

Beweegaanpak

voor en door (inactieve) jongeren



Connect2Move

Inhoudsopgave

1. Achtergronden	2
2. Inleiding.....	3
3. Methode	4
4. Theoretisch kader.....	5
4.1 Werkzame principes	5
4.2 Werkzame principes in relatie tot het sociaalecologisch model	7
5. Wensen en behoeften van jongeren.....	10
6. Evaluatie & reflectie.....	13
7. Aanbevelingen	16
Bijlage.....	19
A Evaluatie t.a.v. de bouwstenen.....	19

1. Achtergronden

Regelmatig bewegen is belangrijk voor de fysieke, mentale en sociale gezondheid van kinderen en jongeren. Door regelmatig te bewegen verbeteren kinderen en jongeren hun fysieke fitheid en motorische vaardigheden. Daarnaast verkleint het de kans op depressieve symptomen en angstgevoelens. Door te bewegen met andere kinderen en jongeren leren zij sociale vaardigheden en breiden zij hun sociale netwerk uit. Ook verminderd bewegen overgewicht en zorgt het voor meer zelfvertrouwen (Bailey et al., 2013; Physical Activity Guidelines Advisory Committee [PAGAC], 2018; World Health Organization [WHO], 2020). Er kan gesteld worden dat bewegen met anderen de totale sociale gezondheid bevordert. Belangrijke opbrengsten hiervan zijn het vergroten van sociale vaardigheden, het versterken van sociale verbondenheid, het gevoel creëren ergens bij te horen en het verminderen van eenzaamheid (presentatie Mulier Instituut, 2023).

Volgens de meest recente beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten jongeren elke dag (tenminste) een uur aan matig intensieve bewegen, waarbij langer, vaker en/of intensiever bewegen altijd beter is. Ook het doen van drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten en het voorkomen van veel stilzitten maken onderdeel uit van de richtlijnen (Gezondheidsraad, 2017). In 2022 voldeed 33% van de jongeren 12 tot 18-jarigen aan de beweegrichtlijnen. Voor kinderen tussen de 4- 11 jaar en volwassenen tussen de 18-64 jaar was dit respectievelijk 57% en 46%. Het beweegpercentage onder de doelgroep jongeren na een groeiperiode tussen 2007- 2008 en 2018-2020 is weer terug op het niveau in 2001. Met name voor de doelgroep 12-17-jarigen en 65+ heeft de coronacrisis een negatief effect gehad op het beweeggedrag (sport en bewegen in cijfers, 2022). Dat betekent dat een aanzienlijk deel van de Nederlandse jongeren tussen de 12 en 18 jaar te weinig beweegt en een verhoogde kans heeft op allerlei gezondheidsproblemen.

2. Inleiding

Vanaf september 2023 tot en met juli 2024 sloegen diverse organisaties de handen ineen binnen het project Connect2Move, gefinancierd vanuit het Gronings Provinciaal beweegakkoord. De Hanzehogeschool, FC Groningen, Huis voor de Sport Groningen, Jongerenwerk Barkema & de Haan en Epic Youth werkten samen om jongeren in de leeftijdscategorie van 12 tot en met 18 jaar duurzaam in beweging te krijgen in de regio.

Het toenemende aantal jongeren dat onvoldoende beweegt vormt een zorgwekkend probleem, met negatieve gevolgen voor hun gezondheid en welzijn. Onderzoek toont aan dat onvoldoende beweging het risico op overgewicht, diabetes en andere gezondheidsproblemen vergroot, en zelfs kan leiden tot psychische problemen zoals depressie en angst. Dit vraagt om actie.

Het doel van Connect2Move was dan ook een beweegaanpak te ontwikkelen die voor en met jongeren werd gecreëerd. Hierbij lag de nadruk op het ontwikkelen van een beweegconcept dat slim inspeelt op de digitale leefomgeving van jongeren tussen 12 en 18 jaar en drempels wegneemt om te gaan bewegen.

Deze beweegaanpak belicht het doorlopen proces en legt de nadruk op werkzame principes die beschreven worden om (inactieve) jongeren tussen 12 en 18 jaar te bereiken en duurzaam in beweging te krijgen. Deze werkzame principes zijn voortgekomen uit de literatuur, ervaringen van professionals en het allerbelangrijkste, de ervaringen van de jongeren zelf.

3. Methode

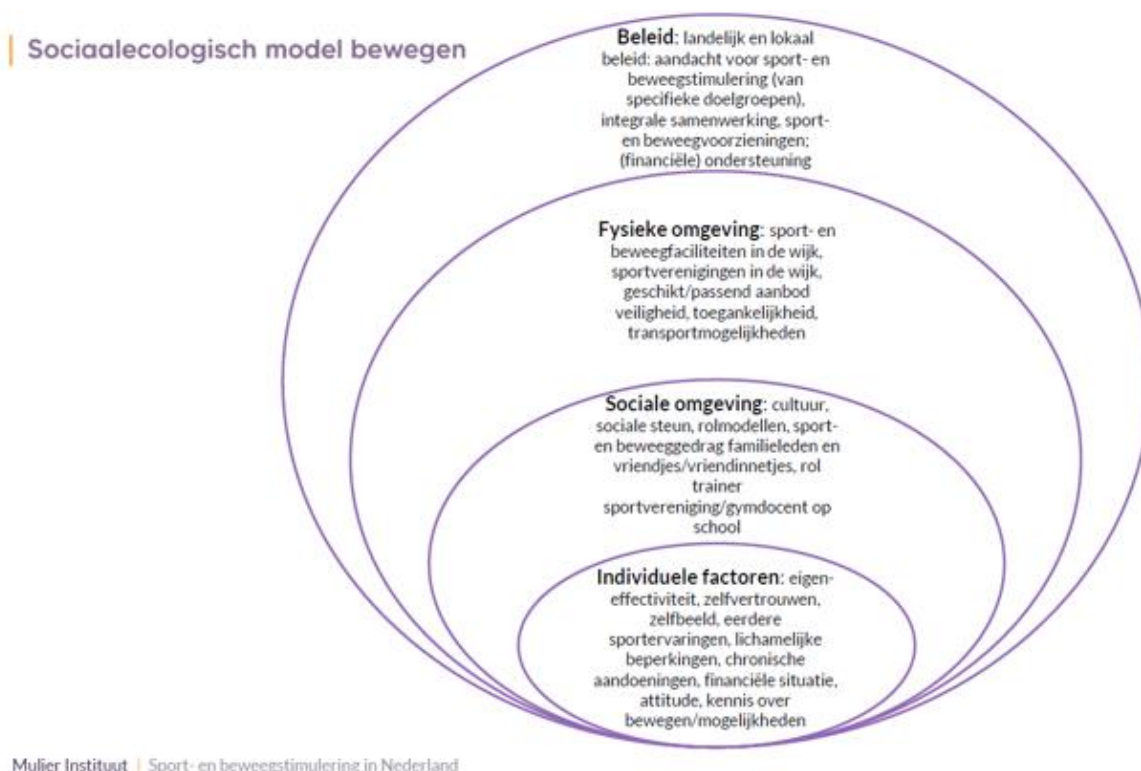
Tijdens het Connect2Move hebben verschillende activiteiten plaatsgevonden om tot een beweegaanpak te komen. In onderstaande tabel worden de activiteiten in chronologische volgorde nader toegelicht.

Activiteit	Methode	Toelichting
Sept 23	Literatuur-onderzoek	Literatuuronderzoek naar de werkzame principes om (inactieve) jongeren in de leeftijd 12 tot 18 jaar duurzaam in bewegen te brengen.
Okt 23	Praktijksessie met professionals	Tijdens een praktijk sessie bij FC Groningen werden de werkzame principes uit de literatuur gepresenteerd aan verschillende praktijkprofessionals die met jongeren werken, zoals buurtsportcoaches en jongerenwerkers. De sessie stond in het teken van het sociaalecologisch model van Bronfenbrenner (1986), dat helpt bij het begrijpen van sportdeelname onder een doelgroep. Het doel was om vanuit elke laag van dit model (individuele factoren, sociale omgeving, fysieke omgeving en beleid) barrières voor beweging en werkzame principes op te halen bij de professionals.
Okt 23	Enquête onder jongeren	Een enquête is afgenomen onder jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar om inzicht te verkrijgen in hun belemmeringen, motivatie en voorkeuren met betrekking tot beweging. De vragen in de enquête waren gebaseerd op het sociaalecologisch model van Bronfenbrenner en de eerder verzamelde werkzame principes. Deze enquête is door 158 jongeren ingevuld.
Nov 23	Ontwerpsessie met jongeren	Tijdens een ontwerpsessie bij FC Groningen gingen diverse praktijkprofessionals in een veilige en laagdrempelige setting met twaalf jongeren in gesprek. Het doel was om samen te kijken naar potentiële oplossingsrichtingen die de doelgroep stimuleert tot bewegen en barrières om te bewegen wegneemt.
Jan - mrt 25	Prototypesessies met jongeren	In gemeente Groningen, Het Hogeland en online via Discord hebben diverse prototypesessies met jongeren plaatsgevonden om gezamenlijk beweegactiviteiten te ontwikkelen.
Apr 24	Implementatie van beweegactiviteiten	De ontwikkelde beweegactiviteiten zijn in de praktijk geïmplementeerd.
Mei 24	Beweegaanpak	Aan de hand van diverse evaluatiemethoden zijn de beweegactiviteiten geëvalueerd. Op basis van de evaluatieresultaten is de beweegaanpak ontwikkeld.

4. Theoretisch kader

Sociaalecologisch model voor bewegen

De studies die zijn onderzocht hebben bijna allemaal een (sterke) relatie met de sociaalecologische theorie van Bronfenbrenner (1986). Het model helpt om een verklaring te geven van de sportdeelname van een doelgroep. Bronfenbrenner omschrijft de omgeving van een individu als bestaande uit verschillende lagen, en elke laag heeft een relatie met het gedrag. Hoe dichterbij de laag bij het individu staat, hoe sterker de relatie met het gedrag. Als de laag verder van het individu af staat, wordt de relatie indirecter. Ook indirecte relaties kunnen echter invloed hebben op gedrag (figuur 1).



Figuur 1 - Sociaalecologisch model voor bewegen

Binnen het project Move2Connect is er gewerkt vanuit dit model. Het model is als hulpmiddel gebruikt om het beweeggedrag van de doelgroep in kaart brengen en de belangrijkste barrières tot bewegen te identificeren. Per laag kunnen verschillende werkzame principes centraal staan.

4.1 Werkzame principes

De volgende werkzame principes (in willekeurige volgorde) zijn gevonden in de literatuur:

Diversiteit van sportaanbod

Een gevarieerd aanbod van sporten en fysieke activiteiten is van essentieel belang om jongeren te motiveren en betrokken te houden bij sport. Een breed scala aan sporten biedt jongeren keuzemogelijkheden en stelt hen in staat hun eigen interesses en vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen ([Alles over Sport, 2016](#)).

Diversiteit en inclusie

Een divers sportaanbod bevordert ook inclusiviteit en maakt sport toegankelijk voor jongeren van verschillende achtergronden, vaardigheden en interesses. Een voorbeeld hiervan is shufflesports. Door verschillende bestaande sporten te combineren tot een nieuwe sport, waarbij het doel ontdekken en plezier is kwamen er redelijk veel niet sporters op af. Door deze diversiteit aan te bieden ligt het instapniveau lager, waardoor er meer niet sporters bereikt worden. De kern om inactieve jongeren te stimuleren is dat ze *zelf autonomie* en *regie* hebben ([Kenniskbank sport en bewegen, Shuffle sports, 2021](#)).

Organiseer *gratis* of *laagdrempelige kennismakingssessies* (zoals shufflesports) voor verschillende sporten of bewegingsactiviteiten. Dit geeft jongeren de kans om nieuwe activiteiten uit te proberen zonder zich te verplichten. De kennismakingssessies verwijderen de drempel voor jongeren om iets nieuws te proberen en verminderen de angst voor het onbekende ([kidmove, z.d.](#)).

Positieve sportomgeving

Aanbod naar doelgroep toe brengen. Denk aan een *bekende* en *vertrouwde* plek als school of buurthuis in lage SES-wijk.

Een positieve sportomgeving is van cruciaal belang om jongeren betrokken te houden bij sport. Veilige faciliteiten en goed doordachte sportpraktijken zorgen ervoor dat jongeren zonder angst kunnen deelnemen aan sport. De vereniging is hierin een kansrijk middel om inactieven te stimuleren tot bewegen. De informele sfeer en sociale context bieden daarnaast mogelijkheden om mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met sport en ze daarin te ondersteunen. Zoals hierboven aangegeven, is regelmatig bewegen belangrijk om gezond te zijn en blijven. Door het wekelijks aanbod van sportverenigingen kan hieraan bijgedragen worden. Uit onderzoek blijkt dat sportprogramma's van enkele weken aangeboden door sportverenigingen effectief kunnen zijn om inactieve mensen in beweging te brengen en houden. Lage deelnamekosten zorgen ervoor dat een gebrek aan geld geen barrière is om mee te doen. De aanwezigheid van geschikte vervolgactiviteiten binnen de sportvereniging zorgt er bovendien voor dat deelnemers blijven sporten ([NJI, Z.d.](#)).

Jongeren uit lage sociale economische positie

Traditionele werving met flyers of in lokale krantjes is niet de oplossing. Linda Ooms, onderzoeker van het Mulier Instituut geeft het volgende aan; “wat wel werkt, is het *inzetten van professionals en sleutelfiguren met een netwerk in de wijk*. Iets wat veel sportverenigingen nog onvoldoende benutten. Dus zoek actief contact met professionals zoals buurtsportcoaches en jongerenwerkers. Ook de school – vooral de vakleerkracht gym – is zo’n sleutelfiguur die de ouders vaak vertrouwen en die alle kinderen al kent

Begin bij een vertrouwde locatie voor de kinderen. Een wijk of een vereniging is vaak een te grote stap voor deze doelgroep. Een workshop op school werkt over het algemeen het beste, aangezien dat een vertrouwde omgeving is”.

Coaches als mentoren

Coaches spelen een cruciale rol als mentoren en positieve rolmodellen voor jonge sporters. Hun gedrag en benadering beïnvloeden sterk de sportervaring van jongeren. Uit onderzoek van een pilot is gebleken dat door de motivational interviewing methode 60 procent van inactieve jongeren meer is gaan bewegen en dat er een positieve gedragsverandering heeft plaats gevonden.

Motivational Interviewing (MI) is een directieve persoon gerichte gespreksstijl om verandering van gedrag te bevorderen door ambivalentie ten opzichte van verandering te helpen verhelderen en oplossen. Hierbij wordt de jongere gestimuleerd om zelf (mede) verantwoording voor de behandelingskeuze te nemen. De interventie die is gedaan is de actieve leerling (Om leerlingen aan te sporen (meer) te gaan sporten en bewegen is 'Alle leerlingen actief' ontwikkeld. Een docent voert individuele gesprekken met de leerling – en in veel gevallen ook met de ouders – volgens de 'motivational interviewing'-methode. De docent probeert de leerling niet te overtuigen, maar zich in zijn situatie in te leven. Hij creëert een spanningsveld tussen het huidige gedrag en de doelen en waarden die de scholier zelf nastreeft. Het is belangrijk dat de leerling gelooft dat hij* zelf het vermogen heeft dingen te veranderen. De docent steunt de scholier daarin, omdat het uitgangspunt is dat gedragsverandering alleen mogelijk is als de leerling innerlijk echt gemotiveerd is en zelf de verantwoordelijkheid neemt voor zijn nieuwe gedrag ([Zet in op beweging, z.d.](#)).

De praktijk leert ook dat een vertrouwd gezicht heel belangrijk is om de kloof te overbruggen. Iemand uit hun midden met een vergelijkbare achtergrond heeft een voorbeeldfunctie en kan kinderen helpen het laatste stapje te zetten ([Zet in op beweging, z.d.](#)).

Ouderlijke betrokkenheid

Ouders spelen een cruciale rol in het ondersteunen van sportstimulering bij jongeren. Steun van familie is erg belangrijk bij sportdeelname van inactieve mensen. Een gebrek aan steun werkt zelfs belemmerend. Zoals al eerder genoemd kan een combinatie van een sportvereniging en ouderlijke betrokkenheid extra stimulerend werken. Ouders kunnen de motivatie en deelname van jongeren aan sport beïnvloeden door positieve betrokkenheid te tonen en de juiste ondersteuning te bieden (Smoll & Smith, 2002).

Ouders kunnen worden voorzien van praktische tips om hun kinderen te ondersteunen bij sportparticipatie, zoals het aanmoedigen van plezier en positief gedrag. Competitie kan een krachtige motivator zijn, maar het is van belang dat de nadruk ligt op de ontwikkeling van vaardigheden en plezier in plaats van uitsluitend op winnen ([Alles over Sport, 2020](#); [Special Heroes, 2013](#)).

Inzet van rolmodellen of sportclubs

Zoek samenwerking met sleutelfiguren in de wijk. Profclubs uit de regio hebben een sterke verbindende factor in de samenleving en weten een grote groep mensen uit de maatschappij aan te spreken. Uit praktijkervaring is te zien dat de aanwezigheid van rolmodellen en/of de symbolen van een profclub versterkend kan werken op sportdeelname.

4.2 Werkzame principes in relatie tot het sociaalecologisch model

1. Inzet van een vertrouwde omgeving

Werven via scholen is een succesvolle manier om ook kinderen te bereiken waarvan de ouders minder geneigd zijn hun dochter of zoon aan te melden voor sport- en beweegactiviteiten. Dit is ook gebleken uit voorgaande Sportimpulsonderzoeken (Dellas et al., 2020; Ooms et al., 2020). Werven via personen (van organisaties) die de doelgroep vertrouwt, is eveneens een succesfactor bij het werven van deelnemers.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau Fysieke omgeving

Inzet van eigen wijken, sportclubs en een toegankelijke en makkelijke manier van sport werkt heel goed om jongeren te stimuleren. Als het een vertrouwde omgeving is waar de activiteiten plaatsvinden zullen er meer jongeren op af komen. Hierin is de toegankelijkheid belangrijk

2. Divers sportaanbod

Het aanbieden van een variëteit aan sporten, (cultureel) sensitieve begeleiding en een focus op plezier. Deelnemers bleven daardoor terugkomen en waren gemotiveerd om in de les actief deel te nemen. Om deelnemers niet 'kwijt te raken' werkte het goed om de activiteiten tijdens of vlak na schooltijd aan te bieden.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau fysiek omgeving, beleid

Diverse sporten aanbieden in de omgeving kan jongeren overhalen om naar een activiteit te komen.

3. Inzet van ouders (erg lastig)

Ouders spelen een belangrijke rol bij het stimuleren van hun kinderen om (blijvend) te sporten en bewegen (Deelen et al., 2018; KCSB, 2017; Ooms, 2017). Bereiken van ouders gaat het beste op een informele manier, zagen we in de onderzochte succesvoorbeelden. Organiseer samen met de school dat ouders en broertjes en zusjes mogen komen kijken tijdens de proeflessen.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau sociale omgeving)

Sociale steun aan jongeren kan erg goed helpen om ze te stimuleren of aan te zetten tot ander gedrag. Hierbij zijn ouders ook een belangrijke schakel. Soms zijn ouders zelfs rolmodellen op dit gebied.

4. Lage kosten

Lage kosten zijn een belangrijke voorwaarde om te blijven bewegen, net als dat de activiteiten of de sportvereniging in de buurt moet(en) zijn. De helft van de jongeren (51%) geeft aan (vaker) te gaan sporten als sport goedkoper wordt.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau beleid)

Bij beleid is het belangrijk om financiële steun te geven aan de doelgroep. Ook dit kan in een vorm van kosten zo laag mogelijkheden of alternatieven bieden dat jongeren kunnen bewegen.

5. Inzet van sleutelfiguren

Jongeren worden sneller gestimuleerd als ze een vertrouwd persoon voor de groep hebben staan. Een persoon die de achtergrond van de jongeren herkent en daarop kan inspelen. Ook werkt het vaak als dezelfde trainer voor de groep staat die een band kan scheppen met de jongeren. Jongeren hebben iemand nodig die hun snapt en waar ze naar op kunnen kijken. Ook rolmodellen kan een extra stimulans zijn, waardoor bepaalde jongeren wel of niet naar een activiteit komen.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau Sociale omgeving)

Sociale steun is belangrijk om gedrag te veranderen bij deze doelgroep. Het gebruik van rolmodellen is een voorbeeld om jongeren net over de keuze om wel of niet heen te gaan kan stimuleren. Maar ook een vertrouwenspersoon of een coach waarmee ze een band hebben of

kunnen krijgen is belangrijk. Denk hierbij ook aan iemand die hun achtergrond kent wat vertrouwd voelt bij de doelgroep.

6. Zet de doelgroep centraal

Geef de doelgroep eigen regie en luister naar de doelgroep wat hun helemaal enthousiasmeert om te gaan sporten. Geef jongeren zelfvertrouwen en eigen effectiviteit. Maak de doelgroep bewust van het belang van bewegen.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau individuele factoren)

Houd rekening met de individuele factoren van de doelgroep. Krijg grip op het beweeggedrag door motieven en/of belemmerende factoren te identificeren. Punten als zelfvertrouwen, zelfbeeld, kennis en barrières zijn allemaal factoren die onder deze individuele factoren horen waar rekening mee gehouden moet worden.

7. Goed vervolgaanbod

Een andere belangrijke voorwaarde is dat je het beweegaanbod in de wijk van de jongeren zelf organiseert. Sportverenigingen die verder weg zitten hebben dus een enorme achterstand. Uit alle onderzoeken blijkt dat kinderen en ouders afhaken als ze te ver moeten reizen voor de sport.

Net zo belangrijk is continuïteit. Dat is een voorwaarde voor een soepele integratie en voor het behouden van deze geïnteresseerde kinderen. Zorg dat het beweegaanbod op de club, precies lijkt op het beweegaanbod tijdens de proeflessen op school. Leg dezelfde accenten, zoals veel persoonlijke aandacht en nadruk op plezier. Dat is erg belangrijk om te voorkomen dat kinderen weer afhaken, zodra ze net 'binnen' zijn. Zo ontstaat er een duurzaam traject.

Koppeling met Sociaal ecologisch model voor bewegen, niveau beleid)

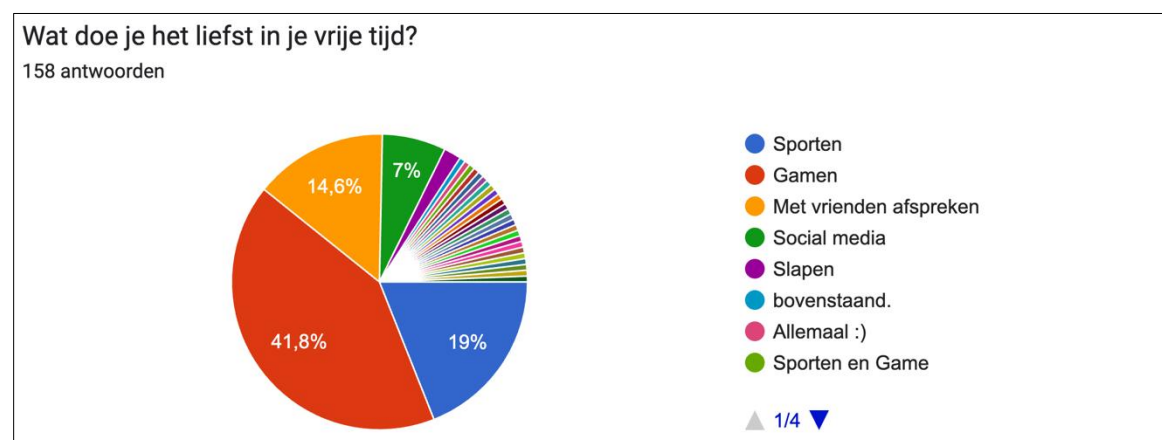
Zorg dat er een goed beleid is op een duurzame interventie. Zorg voor integrale aanpak en dat het beleid dusdanig op de doelgroep is aangesloten.

5. Wensen en behoeften van jongeren

Om inzicht te verkrijgen in de wensen, behoeften en voorkeuren van jongeren met betrekking tot bewegen, zijn verschillende activiteiten ondernomen. De belangrijkste inzichten worden in dit hoofdstuk nader toegelicht.

Enquête

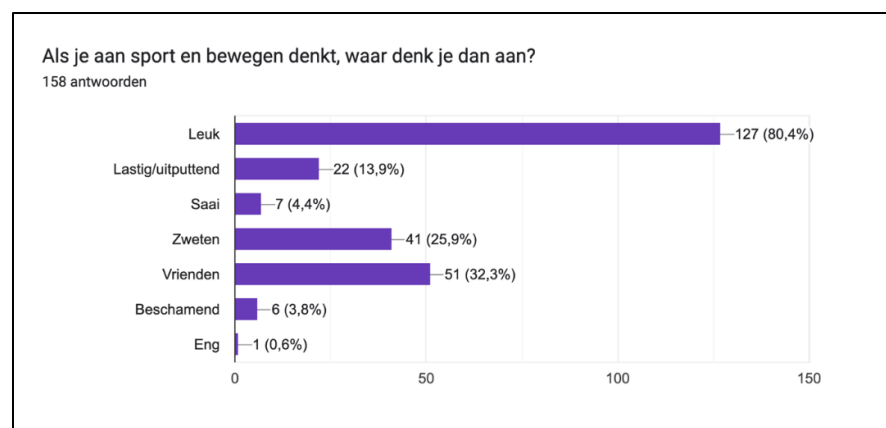
In oktober 2023 is er een enquête onder jongeren uitgezet die door 158 jongeren is ingevuld. De enquête werd zowel online via Discord als fysiek door professionals die met jongeren van 12 tot 18 jaar werken, verspreid. De respondenten zijn afkomstig uit verschillende gemeenten in de provincie Groningen, zoals Eemsdelta, Oldambt, Midden-Groningen, Haren en Groningen. Uit de enquête bleek, zoals in onderstaand figuur weergegeven, dat de favoriete vrijetijdsbestedingen van jongeren gamen, sporten, afspreken met vrienden en sociale media zijn.



Figuur 1 Voorkeur vrijetijdsbesteding van jongeren

Beweegvoorkeuren

Van de respondenten vindt 91,8% bewegen leuk, terwijl 8,2% het niet leuk vindt. Bij het denken aan sport en beweging associëren jongeren dit met plezier, vrienden, zweten, lastig/uitputtend, saai en beschamend (zie figuur 2). Persoonlijke redenen om niet te bewegen zijn onder andere het niet leuk vinden van bewegen, het lastig vinden zelfstandig te bewegen, gebrek aan aantrekkelijke beweegmogelijkheden in de buurt, het bewegen te kostbaar vinden in tijd en geld, het ervaren niet goed te zijn in bewegen en in het verleden een negatieve ervaring met bewegen te hebben gehad. Factoren die jongeren enthousiast maken om meer te bewegen zijn beloningen (46,8%), plezier hebben (46,2%), sterker en gezonder worden (44,3%), competities en wedstrijden (41,1%), samen sporten en bewegen (35,4%) en nieuwe dingen leren (28,5%).

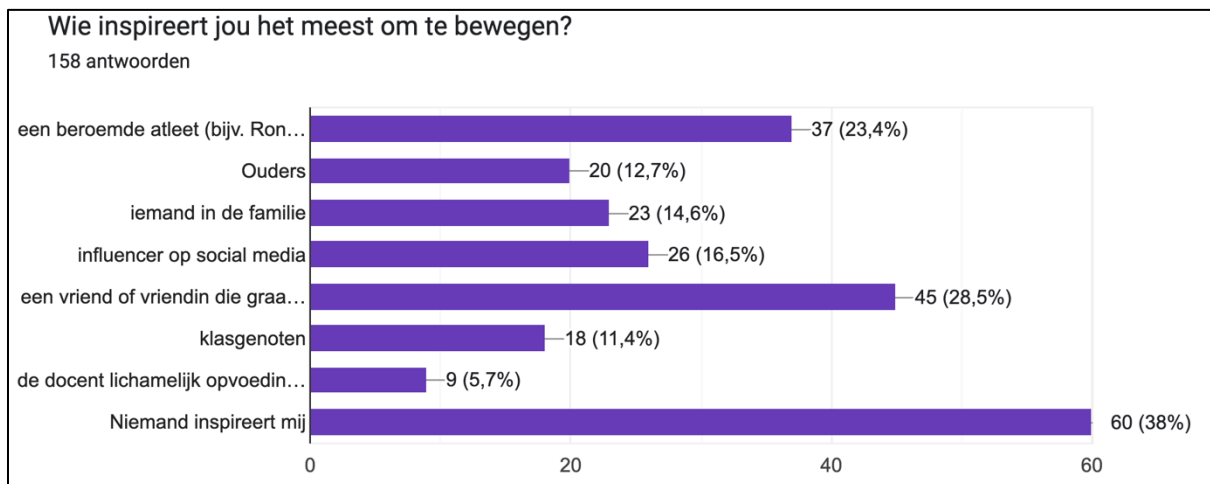


Figuur 2 Associaties van jongeren met sport en bewegen

Jongeren die hebben aangegeven bewegen niet leuk te vinden, gaven aan stimulansen nodig te hebben om wel te gaan bewegen zoals een beloning, iemand die hen motiveert, leuk aanbod en passend aanbod in de buurt. Wat betreft tijdstip geven jongeren de voorkeur aan bewegen in de avond (50,6%) of middag (36,1%), terwijl slechts een klein deel 's ochtends (13,3%) sport.

Sociale omgeving

Een deel van de jongeren (38%) zegt niet door anderen te worden geïnspireerd om te bewegen. Zoals in figuur 3 weergegeven geeft een ander deel van de jongeren aan geïnspireerd te worden door vrienden (28,5%), sociale media-influencers (16,5%), ouders (12%) en andere familieleden (14,6%). De meerderheid van de jongeren beweegt bij voorkeur met vrienden (67,7%) of alleen (15,2%).



Figuur 3 Inspirators voor jongeren om te gaan bewegen

Fysieke omgeving

Wat betreft vertrouwde locaties om te bewegen, voelen jongeren zich het meest op hun gemak thuis, in de sportschool, op de sportvereniging, in de buurt en op school. Jongeren geven aan het liefst buiten (57,6%), binnen (48%), bij een vereniging (37,3%) of in een sportcentrum (31,6%) te bewegen.

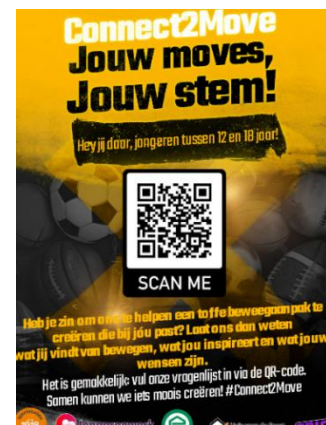
Overig

Verder is onderzocht welke aspecten van online gemeenschappen (Discord, Twitch, TikTok en Instagram) en gaming jongeren aanspreken. Aspecten zoals gemakkelijk contact leggen met leeftijdsgenoten, continue toegankelijkheid, veiligheid, anonimiteit, jezelf kunnen zijn, ongekende mogelijkheden, gamificatie en fantasie, avontuur en fun aspecten worden door jongeren gewaardeerd.

Beweegactiviteiten

Tijdens de prototypesessies met jongeren en na de implementatie van de ontworpen beweegactiviteiten is er feedback verzameld via een vragenlijst. In totaal hebben 22 jongeren tussen 12 en 22 jaar de vragenlijst ingevuld, waarvan vijf meiden en zeventien jongens. Hoewel de resultaten waardevolle inzichten bieden, is het belangrijk om in gedachten te houden dat het aantal respondenten beperkt was (22 in totaal). Deze jongeren hebben deelgenomen aan verschillende activiteiten:

- Online beweegactiviteit via Discord (8 respondenten)

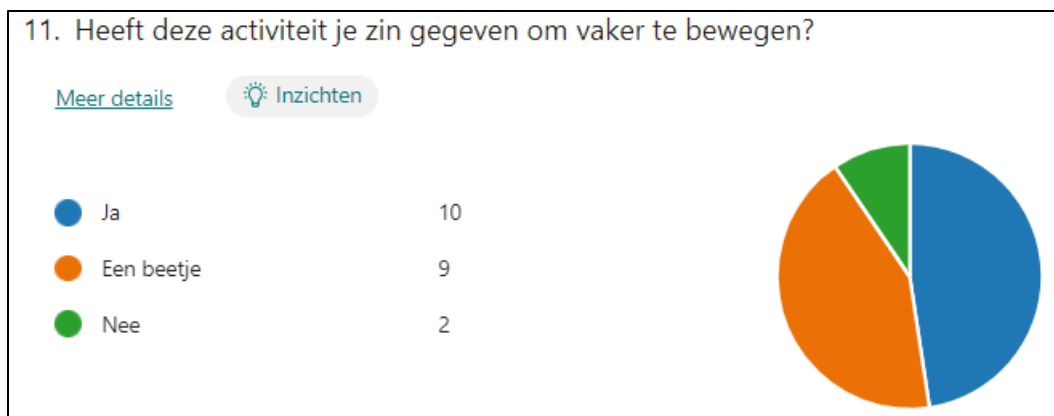


- Naschoolse fitnessactiviteiten in gemeente Groningen (3 respondenten)
- Pannakooi-activiteit in Uithuizen (6 respondenten)
- Vijf sportmomenten met diverse beweegactiviteiten (mountainbiken, circuittraining, basketbal) in Het Hogeland (5 respondenten)

Uit de evaluaties bleek dat de redenen voor deelname aan deze activiteiten waren: plezier in bewegen, het opdoen van meer sociale contacten, houden van gamen en het zelf hebben bedacht van de activiteit. Op één jongere na vond iedereen het leuk om deel te nemen aan de activiteiten.

Activiteiten die jongeren in de toekomst graag nog eens willen doen zijn onder andere paintball, karten, lasergamen, voetbal, basketbal, trampolinespringen, gametoernooien in combinatie met fitness, paardrijden, schaatsen, mountainbiken en verschillende sporten leren kennen.

Tien jongeren gaven aan dat het deelnemen aan de genoemde activiteiten hen zin heeft gegeven om vaker te bewegen. Negen jongeren gaven aan een beetje zin te hebben gekregen en twee jongeren kregen geen zin om vaker te bewegen (zie figuur 4).



Figuur 4 Zin van jongeren om vaker te bewegen n.a.v. de activiteiten

Tot slot gaf het merendeel van de jongeren aan het leuk te vinden om in de toekomst te helpen met het bedenken of organiseren van nieuwe beweegactiviteiten en gaven de jongeren aan voor de activiteiten het beste bereikt te kunnen worden via sociale media zoals TikTok, Snapchat en Instagram, posters, een gezamenlijke groepsapp en door op scholen langs te gaan.

6. Evaluatie & reflectie

Het toetsen van de werkzame elementen in de praktijk heeft plaatsgevonden op drie plekken in de provincie Groningen met vier verschillende groepen jongeren. Op de volgende locatie hebben de activiteiten plaatsgevonden:

- Stad Groningen – verbonden met buurtsportcoach – Groep Kluiverboom
- Ommeland – verbonden met de jongerenwerker – Groep Hangjongeren
- Ommeland – verbonden met de jongerenwerker – Groep Hulpverleningsgroep
- Online – verbonden met de online jongerenwerker – Groep Epic Youth

De volgende bevindingen komen voort uit de activiteiten die in de praktijk zijn uitgevoerd.

1. Zet de doelgroep centraal

Het blijkt in de praktijk bij de **groep hangjongeren** lastig te zijn om de jongeren zelf na te laten denken over de invulling van de activiteiten. *“Dit komt mogelijk door een hoog consumeer gedrag”, aldus de jongerenwerker.* Wel heeft de jongerenwerker hun de mogelijkheid gegeven om activiteiten te raten op leuk naar minst leuk. Dit verliep zonder problemen. Tot slot geeft de Jongerenwerker aan dat het contact leggen met de hangjongeren lastig was, vaak was één jongere het aanspreekpunt wat ook direct de kwetsbaarheid aantoonde. Er is door de jongerenwerker geen contact gezocht via online middelen, waardoor het niet te beoordelen is of dit zal leiden tot effectievere communicatie. Bij de **groep hulpverlening** is goed bereikt. Dit kwam mede door de inzet van de Orthopedagoog die al een relatie had met deze jongeren. Binnen de activiteit is er in de beginfase eerst de nadruk gelegd op kennismaken en toelichten op de procedure. Dit heeft positief bijgedragen aan het verder verloop van de activiteiten.

De **groep Epic Youth** is gedeeltelijk in geslaagd om inactieve jongeren te bereiken. Een deel van de deelnemers sporten al regelmatig in de sportschool. De online jongerenwerker laat weten dat deze actieve jongeren ervoor hebben gezorgd dat ze andere jongeren hebben kunnen motiveren. Een kerngroep van 4 jongeren is actief betrokken geweest bij het ontwikkelproces. De uitdaging ligt op het maken van de transfer van online naar de praktijk. Epic Youth bereikt jongeren digitaal en daar het bewegen start. Een succes is dat er meerdere streams tegelijk zijn gestart van groepen die actief gamen en bewegen. Omdat we al een netwerk van jongeren hadden in Groningen was het makkelijk een kerngroep samen te stellen.

De **groep Kluiverboom** is deels erin geslaagd om de inactieve leerlingen te bereiken. De buurtsportcoach geeft aan; *“Als ik het mezelf gemakkelijk had gemaakt had ik de groep jongens die de hele dag door aan het voetballen zijn, gevraagd om een activiteit te bedenken. Dat was dan iets van een voetbaltoernooi geweest. Nu juist een aantal meiden weten te verzamelen die, dat weet ik, zoekende zijn in hoe de beweging in hun week structureel kunnen laten terugkomen. Bij het rondgaan in de klassen merkte ik wel dat er niet bijzonder veel enthousiasme naar voren kwam. Dat bleek ook wel in de opkomst. Het waren de 2 meiden en de 2 jongens die bij het overleg waren + 2 andere meiden die we hebben mogen ontvangen. Werving zou meer aandacht mogen hebben”.*

2. Lage kosten / toegankelijkheid

De jongerenwerker uit het Ommeland geeft aan dat het gratis aanbieden van de activiteiten als stimulerend heeft gewerkt bij beide **doelgroepen Hangjongeren en Hulpverlening**. Wanneer er wel kosten aan verbonden zouden zijn verwacht de jongerenwerker dat deze doelgroep niet op de activiteiten zou afkomen. De meeste deelnemende jongeren komen uit arme gezinnen en hun zakgeld of werkgeld geven ze liever uit aan andere dingen. Daarnaast zorgde de benadering van jongerenwerkers (ze spreken de 'taal' van de jongeren) dat de doelgroep zich op hun gemak voelden. Er wordt niet aangegeven of de plek waar de activiteit wordt aangeboden stimulerend heeft gewerkt.

Bij de **groep Epic Youth** wordt aangegeven dat de wijze waarop ze de activiteiten hebben ingericht als zeer toegankelijk worden ervaren door de jeugd. De online jongerenwerker geeft aan; *"Deelnemen aan de activiteiten is zeer laagdrempelig. De activiteit wordt uitgevoerd met een gratis spel en kan vanuit huis meegedaan worden. Dit maakt het zeer toegankelijk"*.

De groep Kluiverboom geeft aan dat deelname zeer laagdrempelig was. De locatie was op steenworp afstand van hun school en was voor de meeste leerlingen aansluitend aan hun lesrooster. Er zijn geen kosten gemaakt door samen te werken met het Alfa-college. Het Alfa-college heeft de fitnessruimte kosteloos aangeboden en de begeleiding is door de buurtsportcoach zelf gedaan. Met twee collega's zijn ze beide dagen aan de slag geweest. Het wordt onvoldoende duidelijk of de laagdrempelige locatie ook heeft gezorgd voor meer deelname.

3. Inzet van de vertrouwde omgeving

Bij de **groep Hulpverlening** speelt een vertrouwenspersoon een cruciale rol voor deelname aan sport. Wanneer het vertrouwen was gekweekt, waren de jongerenwerkers meer instaat de regie bij de jongeren zelf te leggen. Ook wordt het belang van een sterke groep benoemd, waardoor de jongeren die wat minder zelfverzekerd waren konden leunen op de 'sterkere' jongeren. De uitdaging blijft wel om ze keer op keer te activeren tot deelname. De sfeer was hier ook een invloedfactor, waarbij de jongerenwerkers streven naar het creëren van een ongedwongen sfeer.

Bij de **groep hangjongeren** was één van de succesfactoren van de activiteit dat deze dichtbij de 'hangplek' was. De pannakooi is een vertrouwde plek waar ze veel rondhangen. Tevens zorgde dit er voor dat de activiteit op een laagdrempelige manier aangeboden kon worden. De jongerenwerker merkte wel op dat de vertrouwde omgeving soms wel in de weg kan zitten, doordat het te vertrouwd voelde en negatief gedrag werd getriggert.

Bij de **groep Epic Youth** probeerden ze de transfer naar de praktijk zo klein mogelijk te maken door de beweegactiviteit in hun eigen 'gameplek' te laten plaatsvinden. Door de connectie met de onlineomgeving te behouden, stonden ze in direct contact met hun vrienden en konden ze alsnog hun ervaring uitwisselen. Dit leidde tot een laagdrempelige deelname van anderen.

Bij de **groep Kluiverboom** is de vertrouwde omgeving niet gebruikt bij de activiteit door afwezigheid van een Gym. Wel wordt verwacht dat wanneer een gym (of afgeleide daarvan) op hun vertrouwde omgeving wordt gerealiseerd, dit stimulerend kan gaan werken omdat hierdoor weer drempels worden weggenomen. Echter is het te vroeg om hier een conclusie aan te verbinden.

4. Inzet van sleutelfiguren

Voor **alle vier de groepen** werd de inzet en deelname van de (online) jongerenwerker zelf als stimulerend ervaren. Ook wordt aangegeven dat wanneer zij niet aanwezig zouden zijn de

jongeren ook niet zelfstandig een activiteit hadden georganiseerd, aldus de buurtsportcoach Kluiverboom. Ook samen met leeftijdsgenoten (peer to peer) werkt bevorderend. Bij alle groepen is geen sleutelfiguur buiten hun eigen organisatie ingezet, waardoor de meerwaarde hiervan niet beoordeeld kan worden.

5. Divers Sportaanbod

Bij de **groep hulpverlening** komt naar voren dat de vijf verschillende sporten hebben bijgedragen aan het stimuleren van bewegen. Het wordt niet duidelijk of dit lag aan de sporten die zijn aangeboden of de nieuwsgierigheid naar steeds iets nieuws willen proberen.

Bij de **groep hangjongeren** wordt onvoldoende duidelijk welke andere activiteiten er naast het pannavoetbal zijn aangeboden. Wel komt uit een inventarisatie onder de jongeren naar voren dat ze een breed interesse gebied hebben qua sportaanbod (Paintball, Lasergamen en kickboxen)

Bij de **groep Epic Youth** konden ze gebruik maken van verschillende games en verschillende opties tot bewegen. Veel wel in de fitness hoek omdat dit natuurlijk thuis ook direct uit te voeren is. De stimulans om na het gamen verder te sporten kan natuurlijk in een sportschool of voetbalveldje. Een uitdaging zit hem in de snel veranderende online leefwereld. Een game kan volgende week alweer helemaal niet meer hip zijn. Dus vooral snel aanpassen op de leefwereld en daar een verbindende activiteit met jongeren in blijven zoeken is hierin belangrijk.

Bij **de groep Kluiverboom** is niet actief ingezet op het aanbieden van divers sportaanbod. De hoofdsport bij de activiteit was fitness en hierbinnen zijn een aantal varianten aangeboden. Er kunnen geen conclusies verbonden aan of dit wel of niet stimulerend had gewerkt.

7. Aanbevelingen

Op basis van de bevindingen en evaluaties van de activiteiten georganiseerd voor het project Connect2Move, kunnen de volgende aanbevelingen worden gegeven om beweegactiviteiten beter af te stemmen op de behoeften en voorkeuren van jongeren:

1. Doelgroepgerichte benadering

Beschrijving:

- Zet de behoeften en voorkeuren van jongeren centraal door hen actief te betrekken bij de planning en uitvoering van activiteiten.
- Gebruik methoden zoals het laten raten van activiteiten om inzicht te krijgen in wat jongeren leuk vinden.

Aanbevelingen:

- Creëer een feedbacksysteem waarbij jongeren eenvoudig hun voorkeuren en ideeën kunnen delen.
- Overweeg focusgroepen of workshops met jongeren om direct input te krijgen.
- Houd rekening met de verschillende interesses en niveaus van sportiviteit binnen de doelgroep om een divers aanbod te garanderen.

2. Toegankelijkheid

Beschrijving:

- Zorg dat beweegactiviteiten voor alle jongeren toegankelijk zijn, zowel financieel als fysiek.

Aanbevelingen:

- Bied activiteiten gratis of tegen een zeer lage prijs aan om financiële drempels te verlagen, vooral voor jongeren uit kwetsbare gezinnen.
- Kies locaties die dicht bij de woon- of hangplekken van jongeren liggen en makkelijk bereikbaar zijn.
- Zorg voor een laagdrempelige aanmelding en deelname, bijvoorbeeld door activiteiten in vertrouwde omgevingen aan te bieden.

3. Samenwerking met sleutelfiguren

Beschrijving:

- Betrek belangrijke personen en organisaties binnen de gemeenschap om de deelname aan de activiteiten te vergroten.

Aanbevelingen:

- Identificeer en werk samen met sleutelfiguren zoals jongerenwerkers, sportcoaches en orthopedagogen die al een vertrouwensband hebben met de doelgroep.
- Overweeg de inzet van peer-to-peer benaderingen waar jongeren elkaar kunnen motiveren en ondersteunen.

- Versterk de samenwerking met scholen en andere instellingen die direct contact hebben met jongeren.

4. Inzet van vertrouwde omgeving

Beschrijving:

- Organiseer activiteiten in een vertrouwde omgeving om deelname te vergemakkelijken en het comfort van jongeren te verhogen.

Aanbevelingen:

- Kies locaties die jongeren al kennen en waar ze zich veilig voelen, zoals buurthuizen, scholen, of hun favoriete hangplekken.
- Houd rekening met de invloed van de omgeving op het gedrag van jongeren; een balans vinden tussen vertrouwdheid en het voorkomen van negatief gedrag is belangrijk.
- Overweeg mobiele of tijdelijke faciliteiten als een vertrouwde omgeving niet direct beschikbaar is.

5. Locatie en timing

Beschrijving:

- Kies geschikte locaties en tijdstippen voor de activiteiten om maximale deelname te waarborgen.

Aanbevelingen:

- Plan activiteiten op momenten die aansluiten bij de beschikbaarheid van jongeren, zoals na schooltijd of in het weekend.
- Zorg voor een mix van binnen- en buitenlocaties om variatie te bieden en weersinvloeden te minimaliseren.
- Stem de timing van online activiteiten af op de digitale leefwereld van jongeren, bijvoorbeeld door te kiezen voor momenten waarop ze meestal online zijn.

6. Promotie en communicatie

Beschrijving:

- Gebruik een effectieve aanpak om beweegactiviteiten te promoten onder jongeren.

Aanbevelingen:

- Maak gebruik van social media en andere online platforms die populair zijn onder jongeren om activiteiten te promoten.
- Gebruik visueel aantrekkelijke en interactieve content, zoals video's en foto's, om de aandacht te trekken.
- Overweeg het inzetten van influencers of bekende figuren binnen de jongerenwereld om de activiteiten te promoten.

7. Divers Sportaanbod

Beschrijving:

- Bied een divers aanbod van sporten aan om verschillende interesses te bedienen en jongeren te motiveren om actief te blijven.

Aanbevelingen:

- Varieer het sportaanbod regelmatig om de nieuwsgierigheid van jongeren te prikkelen en verveling te voorkomen.
- Betrek jongeren bij de keuze en ontwikkeling van nieuwe sportactiviteiten om hun betrokkenheid te vergroten.
- Speel in op actuele trends en interesses binnen de doelgroep, zoals populaire games of sporttrends, en pas activiteiten hierop aan.

Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op de praktische ervaringen van de deelnemers van het project Connect2move en bieden handvatten om de beweegactiviteiten voor jongeren succesvoller en effectiever te maken.

Bijlage

A Evaluatie t.a.v. de bouwstenen

Tijdens de ontwikkeling en implementatie van de prototypes zijn verschillende richtlijnen opgesteld, gebaseerd op werkzame principes uit de literatuur (zie tabel op de volgende pagina). De onderstaande vragen worden gebruikt om te evalueren of deze werkzame principes uit de literatuur ook werkzaam zijn gebleken in de praktijk.

Naam begeleider:

☐ Dennis ☒ Ronald ☐ Thomas

Naam beweegactiviteit & locatie

Hulpverleningsgroep:

Op 5 verschillende sportmomenten jongeren met een hulpvraag activeren. Het sporten ondersteunde ook de hulpvraag van de jongere... (mes sneed aan 2 kanten)

Reflectie op de bouwstenen

1. Zet de doelgroep centraal

- *Is het gelukt om de beoogde doelgroep te bereiken, namelijk (inactieve) jongeren tussen 12-18 jaar? Waarom wel, waarom niet?*
- *In hoeverre hebben de jongeren actief deelgenomen aan het ontwikkelingsproces van de beweegactiviteit?*
- *Wat waren successen en uitdagingen t.a.v. het bereiken van de jongeren?*
- *Wat waren successen en uitdagingen t.a.v. het betrekken van de jongeren bij de organisatie van de beweegactiviteit?*

Reflectie op bouwsteen:

De doelgroep is bereikt. Samen met de orthopedagoog en is gekeken welke jongeren in aanmerking kwamen voor dit project. En mix gemaakt van sportende jongeren en niet sportende jongeren.

Successen:

-Orthopedagoog betrekken bij keuze jongeren (ook in relatie tot hulpvraag).
-De groep ook eerst echt kennis laten maken met elkaar en uitleg gegeven over het te volgen traject.

Uitdagingen:

-Uitval van jongeren door ziekte beeld (angst/opnames).

2. Lage kosten/ toegankelijkheid:

- *Was de activiteit voor de jongeren toegankelijk? Welke aspect(en) maakte de beweegactiviteit wel of niet toegankelijk voor de jongeren?*
- *Hoeveel budget is gebruikt voor de organisatie van de beweegactiviteit? Was de beschikbare €500 voldoende?*

Reflectie op bouwsteen:

Toegankelijkheidsfactoren:

- Geen kosten voor de jongeren.
- €500 was krap aan voldoende (5 activiteiten!).

3. Inzet van de vertrouwde omgeving:

- *Is de vertrouwde omgeving van de jongeren benut bij het organiseren van de beweegactiviteit? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?*
- *Wat zijn successen en uitdagingen bij het inzetten van de vertrouwde omgeving om bewegen bij de doelgroep te stimuleren?*

Reflectie op bouwsteen:

Successen

- De begeleider zorgt in eerste instantie voor een vertrouwde omgeving/Veiligheid.
- Peer to Peer. Jongeren bepaalden de activiteiten en waar het kon organiseerden ze mee en begeleidde ze de andere jongere in de sport. Groep jongeren met allemaal een 'rugzakje'.
- We hebben ook ingezet op een sterke groep. Hierdoor meer respect en steun wat de impact vergroot.
- Gemixte groep van sportende en niet sportende jongeren
- Laatste activiteit vrienden en vriendinnen activiteit.

Uitdagingen

- Zover krijgen om mee te doen. Duidelijke uitleg naar jongeren en ook ouders.
- Sfeer: laag drempelig, niets moest, uitdaging op niveau van de jongeren neerzetten.

4. Inzet van sleutelfiguren:

- *Zijn er sleutelfiguren ingezet om de beweegactiviteit te promoten en jongeren te betrekken? Zo ja, welke sleutelfiguren waren dit en was dit effectief? Zo nee, waarom niet?*
- *Wat waren de successen en uitdagingen bij het identificeren en betrekken van geschikte sleutelfiguren? Zijn er suggesties om dit in de toekomst te verbeteren?*

Reflectie op bouwsteen:

Successen

- Jeugdhulpverleners waren sleutelfiguren
- Ook ouders informeren was een must bij een aantal.
- Jongeren motiveerden elkaar ook

Uitdagingen

- Duidelijke uitleg en jongeren motiveren.
- Bij afzegging ontstond er teleurstelling bij de andere jongeren.

5. Divers sportaanbod:

- *In hoeverre was het mogelijk om bij het organiseren van de beweegactiviteit rekening te houden met het bieden van een divers aanbod om jongeren te stimuleren om te bewegen?*
- *Wat zijn uitdagingen en successen om te komen tot een passend aanbod dat aansluit op de wensen en behoeften van jongeren?*

Reflectie op bouwsteen:

Successen

- 5 verschillende sporten gedaan (voetbal, Archery, Basketbal, Gym en mountainbike).
- Net werk gebruikt van de jeugdhulpverleners en sportwerkers

Uitdagingen

- Vervoer naar locaties (op het gehele hogeland).

6. Overige opmerkingen

Sport en hulpverleningstrajecten werken op meerdere vlakken heel goed. Sportstimulering, gezondheid maar ook kan het bijdragen aan jeugdhulpverleningsdoelen.

Vervolg:

We gaan kijken hoe we sport meer kunnen gaan integreren in hulpverleningstrajecten.

Naam begeleider:

☐ Dennis ☐ Ronald ☒ Thomas

Naam beweegactiviteit & locatie

Online gaming X Fitness

Reflectie op de bouwstenen

2. Zet de doelgroep centraal

- *Is het gelukt om de beoogde doelgroep te bereiken, namelijk (inactieve) jongeren tussen 12-18 jaar? Waarom wel, waarom niet?*
- *In hoeverre hebben de jongeren actief deelgenomen aan het ontwikkelingsproces van de beweegactiviteit?*
- *Wat waren successen en uitdagingen t.a.v. het bereiken van de jongeren?*
- *Wat waren successen en uitdagingen t.a.v. het betrekken van de jongeren bij de organisatie van de beweegactiviteit?*

Reflectie op bouwsteen:

Het is gedeeltelijk gelukt om inactieve jongeren te bereiken. Een deel van de deelnemers sporten al regelmatig in de sportschool. Wel hebben zij door deze activiteiten andere jongeren ook kunnen motiveren. Een kerngroep van 4 jongeren is actief betrokken geweest bij het ontwikkelproces. De uitdaging zit het in het fysiek samen komen om te sporten omdat we jongeren digitaal bereiken en daar het bewegen start. Een succes is dat er meerdere streams tegelijk zijn gestart van groepen die actief gamen en bewegen. Omdat we al een netwerk van jongeren hadden in Groningen was het makkelijk een kerngroep samen te stellen.

2. Lage kosten/ toegankelijkheid:

- *Was de activiteit voor de jongeren toegankelijk? Welke aspect(en) maakte de beweegactiviteit wel of niet toegankelijk voor de jongeren?*
- *Hoeveel budget is gebruikt voor de organisatie van de beweegactiviteit? Was de beschikbare €500 voldoende?*

Reflectie op bouwsteen:

Deelnemen aan de activiteiten is zeer laagdrempelig. De activiteit wordt uitgevoerd met een gratis spel en kan vanuit huis meegedaan worden. Dit maakt het zeer toegankelijk. Het budget was voldoende.

3. Inzet van de vertrouwde omgeving:

- *Is de vertrouwde omgeving van de jongeren benut bij het organiseren van de beweegactiviteit? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?*
- *Wat zijn successen en uitdagingen bij het inzetten van de vertrouwde omgeving om bewegen bij de doelgroep te stimuleren?*

Reflectie op bouwsteen:

Hun eigen vertrouwde omgeving is waar vanuit de activiteit plaats vind; vaak de eigen slaapkamer. Ze kunnen aan de slag met vrienden waar ze al samen mee gamen. Ook hier is dus de laagdrempeligheid key. Jongeren kunnen zelf hun eigen vrienden betrekken om deel te nemen en de vertrouwde omgeving zorgt voor een eenvoudigere deelname.

4. Inzet van sleutelfiguren:

- *Zijn er sleutelfiguren ingezet om de beweegactiviteit te promoten en jongeren te betrekken? Zo ja, welke sleutelfiguren waren dit en was dit effectief? Zo nee, waarom niet?*
- *Wat waren de successen en uitdagingen bij het identificeren en betrekken van geschikte sleutelfiguren? Zijn er suggesties om dit in de toekomst te verbeteren?*

Reflectie op bouwsteen:

Jongerenwerkers vanuit Epic Youth hebben ook veel meegespeeld/gesport wat zorgde voor een bepaalde rolmodel functie. Dit werkt erg goed en zorgt voor meer competitiestrijd. Voor de toekomst willen we kijken naar meer rolmodellen in hun (online) leefwereld. Denk aan andere streamers die dit project aanmoedigen.

5. Divers sportaanbod:

- *In hoeverre was het mogelijk om bij het organiseren van de beweegactiviteit rekening te houden met het bieden van een divers aanbod om jongeren te stimuleren om te bewegen?*
- *Wat zijn uitdagingen en successen om te komen tot een passend aanbod dat aansluit op de wensen en behoeften van jongeren?*

Reflectie op bouwsteen:

We konden gebruik maken van verschillende games en verschillende opties tot bewegen. Veel wel in de fitness hoek omdat dit natuurlijk thuis ook direct uit te voeren is. De stimulans om na het gamen verder te sporten kan natuurlijk in een sportschool of voetbalveldje. Een uitdaging zit hem in de snel veranderende online leefwereld. Een game kan volgende week al weer helemaal niet meer hip zijn. Dus vooral snel aanpassen op de leefwereld en daar een verbindende activiteit met jongeren in blijven zoeken is hierin belangrijk.

6. Overige opmerkingen

--

Naam begeleider:

☐ Dennis ☒ Ronald ☐ Thomas

Naam beweegactiviteit & locatie

Hangroep Uithuizen, panna activiteit.

Reflectie op de bouwstenen**1. Zet de doelgroep centraal**

- *Is het gelukt om de beoogde doelgroep te bereiken, namelijk (inactieve) jongeren tussen 12-18 jaar? Waarom wel, waarom niet?*
- *In hoeverre hebben de jongeren actief deelgenomen aan het ontwikkelingsproces van de beweegactiviteit?*
- *Wat waren successen en uitdagingen t.a.v. het bereiken van de jongeren?*
- *Wat waren successen en uitdagingen t.a.v. het betrekken van de jongeren bij de organisatie van de beweegactiviteit?*

Reflectie op bouwsteen:

De doelgroep is bereikt. We zijn actief op ze afgestapt. We hebben de groep in het voorbereidend proces 5 x opgezocht. 3x waren ze aanwezig en 2x niet. Tijdens die momenten hebben afspraken gemaakt over de activiteit (Wat gaan we doen, waar, hoe gaan we het doen, wie gaat wat regelen, etc).

Het contact was dus een uitdaging. Contact om elkaar op te zoeken verliep via 1 jongere (kwetsbaar). Er over raten en bedenken wat we willen was geen probleem maar om jongere zelf aan te zetten tot actie was moeilijk. Oorzaken: niet gewend om te participeren/verantwoordelijkheid te nemen (consumeer gedrag). En de vertrouwensrelatie met de groep was en is nog steeds pril. Hoe meer vertrouwen hoe sneller meer participatie/betrokkenheid/verantwoordelijkheid.

2. Lage kosten/ toegankelijkheid:

- *Was de activiteit voor de jongeren toegankelijk? Welke aspect(en) maakte de beweegactiviteit wel of niet toegankelijk voor de jongeren?*
- *Hoeveel budget is gebruikt voor de organisatie van de beweegactiviteit? Was de beschikbare €500 voldoende?*

Reflectie op bouwsteen:

We hebben de kosten binnen de perken gehouden door op locatie in een voetbalkooi te gaan zitten. We hebben wat kosten gehad mbt drukken van flyers en we hebben wat onkosten gemaakt tbv de uitvoering (eten en drinken en huur klein materiaal). Hierdoor konden we de activiteit gratis aanbieden. Wanneer we geld hadden gevraagd waren ze niet komen opdagen. Meeste jongeren komen uit arme gezinnen en hun zakgeld of werkgeld geven ze dan liever aan andere zaken uit.

Andere toegankelijkheidsfactoren:

-Sport/Jongerenwerkers spreken de taal en maken makkelijk de connectie.

3. Inzet van de vertrouwde omgeving:

- *Is de vertrouwde omgeving van de jongeren benut bij het organiseren van de beweegactiviteit? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?*
- *Wat zijn successen en uitdagingen bij het inzetten van de vertrouwde omgeving om bewegen bij de doelgroep te stimuleren?*

Reflectie op bouwsteen:

Successen:

- Pannakooi nabij de hangplek, oftewel eigen vertrouwde omgeving.
- Hierdoor konden we op een simpele en makkelijke manier de activiteit neerzetten (ook voor de toekomst; sportpark!)

Uitdagingen

- Te vertrouwde, negatieve gedrag blijft hierdoor in stand

4. Inzet van sleutelfiguren:

- *Zijn er sleutelfiguren ingezet om de beweegactiviteit te promoten en jongeren te betrekken? Zo ja, welke sleutelfiguren waren dit en was dit effectief? Zo nee, waarom niet?*
- *Wat waren de successen en uitdagingen bij het identificeren en betrekken van geschikte sleutelfiguren? Zijn er suggesties om dit in de toekomst te verbeteren?*

Reflectie op bouwsteen:

Successen:

- Via andere jongerenwerkers zijn we in het verleden in contact gekomen met de groep.
- Peer to peer, jongeren deden het met en voor elkaar.

Uitdagingen:

- 1 contact persoon (In de toekomst meerdere). Maar moet ook groeien (vertrouwensrelatie).

5. Divers sportaanbod:

- *In hoeverre was het mogelijk om bij het organiseren van de beweegactiviteit rekening te houden met het bieden van een divers aanbod om jongeren te stimuleren om te bewegen?*
- *Wat zijn uitdagingen en successen om te komen tot een passend aanbod dat aansluit op de wensen en behoeften van jongeren?*

Reflectie op bouwsteen:

Successen:

De groep sloeg in eerste instantie aan op (panna) voetbal. Na afloop hebben we nog met de groep gekeken naar andere activiteiten. Paintball, Lasergamen en kickboxen waren activiteiten die benoemd zijn.

Uitdagingen:

- Vertrouwensrelatie (door structurele inzet) moet groeien. Hierdoor staan jongeren meer open voor positieve ontwikkelingen (gezonde en positieve vrijetijdsbesteding).

6. Overige opmerkingen

Deze jongeren groep manifesteert zich negatief in gedrag. Hoog middelen gebruik, met name blowen. Komen intimiderend dreigend over voor omwonenden. Vandalisme... Door actief in te zetten op zo'n groep (activering) kunnen ze op een positieve manier gaan participeren. Structurele inzet en aandacht is nodig voor deze groep. Vanuit het beweegteam wordt er mede vanuit de ervaringen binnen dit project er nu een plan gemaakt om de jongeren structureel actief te gaan benaderen.

Tot slot, een belangrijke bouwsteen was ook dat inactieve jongeren gecombineerd met actieve jongeren actief waren tijdens dit project.