

Vechtsport in de jeugdzorg

Ontwikkeling van 2 kansrijke vechtsportaanpakken ter bevordering van zelfbeeld en agressieregulatie

Wendy Buysse
Paul Duijvestijn



5 Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

In opdracht van de KNKF deed DSP-groep in de periode 2008-2010 onderzoek naar negen vechtsporttrajecten voor jongeren in de jeugdzorg. Doel van deze trajecten was om, vanuit een theoretisch model en een door de KNKF ontwikkelde methodiek, een bijdrage te leveren aan agressieregulatie, zelfbeeld en sociale weerbaarheid van de deelnemende jongeren. DSP-groep nam tal van vragenlijsten en interviews af bij deelnemers, vechtsporttrainers, hulpverleners en ouders. Ook werd een aantal trainingen geobserveerd.

In dit slothoofdstuk vatten we de belangrijkste bevindingen samen, trekken we conclusies en doen we aanbevelingen voor de toekomstige inzet van vechtsport in de jeugdzorg. Daarmee wordt inzicht gegeven in de meerwaarde en mogelijkheden van vechtsport voor jongeren in de jeugdzorg. Het maakt duidelijk welke sportaanpakken kansrijk zijn, voor wie en in welke situatie.

5.1 De meerwaarde van vechtsport voor jongeren in de jeugdzorg

In welke mate leidt toepassing van de sport-zorgmethodiek van de KNKF tot agressieregulatie en/of verbetering van zelfbeeld en sociale weerbaarheid bij jongeren die in het kader van jeugdzorg hulp ontvangen?

Aldus luidde de eerste van de twee onderzoeksvragen, zoals geformuleerd in paragraaf 1.2. Het onderzoek heeft sterk aannemelijk gemaakt dat de sport-zorgmethodiek van de KNKF – onder bepaalde voorwaarden – een bijdrage kan leveren aan het verminderen van de (agressie- en weerbaarheids-)problematiek van jongeren in de jeugdzorg. De overeenstemming die er is tussen de kwantitatieve resultaten van de verschillende onderzochte groepen (trainers, hulpverleners en jongeren zelf) en de ondersteuning daarvan door kwalitatieve bevindingen, geeft voldoende aanleiding voor die positieve conclusie. Dit ondanks een aantal beperkende factoren, die maken dat voorzichtigheid en nader onderzoek geboden zijn:

- Door het ontbreken van controlegroepen valt niet vast te stellen wat de bijdrage van het KNKF-traject is geweest aan de gedragsverandering.
- Het aantal geretourneerde hulpverleners- en jongerenvragenlijsten (vooren nameting) is te beperkt voor harde gevolgtrekkingen en verdiepende analyses.
- De negen KNKF-trajecten laten grote onderlinge verschillen zien in resultaten, als ook in aanpak, opzet en doelgroep.

In verlengde van laatste punt moet worden aangetekend dat het voor daadwerkelijke effectmeting ook eigenlijk nog te vroeg is. De KNKF sport-zorgtrajecten bevonden zich de afgelopen jaren immers nog in de fase van ontwikkeling. Dat heeft duidelijk gemaakt wat werkt en wat niet werkt: zie hiervoor paragraaf 5.2. Pas de komende jaren kan volledig worden gewerkt volgens condities en randvoorwaarden, die bepalend zijn gebleken voor het succes van de KNKF-trajecten. Daarmee kunnen de resultaten alleen nog maar beter worden.

Cijfers en resultaten van KNKF sport-zorgtrajecten 2008-2010

- Uitvoering van 11 KNKF-sport-zorgtrajecten, waarvan 9 hebben deelgenomen aan het onderzoek.
- Er zijn onderzoeksgegevens beschikbaar van 292 deelnemers uit de jeugdzorg.
- Het werkelijke aantal jeugdzorgjongeren, dat heeft deelgenomen aan een vechtsporttraject, ligt naar schatting rond de 400.
- Onder de deelnemers bevinden zich 62% jongens en 38% meisjes.
- Meer dan drie kwart is tussen de 12 en 18 jaar.
- Het betreffen vooral jongeren met externaliserende problematiek (gedrags- en agressieproblemen).
- Een derde van de deelnemers is voortijdig uitgestroomd, vooral door externe oorzaken, zoals overplaatsing of beëindiging van jeugdzorg.
- Hoewel geen expliciet doel is van 21% van de deelnemers bekend dat ze zijn doorgestroomd naar reguliere sportdeelname. Het werkelijke aantal doorstromers is vermoedelijk hoger, want van 65% ontbreken gegevens hierover.
- Trainers zien bij circa 95% van de deelnemers lichte tot sterke verbetering van het gedrag in de sportcontext.
- Hulpverleners zien bij circa 80% van de deelnemers lichte tot sterke verbetering in gedrag en sociale vaardigheden.
- Van de jongeren zelf rapporteert twee derde een vermindering van gedragsproblematiek, vooral op het vlak van emotionele en gedragsproblemen, hyperactiviteit en zelfwaardering.

5.2 Kansrijke vechtsport-'producten' voor jeugd met gedragsproblematiek

Analyse van de overeenkomsten en verschillen tussen de negen onderzochte KNKF sport-zorgtrajecten in relatie tot hun resultaten heeft zicht gegeven op de tweede onderzoeksvraag uit paragraaf 1.2:

Op welke wijze en onder welke randvoorwaarden kan de KNKF-methodiek het beste worden vormgegeven?

Drie jaar experimenten met vechtsportprojecten in de jeugdzorg heeft duidelijk gemaakt dat niet zonder meer positieve resultaten optreden. Voorwaarde is dat rekening wordt gehouden met een aantal succesbepalende condities en factoren. Deze gelden tegelijkertijd als aanbevelingen voor toekomstige sport-zorgtrajecten van de KNKF:

- 1 Focus op de mogelijkheden in plaats van problemen van jongeren uit de jeugdzorg: werk vanuit een positieve insteek aan gedragsdoelen.
- 2 Benut de intrinsieke kracht van vechtsport: leren incasseren, duidelijke regels en structuren, respectvolle omgang en cultuur, hoge (pedagogische) kwaliteit door inzet van goed opgeleide professionals.
- 3 Voorkom vrijblijvendheid door zowel sportscholen als jeugdzorgaanbieders harde voorwaarden te stellen voor deelname en wederzijdse verwachtingen te expliciteren: zie 4 en 5.
- 4 Inzet van deskundige, capabele en pedagogisch sterke vechtsporttrainers door zorgvuldige screening, goede scholing (inclusief reflectie en interventie) en periodieke toetsing van kennis en kunde in de praktijk.
- 5 Organisatorische verankering van vechtsport binnen de jeugdzorginstelling: zorgvuldige selectie van deelnemers en samenstelling van groepen, en beschikbaar stellen van voldoende coördinatie- en begeleidingsuren.
- 6 Bied vechtsport in de jeugdzorg aan als een volwaardig product met een duidelijk doel en heldere opzet voor een goed afgebakende doelgroep.

Het onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat er feitelijk twee typen vechtsporttrajecten voor jongeren met gedragsproblemen zijn te onderscheiden. Beide typen kunnen, mits op de juiste wijze ingezet, uitgroeien tot waardevolle instrumenten of producten voor de jeugdzorg. Het product 'Vechtsport met een missie' betreft een expliciete en doelgerichte aanpak voor agressieregulatie en/of verbetering van sociale weerbaarheid. Het gaat om een methodisch vechtsportprogramma met een gefaseerde opzet, dat specifiek is toegesneden op doel en doelgroep.

Daar tegenover staan trajecten, waarin vechtsport 'zo normaal als mogelijk' wordt aangeboden. Dit vanuit de gedachte dat gedragseffecten min of meer vanzelf optreden dankzij de intrinsieke waarden, die als het ware in de (vecht)sport zitten opgesloten. Dit type is omgedoopt tot 'Gewoon vechtsport Plus'. Schema 5.1 vat de belangrijkste kenmerken van beide vechtsportproducten' voor de jeugdzorg samen.

Schema 5.1 Kenmerken van 2 kansrijke vechtsportproducten voor de jeugdzorg

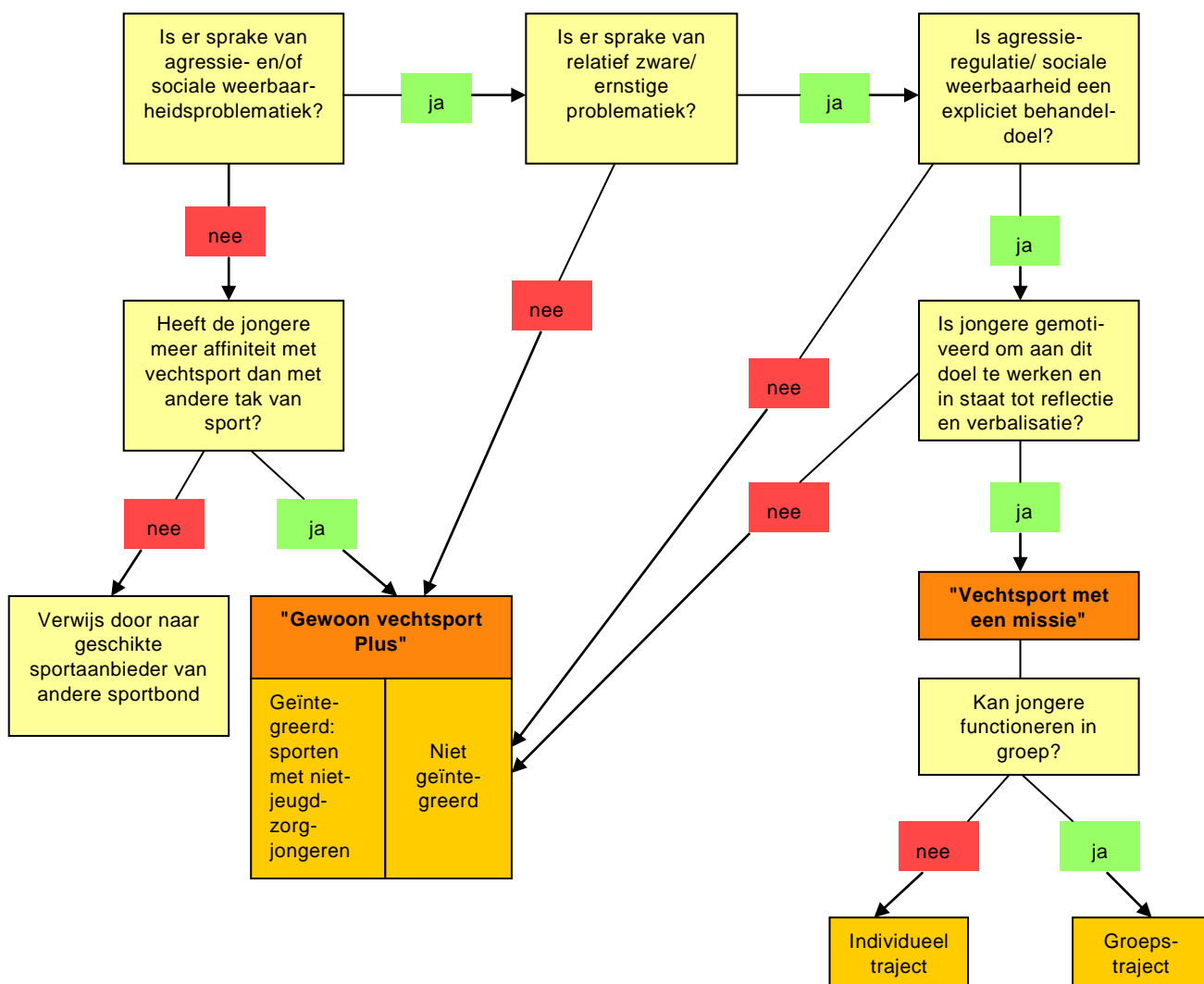
		'Gewoon vechtsport Plus'	'Vechtsport met een missie'
Doel en doelgroep	Problematiek Deelnemers (Indicatie)	Lichte tot matige agressie-, sociale weerbaarheids- en/of andere gedragsproblemen	Relatief ernstige problematiek op gebied van agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid
	Contra-indicatie	Geen affiniteit met vechtsport	Gebrek aan motivatie, (zelf)reflectie en/of verbalisatiemogelijkheden
	Primair doel	Bijdragen aan vermindering van agressie- en sociale weerbaarheidsproblemen	Agressieregulatie en sociale weerbaarheid
	Secundaire doel (impliciet)	Impliciet bijdragen aan andersoortige 'sporteigen' doelen, zoals omgaan met regels, zelfdiscipline, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden	N.v.t.
	Doorstroming naar reguliere sport	Zoveel mogelijk	Vormt geen doel
Aanbod, aanpak en werkwijze	Kern van aanpak	<i>Impliciet</i> werken aan gedragsdoelen d.m.v. een zo normaal mogelijk vechtsportaanbod	<i>Expliciet en methodisch</i> werken aan agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid
	Mate van aanpassen vechtsportaanbod aan doel en doelgroep	Zo min mogelijk aanpassingen; wel werken volgens principes Fundamentals	Methodisch en gefaseerd aanbod, volledig toegesneden op doel en doelgroep.
	Individueel versus groepsverband	Groepsverband; alleen bij hoge uitzondering individueel (bijv. in geval van zware bijkomende problematiek)	Bij voorkeur in groepsverband; individueel indien jongere groep (nog) niet aankan
	Groepssamenstelling	Jeugdzorgjongeren bij voorkeur geïntegreerd in reguliere groepen met 'gewone' jongeren	Homogene groep: alleen jongeren met vergelijkbare gedragsproblematiek bij elkaar
	Groepsgrootte	Maximaal 20	Maximaal 10
	Sportlocatie	Bij sportschool ten behoeve van waarachtige sportkennismaking	Ondergeschikt: bij jeugdzorgaanbieder of bij sportschool
	Duur, frequentie en intensiteit van sporten	Duidelijke start- en einddatum: - 3 tot 6 maanden; - 1 tot 2 keer per week; - 1 tot 1½ uur per keer.	Duidelijke start- en einddatum: - 4 tot 6 maanden (2 fases); - 1 keer per week; - 1 tot 1½ uur per keer.
	Verplichte / vrijwillige deelname	Vrijwillig	Vrijwillig maar niet vrijblijvend

5.3 Toeleiding van jongeren naar passend vechtsportproduct

Zowel 'Gewoon vechtsport Plus' als 'Vechtsport met een missie' hebben de afgelopen jaren hun waarde bewezen. Beide staan dan ook te boek als kansrijke vechtsportproducten voor de jeugdzorg. Voorwaarde is wel dat het aanbod in overeenstemming is met de bijbehorende kenmerken. Deze vormen immers een samenhangend geheel.

Voor welke van beide producten wordt gekozen hangt af van doel en doelgroep. De beslissingsboom in schema 5.2 kan helpen bij het komen tot een weloverwogen keuze.

Schema 5.2 Keuze voor een passend vechtsportproduct: beslissingsboom



5.4 Hoe nu verder?

Met de methodiek Fundamentals, het kwalitatief hoogwaardige opleidingsprogramma voor vechtsporttrainers en het keurmerksysteem voor sportscholen voldoet de KNKF aan een aantal belangrijke voorwaarden om vechtsport op bredere schaal te kunnen gaan inzetten voor jongeren met gedragsproblemen. Dat gaat echter niet vanzelf.

In de eerste plaats dienen de beide in dit rapport gepresenteerde vechtsportproducten nader te worden uitgewerkt en ontwikkeld. Daarbij gaat het onder meer om de opzet van een inhoudelijk programma voor 'Vechtsport met een missie', het komen tot een goede prijsstelling en de ontwikkeling van bijbehorende instrumenten.

Ten tweede dienen de vechtsportproducten via een goede communicatiestrategie, inclusief aantrekkelijk promotiemateriaal, onder de aandacht te worden gebracht van potentiële afnemers. In de eerste plaats valt dan te denken aan jeugdzorginstellingen, maar ook voor gemeenten (in het kader van jeugdwelzijnswerk) en bijvoorbeeld scholen kunnen de vechtsportproducten interessant zijn. Feitelijk behoren alle mogelijke vindplaatsen van jongeren met gedragsproblemen tot de doelgroep.

Tenslotte behoeven genoemde voorwaarden blijvende aandacht en ontwikkeling, vanuit de gedachte dat stilstand achteruitgang is. Er gaat veel goed in de wereld van de vechtsport, maar er kan ook nog veel beter. Zo kan het aantal vechtsporttrainers en –scholen, dat over voldoende kennis en kunde beschikt om jongeren met gedragsproblemen goed op te vangen, worden uitgebreid. En ook valt nog veel winst te behalen op het gebied van nascholing, onder andere door sterker in te zetten op intervisie, reflectie en praktijkobservaties.

Maar zoals gezegd zijn alle ingrediënten voor een succesvol vervolg van de KNKF sport-zorgtrajecten aanwezig. Dat is goed nieuws voor de Nederlandse vechtsport, maar zeker ook voor de vele jongeren met agressie- en sociale weerbaarheidsproblematiek!

Bijlage Drie portretten van jeugdzorgdeelnemers van vechtsporttrajecten

"Boksen is echt mijn uitlaatklep"

Het is maart 2010 als Mike¹ zich voor het eerst meldt bij Ton Dunk van de Rotterdamse Boksschool Van 't Hof. Mike is 'gestuurd' door zijn hulpverlener, Lianne van Stek Jeugdzorg. Zij hoopt dat boksen de 17-jarige jongen kan helpen bij het omgaan met zijn agressieproblemen. Mike is een maand eerder van school (mbo) gestuurd en ook thuis is de situatie op dat moment zorgwekkend. "Ik deed in die tijd dingen...", blikt Mike terug. "Ik heb leraren handen omgedraaid, heb mijn vader bedreigd en met hem gevochten. Messen trekken en al die zoi." Het was een zware tijd, zo bevestigt moeder Trudy: "Mike was in die periode bijna niet te handhaven. Er was elke dag wel iets. Vechten op straat, agressief tegen mij en zijn vader. Eerst alleen verbaal, maar later ook fysiek. Mike kon niet met zijn woede omgaan. Er moest echt iets gebeuren."

Lekker bezig gaan

Bokstrainer Ton Dunk ziet Mike nog binnenkomen, die eerste keer: "Er stond een wat schuchtere, onzekere jongen. Maar toen we eenmaal bezig waren kwam hij steeds meer los. De eerste kennismaking is cruciaal. Die jongens moeten letterlijk en figuurlijk een drempel over. Dat was bij Mike niet anders. Door gelijk lekker bezig te gaan help je ze daarbij: de bokshouding, stoten, ontwijken, dat soort dingen. Dat vinden ze leuk en maakt ze enthousiast."

Die no nonsens benadering blijkt te werken, want ook Mike zelf kijkt met een positief gevoel terug op zijn eerste kennismaking met Boksschool Van 't Hof: "Ik was best wel zenuwachtig, wist niet goed wat ik kon verwachten. Bang dat ik weer een of andere preek over me heen zou krijgen. En bang ook dat het heel hard zou zijn of dat er allemaal groepjes zouden zijn die je weg kijken. Maar dat viel erg mee. Iedereen helpt je. De sfeer is echt heel positief. Helemaal top!"

Gevoelige snaar

Moeder Trudy keek die eerste keer vanaf de kant toe: "Ik wilde Mike een beetje tot steun zijn en ook zeker weten dat hij echt zou gaan. Bij voetbal ging hij ook wel eens met zijn tas de deur uit, maar bleek later dat hij nooit was komen opdagen... Die eerste keer moesten we een uurtje eerder komen dan de rest van de groep. Ton ging individueel met Mike aan de slag. Het was leuk om Mike zo actief bezig te zien. Na dat uur bleven we nog even kijken bij de groep. Op de weg terug naar huis was het duidelijk dat Ton een gevoelige snaar had geraakt. Het was lang geleden dat ik Mike zo enthousiast had gezien."

Ik heb het er voor over

Een week later sluit Mike aan bij de groep: 15 tot 20 jongeren in de leeftijd van 14 tot 18 jaar. Een multicultureel gezelschap, met jongens en meisjes met een uiteenlopende achtergrond. Een deel van hen is net als Mike ook via jeugdzorg binnengekomen. Anderen hebben zich gewoon als lid aangemeld. Onderscheid is er niet. Onder leiding van trainer Ton Dunk traint de groep twee keer per week. Elke maandag en woensdag, anderhalf uur.

Best veel? Niet volgens Mike: "Ik kom hier nu al bijna een jaar over de vloer, eerst via Stek, vanaf december ben ik zelf lid geworden. In al die maanden heb ik nog niet één training gemist. Met bus en metro moet ik een uur heen en een uur terug, maar ik heb het er voor over. Ik vind het leuk, ik voel me er goed bij en de meisjes vinden het ook niet erg."

Incasseren en accepteren

Daarmee is Ton in zijn eerste doel geslaagd: Mike, en alle anderen, lol laten beleven aan sport. "Plezier is de eerste insteek. De nadruk in de trainingen ligt dus ook echt op boksen als sportieve activiteit", doceert de bokstrainer. "Maar daarnaast is er een aantal achterliggende doelen. Sommige daarvan zitten in het boksen zelf opgesloten. In het boksen krijg je af en toe een klap op je neus. Je leert daarvan incasseren en accepteren. Zo leren jongens als Mike beter omgaan met agressie en hun eigen gevoelens daarin. Maar ik wil niet op de stoel van de gedragstherapeut gaan zitten hoor. Het is en blijft een bokstraining. Wel haal ik er, juist bij deze groep, af en toe dingen bij uit het leven zelf: voeding, drugs, opleiding, hoe je je op straat gedraagt; dat soort dingen. Niet heel zwaar, maar je merkt dat dat wel binnen komt."

Noot 1 Om privacyredenen zijn de namen van Mike en ouders gefingeerd.

Respect, discipline en duidelijkheid

Vader Frans heeft wel een idee hoe dat komt: "Kinderen kijken toch anders aan tegen een bokstrainer als Ton. Alleen al door wie hij is en hoe hij zich opstelt dwingt hij respect af. Er is een vertrouwensband tussen hem en Mike. Als Ton wat zegt komt dat meer binnen dan als een ander het zegt. Het stimuleert Mike enorm als hij complimenten krijgt van Ton."

Het blijkt allemaal te draaien om respect, discipline en duidelijkheid. "Je merkt dat er veel respect is, tussen de jongens onderling en tussen hen en de trainer. En dat werkt", volgens moeder Trudy. "Er heerst discipline en duidelijkheid", vult vader Frans aan. "Daar hebben deze jongens en meisjes behoefte aan. Niet te soft, maar wel veilig en respectvol." Mike drukt zich in dezelfde richting uit: "Bij voetbal was veel meer haantjesgedrag. Ik was er makkelijk op te fokken. Hier is dat anders. Respectvoller naar elkaar toe. Er is een vast groepje van drie jongens waar ik altijd mee spar. Dat beschouw ik als mijn vrienden."

Boksen als uitlaatklep

Het boksen heeft Mike veel gebracht. Het heeft hem veranderd. Echt veranderd, in positieve zin. Dat vindt zijn moeder: "Al na een paar weken zag ik een Mike die ik niet herkende. Er sprak energie en kracht uit. Ik zag hem groeien. In het boksen kan hij zijn energie kwijt. Dat maakt hem rustiger en geeft hem zelfvertrouwen."

Dat vindt zijn vader: "Met Mike over zijn toekomst praten was altijd lastig. Dan voelde hij zich onder druk gezet. Nu kan dat wel. Hij gelooft weer in zichzelf. Is heel gedreven om breed te worden en een sixpack te kweken. En hij is vastbesloten om wat van zijn leven te maken."

Dat vindt zijn bokstrainer: "Hier in de sportzaal heeft Mike nooit problemen gegeven. Hij was altijd vriendelijk en gedreven. Wel heb ik hem zien veranderen van onzeker joch tot de zelfverzekerde jongen die hij nu is. In zijn houding en uitstraling is hij veel opener, zelfbewuster geworden. Daarmee voorkom je veel problemen."

En dat vindt Mike vooral ook zelf: "Het heeft mij echt geholpen. Ik heb hier geleerd om rustig te blijven. Want je wordt weleens geraakt. Als iemand vroeger bij uitgaan tegen me opliep had ik gelijk ruzie. Nu zeg ik 'Sorry knul' en dan is het opgelost. Boksen is echt mijn uitlaatklep. Iedere training ga ik weg met een voldaan gevoel."

"De bal in mijn maag is weg"

ADHD, licht verstandelijke beperking en een opgefokt gevoel

Drie geleden wordt Bas², dan 15 jaar, aangemeld om mee te doen aan het traject Be Cool van Lotus Gym. Hij heeft ADHD en moeite om zijn aandacht bij taken te houden. Bas woont in een leefgroep van een aanbieder voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Zijn mentor, Kim, maakt zich zorgen om 'de bal' in zijn maag. Bas gaf aan dat hij zich opgefokt voelde. Hij kon niet goed verwoorden welke gevoelens zich samenbalden in zijn maag. Zijn mentor – die zelf aan Thaiboksen doet en ook co-trainer is in het traject – dacht dat Bas wel eens baat zou kunnen bij vechtsport. Bas 'leek het wel cool', dat Thaiboksen.

Met zijn allen naar Lotus Gym

Bas is een van de eerste deelnemers aan het traject. In het begin was het vervoer een probleem. Er is niet echt een goede busverbinding tussen de locatie van de zorgaanbieder en de sportsschool. Kim haalt de jongeren die op het terrein wonen daarom op en brengt ze met haar eigen auto naar Lotus Gym. "Dat was wel gezellig in die auto. Maar dan moest ze wel opschieten van ons, want we wilden niet te laat komen, dat werd van onze tijd afgetrokken." Een keer per week een uur – en later twee uur – traint Bas met een groep andere jongeren van Lijn 5 in de sportschool. Sommige jongeren kennen elkaar en andere zitten op andere locaties van de jeugdzorgaanbieder. Ze hebben allemaal gemeen dat ze een licht verstandelijke beperking hebben en problemen met agressieregulatie of sociale weerbaarheid. Dat is volgens Zouheir – de trainer – niet zo erg verschillend.

In het begin vond Zouheir Bas stil en teruggetrokken. "Je zag hem twifelen: is dit wel wat voor mij?" De klik kwam volgens Zouheir nadat hij de deelnemers mee had genomen naar een Thaiboksgala. Wow, dat vond Bas stoer. Hij was verkocht. Zouheir en Bas kregen een goede band.

Noot 2 Om privacyredenen is de naam van Bas gefingeerd.

Werken met een co-trainer

De trainingen worden gegeven door Zouheir samen met Kim – de co-trainer. Kim doet zelf aan vechtsport en werkt bij Lijn 5. Ze is de mentor van een aantal van de deelnemers (geweest). Volgens Zouheir een groot voordeel: *"Ik had de luxe om een co-trainer van de jeugdzorg te hebben. Ik kon me daardoor focussen op de trainingen. Kim bewaakte het proces en de problematiek van de jongeren en onderhield het contact met haar collega mentoren. Hierdoor had ik korte lijntjes met de hulpverlening. Ik was dan ook niet zo geïnteresseerd in de individuele problematiek van Bas. Ik wist dat hij ADHD had, meer niet. Daardoor kon ik hem open tegemoet treden. Kim en ik vullen elkaar goed aan. Zij was voor Bas ook de link tussen de sportwereld en de wereld van de leefgroep."*

In de trainingen komen de individuele doelen van de jongeren niet ter sprake. Zouheir benadert deze jongeren wel anders dan sporters in zijn reguliere trainingsgroepen. *"De wijze waarop je opdrachten geeft moet anders bij deze groep. Je zegt het anders en je probeert vaak een voorbeeld aan te halen."*

Kleinere groepen en meer individuele aandacht

Gemiddeld doen er tussen de vijf en tien jongeren mee aan de training. Daardoor is er voldoende individuele aandacht. *En dat hebben ze nodig*, weet Zouheir. Bas heeft in het laatste jaar geprobeerd om mee te trainen met de reguliere trainingsgroep. *"Hij is goed in Thaiboksen en zou wel aan wedstrijden mee kunnen doen,"* vond Zouheir. *"Maar Bas trok het niet in de reguliere trainingsgroep. Het is te druk voor hem, teveel mensen."*

Ook Bas zelf ziet in dat regulier sporten net een brug te ver is: *"Ik krijg dan bijna de zweetvoeten van de anderen in mijn neus en daar wordt ik teveel door afgeleid. Dan kan ik mijn hoofd er niet bijhouden."*

Bovendien kan Zouheir Bas in een reguliere groep ook niet de individuele aandacht geven die hij nodig heeft. De groep is daarvoor te groot. Bas – maar ook de andere jongeren in de groep – hebben meer aanmoediging, stimulering en complimenten nodig om door te zetten. *"Als je dat doet gaat het geweldig. Geef ze vertrouwen en ze houden vol."*

Zelfvertrouwen

Na drie maanden mocht Bas de flitsende broek van Lotus Gym houden. Dat vond hij 'vet cool'. Na zes maanden kreeg Bas een diploma. Ook dat vormde een enorme stimulans: *"Zoveel diploma's heb ik niet."*

Omdat Bas zo goed vooruit is gegaan helpt hij tijdens de training andere deelnemers, die nog niet zo lang in het traject zitten. *"Dat heeft zijn zelfvertrouwen een boost gegeven",* aldus Zouheir. *"Hij is er trots op om te kunnen laten zien dat hij ergens goed in is. Bas is erg gevoelig voor status en ontleent die aan het Thaiboksen."*

De trainer als rolmodel

Bas heeft een goede band met Zouheir. *"Hij weet precies de goede snaar bij hem te raken. Bas kijkt erg tegen hem op",* weet Mentor Kim. Als Zouheir ergens iets van zegt dan heeft dat impact. Zo heeft hij serieus geprobeerd om te stoppen met roken op advies van Zouheir. *"Dat ging lang goed, maar jammer genoeg kon hij het uiteindelijk toch niet volhouden."*

Van een smal springerig joch tot een rustiger jongvolwassene

Toen Bas startte met Thaiboksen was hij een smalle en drukke jongen. Hij is nu 18 jaar en lang niet meer zo smal. Hij loopt meer rechtop en straalt zelfvertrouwen uit. Kim is ervan overtuigd dat de deelname aan het traject hier in belangrijke mate aan heeft bijgedragen. Bas is dezelfde mening toegedaan: *"Die bal in mijn maag is weg. Als ik me opgefokt voel dan spaar ik het op tot bij de training. Ik zeg dan tegen Zouheir: ik voel me rot en vraag ik of ik even mag sparren. Dan ben ik het weer kwijt."*

Bas kan zich nu veel beter beheersen. *"Thaiboksen is echt zijn uitlaatklep",* aldus Kim.

Bas woont nu begeleid kamerwonen en komt zelfstandig naar de sportschool. *"En dat wil ik nog heel lang blijven doen."*

Knokken zonder opfokken

Agressieve incidenten

Demi³ is 16 jaar als ze door haar begeleidster wordt aangemeld voor het sport-zorgtraject 'Knokken zonder opfokken' van Stichting Sport en Sociale Begeleiding (SBB) en Duran Gym in Eindhoven. Demi heeft al een hele geschiedenis in de hulpverlening achter de rug. Haar moeder heeft psychiatrische problemen waardoor het thuis niet goed gaat. Ze is uit huis geplaatst in een van de behandelgroepen Oudere Jeugd van Stichting de Combinatie jeugdzorg. Demi vindt het moeilijk om haar frustraties en teleurstellingen te uiten. Ze wordt snel kwaad en reageert haar woede af op groepsgenoten en zichzelf. Op de groep zijn veel agressieve incidenten met Demi. Ook aan de telefoon naar huis is Demi vaak erg snel kwaad. Demi is ondanks haar licht verstandelijke beperking verbaal erg sterk waardoor men haar wel eens overschat.

Haar begeleidster Miriam komt met het idee om haar aan te melden bij genoemd sport zorgtraject. Demi wil wel met haar problemen leren omgaan en ze wil haar woede beter leren beheersen. Ze vindt het wel spannend in het begin. "*Het is toch een groep met jongeren die je helemaal niet kent.*" Dat Miriam in het eerste deel van het traject mee gaat sporten is voor Demi dan ook een grote steun en stimulans. Het valt Willeke, de trainster, op dat Demi echt iets aan haar probleem wil doen. Ze is erg gemotiveerd.

Eerst werken aan een veilige sfeer

SBB en Duran Gym hebben het sport-zorgtraject strak vormgegeven. Het traject is opgedeeld in twee periodes van drie maanden. In de eerste drie maanden oefenen ze vooral het Thaiboksen. Deze periode wordt gebruikt om de deelnemers te laten wennen aan het sporten met de diverse technieken en materialen, aan de trainers en aan elkaar. Door het uitvoeren van de oefeningen wordt aan het zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen van de jongeren gewerkt. Het thaiboksen staat centraal, ook omdat dat hetgeen is wat de jongeren veelal aanspreekt. Demi vindt het thaiboksen in het begin leuk maar ook wel moeilijk. Ze is af en toe onzeker en mist doorzettingsvermogen. Vooral oor de spiegel boksen vind ze niet zo fijn: "*Dan sta je zo een beetje naar jezelf te kijken.*" Demi vindt het in het begin ook moeilijk om echt 'los te gaan'. "*Maar als dat lukt, is het ook wel lekker.*"

Demi krijgt meer zelfvertrouwen en ze kan beter doorzetten. Ze mist geen les. En het helpt dat Miriam erbij is. Miriam kan op de groep nog eens terugvallen op dingen die tijdens de les gebeuren en die Demi heeft geleerd. Door samen te thaiboksen en steeds met iemand anders oefeningen te doen, leren de deelnemers elkaar kennen.

Expliciet werken aan doelen in de tweede fase

In de eerste fase wordt dus voor al door het samen sporten gewerkt aan een veilige sfeer. Dat vormt de basis waarop in het tweede gedeelte (ook 3 maanden) wordt voortgeborduurd. Dan wordt gewerkt aan de individuele doelen van de jongeren door middel van sportieve werkvormen, die zijn afgestemd op de leerdoelen. Bij deze werkvormen ligt de nadruk op de interactie en niet op het sporttechnische aspect.

De trainer bespreekt de leerdoelen met de deelnemers en wil graag van hen weten of zij het ook ervaren zoals hun begeleider (in de meeste gevallen) heeft verwoord. De doelen worden vastgesteld bij aanmelding. Demi's begeleider heeft haar leerdoel samen met Demi als volgt geformuleerd: *Ik wil mijn emoties, frustraties en woede op adequate manier uiten waarbij ik mezelf en anderen geen schade berokken.* Demi vindt het in het begin best wel moeilijk dat er zo open wordt gepraat over waarom je de training volgt. "*Maar ook de anderen hebben wat, dus je bent niet de enige.*"

In deze fase worden de oefeningen gekoppeld aan situaties in de dagelijkse praktijk en worden de emoties en frustraties geverbaliseerd. "*Als je jezelf wilt veranderen dan loop je tegen problemen aan en dat kost energie en doorzettingsvermogen. Het is mooi om te zien dat door het oefenen de jongeren iets doen waarvan ze zelf denken dat ze daartoe niet in staat zijn. Het is mooi om te zien dat het dan lukt,*" aldus trainster Willeke. "Succeservaringen zijn heel belangrijk als je met jongeren wil werken aan gedragsverandering."

De jongeren hebben allemaal verschillende doelen: de een wil vooral werken aan agressieregulatie, terwijl de ander weerbaarder moet worden. Jongens en meiden nemen samen deel aan de training. Dat is geen probleem omdat het lichamenlijk contact bij Thaiboksen niet zo intensief is als bijvoorbeeld bij judo.

Noot 3 Om privacyredenen is de naam van Demi gefingeerd.

De trainer

De training wordt gegeven door twee trainers: een man en een vrouw. Demi vindt het wel fijn dat er ook een vrouw bij is. Eén trainer is de hoofdtrainer en houdt de rode draad in de gaten. De andere trainer assisteert. De trainingen worden van tevoren goed voorbereid. In de tweede fase wordt gekozen voor een thema per training, afhankelijk van de leerdoelen van de jongeren. Willeke: *"Als trainer moet je wel flexibel zijn... Soms heeft iemand een slechte dag gehad en dan lukt het niet. Dan moet je inspelen op wat op dat moment speelt. Een trainer moet kunnen aanvoelen waaraan vanuit de deelnemers behoefte is en wat aansluit bij hun beleving, niveau, en gemoedstoestand."*

Demi heeft geleerd om te knokken zonder opfokken

Miriam en Willeke vinden dat Demi vooral geleerd heeft dat ze niet verantwoordelijk is voor de reactie van anderen. Ze laat het gemakkelijker gaan, is minder snel opgefokt en kan daardoor beter met situaties omgaan. Ze ziet beter wat haar aandeel in het probleem is. Demi is zich veel bewuster geworden van haar eigen gedrag. Ze kan het ook beter verwoorden. Demi zelf vindt dat ze beter nadenkt voor ze kwaad wordt. Ze is rustiger geworden. Demi heeft leren knokken zonder opfokken. Demi is best wel trots op wat ze gedaan heeft en het certificaat en de foto's zijn daar het bewijs van.

Het traject met Demi loopt goed omdat er niet alleen goed contact is met Demi maar ook omdat er intensief contact is met de hulpverlening. Trainer Willeke: "Miriam sport de eerste maanden mee en dan heb je meteen aanknopingspunten voor het gesprek." Maar ook in de laatste drie maanden is er frequent contact. Na elke training koppelt Willeke over de mail terug wat er in de training gebeurd is. Miriam kan daardoor ook op de groep met Demi praten over wat ze geleerd heeft. Omdat de lijnen zo kort zijn, heeft Demi veel geleerd van en gehaald uit het sport-zorgtraject.