

Zorgen sport en bewegen voor kansen in de jeugdzorg?

Tom Van Aken, Wendy Buysse en Tine Vansteenkiste

Jongeren in de jeugdzorg scoren vaak laag op het vlak van zelfvertrouwen, zelfbeeld, discipline, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden en kunnen zich hier dus sterk verbeteren. Bovendien betreft het een groep die de weg naar de georganiseerde sport relatief moeilijk (opnieuw) weet te vinden. Om die reden is door de Vlaamse overheid het project sport en jeugdzorg gestart. Enerzijds wilde de overheid met sport een bijdrage leveren aan de hulpverlening van jongeren in de jeugdzorg, vertrekkende vanuit het ervaringsleren. Anderzijds wilde zij met het project 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. In het eerste deel gaan we in vogelvlucht door het project. In het tweede deel presenteren we de ervaringen van de deelnemende jongeren. We sluiten af met een aantal reflecties over de mogelijkheden voor sport en beweging in de jeugdzorg.

Het project sport en jeugdzorg

Gedurende 2 jaar (2015-2017) legden 10 CANO-voorzieningen (Centra voor Actieve Netwerkontwikkeling- en Omgevingsondersteuning)¹ in de bijzondere jeugdzorg een gezamenlijk sporttraject af onder begeleiding van ISB², met steun van de Vlaamse overheid. Bedoeling van dit experimentele traject was om te werken rond vijf doelstellingen:

1. jongeren vertrouwd maken met sporten,
2. intrinsieke motivatie om duurzaam te sporten stimuleren,
3. competenties en attitudes via sporten versterken,
4. vermaatschappelijking van de zorg een duw in de rug geven en
5. het uitbouwen van een duurzaam netwerk tussen welzijn, sport en vrije tijd.

In elke CANO-voorziening werd het project opgevolgd door één of twee medewerkers die hierover ook rapporteerden op de intervisiebijeenkomsten van alle CANO-voorzieningen, die ongeveer elke twee maanden georganiseerd werden. Goede praktijken werden er gedeeld en getoetst in de groep. Verder werden ook externe sprekers uitgeno-

¹ Bij de start van het project bestond het samenwerkingsverband CANO-Vlaanderen uit 11 organisaties. Tien hebben meegedaan aan het project. Ondertussen zijn er 13 CANO-voorzieningen.

² ISB is een ledenvereniging en kenniscentrum voor een kwaliteitsvol lokaal en regionaal sport- en recreatiebeleid.



digd die over het thema iets konden bijbrengen. Tussendoor werden de resultaten gedeeld, bijvoorbeeld tijdens de ISB-Congressen van 2016 en 2017, de Studiedag 'Samenspel Sport en Zorg' van De Sleutel en de uitwisseling en versterking van het traject Gezonde Gasten van VIGeZ³.

Door samen te sporten hebben de jongeren het gevoel meer 'gelijk' te zijn en praten ze ook gemakkelijker.

Eindproducten

Uiteindelijk werd toegewerkt naar vier eindproducten die op de studievoormiddag van 15 februari 2017 in Brussel aan het brede publiek werden voorgesteld: een sportdag, een stappenplan met infografiek en praktijk- en infofiches, een flankerend onderzoek en tenslotte een online-introductie cursus.

Sportdag

Als sportief slotmoment werd een sportdag georganiseerd in het Provinciaal Sport- en Recreatiecentrum De Nekker in Mechelen. Tijdens deze dag konden jongeren en begeleiders van CANO-voorzieningen én enkele Gemeenschapsinstellingen proeven van een gevarieerd sportaanbod. Eén van de sessies in dat aanbod was een introductie in 'Rots & Water verpakt als vechtsport' aangeboden door twee begeleiders van CANO-begeleidingstehuis 'Pieter

³ VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie, wil organisaties in de jeugdhulp helpen om kansen op een goede gezondheid voor hun doelgroep te vergroten.

Zorgen sport en bewegen voor kansen in de jeugdzorg?

Simenon' uit Lommel. En dat brengt ons naadloos bij een van de andere eindproducten: een stappenplan met infografiek en praktijk- en infofiches.

Stappenplan met infografiek en fiches

Op het einde van het project verzamelden we tijdens twee interviews de opgebouwde goede praktijken en gaten we deze in een logische samenhang. Het resultaat was een set van 16 fiches (12 praktijk- en 4 infofiches) met een infografiek als leidraad. Bedoeling van het stappenplan is om een organisatie in de jeugdzorg een beter beeld te geven van de mogelijkheden van een sport- en beweegaanbod. Centraal in de infografiek staan de jongeren en het traject dat zij doorlopen.

Het project had niet alleen tot doel om jongeren te laten sporten en bewegen maar wilde ook iets doen aan de vermaatschappelijking van de jeugdzorg. Elke jeugdzorgorganisatie staat in verbinding met andere maatschappelijke organisaties, wat in de infografiek gegroepeerd werd onder de koepelterm 'vermaatschappelijking'. Ook hier liggen kansen tot (sportieve) samenwerking. Bij wijze van voorbeeld vind je in bijgaande kadertekst de informatie van fiche 3: een sportvriendelijke omgeving.

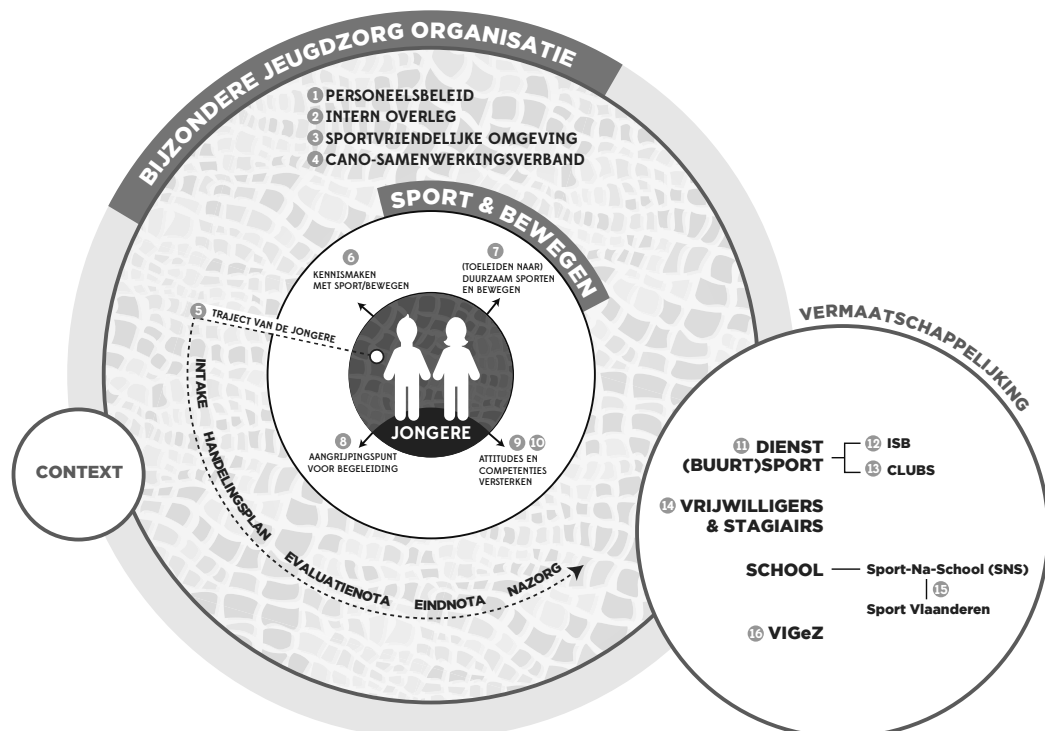
Flankerend onderzoek

De pijlen naar fiches 6, 7, 8 en 9 in de infografiek duiden op de verschillende doelen die een sport- en beweegaanbod kunnen hebben. Dit is het resultaat van het flankerend onderzoek waarin de ervaringen van de deelnemende jongeren in kaart zijn gebracht. Op deze manier zijn de resultaten van het onderzoek ook verwerkt in het praktijkgerichte stappenplan. In het tweede gedeelte van het artikel gaan we in op de uitkomsten van het onderzoek en de resultaten op de vier doelen bij de jongeren.

Online cursus

De vermaatschappelijking van de zorg was één van de doelstellingen van het project. Tijdens de loop van dit project werd beslist om ook de vermaatschappelijking van de sport een duw in de rug te geven. Dit resulteerde in een vierde eindproduct: een gratis, laagdrempelige online introductiecursus rond het thema 'Omgaan met opvallend gedrag'. Deze cursus wil buurtsportmedewerkers, sportpromotoren, trainers en sportlesgevers kennis laten maken met 'opvallend gedrag' zoals autismespectrumstoornis, ADHD en gedragsproblemen als introductie en sensibilisering voor dit complexe thema.

Meer informatie over dit en alle andere eindproducten kan je vinden via www.isbvzw.be/sportenjeugdzorg.



Zorgen sport en bewegen voor kansen in de jeugdzorg?



WAT?

Zien sporten, doet sporten, het wordt meer als voorafgekoeld ervaren om te bewegen en te sporten als een omgeving sportvriendelijk is ingericht. Een sportklimaat is enerzijds zichtbaar in sfeer en cultuur in de organisatie en anderzijds in het aanbod van materiaal en activiteiten.

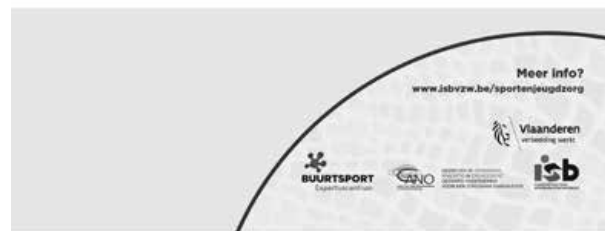
HOE?

1. Inventariseer het huidige aanbod aan sportactiviteiten en materiaal. Bevestig jongeren en collega's bijv. Schwingdag (bv donderdag). Laat ruimte aan jongeren om deel te nemen aan een sportactiviteit op de manier die ze willen: als speler, supporter...
2. Stel het materiaal zichtbaar en binnen handbereik op.
3. Maak 'beweeg' zichtbaar en beschikbaar op het terrein bijv. foto's/wolven in de leefgroep, buitenfitnessapparaten, uitdalen, pingoorgras, fietsenstalling aan de inkom van de organisatie!
4. Koppel een merknaam aan een sportklimaat of -acties: Forza, Schwing, sportloos...
5. Eel op vaste dagen sportactiviteiten aan, creëer een vaste sportdag bijv. Schwingdag (bv donderdag). Laat ruimte aan jongeren om deel te nemen aan een sportactiviteit op de manier die ze willen: als speler, supporter...
6. Creëer sportieve pauzes. Bijv. 15 min een zichtbare sportieve activiteit doen met mogelijkheid tot aansluiting!
7. Stimuleer beweging in het contact met jongeren en benoed dit als een voorzetmoment bijv. voor beweef of wandelend een gesprek in een park, ga met de fiets naar een afspraak...
8. Laat begeleiders elkaar inspireren met goede praktijkvoorbeelden bijv. achte hergevoerd item op de teamvergadering!



DO'S & DONT'S

- Creëer een sportvriendelijk beeld. Informeer jongeren en collega's over de sportacties. Maakbaar maken via affiches, sociale media, facebook...
- Laat activiteiten leuningsdingen door collega's. Gemeentelijke begeleiders inspireren (verbodert) meer last de eigenheid van begeleiders terugkijken in het soort activiteit bijv. wie graag grond zoekt staat misschien beter met op een voetbalveld.
- Bevestig bij de gemeente (sportdienst/ buurtsport) een tijd aan mogelijkheden van sportinfrastructuur en materiaal (liefers, de hand overkopen). Soms is er een financieel voordeel aan verbonden voor sociale organisaties. Meer en meer sportdiensten (buurtsport) staan open voor integratie van jongeren uit voorzieningen. Nodig ze uit tot je organisatie en leg je vragen voor.
- Stel een sportactiviteit als een aanbod in naar jongeren en begeleiders, dit eender dan te verplichten. Herhaal het aanbod (hou vol), om besef dat je zoveel als mogelijk doet.
- Spreek, los van de gemeente, sportclubs aan en bekijk wat er mogelijk is aan samenwerking en sociale factoren. Misschien kunnen er teendagen georganiseerd worden voor materiaal.
- Stel in de agenda een herinnering in om een sportieve pauze in te lassen op de werkdag.
- Stel factoren ter beschikking: naast uitdulleren ook plooirollen te combineren met ander vervoer, elektrische fiets (bv andere verplaatsingen).
- Benoed sport in projecten als een flexibel gegeven (niet verbonden aan voorwaarden), stimuleer het als er vraag naar is.
- Zorg dat er regelmatig een nieuwe impuls komt, bv Schwingportdag, Schwing 40-nis...
- Zorg dat er jaarlijks een campagne gevoerd wordt (bv: 4 schwing-wekend).
- Mocht een sportactiviteit toch niet doorgaan, probeer dan geen onsportief alternatief te voorzien.



Wat vinden de jongeren ervan?

Om inzicht te krijgen in de ervaringen van de jongeren is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd (Buysse, 2017)⁴: 27 jongeren (zestien jongens en elf meisjes) in zes CANO-voorzieningen zijn geïnterviewd over hun ervaringen met de activiteiten in het project. De jongeren vormen qua achtergrond en problematiek een goede afspiegeling van de doelgroep van de CANO-voorzieningen. 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. Om het perspectief van de jongeren aan te vullen zijn 23 begeleiders van de CANO-voorzieningen, drie externe trainers en drie ouders geïnterviewd over wat de deelname volgens hen bij de jongeren teweegbracht. Het onderzoek leverde praktische tips en aanbevelingen op voor het richten van sport en bewegen binnen de jeugdzorg, die verwerkt zijn in de infosheets. In dit deel van het artikel richten we ons op het effect dat de jongeren ervoeren van deelname aan de activiteiten.

4 Buysse, W. (2017). *CANO in beweging*. Amsterdam: DSP-groep.

Vanuit het perspectief van de jongeren kan sport en bewegen worden ingezet als doel of als middel (zie infografiek). Bij 'sport en bewegen als doel' staat plezier voorop. *Implicit* wordt tevens ingezet op het ontwikkelen van vaardigheden en attitudes, maar dat is niet het primaire 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. 'Sport als middel' kan echter niet zonder 'sport als doel' omdat plezier een cruciale voorwaarde is om andere doelen te kunnen realiseren.

Kennismaken met sport en bewegen

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. Hiervoor is een veelheid van activiteiten ingezet in de onderzochte voorzieningen. Deze variëren van een vast blok in het vrijetijdsprogramma en kennismakingscursussen, tot het laagdrempelig beschikbaar stellen van sportmateriaal en het toegang verlenen tot sport en bewegen bijvoorbeeld door een fitness of Sport Na School (SNS) pas. De jongeren – ook de minder sportieve jongeren – geven aan dat het sporten deugd doet

Zorgen sport en bewegen voor kansen in de jeugdzorg?

en plezier geeft, ze kunnen hun energie kwijt, hun hoofd leegmaken en denken even niet aan hun problemen. Sommigen geven aan dat het hen ook iets te doen geeft en dat ze op die manier kunnen ontdekken of en welke sporten ze graag doen. De mate waarin jongeren positief zijn over het effect van de activiteiten hangt vooral af van de mate waarin de intensiteit en aard van de activiteiten passen bij de sportbehoefte van de jongeren en of de jongeren de deelname als vrijwillig ervaren.

De CANO-voorzieningen organiseren de meeste activiteiten voor alle jongeren die willen deelnemen. Dit betekent dat ook de sportieve jongeren deelnemen aan deze activiteiten. Zij hebben vaak behoefte aan activiteiten met een hoge intensiteit en doen veelal mee om hun energie te kanaliseren. Het sporten en bewegen is voor hen een uitlaatklep. De minder sportieve jongeren zijn meer gebaat bij laagdrempelige activiteiten op een rustig tempo met minder nadruk op prestaties. Het samen laten sporten en bewegen van beide groepen kan positief werken omdat de sportieve jongeren de minder sportieve stimuleren maar kan ook averechts werken als geen oog is voor beide sportbehoeften.

Deelname aan de activiteiten is meestal 'vrijwillig'. Dit wordt niet door alle jongeren zo ervaren. Vooral de minder sportieve jongeren geven aan dat als er teveel druk wordt uitgeoefend, het als verplicht wordt ervaren. Zij hebben wel een zetje nodig om mee te doen. Maar als het 'moeten' wordt dan werkt dit negatief voor hun motivatie en ook voor de sfeer in de groep tijdens de activiteit. Er is een fragiele scheidingslijn tussen drang en dwang. Hefbomen die motiveren om deel te nemen zijn jongeren een stem geven in de keuze van de activiteiten, keuzevrijheid bieden, actieve deelname van begeleiders aan activiteiten en een minder aantrekkelijk alternatief. Daarnaast is een gevarieerd aanbod dat aansluit bij de sportbehoeften van de verschillende jongeren van belang. Activiteiten die een kick geven - uitdagende activiteiten die de jongeren anders niet zo snel ondernemen bijvoorbeeld deathride, abseilen, skiën – worden door de meeste jongeren als motiverend ervaren.

(Toeleiden) naar duurzaam sporten en 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 CA-

Eenzelfde sport- of bewegingsactiviteit kan voor verschillende jongeren met een ander doel worden ingezet.

NO-voorzieningen kampt met zeer ernstige problemen op verschillende levensdomeinen. Sommige deelnemers hebben (nog) 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.

Bij de jongeren bij wie het gelukt is om ze naar een reguliere sportsetting toe te leiden, zien we een aantal gemeenschappelijke kenmerken:

- » Zij hebben zelf de keuze gemaakt voor de sport;
- » Zij hebben zelf een rol gespeeld in het contact leggen met de club of sportschool;
- » Zij kregen in een eerste periode individuele ondersteuning door hun begeleiders;
- » Hun school-, stage- en/of werktijden waren te combineren met de sporttijden;
- » Er is een veilig sportklimaat in de club;
- » De context van de jongere is of wordt betrokken.

Veel jongeren – ook de meer sportieve – geven aan dat ze iemand nodig hebben die hun motiveert om te gaan sporten (een buddy). Dit kan iemand uit de context zijn.

De jongeren die regulier zijn gaan sporten noemen dezelfde effecten van sporten zoals hierboven al benoemd bij kennismaken met sporten. Daarnaast geven zij aan dat:

- » Sport en bewegen een invulling van hun vrijetijd is (waardoor ze minder in voor hen risicovolle situaties terecht komen)
- » ze meer zelfvertrouwen hebben
- » betere controle over zichzelf hebben,
- » verantwoordelijkheid nemen
- » zich aan afspraken en regels houden
- » het voor sommigen een zekere status geeft.

Sport als aangrijpingspunt voor de begeleiding

Bijna alle jongeren noemen het samen sporten met begeleiding als een van de leukste dingen van het sporten en bewegen binnen de voorziening. **Samen sporten zorgt ervoor dat begeleider en jongere elkaar beter leren kennen en aan een band werken. Door samen te sporten hebben de jongeren het gevoel 'gelijk' te zijn en praten ze ook gemakkelijker.** Tijdens het samen sporten

Zorgen sport en bewegen voor kansen in de jeugdzorg?

en bewegen doen zich ook oefensituaties voor en kan op een meer informele en natuurlijke manier een gesprek worden gevoerd wat in de voorziening soms ongemakkelijk is. Jongeren vinden het positief dat ze met iets bezig zijn dat 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 geïnterviewde jongeren geeft aan dat ze praten moeilijk vinden.

Competenties en attitudes stimuleren.

Sport en bewegen wordt ook ingezet om aan specifieke vaardigheden en attitudes te werken zoals doorzettingsvermogen, omgaan met winst en verlies, zelfbeheersing of agressieregulatie, zelfinzicht en zelfvertrouwen. Dat gebeurt door een specifieke cursus of training op sociale vaardigheden, specifieke oefensituaties tijdens een sport- of beweegactiviteit of door ervaringsleren (bijvoorbeeld een klimwandeling, de Ronde van Vlaanderen rijden of een Titan Run doen). De jongeren die hier aan meedoen zijn trots als hun successen hierbij gevierd worden. Een goede match tussen de begeleider en de jongere of met een externe trainer is een belangrijke voorwaarde voor succes.

Wat betekent dit voor de jeugdzorg

Het inzetten van sport en bewegen met verschillende doelen bij verschillende jongeren betekent niet noodzakelijk dat voor alle jongeren een andere activiteit moet worden georganiseerd. Eenzelfde activiteit kan voor verschillende jongeren met een ander doel worden ingezet. Ook kan het doel wijzigen gedurende het begeleidingstraject. 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. We illustreren dat in het onderstaande voorbeeld.

In een van de CANO-voorzieningen is een minivoetbalploeg opgericht waarin de jongens samen met de begeleiders in een reguliere kerncompetitie voetballen. Deze setting wordt voor verschillende jongeren op een andere manier gebruikt. Malik is gaan kijken naar een wedstrijd om te zien of hij ook mee wil doen. Hij weet nog niet of hij mee wil voetballen. Voorlopig gaat hij alleen supporteren. Milan voetbalt mee. Hij had lang niet gesport en vindt het fijn om mee te doen. Echt voetballen, wil hij niet (meer). Meedoen was bij hem eerst en vooral bedoeld om hem opnieuw te laten ervaren dat sporten deugd doet. De contextbegeleider van Milan brengt hem elke week naar de wedstrijd. Ze neemt soms zijn broer mee om te suppo-

teren. Milan vindt dat er niet eerlijk gewisseld werd. In de auto naar huis bespreekt de begeleidster dit met Milan. *Hoe kan hij dit aanpakken?* Het sporten is op dat moment een aangrijpingspunt om moeilijke situaties voor Milan te bespreken. Ook wordt bij Milan het voetbal ingezet om zijn context te betrekken. Thomas is een fanatieke voetballer, maar het is bij zijn voetbalploeg mis gegaan vanwege zijn gedrag. Hij zegt zelf dat hij niet tegen zijn verlies kan en dat hij dan boos wordt op zijn ploeggenoten. De laatste tijd gaat dat beter. Ze hebben hem kapitein gemaakt. Hij is dan verantwoordelijk voor de ploeg en moet zijn ploeggenoten feedback geven in plaats van boos te worden. Dat helpt hem om te leren omgaan met verlies. Omdat de begeleiding ook mee voetbalt, kunnen ze hem helpen als het niet goed gaat. De bedoeling is dat hij opnieuw bij een reguliere voetbalploeg gaat voetballen. Voor Adam is mee voetballen vooral een uitlaatklep. Hij heeft veel energie en kan zich dan goed uitleven. Ook denkt hij dan even niet aan zijn problemen.

In het voorbeeld is duidelijk te zien dat eenzelfde activiteit bij verschillende jongeren voor andere doelen kan worden ingezet: om kennis te laten maken met sport, toe te leiden naar duurzaam sporten of specifieke vaardigheden aan te leren. Uit het onderzoek bleek echter dat het niet altijd duidelijk is voor de jongere maar ook voor de begeleiding waarom ze op dat moment voor een specifieke jongere sport en bewegen inzetten.

Afsluitende bespiegelingen

Inzetten van sport en beweging in het begeleidingstraject van jongeren in de jeugdzorg vraagt om individueel maatwerk. Het is goed om specifiek na te denken over de vraag: waarom zetten we sport en beweging in bij deze jongere op dit moment? Welke doelen beogen we voor hem of haar en wat is haalbaar? Op basis hiervan 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.

Het inzetten van sport in het individueel begeleidingstraject van jongeren past goed in de visie van CANO Vlaanderen. Zij 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. Door sport en bewegen een nadrukkelijke en doelgerichte plek te geven in het individuele begeleidingstraject, van intake tot nazorg, kan sport en beweging

Zorgen sport en bewegen voor kansen in de jeugdzorg?

een goede aanvulling zijn op de reeds bestaande methodieken. Daarnaast zet CANO Vlaanderen in op verbindingen in de samenleving. Sportverenigingen -en initiatieven zijn deel van dat maatschappelijk weefsel. CANO-voorzieningen meten zich de opdracht aan om het weefsel rondom de jongere te versterken en te verbreden zodat iedereen de mogelijkheid heeft hun 'eigenlijk' deel van de zorg voor deze jongeren op te nemen. Ze gelooft erin dat de maatschappij de jongeren niet aan de kant mag schuiven, maar permanent op zoek dient te gaan naar hoe jongeren en gezinnen aan boord te houden.

Ook andere organisaties uit de jeugdzorg kunnen gebruikmaken van de inzichten uit het traject sport en jeugdzorg en zo werken aan de vermaatschappelijking van de zorg door sport en bewegen als instrument in te zetten voor de re-integratie van de jongeren.

Auteurs en contactgegevens

Tom Van Aken

Projectcoördinator Sport en Jeugdzorg
ISB
www.isbvzw.be
tomvanaken@gmail.com

Wendy Buysse

Senior onderzoeker
DSP-groep
www.dsp-groep.nl
wbuysse@dsp-groep.nl

Tine Vansteenkiste

CANO-medewerker
info@canovlaanderen.be
www.canovlaanderen.be

