaring bij de jongeren in de verschillende typen sporttrajecten die door de CANO-voorzieningen zijn ingericht (in termen van methoden, werkwijze, samenwerkingspartners en doelen)?
- 3 Welke tips en handvatten kunnen worden gegeneerd vanuit het perspectief van de jongeren voor het in de praktijk invoeren van dergelijke projecten?

1.5 Onderzoekaanpak

Het onderzoek bestond uit kwalitatief onderzoek in zes van de tien deelnemende CANO-voorzieningen in twee rondes.

Documentenanalyse en opstellen typologie

Voorafgaand aan de interviews is een documentenanalyse uitgevoerd van de projectaanvragen en interne rapportages over de eerste fase van het project. Op basis van deze analyse is een voorlopige typologie opgesteld die we besproken hebben met de intervisiegroep van de CANO-voorzieningen. Met de sport- en bewegingsactiviteiten worden in meer of mindere mate vijf doelstellingen nagestreefd:

- 1 Actieve en gezonde levensstijl bevorderen
- 2 Vertrouwd maken met sport en bewegen
- 3 Motiveren voor duurzaam sporten
- 4 Duurzaam sporten
- 5 Attitudes en competenties versterken

De activiteiten die werden georganiseerd kunnen worden ingedeeld in drie type activiteiten: activiteiten die actieve en gezonde levensstijl bevorderen, Sport, Oriëntatie- en Keuzeactiviteiten (SOK) en duurzaam en regelmatig sporten. Binnen deze activiteiten kon een sub-indeling worden gemaakt op basis van:

- 🔄 de locatie (thuis=op de voorziening of uit= in reguliere (sport)setting);
- 🔄 de mate van integratie (d.w.z. de mate waarin ze in een reguliere sportsetting met reguliere sportdeelnemers sporten);
- 🔄 verplichte versus vrijwillige deelname.

Kwalitatief onderzoek

Op basis van deze typologie hebben vier CANO-voorzieningen zich aangemeld voor deelname aan het eerste kwalitatieve deelonderzoek. De vier voorzieningen lieten een variatie zien van activiteiten binnen de typologie.

Binnen deze vier CANO-voorzieningen hebben interviews plaatsgevonden met jongeren, ouders, begeleiders en externe trainers. De interviews met begeleiders en externe trainers hadden tot doel een outsiderperspectief op de geïnterviewde jongeren te achterhalen. Daarnaast zijn ook meer algemene hefbomen en hinderpalen vanuit de organisatie en de context aan bod gekomen. De interviews waren semigestructureerd op basis van vooraf vastgestelde thema's en vonden plaats op de locatie van de CANO-voorziening, in de context of de sportlocatie. Enkele interviews hebben achteraf telefonisch plaatsgevonden. Tevens is de onderzoeker aanwezig geweest bij een sportactiviteit in elke voorziening en heeft aan twee van de vier activiteiten ook actief deelgenomen. Op deze manier kon de onderzoeker de activiteit observeren en vertrouwen wekken bij de deelnemende jongeren. De jongeren namen vrijwillig deel aan de interviews. Zij ondertekenden hiervoor een toestemmingsformulier. Voor jongeren onder de 16 jaar is tevens toestemming gevraagd aan de ouders of opvoedingsverantwoordelijken. De interviews

duurden tussen 20 minuten en drie kwartier. De interviews zijn vervolgens per thema puntsgewijs verwerkt en citaten van respondenten zijn genoteerd.

De uitkomsten van dit deelonderzoek zijn vastgelegd in een intern tussenrapport. Op basis van de uitkomsten van dit deelonderzoek is besloten een tweede ronde van kwalitatieve interviews uit te voeren in twee andere CANO-voorzieningen. Het oorspronkelijk plan was om in de tweede ronde schriftelijke vragenlijsten uit te zetten onder deelnemende jongeren in alle CANO-voorzieningen. Hiervan is in overleg met de opvolggroep van het project afgeweken om de volgende redenen:

- 🔄 Er is een grote diversiteit aan activiteiten binnen en tussen de verschillende CANO-voorzieningen waardoor kwantitatieve uitspraken slechts van toepassingen zijn op een heel kleine subgroep van jongeren. Het gaat in sterke mate om maatwerk. Het bij elkaar optellen van die individuele ervaringen biedt onvoldoende aanknopingspunten voor de CANO-voorzieningen om de activiteiten te verduurzamen.
- 🔄 Het veranderen van attitudes en competenties blijkt een meer impliciet dan expliciet doel. Jongeren zijn zich er niet bewust van dat hieraan gewerkt wordt. Het bevragen van jongeren met behulp van een schriftelijke vragenlijst zal onvoldoende inzicht geven in de mate waarin die doelen bereikt worden.

In het tweede kwalitatieve deelonderzoek is specifiek ingezoomd op drie thema's die in de eerste ronde onderbelicht waren: sport en bewegen als onderdeel van de begeleiding, vrijwillige versus verplichte deelname en versterken van competenties en attitudes door middel van sport. Daarbij is op dezelfde manier te werk gegaan als in de eerste ronde. In een van de voorzieningen was de sportactiviteit op de dag van de interviews door omstandigheden geannuleerd en is dus geen activiteit bijgewoond.

De interviews zijn anoniem verwerkt. Alle interviews zijn geanalyseerd op basis van de geselecteerde thema's. Op basis van deze analyses is een bijgestelde typologie opgesteld die vervolgens opnieuw gepresenteerd is aan de intervisiegroep. Doel van de presentatie was om te kijken of alle ondernomen activiteiten binnen deze typologie passen.

In deze rapportage worden de bevindingen van beide deelonderzoeken samen gepresenteerd. De bevindingen worden geïllustreerd met behulp van voorbeelden van activiteiten in de onderzochte voorzieningen en citaten van de respondenten. Bij citaten in het rapport wordt gebruik gemaakt van fictieve namen.

Respondenten

In totaal zijn 27 jongeren geïnterviewd (16 jongens en 11 meisjes) in zes voorzieningen² (twee voorzieningen voor jongens, drie voorzieningen voor meisjes en een voorziening voor jongens en meisjes). Er zijn 23 begeleiders van de CANO-voorzieningen, 3 externe trainers en 3 ouders geïnterviewd. In de bijlage is een overzicht opgenomen van de achtergrondkenmerken van de jongeren, het doel van sporten en bewegen – indien bekend –, het type activiteiten waaraan ze hebben deelgenomen en of er ook een outsiderperspectief in kaart is gebracht (begeleider, ouder of trainer).

² Het onderzoek is uitgevoerd in Vzw Apart, Begeleidingscentrum Bethanië, Oranjehuis, Jongerencluster Yidam Psychiatrisch Centrum Gent Sleidinge, Begeleidingstehuis Pieter Simonon, Jeugdzorg Emmaüs, Huis voor begeleiding Van Celst.

De meeste jongeren zijn 16 en 17 jaar. Zeven jongeren zijn van buitenlandse afkomst. Twee jongeren zijn geadopteerd. Uit de interviews met de begeleiders (maar ook indirect met de jongeren) bleek dat bij een deel van de jongeren sprake is van kansarmoede: financiële problemen in de thuissituatie (schulden, onvoldoende middelen om in de basisvoorzieningen zoals kleding en eten te voorzien) en/of problematiek van de ouders en/of dat de jongere in een eenoudergezin opgroeit.

Het merendeel van de geïnterviewde jongeren verblijft in een leefgroep van de CANO-voorziening, drie jongeren worden mobiel begeleid, een jongere zit in crisishulp, zes jongeren zitten in kamertraining of begeleid zelfstandig wonen en een jongere zit gesloten met outreachende begeleiding van de CANO-voorziening.

Hoewel in de interviews niet expliciet is ingegaan op de problematiek van de jongeren, bleek impliciet dat zij wel een goede afspiegeling zijn van de doelgroep van de CANO-voorzieningen. Het merendeel van de geïnterviewde jongeren heeft een hulpverleningsverleden en een opname in een gemeenschapsinstelling en/of psychiatrie achter de rug of verblijft daar nog vanwege een Misdrijf Omschreven Feit (MOF) of een Verontrustende Opgroei Situatie (VOS). Dit betekent dat een groot deel van de jongere een tijd uit hun 'context' zijn weg geweest. Plaatsing op de leefgroep van de CANO-voorziening heeft als doel ze terug te leren participeren in de samenleving. Daarnaast is het zo dat niet alle jongeren terug naar 'huis' worden begeleid. Een deel van de jongeren gaat na het verblijf in de CANO-voorziening begeleid zelfstandig wonen. Bij een aantal van de geïnterviewde jongeren is het perspectief nog niet duidelijk. Bij meerdere geïnterviewde jongeren is er sprake van psychiatrische problematiek en/of verslavingsproblematiek.

De geïnterviewde jongeren laten een goede spreiding zien in de mate waarin zij van nature sportief zijn (van zeer sportief tot helemaal niet) en de mate waarin zij in het verleden ervaring hebben met sporten. De jongeren die in het verleden hebben gesport en dat niet meer deden bij intake in de huidige CANO-voorziening noemen de volgende redenen om te stoppen met sporten:

-  omstandigheden in de context: scheiding ouders en/of (meerdere) verhuizingen
-  de sport niet meer leuk vinden
-  prestatiedruk te hoog binnen de sportvereniging
-  opname in een (gesloten) voorziening
-  financiële redenen
-  behoefte aan afwisseling, nieuwe of meer uitdaging
-  blessures, fysieke klachten, gebrek aan conditie
-  aard van de problematiek.

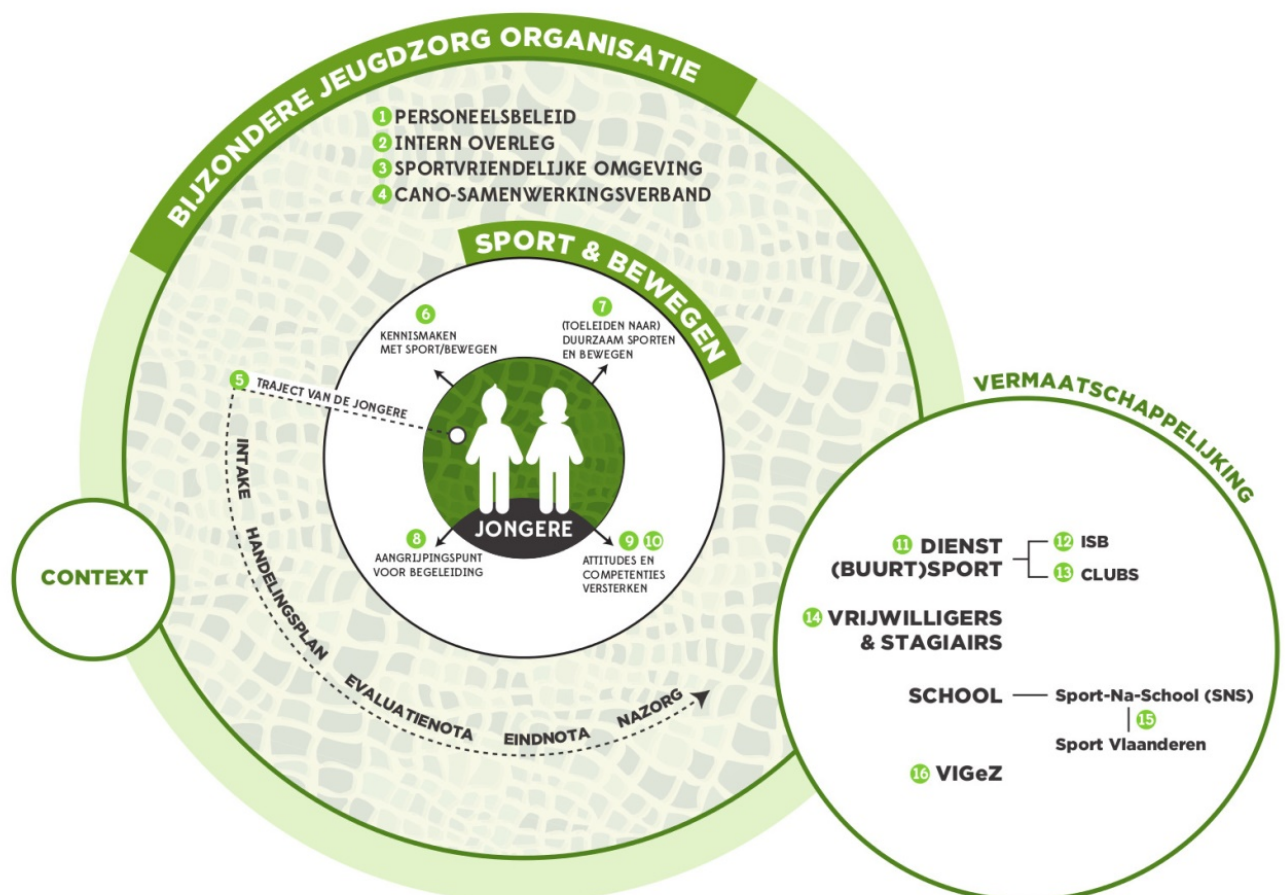
Jongeren die in het verleden nooit gesport hebben geven als belangrijkste redenen aan:

-  geen interesse
-  sport en bewegen in context niet gestimuleerd, context sport ook niet
-  financiële middelen ontbreken
-  aard van de problematiek
-  'het mocht niet ' (reden onbekend)

2 Sport en bewegen in de jeugdzorg: een typologie

Sport als doel of sport als middel

De tien CANO-voorzieningen werden zoals eerder vermeld vrijgelaten in het inrichten van de sport- en bewegingsactiviteiten. Op basis van de analyses van de interviews vanuit het perspectief van de individuele jongeren kan sport en bewegen worden ingezet als doel of als middel (zie infografiek hieronder). Met welk doel sport en bewegen wordt ingezet bij een jongere is afhankelijk van de ernst en aard van de problematiek van de jongere en zijn of haar context, de fase in de begeleiding, de doelen van de begeleiding en de motivatie en interesses van de jongere. Gedurende het begeleidingstraject kan het doel ook veranderen of het accent verschuiven. Het gaat om individueel maatwerk.



Alle activiteiten kunnen in de volgende vierdeling worden ingepast.

Sporten en bewegen als doel	Sporten en bewegen als middel
kennis laten maken met sport en bewegen	als aangrijpingspunt in de begeleiding
(toeleiden naar) duurzaam sporten en bewegen	expliciet werken aan versterken van vaardigheden en competenties

Binnen de inzet van activiteiten met sport en bewegen als doel maken we onderscheid tussen:

- ② activiteiten die het doel hebben om jongeren kennis te laten maken met sport en bewegen of hen vertrouwd te maken met sport en bewegen als vrijetijdsactiviteit;
- ② activiteiten die tot doel hebben de jongeren toe te leiden naar duurzaam sporten, hun motivatie om duurzaam te sporten te stimuleren of om het duurzaam sporten te laten voortzetten tijdens de CANO-begeleiding.

Bij beide doelen is plezier in sporten en bewegen het primaire doel. Impliciet wordt wel gewerkt aan vaardigheden en attitudes maar dit is niet het primaire doel.

Binnen de inzet van sport en bewegen als middel maken we onderscheid tussen:

- ② het inzetten van sport als aangrijpingspunt voor de begeleiding (een sport- en bewegingsactiviteit van de jongere met de individuele en/of contextbegeleider in plaats van een begeleidingsgesprek op kantoor);
- ② sport en bewegen inzetten als middel om te werken aan attitude- of competentieverandering.

Sport en bewegen wordt in beide gevallen expliciet ingezet als middel. Sport en bewegen als middel kan echter niet worden los gezien van sport en bewegen als doel. Jongeren moeten het sporten en bewegen leuk vinden om sport als middel in te kunnen zetten. We werken de vier typen in de volgende hoofdstukken verder uit. Het inzetten van sport als doel wordt uitgebreider beschreven dan het inzetten van sport als middel omdat de respondenten meer ervaringen hebben met het inzetten van sport als doel dan als middel.

In algemene zin merken we op dat eenzelfde activiteit voor de ene jongere kan worden ingezet om hem of haar vertrouwd te maken met sport en bewegen, voor een andere jongere om hem of haar toe te leiden naar een reguliere sportclub en duurzaam sporten te stimuleren en voor weer een andere jongere als middel om aan specifieke vaardigheden te werken. Dit betekent dat die tijdens die activiteit de focus van de begeleiding anders is per jongere.

Kader 1 Voetbalploeg van jongeren en begeleiders in een reguliere competitie

FORZA FOOT is de minivoetbalploeg van VZW aPart. In de ploeg voetballen begeleiders en jongeren samen. Ze nemen deel aan een reguliere kerncompetitie in de regio. Meevoetballen in de ploeg kan voor de verschillende deelnemende jongeren een ander doel hebben. Bij een jongere kan het accent meer liggen op hem vertrouwd te maken met elke week sporten en aanwezig zijn. Op die manier kan hij ervaren wat het is om duurzaam te sporten binnen een veilige setting. Voor een andere jongere kunnen de matches gebruikt worden om hem te leren omgaan met winst en verlies en hem te laten oefenen met leiding nemen door hem kapitein te laten zijn. Bij een andere jongere kunnen situaties tijdens de match een aangrijpingspunt zijn voor een gesprek met de begeleiding.

Tevens kan het doel waarom sport en bewegen wordt ingezet verschuiven tijdens het individuele begeleidingstraject: eerst kennis maken en vertrouwd maken en vervolgens een keuze maken en toeleiden naar een reguliere sportclub. Of eerst als aangrijpingspunt voor de begeleiding en vervolgens om gericht attitudes en competenties aan te leren of om toe te leiden naar duurzaam sporten en bewegen (zie ook portret Cato). Ook kan eenzelfde activiteit voor dezelfde jongere meerdere doelen dienen. Zo wordt bij het inzetten van activiteiten met sport als doel ook impliciet gewerkt aan competenties en vaardigheden. Het gaat er bij de indeling om welk doel voorop staat, waar ligt de focus. Uit de interviews met jongeren maar ook met begeleiders blijkt echter dat het niet altijd duidelijk is waarom een specifieke sport- of bewegingsactiviteit bij een specifieke jongere op dat moment in zijn of haar begeleiding wordt ingezet.

Stimuleren van een gezonde en actieve levensstijl

Naast de bovenstaande doelen wordt met alle vier de type activiteiten gewerkt aan een overkoepelend doel: stimuleren van een gezonde en actieve levensstijl. Dit blijkt ook uit de interviews met jongeren en begeleiders. Los van aan welke type activiteit de jongeren hebben deelgenomen, geeft het merendeel van de jongeren aan dat sport goed is voor de gezondheid. Ook geven zij aan dat naar aanleiding van sport- en beweegactiviteiten bijvoorbeeld met hen gesproken wordt over voeding en roken, wat meer bewegen doet met je lichaam.

Enkele jongeren noemen daarnaast specifieke activiteiten binnen CANO die er op gericht zijn om hen meer te doen bewegen in algemene zin, zoals het stimuleren van op de fiets naar school gaan en bereiden van gezonde maaltijden. Op verschillende leefgroepen hangen affiches over gezonde voeding. Daarnaast valt het op dat vooral de meisjes aangeven de ze (veelal op eigen verzoek) een dieet volgen. Het willen vermageren is voor velen ook de drijfveer om mee te doen aan de sport- en beweegactiviteiten (zowel de groepsactiviteiten als bijvoorbeeld Start to Run). Zij geven aan dat ze zich meer bewust zijn van gezond eten en bewegen maar het ook moeilijk vinden.

Ik wil vermageren en ik heb een schema op gesteld met de diëtiste, de kokkin let er ook op. Ik ben begonnen met start to run. Ik hoop dat ik het ga volhouden. Ze [de begeleiding] moeten mij wel een zetje geven (Dinah)

Ik moet zelf koken op mijn studio en dan let ik wel op dat ik gezond eet (groenten en zo). De begeleiding helpt mij daar op te letten. Ik vind dat zelf ook wel belangrijk. Ik wil er goed uitzien. Ik fitness en dan is het ook nodig dat ik goed eet (Marwa)

Meerdere jongeren geven aan dat ze zich door het meer sporten of bewegen ook fitter voelen, minder behoefte hebben aan suikers en/of minder roken. Enkele jongeren geven aan dat zij – en dit was sterker het geval toen ze gesloten in een gemeenschapsinstelling verbleven – veel snoepten. Bezoek brengt vaak koek en snoep mee. Tijdens de momenten dat ze alleen op hun kamer zitten gaan ze eten. Eten worden volgens de begeleiders vaak een compensatie voor ander verslavingsgedrag en bijvoorbeeld ook voor automutilatie. Vooral meisjes geven aan dat ze tijdens de gesloten opname dik zijn geworden. Door verveling gaan ze meer snoepen en tijdens de opname bewegen ze ook minder. De meeste van de geïnterviewde jongeren roken en geven zelf aan daardoor geen goede conditie te hebben, voor sommigen was dit zelfs de reden om in het verleden te stoppen met sporten. Ze zijn zich wel bewust dat ze minder zouden moeten roken, maar vinden dat ook moeilijk.

Als ik elke week ga sporten, merk ik dat ik minder koek wil eten en cola drinken. Dan heb ik dat niet zo nodig. We hebben nu een paar weken niet gesport en dan krijg ik weer goesting in koek en cola (Cato)

Ik rook en heb daardoor weinig conditie. Als ik sport dan rook ik minder, maar ik vind het moeilijk. Ik weet niet of ik dat ga volhouden als ik straks weg ben [van de voorziening INT]. Als ik moet kiezen tussen betalen voor sport of sigaretten, dan zullen het toch sigaretten worden, die heb ik nodig. Ik ben verslaafd (Milan)



3 Jongeren laten kennismaken met sport en bewegen

In dit hoofdstuk worden de hefboomen, hinderpalen, randvoorwaarden en (leer)ervaringen met activiteiten met als doel jongeren te laten kennismaken met sport en bewegen besproken. Van de 27 geïnterviewde jongeren hebben 20 jongeren deelgenomen aan dergelijke activiteiten. Eerst wordt een beschrijving gegeven van de concrete mogelijkheden in de praktijk om aan deze activiteiten vorm te geven.

3.1 Concrete mogelijkheden in de praktijk

In de CANO-voorzieningen wordt een veelheid aan sport- en bewegingsactiviteiten ingezet om de jongeren te laten kennismaken met sport en bewegen. De aard van de activiteiten is zeer gevarieerd. Grofweg kunnen we de volgende type activiteiten onderscheiden:

- 1 Een vast blok in het vrijetijds- of vakantieprogramma
- 2 Onderdeel van de dagprogrammatie
- 3 Kennismakingscursussen
- 4 Laagdrempelig beschikbaar stellen van sportmateriaal en toegang tot sport en bewegen

Ad 1 Een vast blok in het vrijetijds- en/of vakantieprogramma

In het vrijetijdsprogramma op de leefgroep is een of twee keer per week een vast blok met activiteiten. Sommige activiteiten zijn vast onderdeel van het begeleidingsprogramma zoals een keer per week zwemmen of paardrijden. Bij deze activiteiten is deelname vaak verplicht. Andere activiteiten wisselen per week en worden in samenspraak met de jongeren op de bewonersvergadering vastgesteld. Deelname aan deze activiteiten is meestal vrijwillig. Ook komt het voor dat deelname aan een blok van activiteiten verplicht is, maar dat de jongeren kunnen kiezen aan welke specifieke activiteit ze deelnemen. Deze activiteiten worden veelal georganiseerd en begeleid door de begeleiders van de leefgroep of andere professionals van de voorziening. De activiteiten vinden zowel plaats op de voorziening als op een locatie buiten de voorziening, bijvoorbeeld sporthal, fitnessclub.

Kader 2 Gezamenlijke sportactiviteiten van meerdere voorzieningen

Vier CANO-voorzieningen (Bethanië, De Wissel, Oranjehuis en Stappen) hebben in de krokusvakantie een ski kamp georganiseerd. De jongeren konden tijdens het kamp kennismaken met wintersport. Ook werden een aantal andere sportieve activiteiten georganiseerd.

Kader 3 Sporten en bewegen als onderdeel van vrijetijdsactiviteiten in leefgroep

In het programma van de leefgroep van Pieter Simenon is op twee momenten een vrijetijdsactiviteit gepland. De jongeren bepalen elke maand op de bewonersvergadering welke sport- en beweegactiviteit op het programma staat. Zij mogen vier activiteiten kiezen binnen vier prijsklassen. De activiteiten worden begeleid door twee vaste begeleiders van de voorziening. Daarnaast gaan andere begeleiders en/of stagiaires mee. De deelname aan de activiteiten is vrijwillig. Jongeren worden zoveel mogelijk gestimuleerd om deel te nemen.

Ad 2 Als onderdeel van het dagprogramma

Jongeren die (nog) geen school of werk hebben of waarbij school of werk wordt afgebroken nemen deel aan een dagprogrammatie. Binnen dit programma kunnen sport- en beweegactiviteiten worden opgenomen. Deze activiteiten hebben niet alleen tot doel de jongeren te laten kennismaken met sport- en bewegen maar worden ook ingezet om te werken aan een zinvolle dagbesteding en toekomstperspectief en om de jongeren te leren omgaan met zichzelf en hun kwetsbaarheid. De deelname aan deze activiteiten is veelal verplicht. Het gaat om activiteiten die zowel in de voorziening worden georganiseerd als op locatie (bijvoorbeeld fitnessen) en worden veelal door de begeleiders van de voorziening georganiseerd en/of begeleid.

Ad 3 Kennismakingscursussen

Deze activiteiten hebben als doel jongeren kennis te laten maken met specifieke sporten bijvoorbeeld vechtsport, voetbal of yoga. Dit kan een eenmalige activiteit zijn maar kan ook meerdere sessies omvatten. De activiteit wordt veelal gegeven door een externe trainer op een reguliere sportlocatie of op de locatie van de CANO-voorziening. Voor sommige jongeren is het doel specifiek om ze vervolgens de keuze te laten maken voor een sport die ze duurzaam willen doen.

Kader 4 Initiatiecursus vechtsporten

In Kortrijk hebben Bethanië en het Oranjehuis intensief contact met de buurtsportcoördinator van de lokale sportdienst. Via deze coördinator is een initiatiecursus vechtsport voor meisjes georganiseerd. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten en werd gegeven door een lesgever van een reguliere judoclub. De cursus is speciaal voor de meisjes uit de CANO-voorziening en VZW AjKo (jeugdwerk in Kortrijk). De deelname aan de cursus is vrijwillig. Begeleiders vanuit de voorziening doen mee of zijn aanwezig tijdens de cursus.

Kader 5 Wekelijks buurtsportaanbod voor de CANO-voorziening

Wekelijks wordt door buurtsport voor de meisjes uit PCGS op woensdagmiddag een activiteit georganiseerd om hen kennis te laten maken met verschillende sporten. Deelname is vrijwillig en er zijn altijd twee begeleiders die ook meedoen. De activiteiten worden gekozen samen met de meisjes op basis van interesse maar ook bijvoorbeeld ter voorbereiding van een andere sportactiviteit. Een ploeg van meisjes en begeleiders had zich ingeschreven voor het mini-voetbaltoernooi van PCGS. Ter voorbereiding is een voetbaltraining gegeven.

Ad 4 Laagdrempelig beschikbaar stellen van sportmateriaal en toegang tot sport en bewegen

Meerdere voorzieningen hebben ervoor gezorgd dat er op de voorziening sportmateriaal aanwezig is. Dit gaat om zeer divers materiaal: fietsen, boksbal, ballen, fitnessstoestel op binnenplein, etc. Door het materiaal binnen handbereik aan te bieden wordt getracht het sporten en bewegen te stimuleren. Het ter beschikking stellen van een Sport Na School (SNS)-pas en fitnesspas vallen hier ook onder. Het materiaal kan gebruikt worden onder begeleiding maar ook alleen.

Kader 6 Voorbeeld Fitnesspassen voor de voorziening

Van Celst heeft drie fitnesspassen op naam van de voorziening bij een kleinschalige fitnessclub voor vrouwen in de buurt van de voorziening. De meisjes kunnen daar gebruik van maken wanneer ze zelf willen. Ook wordt samen met de begeleiding gefitnesst.

3.2 Hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden

Uit de interviews komen verschillende hefbomen en hinderpalen naar voor. Hefbomen zijn vaak de positieve kant van hinderpalen en vormen vaak ook de randvoorwaarden waaraan een activiteit moet voldoen. De hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden uit de interviews zijn weergegeven in onderstaand overzicht. De factoren zijn als hefboom geformuleerd.

Hefbomen

Vrijwillige versus verplichte deelname: MOtivatatie versus MOETivatatie

Aansluiting bij interesses en behoeften van de deelnemers

Connectie met de externe trainer

Kennismaken voor sommige jongeren hoogst haalbare doel

Van MOETiveren naar MOTiveren

Uit de interviews met de jongeren blijkt dat het verplichten van sport- en bewegingsactiviteiten niet goed werkt. Jongeren geven aan dat als zij verplicht worden om deel te nemen, zij de activiteit veelal niet leuk vinden, tegenwerken, kwetsuur veinzen, enzovoort. Het werkt volgens hen averechts. Jongeren die wel gemotiveerd zijn om mee te doen aan de activiteiten geven daarnaast aan dat verplichte deelname van jongeren die geen zin hebben ook een negatief effect heeft op de groep. De jongeren die niet willen, krijgen veel aandacht, waardoor er volgens hen te weinig aandacht overblijft voor de anderen en de activiteit. De sfeer wordt verpest en het sporten en bewegen geeft dan ook geen plezier meer.

Sommige jongeren geven aan dat deelname in principe vrijwillig is, maar dat door de begeleiding dermate veel druk wordt uitgeoefend om mee te doen, dat zij het als verplicht ervaren.

Het is niet verplicht maar als ik zeg dat ik niet mee ga, 'zagen' ze zo lang dat ik wel mee ga. Meestal zeg ik achteraf wel dat het deugd heeft gedaan maar ze zouden me wat minder moeten pushen. Als ik mij niet goed voel, geen zin heb, en ik moet toch mee dan ben ik niet echt aangenaam. (Julie)

Soms pushen ze de jongeren om mee te gaan terwijl ze echt geen zin hebben. Als we dan bezig zijn doen ze niet echt mee of ze doen dan moeilijk of gaan aan de kant zitten. De begeleiding moet dan vooral met hen bezig zijn en dat is dan niet tof. (Daniël)

Ondanks dat de jongeren zelf aangeven dat deelname vrijwillig moet zijn, zijn er ook meerdere jongeren die aangeven dat ze een zetje nodig hebben. Ze vinden sporten en bewegen eigenlijk niet leuk en als ze niet gestimuleerd worden gaan ze niet mee. Enige drang en stimulans zijn nodig om ze te doen deelnemen. De meeste van deze jongeren zijn achteraf wel positief over het sporten en bewegen. Er ligt hier een fragiele scheidslijn tussen drang en dwang en hoe daar door de begeleiding wordt mee omgegaan of zoals het door een van de voorziening wordt verwoord: van MOETivatie naar MOTivatie. Uit de interviews blijkt dat de volgende zaken helpen om de jongeren te motiveren om mee te doen:

- ➡ begeleiders die meedoen;
- ➡ keuze hebben tussen activiteiten;
- ➡ zelf meebepalen welke activiteiten;
- ➡ het alternatief van niet meedoen, moet minder aantrekkelijk zijn dan meedoen;
- ➡ herhalend onder de aandacht brengen;
- ➡ andere jongeren die meedoen;
- ➡ teasen.

Bijna alle geïnterviewde jongeren hebben aangegeven dat het fijnst aan de sportactiviteiten is dat ze die samen met begeleiders doen. Ook de geïnterviewde begeleiders geven aan dat het motiverend werkt naar de jongeren als zij zelf ook meedoen aan de activiteiten. Externe trainers benoemen dit ook. De deelname van begeleiders werkt overigens niet alleen motiverend maar biedt ook de mogelijkheid om tijdig te

anticiperen op situaties die mogelijk uit de hand kunnen lopen en biedt later ook aangrijpingspunten voor de begeleiding. Aandachtspunt daarbij is dat sommige jongeren aangeven dat de begeleiders die meegaan sporten veelal de begeleiders zijn die zelf sportief zijn. Dit schrikt sommige jongeren die zelf van nature niet sportief zijn af. Zij hebben geen zelfvertrouwen en zijn bang dat ze het niet gaan kunnen, het tempo niet kunnen bijhouden en/of niet de conditie hebben die deze begeleiders hebben.

Als jongeren kunnen kiezen tussen activiteiten, hebben ze de mogelijkheid die activiteiten te kiezen die passen bij hun interesses, conditie en behoefte. Ook werkt het motiverend al ze zelf een stem hebben gehad in de activiteiten.

Om vrijwillige deelname te stimuleren is het van belang dat het alternatief minder interessant is. Zo moeten in sommige voorzieningen jongeren die niet meedoen aan de activiteiten op hun kamer zitten. Meerdere jongeren geven aan dat dit gaat vervelen en geen goed alternatief is. Deelname aan de sportactiviteit is dan in eerste instantie ingegeven omdat het alternatief niet aantrekkelijk is. Soms zijn de activiteiten gepland op momenten dat de jongere vrije tijd heeft en/of activiteiten met de context kan ondernemen. Het aanbod moet dan wel zeer aansprekend zijn om toch mee te doen.

Ik doe mee omdat ik anders niets te doen heb, altijd op mijn kamer zitten gaat ook vervelen (Milan)

Eigenlijk heb ik op die avond altijd mijn vrije avond. Maar als het een activiteit is waarvan ik denk dat is plezant om aan mee te doen, dan verplaats ik die avond soms wel. (Nathan)

Meerdere jongens geven aan dat het bij hen wel werkt als de begeleiders hen teasen. Meerdere meisjes hebben echter aangegeven dat dit bij hen averechts werkt.

Als ik geen zin heb op mee te gaan, dan zegt [naam begeleider] he jo je had toch gezegd dat je mij een keer ging aftroeven. En nu ga je niet mee. Ben je bang dat het niet gaat lukken of zo. Dan krijgt hij mij toch zo ver om mee te gaan. (Nathan)

Mij moeten ze echt niet te veel onder druk zetten en proberen overhalen. Dat werkt averechts. Misschien moeten ze mij een keer zeggen dat ik niet mee mag doen, waarschijnlijk dat ik het dan wel wil. (Emma)

Begeleiders geven aan dat ze de sport- en beweegactiviteiten herhaaldelijk onder de aandacht moeten brengen en blijven brengen. Ze moeten de jongeren er aan herinneren dat er gesport wordt, wanneer en hoe laat. Sommige voorzieningen doen dit met posters en/of zetten het op kalenders. Maar ook dan is het nodig om het te herhalen en de jongeren het persoonlijk te zeggen.

Aansluiten bij de behoeften en interesses van de deelnemende jongeren

Het merendeel van de geïnterviewde jongeren geven aan dat zij zelf mee mogen beslissen over de activiteiten die worden georganiseerd. De meeste jongeren ervaren dit als positief maar enkele jongeren benoemen wel aandachtspunten:

- ③ de mate waarin de keuze van de jongeren gerealiseerd kan worden;
- ③ de mate waarin ook de stem van de minderheid aan bod komt;
- ③ de mate waarin de intensiteit aansluit bij de behoefte van de jongeren.

In de meeste voorzieningen wordt tijdens de bewonersvergadering bepaald welke activiteiten in het vrijetijdsprogramma of vakantieprogramma worden ondernomen. Enkele jongeren geven aan dat wat de groep wil soms niet kan omdat er geen budget voor is of het niet in de nabijheid van de locatie is en geen vervoer en/of geen begeleider of externe trainer beschikbaar is die het kan begeleiden. Vervolgens wordt daarom maar steeds voor dezelfde activiteiten gekozen. Dit werkt voor sommige jongeren niet motiverend, enerzijds omdat het steeds om dezelfde activiteiten gaat en anderzijds omdat het soms activiteiten zijn die hen niet aanspreken.

In een voorziening wordt van tevoren aan de jongeren gezegd binnen welke prijs categorie ze een activiteit mogen kiezen: een dure, een minder dure, een goedkope en een gratis activiteit. Dit wordt door de jongeren als positief ervaren. Ze zeggen dat dit helpt om de keuze te maken. Volgens de begeleiders heeft dit bovendien het voordeel dat het jongeren ook bewust maakt van het budget. Het leren budgetteren is dan een bijkomend doel.

Tijdens de bewonersvergadering bespreken we wat we willen doen en stemmen we. 't Probleem is dat we dikwijls iets willen dat niet kan (omdat het te duur is of omdat het te ver is). En dan doen we toch vaak hetzelfde. We gaan dan maar weer zwemmen. Ik hou niet zo van zwemmen. (Milan)

Wij kiezen tijdens de bewonersvergadering de activiteit voor de komende weken. We weten dat we één dure activiteit mogen kiezen. Die is altijd het eerst gekozen. Meestal paintballen of karten of zo. We komen eigenlijk altijd wel tot een keuze. En als er eens iets is wat ik niet zo leuk vind dan ga ik niet mee. (Ilyas)

Sommige jongeren geven aan dat de keuze van de meerderheid vaak de bovenhand heeft. Meestal is dit ook de keuze van de meest sportieve jongeren. Zij laten hun stem het meest horen. Dit werkt niet altijd motiverend voor de van nature minder sportieve jongeren.

Dat is wel goed dat we mogen zeggen wat we willen, maar dikwijls doen we dan toch eerst wat de meesten willen en wat ik wil, moet dan wachten. Of we willen iets en dat kan dan niet omdat ze bijvoorbeeld niemand vinden die kan komen. (Lena)

Opvallend is dat veel jongeren een voorkeur hebben voor activiteiten met een spanningselement. Ook activiteiten die voor veel jongeren uit de doelgroep van de CANO-voorziening buiten het bereik liggen omdat ze te duur zijn of niet gemakkelijk toegankelijk voor individuen, worden gewaardeerd.

Dat zijn van die dingen [respondent noemde skiën, deadride]] die je anders niet doet en ook niet meer gaat doen. Chique om een keer meegemaakt te hebben. (Marwa)

Paintballen dat willen we allemaal altijd als eerst. Dat is echt kicken. Dat is iets wat je normaal niet kan doen omdat het te duur is. (Jonas)

Het merendeel van de activiteiten in het programma worden georganiseerd voor de hele groep. Dit heeft enerzijds als voordeel dat de meer sportieve jongeren, de minder sportieve jongeren kunnen stimuleren om mee te doen. Dit heeft echter als nadeel dat de intensiteit van de activiteit niet altijd aansluit bij de behoeften van alle jongeren. Jongeren die van nature sportief zijn doen vaak mee aan alle sport- en bewegingsactiviteiten die georganiseerd worden. Het sporten is voor hen een uitlaatklep en zij hebben behoefte aan meer uitdaging, meer intensieve inzet tijdens de sport- en bewegingsactiviteit. Voor deze jongeren is de activiteit niet meer bedoeld om hen kennis te laten maken met sport- en bewegen. Deelname aan deze activiteiten zal voor hen eerder tot doel hebben een keuze te kunnen maken uit een sport die ze duurzaam willen beoefenen of als uitlaatklep en voor het kanaliseren van de energie. Jongeren die niet zo sportminded en minder sportief zijn, zijn meer gebaat bij een rustig tempo, een laagdrempelig aanbod waarbij de nadruk minder ligt op prestatie. Als onvoldoende rekening wordt gehouden met deze verschillen binnen een groep deelnemers kan dit de motivatie voor deelname van beide groepen negatief beïnvloeden.

Connectie met de externe trainer

Een belangrijke factor of een activiteit aanslaat is de connectie met de man of de vrouw die voor de groep staat. Externe trainers met affiniteit met de doelgroep van de CANO-voorziening is een hefboom voor de motivatie van de jongeren. De deelname aan de activiteiten is veelal vrijwillig. Inherent aan de problematiek van de doelgroep maar ook aan de aard van de begeleidingstrajecten is dat jongeren niet altijd aanwezig (kunnen) zijn. Bij een kennismakingscursus betekent dit bijvoorbeeld dat de deelnemende groep wisselt per week. De trainer moet hier flexibel mee kunnen omgaan.

Kennismaken voor sommige jongeren hoogst haalbare doel

Uit de interviews blijkt dat voor sommige jongeren die weinig of geen ervaring hebben met sporten en bewegen, en die moeilijk te motiveren zijn om hieraan deel te nemen het laten kennismaken en ervaren dat sporten deugd doet en leuk kan zijn het hoogst haalbare doel is tijdens begeleiding door de CANO-voorziening. Deze jongeren geven aan niet van plan te zijn te sporten en bewegen na vertrek uit de voorziening. Duurzaam sporten in een reguliere setting is voor deze jongeren nog een te grote stap (zie ook hoofdstuk 4).

3.3 Effect op jongeren

In deze paragraaf worden de effecten die door de deelnemende jongeren en hun begeleiders of ouders zijn genoemd gepresenteerd (zie overzicht). De focus ligt hierbij op de vraag of de doelen om jongeren te laten kennismaken met sport en bewegen en ze plezierige sportmomenten te laten beleven bereikt worden.

(leer)ervaringen met betrekking tot kennismaken met sport en bewegen

Plezier/leuk/goesting

Energie kwijt kunnen/rustiger worden/uitlaatklep/kanaliseren van energie

Hoofd leegmaken/niet aan problemen denken

Invulling (vrije)tijd

Ontdekken wat ze leuk vinden en keuze maken

Plezier

Bijna alle geïnterviewde jongeren zeggen dat het leuk is om mee te doen, dat het plezier oplevert. Dit wordt ook gezegd door de jongeren die in eerste instantie niet zo gemotiveerd waren of zijn voor sport- en bewegingsactiviteiten. Andere ervaringen zijn: doen en bezig zijn in plaats van praten, met een positieve activiteit bezig zijn in plaats van met wat je allemaal nog niet kan of nog moet leren, ervaringen met activiteiten die ze nog nooit gedaan hebben of niet zo gemakkelijk toe komen.

Kanaliseren van energie en uitlaatklep

Opvallend is dat alle jongeren die meedoen aan dit type activiteiten – ook degene die zelf niet zo gemotiveerd zijn om te sporten – aangeven dat het 'deugd' doet om te sporten. Ze kunnen zich afreageren tijdens het sporten, het is een uitlaatklep. Ook de begeleiders geven aan dat voor de meeste jongeren het sporten en bewegen een uitlaatklep is. Ze kunnen hun energie kanaliseren waardoor ze rustiger worden. De begeleiders zien hiervan ook een effect buiten de sport- en bewegingsactiviteit.

Jongeren die zeggen dat het kanaliseren van energie een uitkomst is van deelname aan de sport- en beweegactiviteiten, zijn ook de jongeren die het tempo en energiegehalte van sommige activiteiten te laag vinden. Zij hebben behoefte aan meer uitdagende en inspannende activiteiten. Een andere groep jongeren vindt het juist goed dat er niet zoveel geëist wordt van ze. Ze vinden het goed om mee te sporten, vinden dat wel leuk maar de prestatiedruk moet niet te groot worden.

*Als ge zo gesport hebt, ben je daarna zo goed moe. Ik ben dan ook wat rustiger op de groep.
(Marie)*

Zo ne keer goed zweten dat doet deugd. (Cas)

Het mag van mij af en toe wel een beetje minder zijn. Het is er af en toe over. (Marie)

Hoofd leegmaken/niet aan problemen denken

Sommigen jongeren geven aan dat sporten en bewegen leuk is omdat ze dan niet met hun problemen bezig zijn, ze kunnen hun hoofd leegmaken. Als ze bezig zijn met sporten en bewegen, zijn ze niet bezig met hun problemen. Dat wordt als positief ervaren.

Invulling tijd

Jongeren waarbij de sport- en beweegactiviteit een verplicht onderdeel is of was van hun dagprogrammatie omdat ze (nog) geen school of werk hebben, geven aan dat de sportactiviteit een positief effect had. Ze krijgen daardoor meer structuur in hun dag en ervaren een zinvolle tijdsbesteding. Eén van de geïnterviewde ouders noemt dit ook expliciet als een belangrijk effect. Volgens deze ouder zou daar nog meer gebruik van gemaakt kunnen worden.

Het geeft je iets te doen, je hebt een schema [indeling van je dag INTERVIEWER], beter dan op je kamer zitten. Anders blijf ik toch op mijn bed liggen. (Kobe).

Ontdekken wat ze leuk vinden en keuze maken voor regelmatig of structureel sporten

Dit effect hoort eigenlijk ook bij het toeleiden naar duurzaam sporten, maar omdat het voor sommige jongeren echt een eerste stap is in 'wat vind ik leuk aan sporten', wordt het resultaat hier genoemd. Het merendeel van de jongeren vindt het goed dat er verschillend aanbod is. Zo kunnen ze 'een beetje proberen' en kijken wat ze leuk vinden. Sommige jongeren zeggen dat ze ook snel iets beu zijn dus dan is een keer of een paar keer dezelfde activiteit doen genoeg. Andere jongeren vinden het juist goed dat eenzelfde activiteit vaker wordt herhaald. Voor sommige jongeren zijn de kennismakingsactiviteiten en het aanbod op de groep ook een mogelijkheid om te ontdekken welke sport ze op meer regelmatige basis willen beoefenen (zie ook hoofdstuk 4). Begeleiders noemen ook dat ze door de activiteiten meer inzicht krijgen in wat ze wel kunnen.

We hebben een paar trainingen voetbal gehad door een echte trainer. Dat vond ik echt chique. Ik wist niet dat ik voetballen leuk zou vinden en ook niet dat ik het eigenlijk wel zou kunnen. (Lena)

3.4 Tips en adviezen samengevat

Op basis van die hefboomen en hinderpalen en de effecten op de jongeren kunnen de volgende tips en adviezen vanuit het perspectief van de jongeren worden geformuleerd:

Tips en adviezen voor activiteiten

met als doel jongeren te laten kennis maken met sport en bewegen

-  Sluit aan bij de sportbehoeften van jongeren en zorg dat daarbij ook de stem van de minderheid aan bod komt.
-  Sluit aan bij de behoeften van jongeren wat betreft de intensiteit van de activiteiten.
-  Laat jongeren reële keuzen maken (geef ze inzicht in de financiële mogelijkheden: welke activiteiten kunnen wel en welke niet).
-  Kies voor een ruime opvatting van sport en bewegen.
-  Zorg dat vrijwillig ook als vrijwillig wordt ervaren (vrijwillig en drang, geen dwang).
-  Laat begeleiders ook participeren aan de activiteiten.
-  Besteed in de intakefase met jongeren uitgebreid aandacht aan hun interesse en ervaring met sport en bewegen.

Portret van David (17 jaar)

David woont begeleid. Hiervoor woonde hij op de leefgroep van de voorziening. David was erg druk, had veel energie en agressie in zich. Tijdens zijn intakegesprek is hem gevraagd of hij een sport zou willen doen en welke. Hij had toen nog niet echt een idee wat hij wilde. Er is afgesproken om een sport voor hem te vinden. Tijdens de vakantie deed David mee aan het verplichte aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Ook heeft hij met Piet, een van de begeleiders, een aantal vechtsportlessen gedaan.

Op een dag is David naar Piet gegaan en heeft gezegd: *“Al dat vechten is mooi, maar wat ik eigenlijk wil doen, is American Football.”* Piet kende deze sport niet. David liet hem een filmpje zien. American Football spelen was al langer zijn droom, maar het kon niet omdat zijn mama het niet kon betalen. Samen met Piet is hij meteen op internet gaan zoeken naar een American Football club in de buurt. Piet zei: *Als je het zo graag wilt, dan moet je maar direct bellen en vragen wat er mogelijk is.* David belde nog diezelfde middag met de club onder begeleiding van Piet. Hij mocht vier keer meedoen om het te proberen. De eerste keer ging hij er heen met Piet. David was eigenlijk wel nerveus *“want American Football players dat zijn toch wel van die grote gasten en ik ben zelf niet zo groot.”* Ook kende hij niemand bij de club.

De eerste training was al meteen goed, David ving zowaar vier goede ballen. Hij had er wel talent voor en dat gaf een goed gevoel. Piet vertelt dat de club wel open stond voor het verhaal van David en dat er een veilige sfeer was. De tweede keer is Piet weer mee geweest. De derde keer is de intern begeleider van David mee gegaan. Ook hij was enthousiast over de club en wat David deed tijdens de training. De vierde keer is David afgezet met de boodschap: *regel zelf maar hoe je weer op de groep komt.* Dit klinkt streng zegt Piet, maar het was nodig als test. Als David dit niet voor elkaar kreeg, was de kans klein dat hij deze sport zou volhouden. Dit was vooral belangrijk omdat David binnenkort begeleid zou gaan wonen en het dan zelf moest gaan regelen.

David zegt dat American Football echt zijn sport is. Hij heeft talent. Heel trots laat hij filmpjes zien van zijn acties. Hij gaat deeltijds naar school en loopt deeltijds stage. Hij heeft de uren van zijn stageplek afgestemd op zijn trainingstijden en matches. Een van de coaches woont in de buurt van David en is bereid hem na de training thuis af te zetten.

Hij voelt zich helemaal thuis bij de club en voelt zich gewaardeerd. Hij is trots op wat hij kan. Hij heeft ook geen tijd meer om verkeerde dingen te doen. David is de voorziening dankbaar dat ze zijn lidgeld en zijn sportoutfit hebben betaald. Hij realiseert zich dat hij een job moet zoeken om het volgend jaar zelf te betalen. Dat gaat hij ook doen.

4 (Toeleiden naar) duurzaam sporten en bewegen

In dit hoofdstuk worden de hefboomen, hinderpalen, randvoorwaarden en (leer)ervaringen met activiteiten met als doel (toe te leiden naar) duurzaam sport en bewegen besproken. In totaal zijn acht jongeren geïnterviewd die tijdens hun begeleiding door de CANO-voorziening zijn toegeleid naar duurzaam sporten en bewegen, en zes jongeren die al een sport beoefenden bij de start van de begeleiding en die tijdens de begeleiding hebben doorgezet. Daarnaast zijn enkele jongeren geïnterviewd die duurzaam willen sporten maar bij wie het nog niet gelukt is om dit te realiseren of nog niet duidelijk welke sport ze willen beoefenen. Eerst worden de concrete mogelijkheden in de praktijk om jongeren duurzaam te laten sporten besproken.

4.1 Concrete mogelijkheden in de praktijk

Het doel van deze activiteiten is het toeleiden van jongeren naar duurzaam sporten of bewegen of hen de sport die ze beoefenen bij de start van CANO-begeleiding te laten doorzetten. De volgende activiteiten kunnen hiervoor worden ingezet:

- 1 Kennismakingscursussen
- 2 Sportploeg van jongeren en begeleiders
- 3 Inventariseren behoeften, interesses en mogelijkheden
- 4 Eigen verantwoordelijkheid van de jongeren stimuleren
- 5 Regelen en organiseren voor de jongeren
- 6 Ondersteunende faciliterende activiteiten (financieel, vervoer, materieel)

Ad 1 Kennismakingscursussen

De kennismakingscursussen die worden ingezet om jongeren vertrouwd te maken met sport en bewegen kunnen ook worden ingezet om jongeren in contact te brengen met een sport en hen een keuze te laten maken over de sport die ze duurzaam willen beoefenen. Het gaat bij bijvoorbeeld om kennismakingscursussen vechtsport, voetbal of handbal.

Ad 2 Sportploeg van jongeren en begeleiders

Er wordt een sportploeg opgericht van jongeren en begeleiders die deelnemen aan een reguliere competitie of toernooi (bijvoorbeeld regionale voetbalcompetitie) of aan een competitie of toernooi voor specifieke doelgroepen (jongeren in de jeugdzorg, geestelijke gezondheidszorg). Het doel is om jongeren onder begeleiding te laten ervaren wat regulier sporten in een competitie inhoudt en om een deel van hen vervolgens toe te leiden naar het beoefenen van de sport in een reguliere setting.

Ad 3 Inventariseren behoeften, interesses en mogelijkheden

In het intakegesprek wordt geïnventariseerd of de jongeren een sport als hobby heeft, ervaring heeft met sporten en bewegen en interesse of motivatie heeft om te gaan sporten en bewegen. In het handelingsplan kan worden vastgelegd wat het doel van de jongere is op dit gebied. Als de jongere nog geen sport beoefent, wordt bijvoorbeeld de drie sporten die hij of zij wel zou willen proberen, vastgelegd.

Ad 4 Eigen verantwoordelijkheid jongeren stimuleren

Als de jongere een keuze heeft gemaakt voor een specifieke sport, ondersteunt de voorziening de jongere om een club of vereniging te vinden en om contact op te nemen. Eventueel wordt daarbij gebruik gemaakt van het netwerk van de CANO-voorziening of de begeleider. Het is de jongere zelf die het regelt met ondersteuning van de begeleider. De begeleiding gaat wel mee met de jongeren naar de club of vereniging en ondersteunt bij het maken van afspraken. De jongere is in the lead. Dezelfde aanpak kan worden toegepast bij jongeren die hun sport doorzetten. De begeleiding ondersteunt het maken van afspraken met de sportvereniging en de context.

Ad5 Begeleiding regelt club voor de jongere

Als de jongere een sport heeft gekozen, regelt de begeleiding een club voor de jongeren via hun eigen netwerk of via de lokale sportdienst. De jongere blijft sporten bij de sportclub waar met de groep wordt gesport (bijvoorbeeld de fitnessclub). De begeleiding is in de lead.

Ad 6 Ondersteunende faciliterende activiteiten

De CANO-voorziening betaalt de eerste periode van het lidgeld en zorgt voor de passende sportkleding. Met de jongeren worden afspraken gemaakt over hoe zij dit zelf in de toekomst willen regelen. Er wordt gekeken naar financiële regelingen waar de jongeren eventueel gebruik kunnen van maken. Er wordt vervoer naar de club of sportlocatie geregeld of er worden afspraken gemaakt over hoe de jongere dit zelf regelt. Indien nodig en mogelijk wordt de context betrokken.

4.2 Hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden

In de interviews zijn meerdere hefbomen, hinderpalen en randvoorwaarden benoemd. Sommige hebben betrekking op zowel het toeleiden naar duurzaam sporten als op het duurzaam sporten zelf, andere alleen op een van beide aspecten. In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van deze hefbomen. Ook hier is het zo dat een hinderpaal vaak het tegenovergestelde van een hefboom is en dat een hefboom vaak een randvoorwaarde is om het beoogde doel te kunnen bereiken.

Hefboom	Toeleiden	Duurzaam sporten
Aansluiten bij eigen keuze/interesse	X	X
Afspraken met club of trainer	X	X
Betrokkenheid context	X	X
Betrokkenheid van een buddy	X	X
Overbrugbare reisafstand	X	X
Passend schema school- en werktijden	X	X
Passende club (veilig sportklimaat)	X	X
Stimuleren eigen verantwoordelijkheid jongere	X	X
Ondersteunende begeleiding CANO	X	
Perspectief na CANO bekend	X	
Tijdstip van instromen bij clubs	X	
Sociale vaardigheden en ernst problematiek	X	
Betrokken coach of leider		X
Externe motivator		X
Financiële mogelijkheden		X
Sociaal netwerk binnen club		X
Sporttechnische vaardigheden		X

We maken onderscheid tussen hefboomen die zowel genoemd zijn door de respondenten bij het toeleiden naar duurzaam sporten als het blijven sporten en hefboomen die van toepassing zijn op een van beiden. Dit betekent niet dat deze hefboomen in mindere mate ook van toepassing zijn voor beide aspecten, maar ze zijn dan niet als dusdanig benoemd in de interviews. We bespreken eerst de hefboomen die gelden voor zowel toeleiden naar als duurzaam sporten. Daarna bespreken we de hefboomen die op een van beide van toepassing zijn.

Aansluiten bij keuze en interesse van de jongeren

Bij de geïnterviewde jongeren die intrinsiek gemotiveerd zijn om duurzaam te gaan sporten en dit ook volhouden is de sport door hen zelf gekozen. Sommigen hebben al bij aanvang van de begeleiding een duidelijk beeld over de sport die ze willen beoefenen. Anderen maken de keuze op basis van kennismakingscursussen binnen de CANO. De keuze voor een sport is vaak ingegeven omdat ze zich vaardig voelen in de sport, omdat de sport een bepaalde status geeft of omdat ze iemand kennen die de sport beoefent. Uit de interviews blijkt dat jongeren die niet helemaal overtuigd zijn van de keuze, ook minder gemotiveerd zijn om het sporten vol te houden. Er is bij veel jongeren interesse voor vechtsport en fitness. Vechtsport omdat het een zekere status geeft en omdat jongeren zich kunnen afreageren en

uitleven tijdens het sporten. Fitness is populair omdat het aansluit bij de motivatie om te vermageren en er goed uit te zien. Het voordeel van duosporten en fitness is bovendien dat het minder appel doet op sociale vaardigheden en vaak ook minder competitiegericht kan worden beoefend. Meerdere geïnterviewde jongeren geven aan dat zij zich niet in staat achten aan ploegsport mee te doen.

Vechtsporten dat past goed bij mij. Ik kan mij erin uitleven. Ik hoef ook minder rekening te houden met degene waarmee ik op dat moment vecht. [INTERVIEWER: zou je ook een ploegsport willen doen] nee dat is niets voor mij. Dat kan ik niet. Ik moet dan met veel teveel mensen en regels rekening houden. Dat gaat mis. Ik krijg dan ruzie, wordt boos of loop weg. Dat is vroeger ook gebeurd. (Lisa)

Ik wilde eigenlijk vechtsporten maar dat mocht niet omdat die club niet goed was. We hebben hier een paar keer met een stagiaire handbal gespeeld. Hij vond dat ik dat wel goed kon en of ik dat niet wilde doen. Ik dacht nou ja waarom niet. Ik ben nu een paar keer naar een training geweest. Begeleiding is mee gaan kijken. Ga het een paar keer proberen. En als 't goed is dan kan ik blijven. Nu alleen trainen. Die jongens deden wel normaal. Ik weet nog niet of ik het wel wil [INTERVIEWER: en wil je die sport ook doen als je straks weer thuis woont?]. Dat denk ik niet. Ik wil toch liever vechtsport doen. (Gaëtan)

De druk was hoog. Ik kon het niet meer aan dus ging ik vervelend doen op de training. Daardoor kreeg ik problemen met de trainer. Werd ik in een lager team gezet. Toen vond ik het niets meer. Nu voetbal ik bij een caféploeg. De druk is daar niet zo hoog. Ik wil niet meer in zo een hoge competitie spelen. Ik kan die druk niet aan. (Thomas)

Martial arts dat is wel een heftige sport. Als je dat kan, ben je wel iemand. (Adam)

Maken van afspraken met de clubs of trainer

Om jongeren toe te leiden naar duurzaam sporten maar vooral om te bewerkstelligen dat ze blijven sporten is het nodig dat er duidelijke afspraken worden gemaakt tussen de jongeren en club of trainers. Voor meerdere geïnterviewde jongeren die eerder gesport hebben en zijn afgehaakt was het zich niet kunnen houden aan afspraken, zoals afmelden en op tijd komen, een belangrijk reden om te stoppen.

Daniël sport nog steeds bij dezelfde club ondanks de lange reistijd. We hebben wel afspraken gemaakt met de trainer over afmelden en dat de trainer een seintje geeft als Daniël niet op de training komt. (begeleider)

Ik moet de trainer bellen als ik niet kom. De begeleiding let daarop. De trainer kan ook de begeleiding bellen als ik er niet ben. Vroeger belde ik niet af en dan zat ik op zaterdag op de bank. Dat vond ik niet leuk. Doordat ik af en toe niet kwam ben ik ook in een lager team gezet. Nu let ik beter op dat ik op tijd kom. (Malik)

Betrokkenheid context

De mate waarin de context betrokken is of kan worden bij het stimuleren en motiveren van de jongeren en/of bij praktische regelingen is een hefboom die ervoor kan zorgen dat de jongeren gaan sporten en blijven sporten. Dit is nog belangrijker bij het afronden van begeleidingstrajecten en aandachtspunt voor de nazorg. De manier waarop de context betrokken wordt, kan verschillend zijn: als toeschouwer, als opvang voor overbrugging tussen school en sport, als motivator. De mate waarin dit lukt is afhankelijk van de mate waarin de jongere contact heeft met zijn of haar context en van de mogelijkheden in de context.

Veel jongeren in de doelgroep van CANO hebben meerdere breuken in hun context meegemaakt en het merendeel van de geïnterviewde jongeren is voorafgaand aan de begeleiding door CANO een tijdje in een gemeenschapsinstelling opgenomen geweest. Het contact met de context moet in die gevallen veelal eerst hersteld worden of verstrekt. Betrokkenheid bij sport en bewegen kan een manier zijn om hier aan te werken maar kan ook als een drempel worden ervaren. Het herstellen van de breuk met de context heeft prioriteit. Meerdere jongeren geven aan dat hun ouders, familie of andere betrokkenen helemaal niet sportief zijn en ook niet geïnteresseerd zijn in zelf sporten. Daarnaast komt in de context ook vaak multi-problematiek voor. De problematiek kan een belemmering zijn om iemand uit de context te betrekken bij het sporten en bewegen.

Ik vind het belangrijk dat Thomas blijft voetballen. Ik sport zelf ook. Als hij bij mij is, dan zorg ik wel dat hij gaat. Zijn mama is daar iets gemakkelijker in. Alhoewel hij graag sport en altijd enthousiast is, heeft hij toch iemand nodig die hem ertoe aanzet. (vader Thomas)

Kobe sport al heel zijn leven bij die sportclub en hij vindt het ook leuk. Maar als wij hem niet uit zijn bed halen op zaterdag dan gaat hij niet. (moeder Kobe)

Betrokkenheid of inzetten van buddy's

Een deel van de jongeren geeft aan dat zij een zetje nodig hebben om te blijven sporten. Als niemand hen motiveert of stimuleert stoppen ze (na vertrek uit de voorziening). Tijdens het verblijf of begeleid wonen worden ook andere bewoners ingezet om jongeren te stimuleren om te gaan sporten. Na afronding van de begeleiding hebben ze hiervoor iemand anders nodig. Begeleiders besteden hier aandacht aan door de context te betrekken en bijvoorbeeld ouders of broers en zussen uit te nodigen om te komen kijken of om mee te sporten. De inzet van buddy's uit het netwerk zou hier ook een goede methode voor kunnen zijn. In het onderzoek hebben we geen jongeren geïnterviewd die daar ervaring mee hebben. Wel hebben meerdere jongeren aangegeven een maatje nodig te hebben om te sporten.

Kijk hier ga ik wel fitnesssen. Er is altijd wel iemand die zegt 'kom ga mee'. Als ik straks weer thuis woon dan is daar niemand die dat doet. Ik heb het nu wel al een keer aan vrienden gevraagd om mee te gaan fitnesssen. Maar die gaan een keer mee en dan stoppen ze. Ik ken mijzelf als er straks niemand is die zegt: kom we gaan fitnesssen, dan ga ik niet. (Jonas)

Mijn vriend en ik willen graag iets samen doen. Hij stelde voor om te fitnesssen. Ik heb gevraagd aan de begeleiding of het mocht. Ik vind dat wel goed om samen met hem te

sporten. We hebben dan iets te doen. En hij kan dat goed, dus kan hij mij wat leren en mij ook motiveren om te gaan. (Laura)

Overbrugbare reisafstand tot sportclub c.q. context

De geïnterviewde jongeren verblijven soms op lange reisafstand van hun context. Sommige jongeren die blijven sporten hebben twee uur reistijd van school naar sport en vervolgens naar de voorziening. Risicofactoren zijn het overbruggen van de tijd tussen school en sport. Bij één jongere is de context ingeschakeld om hier bij te ondersteunen. De jongere gaat in de tussentijd naar huis. De jongeren moeten echt gemotiveerd zijn om te sporten om die reisafstand vol te houden. Als de reisafstand te groot is, dan lukt het soms niet voor de CANO-voorziening om de jongere te faciliteren om te blijven sporten bij de vereniging in de context. Of de jongere dan kan blijven sporten of alvast kan starten met een sport ter voorbereiding van het terug thuis komen wonen is ook medeafhankelijk van de aard van de sport en de mate waarin de trainer of de club zich flexibel opstelt. Solo en duosporten die niet verbonden zijn aan een competitie lenen zich daar meer toe dan sporten met een competitie en ploegsporten.

Sinds ik hier zit kan ik niet trainen. Het is te ver. Ook voor mijn ouders om mij te komen halen. Ik sport al heel mijn leven bij die club. Ze kennen mij. Ze vinden het goed als ik in het weekend alleen aan de matches mee doe. (Kobe)

Voor sommige jongeren worden tijdelijke oplossingen gezocht voor het vervoer. Individuele begeleiders fungeren als een soort 'taxi' chauffeur om de jongeren naar de sport te brengen. De begeleiders benutten deze autoritten wel voor informele gesprekken met de jongeren en deze ritten dan ook gezien worden als begeleidingstijd. Tijdens een autorit komen gesprekken op gang over onderwerpen die in de reguliere begeleidingsgesprekken niet gemakkelijk aan de orde komen. Lange reistijden zijn voor de voorziening echter een belasting op de ureninzet. Een hefboom is als het transport op een bepaald moment door de jongere zelf, iemand uit de context of de sportclub kan worden opgepakt.

Bij de vierde training hebben we David gezegd, probeer nu zelf maar weer op de groep te komen. Als hem dit niet zou lukken, wisten we dat hij dit niet zou volhouden. Hij regelde dat een van de trainers die een beetje in de buurt woont, hem in het dorp kon afzetten. Vandaar kan hij dan naar de voorziening op de fiets. (Begeleider)

Tot slot speelt de reisafstand ook een rol in het opbouwen van contacten met sportclubs. De werkregio van de CANO-voorzieningen is groot. De begeleiders – maar ook de jongeren indirect - geven aan dat de reisafstand belemmerd kan werken in het leggen van contacten met clubs maar ook met de lokale sportdiensten. Er is dan weinig zicht op de mogelijkheden voor de jongere. Begeleiders geven aan dat het niet mogelijk is om in de hele werkregio contacten op te bouwen.

Passende school- en werktijden

Zoals ook bij jongeren die niet in de jeugdzorg zitten, zijn school- en werktijden die niet overeenkomen met tijden van trainingen en openingstijden van sportclubs een belangrijke belemmering om duurzaam te sporten. Dit worden door jongeren die weinig intrinsiek gemotiveerd zijn ook als excuus gebruikt. Door jongeren die wel willen sporten en bewegen wordt het als een belemmering gezien.

Ik zit op school en heb ook stage. Ik ben vaak laat thuis en dan moet ik nog koken en huiswerk maken. Als er hier [in de voorziening] yoga wordt gedaan, dan ga ik. Maar ik heb geen tijd om buiten [de voorziening] te gaan sporten. In het weekend heb ik ook andere dingen te doen. (Sara)

Passende sportclub (veilig sportklimaat)

Een belangrijk hefboom voor het duurzaam sporten is het vinden van een passende sportclub waar de jongeren zich veilig voelen (op hun gemak), waar een veilig pedagogisch sportklimaat is en die voldoende rekening houden met de situatie van de jongeren. Sommige jongeren gaan zelf op onderzoek uit om die club te vinden, al dan niet binnen hun eigen netwerk. Voor andere jongere wordt het netwerk van begeleiders benut. De begeleiders van de CANO-voorziening gaan vervolgens kijken bij de sportclub, er wordt deelgenomen aan een paar proeftrainingen, er wordt een inschatting gemaakt van het pedagogisch klimaat van de sportclub en ook of ze 'oor' hebben voor het verhaal van de jongeren. Sommige begeleiders geven aan dat het vooral moeilijk is om in te schatten wat het pedagogische klimaat van de club is en of de visie op sport aansluit bij wat de jongere nodig heeft. Dit wordt vooral gezegd over vechtsportverenigingen. Uit de interviews met de jongeren bij wie het lukt om ze toe te leiden naar een reguliere sportclub valt op dat het meestal om niet te grote clubs of sportscholen gaat. Het aantal deelnemers aan activiteiten is voor de jongere overzichtelijk.

De visie van sportclub en de begeleider in de fitnessclub sluit aan bij wat wij en de ouders willen in de begeleiding van Jente. De sfeer is positief in de sportschool. Er worden geen sportdrinkjes en dergelijke verkocht. Hij voelt zich op zijn gemak bij de begeleider. (Begeleider van Jente)

Stimuleren eigen verantwoordelijkheid van de jongeren

Alle geïnterviewde jongeren die erin slagen gedurende de begeleiding door te stromen naar een reguliere sportclub hebben zelf een rol gehad in het vinden van de club, in het contact opnemen met de club en/of afspraken maken met de club. Het stimuleren van de eigen verantwoordelijkheid van de jongere door de begeleiding werkt motiverend voor de jongeren. Het valt op dat die jongeren bij wie de begeleiding de club regelt, vaker aangeven ik weet niet of deze sport wel ga blijven beoefenen.

Toen ik aan mijn begeleider zei dat ik wilde gaan vechtsporten ben ik zelf op internet gaan zoeken naar een club. Ik heb toen ook gekeken wat ik er allemaal moest voor doen. Ik heb

toen gebeld en gevraagd of ik een keer kon komen kijken. De begeleiding is toen meegegaan. (Samir)

Ik wil gaan voetballen, maar de begeleiding kan maar geen goede club vinden. Als het nog lang duurt dan is straks het seizoen voorbij. Dan weet ik niet of dat ik nog zin heb. (Lena)

Ondersteunende begeleiding door CANO

Een belangrijke hefboom voor de jongeren die duurzaam gaan sporten is ondersteunende begeleiding in het begin door de CANO-voorziening. Alle jongeren vinden het prettig als de begeleiding de eerste (paar) keer mee gaat. Zij kunnen dan ook beoordelen of het goed gaat met de jongere op de sportclub, of het bij de jongere past en/of er een connectie is met de trainer. De mate waarin deze begeleiding nodig is, is afhankelijk van de aard en problematiek van de jongere en de vaardigheden van de jongeren. Bij sommige jongeren is een keer voldoende en bij andere jongeren is een langere en intensievere begeleiding nodig. Ter voorbereiding op de situatie na CANO is het wel van belang om los te laten. Voor sommige jongeren is het samen sporten met begeleiders (zoals in een gemengde voetbalploeg) voorwaarde om te leren duurzaam sporten. Sporten in een reguliere sportsetting zonder begeleider is voor hen te hoog gegrepen of niet haalbaar.

Het samen minivoetballen met begeleiders heeft wel een voordeel. Dat maakt het gemakkelijker om mee te doen. Anders zou ik toch niet minivoetballen. In een gewone voetbalclub wil ik niet meer en zelf doet ge dan minivoetballen niet. (Milan)

Doordat je als begeleider meedoet, kan je wel eventuele incidenten in goede banen leiden. Je moet je wel als begeleider goed realiseren dat je op dat moment ook begeleider bent (en je zelf niet verliezen in het competitie gebeuren). Het is een mogelijkheid om deze jongeren een reguliere sport te laten doen in een veilige en meer beschermde situatie. (begeleider)

Perspectief na CANO bekend

Als duidelijk is wat het perspectief van de jongere na CANO is (begeleid wonen en waar, of terug naar huis) kan daar worden op geanticipeerd bij het zoeken van een passende sport. Sommige van de geïnterviewde jongeren weten nog niet waar ze straks naar toe gaan. Ze hebben dan ook geen idee waar ze een sport moeten gaan zoeken. Omdat de jongeren vaak al meerdere breuken in hun netwerk hebben meegemaakt, gaat de begeleiding nog niet actief op zoek met ze naar een sport. De begeleiding wil een nieuwe breuk in het netwerk voorkomen.

Het is nog niet duidelijk waar Milan naartoe gaat na de leefgroep. Hij kan niet terug naar huis. Het wordt begeleid wonen maar we weten nog niet waar. We kunnen het dan wel hebben over sporten maar hij zal dan toch zeggen ja en waar dan. Hij is nu nog niet gemotiveerd om bij een reguliere club te gaan sporten en hem ergens laten starten om dan vervolgens weer te moeten veranderen, werkt bij hem zeker niet motiverend. (begeleider Milan)

Tijdstip van instromen bij clubs

Een knelpunt dat benoemd wordt is dat veel sportclubs specifieke momenten hebben in het jaar waarin nieuwe jongeren kunnen instromen. Dit loopt niet parallel met de instroom in de CANO-begeleiding maar soms ook niet met de initiatiecursussen die worden gegeven. Een risico daarbij is dat als de jongere enthousiast is, hij/zij niet kan instromen en vervolgens de motivatie wegzakt.

Sociale vaardigheden en ernst van de problematiek

Sommige jongeren hebben (nog) onvoldoende sociale vaardigheden die nodig zijn om te participeren in een reguliere sportclub. Eerst moet aan de vaardigheden gewerkt worden voordat duurzaam sporten in een reguliere setting haalbaar is. Dit hangt ook samen met de ernst en complexiteit van de problematiek (zie ook hoofdstuk 4).

Betrokken coach of trainer

Net als bij kennismakingscursussen speelt ook bij duurzaam sporten de man of de vrouw die de training geeft of coacht een belangrijke rol. Begeleiders en ouders hebben het over een betrokken coach of trainer die de jongeren goed aanvoelt en oog heeft voor de situatie van de jongeren. De jongeren zeggen dat ze goed overweg kunnen met trainer, dat ze een connectie voelen. Dit helpt hen over de drempel om te gaan sporten en motiveert hen om te blijven sporten.

Samir kan goed overweg met de trainer wat ik zo hoor. Daar ben ik blij om want hij heeft een mannelijk rolmodel, een vaderfiguur nodig in zijn leven. Ik ben een alleenstaande moeder. Hij is de oudste en heeft geen contact met zijn vader. Hij sport er nog maar kort, maar ik zie dat hij meer respect heeft voor mij. (moeder Samir)

Thomas werd naar een lager team gezet en had helemaal geen connectie met de trainer. Die man gaf nog oefeningen voor pupillen volgens hem wat niet past bij de leeftijd van de jongens. Toen is het misgegaan. Hij liep maar wat te prutsen op het veld en was vooral bezig met dingen uitsteken buiten het voetbalveld. Hij wilde toen ook niet meer voetballen. (vader Thomas)

Externe motivatoren

Veel van de geïnterviewde jongeren hebben weinig intrinsieke motivatie om te beginnen met sporten ondanks dat ze aangeven dat ze sporten en bewegen leuk vinden. Externe motivatoren kunnen werken om hen over de drempel te krijgen en het een tijd vol te houden. De verwachting is dat daardoor intrinsieke motivatie ontstaat om te sporten. Externe motivatoren die volgens de jongere werken zijn bijvoorbeeld dat ze sportkledij mogen houden als ze na een paar kennismakingslessen echt lid worden en het betalen van lidgeld voor de eerste zes maanden.

Financiële mogelijkheden en oplossingen voor de kosten

Een groot aantal van de geïnterviewde jongeren ziet financiële belemmeringen in hun context of in hun eigen situatie om te kunnen blijven sporten. Jongeren uit kansarme groepen (en hun begeleiders) geven aan dat ze in het verleden nooit gesport hebben omdat er thuis geen financiële middelen waren en nu nog steeds niet zijn. Jongeren die zelfstandig gaan wonen zien dezelfde belemmeringen. Tijdens de CANO begeleiding is – o.a. door het sportproject – financiële ondersteuning mogelijk voor het betalen van het lidgeld of aanschaffen van sportkledij. Ook zijn er in het kader van het project SNS-passen of fitnesspassen aangeschaft op naam van de voorziening. Hierdoor kunnen de jongeren tijdens de CANO-begeleiding wel duurzaam sporten. Deze mogelijkheid valt echter weg na de begeleiding en voor een deel ook na het project. Sommige jongeren die intrinsiek gemotiveerd zijn om te blijven sporten anticiperen daarop en geven ook aan dat ze binnen hun budget een bedrag willen reserveren om te kunnen sporten.

Nu wordt mijn lidgeld betaald door de voorziening. Ik weet dat mijn ouders het niet kunnen betalen. Als ik geen geld kan sparen van een vakantiejob dan zal ik weer alleen thuis moeten fitnesssen. Ik ga van de zomer vakantiejob doen en dan eerst geld opzij zetten voor de fitness. (Jente)

Ik ga straks misschien begeleid wonen. Ik weet niet of er dan geld is. Dat hangt er vanaf of ik dan geld verdien. (Samir)

Jongeren moeten als ze zelfstandig wonen vaak van een minimum inkomen rondkomen dan is sporten niet betaalbaar. (begeleider)

De ouders van Marie hebben dusdanige financiële problemen dat ze soms geen geld hebben om eten te voorzien in het weekend. Voor die mensen is het geen optie om haar te laten sporten. (begeleidster Marie)

Ik rook maar ik vind sporten ook leuk maar als ik straks begeleid ga wonen dan heb ik niet veel geld. Dan zal ik moeten kiezen en dan weet ik het wel. Dan worden het toch die sigaretten. Ik kan daar niet mee stoppen. (Milan)

Sociaal netwerk binnen de club

Sommige jongeren die al sporten, hebben binnen de sportclub hun vrienden. Een belangrijke motivatie voor ze om te blijven sporten is die vriendengroep. Sommige van de geïnterviewde jongeren die naar een reguliere club zijn toegeleid hebben daar ook een vriendenkring opgebouwd. Het duurzaam sporten heeft voor die jongeren ook het doel om ze (opnieuw) te laten participeren in de samenleving. Vooral ouders en begeleiders noemen het belang van sport als participatiemiddel.

Sporttechnische vaardigheden

Het valt op dat jongeren die er in slagen om duurzaam te blijven sporten veelal wel enig talent hebben voor de sport die ze beoefenen. Dit is een aandachtspunt. Ook voor jongeren die minder talentvol zijn en minder sporttechnische vaardigheden hebben, zijn activiteiten nodig van meer recreatieve aard om te sporten en bewegen.

Een onrealistische inschatting van de eigen vaardigheden kan een hinderpaal zijn voor duurzaam sporten. Sommige jongeren hebben geen realistisch beeld van hun kunnen. Meerdere jongeren overschatten zichzelf. Ze denken goed te kunnen sporten maar de inschatting van begeleiding, trainers en/of ouders is dat ze het niveau en de druk van een reguliere sportvereniging niet aankunnen. Recreatief sporten en buurtsport passen beter voor deze jongeren. Er is echter niet in alle gemeenten buurtsport en het is voor de CANO-voorziening niet haalbaar om in alle gemeenten waar de jongeren vandaan komen een verbinding te leggen met buurtsport. Daarnaast wordt buurtsport niet door alle geïnterviewde jongeren voor vol aangezien.

Marie kan wel redelijk voetballen, maar als ze iets minder kan en wij willen het haar uitleggen, blokkeert ze. Ze zegt dan: kan ik niet en wil aan de kant gaan zitten of raakt gefrustreerd. Wij kunnen haar dan overhalen om het toch te proberen of kunnen haar ook even langs de kant laten zitten. Bij een gewone voetbalclub is het maar de vraag of dat lukt. Dat is afhankelijk van de trainer. Bij gewone voetbalclubs is presteren belangrijk en als jij niet ten volle meetraint dan zit je reserve tijdens de wedstrijd. Buurtsport is laagdrempelig en minder prestatie gericht. (begeleider buurtsport)

Ik denk wel dat ik goed kan voetballen, maar dat zeg je niet van jezelf toch. Er zijn eigenlijk wel goede clubs die naar mij zijn komen kijken. Dus ik denk wel dat het klopt. Voetbal is mijn passie. Dat kan ik goed. (Daniël)

4.3 Effect op jongeren

In deze paragraaf benoemen we de leerervaringen van de jongeren met betrekking tot het duurzaam sporten. Het doel is bereikt als de jongeren met plezier in een reguliere club sporten en dit volhouden. Bij een deel van de geïnterviewde jongeren is dit in elk geval gelukt. Naast dit doel benoemen de jongeren en de begeleiders en ouders ook andere effecten van het duurzaam sporten. Impliciet worden door het sporten en bewegen vaardigheden en attitudes versterkt (zie onderstaand overzicht). Sommige van die effecten zijn ook al in 3.3 besproken en worden daarom hier kort weergegeven.

Leerervaringen, vaardigheden en attitudes duurzaam sporten

Sporten als zinvolle vrijetijdsbesteding

Kanaliseren energie/uitlaatklep

Concentratie

Zelfvertrouwen

Zelfcontrole en zelfinzicht

Aan afspraken en regels houden

Afleiding (niet aan problemen denken)

Status

Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid nemen

Sporten als zinvolle vrijetijdsbesteding

Meerdere jongeren geven aan dat door het regulier sporten ze een zinvolle invulling van hun tijd ervaren. Het sporten zorgt ervoor dat ze niet rondhangen en in verleiding komen om weer in de fout te gaan. Alle geïnterviewde ouders zien sporten als een zinvolle vrijetijdsbesteding en vinden het belangrijk dat de jongere sport zodat hij een goede daginvulling heeft, structuur in zijn/haar dag of weekend wordt geboden (normaal dagritme) en/of dat hij/zij niet omgaat met verkeerde vrienden. Zeker voor jongeren die (nog) geen dagbesteding hebben wordt dit zeer zinvol gevonden. Alle ouders geven aan dat sport belangrijk is voor 'normale' sociale contacten.

Ik train twee keer in de week en in 't weekend heb ik een match. Naast school en leercontract blijft er weinig tijd over om verkeerde dingen te gaan doen. Ik kom ook niet zo snel in de verleiding omdat ik bezig ben. (David)

Kanaliseren van emoties en uitlaatklep en concentratie

Voor jongeren die veel hebben meegemaakt, getraumatiseerde jongeren, geeft de sport rust, is het een uitlaatklep en een manier om hun emoties te kanaliseren aldus de begeleiders. De jongeren geven dat zelf ook aan. Doordat ze meer ontspannen zijn, kunnen ze zich ook beter concentreren in andere situaties.

Zelfvertrouwen

Jongeren die ontdekken dat ze (best) goed zijn in een sport, krijgen hierdoor zelfvertrouwen. Het tegenovergestelde kan echter ook gebeuren. Als jongeren niet goed zijn in een sport en de intensiteit of de competitiviteit komt niet overeen met hun behoefte kan dit het zelfvertrouwen verminderen.

Zelfcontrole en zelfinzicht

Zowel de jongeren als de begeleiders geven aan dat door het sporten jongeren meer zelfcontrole krijgen, meer controle over hun eigen lichaam.

Ik weet nu beter wat ik kan met mijn lichaam. Heb meer controle. Vroeger was ik dik en ik kon mijn spieren ook niet goed controleren. Ik werd ook soms agressief. Nu kan ik mijzelf beter controleren. Ik kan het beter inhouden. Als ik dan op de fitness ben, leef ik mij uit en dan ben ik het ook kwijt. (Jente).

Leren aan afspraken houden

Meerdere jongeren geven aan dat de begeleiding het structureel sporten ook aangrijpt om hen te leren zich aan afspraken te houden en te verwittigen als ze niet op de training kunnen zijn.

Ik moet de trainer bellen als ik niet kom. De begeleiding let daarop. De trainer kan ook de begeleiding bellen als ik er niet ben. Vroeger belde ik niet af en dan zat ik op zaterdag op de bank. Dat vond ik niet leuk. Doordat ik af en toe niet kwam ben ik ook in een lager team gezet. Nu let ik beter op dat ik op tijd kom. (Malik)

Afleiding (niet aan problemen denken)

Zoals eerder genoemd in hoofdstuk 3 zorgt het sporten en bewegen ervoor dat de jongeren niet met hun problemen bezig zijn. Het biedt afleiding

Status

Sommige jongeren benoemen expliciet dat het sporten hen een status geeft. Ze zijn ergens goed in waarop ze trots zijn. Meer specifiek wordt dit gezegd over vechtsporten.

Zelfstandigheid en zelfverantwoordelijkheid nemen

Als jongeren gemotiveerd zijn om te sporten dan biedt dit ook aangrijpingspunten voor zelfstandigheidstraining. Ze zeggen dat ze door het regulier sporten zelf dingen leren regelen, financiën op orde hebben en zelf verantwoordelijkheid nemen.

4.4 Tips en handvatten

Op basis van de hefboomen en hinderpalen en de effecten op de jongeren zijn in onderstaand kader tips en handvatten samengevat.

Tips en handvatten voor het (toeleiden naar) duurzaam sporten

- ③ Zorg bij kennismakingsactiviteiten dat doorstroming mogelijk is (moment van aanbieden).
- ③ Laat jongeren zelf ervaren en proberen of een sport past.
- ③ Betrek indien mogelijk iemand uit de context als buddy of kijk of er op een andere manier een buddy kan worden ingezet.
- ③ Laat jongere zelf mede verantwoordelijkheid nemen in het regelen van een club of vereniging.
- ③ Kijk naar de financiële mogelijkheden.
- ③ Zorg voor een netwerk van contacten bij clubs via eigen personeel of via de lokale sportdiensten



5 Aangrijpingspunt voor begeleiding

In dit hoofdstuk worden de hefbomen, hinderpalen, randvoorwaarden en (leer)ervaringen met het inzetten van sport als aangrijping in de begeleiding besproken. Van de 27 geïnterviewde jongeren zijn er vier die (nog) niet met begeleiding samen hebben gesport. Niet bij alle jongeren gaat het om samen sporten met individuele begeleiders of contextbegeleiders. Sommigen hebben alleen samen gesport en bewogen tijdens groepsactiviteiten waar begeleiders ook aan deelnemen. Of de begeleiders in die activiteiten het sporten en bewegen ook inzetten als aangrijpingspunten voor de begeleiding verschilt. Eerst worden de concrete mogelijkheden in de praktijk om sport en bewegen als aangrijpingspunt te gebruiken voor de begeleiding besproken.

5.1 Concrete mogelijkheden voor de praktijk

Sport en bewegen kan worden ingezet als aangrijpingspunt voor de begeleiding. Begeleiders (individuele of contextbegeleiders) sporten of bewegen samen met de jongere. Grofweg kan dit twee doelen dienen:

- 1 Opbouwen van een band met een jongere en kennismaken.
- 2 Concrete aangrijpingspunten voor gesprek en oefensituaties.

Ad1 Opbouwen van een band met een jongere en kennismaken

In de eerste fase van de begeleiding kunnen deze activiteiten worden ingezet om kennis te maken met de jongere en een band op te bouwen. Gedurende de begeleiding kan het werken om de band te versterken.

Kader 7 Bewegen en sporten om elkaar te leren kennen

Bij Pieter Simenon worden de individuele en de contextbegeleiders gestimuleerd om samen met de jongeren een beweegactiviteit te doen: een wandeling, een fietstocht. Door samen met de jongeren te bewegen leren ze elkaar beter kennen

Ad 2 Concrete aangrijpingspunten voor gesprek en oefensituaties

Het samen sporten en bewegen is een basis om met de jongeren in gesprek te gaan over situaties. De gesprekken tijdens de activiteiten vinden op meer informele en natuurlijke wijze plaats. Tijdens het sporten kunnen zich concrete situaties voordoen waarop de begeleiding kan aangrijpen om het gesprek aan te gaan. Hieronder twee voorbeelden

Ilyas en zijn begeleider pingpongen regelmatig samen. Een pingpongballetje rolde onder de chauffage. De begeleider vraagt Ilyas het balletje op te rapen. Hij weigert en zegt daar heb ik geen zin in. De begeleider vraagt aan Ilyas: "Heb je nog wel eens van die situaties waarin je liever lui dan moe bent?" Ilyas antwoordt: "Ja met mijn mama. Die vraagt mij ook soms dingen te doen die ik niet wil doen". Vervolgens volgt een gesprek over hoe dit dan in de thuissituatie verder verloopt. Ilyas geeft aan dat dit voor hem wel werkt om over de situatie met zijn mama te praten. "Als je met mij in een kamertje gaat zitten en je vraagt mij hoe gaat het met jou en je mama, dan zeg ik niks". De begeleider geeft aan dat dergelijke situaties goede aanknopingspunten bieden voor de begeleiding. (Ilyas en begeleider)

Ik ga mee als toeschouwer naar de matches van de voetbalploeg. Milan vindt het moeilijk om voor zichzelf op te komen. Toen hij vond dat er niet eerlijk gewisseld werd bij het voetballen, heb ik hem ondersteund om dit aan te kaarten bij de begeleiding van de voetbalploeg. Hij vond het spannend maar heeft dat wel goed gedaan. Hij wilde het team bij elkaar houden en dat was goed om te zien. (begeleider van Milan)

5.2 Hefbomen en hinderpalen en randvoorwaarden

Bijna alle geïnterviewde jongeren hebben aangegeven dat ze graag samen met hun begeleider sporten en/of bewegen of dit zouden willen doen. Om dit een positieve ervaring te laten zijn, om een band met de jongere op te bouwen en om in de activiteit daadwerkelijk aangrijpingspunten te hebben voor de begeleiding zijn enkele hefbomen genoemd in de interviews (zie overzicht). Ook hier is het zo dat een hefboom vaak een randvoorwaarde is en dat het ontbreken van de hefboom als een hinderpaal beschouwd kan worden.

Hefbomen voor sport en bewegen als aangrijpingspunt voor de begeleiding

Activiteit passend bij jongere en begeleider

Eerst band opbouwen en daarna als aangrijpingspunt in de begeleiding

Begeleider sport en beweegt mee op meerdere momenten in verband met transfer

Activiteit passend bij jongere en begeleider

Ook hier is het van belang dat de aard en intensiteit van de activiteit past bij de jongere, maar ook bij de begeleider. Er moet een klik zijn tussen activiteit, jongere en begeleider. Het samen sporten en bewegen van sportieve begeleiders en van nature minder sportieve jongeren kan het risico hebben dat de jongeren minder zelfvertrouwen hebben of krijgen. Zij denken dat ze minder kundig zijn en minder conditie hebben dan de begeleiders en dus niet mee kunnen. Begeleiders moeten hier goed op inspelen. Het is voor het opbouwen van een band van belang dat er wordt uitgegaan van gelijkheid en van een positieve situatie waarin wordt vertrokken van wat jongeren wel kunnen en niet van hun problemen of vaardigheden die ze nog moeten leren. Ook de situatie waarbij van nature sportieve jongeren sporten en bewegen met van nature minder sportieve begeleiders heeft risicofactoren maar ook aanknopingspunten. Sommige van de geïnterviewde jongeren willen niet samen sporten met hun begeleiders omdat ze denken dat die het niet

willen/kunnen. Ook is het mogelijk dat de intensiteit van de activiteit dan niet genoeg uitdagend voor hen is. Het verschil kan echter ook positief uitpakken. Zo kan het jongeren een gevoel van zelfvertrouwen geven als zij hun begeleiders iets kunnen leren. Hieruit wordt afgeleid dat de combinatie die het beste past bekeken moet worden per jongere en dat het aan te raden is om bij het koppelen van jongeren aan begeleiders hiermee rekening te houden.

Sommige dingen kan hij beter dan mij en dat kan hij mij dan leren. Dat geeft hem ook zelfvertrouwen. (Begeleider Kobe)

Samen mountainbiken met mijn IB-er nee dat zie ik niet zitten. Die is echt niet sportief. Dat wordt een drama. Dan moet ik de hele tijd op haar wachten. (Jonas)

Ik wil graag samen sporten met een begeleider maar niet met mijn IB-er. Dat is zo een felle. Die kan ik echt niet bijhouden. Dat weet ik nu al. (Emma)

Ik zou wel graag een keer gaan fitnessen met mijn context-begeleider. Die is niet zo sportief. Misschien kan ik hem dan wat trucs leren. Dat zou ook goed voor hem zijn. (Jente)

Eerst band opbouwen en daarna aangrijpingspunt voor gesprekken

Meerdere jongeren hebben aangegeven dat ze graag samen sporten of bewegen met de begeleiding omdat dit de band versterkt. Er wordt niet gepraat over problemen maar over positieve dingen die ze zien of die gebeuren. Het ervaren van een band lijkt voorwaarde om vervolgens in een latere fase wel de gesprekken aan te kunnen gaan.

Ik wil wel sporten met mijn begeleider maar dan moet ze niet direct beginnen met van hoe voelt ge u. Ik wil dan gewoon samen buiten zijn en rondkijken en niet teveel praten. Gewoon fietsen. (Emma)

Begeleider doet mee aan sport en bewegen op meerdere momenten (transfermogelijkheden)

Als de jongeren samen sporten met de individueel begeleider en die is ook aanwezig bij andere sport- en beweegactiviteiten, dan biedt dit meer mogelijkheden voor aangrijpingspunten en transfer naar andere situaties en levensdomeinen.

Ik vind dat wel goed dat hij [naam begeleider] mee gaat naar de activiteiten. Soms gebeurt er iets en dan gebeurt er hetzelfde als we samen aan het sporten zijn en dan kan hij zeggen: hoe heb je dat daar gedaan? Kan je dat nu ook hier doen. (Nathan)

5.3 Effect op jongeren

Alle jongeren die individueel sporten met hun IB-er of een andere begeleider geven aan dat dit een van de leukste dingen is van het sporten en bewegen binnen CANO. Het versterkt de band met de begeleider. Door samen te sporten hebben ze het gevoel meer 'gelijk' te zijn en praten ze ook gemakkelijker. Jongeren vinden het positief dat ze met iets positiefs bezig zijn, iets wat ze wel kunnen in plaats van over hun problemen en ontwikkelpunten te praten. Door vanuit de gelijkheid te vertrekken stellen jongeren zich meer open. Het merendeel van de jongeren geeft aan dat ze een gesprek moeilijk vinden. Praten onder het sporten gaat gemakkelijker.

Het is iets anders dan praten, schept een band (als je samen aan het zweten bent schept dat een band), je bent meer gelijk met je begeleider, meer informeel in gesprek. (Kobe)

We zijn meer gelijk en hebben het over andere dingen dan op de leefgroep, wat we zien bijvoorbeeld. Ik leer de begeleiders anders kennen. Hier zitten ze achter hun bureau en ik op de leefgroep. Door samen te fietsen, leer je iemand anders kennen. (Thomas)

Ik ben niet zo'n prater. Als we samen sporten praat ik gemakkelijker. (Hannah)

Begeleiders die meesporten of waar de jongeren samen mee sporten hebben ook een voorbeeldfunctie. Ze staan model voor doorzettingsvermogen, omgaan met winst en verlies, frustratie. Bovendien geeft het ook oefensituaties en aanknopingspunten voor de begeleiding.

5.4 Tips en handvatten

Op basis van de bevindingen rond hefboomen en hinderpalen en de effecten op de jongeren zijn tips en handvatten geformuleerd die hieronder zijn samengevat. Hierin zijn ook tips en handvatten meegenomen die te maken hebben met de individuele begeleidingstrajecten van jongeren.

Tips en handvatten voor sporten en bewegen als aangrijpingspunt voor de begeleiding

- 🌀 Maak sport- en bewegingsmomenten een vast onderdeel van de individuele begeleiding.
- 🌀 Denk na over de koppeling tussen jongere en begeleider in relatie tot het sporten en bewegen.
- 🌀 Bepaal het doel van sport en bewegen voor de jongere (en stel die doelen eventueel bij gedurende het begeleidingstraject).
- 🌀 Leg de sportdoelen vast in het individuele handelingsplan.

Portret van Cato (16 jaar)

Cato is 16 jaar en verblijft al bijna een jaar in gesloten voorziening. Zij krijgt in de voorziening outreachende begeleiding van Sarah. Cato maakt binnenkort de overstap naar begeleid wonen. Cato is na haar opname snel dik geworden. Ze snoept veel en dronk veel Cola als ze alleen op haar kamer zat. Ze wil graag vermageren en heeft aan haar begeleidster gevraagd of ze niet samen konden sporten.

Cato kwam zelf op het idee om te gaan zwemmen. *Zwemmen dat kan je ook doen als je te dik bent. In het water weeg je minder en zie je er niet zo dik uit.* Sinds enkele maanden gaat Cato een keer per week met haar begeleidster zwemmen. Ze zwemmen dan echt baantjes. Cato heeft het wel nodig dat haar begeleidster meegaat om haar te stimuleren. Zelf zou ze anders ook wel snel alleen een beetje in het water liggen en spelen. Cato vindt het erg fijn dat ze samen met Sarah kan gaan zwemmen. Dat schept een band waardoor ze ook gemakkelijker met Sarah kan praten. Het is gemakkelijker dan aan een tafel te gaan zitten om te praten.

Cato voelt zich goed als ze een keer in de week gaat zwemmen. Als ze meer beweegt, heeft ze minder behoefte aan suiker. Ze kan haar koeken en cola dan gemakkelijker laten staan. Ze merkt dat – nu ze door omstandigheden – al een paar keer niet zijn gaan zwemmen, dat ze ook weer meer koek eet en cola drinkt. Cato wil straks als ze begeleid woont verder gaan met zwemmen. Zo lang ze begeleiding heeft van Sarah gaat ze dat wel doen. Alhoewel ze het zelf graag wil, heeft ze iemand nodig die haar meeneemt. Thuis wil haar papa wel met haar gaan sporten maar dat wil ze niet. Sporten met een man samen is niet zo leuk. Als ze een vriendin zou hebben die mee zou willen gaan zou ze het wel doen. Cato weet dat ze moet bewegen om zich goed te voelen. Als ze dat niet doet is ze bang dat ze weer in haar problemen vervalt. Sporten en bewegen doet deugd.

Sarah vertelt dat het initiatief voor sporten echt van Cato kwam. Het is goed voor hun relatie. Door samen in een zwempak in het water bezig te zijn, wordt de afstand tussen jongere en begeleider minder groot. Het samen sporten zorgt ook voor goede oefensituaties. Zo noemt Sarah als voorbeeld als we samen onder de douche staan in het zwembad en er komen mannen langs die naar ons kijken, kan ik dit gebruiken om met Cato in gesprek te gaan over hoe ga je om met blikken van mannen. Wat doe je dan? Dat is veel gemakkelijker dan dit in een kamertje te bespreken. Ook de autorit naar en van het zwembad biedt ruimte voor gesprekjes over bijvoorbeeld voeding.

Cato is zich bewust dat ze meer moet bewegen. In de buurt van het begeleid wonen project waar ze naartoe verhuist, heeft ze een hondje geadopteerd in de dierenopvang. Zo kan ze regelmatig gaan wandelen.

6 Attitude- en competenties versterken

In dit hoofdstuk worden de hefboomen, hinderpalen, randvoorwaarden en (leer)ervaringen met het inzetten van sport en bewegen om expliciet attitudes en competenties te versterken besproken. Van de 27 geïnterviewde jongeren zijn er in elk geval zeven waarbij expliciet sprake is van het inzetten van sport als middel voor veranderingen in attitudes en competenties. Bij de andere jongeren is dit niet aan de orde of is het niet altijd duidelijk en expliciet dat sport ook wordt ingezet als middel. Eerst worden de concrete mogelijkheden in de praktijk besproken.

6.1 Concrete mogelijkheden in de praktijk

Sport en bewegen inzetten als gericht middel voor het versterken van attitudes en competenties vindt op grofweg drie manieren plaats:

- ➊ specifieke cursus of trainingen gericht op sociale vaardigheden, competenties
- ➋ specifieke oefensituaties tijdens sport- en bewegingsactiviteiten
- ➌ ervaringsleren

Ad 1 specifieke cursus of bijeenkomsten

Jongeren krijgen individueel of in een groep een training waarin gericht wordt gewerkt aan (sociale) vaardigheden door middel van sport: bijvoorbeeld agressieregulatie of sociale weerbaarheidstraining, maar ook paardrijden als therapievorm en natural horsemanship vallen hieronder.

Kader 8 Agressieregulatie in Pieter Simonon

In zes individuele sessies werken jongeren op basis van de ROTS en WATER principes aan agressieregulatie. Hierin worden drie stappen onderscheiden: herkennen dat ze een probleem hebben op dit gebied, erkennen dat het een probleem is en er iets aan willen doen. Er wordt gebruik gemaakt van vechtsporttechnieken (boksen, worstelen, martial arts) tijdens de sessies. De jongere krijgt ook huiswerk. Als de jongere de zes sessies heeft volbracht, krijgt hij een certificaat. Na de zesde sessie wordt gekeken of de jongeren verder gaat met vechtsporten, human horsemanship of een andere sport om aan agressieregulatie te werken.

Ad 2 Specifieke oefensituaties tijdens sport- en bewegingsactiviteiten

Tijdens het sporten en bewegen worden specifieke oefensituaties gecreëerd waarin de jongeren specifieke vaardigheden kunnen oefenen. Deze kunnen zeer uiteenlopend van aard zijn, afhankelijk van het type activiteit, de jongere en de vaardigheid die men wil oefenen. Zie kader voor een voorbeeld.

Kader 9 Oefensituaties tijdens voetbalcompetitie

Tijdens de voetbalmatchen van FORZA FOOT kunnen situaties worden gecreëerd waarin de jongere specifieke vaardigheden kan oefenen in de aanwezigheid van begeleiders. Zo kan een jongere die moeite heeft met winnen en verliezen kapitein gemaakt worden bij een match. Hij moet dan de verantwoordelijkheid nemen om alles in goede banen te leiden. Dat geeft zelfvertrouwen. Ook leert hij daardoor feedback geven aan anderen. De begeleiders kunnen bijsturen als hij gefrustreerd raakt bij verlies en zijn beheersing dreigt te verliezen. Omdat hij als kapitein verantwoordelijk is voor het team, stimuleert hem dat om zich te beheersen.

Ad 3 Ervaringsleren

Sport en bewegen wordt ingezet in het kader van ervaringsleren. Dit zijn veelal uitdagende sport- en bewegingsactiviteiten met als doel het verleggen van grenzen, het aansluiten bij de positieve krachten van jongeren en verandering in een negatief zelfbeeld tweeweg brengen, het ervaren van succes, het vergroten van zelfvertrouwen. De activiteiten worden meestal voor de hele groep georganiseerd (bijvoorbeeld bergwandeling, bergbeklimmen, deadride, langlaufen, ronde van Vlaanderen, titan run etc.). Het bereiken van het doel en volhouden is belangrijker volgens de begeleiding dan de manier waarop het doel bereikt wordt. Het gaat niet alleen om het verleggen van grenzen maar ook om je grenzen te kennen. Sommige jongeren hebben bijvoorbeeld vanuit hun problematiek geen angst en schatten daardoor gevaar onvoldoende in. De meeste jongeren vinden de activiteiten met een 'thrillseeking' aspect geweldig.

Kader 10 Ronde van Vlaanderen of Titan Run

De jongeren trainen individueel of in kleine groepjes in VZW aPart om deel te nemen aan specifieke sportevenementen zoals de Ronde van Vlaanderen (FORZA VELO) of een Titan Run (FORZA RUN). Het doel is o.a. om jongeren een beter zelfbeeld te geven en doorzettingsvermogen aan te leren. De intensiteit (aantal kilometers) wordt afgestemd op de behoefte van de jongeren.

6.2 Hefbomen en hinderpalen en randvoorwaarden

In de interviews zijn hefboomen genoemd die het bereiken van deze doelen versterken (zie overzicht). De meeste van deze hefboomen zijn al genoemd bij de andere type activiteiten. In deze paragraaf wordt niet herhaald wat al in eerdere hoofdstukken is besproken maar wordt ingezoomd op de specifieke hefboomen voor dit doel.

Hefbomen voor het versterken van attitudes en competenties

Aansluiten bij interesses en behoeften van de deelnemers

Vrijwillig versus verplichte deelname

Connectie met de trainer/begeleider

Externe motivator

Transfermogelijkheden

Aansluiten bij interesses en behoeften van deelnemers

Om sport en bewegen in te zetten als middel, is het plezier in het sporten en bewegen een belangrijke hefboom. Als jongeren een bepaalde sport leuk vinden dan zal het effect eerder worden bereikt dan als jongeren dat niet hebben. Bij ervaringsleren werkt dan bijvoorbeeld een uitdagende sport met een thrillseeking effect motiverend.

Boksen dat is niets voor mij. Ik ben meer van de benen. Worstelen dat ging wel beter (Jonas).

Bij Jonas hebben we ook de principes van ROTS en WATER toegepast in voetbaloefeningen. Dat sluit beter aan bij zijn interesse. (begeleider)

Sommige jongeren geven aan dat ze de intensiteit van de activiteiten tijdens ervaringsleren soms te hoog vinden. Toch maken ze de activiteiten wel af omdat iedereen het doet.

Wat we op kamp deden van de zomer dat was er af en toe wel een beetje over. Zelfs de begeleiding had er moeite mee om het vol te houden. 't Zou van mij wel iets minder mogen. Nu doen we soms dingen niet omdat we te moe zijn. (Marie)

Vrijwillig versus verplicht

Ook hier geldt dat als jongeren vrijwillig deelnemen aan de activiteiten dit tot een ander resultaat leidt dan wanneer jongeren verplicht zijn om mee te doen. Dit geldt ook voor activiteiten in het kader van ervaringsleren. Deze activiteiten worden echter ook voor de hele groep georganiseerd en zijn dan een verplicht onderdeel van het programma. Dit wordt anders ervaren dan aparte sport- en beweegactiviteiten en minder als verplicht.

Connectie met de trainer

Ook hier geldt dat connectie met de trainer of begeleider een belangrijke hefboom is. Voor sommige sporten geldt daarbij extra dat de kundigheid van de trainer of begeleider effect heeft op het resultaat, bijvoorbeeld als door middel van vechtsporten gewerkt wordt aan vaardigheden, dan vinden de jongeren het belangrijk dat die trainer ook daadwerkelijk goed is in vechtsporten.

Externe motivator

Als de jongeren bij het volbrengen of volhouden van de activiteiten iets kunnen verdienen werkt dit motiverend en verbetert dit voor de jongeren het resultaat. De beloning of motivator kan bestaan uit bijvoorbeeld een certificaat of een beker.

Transfermogelijkheden

Het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten met het oog op het versterken van competenties en vaardigheden (variant ad1 uit 6.1) door begeleiders van de voorziening heeft het voordeel dat de transfer van de geleerde vaardigheden naar andere situaties of context gemakkelijker is. Een vergelijkbaar resultaat kan bereikt worden als de begeleiders aanwezig zijn bij de activiteit.

Tijdens een paintbalactiviteit leggen de begeleiders tijdens de instructie duidelijk een link naar de vaardigheden die de jongeren hebben geleerd in de sociale vaardigheidstraining met behulp van vechtsport. Weet je nog wat je moet doen als je voelt dat je de controle verliest? (observatie onderzoeker)

6.3 Effect op jongeren

In deze paragraaf worden de effecten op de jongeren van deelname aan activiteiten waarmee expliciet wordt gewerkt aan attitudes en vaardigheden genoemd. Uit de interviews blijkt echter dat dit voor de jongeren niet altijd expliciet is. Desondanks benoemen zij indirect wel de beoogde veranderingen. De effecten die door de jongeren zijn benoemd zijn hieronder weergegeven.

Leerervaringen met betrekking tot het versterken van attitudes en vaardigheden

Doorzettingsvermogen

Kanaliseren van emoties/uitlaatklep

Omgaan met winst en verlies

Zelfbeheersing/agressieregulatie

Zelfinzicht

Zelfvertrouwen

Doorzettingsvermogen

Meerdere jongeren die hebben meegedaan aan activiteiten onder het type ervaringsleren geven aan dat ze fier zijn dat ze het gedaan hebben en vol hebben gehouden. De begeleiders geven aan dat dit ook een van de doelstellingen is van die activiteiten. De manier waarop is minder belangrijk dan het bereiken van het doel. In sommige activiteiten wordt het doel ook aangepast aan de mogelijkheden van de jongere.

Julie heeft na een halve kilometer haar langlauf ski's uitgetrokken en is gaan lopen met haar ski's in de hand. Ze heeft de tocht uitgelopen en daar gaat het om. (begeleidster Julie)

Jullie zelf zegt: dat langlaufen dat is niks voor mij, dat vond ik veel te lastig dus ik ben maar gaan lopen. Als ik iets niet wil dan doe ik het niet. Maar ik heb het wel afgemaakt op mijn manier dan. (Julie)

Ik had nooit gedacht dat ik dat zou kunnen zo'n Titan Run. Ik ben eigenlijk fier dat ik hem heb uitgelopen. (Milan)

Kanaliseren van energie

Naast dat er met sport en bewegen impliciet wordt gewerkt aan het kanaliseren van energie (zie hoofdstuk 3 en 4) kunnen sport en beweegactiviteiten ook expliciet hiervoor worden ingezet. Jongeren geven aan dat als ze het moeilijk hebben, gefrustreerd zijn of opgekropte gevoelens hebben, de mogelijkheid om bijvoorbeeld af te reageren op een boksbal in de sportruimte van de instelling of samen een rondje gaan lopen met de begeleiding helpt om hun energie te kanaliseren en weer rustig te worden.

Leren omgaan met winst en verlies en leren opkomen voor jezelf

Meerdere jongeren geven aan dat ze slecht tegen hun verlies kunnen en dat ze vooral door het samen sporten met begeleiders hier beter mee om leren gaan. De begeleiders dienen enerzijds als voorbeeld maar kunnen ook op tijd ingrijpen als de jongere zichzelf verliest. Binnen de ploegsporten leren jongeren ook opkomen voor zichzelf en hun positie in de groep.

Ik kan niet goed tegen mijn verlies. Dan word ik meestal boos. Ik leer mij beter beheersen en aanvaarden dat er mensen zijn die minder goed kunnen voetballen. Het is dan wel goed dat er begeleiders mee voetballen. (Thomas).

Zelfbeheersing en agressieregulatie

De geïnterviewde jongeren die meededen aan de training sociale vaardigheden gericht op agressieregulatie zien hiervan ook een effect. Ze krijgen het inzicht dat ze inderdaad een probleem hebben met agressie, erkennen dat dit een probleem is en willen er vervolgens iets aan doen.

Ik zie nu toch wel dat ik een probleem heb met agressie. In sommige situaties kan ik mijzelf niet controleren. Ik denk dat ik wel verder ga met martial arts dan kan ik mij leren beheersen. [INTERVIEWER: en werkt dat dan?] Ja door dat ik mij kan afreageren in de training, in een situatie waarin ik niemand haat, leer ik om mij zelf onder controle te houden in een situatie waarin ik wel iemand haat. Zoiets. (Nathan)

6.4 Tips en handvatten

Op basis van de bevindingen kunnen samengevat de volgende tips en handvatten worden geformuleerd:

Tips en handvatten voor sporten en bewegen als middel voor het versterken van attitudes en competenties

- Beloon, benoem en vier 'successen'.
- Werk ook impliciet aan gedragsverandering.
- Bepaal samen met de jongere aan welke gedragsverandering gewerkt kan worden middels sport (handelingsplan).



7 Hefbomen en hinderpalen in organisatie

In de gesprekken met de jongeren, begeleiders, ouders en externe trainers zijn ook hefbomen en hinderpalen aan de orde gekomen die te maken hebben met factoren in de organisatie van de CANO-voorziening. Deze factoren hebben wel invloed op de ervaringen van de jongeren met sporten en bewegen.

De genoemde hefbomen en hinderpalen in de organisatie zijn weergegeven in onderstaand overzicht.

Hefbomen en hinderpalen in de organisatie
Beschikbare tijd
Beschikbaar netwerk (relaties met sportdienst en sportclubs)
Kosten activiteiten en materialen
Diversiteit personeel met betrekking tot affiniteit sport en bewegen
Prioriteiten en keuze

Beschikbare tijd van de begeleiders

De hoeveelheid tijd die (individueel) begeleiders hebben om met jongeren te sporten en bewegen verschilt in de onderzochte voorzieningen. In de ene voorziening is een afdeling die zich specifiek bezighoudt met vrijetijd en sport en bewegingsactiviteiten en wordt aan de individuele begeleiders de mogelijkheid geboden om met de jongeren te sporten en bewegen. In een andere voorziening hebben de begeleiders het gevoel dat ze 'het' erbij moeten doen. De sport- en bewegingsactiviteiten zouden in plaats van andere onderdelen van de begeleiding moeten maar dat lukt vaak niet. Begeleiders komen dan in hun vrije tijd om met de jongeren te sporten. Enerzijds geeft dit aan de jongeren het gevoel dat ze belangrijk zijn, de begeleider komt voor jou speciaal maar anderzijds krijgen sommigen ook de indruk dat sport en bewegen niet zo belangrijk is als iemand het er maar bij moet doen. Wel is de boodschap van de geïnterviewde begeleiders duidelijk dat het 'erbij doen' op langere termijn geen haalbare kaart is. Door het project is bij meerdere voorzieningen wel extra tijd beschikbaar voor begeleiders maar de vraag die wordt gesteld is hoe dit na afronding van het project moet.

Beschikbaar netwerk (relaties met lokale sportdienst en sportclubs)

Het netwerk dat de voorzieningen hebben opgebouwd gedurende het project is medebepalend voor de activiteiten die ze binnen de voorziening of voor jongeren in de voorziening kunnen organiseren, en voor het toeleiden naar duurzaam sporten en bewegen. De grootte van het werkgebied van de voorzieningen is vooral voor het toeleiden naar duurzaam sporten een belemmering. Het beschikbaar netwerk is mede afhankelijk van het netwerk van de begeleiders in de voorziening en de wijze waarop dit benut wordt.

Kosten activiteiten en materialen

Tijdens het project was budget beschikbaar voor sport- en beweegactiviteiten en zijn materialen aangekocht. Bij het wegvallen van die extra middelen is van het belang om te kijken wat mogelijk is binnen het budget en bijvoorbeeld sponsors te zoeken voor sommige activiteiten. Vzw aPart heeft dit bijvoorbeeld gedaan voor de Ronde van Vlaanderen. Een goed zicht op financiële regelingen waar jongeren voor in aanmerking komen helpt om ze te laten sporten en bewegen. Jongeren bewust maken van de kosten van activiteiten en dit betrekken in de keuzen die gemaakt kunnen worden werkt als hefboom voor duurzaam sporten. Jongeren krijgen daardoor niet alleen inzicht in budgettering maar ervaren ook dat er ook relatief goedkope sport- en beweegactiviteiten zijn.

Diversiteit personeel met betrekking tot sporten en bewegen

Uit de interviews blijkt dat in de voorziening heel vaak de sportieve en actieve begeleiders de sport- en beweegactiviteiten trekken en/of begeleiden. Dit heeft het voordeel dat zij de jongeren kunnen stimuleren en activeren. Voor jongeren die zelf minder sportief zijn, kan het samen sporten met zeer sportieve begeleiders echter een drempel vormen. Zij missen het vertrouwen en de conditie en willen daarom niet meedoen. Het omgekeerde geldt ook voor sportieve jongeren, die vinden het niet altijd uitdagend genoeg om samen te sporten met begeleiders die zelf niet sportief zijn. Door andere jongeren wordt dit soms ook als voordeel benoemd. Doordat zij iets beter kunnen dan hun begeleider groeit hun zelfvertrouwen. Ook leren ze zich aanpassen aan anderen (die minder conditie hebben). Als minder sportieve begeleiders meedoen aan activiteiten dan stimuleert dit de minder sportieve jongeren om mee te doen. Bij het koppelen van begeleiders en jongeren voor sport- en beweegactiviteiten lijkt het van belang om goed te kijken wie samen sporten, met welk doel en welk effect dit heeft op de jongere.

Prioriteren en keuzen

Tijdens het project hadden de voorzieningen de mogelijkheid om verschillende activiteiten en methodieken uit te proberen. Daarvoor was budget. Bij de uitrol van de activiteiten of bij het opzetten van vergelijkbare activiteiten in andere voorzieningen is dit budget niet beschikbaar. Dit betekent dat er geprioriteerd moet worden en bepaalde keuzen moeten worden gemaakt. Door gericht te kijken wat bij welke jongere wordt ingezet en waarom, kan sport en bewegen niet alleen effectiever worden ingezet, maar kan gekeken worden wat op een bepaald moment in de begeleiding maar ook in de groep die begeleid wordt de meeste prioriteit heeft.

Bijlage 1 geïnterviewde jongeren

Jongeren	Sekse	afkomst	leeftijd	Type begeleiding	Doel	Aard sport	locatie	Mate van Integratie	Outsiderperspectief
1	jongen	Buitenlandse afkomst ³	16	mobiel	duurzaam? duurzaam (voortzetten)	ploegsport duosport	uit uit	semi geïntegreerd	begeleider
2	jongen		17	verblijf	SOK duurzaam	divers ploegsport	thuis/uit uit	niet semi	niet
3	meisje		16	gesloten + outreach	onderdeel begeleiding SOK duurzaam attitudeverandering	solosport	uit	niet	begeleider
4	jongen	Buitenlandse afkomst	16	verblijf	SOK duurzaam? duurzaam	divers ploegsport ploegsport	thuis/uit uit	niet semi geïntegreerd	begeleider
5	meisje		16	verblijf	SOK duurzaam (voortzetten)	divers solosport	thuis/uit uit	niet geïntegreerd	begeleider
6	jongen		16	verblijf	SOK duurzaam duurzaam (nieuw)	divers ploegsport ploegsport	uit/thuis uit uit	niet semi geïntegreerd	begeleider
7	meisje		16	verblijf	SOK attitudeverandering	divers solosport	thuis/uit uit	niet semi-geïntegreerd	begeleider
8	jongen		16	mobiel/outreach	duurzaam	solosport	uit	geïntegreerd	begeleider
9	meisje		16	verblijf	SOK attitude	divers	uit	niet	begeleider trainer
10	jongen		17	verblijf	SOK en attitude duurzaam	divers ploegsport	thuis uit	niet geïntegreerd	ouder begeleider
11	meisje	Buitenlandse afkomst	15	verblijf	SOK/duurzaam	divers	thuis/uit	niet	-
12	jongen		15	verblijf	duurzaam (voortzetten)	ploegsport	uit	geïntegreerd	begeleider
13	meisje		17	residentieel	SOK attitude	divers	uit	niet	begeleider trainer
14	meisje	Buitenlandse afkomst	16	Zelfstandigheids-training	SOK duurzaam	divers solo	thuis/uit uit	niet geïntegreerd	begeleider
15	jongen		17	verblijf	SOK attitude duurzaam	divers ploegsport	thuis uit	niet	begeleider
16	jongen	Buitenlandse afkomst	17	verblijf	duurzaam (nieuw)	duosport	uit	geïntegreerd	ouder begeleider
17	jongen		17	verblijf	SOK / attitude duurzaam / attitude duurzaam	divers ploegsport ploegsport	thuis uit uit	niet semi geïntegreerd	ouder begeleider
18	jongen		16	crisis	SOK	divers	thuis/uit	niet	begeleider
19	meisje		15	verblijf	duurzaam (nieuw)	solo	uit	geïntegreerd	begeleider
20	meisje		16	kamertraining	geen				begeleider
21	meisje		17	kamertraining	SOK duurzaam (nieuw)	solo duosport	uit uit	geïntegreerd geïntegreerd	begeleider
22	meisje		19	Zelfstandigheids-training	SOK	solo	thuis	niet	begeleider
23	jongen	Buitenlandse afkomst	17	begeleid wonen	SOK attitude duurzaam (nieuw)	Divers duo ploegsport	Uit/thuis uit Uit	niet niet geïntegreerd	begeleider
24	jongen		18	Zelfstandigheids-training	SOK attitude	divers duo	uit/thuis uit	niet niet	begeleider
25	jongen	Buitenlandse afkomst	15	verblijf	SOK begeleiding	divers duo	uit thuis	niet niet	begeleider
26	jongen		16	verblijf	SOK begeleiding	divers duo	Uit/thuis Uit	niet niet	begeleider
27	jongen		16	verblijf	SOK begeleiding attitude	divers solo duo	uit/thuis uit uit	niet niet niet	begeleider

³ Met buitenlandse afkomst wordt in dit rapport bedoeld jongeren die zelf of waarvan een van de ouders in het buitenland geboren is
SOK= sport, oriëntatie en keuze activiteiten.

DSP-groep BV
Van Diemenstraat 374
1013 CR Amsterdam
+31 (0)20 625 75 37

dsp@dsp-groep.nl
KvK 33176766
www.dsp-groep.nl

DSP-groep is een onafhankelijk bureau voor onderzoek, advies en management, gevestigd aan de IJ-oeveren in Amsterdam. Sinds de oprichting van het bureau in 1984 werken wij veelvuldig in opdracht van de overheid (ministeries, provincies en gemeenten), maar ook voor maatschappelijke organisaties op landelijk, regionaal of lokaal niveau. Het bureau bestaat uit 40 medewerkers en een groot aantal freelancers.

Dienstverlening

Onze inzet is vooral gericht op het ondersteunen van opdrachtgevers bij het aanpakken van complexe beleidsvraagstukken binnen de samenleving. We richten ons daarbij met name op de sociale, ruimtelijke of bestuurlijke kanten van zo'n vraagstuk. In dit kader kunnen we bijvoorbeeld een onderzoek doen, een registratie- of monitorsysteem ontwikkelen, een advies uitbrengen, een beleidsvisie voorbereiden, een plan toetsen of (tijdelijk) het management van een project of organisatie voeren.

Expertise

Onze focus richt zich met name op de sociale, ruimtelijke of bestuurlijke kanten van een vraagstuk. Wij hebben o.a. expertise op het gebied van transitie in het sociaal domein, kwetsbare groepen in de samenleving, openbare orde & veiligheid, wonen, jeugd, sport & cultuur.

Meer weten?

Neem vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie of om een afspraak te maken. Bezoek onze website www.dsp-groep.nl voor onze projecten, publicaties en opdrachtgevers..



DSP-groep is ISO 9001:2008 (kwaliteitsmanagement) en 14001:2004 (duurzaamheid) gecertificeerd en aangesloten bij VBO en OOA.

