

## Vechtsport in de jeugdzorg

Ontwikkeling van 2 kansrijke vechtsportaanpakken ter bevordering van zelfbeeld en agressieregulatie

Wendy Buysse  
Paul Duijvestijn



## **Vechtsport in de jeugdzorg**

Ontwikkeling van 2 kansrijke vechtsportaanpakken ter bevordering van zelfbeeld en agressieregulatie

Amsterdam, 22 april 2011

Wendy Buysse  
Paul Duijvestijn

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
1.1	Aanleiding	3
1.2	Onderzoeksvragen	4
1.3	Methodische opzet	4
1.4	Opbouw van het rapport	9
<b>2</b>	<b>De sport-zorgmethodiek van de KNKF in beeld</b>	<b>10</b>
2.1	Uitgangspunten van de sport-zorgtrajecten	10
2.2	Ervaringsleren, lesopbouw en werkvormen	10
2.3	De rol van de trainer	11
2.4	Toepassing van de methodiek in de praktijk	13
<b>3</b>	<b>Drie jaar experimenteren met vechtsport in de jeugdzorg: cijfers, resultaten en meerwaarde</b>	<b>14</b>
3.1	De doelgroep: kenmerken van de deelnemers	14
3.2	Doelen	17
3.3	Uitval en uitstroom	18
3.4	Doorstroming naar reguliere sport	19
3.5	Doelrealisatie en gedragsverandering	19
<b>4</b>	<b>Kansrijke vechtsportaanpakken voor jeugd met gedragsproblemen</b>	<b>22</b>
4.1	Algemene succesbepalende condities en factoren	22
4.2	De KNKF-trajecten getypeerd: verschillen in opzet en aanpak	24
4.3	'Gewoon vechtsport Plus': impliciet werken aan gedragsdoelen	28
4.4	'Vechtsport met een missie': expliciet werken aan agressieregulatie of sociale weerbaarheid	34
<b>5</b>	<b>Samenvatting, conclusies en aanbevelingen</b>	<b>39</b>
5.1	De meerwaarde van vechtsport voor jongeren in de jeugdzorg	39
5.2	Kansrijke vechtsport-'producten' voor jeugd met gedragsproblematiek	40
5.3	Toeleiding van jongeren naar passend vechtsportproduct	42
5.4	Hoe nu verder?	43

# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding

### *Sport-zorg als onderdeel van 'Meedoen'*

Het programma Meedoen Alle Jeugd door Sport (2006-2010), dat onlangs is afgerond, was erop gericht de specifieke kenmerken van sport te benutten voor opvoedings- en integratiedoelen van jongeren. Als onderdeel van dit programma werkten achttien organisaties voor Jeugd- & Opvoedhulp, negen sportbonden en meer dan 65 sportaanbieders samen aan de ontwikkeling en uitvoering van vijftig zogeheten sport-zorgtrajecten. Doel van deze trajecten was positieve beïnvloeding van gedrag en competenties van jongeren in de jeugdzorg door inzet van de georganiseerde sport in de hulpverlening. De doelgroep bestond uit jeugdigen met uiteenlopende opgroei- en opvoedingsproblemen: van jeugdigen met een negatief zelfbeeld of agressieproblematiek tot kinderen in problematische opvoedsituaties.

### *Specifiek onderzoek naar de sport-zorgtrajecten van de KNKF*

In opdracht van Jeugdzorg Nederland<sup>1</sup> deed DSP-groep in de periode 2008-2010 onderzoek naar deze vijftig sportzorgtrajecten. Februari 2011 verscheen de eindrapportage van dit onderzoek, getiteld 'Sport zorgt. Ontwikkeling van vier waardevolle sportaanpakken voor jongeren in de jeugdzorg'. In dezelfde periode deed DSP-groep specifiek onderzoek naar de sport-zorgtrajecten van de KNKF. Reden hiervoor was dat de elf trajecten van de KNKF zich op een aantal cruciale punten onderscheiden van die van de andere betrokken sportbonden.

Het grootste verschil is dat de sport-zorgtrajecten van de KNKF werken vanuit een vaste methodiek, die gebaseerd is op een theoretisch model voor agressieregulatie en het creëren van een sociaal-pedagogisch klimaat. Voorts waren doel en doelgroep van de KNKF-trajecten duidelijker omschreven: het gaat specifiek om het bevorderen van het zelfbeeld en de sociale weerbaarheid en/of de agressieregulatie van jongeren in de jeugdzorg. Dit in tegenstelling tot de meeste andere sport-zorgtrajecten, die een meer experimenteel karakter hadden en werkenderwijs op zoek gingen naar een passende invulling. De combinatie van een specifieke methodiek, gericht op een aantal specifieke doelstellingen en een meer afgebakende doelgroep, maakte het interessant om de KNKF-trajecten aan een nader onderzoek te onderwerpen.

### *Eindrapportage*

In voorliggende eindrapportage, die voortborduurt op de tussenrapportage van juli 2010, doen we verslag van de resultaten van dit onderzoek en maken we de eindbalans op wat betreft de meerwaarde en mogelijkheden van de sport-zorgtrajecten van de KNKF. In het vervolg van dit inleidende hoofdstuk staan we kort stil bij de onderzoeksvragen en de gehanteerde methodische opzet om deze vragen te beantwoorden. Het hoofdstuk eindigt met een leeswijzer.

Noot 1 Tot eind 2010 was de naam van deze organisatie MOgroep Jeugdzorg.

## **1.2 Onderzoeksvragen**

Het aanvullend onderzoek, dat DSP-groep uitvoerde in opdracht van de KNKF, moest antwoord geven op twee onderzoeksvragen:

- 1 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?
- 2 Op welke wijze en onder welke randvoorwaarden kan de KNKF-methodiek het beste worden vormgegeven?

## **1.3 Methodische opzet**

Het onderzoek van DSP-groep bestond uit een kwantitatief en een kwalitatief deel. Het kwantitatief onderzoek was bedoeld om inzicht te krijgen in cijfers. Het kwalitatief onderzoek was gericht op het verkrijgen van inzicht in het verhaal achter de cijfers.

### **1.3.1 Kwantitatief onderzoek**

Hoeveel deelnemers uit de jeugdzorg wisten de elf sport-zorgtrajecten van de KNKF te bereiken? Hoe zijn de deelnemers te kenmerken wat betreft leeftijd, sekse, problematiek en achtergrond? Welke individuele doelen werden vooraf voor deze jongeren geformuleerd? En in hoeverre lieten zij een verbetering zien op deze doelen of op andere aspecten? Zie hier de belangrijkste vragen van het kwantitatieve onderzoek.

Om deze vragen te beantwoorden zijn verschillende onderzoeksinstrumenten in combinatie ingezet: zie schema 1.1. Het onderzoeksinstrumentarium is in samenspraak met Jan Bloem, de ontwikkelaar van de KNKF-methodiek, tot stand gekomen.

Schema 1.1 Overzicht onderzoeksinstrumenten kwantitatief onderzoek

Meetinstrument	Omschrijving	Bij start traject in te vullen door	Na afronding traject in te vullen door
1. Invoerbestand Excel	Bestand t.b.v. registratie van aantal basisgegevens per deelnemer, zoals: geboortedatum, geslacht, problematiek, doel, start- en einddatum, evt. reden voortijdige uitval, doorstroming, waargenomen gedragsverandering.	Trainer	Trainer
2. Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)	Gevalideerde en genormeerde vragenlijst die inzicht biedt in gedragsaspecten en psychosociale problemen. Instrument dat goed aansluit bij jeugdhulpverlening en geschikt is voor bredere leeftijdsgroepen. Aan SDQ is aantal items toegevoegd over sporten en sportdeelname.	Jongere	Jongere
3. Vragenlijst hulpverleners jeugdzorg	Vragenlijst waarin de hulpverlener per deelnemer een inschatting maakt van de evt. vooruitgang op een aantal kernaspecten (buiten de context van de sport).	n.v.t.	Hulpverlener jeugdzorg
4. Vragenlijst agressie jongere (BDHI-D)	Gevalideerde en genormeerde vragenlijst die direct agressief gedrag (gedragsmatige of verbale uitingen) en indirecte agressie (naar binnen gerichte agressie, onderdrukte vijandigheid) meet. Er zijn Nederlandse normen beschikbaar voor 15 tot 40-jarigen, psychiatrische populatie 13 tot en met 25 jaar en gedetineerde populatie 13 tot en met 25 jaar.	Jongere	Jongere
5. Vragenlijst competentie jongere (CBSA)	De Competentie Belevingsschaal voor Adolescenten (CBSA) is een gevalideerde en genormeerde vragenlijst en geeft inzicht in de competenties van jongeren op zes specifieke gebieden <sup>2</sup> waarvan een het gevoel van eigenwaarde zoals beoordeeld door de adolescent zelf. Er zijn Nederlandse normen beschikbaar.	Jongere	Jongere

### *Pre-post test design*

De opzet van het onderzoek laat zich omschrijven als een pre-post test design. Alle deelnemers vulden zowel bij de start als na afloop van het traject vragenlijsten in om op die manier verschillen tussen begin- en eindsituatie te kunnen bepalen. Vooraf was het tevens de bedoeling om zes maanden na afloop van ieder traject een follow-up meting bij deelnemers uit te voeren, om zo inzicht te krijgen in de duurzaamheid van eventuele gedragsveranderingen. Dit bleek echter in praktisch opzicht niet uitvoerbaar.<sup>3</sup>

Ook trainers (via instrument 1) en hulpverleners (via instrument 3) is gevraagd om aan te geven in hoeverre zij bij individuele deelnemers verandering zien op een aantal gedragsaspecten. Dit maakt het mogelijk om de zelfinschatting van deelnemers te vergelijken met een buitenstaandersperspectief, hetgeen de betrouwbaarheid van de resultaten vergroot.

Vanuit praktisch en financiële overwegingen zijn de verschillende onderzoeksinstrumenten primair verspreid via de trainers van de KNKF sportzorgtrajecten. Zij vormden het centrale aanspreekpunt van DSP-groep in het evaluatieonderzoek, aangezien zij een spilfunctie hadden in de sport-

Noot 2 De zes gebieden zijn schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding, hechte vriendschap en gevoel van eigenwaarde.

Noot 3 Veel van de jongeren hebben een half jaar later geen begeleiding of behandeling meer bij de zorgaanbieder en zijn dan voor de zorg, maar zeker voor de sportaanbieder buiten beeld.

zorgtrajecten.<sup>4</sup> Voor een goed verloop van het onderzoek was de inzet en medewerking van de trainers dus cruciaal. Om die reden werden zij jaarlijks meerdere malen telefonisch en per e-mail door DSP-groep benaderd. Tevens is de consultants van de KNKF gevraagd om de trainers te stimuleren tot en te ondersteunen bij het gebruik van de onderzoeksinstrumenten. Tenslotte informeerde DSP-groep de coördinatoren van de zorgaanbieders, opdat die ook op de hoogte waren van de vragen die zij van de trainers konden verwachten.

### Respons

Van de elf sport-zorgtrajecten van de KNKF hebben er uiteindelijk negen geparticipeerd in het onderzoek.<sup>5</sup> De gegevens en resultaten in het vervolg van dit rapport hebben derhalve ook uitsluitend betrekking op deze negen. Met elkaar hebben deze negen trajecten gegevens geretourneerd over in totaal 292 deelnemers. Echter niet voor/door alle deelnemers zijn ook alle vragenlijsten ingevuld. Weliswaar is het Excel-invoerbestand<sup>6</sup> voor het gros van de deelnemers beschikbaar (82%), maar de overige instrumenten zijn veel minder vaak gebruikt. Zie tabel 1.1 voor de respons per instrument.

Tabel 1.1 Respons

instrument	Voormeting	Nameting	Voor- én nameting
1. Invoerbestand Excel	Nvt	Nvt	238
2. SDQ	58	82	12
3. Vragenlijst hulpverlener	Nvt	48	nvt
4. Agressie (BDHI)	61	19	14
5. Competentielijst (CBSA)	50	16	12

Voor de magere respons zijn verschillende redenen aan te voeren:

- Het werken met instrumenten is nieuw voor sporttrainers en heeft niet hun prioriteit.
- De doelgroep (jongeren in de jeugdzorg) is moeilijk te motiveren voor het invullen van vragenlijsten (onderzoeksmoe).
- Vooral de nameting is lastig te organiseren, omdat jongeren uit beeld zijn na het traject of voortijdig uitstromen.
- Hoewel het om gevalideerde vragenlijsten gaat heeft een aantal trainers twijfels bij de betrouwbaarheid van de vragenlijsten.
- Vooral de CBSA en BHDH zijn moeilijk in te vullen voor de doelgroep, omdat een groot deel van de doelgroep ook een licht verstandelijke beperking.
- Het laten invullen van (drie) vragenlijsten door de jongeren wordt door verschillende trainers als te belastend en te tijdsintensief ervaren.
- Het verdient volgens verschillende trainers voorkeur dat jeugdzorg het invullen van de vragenlijsten coördineert en begeleidt, maar in veel trajecten kan of wil jeugdzorg die rol niet spelen; mede ook omdat de financiering richting de sport loopt.

Noot 4 Bovendien ontvangen de sportaanbieders via de bonden de middelen voor de uitvoering van de sport-zorgtrajecten, inclusief onderzoek.

Noot 5 Een van de trajecten (Dordrecht) ontwikkelde zich uiteindelijk tot participatie- (preventie) in plaats van sport-zorgtraject. In een ander traject (Zaandam) zagen betrokkenen geen kans om in het onderzoek te participeren.

Noot 6 In dit bestand zijn de basisgegevens van de deelnemers ingevuld (leeftijd, sekse, problematiek), alsmede hun individuele doelen en de inschatting van de trainer voor wat betreft het bereiken van die doelen.

- Niet in alle trajecten is er direct contact tussen sporttrainer en directe hulpverlener van de jeugdige.
- Van minimaal 63 jongeren is bekend dat zij al in 2008 gestart zijn met hun KNKF-traject, waardoor een voormeting niet meer mogelijk was.

#### *Consequenties*

In zijn algemeenheid kan worden geconcludeerd dat kwantitatief onderzoek op basis van (gevalideerde) vragenlijsten een brug te ver bleek voor de (ontwikkel)fase waarin de sport-zorgtrajecten van de KNKF zich de afgelopen jaren bevonden. Ondanks de vaak goede bedoelingen, konden de meeste trainers er niet voldoende tijd en aandacht aan geven en stuitten zij ook op praktische en inhoudelijke bezwaren. Het gevolg is dat het aantal jongeren, waarvan voor- en nametingen beschikbaar zijn, te laag is om gefundeerde uitspraken te kunnen doen over gedragseffecten van de totale groep. De resultaten geven wel een indicatie van de werking van de sport-zorgtrajecten op agressie en zelfwaardering van de deelnemers en worden in deze rapportage daarom gebruikt als onderbouwing voor de resultaten die voortkomen uit het kwalitatief onderzoek.

### **1.3.1 Kwalitatief onderzoek**

Om kwalitatieve inkleuring te geven aan de kwantitatieve resultaten en om antwoord te geven op de vraag op welke wijze en onder welke randvoorwaarden de KNKF-methodiek het beste kan worden vormgegeven, zijn verschillen kwalitatieve onderzoeksmethoden ingezet:

- Volgen van twee KNKF verdiepingspilots
- Ontwikkeling van drie portretten van deelnemers
- Webenquête kritische succesfactoren
- Focusgesprek met trainers en ontwikkelaars
- Vragenlijst toepassing KNKF-methodiek door trainers
- Observatie van trainingen

#### *Twee KNKF verdiepingspilots*

Om zicht te krijgen op bevorderende en belemmerende factoren is in het kader van het algemene evaluatieonderzoek van de sport-zorgtrajecten<sup>7</sup> een selectie van negen uiteenlopende sport-zorgtrajecten kwalitatief onderzocht. Deze zogeheten verdiepingspilots zijn gedurende de looptijd van het onderzoek meerdere keren bezocht en benaderd om trainingen bij te wonen (observatie) en verdiepende interviews te houden met de belangrijkste betrokkenen, zoals de sporttrainer, zorgcoördinator, hulpverlener(s) en waar mogelijk/relevant ook gemeente, ouders en/of jongeren. Op deze manier zijn ervaringen gepeild en gevolgd en kritische succesfactoren en knelpunten achterhaald. Twee van de verdiepingspilots waren sport-zorgtrajecten van de KNKF.

#### *Drie portretten, drie KNKF trajecten nader geanalyseerd*

Wat kan vechtsport betekenen voor individuele jongeren uit de jeugdzorg? Om daar een beeld van te geven is van drie deelnemers van KNKF sport-zorgtrajecten een portret gemaakt: zie hoofdstuk 4. Hiervoor zijn de jongeren zelf, hun trainer, hulpverlener en/of ouders geïnterviewd.

Noot 7 Buysse W. & Duijvestijn P. (2011). Sport zorgt. Ontwikkeling van vier waardevolle sportaanpakken voor jongeren in de jeugdzorg. Amsterdam: DSP-groep.



In deze interviews stond de vraag centraal wat aanleiding was voor deelname aan het vechtsporttraject door desbetreffende jongeren, welke verwachtingen er vooraf waren, hoe het traject is verlopen en door de verschillende betrokkenen is ervaren, wat goed ging en wat minder goed verliep, en wat het voor de jongeren en zijn of haar omgeving heeft betekend en gedaan. Ook is in twee van de drie gevallen een (deel van een) training geobserveerd.

Hoewel het in deze interviews primair ging om de situatie en ervaring van individuele jongeren, kwamen hierbij uiteraard ook meer algemene kwalitatieve aspecten van de betreffende sport-zorgtrajecten ter sprake. De drie jongeren staan als het ware symbool voor deze trajecten. In zekere zin zijn deze drie trajecten daarom ook op te vatten als verdiepingspilots.

Bij de selectie van de trajecten voor de portretten is specifiek gezocht naar trajecten, die op verschillende manieren invulling hebben gegeven aan de KNKF-methodiek.

#### *Webenquête kritische succesfactoren*

Om te toetsen of de bij de verdiepingspilots gevonden kwalitatieve resultaten ook gelden voor andere sport-zorgtrajecten, zijn de belangrijkste bevindingen oktober 2010 middels een webenquête voorgelegd aan de sporttrainers en zorgcoördinatoren van alle sport-zorgtrajecten. Zeven van de negen aangeschreven sporttrainers van de KNKF, en twaalf van de dertien benaderde zorgcoördinatoren die ook samenwerkten met een sport-zorgtraject van de KNKF, hebben de digitale vragenlijst ingevuld: een respons van 78 procent respectievelijk 92 procent.

#### *Focusgesprek met trainers KNKF*

Voorts heeft medio 2010, ter verdieping van de tussentijdse resultaten, een focusgesprek plaatsgevonden met de trainers van de KNKF-projecten. Ook de consultants, projectleider en ontwikkelaar/docent van Tijd voor Vechtsport waren hierbij aanwezig. In deze focusgroep is ingegaan op het verhaal achter de cijfers: wat gaat goed en wat gaat minder goed in de sport-zorgtrajecten? Waar lopen de trainers tegenaan? In hoeverre kunnen zij uit de voeten met de methodiek? En hoe kijken zij aan tegen het vervolg van hun sport-zorgtraject? Dit gaf een helder beeld van kritische succesfactoren, die ook weer zijn meegenomen in de hiervoor besproken webenquête.

#### *Vragenlijst toepassing KNKF-methodiek door trainers*

Om na te gaan in welke mate de KNKF-trainers uitgangspunten van en werkvormen uit de sport-zorgmethodiek van de KNKF toepast in hun trajecten, is hun een korte vragenlijst voorgelegd. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen werkvormen gericht op fysieke, sociale en emotionele competenties. Een deel van de trainers vulde deze vragenlijst in na afronding van het sport-zorgtraject van elke trainingsgroep, een andere deel van de trainers heeft de vragenlijst ingevuld na afloop van de hiervoor genoemde focusgroep.

#### *Observaties van trainingen*

In de sport-zorgmethodiek van de KNKF speelt de trainer een cruciale rol. Aan zijn of haar houding en attitude wordt veel belang gehecht. Om hier meer grip te krijgen heeft DSP-groep in 2010 een scriptieonderzoek hieromtrent begeleid.

Het doel van het onderzoek van Brenda Duijneveld<sup>8</sup> was het ontwikkelen van een observatieinstrument voor het meten en objectiveren van de competenties en houding van de trainer. In het kader van dit scriptieonderzoek zijn observaties uitgevoerd bij vijf KNKF sport-zorgtrajecten. Dit heeft waardevolle kwalitatieve informatie opgeleverd, die ook is gebruikt voor voorliggende eindrapportage.

#### 1.4 Opbouw van het rapport

Het vervolg van dit rapport bestaat uit drie hoofdstukken. In hoofdstuk 2 staan we stil bij de uitgangspunten van de sport-zorgmethodiek, zoals de KNKF die bij de start formuleerde. Als enige bond werkte de KNKF in de sport-zorgtrajecten vanuit een welomschreven, eigen methodiek, met specifieke uitgangspunten, doelen en doelgroep. Dat vormde ook de directe aanleiding voor een specifiek KNKF-onderzoek.

Hoofdstuk 3 bespreekt de belangrijkste cijfers en resultaten van drie jaar onderzoek naar sport-zorg. Duidelijk wordt hier in hoeverre de uitgangspunten, zoals geformuleerd in hoofdstuk 2, ook in de praktijk stand hebben gehouden. Welke doelen en doelgroepen zagen we de afgelopen jaren terug bij de KNKF-trajecten, zijn die doelen ook bereikt en in hoeverre hebben jongeren uit de jeugdzorg baat gehad bij deelname aan vechtsportactiviteiten?

In hoofdstuk 4 maken we de balans op, mede ook met een blik op de toekomst. De vraag is hier welke vechtsportaanpakken, afgaande op de resultaten en ervaringen in de negen gevolgde trajecten, het meest kansrijk zijn voor jongeren in de jeugdzorg en onder welke condities.

In hoofdstuk 5 tenslotte volgen de conclusies en aanbevelingen. Dit hoofdstuk is tevens te beschouwen als samenvatting.

Noot 8 Duijneveld, B. (2009). Praktijk in zicht. Onderzoek naar het in kaart brengen van de pedagogische kwaliteiten van trainers en de implementatie in de praktijk ten behoeve van de sport-zorgtrajecten 'agressieregulatie'. Scriptie In Holland Amsterdam.

## 2 De sport-zorgmethodiek van de KNKF in beeld

Waar de andere sportbonden de sport-zorgtrajecten tamelijk blanco ingingen en betrokkenen veel vrijheid lieten om er een eigen invulling aan te geven, gaf de KNKF er al vanaf de start haar eigen kleur aan. Er kwam een specifieke KNKF sport-zorgmethodiek inclusief een opleiding, die trainers moesten volgen om als sport-zorgtrainer aan de slag te kunnen gaan. In dit hoofdstuk staan we stil bij de belangrijkste uitgangspunten en kenmerken van de KNKF sport-zorgmethodiek.

### 2.1 Uitgangspunten van de sport-zorgtrajecten

Voor de sport-zorgtrajecten hanteerde de KNKF een aantal specifieke uitgangspunten, die zich als volgt laten samenvatten:

- De trajecten zijn vooral bedoeld voor jongeren van 12 tot 18 jaar in de geïndiceerde jeugdzorg, die een indicatie hebben ontvangen wegens problemen rondom agressie, zelfbeheersing, zelfbeeld en/of sociale weerbaarheid.
- De doelen waaraan gewerkt wordt liggen op het gebied van agressieregulatie en het verhogen van de sociale weerbaarheid.
- Er bestaat een relatie tussen genoemde doelen: door te werken aan (zelf)discipline en (sociale) vaardigheden wordt het zelfbeeld bevorderd en neemt ook de zelfbeheersing toe.
- Het aanleren van nieuwe vaardigheden vormt het belangrijkste aanknopingspunt voor de trainer. Door het aanleren van cognitief-emotionele vaardigheden vergroot de egoveerkracht en het zelfbeeld van de jongeren. Dit vermindert vervolgens problematisch (agressief) gedrag.
- Plezier moet een centrale rol spelen in het vechtsportonderwijs. Het uitgangspunt is dat hersenen die plezier hebben, beter functioneren.

### 2.2 Ervaringsleren, lesopbouw en werkvormen

De basismethodiek Fundamentals gaat uit van ervaringsleren. Dit komt tot uiting in een themagestuurde lesopbouw. Jongeren leren tijdens de trajecten allerlei technieken en principes die ze vervolgens in verschillende situaties kunnen toepassen. Een themagestuurde vechtsportles vraagt een andere houding van de trainer dan een meer traditionele lesopvatting waarin de nadruk meer licht op competitie.

**In de methodiek wordt uitgegaan van een themagestuurde lesopbouw met de volgende fasen:**

#### *De introductiefase*

Warming-up met als doel de deelnemers mentaal en fysiek voor te breiden op de les. De warming-up moet aansluiten op het thema van de les waarin een praktisch voorbeeld wordt aangehaald.

#### *De probleemoriëntatie fase*

In deze fase wordt het lesthema explicieter neergezet. De trainer legt het probleem nog een keer voor aan de groep. De trainer creëert een situatie waarin de leerlingen in groepjes zelf eerst een oplossing proberen te vinden. Deze lesfase eindigt met een inventarisatie c.q. demonstratie van alle gevonden oplossingen.

#### *De leerfase*

De leerfase begint met een analyse van de gevonden oplossingen in de voorgaande fase. Er wordt geprobeerd algemene principes te vinden; een rode lijn in alle gevonden oplossingen.

#### *De toepassingsfase*

Wanneer de verschillende oplossingen zijn doorgenomen of de benodigde techniek is getraind, wordt er teruggeschakeld naar het probleem. Dan kan het zojuist geleerde worden toegepast.

#### *De fysieke afsluiting*

Er zijn verschillende manieren om de cooling-down in te vullen. Een manier is de laatste trainingsactiviteit voort te zetten. Bijvoorbeeld het sparren doorzetten en steeds minder intens maken.

#### *De sociaal-cognitieve afsluiting*

Naast het fysieke zou de cooling-down ook een sociaal-cognitieve factor moeten kennen. Voor het leerrendement is het belangrijk, dat deelnemers benoemen wat ze hebben geleerd. Ze moeten in ieder geval de mogelijkheid krijgen de voor hen belangrijke ervaringen te benoemen.

In de basismethodiek worden verschillende werkvormen gepresenteerd, die kunnen worden ingezet om de thema's in de lessen aan te pakken. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen werkvormen gericht op fysieke, sociale en emotionele competenties. De verschillende werkvormen kunnen worden ingezet met verschillende doelen:

#### **Werkvormen gericht op fysieke competenties met als doel**

- Leren toepassen van afweer- en ontwijkstechnieken
- Leren toepassen van verschillende stoot-, slag- en trapechnieken
- Leren toepassen van verschillende bevrijdingstechnieken
- Leren actief gebruikmaken van ademkracht
- Leren kracht inzetten vanuit hun basis (bijvoorbeeld Kraanvogel, Karate kid)
- Leren toepassen van principes van gronden en centreren

#### **Werkvormen gericht op sociale competenties met als doel**

- Leren voelen, stellen en verdedigen van eigen grenzen
- Leren verplaatsen in het gezichtspunt van een ander
- Leren verwoorden van emoties en gevoelens

#### **Werkvormen gericht op emotionele competenties met als doel**

- Leren praten over gevoelens
- Adequaat leren omgaan met machtsverhoudingen
- Leren hulp vragen en bieden
- Leren lichaamstaal toepassen en interpreteren
- Leren confrontatieregels toepassen

## **2.3 De rol van de trainer**

De rol van de trainer is essentieel in de sport-zorgtrajecten van de KNKF. Om die reden zijn alle trainers van de sport-zorgtrajecten geschoold in de methodiek. Zij hebben een basiscursus intercultureel competent onderwijs gevolgd, de opleiding tot docent Agressieregulatie en weerbaarheid en vervolgens een specialisatiemodule. De specialisatiemodule staat in het teken van de zelfontwikkeling van de vechtsportdocent in het kader van het sport-

zorgtraject. Daarnaast komt hierin inhoudelijke kennis over het werken met jongeren in de jeugdzorg aan bod. Alleen trainers die de specialisatiemodule volgden mochten meewerken aan de sport-zorgtrajecten.

Volgens de uitgangspunten van de methodiek heeft de trainer een voorbeeldfunctie en dient hij of zij een berustende en gecontroleerde houding aan te nemen om professioneel in conflictsituaties te kunnen handelen. De trainer dient uit te gaan van de meest professionele oplossing voor zichzelf en voor de jongeren. Belangrijk voor een geweldloze houding is het niet te accepteren gedrag van de jongere af te wijzen en niet de jongere als persoon.

Het creëren van een sociaal-pedagogisch klimaat en het bewaken van pedagogische normen en waarden is een belangrijke taak van de trainer om positief gedrag te stimuleren en veiligheid te kunnen waarborgen. Een betrouwbare en positieve relatie met de jongere bevordert zelfbeheersing.

Een themagestuurde lesopbouw vraagt tevens een andere houding van de trainer dan de meer traditionele lesopvatting. De trainer moet kunnen switchen tussen een rol als coach en een rol als instructeur. Afhankelijk van de situatie en de omstandigheden moet steeds voor de meest passende vorm van begeleiding worden gekozen. Het gaat er in de kern om dat de jongere centraal staat in zijn eigen leerproces. De trainer ondersteunt de jongere in het doorlopen van dit leerproces.

Volgens de methodiek moet de trainer de volgende pedagogische principes bezitten:

- invoelend vermogen;
- openheid;
- belangstelling voor de ontwikkeling van het kind;
- stimuleren;
- duidelijkheid en structuur geven;
- beperken van het competitie-element;
- inschakelen van groepsgenoten;
- bieden van toekomstperspectief.

Daarnaast moet de trainer in staat zijn een goed sociaal-pedagogische klimaat te bieden door:

- het bieden van succeservaringen aan de leerlingen;
- het stellen van haalbare, doch uitdagende doelen;
- het bieden van de mogelijkheid voor sociale contacten;
- het creëren van ruimte voor een onderling praatje;
- het creëren van sociale steun tijdens de lessituatie.

Tot slot is van belang dat de trainer waakt over de morele atmosfeer binnen de sportschool en het motivationele klimaat.

Samenvattend beslaat de rol van de trainer de volgende onderdelen:

- De trainer biedt duidelijkheid.
- De trainer geeft sociale steun en is open en oprecht.
- De trainer stelt normen en bewaakt waarden en houdt in zijn communicatie rekening met onderlinge verschillen.
- De trainer heeft kennis, inzicht en erkenning voor het ontwikkelproces van de jongeren.
- De trainer stimuleert het groepsproces.

## 2.4 Toepassing van de methodiek in de praktijk

Met haar onderbouwde sport-zorgmethodiek beschikt de KNKF over een goede en onderbouwde basis om zichzelf en het 'product' vechtsport te positioneren en te vermarkten. Om die reden is het belangrijk om te bepalen op welke manier de trainers, die een opleiding bij de KNKF hebben gevolgd om zich de methodiek eigen te maken, de methodiek toepassen.

De diverse interviews en observaties maken duidelijk dat de methodiek de trainers vooral een basisattitude biedt om jongeren tegemoet te treden. Sommige trainers gaan nog een stap verder. Zij noemen het 'a way of life'. De methode is geen doel op zich, maar een middel om het beste in de jongeren naar boven te halen. Het is geen trucje of kunstje en in de KNKF-opleiding worden dan ook geen trainingsvormen en dergelijke behandeld. Het gaat zoals gezegd meer om een basisattitude die te allen tijde in het achterhoofd zit, dan dat de trainers doelbewust uit het beschikbare materiaal putten voor de keuze van werkvormen en thema's in trainingen.

In het volgende hoofdstuk volgt nadere informatie over de mate waarin de trainers de verschillende elementen uit de methodiek toepassen en welke elementen van de basishouding van doorslaggevend belang zijn.

### 3 Drie jaar experimenteren met vechtsport in de jeugdzorg: cijfers, resultaten en meerwaarde

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten van de negen sport-zorgtrajecten van de KNKF. We gaan in op de kenmerken van de deelnemers (sekse, leeftijd, gedragsproblematiek), de doelen die bij hen zijn nagestreefd en de mate waarin die doelen zijn gerealiseerd en gedragsverandering is bewerkstelligd.

#### 3.1 De doelgroep: kenmerken van de deelnemers

In het vorige hoofdstuk zagen we dat de sport-zorgtrajecten van de KNKF vooral bedoeld waren voor jongeren van 12 tot 18 jaar in de geïndiceerde jeugdzorg, die een indicatie hebben ontvangen wegens problemen rondom agressie, zelfbeheersing, zelfbeeld en/of sociale weerbaarheid. De vraag die hier centraal staat is in hoeverre deze specifieke doelgroep ook daadwerkelijk is bereikt. Dat blijkt tot op zekere hoogte het geval.

##### *Aantal deelnemers*

Minimaal 292 jongeren hebben deelgenomen aan de sport-zorg trajecten van de KNKF. Het werkelijk aantal deelnemers is hoger: twee trajecten zijn buiten beschouwing gelaten en van sommige andere trajecten is bekend dat niet over alle deelnemers gegevens zijn aangeleverd.

Het aantal deelnemers, dat per traject is bereikt, ligt tussen de 12 en 52: zie tabel 3.1. Verschillen hebben vooral te maken met de wijze waarop trajecten zijn georganiseerd. Daarbij gaat het om aspecten als: individuele versus groepstrajecten, duur en opbouw van de trajecten, voortijdige uitval, aantal trainingen en aantal groepen. In de projectplannen was uitgegaan van minimaal vier jongeren per jaar. Alle trajecten hebben dus aan deze doelstelling voldaan en de meeste trajecten ruimschoots.

Tabel 3.1 Aantal deelnemers en verhouding jongens en meisjes per traject (n=292)

Traject	Aantal deelnemers	Jongens	Meisjes
Amsterdam	38	76%	24%
Arnhem	22	46%	55%
Den Haag	50	60%	40%
Eindhoven	52	49%	51%
Enschede	29	66%	35%
Nijmegen	12	60%	40%
Rotterdam	37	54%	46%
Tilburg	31	84%	16%
Utrecht	21	67%	33%
Totaal	292	62%	38%

##### *Sekse*

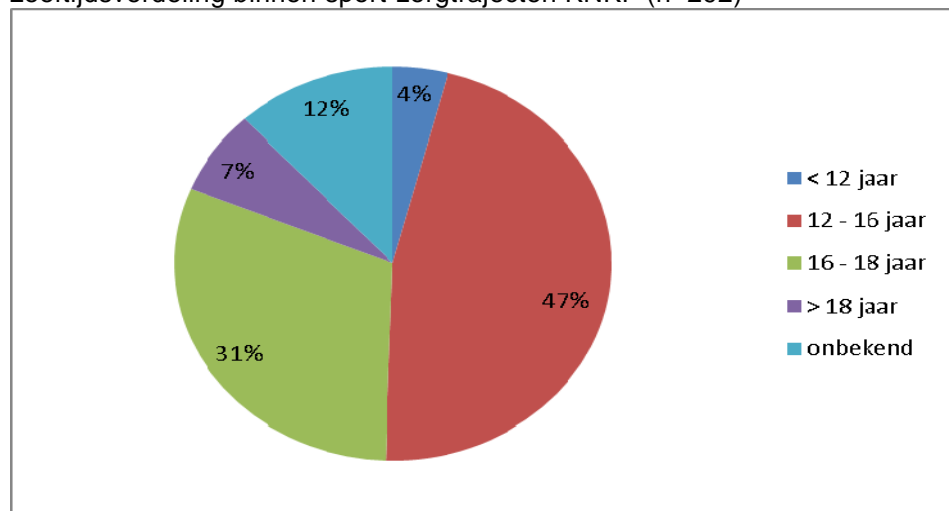
Ruim een derde van de deelnemers, 38 procent, bestaat uit meisjes. De negen trajecten verschillen op dit punt echter sterk van elkaar: van 16 procent meisjes in Tilburg, tot 55 procent in Arnhem. Deze verschillen laten zich vooral verklaren door de jongens-meisjes verhouding bij de jeugdzorgorganisatie, waarmee is samengewerkt.

Aanvankelijk was men in een aantal trajecten van plan om aparte trainingsgroepen in te richten voor jongens en meisjes, maar uiteindelijk is veelal de keuze gemaakt voor gemengde groepen. De ervaringen hiermee in de trajecten zijn positief. Zowel de trainers, hulpverleners als jongeren geven aan hier geen probleem mee te hebben. Het fysieke contact tijdens trefsporten zoals thaiboksen en taekwando is minder dan bijvoorbeeld bij stoepsporten als judo. Bovendien wordt vaak in duo's getraind, waarbij dus zo nodig jongens- en meisjes-duo's kunnen worden gemaakt. Verschillende meisjes geven wel aan het prettig te vinden als er ook een vrouwelijke trainer aanwezig is.

#### *Leeftijd*

Zoals in de inleiding vermeld wilde de KNKF zich met sport-zorgtrajecten vooral richten op jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Aan dat uitgangspunt is doorgaans goed voldaan, want tussen de 78 en 90 procent van alle deelnemers valt binnen deze leeftijdsgroep. Zie figuur 3.1 voor de leeftijdsverdeling.

Figuur 3.1 Leeftijdsverdeling binnen sport-zorgtrajecten KNKF (n=292)



Om meerdere redenen blijkt de keuze voor de leeftijdsgroep 12-18 jaar een goede te zijn. In de eerste plaats is het aantal uitvallers in deze leeftijdscategorie lager dan bij de groepen jonger dan 12 en ouder dan 18. Maar nog belangrijker is dat de 12- tot 18-jarige jeugdzorgjongeren ook meer baat blijken te hebben bij deelname aan een vechtsporttraject. Bij deelnemers uit deze leeftijdsgroep maken trainers bij maar liefst 98 procent melding van een positieve gedragsverandering. Bij de 18-plussers zien zij bij 87 procent vooruitgang en bij de 12-minners bij 'slechts' 71 procent. Zie ook paragraaf 3.5.

#### *Gedragsproblematiek*

In alle gevallen ging het, zoals bedoeld, om jongeren met geïndiceerde jeugdzorg. Iets lastiger bleek het om alleen jongeren met de beoogde specifieke problematiek (agressie, zelfbeheersing, zelfbeeld en/of sociale weerbaarheid) voor de sport-zorgtrajecten te selecteren. Sommige jeugdzorgorganisaties stuurden bestaande groepen, met daarin jongeren met uiteenlopende problematiek, richting de sport-zorgtrajecten.



Desalniettemin was volgens trainers en hulpverleners bij een relatief groot aantal deelnemers van de KNKF-trajecten sprake van problemen met agressie (64%) of sociale weerbaarheid (14%) . Daarnaast wordt melding gemaakt van de volgende specifieke problematiek: licht verstandelijke handicap (7%), ADHD (7%), Autisme Spectrum Stoornis (2%).

Ook de door de jongeren zelf ingevulde vragenlijsten maken duidelijk dat het in sterke mate gelukt is om de beoogde doelgroep voor wat betreft problematiek te bereiken. Zo blijkt uit de resultaten van de SDQ (n=58) dat de KNKF-deelnemers relatief veel last hebben van externaliserende problematiek, zowel in vergelijking met leeftijdgenoten die niet in de jeugdzorg zitten als in vergelijking met jeugdzorgdeelnemers van de sport-zorgtrajecten van andere sportbonden. Van de KNKF sport-zorgdeelnemers scoort:

- 41% boven de normgrens voor gedragsproblemen;
- 57% boven de normgrens voor hyperactiviteit;
- 55% boven de normgrens voor problemen met leeftijdgenoten;
- 59% boven de normgrens voor totaal probleemgedrag.

Met betrekking tot emotionele problemen (internaliserend probleemgedrag) scoort slechts 14 procent van de KNKF-deelnemers boven de normgrens op de SDQ.

#### *Zelfwaardering en sociale competentie*

De scores op de CBSA (n=50), die zelfwaardering en sociale competentie meet, laten het volgende beeld zien:

- 28% heeft een lager dan gemiddeld competentie ten aanzien van de prestaties die op school worden gevraagd;
- 30% voelt zich lager dan gemiddeld geaccepteerd door leeftijdgenoten;
- 12% heeft een lager dan gemiddelde perceptie van zijn of haar sportieve vaardigheden;
- 16% is lager dan gemiddeld tevreden met hoe hij of zij eruit ziet;
- 38% heeft een lager dan gemiddeld perceptie dat de eigen handelingen juist en verantwoord zijn;
- 28% heeft een lager dan gemiddelde beleving van het vermogen om hechte vriendschappen aan te gaan;
- 26% heeft een lager dan gemiddeld gevoel van eigenwaarde.

#### *Agressie*

Op basis van vergelijking met de normgroep en twee klinische groepen kunnen de scores van de deelnemende jongeren op de agressievragenlijst BHDI (n=61) worden ingedeeld in laag, gemiddeld en hoog: zie tabel 3.2. Het merendeel van de deelnemers heeft duidelijke problemen op het gebied van agressie. Gemiddeld scoren de jongeren die deelnemen aan de KNKF-trajecten hoger dan de normale populatie en vergelijkbaar met jongeren in jeugd-detentie.<sup>9</sup> Dit geldt voor zowel directe als indirecte agressie. Een hoge score voor directe agressie wijst op veel agressie in de vorm van fysieke en verbale uitingen. Een hoge score voor indirecte agressie wijst op aanwezigingen voor veel ingehouden agressie en voor een hoge mate van psychopathologie.

Noot 9 In werkelijkheid is de agressieproblematiek van de KNKF-deelnemers naar alle waarschijnlijkheid zelfs nog hoger, aangezien zij tevens hoog scoren op de schaal sociale wenselijkheid (61% scoort hoog in vergelijking met de normgroepen).

Tabel 3.2 Directe en indirecte agressie (n=61)

	% in vergelijking met normale populatie 15 tot en met 40 jaar	% in vergelijking met gedetineerde populatie 13 tot en met 25 jaar	% in vergelijking met psychiatrische populatie 13 tot en met 25 jaar
<b>Directe agressie</b>			
Zeër laag en laag	10	30	30
Gemiddeld	13	29	20
Zeër Hoog en hoog	77	41	50
<b>Indirecte agressie</b>			
Zeër laag en laag	13	38	46
Gemiddeld	7	16	36
Hoog en zeer hoog	80	46	18

### 3.2 Doelen

In aansluiting op de uitgangspunten van de KNKF-methodiek zijn de meest genoemde individuele doelen het bevorderen van zelfbeheersing en agressieregulatie (52%), het bevorderen van zelfbeeld en zelfvertrouwen (34%) en het bevorderen van weerbaarheid en verminderen van angst (29%). Daarnaast wordt nog een aantal andere algemene doelen benoemd: zie tabel 3.3.

Tabel 3.3 Overzicht van individuele doelen van de KNKF-trajecten (n=238)

Doel	%
Bevorderen van zelfbeheersing en agressieregulering	52
Bevorderen van zelfbeeld en zelfvertrouwen	34
Bevorderen van weerbaarheid en verminderen van angst	29
Omgaan met regels en afspraken	23
Bevorderen van sociale vaardigheden, zoals samenwerking	18
Aanbieden zinvolle vrijetijdsbesteding/aansluiting (her)vinden met 'gewone' maatschappij	18
Aanleren van zelfdiscipline en doorzettingsvermogen	13
Onbekend	7
Ontwikkelen van een sociaal netwerk	5

Wat opvalt is dat *niet altijd* een van de drie specifieke doelen van de KNKF-methodiek wordt nagestreefd. Voor 13 procent van de deelnemende jongeren worden louter andere doelen geformuleerd, zoals leren omgaan met regels en afspraken en het bevorderen van algemene sociale vaardigheden. De uitval onder deze deelnemers blijkt substantieel groter dan onder deelnemers waarbij wel specifieke KNKF-doelen worden nagestreefd (54% versus 33%).

#### *Werken aan specifieke doelen versus meerdere doelen*

Nadere analyse laat verder zien dat:

- bij 7% van de jongeren geen individuele doelen zijn vermeld;
- bij 14% van de jongeren met agressieproblematiek agressieregulering *niet* als individueel doel is vermeld;
- bij 25% van de jongeren met weerbaarheidsproblematiek bevorderen van sociale weerbaarheid *niet* als individueel doel is vermeld.

Een verklaring voor bovenstaande kan liggen in het feit dat verschillende trainers aangeven zich in hun aanpak specifiek te richten op een bepaalde problematiek. Soms echter wordt hier bij de toeleiding vanuit jeugdzorg geen rekening mee gehouden en worden ook jongeren met een ander type problematiek aangemeld.

Daar tegenover staan trajecten waarin jongeren, ook binnen groepen, meer individueel worden benaderd. Dergelijke trajecten laten meer ruimte voor het werken aan uiteenlopende problematiek en doelen.

#### *Zelfbeeld als voorwaarde voor zelfbeheersing en weerbaarheid*

Meestal wordt een combinatie van doelen nagestreefd. Veelal worden een of meer van de drie centrale KNKF-doelen gecombineerd met een of meer van de meer algemene sportdoelen. Voorts worden de doelen 'bevorderen van weerbaarheid' en 'bevorderen van zelfbeeld/ zelfvertrouwen' bij 15 procent van de jongeren gecombineerd. Op basis van de methodiekbeschrijving, waarin ervan uit wordt gegaan dat een positief zelfbeeld een voorwaarde is voor zelfbeheersing en weerbaarheid, is dat percentage lager dan verwacht. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de trainers weliswaar werk maken van de doelstelling 'bevorderen van zelfbeeld', maar deze niet expliciet benoemen, omdat het een 'onderliggend' doel betreft.

#### *Werken aan agressieregulatie en weerbaarheid gaat prima samen*

Hoewel in de projectplannen van de meeste trajecten een keuze werd gemaakt voor inzet op ofwel agressieregulatie (meer externaliserend probleemgedrag) ofwel bevorderen van de sociale weerbaarheid (meer internaliserend), komt dit onderscheid in de praktijk minder duidelijk naar voren. Waar van tevoren nog werd gedacht dat jongeren met internaliserend probleemgedrag niet goed samen gaan met jongeren met meer externaliserend probleemgedrag, geven verschillende trainers nu aan dat beide groepen een vergelijkbare aanpak vereisen en ook prima samen in een groep kunnen trainen. Het gaat daarbij met name om de trajecten die ruimte laten voor een meer individuele benadering. Ook op een andere manier blijkt agressieregulatie samen te hangen met bevordering van zelfbeheersing: bij een kwart van de deelnemers met agressieproblematiek wordt ook ingezet op het vergroten van de sociale weerbaarheid. Agressie kan immers een uiting zijn van een tekort aan sociale weerbaarheid.

### **3.3 Uitval en uitstroom**

Op een totaal van 238 zijn 83 deelnemers voortijdig uitgestroomd. Dat komt neer op een percentage van 34 procent. Van nog eens 29 jongeren is niet bekend of ze voortijdig zijn uitgestroomd. In de meeste gevallen komt dat door het ontbreken van een duidelijk vastgestelde einddatum van het sportzorgtraject: daardoor is niet precies helder wanneer sprake is van uitval of reguliere uitstroom.

Voor uitval zijn vooral externe oorzaken aan te wijzen. Driekwart van de deelnemers stopt met het KNKF sport-zorgtraject door verhuizing, overplaatsing naar een andere instelling of beëindiging van jeugdzorg. Trainers geven aan dat zij hierover vaak niet of niet tijdig worden geïnformeerd. In de webenquête komt dit naar voren als een belangrijk knelpunt. Los van de frustratie die het oplevert, maakt het het ook onmogelijk om nog een name-ting uit te voeren bij deze jongeren.

Bij een relatief beperkt aantal jongeren (12%) is het traject afgebroken omdat zij zelf niet meer wilden meedoen of niet te motiveren waren. Andere genoemde redenen voor uitval zijn: overstap naar een andere sport of andere vrijetijdsactiviteit, problemen met combinatie met andere bezigheden, blessures en te zware problematiek. Er zijn twee gevallen bekend waarbij een jongere gedwongen moest stoppen omdat hij of zij niet te hanteren was in het traject of zich niet aan de afspraken hield.

Het verschil in uitval is groot tussen de verschillende trajecten. De verschillen hebben mogelijk te maken met het type zorgaanbieder en/of het type jeugdzorg waarmee wordt samengewerkt. Bij ambulante jeugdzorg met een korte looptijd is de kans op voortijdige uitval groter dan bij langdurende jeugdzorg. Ook de voortijdige uitval in de jeugdzorg zelf speelt een rol.

### 3.4 Doorstroming naar reguliere sport

Van 49 deelnemers van de sport-zorgtrajecten van de KNKF (21%) weten we, dat zij zijn doorgestroomd naar reguliere sportdeelname: 33 binnen de vereniging van het sport-zorgtraject waar zij aan deelnamen en 16 naar een andere vereniging. Van 34 jongeren (14%) is bekend dat ze *niet* zijn doorgestroomd naar reguliere sportdeelname. Van de overige jongeren, die hun sport-zorgtraject hebben afgerond, ontbreken gegevens hieromtrent.

### 3.5 Doelrealisatie en gedragsverandering

Zowel trainers, hulpverleners als jongeren zelf rapporteren een positieve gedragsverandering bij het leeuwendeel van de jeugdzorgjongeren, die hebben deelgenomen aan een van de negen vechtsporttrajecten. Ook de resultaten van het kwalitatieve onderzoek wijzen in die richting. Daarmee is aannemelijk gemaakt dat vechtsport voor jongeren in de jeugdzorg meerwaarde heeft voor hun gedrag in het algemeen, en agressieregulatie, sociale weerbaarheid en zelfbeeld in het bijzonder. Om hardere conclusies te kunnen trekken is evenwel een grotere steekproef nodig (zie 1.3.1, respons).

#### *Perspectief van de trainers*

De trainers hebben van 159 deelnemers aangegeven in welke mate de twee belangrijkste individuele doelen zijn bereikt. De trainers baseren zich daarbij vooral op de waargenomen gedragsverandering *binnen de sportcontext*. Dit geeft het volgende beeld: zie tabel 3.4.

Tabel 3.4 Mate van doelrealisatie bij deelnemers (n=159) volgens trainers

	Doelen algemeen	Doel agressieregulatie	Doel sociale weerbaarheid
Doel behaald	15%	26%	24%
Doel enigszins behaald	81%	69%	73%
Doel niet behaald	4%	5%	4%

Naar inzicht van de trainers heeft ruim 95 procent van de deelnemers uit de jeugdzorg dus enigszins tot veel baat gehad bij het vechtsporttraject. Met betrekking tot de centrale KNKF-doelen, agressieregulatie en bevorderen sociale weerbaarheid, is het beeld nog positiever.

Er is een duidelijk onderscheid tussen deelnemers waarvan bekend is dat ze het traject voltooien en deelnemers die voortijdig uitstromen. Van de voltooiers heeft 23 procent de individuele doelen behaald, 76 procent enigszins en 1 procent niet. Van de voortijdig uitstromers heeft 0 procent de doelen volledig behaald, 89 procent enigszins en 11 procent niet.

De meeste trainers geven ook een kwalitatieve toelichting op de al dan niet waargenomen gedragsverandering. Enkele voorbeelden ter illustratie van het totaalbeeld:

- A is volwaardig lid van de sportclub en heeft haar talenten ontdekt. Ze neemt nu ook deel aan wedstrijden.
- B heeft naast zijn gedragsverandering ook een enorm leuke tijd gehad en is nog altijd met veel plezier actief in de club.
- C heeft de rol op zich genomen van assistent trainer.
- D heeft enorm veel resultaten geboekt, is tijdens het traject al doorgestroomd naar de reguliere lessen. Heeft voorbeeldfunctie en doet aan wedstrijdsport.
- Zelfvertrouwen van E is verbeterd en E is nu weerbaarder.
- F heeft duidelijk meer zelfreflectie en reageert minder impulsief.
- Zelfvertrouwen van G is verbeterd, is meer sociaal en heeft vrienden gemaakt in de groep.

Maar ook:

- Zelfvertrouwen van H is verbeterd, maar kan nog niet omgaan met woede.
- Zelfvertrouwen van I is verbeterd, maar nog niet weerbaar voor de buitenwereld.
- J functioneert op laag niveau en moeder is een demotiverende factor.

#### *Perspectief van de hulpverleners*

Ook aan de hulpverleners is gevraagd om na afloop van ieder traject per jongere een evaluatieformulier in te vullen over zijn of haar eventuele vooruitgang op een aantal kernaspecten. De hulpverleners baseren zich daarbij op de waargenomen gedragsverandering *buiten de sportcontext*. Op basis van 48 geretourneerde vragenlijsten kan een indicatief beeld worden geschetst: zie tabel 3.5.

Tabel 3.5 Effecten vechtsporttraject op deelnemers (n=48) naar inschatting van hulpverleners

	Niet Waar	Beetje waar	Zeker waar	Weet Niet
Het gedrag van het kind is – naar uw inschatting – door deelname aan het 'sport-zorg'-traject verbeterd	4	43	40	13
De sociale vaardigheden van het kind zijn – naar uw inschatting – door deelname aan het 'sport-zorg'-traject verbeterd	6	52	16	17
Het kind weet zich beter te beheersen en agressie meer te reguleren	11	40	33	17
Het kind heeft een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen	15	47	32	6
Het kind is weerbaarder en minder angstig	15	42	31	13
Het kind gaat beter om met regels en komt afspraken beter na	17	40	35	8
Het kind heeft meer zelfdiscipline en doorzettingsvermogen	13	35	44	8
Het kind weet zijn of haar vrije tijd beter en zinvoller in te richten	8	19	19	54
Het kind werkt beter samen	8	33	44	15
Het kind weet en durft zich beter te presenteren	2	42	42	15
Het kind kan beter omgaan met het geven en ontvangen van feedback	6	40	35	19
Het kind heeft nu een beter en/of groter sociaal netwerk	9	36	13	43

Dit indicatieve beeld maakt duidelijk dat ook de hulpverleners over het algemeen positief zijn over de bijdrage van de vechtsporttrajecten aan de hulpverlening van jongeren in de jeugdzorg. Bij 40 procent van de deelnemers is het gedrag volgens de hulpverleners sterk verbeterd, bij 43 procent licht, bij 4 procent niet en bij 13 procent kunnen de hulpverleners hier geen inschatting van maken. Deze bevindingen zijn in lijn met de inschatting van

de trainers over de doelrealisatie. In iets minder sterke mate zijn ook de sociale vaardigheden van de jongeren, naar inschatting van de hulpverleners, verbeterd door deelname aan het vechtsporttraject. Bij een zesde van de jongeren zien de hulpverleners een sterke en bij ruim de helft een lichte verbetering op dat vlak.

Met betrekking tot de specifieke KNKF-doelen nemen de hulpverleners bij 73 procent van de deelnemers een verbetering waar op het vlak van agressieregulatie en sociale weerbaarheid. Het zelfbeeld en zelfvertrouwen is verbeterd bij 79 procent van de deelnemers.

#### *Perspectief van de jongeren zelf*

Bovenstaande bevindingen, die wijzen op positieve effecten van vechtsport op het gedrag van jongeren in de jeugdzorg, worden ondersteund door de resultaten op de vragenlijsten die door de deelnemers zelf zijn ingevuld. Daarbij moet echter eens te meer worden aangetekend dat het aantal deelnemers, waarvan een voor- en nameting beschikbaar is en waarvan dus verschilcores kunnen worden bepaald, te gering is om vergaande conclusies te kunnen trekken.

Afgaande op de SDQ, de 'Strengths and Difficulties Questionnaire', heeft 67 procent van de deelnemers (n=12) zich verbeterd. Vooral op het vlak van emotionele problemen, gedragsproblemen en hyperactiviteit laten zij na afloop van het KNKF-traject minder problemen zien. Op het gebied van zelfwaardering, gemeten met de CBSA, scoort 54 procent van de deelnemers (n=11) beter bij de na- dan bij de voormeting. Dit impliceert dat hun gevoel voor eigenwaarde is toegenomen. Tenslotte maken de verschilcores op de BHDI (n=14) duidelijk, dat 79 procent minder directe agressie laat zien na afloop van het vechtsporttraject en 57 procent minder indirecte agressie.

## 4 Kansrijke vechtsportaanpakken voor jeugd met gedragsproblemen

Het is al meerdere keren aangegeven: het ene KNKF sport-zorgtraject is het andere niet. De negen gevolgde trajecten hebben elk op eigen wijze invulling gegeven aan de KNKF-methodiek. Dat past ook bij de fase waarin het project zich de afgelopen jaren bevond: er lag een kader met uitgangspunten, maar dit kader liet voldoende ruimte om er een eigen draai aan te geven. Niet voor niets luidde de titel van het vorige hoofdstuk dan ook: 'Drie jaar *experimenteren* met vechtsport in de jeugdzorg'.

Kenmerkend voor experimenteren is dat ervan geleerd kan worden. Ook bij de KNKF sport-zorgtrajecten – of beter: -pilots – kwamen zaken naar voren die goed gingen en aspecten die voor verbetering vatbaar bleken. Op basis daarvan zoeken we in dit hoofdstuk naar antwoord op de vraag wat goed werkt, bij wie (doelgroep), in welke situatie en onder welke specifieke condities (kritische succesfactoren).

### 4.1 Algemene succesbepalende condities en factoren

In de eerste plaats zijn er enkele algemene factoren aanwijsbaar, die in elk KNKF sport-zorgtraject van belang zijn en sterk bepalend zijn gebleken voor het bereiken van gedragseffecten en voor het feit dat het ene traject succesvoller is dan het andere. Deze succesbepalende condities zijn voor een belangrijk deel reeds opgenomen in de tussenrapportage van medio 2010. We volstaan hier daarom met een korte herhaling:

#### 1 *Focus op de mogelijkheden in plaats van problemen van jongeren.*

Sport moet in de eerste plaats leuk zijn om te doen. De deelnemers moeten er plezier aan beleven. Daaraan ontleent sport-zorg haar kracht en dit blijkt ook bij de KNKF-trajecten een belangrijke succesfactor. Bij de keuze van de tak van sport gaat het dus in de eerste plaats om de vraag met welke tak van sport het kind of de jongere affiniteit heeft.

Veel aandacht gaat normaliter uit naar de problemen van jongeren in de jeugdzorg, maar in de sport gaat het juist om hun mogelijkheden. Dat gééft energie in plaats van dat het energie kost. Vanuit die positieve basis kan, impliciet dan wel meer expliciet, worden gewerkt aan gedragsdoelen. Een belangrijk voorwaarde is het creëren van een omgeving, waarin deze vaak kwetsbare jongeren, zich veilig voelen.

*"Voorheen had ik de neiging om jongeren die voor problemen in de groep zorgen weg te sturen. Nu weet ik dat er een oorzaak voor is en probeer ik naar een oplossing te zoeken."*  
(een KNKF-trainer)

#### 2 *Benut de intrinsieke kracht en waarde van de vechtsport*

In verlengde van voorgaande kan worden gesteld dat sport over een aantal kenmerken beschikt, waar jongeren met gedragsproblemen bij uitstek van kunnen profiteren. Sport spreekt veel jongeren aan, het is gezond, er gelden duidelijke regels en afspraken, het biedt plezier, geeft ontspanning, zorgt voor snelle succesbeleving en bevordert sociale vaardigheden, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen. Deze algemene kenmerken zijn eigenlijk van toepassing op elke tak van sport, mits op passende wij-

ze aangeboden. Daarnaast beschikt vechtsport over een aantal specifieke kenmerken, die juist voor jongeren met gedragsproblemen voordeel kunnen bieden. Vechtsporten zijn zogeheten contact- c.q. trefsporten: "*Je krijgt af en toe een tikkie. Daar leer je van incasseren. Het is een vorm van agressiesublimatie*" (een trainer). Juist vanwege het feit dat het om een contactsport gaat gelden in de vechtsport hele duidelijke regels en structuren, meer nog dan in de meeste andere takken van sporten. Veel deelnemers, met ervaring in andere sporten, geven hoog op van de sfeer die heerst in de vechtsportscholen: "Het is een cultuur van rust, duidelijkheid en respect naar elkaar toe." Tenslotte worden de vechtsporttrainingen altijd gegeven door goede opgeleide professionals. Dat komt de kwaliteit van de trainingen en het pedagogische klimaat ten goede.

3 *Voorkom vrijblijvendheid door zowel sporttrainers als jeugdzorgaanbieders harde voorwaarden te stellen voor deelname.*

In het ene KNKF-traject verloopt de samenwerking met de jeugdzorgaanbieder beter dan in het andere. Een aantal KNKF-trainers heeft de ervaring dat de jeugdzorg jongeren bij hen 'dropt' in plaats van samen optrekt. Cruciaal is dat de wederzijdse verwachtingen tussen sport en jeugdzorg helder zijn. Het moet vooraf duidelijk zijn wat je aan elkaar hebt. Vooralsnog was de inzet van de jeugdzorg in veel trajecten te vrijblijvend, deels ook doordat de financiering alleen naar de sport gaat. De pilotperiode was nodig om inzicht te krijgen in hetgeen je zou mogen verwachten of eisen van elkaar. Uiteindelijk moeten we toe naar een situatie dat elk sport-zorgtraject van de KNKF in de toekomst aan een aantal harde voorwaarden en kwaliteitseisen voldoet. Anders heeft samenwerking geen zin.

4 *Inzet van een deskundige, capabele en pedagogisch sterke trainer.*

De man of vrouw voor de groep is en blijft een van de meest bepalende factoren. Het is niet iedereen gegeven om op een goede manier om te gaan met jongeren met gedragsproblemen. Op dit punt scoren de KNKF-trajecten doorgaans goed, niet in de laatste plaats doordat De KNKF sport-zorgtrainers zorgvuldig selecteert en een gedegen opleiding biedt. Kernelementen in het profiel van de KNKF-trainer zijn:

- affiniteit met de doelgroep;
- sociaal en empatisch vermogen;
- natuurlijk overwicht;
- meer progressie- dan prestatiegeoriënteerd;
- stevig in schoenen staan;
- geduldig;
- bewust van en in staat tot voorbeeldfunctie;
- flexibel kunnen inspelen op wisselende problematiek.

Deze elementen komen op duidelijke wijze terug in de cursus 'docent agressieregulatie en sociale weerbaarheid' van de KNKF. De cursus kent een praktische insteek met veel voorbeelden, video en oefensituaties en aandacht voor verschillende doelgroepen/problematieken. Om inzicht te krijgen in de basishouding van de trainers verdient het aanbeveling om ook ter plekke, in de praktijk van de sportschool, te kijken hoe de trainer voor de groep staat en daarover in gesprek te gaan. Op die manier wordt zelfreflectie bevorderd. Mogelijk kunnen de consultants een dergelijke observatierol spelen. Om dezelfde reden is een vorm van intervisie, na afronding van de opleiding, aan te raden.



"Het is belangrijk dat je als trainer hart voor de zaak hebt. Je bent namelijk veel meer dan alleen trainer. Voor sommige jongeren fungeer je echt als vertrouwenspersoon, vraagbaak en praatpaal." (een KNKF-trainer)

5 *Organisatorische verankering en beschikbaarheid van coördinatie- en begeleidingsuren voor sport-zorg binnen de jeugdzorginstelling.*

Doorgaans is de zorgcoördinator enthousiast en persoonlijk bevolgen, maar niet altijd geldt dat ook voor de hulpverleners. Met als gevolg dat de medewerking vanuit de jeugdzorg soms te vrijblijvend is. Het is belangrijk hier al bij de start goede afspraken over te maken.

6 *Beter positioneren van vechtsport: naar een 'product' vechtsport voor jongeren met gedragsproblemen.*

Het begint ermee dat de KNKF en haar trainers precies duidelijk kunnen maken wat de meerwaarde is van vechtsport. Die meerwaarde moet kort en krachtig worden verwoord. "We zijn vechtsportpedagogen", wordt gesuggereerd tijdens de focusgroepbijeenkomst, maar ook die term behoeft concretisering. Vechtsport moet haar meerwaarde afkaderen door uit te gaan van haar belangrijkste/specifieke kracht: zie ook punt 2 hiervoor. Uiteindelijk gaat het, zo zijn de KNKF-trainers het met elkaar eens, om de bijdrage van vechtsport aan de doelen agressieregulatie en zelfbeheersing, zelfbeeld en zelfvertrouwen, en sociale weerbaarheid. Alle andere genoemde doelen vormen niet de kern en zijn subdoelen.

Voorts is het zaak vechtsport beter neer te zetten als product. Het moet precies duidelijk zijn wat het kost, hoe lang het duurt, wat men krijgt, waar aan wordt gewerkt en wat het inhoudt.<sup>10</sup> Er moet, met andere woorden, een helder en gedifferentieerd aanbod komen: een aantal varianten met elk een vaste opzet, afgebakend doel en een vaste prijs. Via communicatie en lobby moet het product vervolgens onder de aandacht worden gebracht.

#### 4.2 De KNKF-trajecten getypeerd: verschillen in opzet en aanpak

In aansluiting op laatste punt bestaat behoefte aan de uitwerking van enkele goed afgebakende en kansrijke vechtsportaanpakken voor de jeugdzorg (of breder: voor jongeren met gedragsproblemen). Het moet daarbij volstrekt duidelijk zijn hoe de interventie eruit ziet, voor wie deze is bedoeld, hoe lang deze duurt enz. Om te komen tot enkele goed gedefinieerde vechtsportaanpakken volgt hierna een analyse van de huidige KNKF-trajecten. Welke typen aanpakken zijn daarin te onderscheiden?

De belangrijkste overeenkomst tussen de negen KNKF-trajecten is dat zij allen werken aan agressieregulatie en/of het bevorderen van sociale weerbaarheid van jongeren in de jeugdzorg. Zoals gezegd hadden de lokale samenwerkingspartners – sportschool (trainer) en jeugdzorgaanbieder – de vrijheid om op eigen wijze en binnen de kaders van de KNKF-methodiek invulling te geven aan het bereiken van dit doel. In sommige trajecten is vastgehouden aan de oorspronkelijke opzet in de projectplannen en in andere trajecten zijn gaandeweg wijzingen doorgevoerd en is de opzet op basis van de ervaringen aangepast.

Noot 10 Het programma *Rots en Water* wordt als voorbeeld genoemd. Volgens verschillende betrokkenen is dat aanbod heel goed als product/protocol neergezet. Met als gevolg dat dit programma stevige voet aan de grond heeft binnen veel jeugdzorginstellingen.

Wat betreft de aanpak (interventie) zien we verschillen tussen de KNKF sport-zorgpilots op een vijftal punten:

- 1 Geïntegreerd versus niet-geïntegreerd sporten
- 2 Individuele versus groepstraining
- 3 Locatie
- 4 Duur en intensiteit
- 5 Impliciet versus expliciet werken aan gedragsdoelen

*Ad 1. Geïntegreerd versus niet-geïntegreerd sporten*

Sporten de jeugdzorgjongeren met elkaar (niet-geïntegreerd) of (ook) met jongeren die niet in de jeugdzorg zitten (geïntegreerd)? Slechts één van de KNKF-pilots valt in de categorie 'geïntegreerd'. De jeugdzorgjongeren participeren hier – na een korte introductieperiode waarin ze individueel begeleid worden – in de reguliere vechtsporttrainingen, die overigens ook conform de methodiek worden gegeven. De jeugdzorgjongeren doen gewoon mee aan het reguliere programma, maar krijgen doorgaans wel wat extra aandacht en ondersteuning. In de overige KNKF-trajecten vormen de jeugdzorgjongeren met elkaar een aparte trainingsgroep. Na afronding van het sport-zorgtraject is doorstroming naar het reguliere traject echter wel weer mogelijk bij een aantal trajecten.

*Ad 2. Individuele versus groepstraining*

Wordt er getraind in groepsverband of is er sprake van een één-op-één trainingssituatie?

Van de 292 KNKF-deelnemers traint 78 procent in groepsverband. In vijf trajecten is er sprake van de mogelijkheid tot individuele training. Voordeel hiervan is dat de trainingen volledig individueel op maat kunnen worden toegesneden. Bij één traject is de individuele training beperkt tot een of enkele lessen. Bij drie trajecten is in de opzet van de trajecten aangegeven dat minimaal 3 maanden individuele training voorwaarde is voor doorstroming naar de reguliere trainingen.

*Ad 3. Locatie*

Wordt er gesport op de locatie van de sportaanbieder (sportschool) of bij de jeugdzorgaanbieder? Bij zeven van de negen trajecten vinden de trainingen altijd plaats op de sportschool. Bij één traject sporten de deelnemers op de locatie van de jeugdzorginstelling. Tenslotte is er één traject waarbij beide voorkomt. De locatiekeuze in de KNKF-trajecten vindt niet plaats op basis van inhoudelijke gronden, maar vanuit praktische oogpunt.

*Ad 4. Duur en intensiteit*

Hoe lang (aantal maanden) en hoe vaak (uren per week) wordt er gesport? Sommige trajecten hebben een beperkte duur en zijn gefaseerd opgebouwd. Meestal beslaan de trainingen dan een periode van 8 tot 20 weken. Bij andere trajecten staat de einddatum van het traject niet vast: de jongeren kunnen deelnemen aan het traject zolang ze in jeugdzorg zijn.

Ook het aantal trainingsuren varieert sterk:

- 24% van de deelnemers traint een keer per week een uur;
- 31% traint een keer per week anderhalf uur;
- 11% traint twee keer per week een uur;
- 10% traint twee keer per week anderhalf uur;
- 1% traint vaker dan twee keer per week;
- Van 23% is het aantal wekelijkse trainingsuren niet bekend.

*Ad 5. Impliciet versus expliciet werken aan gedragsdoelen*

Wordt heel doelgericht toegewerkt naar agressieregulatie of verbetering van sociale weerbaarheid door de trainingen specifiek toe te snijden op doel en doelgroep? Of wordt de vechtsport 'zo normaal als mogelijk' aangeboden vanuit de gedachte dat gedragseffecten min of meer vanzelf optreden dankzij de intrinsieke waarde van vechtsport?

Bij de indeling van de trajecten en de jongeren op dit kenmerk is doorslaggevend of het individueel doel van de jongeren centraal staat en expliciet aan bod komt gedurende het traject. Bij een derde van de jongeren is expliciet gewerkt aan agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid en bij tweederde impliciet.

Daarbij zijn er uiteraard grensgevallen, want niet altijd is exact duidelijk wanneer impliciete inzet op gedragsdoelen overgaat in expliciete inzet. We kunnen dit eerder zien als een continuüm: in het ene traject slaat de balans meer door naar impliciet en in het andere traject meer naar expliciet. Bovendien past men in sommige van de KNKF-trajecten een fasering toe van expliciete inzet op gedragsdoelen naar meer impliciete inzet of omgekeerd.

*"Voordat je echt gericht kunt werken aan gedragsdoelen moet je eerst het vertrouwen van de jongeren winnen. Daarom ligt de nadruk in de eerste fase op het aanleren van de sport en het creëren van een veilige sfeer. De jongeren krijgen vertrouwen en doorzettingsvermogen door oefeningen goed uit te voeren. Pas in de tweede fase komen de leerdoelen erbij. Na elke oefening koppelen we dan expliciet terug naar een situatie waar de jongere in het dagelijks leven mee te maken heeft"* (een KNKF-trainer).

### *De negen KNKF-trajecten getypeerd*

In schema 4.1 geven we een overzicht van de negen KNKF-trajecten op basis van bovenstaande kenmerken. In het merendeel van de trajecten worden twee vormen aangeboden.

Schema 4.1 Typering van de negen KNKF sport-zorgtrajecten

Gemeente	Zorgaanbieder	sport	Typering traject
Amsterdam	Spirit/Altra	Thaiboksen	Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject op locatie zorgaanbieder, wisselende duur en intensiteit
Arnhem	Pactum	Thaiboksen	Expliciet werken aan doelen in individueel traject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit Of: Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit
Den Haag	Jeugdformaat	Thaiboksen	Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit
Eindhoven	De Combinatie	Thaiboksen	Expliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, gefaseerde opbouw, vaste duur en intensiteit
Enschede	Jarabee	Boksen	Expliciet werken aan doelen in individueel traject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit Of: Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit
Nijmegen	Entréa	Thaiboksen	Expliciet werken aan doelen in individueel traject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit Of: Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit
Rotterdam	Flexus/Horizon/Stek	Boksen	Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit of Impliciet werken aan doelen in geïntegreerd groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit
Tilburg	Kompaan	Taikwando	Expliciet werken aan doelen in individueel traject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit Of: Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit
Utrecht	Lijn 5 OPL	Thaiboksen	Impliciet werken aan doelen in apart groepstraject bij sportschool, wisselende duur en intensiteit

### *Twee kansrijke vechtsportaanpakken voor jongeren in de jeugdzorg*

Meest bepalend voor de wijze waarop de KNKF-trajecten worden ingevuld blijkt de laatstgenoemde, vijfde variabele: impliciet versus expliciet werken aan gedragsdoelen. De andere vier variabelen zijn hier ondergeschikt aan: de manier waarop zij worden ingevuld hangt af van de keuze tussen impliciet of expliciet werken aan agressieregulatie of sociale weerbaarheid. Dit leidt tot twee hoofdtypen (c.q. producten) van vechtsport voor jongeren met gedragsproblemen, die we voorlopig noemen: 'Gewoon vechtsport Plus' respectievelijk 'Vechtsport met een missie'. Hierna worden deze twee typen uitgewerkt op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren.

### 4.3 'Gewoon vechtsport Plus': impliciet werken aan gedragsdoelen

#### "Boksen is echt mijn uitlaatklep"

Het is maart 2010 als Mike<sup>11</sup> zich voor het eerst meldt bij Ton Dunk van de Rotterdamse Bokschoon 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."

#### *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."

Noot 11 Om privacyredenen zijn de namen van Mike en ouders gefingeerd.

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."

Bovenstaand portret van Mike laat zien hoe via vechtsport op impliciete wijze gewerkt kan worden aan agressieregulatie (dan wel bevordering van sociale weerbaarheid). Het is een voorbeeld van een traject van het type 'Gewoon vechtsport Plus'.

### **Kenmerken van 'Gewoon vechtsport Plus'**

Hierna volgt een opsomming van de belangrijkste kenmerken van 'Gewoon vechtsport Plus'.

- *Doelgroep*  
'Gewoon vechtsport Plus' is in principe geschikt voor alle jongeren die affiniteit hebben met vechtsport en waarbij verbetering gewenst is op gebieden als omgaan met regels, zelfdiscipline, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, zelfbeeld en sociale vaardigheden. Naast deze algemene sportdoelen, waaraan ook via andere takken van sport gewerkt kan worden, is 'Gewoon vechtsport Plus' met name geschikt voor jongeren met lichte tot matige agressie- en/of weerbaarheidsproblematiek. Zij kunnen bij uitstek profiteren van de specifieke intrinsieke waarden en kenmerken van vechtsport.
- *Plezier*  
Plezier in het sporten staat voorop: in de eerste plaats gaat het erom dat jongeren een positieve sportervaring opdoen. Dat vraagt om aansprekende activiteiten en een prettige sfeer.  
Jongeren zonder intrinsieke sportmotivatie kunnen over de drempel worden geholpen door hun deelname en inzet extrinsiek te belonen. Zo zijn er trajecten waar de jongeren de sportuitrusting mogen houden als ze een x aantal maanden trouw blijven komen. Voor een groot aantal deelnemers blijkt dit een belangrijke motivator.

- *Impliciet werken aan agressie, weerbaarheid en andere gedragsdoelen*  
Plezier vormt een ideale basis om – in de positieve en ontspannen sfeer die de sport zo kenmerkt – impliciet en bijna ongemerkt te werken aan individuele gedragsaspecten die voor verbetering vatbaar zijn en die in de vechtsportschool min of meer vanzelf aan bod komen.  
Primair gaat het daarbij om agressieregulatie en/of het verbeteren van zelfbeeld en sociale weerbaarheid. Via vechtsport kunnen deelnemers leren om hun agressie te sublimeren, te reguleren en te kanaliseren (de sportschool als uitlaatklep). En door bij het sporten in te zoomen op de mogelijkheden en kwaliteiten van jongeren (en dus eens niet op hun problemen) verbetert hun zelfbeeld. Het maakt dat ze letterlijk steviger in hun schoenen komen te staan, wat direct afstraalt op hun zelfvertrouwen en weerbaarheid.  
Secundair worden ook gewerkt aan meer algemene doelen, zoals verbeteren van sociale vaardigheden, samenwerking, doorzettingsvermogen en omgaan met regels en afspraken. Ook dat zijn gedragsaspecten waarop voor deze jongeren vaak veel winst valt te behalen.

*"Kinderen kunnen zichzelf zijn tijdens het sporten. Het is heel anders dan gesprekken die ze moeten voeren met hulpverleners. Tijdens de sport is de sfeer heel ontspannen. Vanuit die ontspannen, positieve sfeer kan er haast ongemerkt worden gewerkt aan het gedrag. Sport, en de regels binnen de sport, vormen een prachtig aangrijpingspunt."* (een zorgcoördinator)

- *Zo gewoon als mogelijk*  
Het sporten staat voorop, zeker in de beleving van de jongeren zelf. Dat betekent dat er zo gewoon mogelijk wordt getraind, dus zonder nadruk op 'onderliggende' gedragsdoelen. Het gaat er juist om dat de jongeren even los komen van hun problemen. In principe hoeft de trainer dan ook niet op de hoogte te zijn van de individuele problemen en doelen van de jongeren; in de sportschool is iedereen gelijk. Enige voorkennis bij trainers over do's en don'ts voor het omgaan met jongeren met uiteenlopende problemen is evenwel geboden.
- *Pedagogisch klimaat*  
Belangrijke voorwaarde is verder dat er een goed en positief pedagogisch klimaat in de sportschool heerst. Dat betekent onder meer dat de trainer zelf het goede voorbeeld geeft, respect toont en vraagt, en handelt volgens de principes van Fundamentals.<sup>12</sup> Het portret van Mike maakt duidelijk dat de trainer vaak ook iets breder kijkt dan het sporten alleen, vandaar ook de term 'Gewoon vechtsport Plus': *"Juist bij deze groep haal ik er zo 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."*

Voorts is er tijdens de training ook aandacht voor sportintrinsieke waarden als samenwerking, respect voor de tegenstander, grenzen aangeven, zich aan de regels houden en doorzettingsvermogen. In die zin verschillen de 'Gewoon vechtsport Plus'-trajecten niet veel van de preventieve trajecten die plaatsvinden in het kader van Tijd voor Vechtsport. Het verschil is dat in de

Noot 12 In bijna geen van de trainingen, waarin impliciet wordt gewerkt aan gedragsdoelen, wordt strikt gebruik gemaakt van de themagestuurde lesopbouw. De trainers hanteren wel praktische voorbeelden in de les, hanteren spelvormen die te maken hebben met dat probleem, laat de deelnemers zelf oplossingen zoeken en komt ook terug op het praktisch voorbeeld. Binnen een les kunnen echter verschillende thema's aan bod komen. Er is niet een rode draad die door de hele les loopt.

sport-zorgtrajecten primair bedoeld zijn voor jongeren die reeds problemen hebben op het gebied van agressie en sociale weerbaarheid en de preventietrajecten eerder het ontstaan of verergeren van agressieproblematiek willen voorkomen.

- *Op de sportschool*  
In verlengde van voorgaande punt heeft het voorkeur om het sporten te laten plaatsvinden op de locatie van de sportschool. Daar komen de deelnemers even helemaal los van hun problemen en het maakt een waarachtige introductie in de sport mogelijk. Daarmee wordt ook de stap naar de georganiseerde sport verkleind.  
Bij uitzondering kan 'Gewoon vechtsport Plus' ook plaatsvinden op de locatie van de zorgaanbieder, maar daar kleeft dus een aantal nadelen aan. In sommige situaties, bijvoorbeeld in het geval van jongeren in een residentiële setting, is het echter de enige mogelijkheid.
- *Geïntegreerd en niet-geïntegreerd*  
'Gewoon vechtsport Plus' suggereert dat jongeren uit de jeugdzorg gewoon meedraaien in reguliere trainingsgroepen, waarin jongeren met uiteenlopende achtergronden participeren. Voor zover dat mogelijk is heeft dit inderdaad voorkeur, omdat het ervoor zorgt dat jongeren weer aansluiting gaan vinden of houden bij hun leeftijdgenoten en de 'normale' maatschappij. Het portret van Mike is hier een goed voorbeeld van.  
Het is echter sterk afhankelijk van de achtergrond en aard van de problematiek van deelnemers of dit haalbaar is. Zo hebben jongeren met specifieke problematiek, zoals licht verstandelijke beperking, autismespectrumstoornissen en/of hyperactiviteit vaak behoefte aan een meer beschermde oefenomgeving, zonder 'buitenstaanders'. Trainen samen met andere jeugdzorgjongeren (niet-geïntegreerd) kan dan net de veiligheid bieden, die nodig is om het sporten leuk te blijven vinden en niet als bedreigend te gaan ervaren. Een voorbeeld hiervan zien we in het portret aan het eind van deze paragraaf. Indien mogelijk kunnen deelnemers na verloop van tijd de overstap maken naar geïntegreerd sporten of zelfs regulier lidmaatschap.
- *Groepsgrootte*  
Ook de grootte van de trainingsgroepen is sterk afhankelijk van de aard van de problematiek van deelnemers. Uitgangspunt moet zijn dat de trainer voldoende individuele aandacht kan geven aan elke deelnemer. In de praktijk zien we groepen van vier deelnemers, maar ook van twintig, zoals in het geval van Mike (zie portret). Daarbij moet worden aangetekend dat trainer Ton wel regelmatig gebruik maakt van een cotrainer, zodat hij Mike en andere deelnemers af en toe even apart kan nemen.  
Bij hoge uitzondering wordt, in het geval van zware problematiek, ook wel individuele training gegeven. Doel moet dan echter zijn om jongeren zo snel mogelijk te laten doorstromen naar een (kleine) groep.
- *Rolverdeling tussen vechtsporttrainer en hulpverlener*  
Het heeft een belangrijke meerwaarde als ook een hulpverlener zo nu en dan bij de trainingen aanwezig is, bij voorkeur als hulptrainer of als observator. Niet alleen vergroot dat de veiligheid en verlaagt het de drempel voor de deelnemers (zeker de eerste keren van belang!), maar ook kunnen trainer en hulpverlener veel van elkaar opsteken. Het portret aan het eind van deze paragraaf schetst in dit verband een mooi voorbeeld.



Vaak zie je de rolverdeling tussen trainer en hulpverlener in de loop van een traject veranderen: de eerste trainingen is de hulpverlener nog nadrukkelijk aanwezig, om zich vervolgens steeds meer op de achtergrond op te stellen. Zeker voor jongeren met internaliserende gedragsproblematiek verdient een rustige opbouw, met een kleine niet-geïntegreerde groep en hun hulpverlener in de buurt, voorkeur.

- *3 tot 6 maanden*

Veel van de sport-zorgtrajecten van de KNKF kenden de afgelopen jaren geen duidelijk eindpunt: deelnemers bleven gewoon sporten totdat ze om wat voor reden dan ook er zelf mee stopten. Het verdient evenwel aanbeveling om te kiezen voor een afgebakende deelnameperiode met een duidelijk gemarkeerd eindpunt.

Een periode van drie tot zes maanden is lang genoeg voor een goede introductie in de vechtsport en om gedragseffecten te realiseren. Na (en ook tijdens!) die periode is het zaak samen met de jongeren te evalueren hoe hij of zij het sporten heeft ervaren. Dan ook wordt duidelijk of de deelnemer regulier lid van de sportschool kan en wil worden of in aanmerking komt voor een ander vervolgaanbod. Een duidelijke knip na drie tot zes maanden voorkomt veel onduidelijkheid.

De frequentie en intensiteit van het sporten varieert van een tot twee keer per week en van 1 tot anderhalf uur per keer. Dit hangt vooral af van de wensen van de jongere en de mogelijkheden van de sportschool.

#### **"De bal in mijn maag is weg"**

##### *ADHD, licht verstandelijke beperking en een opgefokt gevoel*

Drie geleden wordt Bas<sup>13</sup>, 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.

##### *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

Noot 13 Om privacyredenen is de naam van Bas gefingeerd.

*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."*

#### 4.4 'Vechtsport met een missie': expliciet werken aan agressieregulatie of sociale weerbaarheid

##### Knokken zonder opfokken

###### *Agressieve incidenten*

Demi<sup>14</sup> 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 Thai-boksen. 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 lichamelijk contact bij Thaiboksen niet zo intensief is als bijvoorbeeld bij judo.

Noot 14 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.

Bovenstaand portret van Demi is een voorbeeld van 'Vechtsport met een missie'. Het laat zien hoe via vechtsport op expliciete wijze gewerkt kan worden aan agressieregulatie (dan wel bevordering van sociale weerbaarheid).

### **Kenmerken van 'Vechtsport met een missie'**

Hierna volgt een opsomming van de belangrijkste kenmerken van 'Vechtsport met een missie'. Duidelijk zal worden dat er een aantal duidelijke verschillen is met trajecten van het type 'Gewoon vechtsport Plus', maar dat er ook enkele overeenkomstige kenmerken zijn, die echter net een andere invulling krijgen.

- *Doelgroep*  
'Vechtsport met een missie' is geschikt voor jongeren met matige tot zware problematiek op het gebied van agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid. Omdat in dit type trajecten heel doelgericht wordt gewerkt aan deze problematiek is het belangrijk om hier dan ook nadrukkelijk op te screenen. Als van genoemde problematiek niet of nauwelijks sprake is of het behandeldoel op een ander vlak ligt, heeft dit type traject geen zin. In dat geval verdient deelname aan 'Gewoon vechtsport Plus' voorkeur, aangezien daarin agressieregulatie en sociale weerbaarheid minder nadruk krijgen. Voorts vraagt de opzet en gehanteerde werkvormen in 'Vechtsport met een missie' om de aanwezigheid van bepaalde competenties bij deelnemers. Ze moeten in staat zijn om te reflecteren op hun eigen handelen en hun emoties en gevoelens kunnen verwoorden. Dat betekent dat zij over een bepaalde mate van verbale en conceptuele vaardigheid moeten beschikken. Tenslotte blijkt het in dit type traject belangrijk dat deelnemers ook zelf gemotiveerd zijn om te werken aan hun agressie- dan wel sociale weerbaarheidsproblematiek.

- Expliciet werken aan agressie en/of sociale weerbaarheid in 2 fasen*  
 Dit type trajecten heeft een duidelijke missie: expliciet en doelgericht werken aan vermindering van agressieproblematiek en verbetering van sociale weerbaarheid. Via een specifiek programma met gefaseerde opbouw wordt stap voor stap aan dit doel gewerkt.  
 Het traject bestaat uit twee fasen van twee tot drie maanden. Fase 1 geldt als voorbereidingsfase. Deze fase is vooral bedoeld om te werken aan een veilige en goede sfeer en onderling vertrouwen. Hiertoe wordt de nadruk gelegd op sporttechnische oefeningen en algemene sociale vaardigheden, zoals vergroting van zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Dit creëert een voedingsbodem, om in fase 2 doelgericht te kunnen werken aan de gestelde gedragsdoelen.
- Positief-opbouwende benadering*  
 In vergelijking met 'Gewoon vechtsport Plus' krijgt de problematiek van de jongeren meer nadruk. Er wordt ook geregeld de koppeling gemaakt met de dagelijkse praktijk, door met elkaar te spreken over moeilijke situaties en handelingsalternatieven. Toch geldt ook voor 'Vechtsport met een missie' dat er vooral aandacht is voor de mogelijkheden en kwaliteiten van de jongeren. Een positief-opbouwende benadering dus. Het is van belang dat deelnemers successen ervaren en plezier beleven in de activiteiten. Dat vormt een belangrijke voorwaarde om hen te motiveren voor fase 2 van het traject. Door het traject in fasen op te delen en daar een beloning aan te koppelen en af te ronden met een certificaat kan de motivatie worden vastgehouden.
- Aangepast, weldoordacht sportprogramma*  
 Vechtsport geldt nadrukkelijk als middel in deze trajecten. Er wordt gewerkt op basis van een wel doordacht trainingsprogramma, dat specifiek is toegesneden op doel en doelgroep en een duidelijke (thematische) opbouw kent. Ook de interactieve werkvormen<sup>15</sup> worden heel gericht gekozen met het oog op het bereiken van (tussen)doelen. In die zin is sprake van een echte methode.  
 De opbouw van het programma ligt in grote lijnen vast, maar er is uiteraard ruimte om flexibel in te spelen op de ontwikkeling en noden van de deelnemers.
- Vertrouwensband tussen trainer en jongeren*  
 'Vechtsport met een missie' vraagt van jongeren om zich kwetsbaar op te stellen. Voorwaarde daarvoor is dat zij zich voldoende veilig voelen. De trainer speelt hierin een cruciale rol. Het is absoluut noodzakelijk dat er een vertrouwensband wordt opgebouwd. Van de trainers van deze trajecten wordt derhalve verwacht dat zij voldoende zelfreflectie hebben en ook inzicht hebben in hoe de eigen reacties effect hebben op jongeren. Omdat relatief veel gebruik wordt gemaakt van werkvormen, waarbij de gevoelens worden verwoord, vraagt dit ook om extra didactische vaardigheden.
- Homogene groepen*  
 Doordat het sportprogramma gericht is afgestemd op vermindering van specifieke problematiek (agressieregulatie of verhogen sociale weerbaarheid), is het belangrijk dat groepen homogeen zijn samengesteld. De kracht van 'Vechtsport met een missie' is immers voor een belangrijk deel gelegen in

Noot 15 Uit de interviews blijkt dat de spelvormen die in de methodiek Fundamentals beschreven zijn minder geschikt worden geacht voor de oudere doelgroep.

het feit dat deelnemers, in de setting van de vechtsport, met elkaar kunnen oefenen op specifiek doelgedrag, met elkaar kunnen reflecteren op hun gedrag, handelingsalternatieven kunnen uitwisselen en zodoende ook van elkaar kunnen leren.

- *Sportlocatie van ondergeschikt belang*

De locatie waar het sporten plaatsvindt is bij 'Vechtsport met een missie' van ondergeschikt belang. De vechtsport vormt nu immers geen doel op zich en een waarachtige sportintroduktie in een echte sportcontext is dus ook geen noodzaak.

Het is dus vooral een pragmatische keuze waar het sporttraject aan te bieden. Sommige trainers en jeugdzorgaanbieders geven de voorkeur aan een zaaltje in de zorginstelling, omdat de activiteiten dan geïntegreerd kunnen worden in het dagprogramma en het minder tijd kost. Andere trajecten benadrukken vooral de voordelen van sport op locatie (de sportschool): daar zijn de faciliteiten beter, het biedt meer duidelijkheid (scheiding sport en zorg) en het zorgt ervoor dat jongeren meer afstand van hun problemen kunnen nemen en beter in staat zijn tot zelfreflectie.

- *Groepsgrootte en individuele trajecten*

Groepen van 10 zijn wel het maximum bij deze trajecten. Niet alleen moeten trainers alle deelnemers voldoende individuele aandacht kunnen geven, ook de aard en opzet van de trainingen en werkvormen lenen zich niet voor grotere groepen. Deelnemers moeten in zekere rust de oefeningen kunnen doen. Bovendien is de groepsdynamiek belangrijk.

Goede ervaring is opgedaan met de inzet van twee trainers: een hoofd- en een cotrainer. Ook dan geldt echter dat de groepen niet meer dan 10 deelnemers dienen te hebben. Bij meer deelnemers kan vanwege de groepsdynamiek beter worden gesplitst.

Voor sommige jongeren is deelname aan een groepstraject een te hoge drempel of te veel gevraagd. Een deel van de jongeren heeft dan ook baat bij een individuele benadering: een trainer die één op één met een jongere werkt, die heel gericht inzet op een aantal specifieke doelen en werkt aan verbetering van zijn of haar zwakke punten en de sterke punten verder uitbouwt. Doel moet echter ook hier zijn om jongeren zo mogelijk te laten doormen naar een groep. Het zal duidelijk zijn dat in het geval van individuele training de interactie tussen de trainer en de jongeren cruciaal is. Er moet een klik zijn tussen beiden.

- *Rolverdeling tussen vechtsporttrainer en hulpverlener*

Nauw overleg, afstemming en samenwerking tussen trainer en hulpverlener(s) is nodig om de doelen te monitoren en te zorgen voor een goede aansluiting tussen het sportprogramma en de andere onderdelen van het hulpverleningsprogramma van de jongeren. Tijdens het sporten komt vaak een andere kant van de jongeren naar boven. Een kant waar de hulpverleners verder op kunnen voortbouwen. Dat moet er toe leiden dat de deelnemers de geleerde vaardigheden ook buiten de sportcontext gaan toepassen. De samenwerking met jeugdzorg is in dit type trajecten dan ook nog crucialer dan bij de trajecten waar impliciet gewerkt wordt aan de doelen. Regelmatige terugkoppeling over de vorderingen van de jongeren tijdens de lessen (vanuit de vechtsport) en buiten de lessen (vanuit jeugdzorg) is nodig om een optimaal effect te bereiken. Korte lijnen tussen de trainer en de mentor van de jongere zijn daarvoor nodig. Daarnaast kan aanwezigheid van de hulpverlener in de eerste fase van het traject belangrijk zijn om de jongere een gevoel van veiligheid te bieden.

- *2 fases van 2 à 3 maanden*  
 Bij deze trajecten, waarin aan de hand van een specifiek samengesteld sportprogramma (methode) expliciet wordt gewerkt aan agressieregulatie of sociale weerbaarheid, is het absoluut noodzakelijk een duidelijk begin- en eindpunt te markeren. Zowel trainers, hulpverleners als deelnemers moeten weten hoe lang het traject duurt, waar naartoe wordt gewerkt en wanneer wordt geëvalueerd.  
 Eerder werd aangegeven dat een opbouw, bestaande uit twee fases van elk 2 tot 3 maanden, een goede richtlijn is. Daarmee komt de totale duur van een traject uit op 4 tot 6 maanden, waarin wekelijks één tot anderhalf uur wordt getraind. Eén training per week wordt aanbevolen, opdat deelnemers het geleerde steeds in praktijk kunnen toepassen en ervaren.  
 Na afloop van het traject kan worden bepaald voor welke jongeren een vervolgaanbod wenselijk is en zo ja in welke vorm. Daarbij moet worden aange-tekend dat doorstroming naar reguliere sportbeoefening bij deze trajecten geen expliciet doel is. De focus ligt op agressieregulatie en verhoging van sociale weerbaarheid.
- *Monitoren van de ontwikkeling van de jongeren*  
 Bij dit type trajecten, waarin expliciet beoogd wordt de agressie te verminderen of de weerbaarheid te verhogen, ligt het voor de hand de deelnemers op deze aspecten te monitoren. Het verdient aanbeveling hiervoor een eenvoudige standaard vragenlijst te ontwikkelen, en die zowel bij aanvang als na afloop van het traject door de deelnemers te laten invullen. Door het invullen van de vragenlijst onderdeel uit te laten maken van de training blijft de lastendruk voor de deelnemers beperkt. Door de resultaten op individueel niveau te monitoren kunnen de uitkomsten ook gebruikt worden om voor zowel ouders, hulpverleners, trainers als jongeren zelf inzichtelijk te maken op welke punten duidelijk vooruitgang is geboekt en welke aspecten nog aandacht behoeven.

## 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 (voor- en 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

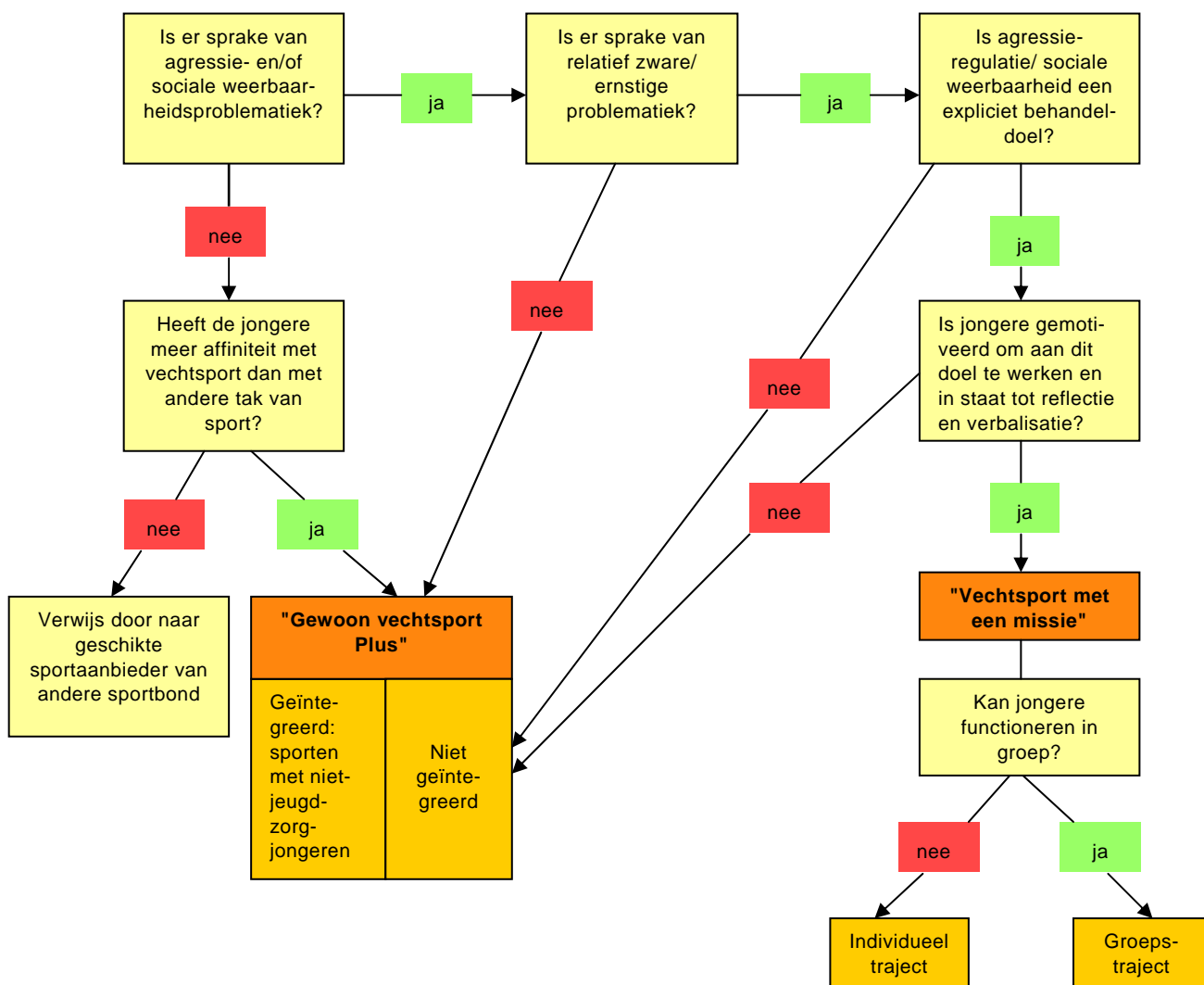
		'Gewoon vechtsport Plus'	'Vechtsport met een missie'
Doel en doelgroep	Problematiek Deelnemers (Indicatie)	Lichte tot matige agressie-, sociale weerbaarheids- en/of andere gedragsproblemen	Relatief ernstige problematiek op gebied van agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid
	Contra-indicatie	Geen 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!