

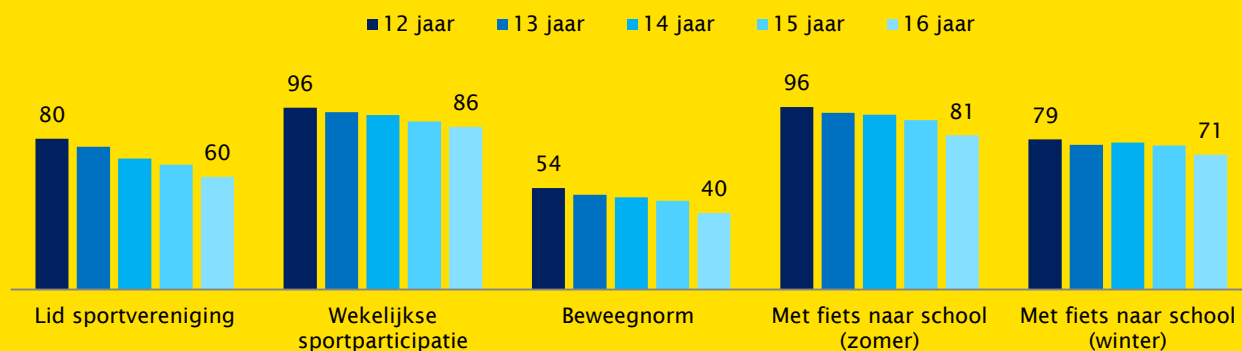
Werkzame elementen sportstimulering jongeren

Factsheet 2016/3

mei 2016

Agnes Elling
Iris Seltén

Figuur 1. Sport- en beweggedrag Nederlandse jongeren 12-16 jaar, naar leeftijd, in %
(Bron: HBSC 2013)



Inleiding

Vergeleken met de bevolking als geheel is de (club)sportdeelname onder de Nederlandse jeugd relatief hoog: drie kwart van de jongeren van 12-19 jaar doet wekelijks aan sport en drie kwart van deze sporters sport (ook) in verenigingsverband.¹ Gedurende deze adolescentieperiode is tevens sprake van een relatief sterke sportuitval, vooral bij sportverenigingen.

Om hun visie en beleid betreffende de sportstimulering van de jeugd van 12-18 jaar concreter vorm te kunnen geven, heeft de Utrechtse stichting Harten voor Sport het Mulier Instituut gevraagd om een inventarisatie van verklarende aspecten voor sportdeelname onder jongeren en werkzame elementen voor succesvolle sportstimulering (*good practices*). In dit factsheet doen wij hiervan verslag door middel van (I) een secundaire analyse op bestaande data en (II) een literatuurstudie.

I Wie doet (niet) aan sport?

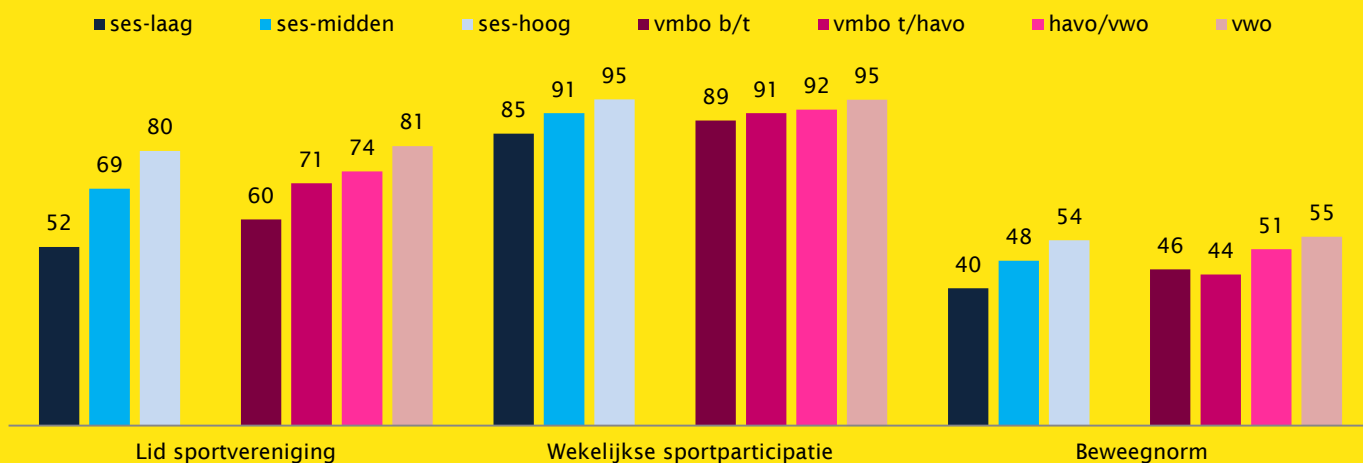
Wij voerden een extra analyse uit op een nationale en Utrechtse dataset van schoolgaande jongeren naar onderscheid in (club)sportdeelname op - de samenhang tussen - diverse sociaal-demografische kenmerken.²

Figuur 1 bevestigen dat de (club)sportdeelname en het beweggedrag onder jongeren tussen 12 en 16 jaar gestaag afnemen.

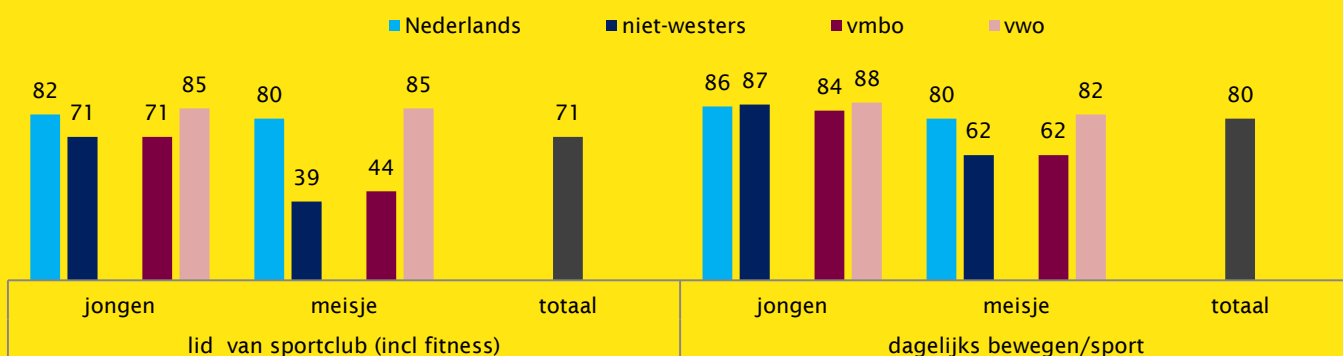
Jongeren uit gezinnen met een lagere sociale-economische status (ses) en vmbo'ers zijn beduidend minder vaak lid van een sportvereniging en halen minder vaak de beweegnorm (minimaal vijf dagen per week 60 minuten fysiek actief) vergeleken met jongeren uit respectievelijk hogere ses-gezinnen en vwo'ers, zo komt naar voren in figuur 2. Figuur 3 toont de invloed van etnische achtergrond in samenhang met geslacht op basis van Utrechtse cijfers en laat zien dat vooral meisjes met een niet-westerse etniciteit - in het bijzonder Turkse en Marokkaanse meisjes - minder vaak fysiek actief zijn en in clubverband sporten.

Ses-status, etniciteit en opleidingsniveau hangen samen, maar zijn zowel afzonderlijk als elkaar versterkend van invloed. De landelijke data laten zien dat onder jongens uit gezinnen met een hogere ses-status vmbo'ers minder vaak lid zijn van een sportclub (69%) dan vwo'ers (88%). Ook is de sportclubuitval tussen 12 en 16 jaar onder vmbo'ers groter dan onder vwo'ers en groter onder jongeren uit lage ses-gezinnen dan hoge ses-jongeren, wat reeds bestaande verschillen versterkt. Met ongeveer een op de drie ligt de clubsportdeelname onder oudere/lage ses/vmbo-meisjes met een niet-westerse etnische achtergrond het laagst, maar is ook minder dan de helft van de Nederlandse meisjes uit lage ses-gezinnen in sportclubverband actief (figuur 4). Onder jongens zijn ses-status en opleiding meer van invloed dan etniciteit.

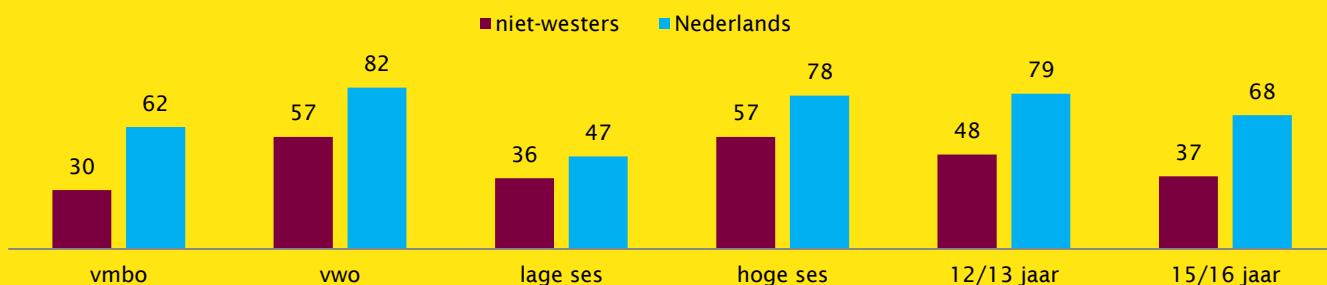
Figuur 2. Sport- en beweeggedrag voor jongeren 12-16 jaar, naar ses-status gezin en opleidingsniveau, in % (Bron: HBSC 2013)



Figuur 3. Sportclubdeelname en dagelijkse fysieke activiteit Utrechtse jongeren klas 2/4 VO, naar etniciteit, opleidingsniveau en geslacht, in % (Bron: VMU 2014/2015)



Figuur 4. Lidmaatschap sportvereniging meisjes 12-16 jaar, naar etniciteit, schoolniveau, ses-status gezin en leeftijd, in % (Bron: HBSC 2013)



II-1 Belemmeringen om te (blijven) sporten³

De bovengenoemde cijfers laten zien dat ongelijke toegang tot verschillende economische, sociale en culturele hulpbronnen belangrijke verklarende factoren zijn waarom bepaalde groepen in de samenleving minder in sport participeren. Jongeren die weinig bewegen en sporten, groeien vaker op in een omgeving waarin sportstimulering in mindere mate aanwezig is: hun ouders doen/deden zelf niet aan sport, er is te weinig passend sportaanbod (o.a. openbare faciliteiten, verenigingen) in de buurt en/of er is weinig geld om lid te worden van een vereniging. Tevens blijken meer cultureel-religieuze aspecten vooral bij meisjes soms een rol te spelen. Meisjes met een niet-westerse migrantenachtergrond mogen minder vaak (alleen) buiten spelen of 'op een sport' vergeleken met jongens met een vergelijkbare achtergrond. Onder de sterkst ondervertegenwoordigde groepen in de sport, zijn meer jongeren die wel graag zouden willen sporten, maar daarvoor belemmeringen ervaren als: kosten, te weinig aansluitend sportaanbod, ervaren onzekerheid/onveiligheid. Binnen hogere maatschappelijke statusgroepen zijn meer 'overtuigd niet-sporters'.

Behalve het gezin van herkomst, is ook de overige sociale omgeving, waaronder school en vrienden, voor jongeren in toenemende mate van invloed op voorkeuren en keuzes die ze maken. Omdat veel (migranten)jongeren met een lagere sociaaleconomische achtergrond vmbo volgen, waar ook veel andere jongeren zijn die van huis uit weinig gestimuleerd zijn om te sporten, versterkt dit de kans op blijvende non-participatie of vergroot dit de kans op uitval.

Omdat vmbo-jongeren ook eerder examen moeten doen dan havo/vwo-jongeren en vaak een praktijkgerichte vervolgopleiding met veel stages volgen, ervaren zij ook minder ruimte om aan (club)sport te gaan of blijven doen. Ongeacht opleidingsniveau of ses-status geldt voor jongeren in het algemeen dat hun sportgedrag gedurende de puberteit verandert, onder invloed van diverse fysieke en sociaal-emotionele ontwikkelingen.

II-2 Veranderende keuzes en motieven

Veel kinderen vinden (competitie)sport vooral leuk en gezellig. Ze verbeteren graag hun fysieke en sportieve vaardigheden, samen met leeftijdsgenoten. Voor kinderen uit gezinnen met een hoge ses-status en hoog opleidingsniveau is deelnemen aan verenigingssport bovendien min of meer vanzelfsprekend en dus 'gewoon'. Jongeren in de puberteit worden steeds zelfstandiger in wat zij wel of niet doen en maken meer eigen - bewuste - keuzes om te gaan of blijven sporten en op welke wijze. Daarbij kunnen ook hun motieven deels veranderen. Over het algemeen worden 'volwassen' motieven zoals 'gezondheid/fitheid' en 'uitlaatklep' belangrijker en competitie minder belangrijk.

Mooier

Gedurende de pubertijd nemen fysieke en uiterlijke verschillen tussen én binnen groepen jongens en meisjes toe. Jongeren zijn zich bewuster van hun veranderende lichaam, wat hen onzeker kan maken, vooral meisjes. Ze kiezen vaker voor een meer functionele, lichaamsgerichte sportbenadering, door middel van fitnessactiviteiten. Meisjes richten zich meer op slank blijven of afvallen en jongens op een gespierd lichaam.

Drukker

In de pubertijd brengen jongeren steeds meer tijd door met leeftijdsgenoten die elkaars vrijetijdsinteresses en -keuzes beïnvloeden. Uitgaan, bijbaantjes en sociale media worden belangrijker, waardoor frequente en gereguleerde (club)sportdeelname steeds meer onder tijdsdruk staat. Dit geldt zeker onder jongeren met een lager

opleidingsniveau, als jongeren niet zo goed zijn in sport, het geen 'gewoonte' is en/of ze andere activiteiten leuker en/of belangrijker vinden.

II-3 Werkzame factoren voor sportstimulering

De volgende voorwaarden vergroten kansen op positieve resultaten bij sport- en bewegingsstimulering voor jongeren, inclusief kansarmere groepen met een geringe sportsocialisatie van huis uit.

Lokale samenwerking rondom scholen

Doordat jongeren steeds minder tijd thuis bij hun ouders doorbrengen, is het belangrijk de interventie in meerdere domeinen in te zetten. De school is daarbij een logisch startpunt, omdat alle jongeren hier zijn en veel tijd (met hun vrienden) doorbrengen. Voor succes op langere termijn is brede lokale samenwerking, met een grote diversiteit aan sportaanbieders, jeugdwerk, religieuze organisaties en zorginstellingen van belang.

Stem af op en betrek diverse groepen jongeren

Aansluiting bij de sportinteresses van verschillende groepen jongeren en de ervaren belemmeringen die hen ervan weerhouden te (blijven) sporten, is een belangrijke voorwaarde voor succes. Aanbod dient daarom in samenspraak met de beoogde groepen jongeren zelf ontwikkeld en aangepast te worden om blijvend aan te sluiten bij hun veranderende wensen.

De grote diversiteit aan interesses, motieven en ervaren belemmeringen, vraagt om een gevarieerd en laagdrempelig sportaanbod voor 12-18 jarigen, zowel binnen het schoolaanbod, de georganiseerde sport en andersoortige sportfaciliteiten en organisatievormen (fitnessclubs, dans- en vechtsportscholen, openbare sportplekken).

Betrek ouders en ambassadeurs bij werving

Vooral vmbo-jongeren én hun ouders moeten voldoende geïnformeerd en ondersteund worden in toeleiding naar het bestaande aanbod. Daarbij is het van belang om passende (online) wervingsmaterialen te gebruiken en ambassadeurs in te zetten die aansluiten bij de leefwereld van de beoogde groepen. Een positieve ondersteuning van ouders verhoogt de kans op blijvende participatie, vooral bij meisjes met een niet-westerse etnische achtergrond.

Zorg voor flexibiliteit, plezierbeleving en positieve leerervaringen

Om een grote groep jongeren te bereiken en behouden, moet er flexibiliteit zijn in de mate van participatie en binding, onder meer door een minder eenzijdig competitief sportaanbod. Voor jongeren is het belangrijk om uit te kunnen zoeken welke wijze van sportief bewegen en welke sportieve omgeving passen bij hun (veranderende) wensen en behoeften, zonder te veel verplichtingen. Ze dienen daarbij wel positieve leerervaringen op te doen.

Creëer een veilige omgeving: anders-zijn erkennen, maar niet benadrukken

Het deels afstemmen van sportstimuleringsinterventies op basis van sociaal demografische kenmerken (geslacht, opleiding, etniciteit) is vaak voorwaarde voor succes, maar dient tevens met voorzichtigheid te gebeuren. Jongeren zijn gevoelig voor stigmatisering en worden vaak liever niet op bepaalde achtergronden aangesproken.

Investeer in trainers en technologische hulpmiddelen

Trainers/begeleiders spelen een cruciale rol om diverse groepen jongeren - met verschillende sportieve competenties en achtergronden - te inspireren, uit te dagen en te motiveren en hen vooral plezier in sport te laten blijven beleven. Ook bij het creëren en handhaven van een sociaal veilig en inclusief sportklimaat voor onder meer meisjes, migranten en LHBT-jongeren is de rol van trainers/begeleiders een doorslaggevende factor voor positieve resultaten. Gebruik van digitale hulpmiddelen (beweegmeters, apps, filmpjes, e-coaching) en sociale media (o.a. Facebook) kunnen de taken van trainers ondersteunen én sluiten aan bij de leefwereld van jongeren.

Focus op deelnemen

In de samenwerking dient het vergroten van het deelnemen aan sportactiviteiten als gemeenschappelijk hoofddoel centraal te staan. Wanneer andere - meer functionele - aspecten zoals een bredere gezonde leefstijl, maatschappelijke participatie of leerprestaties hoofddoelen zijn, verkleint dit de kans op structurele verandering in het vergroten van de sportdeelname onder groepen niet-sporters. Niettemin kan inzetten op sportdeelname wel bijdragen aan andere doelen, zoals het tegengaan van schooluitval of het vergroten van de veiligheid en binding.

III Tot slot

Omdat de sport(verenigings)deelname in Nederland hoog is en er vaak meerdere, samenhangende factoren zijn waarom jongeren niet (meer) sporten, is het niet eenvoudig om de sportdeelname structureel te vergroten. Door samenwerkende organisaties, met sporttechnisch en didactisch-pedagogisch bekwame begeleiders, is intensieve en langdurige aandacht nodig waarbij diverse groepen jongeren zelf (en hun ouders) betrokken worden bij de invulling van de programma's. Het inzetten op plezierbeleving is daarbij een belangrijke sleutel voor blijvende participatie en het kunnen bijdragen aan overige doelen.

Noten

¹ Tiessen-Raaphorst A & van den Dool R (2015) Sportdeelname. In A Tiessen-Raaphorst *Rapportage sport 2014* (pp 67-84). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

² Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) is een landelijk onderzoek van de Universiteit Utrecht, het Sociaal en Cultureel Planbureau en het Trimbos Instituut, naar de gezondheid en het welzijn van scholieren (www.hbsc-nederland.nl). Wij maakten gebruik van de gegevens van 5.682 scholieren in het voortgezet onderwijs van 12-16 jaar over sport- en beweeggedrag; zie ook hoofdstuk 4 in rapportage HBSC 2013.

De Volksgezondheidsmonitor Utrecht (VMU) is een onderzoek van de Gemeente Utrecht naar gezondheid en de factoren die daarop van invloed zijn (zie www.volksgezondheidsmonitor.nl). Er is gebruik gemaakt van verzamelde data van onder meer dan 3000 jongeren uit de klassen 2 en 4 van het voortgezet onderwijs in het schooljaar 2014/2015.

³ Voor de literatuurstudie is gebruik gemaakt van een groot aantal (inter)nationale bronnen. Klik [hier](#) voor de referentielijst.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke en landelijk opererende stichting gericht op de bevordering van de sociaalwetenschappelijke kennisontwikkeling en beleidseffectiviteit op het terrein van sport en samenleving.

Het instituut voert fundamenteel en praktijkgericht onderzoek uit, monitort de ontwikkelingen op het terrein van de sport en organiseert bijeenkomsten en congressen om het debat over de sport te stimuleren.

Neem voor meer informatie contact op met:
Agnes Elling: a.elling@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut
Postbus 85445
3508 AK Utrecht
T 030-7210220
info@mulierinstituut.nl
www.mulierinstituut.nl

