



Onderzoek Jeugd Zorg en Sport



WAGENINGEN UNIVERSITY & RESEARCH
Niels Hermens, Sabina Super
en Kirsten Verkooijen

JEUGDHULP EN SPORT: SAMEN VOOR EEN BETER TOEKOMSTPERSPECTIEF VAN KWETSBARE JEUGD

Ongeveer een op de tien mensen krijgt tijdens hun jeugd een vorm van jeugdhulp. Deze jongeren hebben te maken met een of meerdere uitdagingen die een gezonde toekomst in de weg staan. Denk bijvoorbeeld aan leer- of gedragsproblemen, een instabiele gezinssituatie of sociale druk van vrienden om het verkeerde pad op te gaan.

*Beleidsmakers en jeugdhulporganisaties proberen op verschillende manieren de ongelijkheid in toekomstperspectieven tussen jongeren te verkleinen. Steeds vaker denken zij daarbij aan de sportvereniging als een plek waar de genoemde sociaal kwetsbare jongeren zich positief kunnen ontwikkelen. Hoewel bekend is dat voor jeugd sportdeelname samenhangt met verschillende positieve uitkomsten (zie kader 1), is het onduidelijk of dit ook geldt voor kwetsbare jongeren. **Wat betekent sportdeelname voor het toekomstperspectief van kwetsbare jongeren? Hoe geef je vorm aan een sportomgeving die kan bijdragen aan positieve sportervaringen? En wat is nodig voor een succesvolle samenwerking tussen jeugdhulporganisaties en sportverenigingen?** Die vragen beantwoorden we in deze samenvatting van de bevindingen van vier jaar onderzoek naar jeugdhulp en sport.*

Onderzoek Jeugd, Zorg en Sport

Het is belangrijk om meer te weten te komen over wat sportdeelname kan betekenen voor kwetsbare jongeren. Immers, vanwege hun kwetsbaarheid kunnen zij het sporten ook anders ervaren dan niet-kwetsbare jongeren (zie kader 2 voor een beschrijving van kwetsbare jongeren). Wanneer een jongere bijvoorbeeld op school een leerachterstand heeft en tijdens het sporten de sportcoach de lat ook steeds te hoog legt, dan kan het sporten voor deze jongere een positieve ontwikkeling in de weg staan.

Kader 1. Positieve ontwikkeling van jeugd door sport

Sport en bewegen worden voor jeugd - kwetsbare en niet-kwetsbare jeugd - in verband gebracht met verschillende positieve uitkomsten. Naast een betere fysieke gezondheid, scoren sportende jongeren ook beter op andere uitkomsten dan niet-sportende jongeren. Zij hebben bijvoorbeeld meer zelfcontrole, zelfvertrouwen en gevoel voor sociale normen dan jongeren die niet sporten. Daarnaast ervaren zij minder depressieve klachten of stress en zijn zij initiatiefrijker, vrolijker en sociaal vaardiger dan niet-sportende jongeren. Verder presteren sportende jongeren beter op school en hebben zij meer succes op de arbeidsmarkt dan jongeren die niet sporten [1]. Vanwege de samenhang tussen sport en deze positieve uitkomsten voor niet-kwetsbare jongeren is de gedachte dat kwetsbare jongeren zich tijdens het sporten positief kunnen ontwikkelen. Bijvoorbeeld doordat zij er vaardigheden ontwikkelen, die zij vervolgens ook in andere omgevingen kunnen inzetten, zoals op school, thuis of op het werk [2].

Onderzoek Jeugd Zorg en Sport

Om meer kennis te ontwikkelen over hoe sport ingezet kan worden voor een positieve ontwikkeling van kwetsbare jeugd is de groep Gezondheid en Maatschappij van Wageningen University & Research in 2013, samen met Rotterdam Sportsupport, jeugdhulporganisatie FlexusJeugdplein, Kenniscentrum Sport en de gemeente Rotterdam, gestart met het onderzoek Jeugd, Zorg en Sport. In deze samenvatting beantwoorden we op basis van dit onderzoek de volgende drie vragen:

1. Wat is de rol van sport in de ontwikkeling van kwetsbare jongeren?
2. Op welke manier, en onder welke voorwaarden, kan sportdeelname een positieve betekenis hebben voor kwetsbare jongeren? En wat is hierbij de rol van de sportcoach?
3. Wat is nodig voor een succesvolle samenwerking tussen jeugdhulporganisaties en sportverenigingen?

Beleidsmakers, jeugd- en sportprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen kunnen de antwoorden op deze vragen gebruiken om de inzet van sport voor een positieve ontwikkeling van kwetsbare jeugd en hiermee de ongelijkheid in toekomstperspectieven te verkleinen.

Kader 2. Wanneer zijn jongeren kwetsbaar?

Sociaal kwetsbare jongeren ervaren problemen in hun dagelijks functioneren waardoor zij negatieve ervaringen hebben met maatschappelijke instituties zoals het gezin, de school of de overheid. Zo kunnen jongeren met leerproblemen negatieve ervaringen hebben op school omdat zij door leerproblemen achterblijven bij andere kinderen in de klas. Kwetsbare jongeren worden hierdoor vaak geconfronteerd met een negatief zelfbeeld, een laag zelfvertrouwen en gevoelens van afwijzing. Kwetsbaarheid is hiermee een vicieuze cirkel: problemen in het dagelijks functioneren kunnen leiden tot negatieve ervaringen, die weer kunnen leiden tot meer of andere problemen in het dagelijks functioneren.

Sociale kwetsbaarheid bestaat in verschillende gradaties. Als jongeren meerdere uitdagingen in hun dagelijkse leven ervaren en weinig hulpbronnen hebben om met die uitdagingen om te gaan, dan is de kans groter dat ze sociaal kwetsbaar worden. Voorbeelden van hulpbronnen die jongeren helpen bij hun uitdagingen zijn de sociale steun die ze ontvangen van familie, de mentale veerkracht die jongeren zelf hebben of de contacten die zij hebben met vrienden en andere leeftijdsgenoten. Sociaal kwetsbare jongeren beschikken over het algemeen over minder vaardigheden en hulpbronnen dan niet-kwetsbare jongeren of hebben meer moeite met het gebruiken van deze vaardigheden en hulpbronnen om de problemen in hun dagelijkse leven op te lossen. Zij hebben daarom baat bij het ontdekken en ontwikkelen van hun vaardigheden, het leggen van sociale contacten en het opbouwen van nieuwe hulpbronnen.

Leeswijzer

Deze samenvatting is als volgt opgebouwd. Allereerst presenteren we een tabel met daarin de resultaten van de 8 studies die we binnen het onderzoeksproject Jeugd, Zorg en Sport hebben uitgevoerd. Vervolgens beantwoorden we de vraag wat de rol is van sport in de ontwikkeling van kwetsbare jeugd. Daarbij zoomen we in op wat nodig is voor positieve sportervaringen die een voorwaarde zijn voor een positieve ontwikkeling in en door sport, en op hoe sport coaches kunnen bijdragen aan positieve sportervaringen. Daarna bespreken we hoe jeugdhulpprofessionals, vrijwilligers van sportverenigingen en andere betrokkenen de samenwerking tussen jeugdhulp en sportverenigingen ervaren, en wat nodig is voor een succesvolle samenwerking. We sluiten af met denkrichtingen voor de inzet van sport als middel voor een positieve ontwikkeling van kwetsbare jeugd.

De opbrengst van Jeugd, Zorg en Sport: samenvatting van de studies

Studie	Vraag en methode	Conclusie
Studie 1	<p>Wat is bekend over de effecten van deelname aan sportprogramma's op de vaardigheden van kwetsbare jeugd?</p> <p>Methode: Systematische literatuurreview</p>	<ul style="list-style-type: none">- Wereldwijd vonden we slechts 18 studies die rapporteerden over de ontwikkelingen van emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden in sportprogramma's voor kwetsbare jeugd.- De 18 gevonden studies zijn zeer divers in termen van type sportprogramma, onderzoeksmethode en onderzochte vaardigheden.- Ieder van de 18 studies rapporteerde over minstens 1 positief ontwikkelde vaardigheid: dit waren vooral cognitieve en sociale vaardigheden.- Naast positieve ontwikkelingen in vaardigheden waren er ook studies waarin vaardigheden niet verbeterden. Daarnaast werd er twijfel geuit over of de jongeren de vaardigheden die zij toonden tijdens het sporten ook zouden gaan gebruiken in andere contexten, zoals op school.

<p>Studie 2</p>	<p>Wat is de relatie tussen sportdeelname en de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare jongeren?</p> <p>Methode:</p> <p>Vragenlijst op twee momenten met 284 kwetsbare jongeren tussen de 12 en 23 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kwetsbare jongeren die sporten vertonen meer pro-sociaal gedrag (bijv. vrienden helpen) dan niet-sportende kwetsbare jongeren - Kwetsbare jongeren die sporten presteren beter op school dan niet-sportende kwetsbare jongeren - Kwetsbare jongeren die sporten voelen zich gezonder en hebben een hoger welzijn dan niet-sportende kwetsbare jongeren - Kwetsbare jongeren die sporten gaan beter om met problemen en tegenslagen dan jongeren die niet sporten.
<p>Studie 3</p>	<p>Hoe ervaren kwetsbare jongeren hun sportdeelname bij een lokale sportvereniging?</p> <p>Methode: Interviews met 22 kwetsbare jongeren die sporten bij een lokale sport- of fitnessclub</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De balans tussen positieve en negatieve sportervaringen is voor kwetsbare jongeren fragiel en is sterk afhankelijk van drie factoren: <ol style="list-style-type: none"> 1. De mate waarin het voor een jongere zichtbaar is wat zijn vaardigheden zijn en hoe ze die kunnen verbeteren. 2. De mate waarin een jongere vertrouwen heeft tijdens het sporten, bijvoorbeeld doordat hij zich gesteund voelt door de sportcoach of door teamgenootjes. 3. De mate waarin voor een jongere sport een leuke en positieve uitdaging is. - De sportcoach heeft een grote invloed op de sportervaringen van jongeren en kan de balans door laten slaan richting positieve ervaringen.
<p>Studie 4</p>	<p>Hoe reflecteren jongvolwassenen op de rol die sport heeft gespeeld in hun kwetsbare jeugd?</p> <p>Methode: Tijdlijninterviews met 10 jongvolwassenen die kwetsbaar waren in hun jeugd en tijdens hun jeugd (tijdelijk) hebben gesport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vier verschillende betekenissen van sport zijn te onderscheiden: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sport als veilige thuishaven 2. Sport als een instrument 3. Sport als een plek om te leren 4. Sport als een leidraad in het leven - Sport kan ook de negatieve spiraal waar kwetsbare jongeren in zitten versterken en ze daarmee nog kwetsbaarder maken. - De rol die sport vervult in een kwetsbare jeugd is sterk afhankelijk van de uitdagingen die een jongere in zijn dagelijkse leven tegenkomt.

Studie 5	<p>Hoe kunnen sportcoaches optimale condities creëren voor de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare jongeren?</p> <p>Methode:</p> <p>Semi-gestructureerde interviews met 15 sportcoaches</p>	<p>- Sportcoaches geloven dat jongeren de vaardigheden die ze leren tijdens het sporten meenemen naar hun dagelijkse leven en gebruiken in andere omgevingen, zoals op school.</p> <p>- De sportcoaches hanteren meestal geen specifieke methodes om jongeren vaardigheden aan te leren of te stimuleren dat ze de vaardigheden ook op andere plekken gebruiken.</p> <p>- Het belangrijkste voor sportcoaches is om een positief klimaat te creëren voor de jongeren waarin ze zich gesteund voelen en waarin ze succesmomenten kunnen ervaren.</p> <p>- De acties van de sportcoaches waren gericht op drie punten:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inzetten op betekenisvol sporten.2. Inzetten op begrijpelijkheid.3. Inzetten op hanteerbaarheid.
Studie 6	<p>Hoe kijken jeugdhulpprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen aan tegen onderlinge samenwerking, en wat is volgens hen belangrijk voor een succesvolle samenwerking?</p> <p>Methode:</p> <p>Open interviews met 5 jeugdhulpprofessionals, en 3 focus-groepen met bestuurders en commissieleden van sportverenigingen die maatschappelijke activiteiten ondernemen</p>	<p>- Jeugdhulpprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen met extra maatschappelijke ambities zien voordelen van onderlinge samenwerking.</p> <p>- Een goede samenwerking is volgens de geïnterviewde jeugdhulpprofessionals vooral afhankelijk van: (1) Persoonlijke contacten tussen jeugdhulpprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen, (2) een persoon die de samenwerking initieert en begeleidt, (3) zichtbaarheid van bestaande samenwerking in de vorm van samenwerkingsovereenkomsten en communicatie van successen, en (4) jeugdhulporganisaties die investeren in de samenwerking.</p> <p>- De decentralisatie en transformatie in de jeugdzorg worden genoemd als een kans voor de samenwerking maar ook als iets wat de aandacht kan afleiden.</p>

Studie 7	<p>Wat zijn volgens jeugdhulpprofessionals, vrijwilligers van sportverenigingen en buurtsportcoaches indicatoren voor een succesvolle samenwerking tussen jeugdhulp en sportverenigingen?</p> <p>Methode:</p> <p>23 open interviews met buurtsportcoaches (5), jeugdhulpprofessionals (9) en vrijwilligers van sportverenigingen (9)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Het succes van samenwerking tussen jeugdzorg en sport is sterk afhankelijk van de personen die deelnemen aan deze samenwerking.- Volgens de geïnterviewde jeugdhulpprofessionals, buurtsportcoaches en vrijwilligers van sportverenigingen is een verbinder nodig die de samenwerking kan initiëren, begeleiden en continueren.- Succesvolle samenwerking wordt vooral beschreven vanuit het perspectief van de jeugdhulporganisaties. Deze willen het institutionaliseren, wat voor sportverenigingen niet altijd de gewenste manier van werken is.- Contextfactoren, zoals lokaal of nationaal beleid en de toegang tot (opstart)subsidies, worden genoemd als belangrijk voor een succesvolle samenwerking.
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

De rol van sport in de ontwikkeling van kwetsbare jongeren

Wat is de rol van sport in de ontwikkeling van kwetsbare jongeren? Deze vraag hebben wij beantwoord met vier studies. De algemene conclusie uit deze studies is dat sport een positieve rol kan spelen in de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare jongeren wanneer er voldaan wordt aan een aantal belangrijke voorwaarden.

Nog weinig bewijs

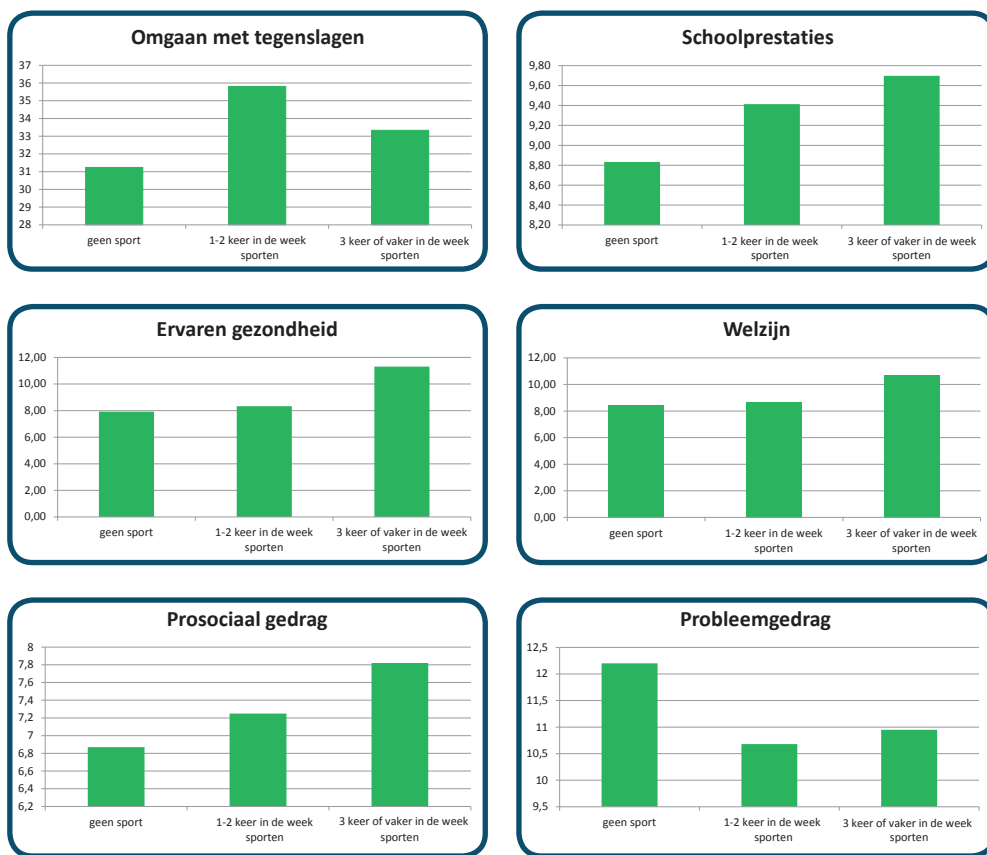
Studies die kijken naar de ontwikkeling van jeugd tijdens het sporten richten zich vaak op de vaardigheden die jongeren verbeteren door te sporten. Dit zien we in onze inventarisatie van 18 bestaande buitenlandse onderzoeken naar de effecten van sportprogramma op de ontwikkeling van kwetsbare jeugd (studie 1). De resultaten van de 18 studies laten bijvoorbeeld zien dat er bij sportende jongeren vooral verbeteringen worden gerapporteerd in cognitieve vaardigheden (zoals zelfregulatie) en sociale vaardigheden (zoals samenwerken). In minder studies worden verbeteringen in emotionele vaardigheden (zoals emotionele stabiliteit) gerapporteerd. Niettemin moeten we voorzichtig zijn met het verbinden van conclusies aan deze resultaten. Bijvoorbeeld vanwege het beperkte aantal studies en omdat de betrouwbaarheid van sommige studies matig is.

Sportende kwetsbare jongeren scoren beter

Ons eigen vragenlijstonderzoek onder kwetsbare jeugd (studie 2) is op twee manieren anders dan veel bestaande studies. Wij hebben gekeken naar de ontwikkeling van jongeren in sportverenigingen, in plaats van in sportprogramma's. Verder hebben we, naast naar de ontwikkeling van vaardigheden, ook gekeken naar de ontwikkeling van mentale weerbaarheid en naar de toekomstperspectieven van jongeren, bijvoorbeeld in de vorm van schoolprestaties en welzijn. Mentale weerbaarheid is het vermogen van mensen om te gaan met tegenslag, stress en dagelijkse uitdagingen op een manier die bijdraagt aan hun mentale, sociale en lichamelijke gezondheid.

Onderzoek Jeugd Zorg en Sport

Uit ons vragenlijstonderzoek blijkt dat kwetsbare jongeren die sporten op verschillende terreinen beter scoren dan kwetsbare jongeren die niet sporten. Zo rapporteren jongeren die intensief sporten meer pro-sociaal gedrag (bijv. vrienden helpen), betere schoolprestaties, een betere gezondheid en een hoger welzijn. Jongeren die intensief sporten zijn ook mentaal weerbaarder dan kwetsbare jongeren die niet sporten. Een vergelijkbare trend zien we voor probleemgedrag waarbij jongeren die intensief sporten minder probleemgedrag lijken te vertonen dan de niet sportende jongeren. We vonden echter geen verschil in de zelfregulatievaardigheden zoals plannen en doorzetten tussen de jongeren die intensief sporten en de jongeren die niet sporten. De bevindingen zijn weergegeven in figuur 1.



Figuur 1. Samenhang tussen sportdeelname en ontwikkeling kwetsbare jeugd

Samengevat zien we dat sporten positief samenhangt met de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare jongeren. We kunnen echter nog niets zeggen over een oorzaak-gevolg relatie. Anders gezegd, sportactiviteiten kunnen een setting zijn waar kwetsbare jongeren zich positief ontwikkelen, maar het is ook mogelijk dat een positieve ontwikkeling van jongeren een voorwaarde is voor het gaan sporten bij een sportvereniging.

Tijdens het vragenlijstonderzoek en door de bevindingen in eerdere studies merkten we dat er meer en ander type onderzoek nodig was naar de rol en betekenis van sport voor kwetsbare jeugd. Daarom zijn we meer verhalende informatie gaan verzamelen bij kwetsbare jongeren die sporten en bij volwassenen die als jongere kwetsbaar waren. Deze verhalen gaven nieuwe en aanvullende inzichten in de betekenissen van sport voor kwetsbare jongeren en over hoe, en onder welke voorwaarden, sport een positieve rol speelt in het leven van de jongeren.

De vier betekenissen van sport voor kwetsbare jeugd

Net als het vragenlijstonderzoek, laten onze interviews met jongeren (studie 3) en onze tijdlijn-interviews met volwassenen (studie 4) zien dat sport meer betekenissen kan hebben dan alleen het aanleren van nieuwe vaardigheden. Wij vonden in de interviews vier betekenissen:

1. Sport als veilige thuishaven

Kwetsbare jongeren vinden in de sportvereniging vooral een veilige thuishaven. Ze kunnen op de sportclub even ontsnappen aan de problemen die ze thuis, op school of in de wijk ervaren. De sportvereniging is een plek waar ze positieve feedback en steun kunnen vinden van de sportcoach of van leeftijdsgenootjes.

2. Sport als instrument

Sport kan ook een belangrijke functie vervullen doordat het jongeren helpt bij het geven van structuur in een turbulente jeugd of het geven van positieve energie in moeilijke periodes. Sport kan dus door jongeren actief worden gebruikt als middel om beter om te gaan met de uitdagingen in hun dagelijkse leven.

3. Sport als plek om te leren

De sportclub kan jongeren leerervaringen bieden die hen inzicht geeft in zichzelf en de wereld om hen heen. Deze leerervaringen gaan bijvoorbeeld over ‘wie ben ik?’, ‘hoe wil ik in het leven staan?’, ‘welke talenten en vaardigheden heb ik en hoe kan ik die verder ontwikkelen?’ en ‘hoe kan ik omgaan met ruzies of stress?’.

4. Sport als leidraad in het leven

Voor kwetsbare jongeren kan sport ook een doel in het leven bieden dat richting geeft aan hun leven binnen en buiten de sport. Sport wordt dan een belangrijk onderdeel van hun identiteit en is sturend/leidend in het bereiken van doelen zoals het vinden van een baan of het behalen van een diploma.

Mentale weerbaarheid

Een van de belangrijkste bevindingen uit onze interviews is dat sport de weerbaarheid van kwetsbare jongeren kan versterken. Een jongvolwassene vertelt hierover: *“Dan zie je dat sport gewoon, voor mij, een metafoor is voor het leven. Het is een playground waarin je aan jezelf kunt zien van ‘hey, hoe ga ik om met specifieke situaties, specifieke emoties en gevoelens’. En als je die specifieke emotie nou tot de macht 100 doet, dan heb je misschien de emoties van dit dieptepunt in mijn leven. Maar het idee erachter, over hoe je daarmee omgaat, dat kun je wel toepassen... het maakt je weerbaarder.”* De bevinding uit het vragenlijstonderzoek, dat sportende kwetsbare jeugd meer mentale weerbaarheid heeft dan niet-sportende kwetsbare jeugd, is een extra aanwijzing dat sport de mentale weerbaarheid van kwetsbare jongeren kan versterken.

Interessant genoeg is mentale weerbaarheid volgens de literatuur nu juist datgene wat mensen in verschillende contexten kunnen gebruiken. Terwijl veel onderzoekers betwijfelen of mensen die in de sport vaardigheden ontwikkelen (zoals doelgericht werken), deze vaardigheden ook makkelijk in andere contexten kunnen inzetten. Mensen, en dus ook jongeren, hebben een hoge mentale weerbaarheid als zij begrijpelijkheid, hanteerbaarheid en betekenisvolheid ervaren. Met begrijpelijkheid bedoelen we de mate waarin mensen het gevoel hebben een situatie of gebeurtenis te kunnen doorzien, of indien dat niet het geval is stappen te kunnen zetten om de noodzakelijke informatie hiervoor te verkrijgen. Met hanteerbaarheid bedoelen we de mate waarin mensen het gevoel hebben invloed op een situatie te kunnen uitoefenen of de vaardigheden te kunnen leren om met de situatie om te gaan. Met betekenisvolheid bedoelen we de mate waarin mensen het gevoel hebben dat een uitdaging de moeite waard is om aan te gaan [3].

De balans tussen positieve en negatieve sportervaringen

De vier betekenissen die jongeren aan sport geven zijn positief. Maar voor jongeren voor wie de sportomgeving een plek is met uitdagingen die gelijk zijn aan de uitdagingen die ze in het dagelijkse leven tegenkomen, kan de sportomgeving ook een plek zijn met negatieve ervaringen. Zo kunnen jongeren bij de sportvereniging geconfronteerd worden met pestgedrag, waardoor ze zich afgewezen kunnen voelen. Zeker als ze dit pestgedrag ook op andere locaties ervaren. De balans tussen positieve en negatieve sportervaringen is voor kwetsbare jongeren fragiel en is sterk afhankelijk van drie factoren:

- 1.** De mate waarin het voor een jongere zichtbaar is wat zijn vaardigheden zijn en hoe hij die kan verbeteren. Dit kunnen sporttechnische vaardigheden zijn, maar ook sociale of cognitieve vaardigheden. Het vergrote inzicht in zichzelf draagt bij aan begrijpelijke sportervaringen.
- 2.** De mate waarin een jongere vertrouwen heeft tijdens het sporten, bijvoorbeeld doordat de sportcoach ze steunt bij het aanleren van nieuwe vaardigheden of met positieve aanwijzingen tijdens een wedstrijd. Dit draagt bij aan hanteerbare sportervaringen.
- 3.** De mate waarin sport voor een jongere een leuke en positieve uitdaging is. Als sport een te moeilijke uitdaging wordt, dan bestaat de kans op negatieve sportervaringen. Anderzijds ervaren jongeren een gebrek aan uitdaging als saai. Wanneer de sport leuke uitdagingen biedt voor jongeren dan kan het sporten bijdragen aan betekenisvolle ervaringen.

Hierna vertalen we bovenstaande abstracte conclusies naar concrete handvaten voor hoe sportcoaches kunnen bijdragen aan begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportervaringen.

De rol van de sportcoach

Sportcoaches die in staat zijn om bij te dragen aan begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportervaringen helpen hiermee jongeren om beter met uitdagingen om te gaan. Bijvoorbeeld omdat ze inzicht hebben gekregen in hun eigen sterke en zwakke punten. Op basis van onze interviews met sportcoaches (studie 5) doen we in kader 3 aanbevelingen voor hoe sportcoaches kunnen bijdragen aan begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportervaringen.

Kader 3. Hoe kunnen sportcoaches bijdragen aan begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportervaringen?

Sportcoaches kunnen bijdragen aan **begrijpelijke sportervaringen** door de jongeren inzicht te geven in 'hoe dingen werken' binnen de sport. Bijvoorbeeld door jongeren inzicht te geven in hun sterke en zwakke punten en hoe zij zich verder kunnen ontwikkelen. Verder zijn duidelijke regels en een heldere structuur voor jongeren belangrijk zodat ze begrijpen wat er van ze wordt verwacht. Daarnaast kunnen sportcoaches vragen stellen aan jongeren in plaats van ze te instrueren, zodat zij meer inzicht krijgen in hun gedrag en de uitkomsten van hun gedrag. Een sportcoach zegt hierover: *“En meestal vragen we dan, wat zou jij nou nodig hebben om de oefening wel te kunnen doen. En er is eigenlijk altijd wel iets, waardoor een kind een oefening wel zou willen doen. Bijvoorbeeld tegen mij [de coach] een wedstrijdje spelen, zodat je weet van nou... dan kan ik niet zomaar een onverwachtse klap krijgen of... ik wil... aan die kant staan, of juist aan die kant. En dan passen we het meestal op zo'n manier aan en dat een kind toch mee kan doen. En toch die succeservaring kan krijgen.”*

Sportcoaches kunnen bijdragen aan **hanteerbare sportervaringen** door jongeren het gevoel te geven dat ze 'succesvol' kunnen zijn. Hierbij gaat het niet zozeer om het winnen van wedstrijden, maar om het beter doen op persoonlijke ontwikkeldoelstellingen. Belangrijk zijn haalbare individuele uitdagingen zodat de jongeren succes kunnen ervaren. Dit kan bijvoorbeeld door balspeltrainingen te beginnen met een eenvoudige oefening, zoals scoren in een groot doel, zodat de jongeren eenvoudiger kunnen scoren en vervolgens het doeltje steeds kleiner maken om de jongeren uit te dagen.

Sportcoaches kunnen bijdragen aan **betekenisvolle sportervaringen** door te proberen om jongeren te binden aan de sportclub, bijvoorbeeld door in te zetten op het hebben van plezier. Dit kan door de interne motivatie van jongeren te versterken en voor de jongeren zo veel mogelijk kleine succeservaringen te creëren. Een sportcoach zegt hierover: *“Probeer ik gewoon altijd heel erg complimenteus te zijn. Dus bij alles laat ik maar zeggen... goed te zeggen wat diegene goed doet . [...] Gewoon de volgende training ook extra benoemen wat er heel erg goed gaat. Om zo iemand gewoon een beetje zelfvertrouwen te geven.”*

Het is belangrijk dat sportcoaches in de trainingen evenveel aandacht geven aan begrijpelijkheid, als aan hanteerbaarheid en betekenisvolheid. Het stimuleren van betekenisvol sporten kan bijvoorbeeld niet uitgevoerd worden als jongeren niet begrijpen hoe dingen werken tijdens het sporten en als ze weinig vertrouwen hebben dat ze succesvol kunnen zijn.

Ten slotte: een positief en aantrekkelijk sportklimaat aanbieden aan alle jongeren is geen vanzelfsprekendheid. In een competitieve setting is het voor sportcoaches soms lastig om evenveel aandacht te geven aan alle drie de doelen, zeker als jongeren zelf veel belang hechten aan winnen. Ook is het voor sportcoaches niet altijd makkelijk om bij te dragen aan een positief sportklimaat omdat ze vaak geen training hebben gevolgd over de pedagogische aspecten van het geven van sportlessen, en zeker niet specifiek voor kwetsbare groepen.

Samenwerking tussen jeugdhulporganisaties en sportverenigingen

Onze bevindingen over de rol van sport in de ontwikkeling van kwetsbare jongeren laten zien dat sport van betekenis kan zijn voor deze groep. De manier waarop de sportactiviteit is vormgegeven is cruciaal voor of de betekenis van sport positief is of niet. Voor het vormgeven van sportactiviteiten is daarom de inzet nodig van verschillende actoren, zoals jeugdhulpprofessionals, beleidsmakers, sportcoaches en professionals die sportverenigingen ondersteunen. De samenwerking tussen jeugdhulporganisaties en sportverenigingen helpt bijvoorbeeld bij het overbruggen van barrières die het voor kwetsbare jongeren onmogelijk of lastig maken om te gaan of te blijven sporten. Jeugdhulpprofessionals kunnen sportverenigingen en jongeren bijvoorbeeld helpen bij het aanvragen van financiële ondersteuning voor het betalen van de contributie. Op hun beurt hebben jeugdhulpprofessionals baat bij contact met sportverenigingen, zodat ze jongeren die willen sporten snel kunnen helpen met het vinden van sportverenigingen. Samen kunnen jeugdhulpprofessionals en mensen van sportvereniging proberen om ouders te stimuleren om hun kind te steunen om te sporten. Wanneer jongeren eenmaal op een sportclub aanwezig zijn zouden jeugdhulpprofessionals vrijwilligers van sportverenigingen ook kunnen steunen bij het verzorgen van een veilige, positieve en motiverende sportomgeving voor alle jongeren.

Obstakels voor succesvolle samenwerking

Hoewel professionals en vrijwilligers in het veld de samenwerking waardevol vinden, laat ons onderzoek zien dat deze niet eenvoudig is. De belangrijkste oorzaak hiervoor is dat de jeugdhulp en de sport twee zeer verschillende werelden zijn. Dit uit zich in van elkaar verschillende culturen, werkwijzen en werktijden. De jeugdhulp werkt bijvoorbeeld met protocollen terwijl sportverenigingen veelal informeel zijn georganiseerd. Ook zijn jeugdhulpprofessionals gewend om overdag te werken terwijl vrijwilligers van sportverenigingen overdag een betaalde baan hebben, waardoor contact vooral in de avonden mogelijk is.

Naast de obstakels voor samenwerking op het niveau van de organisaties, blijken er ook op het niveau van de mensen in de samenwerking factoren te zijn die een succesvolle samenwerking in de weg staan. Een deel van de door ons geïnterviewde jeugdhulpprofessionals denkt bijvoorbeeld dat ze problemen bij jongeren kunnen oplossen via bij hen bekende interventies of ondersteuningstrajecten. Omdat sporten bij de meeste jeugdhulporganisaties geen onderdeel is

van bestaande interventies of ondersteuningstrajecten, denken veel jeugdhulpprofessionals niet aan de toeleiding van jongeren naar een sportvereniging. Verder is er bij veel jeugdhulpprofessionals een beperkt vertrouwen in de pedagogische vaardigheden van sportcoaches, waardoor zij bijvoorbeeld bang zijn dat de sportervaringen van de jongeren die zich via hen aanmelden bij een sportvereniging eerder negatief zullen zijn dan positief.

Factoren die succesvolle samenwerking bevorderen

Vrijwilligers van sportverenigingen en jeugdhulpprofessionals die verbindingen tussen beide organisaties leggen en onderhouden noemden in de interviews (studie 6 en 7) een aantal factoren die nodig zijn voor succesvolle samenwerking en een aantal factoren die helpen om de genoemde obstakels te overbruggen. We vatten deze hieronder samen.

- *Bestaande persoonlijke relaties tussen jeugdhulpprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen.* Dit is vooral belangrijk voor het ontwikkelen en het opstarten van de samenwerking.
- *Goede persoonlijke relaties en het uitwisselen van informatie tussen jeugdhulpprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen.* Met goede relaties wordt in deze context onder meer bedoeld: face-to-face contact op de sportvereniging in plaats van contact via telefoon of e-mail. Dit is vooral belangrijk voor het onderhouden van een succesvolle samenwerking. De informatie waar de sportvereniging behoefte aan heeft is informatie over de achtergrond en eventuele problematiek van de jongere die gaat sporten. De informatie waar de jeugdhulp behoefte aan heeft is kennis over de pedagogische vaardigheden van de sportcoaches. Jeugdhulpprofessionals hebben daarnaast baat bij signalen van de sportverenigingen als jongeren zich negatief dreigen te ontwikkelen, zodat zij in contact kunnen komen met gezinnen die hulp nodig hebben.
- *Jeugdhulporganisaties die investeren in de samenwerking.* Het gaat hierbij vooral om het beschikbaar maken van tijd voor jeugdhulpprofessionals om samen te werken met sportverenigingen.
- *De zichtbaarheid van de samenwerking.* Vooral zichtbare successen, in de vorm van jongeren die gaan sporten of jongeren die zich positief ontwikkelen, zijn voor de betrokken jeugdhulpprofessionals en vrijwilligers van sportverenigingen een stimulans om zich voor de samenwerking te blijven inzetten.
- *Bouwen op ieders kwaliteiten en expertises.* Dit is bij samenwerking tussen jeugdhulporganisaties en sportverenigingen belangrijk om inhoudelijke en om procesmatige redenen. Een inhoudelijke reden is dat wanneer sporttrainers jongeren tijdens het sporten herinneren aan hulpverleningsdoelen dit positieve sportervaringen in de weg kan staan. De sportvereniging is voor de jongeren namelijk vooral een plek waar zij even 'normaal' kunnen zijn en niet worden herinnerd aan de uitdagingen op school of in het gezin. Een procesmatige reden is dat sportcoaches die worden gevraagd om jongeren te herinneren aan hulpverleningsdoelen minder gemotiveerd raken voor de samenwerking, omdat ze geen taak als hulpverlener op zich willen/kunnen nemen.

- De inzet van een zogenoemde verbinder die de samenwerking kan initiëren, ontwikkelen, begeleiden en eventueel verduurzamen. Deze verbinder heeft de meeste kans van slagen als hij of zij werkzaam is in de jeugdhulp en kennis heeft van het sportaanbod in het werkgebied van de jeugdhulporganisatie. Voor het initiëren en het ontwikkelen van de samenwerking blijkt het verder nodig te zijn dat deze verbinder goede kennis heeft van de context waarin jeugdhulporganisaties en sportverenigingen opereren. Hierdoor heeft deze bijvoorbeeld snel toegang tot eventuele financiering. In kader 4 geven we meer informatie over wat uit ander onderzoek bekend is over de vaardigheden waarover succesvolle binders beschikken.

Kader 4. Wat moet een verbinder hebben en kunnen om samenwerking succesvol te onderhouden?

- Een neutrale en motiverende houding ten aanzien van de samenwerking
- Communicatievaardigheden, waaronder bemiddelings- en onderhandelingsvaardigheden die nodig zijn om de spanningen en verschillen te managen tussen de organisaties en mensen die samenwerken
- Verdelen van bronnen (menskracht, financiën en macht) over de verschillende samenwerkingspartners [4,5]

Conclusies en denkrichtingen voor beleid en praktijk

Hieronder geven we een aantal denkrichtingen voor beleid en praktijk over hoe sport ingezet kan worden voor het verbeteren van de toekomstperspectieven van kwetsbare jongeren. De denkrichtingen gaan over de opzet van de sportactiviteiten, de rol van de sportcoach in het stimuleren van de persoonlijke ontwikkeling, en de samenwerking tussen jeugdhulp en sport.

1. *Verschillende jongeren, verschillende betekenissen*

Om sport in te kunnen zetten voor een positieve ontwikkeling van kwetsbare jeugd is het ten eerste nodig om te realiseren dat de betekenis van sport voor ieder jongere verschilt. Voor sommige jongeren is het een veilige haven, voor anderen een instrument voor structuur en positieve energie, een plek om te leren of een leidraad in het leven. Het is dus belangrijk dat jeugdhulpprofessionals en sportcoaches goed inventariseren welke sportactiviteit past bij welke jongere, zodat ze voor iedere jongere een betekenisvolle sportactiviteit vinden. Betekenisvolle sportactiviteiten zijn immers een voorwaarde om mentale weerbaarheid of vaardigheden te ontwikkelen tijdens het sporten. Verder zijn jongeren bij betekenisvolle sportactiviteiten sterker gemotiveerd om te blijven sporten. Professionals kunnen jongeren ondersteunen bij het vinden van een betekenisvolle sportactiviteit door met hen verschillende typen sportactiviteiten uit te proberen.

2. *Verschillende typen sportactiviteiten*

Omdat de betekenis van sport voor iedere jongere kan verschillen, is het ook nodig dat jeugdhulporganisaties de contacten hebben om jongeren te kunnen begeleiden naar een grote diversiteit aan sportactiviteiten. Het gaat dan om zowel verschillende team- en individuele sporten,

als het aanbieden van sportactiviteiten die verschillen van opzet. Hierbij kunnen jeugdhulp- en sportprofessionals voortborduren op de wetenschappelijke literatuur. In de wetenschap wordt vaak onderscheid gemaakt tussen sportactiviteiten, sport-plus activiteiten en plus-sport activiteiten, waarbij de aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling tijdens het sporten toeneemt door het inzetten van extra elementen, zoals het opstellen van persoonlijke leerdoelen aan het begin van de training. Terwijl sommige jongeren behoefte hebben aan extra begeleiding tijdens het sporten is het voor anderen juist zaak om in een reguliere sportomgeving te sporten. Voor deze laatste groep ligt de kracht van sport in het feit dat zij zich 'normaal' voelen en geen label krijgen bij de sportvereniging. Een divers aanbod aan sportactiviteiten met verschillende gradaties van aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling van de sportende jongeren is nodig om de kracht van sport optimaal te benutten.

3. *Ondersteuning van sportcoaches over positieve sportervaringen*

Ons onderzoek toont aan dat het belangrijk is om sportcoaches te ondersteunen bij het verzorgen van begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportactiviteiten. Dergelijke ondersteuning kan sportcoaches helpen bij het maken van keuzes in dilemma's tijdens het verzorgen van sportlessen voor kwetsbare jongeren, zoals de vraag of competitieve elementen positief of negatief werken voor een jongere. Sportcoaches zouden daarom baat hebben bij een training in hoe bij te dragen aan begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportactiviteiten. Ook zouden sportcoaches baat kunnen hebben bij ondersteuning in de vorm van een vraagbaak waar zij tijdens het seizoen terecht kunnen om vragen te stellen. Deze pedagogische ondersteuning komt niet alleen de ontwikkeling van de jongeren ten goede maar kan ook het plezier van de sportcoaches in het geven van trainingen vergroten.

4. *Inclusieve sportactiviteiten*

Sport wordt vaak gezien als een inclusieve activiteit omdat het populair is onder jongeren. Tegelijkertijd zien we ook dat sport een activiteit is die kwetsbare jongeren kan uitsluiten. Ten eerste kunnen kwetsbare jongeren barrières ervaren in het starten met sporten of het volhouden van de sportactiviteit. Ten tweede kunnen zij tijdens het sporten allerlei uitdagingen tegenkomen die ze ook in het dagelijkse leven tegen komen, leidend tot negatieve sportervaringen en de kans dat ze stoppen met sporten. Juist deze excluderende ervaringen kunnen de kwetsbaarheid van jongeren vergroten. Het is daarom zaak dat beleidsmakers, jeugdhulporganisaties en sportverenigingen aandacht besteden aan de inclusiviteit van sportactiviteiten. Een eerste stap daarin is het slechten van de barrières om te starten met sporten, bijvoorbeeld door het aanbieden van financiële ondersteuning of het organiseren van een sociaal netwerk rondom de jongeren dat het sporten stimuleert. Een tweede stap is het verzorgen van een positief en veilig sportklimaat en het realiseren van de eerder beschreven positieve sportervaringen.

5. *Ontwikkelen van de samenwerking*

Ons onderzoek laat zien dat bestaande persoonlijke contacten een belangrijk ingrediënt zijn voor de ontwikkeling van de samenwerking tussen jeugdhulp en sport. We raden professionals en beleidsmakers die deze samenwerking belangrijk vinden daarom aan om de bestaande contacten tussen jeugdhulpprofessionals en sportverenigingen verder uit te bouwen. De contacten zijn er immers al wel, maar vaak gaat het om enkele jeugdhulpprofessionals die contact hebben met een of enkele sportverenigingen. Daarnaast zien we dat een aantal contextfactoren kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de samenwerking tussen jeugdhulp en de sport, zoals het landelijk of

gemeentelijk beleid of de mogelijkheid tot het aanvragen van subsidies voor activiteiten waarin partijen uit beide sectoren samen optrekken.

6. *Onderhouden van de samenwerking*

Wanneer de samenwerking eenmaal loopt dan zijn een paar dingen belangrijk. Ten eerste, face-to-face contact. Dit vraagt vooral wat van de jeugdhulpprofessionals, want zij zullen hiervoor in de avonduren aanwezig moeten zijn bij de sportvereniging. Ten tweede is de betrokkenheid van een zogenoemde verbinder cruciaal om beide werelden met elkaar in verbinding te houden. Wil zo'n verbinder succesvol zijn dan moet deze de taal spreken van beide werelden, een netwerk hebben in de lokale politieke beleidscontext, partners kunnen stimuleren tot de opzet van nieuwe projecten, en het vermogen hebben om deze kleinschalige projecten en de successen van deze projecten zichtbaar te maken. Hiermee is zeker niet gezegd dat de betrokkenheid van een verbinder zomaar leidt tot succesvolle samenwerking. Het blijft een tijdsinvestering vragen van zowel de jeugdhulporganisatie als de sportvereniging.

Slotwoord

Sportdeelname kan kwetsbare jongeren positief ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling. Daarbij moet wel aan een aantal voorwaarden voldaan worden, zodat jongeren begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle sportervaringen hebben. Daarnaast is het belangrijk om te realiseren dat het medicaliseren van sport voor sommige jongeren juist de kracht van sport teniet kan doen, omdat zij het meeste baat hebben bij een sportomgeving waar even geen aandacht is voor hun persoonlijke uitdagingen. De samenwerking tussen jeugdhulp- en sportorganisaties is essentieel om de kracht van sport optimaal te benutten en daarmee de toekomstperspectieven van kwetsbare jeugd te kunnen verbeteren.

Referenties

1. Bailey, R., et al., *Physical activity: an underestimated investment in human capital?* Journal of Physical Activity and Health, 2013. **10**(3): p. 289-308.
2. Fraser-Thomas, J.L., J. Côté, and J. Deakin, *Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development.* Physical Education & Sport Pedagogy, 2005. **10**(1): p. 19-40.
3. Cruwys-Verwerda, C. (2005) Jongleren met salutgenese. Academie Gradatim.
4. Lasker R.D., Weiss E.S. & Miller R., *Partnership synergy: a practical framework for studying and strengthening the collaborative advantage.* Milbank Quarterly, 2001. **79**: p. 179-205.
5. Williams P., *We are all boundary spanners now?* International Journal of Public Sector Management, 2013. **26**: p. 17-32

Het onderzoek Jeugd, Zorg en Sport is onderdeel van het onderzoeksprogramma Sport en is gefinancierd door de Nederlandse organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

