



■ Sportvrienden

Samen sporten, samen ontwikkelen

Auteurs

Bas van Nierop

Anna van Spanje-Hennes

Datum

Januari 2020

COLOFON

Het Kenniscentrum Sociale Innovatie (KSI) van de Hogeschool Utrecht is een bundeling van een aantal lectoraten op het gebied van zorg en welzijn, sociaal beleid, maatschappelijke participatie, ondersteuning en dienstverlening, arbeid, recht en veiligheid. Het KSI heeft zich als doel gesteld een bijdrage te leveren aan een inclusieve, rechtvaardige en veilige samenleving waarbij de waarden van de democratische rechtsstaat centraal staan. Dit doen wij door praktijkgericht onderzoek, ontwikkeling en agendering van actuele maatschappelijke en sociale vraagstukken, vanuit verschillende perspectieven en disciplines. We werken hierbij samen met onderwijs, werkveld en kennisinstituten.

Auteurs

Bas van Nierop

Anna van Spanje-Hennes

Lector

Stijn Verhagen

Saskia Wijsbroek

Onderzoekers

Bas van Nierop

Anna van Spanje-Hennes

Mirjam Gademan

Henk Roelfsema

Renske Schamhart

Anouk Sijbenga

Bregje Spaans

Maxime Welten

Studentonderzoekers

Loes Biesterbosch, Renee Eigenbrood, Bodille Herder, Babette Hermesen, Claudia Hogenbirk, Iris Leinenga, Til Lokhorst, Anne Osterhaus, Micha Verbeek, Martijn Vermist en Lisa Wakker

Jaar van uitgave

2020

Contact en adres

[Kenniscentrum Sociale Innovatie, Hogeschool Utrecht](#)

[Lectoraat Jeugd & Participatie en Stedelijke Ontwikkeling](#)

[Postbus 85397, 3508 AJ Utrecht](#)

[Padualaan 101 – 3584 CS Utrecht](#)

[Telefoon secretariaat: 088 4819222](#)

[Email: KSI@hu.nl](mailto:KSI@hu.nl)

www.socialeinnovatie.hu.nl/www.hu.nl

Inhoudsopgave

1. ACHTERGROND EN AANLEIDING.....	4
1.1 MAATSCHAPPELIJKE DIENSTTIJD (MDT)	4
1.2 SPORTVRIENDEN	4
1.2.1 <i>Ontstaan</i>	4
1.2.2 <i>Opzet project</i>	4
1.3 THEORETISCHE CONTEXT	5
1.3.1 <i>Waarde van sport</i>	5
1.3.2 <i>Matching</i>	6
2. DOEL.....	6
3. ONDERZOEKSVRAGEN	6
4. AANPAK.....	6
4.1 DEELNEMERS	6
4.2 FOCUSGROEPEN	7
4.2.1 <i>Ronde 1 (november 2018 – februari 2019)</i>	7
4.2.2 <i>Ronde 2 (maart 2019 – juni 2019)</i>	7
4.2.3 <i>Ronde 3 (september 2019 – november 2019)</i>	8
4.3 STUDENTEN ALS ONDERZOEKERS	8
5. RESULTATEN	9
5.1 SFEER EN ALGEMENE ERVARING	9
5.1.1 <i>Woordgebruik</i>	9
5.1.2 <i>Groepsgevoel en ‘koppel’gevoel</i>	9
5.1.3 <i>Nieuwe ervaringen</i>	10
5.2 MOTIVATIE	10
5.2.1 <i>Motivatie voor deelname</i>	10
5.2.2 <i>Motivatie tijdens het traject</i>	11
5.3 MATCHING	11
5.4 ORGANISATIE	12
5.4.1 <i>Algemeen</i>	12
5.4.2 <i>Funclinics</i>	13
5.4.3 <i>Matchingsevent</i>	13
5.4.4 <i>Verdiepingsles</i>	13
5.5 COMMUNICATIE	13
5.6 MEERWAARDE SPORTVRIEND	14
5.7 AFSLUITING TRAJECT	15
6. CONCLUSIE	16
6.1 WAT IS VOLGENS DE STUDENTEN DE WAARDE GEWEEST VAN DEZE INVULLING VAN HUN MDT?	16
6.2 WAT IS VOLGENS DE JONGEREN DE MEERWAARDE GEWEEST VAN HET HEBBEN VAN EEN SPORTVRIEND?	16
6.3 HOE HEBBEN DE DEELNEMERS AAN DE PROEFTUIN DE MATCHINGSPROCEDURE ERVAREN?	17
6.4 WELKE AANBEVELINGEN GEVEN DE DEELNEMERS ALS VERBETERPUNTEN VOOR DEZE PROEFTUIN?	17

6.5	TOT SLOT	18
-----	----------	----

7.	LITERATUUR	18
----	------------------	----

1. Achtergrond en aanleiding

1.1 Maatschappelijke diensttijd (MDT)

De maatschappelijke diensttijd (MDT) is een manier om als jongere iets nieuws te leren en daarbij iets te doen voor een ander. Tijdens hun MDT werken jongeren aan hun persoonlijke ontwikkeling, terwijl ze zich een periode vrijwillig inzetten voor anderen. Hierbij staan drie kernbegrippen centraal: maatschappelijke impact, talentontwikkeling en elkaar ontmoeten. ZonMw heeft in 2018 een actieprogramma georganiseerd waarbij in proeftuinen geëxperimenteerd kan worden met het organiseren en uitvoeren van de maatschappelijke diensttijd (ZonMw, 2018). In juli 2018 is de subsidieaanvraag van stichting De Rading voor de proeftuin 'Sportvrienden' gehonoreerd. Op 1 augustus 2018 is het project, met een looptijd van 18 maanden, van start gegaan.

1.2 Sportvrienden

1.2.1 Ontstaan

'Sportvrienden' is een initiatief van Onthemove. Onthemove ziet zichzelf als "de pedagogische schakel tussen jeugdzorg en sport(verenigingen)". Zij willen jongeren met jeugdhulp stimuleren om te gaan sporten: "...jongeren uit de behandelkamer halen en op een andere locatie helpen met hun situatie" (Onthemove, z.d.). Tijdens gesprekken vanuit Onthemove met jeugdprofessionals kwam naar voren dat de jongeren waarmee zij werken minder dan andere jongeren deelnemen aan maatschappelijke activiteiten zoals bijvoorbeeld sport en bewegen. Uit deze gesprekken bleek verder dat het jongeren met jeugdhulp vaak ontbreekt aan een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen en een gezonde dosis eigenwaarde. Hierdoor zijn zij vaak in situaties beland of belanden zij nog steeds in situaties waarin dwang, manipulatie en (seksueel) grensoverschrijdend gedrag aan de orde van de dag zijn.

Sport kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van jeugdigen met jeugdhulp, en daarmee (de kansen op) een positieve maatschappelijke participatie vergroten. Daarbij ligt ook een belangrijke opdracht in het laagdrempelig maken van de zorg voor de jeugd door te zorgen dat jongeren met jeugdhulp, naast contact met hulpverleners, ook verbinding hebben met een 'belangrijke ander' buiten de jeugdhulp en midden in de samenleving. 'Sportvrienden' kan een sleutelrol spelen in het vergroten van sportparticipatie, de drempel verlagen om lid te worden van een reguliere sportclub, en laagdrempelige en informele ondersteuning bieden door inzet van een 'belangrijke ander' in het leven van de jongere.

1.2.2 Opzet project

De organisatie en uitvoering van het project is in handen van Onthemove. Studenten worden geworven als sportvriend voor jongeren in de jeugdzorg. De student heeft als sportvriend de rol van 'belangrijke ander'. De studenten krijgen hiermee de mogelijkheid aangereikt om maatschappelijk actief te zijn en daar ook erkenning en waardering voor te krijgen, zowel direct van de jongeren waarmee ze een sportvriendschap vormen, als indirect als onderdeel van de

opleiding. De studenten zijn nadrukkelijk geen begeleider, en hebben die rol ook niet. Sport en bewegen vormen de leidraad van het contact en naarmate het vertrouwen groeit, ontwikkelt een gelijkwaardige relatie waarbinnen sprake is van wederzijds voorbeeldgedrag. De student kan coachend optreden bij het behalen van goede studieresultaten of het omgaan met dagelijkse levensuitdagingen. Hiermee kunnen studenten die nu nog niet maatschappelijk actief zijn op een laagdrempelige en flexibele manier een zinvolle rol spelen in participatie, inclusie en versterking van het sociale netwerk van jongeren in de jeugdhulp. Zij maken enerzijds kennis met de waarde van vrijwilligerswerk en anderzijds dragen zij bij aan de vormgeving van een betrokken samenleving.

De proeftuin besloeg drie rondes. Elke ronde duurde tien weken en werd voorafgegaan aan funclinics en een matchingsevent. Tijdens de funclinics maken studenten en jongeren kennis met het sportaanbod en de werkwijze van Onthemove. Per ronde konden de deelnemers kiezen uit zes verschillende sporten. Het totaalaanbod bestond uit fitness, skiën, snowboarden, thaiboksen, poweryoga, voetbal, archery attack, fitness, freerunnen en padel. Iedere sport had een eigen locatie en trainer(s). Aan iedere ronde ging de *matching* vooraf. Studenten en jongeren werden middels flyers, gastcolleges en hun begeleiders geattendeerd op het sportaanbod. Inschrijving verliep vervolgens digitaal, via de website van Sportvrienden. Hier vulden potentiële deelnemers onder andere in wanneer zij beschikbaar waren om te sporten, welke sport hun voorkeur had en wat hun overige hobby's waren. Op basis van deze informatie maakte Onthemove een *match* tussen studenten en jongeren.

De gematchte koppels, ofwel sportvrienden, ontmoetten elkaar voor het eerst tijdens het matchingsevent. Dit was een evenement waarbij de sportvrienden kennis maken met elkaar door middel van diverse sportieve activiteiten. Na afloop van het matchingsevent werd aan de duo's gevraagd of zij graag sportvrienden wilden zijn. Bij een positieve reactie startte dit duo vervolgens met het tien weken samen sporten.

1.3 Theoretische context

1.3.1 Waarde van sport

Sport en bewegen is op verschillende manieren waardevol. Het Human Capital Model (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas, 2013) beschrijft zes kernwaarden met in totaal 79 effecten van sport en bewegen inclusief de bijbehorende onderbouwing. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen de fysieke, emotionele, sociale, persoonlijke, intellectuele en financiële waarde van sport. Ook onderzoek dat zich specifiek richt op (kwetsbare) jongeren beschrijft de waarde van sport. Hermens, Super en Verkooijen (2017) concluderen "dat sport een positieve rol kan spelen in de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare jongeren wanneer er voldaan wordt aan een aantal belangrijke voorwaarden". Een van deze voorwaarden is dat de sportactiviteit voor de jongere betekenisvol moet zijn. Daarnaast zijn begrijpelijkheid en hanteerbaarheid belangrijke voorwaarden. Zij merken hierbij echter wel op dat het medicaliseren van sport als middel voor sommige jeugdigen de waarde van sport opheft, omdat zij juist baat hebben bij een

sportomgeving waar even aandacht is voor hun persoonlijke problemen. Samenwerking tussen jeugdzorg- en sportorganisaties is hierbij van groot belang om de kracht van sport ten volste te benutten.

1.3.2 Matching

In een onderzoek naar de wetenschappelijke basis onder maatjesprojecten beschrijven Van der Tier en Potting (2015) het verschil tussen maatjestracten die vallen onder de noemer mentoring en maatjesprojecten waarbij het 'maatje als bondgenoot' dient. Sportvrienden kent de meeste gelijkenissen met deze tweede categorie, omdat er nadrukkelijk wordt gekozen om geen zorgrelatie tussen de studenten en jongeren te creëren. Studenten en jongeren worden op basis van hun beschikbaarheid, voorkeur voor type sport en persoonlijke interesses aan elkaar gekoppeld. De matching is een van de belangrijkste indicatoren voor een effectief maatjesproject en de bouwsteen van een succesvol en duurzaam traject. De matching bepaalt of er wel of geen vertrouwensrelatie ontstaat (Van der Tier en Potting, 2015).

2. Doel

Het doel van het onderzoek was het evalueren van het project 'Sportvrienden' als proeftuin Maatschappelijke Diensttijd (MDT) vanuit het perspectief van de deelnemers.

3. Onderzoeksvragen

Naar aanleiding van het doel van het onderzoek, hebben de onderzoekers de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

1. Wat is volgens de studenten de waarde geweest van deze invulling van hun MDT?
2. Wat is volgens de jongeren de meerwaarde geweest van het hebben van een sportvriend?
3. Hoe hebben de deelnemers aan de proeftuin de matchingsprocedure ervaren?
4. Welke aanbevelingen geven de deelnemers als verbeterpunten voor deze proeftuin?

4. Aanpak

4.1 Deelnemers

Vanuit jeugdhulporganisaties De Rading, Leger des Heils, Lijn5 en Lokalis werden jongeren geattendeerd op het bestaan van Sportvrienden en geënthousiasmeerd voor deelname. Studenten van de Hogeschool Utrecht (HU) werden door Onthemove geworven via korte presentaties tijdens hoorcolleges en flyers en posters die werden verspreid, zowel online als in de gebouwen van de HU. Onthemove koos ervoor om de werving te richten op studenten Social Work en studenten die de minor Sport & Samenleving volgden.

Alle deelnemers kregen na het voltooien van een sporttraject een waardebon van €40, te besteden bij een sportwinkel. De studenten kregen daarnaast studiepunten voor hun deelname. Verder bood Onthemove voor de jongeren die dit wilden begeleiding aan bij het aanmelden bij een reguliere sportclub.

4.2 Focusgroepen

Na afloop van de negende sportles organiseerden de onderzoekers een focusgroep. In overleg met de projectgroep werd besloten om de groepsgesprekken te houden direct aansluitend op de een-na-laatste les van elk sporttraject, op de sportlocatie zelf. Hierdoor hoefden de deelnemers niet apart terug te komen voor het gesprek. Door te kiezen voor de een-na-laatste les zou er ruimte zijn om de laatste les feestelijk af te sluiten.

De focusgroep bestond uit een bijeenkomst van maximaal 45 minuten waarin de onderzoekers met de aanwezige deelnemers in gesprek gingen en hen vroegen naar hun ervaringen met 'Sportvrienden'. Omdat de focusgroep meteen na het sporten 's avonds plaatsvond, werd de deelnemers iets te eten en te drinken aangeboden op kosten van het project. De aanwezige onderzoeker trad op als gespreksleider. De opzet van de focusgroepen is tot stand gekomen in overleg met twee studenten (stagiairs) en een deelnemende jongere.

4.2.1 Ronde 1 (november 2018 – februari 2019)

Tijdens de eerste ronde konden de deelnemers kiezen uit dans, fitness, skiën, snowboarden, thaiboksen, en voetbal. Het aantal deelnemers per focusgroep was als volgt:

- Fitness: vier deelnemers aanwezig; drie studenten, één jongere.
- Skiën: twee deelnemers aanwezig; beiden student.
- Snowboarden: vijf deelnemers aanwezig; drie studenten, twee jongeren.
- Thaiboksen: zes deelnemers aanwezig; vijf studenten, één jongere.

Aan het eind van het danstraject waren alleen nog deelnemende studenten over. Alle jongeren waren uitgevallen. Daarom kozen de onderzoekers er (in overleg met de projectgroep) voor om de studenten op een ander moment op de Hogeschool Utrecht te bevragen. Uiteindelijk hebben de onderzoekers twee studenten van dit traject geïnterviewd.

Het groepsgesprek met de deelnemers aan het voetbaltraject zou plaatsvinden op 30 januari. De training werd die dag echter afgelast vanwege slecht weer. De onderzoekers kregen het logistiek niet voor elkaar om een focusgroep bijeenkomst te organiseren na afloop van de laatste les, op 6 februari.

In totaal deden 19 deelnemers mee aan de focusgroepen en interviews van ronde 1, waarvan 15 studenten en 4 jongeren.

4.2.2 Ronde 2 (maart 2019 – juni 2019)

Tijdens de tweede ronde konden de deelnemers kiezen uit fitness, freerunnen, padel, poweryoga, thaiboksen, en voetbal. Het aantal deelnemers per focusgroep was als volgt:

- Fitness: vijf deelnemers aanwezig; vier studenten, één jongere.
- Freerunnen: drie deelnemers aanwezig; één student, twee jongeren.
- Padel: vier deelnemers aanwezig; drie studenten, één jongere.
- Poweryoga: zes deelnemers aanwezig; drie studenten, drie jongeren.
- Thaiboksen: tien deelnemers aanwezig; vijf studenten, vijf jongeren. De deelnemers werden verdeeld over twee focusgroepen die tegelijkertijd plaatsvonden. Hierbij werden de sportvrienden zoveel mogelijk uit elkaar gehaald.
- Voetbal: elf deelnemers aanwezig; vijf studenten, zes jongeren.

In totaal deden 39 deelnemers mee aan de focusgroepen van ronde 2, waarvan 21 studenten en 18 jongeren.

4.2.3 Ronde 3 (september 2019 – november 2019)

Tijdens de derde ronde konden de deelnemers kiezen uit archery attack, fitness, freerunnen, padel, thaiboksen, en voetbal. Het aantal deelnemers per focusgroep was als volgt:

- Archery attack: zes deelnemers aanwezig; drie studenten, drie jongeren.
- Fitness: acht deelnemers aanwezig; zeven studenten, één jongere.
- Freerunnen: zes deelnemers aanwezig; vier studenten, twee jongeren.
- Padel: drie deelnemers aanwezig; twee studenten, één jongere.
- Thaiboksen: zes deelnemers aanwezig; vier studenten, twee jongeren.
- Voetbal: zeven deelnemers aanwezig; vier studenten, drie jongeren

In totaal deden 36 deelnemers mee aan de focusgroepen van ronde 3, waarvan 24 studenten en 12 jongeren.

4.3 Studenten als onderzoekers

In de eerste ronde werkten studenten van de minor Sport & Samenleving mee als medeonderzoeker. In de tweede ronde werkte een groepje van drie vierdejaars studenten Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH) mee aan het onderzoek in het kader van hun afstuderen. De bevindingen van de studenten zijn meegenomen in deze eindrapportage.

De minorstudenten namen aan de eerste ronde van het project deel als sportvriend. Als medeonderzoeker voerden zij participerende observaties uit tijdens de sportlessen. De observaties zijn uitgewerkt in door de onderzoekers opgestelde observatieformulieren. De studenten hebben de uitkomsten van hun onderzoek beschreven in een onderzoeksverslag en dit verslag vervolgens gepresenteerd aan de betrokken docenten.

De drie studenten SPH richtten hun afstudeeronderzoek op de matchingsprocedure van Sportvrienden. Naast hun afstudeerscriptie hebben zij als eindproduct op verzoek van Onthemove een handleiding ontwikkeld voor het matchingsevent.

5. Resultaten

Na afloop van de eerste en de tweede ronde maakten de onderzoekers een tussenrapportage voor Onthemove. De tussenrapportages bevatten korte terugkoppelingen vanuit de focusgroepen met daarin aanbevelingen die direct toegepast konden worden. De tussenrapportages waren alleen bedoeld voor intern gebruik en werden schriftelijk en mondeling gepresenteerd aan de projectgroep. Na ronde 3 is niet opnieuw een tussenrapportage opgesteld, maar hebben de onderzoekers alle bevindingen gebundeld in deze eindrapportage.

Tijdens het uitwerken van de focusgroepen, kwamen enkele thema's naar boven. De resultaten worden beschreven aan de hand van deze thema's.

5.1 Sfeer en algemene ervaring

5.1.1 Woordgebruik

Wat meteen opvalt, is dat deelnemers vaak spreken over 'maatje' of 'buddy', en niet over 'sportvriend'. Onthemove koos juist bewust voor de benaming 'sportvrienden' voor zowel het project als de deelnemers, omdat het woord 'maatje' veelal met hulpverlening wordt geassocieerd. Daarnaast laten met name studenten weten dat zij de rollen 'student' en 'jongere' niet wilden benadrukken, en daarom geen voorstander waren voor het gebruik van deze woorden om de deelnemers aan te duiden.

5.1.2 Groepsgevoel en 'koppel'gevoel

Alle deelnemers spreken van een goede sfeer. De sfeer wordt omschreven als gezellig, ontspannen en losjes. Het onderlinge contact was goed, en binnen de groepen was het ook gezellig. De meeste sportvrienden zeggen dat ze een band met elkaar hebben opgebouwd. Vrijwel iedereen geeft aan niet van tevoren te hebben verwacht dat de groep dan wel het koppel zo hecht met elkaar zou raken.

Jongere over de sfeer:

"Je hoeft niet hetzelfde te zijn om alsnog leuk met elkaar te sporten".

Iedereen is zeer te spreken over het idee achter Sportvrienden; ze vinden het een mooi en goed initiatief. De deelnemers benoemen de rol van de trainer als belangrijk in het creëren van een goede en veilige sfeer.

De deelnemers zouden het voor de groep leuker vinden als het aantal jongeren en studenten gelijk is verdeeld, dus als de groep alleen bestaat uit koppels van sportvrienden. Tegelijkertijd merken veel deelnemers op dat tijdens de lessen het 'koppel'gevoel zoek was. Dit kwam doordat oefeningen individueel of juist met de hele groep werden gedaan, omdat niet elke sport zich goed leent voor oefeningen in duo's. Sommige deelnemers vinden dit jammer, maar anderen geven aan dat ze hun sportvriend hierdoor juist actiever gingen opzoeken (zowel voor, tijdens als na de les).

In sommige trajecten gingen de deelnemers na afloop van de les wat met elkaar drinken of anderszins napraten. Zij zochten elkaar ook voorafgaand aan de les op. Een aantal deelnemers zegt na het traject als groep nog contact te willen houden. Ook een aantal koppels zegt dat ze elkaar na het traject nog willen blijven zien, al dan niet om samen te sporten. Een groot deel van de deelnemers geeft echter aan dat ze nog niet met hun sportvriend hebben besproken of ze contact zullen houden. De deelnemers die geen contact meer zullen houden met hun sportvriend, zeggen dit niet erg te vinden omdat zij niet van tevoren hadden gerekend op blijvend contact.

5.1.3 Nieuwe ervaringen

De deelnemers vonden het leuk om een nieuwe sport uit te proberen. Ze merkten bij zowel zichzelf als bij anderen een positief effect van het (samen) sporten; je gezonder en fitter voelen, mentaal beter in je vel, bewuster bezig zijn met voeding, meer discipline hebben. Bovendien zien ze 'Sportvrienden' als een goede stimulans om überhaupt te gaan sporten. Daarnaast was bij een aantal deelnemers ook echt te merken dat ze uit hun schulp kropen. Een aantal deelnemers zegt echter ook dat het niet om het sporten gaat, maar om het feit dat je samen iets doet.

De studenten kwamen in contact met jongeren uit de jeugdzorg. Sommige studenten zagen dit als meerwaarde omdat ze bewust niet als sociaal werker met de jongeren omgingen. Andere studenten vonden het juist geen meerwaarde, omdat ze niet in de setting van het jongerenwerk waren. In sommige trajecten deden studenten mee die geen sportvriend hadden, bijvoorbeeld doordat diegene vroegtijdig was uitgevallen. De studenten vonden het alsnog leuk om te komen sporten, maar vonden het jammer dat ze geen sportvriend hadden.

Student over deelnemen zonder sportvriend:

"Dat is niet waar het om draait."

5.2 Motivatie

5.2.1 Motivatie voor deelname

De meeste deelnemers waren intrinsiek gemotiveerd; het leek ze leuk om een nieuwe sport te proberen en het is een aantrekkelijk aanbod als je tien weken lang gratis kan sporten. Daarnaast leek het de deelnemers ook gezellig om samen met een sportvriend te gaan, maar dit was niet doorslaggevend. De deelnemers vonden het ook leuk om nieuwe mensen te leren kennen. Door 'Sportvrienden' kan dit op een laagdrempelige manier.

Sommige jongeren werden aangespoord vanuit hun begeleiding of woongroep. Bij een deel werkte dit goed; zij konden dit zetje goed gebruiken en zeggen blij te zijn dat ze hebben deelgenomen. Bij een ander deel werkte dit echter averechts; zij kwamen uiteindelijk weinig opdagen.

Voor studenten was het behalen van studiepunten een belangrijke motivatie om zich aan te melden. Echter geven verschillende studenten aan dat ze het traject dusdanig waardevol vonden,

dat de studiepunten van secundair belang waren geworden. Bovendien vonden de studenten 'Sportvrienden' een leukere manier om punten te verdienen dan andersoortig vrijwilligerswerk. Een deel van de studenten had zich ook aangemeld als ze er geen studiepunten voor hadden gekregen. Een jongere geeft aan het jammer te vinden om te horen dat de studenten studiepunten krijgen voor deelname. Dit doet afbreuk aan het beeld dat de jongere heeft van de intrinsieke motivatie van de student.

Jongere over het sporten:

"Zonder sportvrienden zou ik helemaal niet sporten."

Een aantal deelnemers heeft aan meerdere rondes meegedaan. Positieve ervaringen uit de eerste ronde zorgden ervoor dat zij opnieuw gemotiveerd waren om deel te nemen. Hierbij wordt met name de gezelligheid genoemd.

5.2.2 Motivatie tijdens het traject

Voor de sportvrienden kan het lastig zijn elkaar te motiveren, omdat ze elkaar niet willen dwingen. Maar sommige deelnemers zeggen relatief makkelijk af. De deelnemers raden aan goed duidelijk te maken dat als je je aanmeldt, je ook de volle tien weken meedoet. Een andere suggestie is om een beloning te geven voor deelnemende jongeren, als extra stimulans. Het kan bovendien motiverend werken om een bepaald einddoel voor ogen te hebben (zie §5.7, 'Afsluiting traject').

Een aantal studenten motiveerde elkaar om mee te doen; voor jongeren hielp het ook als zij zich samen met een vriend(in) aanmeldden. Het hebben van een sportvriend wordt door zowel de studenten als de jongeren gezien als een belangrijke stok achter de deur om naar de les te komen, ook op dagen dat ze eigenlijk geen zin hadden. Elkaar motiveren via WhatsApp wordt veelvuldig genoemd als belangrijkste middel.

Verder wordt de trainer als belangrijke motivator genoemd om naar de lessen te blijven komen. Over het algemeen zijn de deelnemers zeer te spreken over de trainers, die met leuke trainingsvormen zorgden voor fijne trainingen waar sprake was van verbinding. Deelnemers geven aan dat het waardevol is om een trainer te hebben die ook op een sociaal niveau betrokken is met de jongeren, zodat je je echt gezien voelt tijdens de les.

Het werkt demotiverend als deelnemers niet worden ingedeeld bij de sport van hun voorkeur.

5.3 Matching

De meeste deelnemers zijn positief over de matching; zij hadden een klik met hun sportvriend. Voor veel deelnemers was het desondanks niet duidelijk op welke punten zij waren gematcht; de matches leken willekeurig. Sommige duo's hadden bijvoorbeeld geen gezamenlijke hobby's of interesses. Deelnemers raden aan om dit als criterium mee te nemen in de matching. Als duo's geen klik met elkaar hadden, kwam dit echter voornamelijk door een groot leeftijdsverschil, verlegenheid of geslotenheid, en/of een gebrek aan enthousiasme en motivatie.

Een deel van de studenten geeft aan dat zij moeite hadden om contact te krijgen met hun sportvriend. Ook na tussenkomst van Onthemove was dit soms nog lastig. Sommige jongeren vielen uit om uiteenlopende redenen. Dit gebeurde ook aan het begin van het traject, waardoor er studenten waren die zonder sportvriend deelnamen. De studenten vonden het alsnog leuk om mee te doen zonder sportvriend, met name omdat ze de groep leuk vonden. Maar de meerwaarde ging hierdoor wel voor hen verloren. Ook vonden de deelnemers het jammer als de groep voornamelijk bestond uit studenten en er weinig echte duo's meededen. Een van de studenten suggereert om studenten een rol te geven in de matching, zodat hun MDT een bredere invulling krijgt. Verder zouden studenten een rol kunnen spelen in de werving van deelnemers.

Voor een aantal deelnemers was het niet duidelijk aan wie ze gekoppeld waren. De trainer was hier ook niet altijd van op de hoogte. Dit kwam mede doordat een deel van de deelnemers weinig tot niet kwam opdagen. Een andere reden was dat niet iedereen aanwezig was tijdens het matchingevent, waardoor voor sommigen de eerste kennismaking pas tijdens de eerste les plaatsvond. De deelnemers vinden dat er meer aandacht moet komen voor de kennismaking tussen de sportvrienden voordat de sportlessen beginnen.

In een paar groepen namen jongeren deel vanuit het AZC in de buurt. De les verliep hierdoor anders, omdat de andere deelnemers al een voorsprong hadden in de sport. Verder zorgde de taalbarrière voor een ander verloop van de les. Daarnaast was het hierdoor lastiger om een band op te bouwen binnen de groep.

5.4 Organisatie

5.4.1 Algemeen

De locatie van de sportlessen was een struikelblok voor enkele deelnemers. Sommige locaties lagen relatief afgelegen en hadden een slechte verbinding met het openbaar vervoer. Deelnemers vonden het een goed idee om van tevoren met de sportvriend of met de groep af te spreken voor het reizen. Zo konden ze de locatie beter vinden en onderweg nader kennismaken.

De ruimtes zelf waren soms aan de kleine kant. Bepaalde ruimtes moesten gedeeld worden met andere sporters. Dit was voor de deelnemers niet prettig omdat het soms druk was, of omdat ze bepaalde apparatuur niet konden gebruiken. Een aantal locaties beschikte over een ruimte om voor en na de training nog even bij elkaar te komen, wat de deelnemers fijn vonden.

Niet alle sporten waren even geschikt vanwege het individuele karakter of het continu wisselen van partner tijdens de les. Dit was bijvoorbeeld het geval bij snowboarden, skiën en yoga. Sommige deelnemers geven aan dat zij het traject met tien weken te lang vonden duren. Het was met name lastig als er vakantieperiodes in het traject zitten, omdat het traject dan onderbroken wordt. Daarnaast is het voor de planning verstandig om rekening te houden met tentamenweken.

Een aantal deelnemers vond de les zelf te kort duren. Vanwege de voor sommigen lange reistijd hadden ze liever anderhalf uur les in plaats van een uur. Een langere les geeft de trainer ook meer gelegenheid om zowel groepsoefeningen te doen als oefeningen in duo's.

5.4.2 Funclinics

De funclinics werden als overbodig ervaren. Het was niet duidelijk dat iedere funclinic een andere invulling zou krijgen. De funclinics zouden beter gebruikt kunnen worden als informatiemarkt over het project en de verschillende sporten. Dit kan bovendien motiverend werken.

5.4.3 Matchingevent

De deelnemers misten het contact met de sportvriend tijdens het matchingevent. Dit was een mooie gelegenheid om elkaar wat beter te leren kennen, dus de deelnemers zouden liever activiteiten als kennismakingsspellen doen, en bovendien in kleinere groepjes. De deelnemers verwachtten tijdens het matchingevent hun match te ontmoeten, dus dan is het teleurstellend als de match niet komt opdagen. Daarnaast vonden de deelnemers het matchingevent rommelig verlopen.

De deelnemers die ook hebben deelgenomen aan de eerste ronde, zijn meer tevreden over de matching van ronde twee ten opzichte van ronde één. Het doorlopen van de matching met de 'eigen' groep wordt als een verbetering opgemerkt, evenals de tijdige communicatie. Dat de trainers aanwezig waren bij de matching werd als zeer waardevol ervaren. Hierdoor was het minder spannend om naar de eerste sportles te komen, omdat de deelnemers de trainer al hadden ontmoet. Volgens de deelnemers toonde dit ook betrokkenheid van de trainers.

5.4.4 Verdiepingsles

De studenten vonden dat de verdiepingsles in de eerste en tweede ronde te weinig diepgang had. Veel van de inhoud kwam overeen met hun eigen lesstof. Daarnaast vonden ze het niveau van de les te laag. De studenten zouden liever praktische dingen willen leren, zoals communicatievaardigheden of motivatietechnieken. De verdiepingsles in de derde ronde werd daarentegen zeer positief ontvangen, omdat de inhoud van de les was afgestemd met de studenten.

5.5 Communicatie

Studenten suggereren een leukere introductie tijdens het hoorcollege, bijvoorbeeld door een student die al een keer heeft meegedaan. Aan het begin van het jaar weten de studenten ook nog niet alles over praktijkuren en krijgen ze sowieso heel veel informatie te verwerken, wat het lastig maakt om dan al te beslissen om mee te doen.

Het concept 'maatschappelijke diensttijd' is niet bij alle studenten bekend. Studenten zouden graag meer op de hoogte willen zijn van het doel van Sportvrienden, de indeling van het traject en de organisatie eromheen. Van tevoren was het niet heel duidelijk wat de studenten specifiek met hun sportvriend moesten doen. De studenten willen graag meer uitleg over de verwachtingen, ook bijvoorbeeld over het ophalen van de jongere.

Het aanmeldformulier schepte wat verwarring doordat er ook naar sporten wordt gevraagd 'die je leuk vindt om te doen'. Hierdoor was het niet duidelijk welke sporttrajecten beschikbaar waren

en waar de deelnemer zich voor opgeeft. Een aantal deelnemers geeft aan vóór het aanmelden de locaties van de lessen te willen weten, zodat ze daar rekening mee kunnen houden bij het opgeven van de voorkeurssport.

De communicatie vanuit Onthemove werd als professioneel en persoonlijk ervaren. De deelnemers geven wel aan dat de communicatie over het traject duidelijker mag. Zo was het niet gemeld dat de deelnemers tijdens het matchingsevent zouden gaan sporten, waardoor niet iedereen sportkleding bij zich had. Verder was niet iedereen op de hoogte van de funclinics, terwijl men achteraf gezien graag aanwezig had willen zijn voor de kennismaking met het project en de sporten. De informatie kan overzichtelijker gedeeld worden per e-mail of via de website van Onthemove, en met meer structuur (met kopjes, tijdstippen, etc.).

Veel onderling contact vond plaats via WhatsApp. Dit was onder andere een manier om elkaar te motiveren om naar de les te komen. Met elkaar contact onderhouden via de app ging echter niet altijd even makkelijk. Het was voor sommige studenten lastig om contact te krijgen met hun sportvriend, vooral als deze niet of nauwelijks naar de lessen kwam. Ook werden appjes vanuit Onthemove niet altijd goed gelezen door de deelnemers. Ook wat dit betreft is het beter om informatie te delen via e-mail en website.

Sommige studenten vonden de wekelijkse terugkoppeling via WhatsApp naar Onthemove te veel. Het lijkt hen prima om alleen iets te laten weten als het niet goed gaat, onder het motto 'geen nieuws is goed nieuws'.

De studenten zouden meer duidelijkheid willen over het omgaan met social media. Nu werden ze vrijgelaten in hun keuze om de sportvriend wel of niet toe te voegen. Dit bleek vaak een lastige beslissing. De antwoorden van Onthemove tijdens de workshop werden als onvolledig ervaren. Hier ligt een behoefte aan meer kaders en instructies.

5.6 Meerwaarde sportvriend

De meeste deelnemers geven aan dat ze blij zijn geweest met hun sportvriend. De sportvriend zorgt er voor dat jongeren gemotiveerd bleven om te komen. Ze geven aan hun sportvriend niet te willen teleurstellen door afwezig te zijn. Het hebben van een sportvriend was dus een stok achter de deur om te blijven gaan.

Doordat er bij veel sporten nadruk lag op het groepsproces, is de meerwaarde van een eigen sportvriend tijdens de training niet zo groot. Dit zien de deelnemers echter niet als een negatief punt, aangezien het groepsgevoel een belangrijke succesfactor was. De sportvriend was vooral belangrijk voor en na het sporten, in de motivatie en het onderhouden van contact. Bij sommige duo's bleef het contact zowel tijdens als buiten de les beperkt, waardoor de sportvriend voor hen minder waardevol was.

Student over het groepsgevoel:

"Ik heb het gevoel dat we wel echt met z'n allen aan het voetballen zijn."

Een jongere geeft aan dat het samen sporten hem heeft geholpen om zijn energie en drukte beter te controleren. Met name omdat zijn sportvriend juist een rustig persoon was, kon hij goed 'afkijken' hoe je rustig kunt blijven. Meerdere deelnemers erkennen de meerwaarde van het voeren van gesprekken tijdens het sporten. Omdat de deelnemers bezig zijn voelen de gesprekken minder 'zwaar' en praten ze makkelijker met elkaar. Als ze willen, kunnen ze over hun problemen praten, maar het hoeft niet. De studenten vinden het fijn dat ze er voor iemand kunnen zijn, dat problemen niet centraal staan maar dat het gezellig hebben het belangrijkste is.

Verder noemen jongeren dat ze meer zelfvertrouwen krijgen van het sporten en van het samen optrekken met een sportvriend. Voor studenten was het een vorm van zingeving; het was fijn om iets te kunnen betekenen voor een ander. Daarnaast ziet men de meerwaarde van een fijne, veilige groep. De deelnemers gaan een op een aan de slag, maar leren ook van anderen.

De meeste deelnemers geven aan nogmaals deel te willen nemen. Hoewel het groepsgevoel de overhand lijkt te hebben, noemen veel deelnemers het uitvallen van de sportvriend als teleurstellend. Voor studenten verdwijnt de meerwaarde van deelname als er te weinig jongeren zijn. De studenten vinden het leeraspect belangrijk.

Student over de meerwaarde van een sportvriend:

"Ik kan ook sporten in mijn eigen sportschool".

5.7 Afsluiting traject

De studenten zouden meer aandacht willen voor de afsluiting van het traject. Bijvoorbeeld wat te doen als de een het contact wil behouden, maar de ander niet.

Deelnemers adviseren om ergens naartoe te werken. Het einddoel is namelijk niet duidelijk, terwijl het een afgebakend traject is van tien weken. Ze denken bijvoorbeeld aan een wedstrijd of een toernooi, of het inzichtelijk maken van persoonlijke verbetering.

Sommige trajecten startten met veel deelnemers, maar kenden veel uitvallers. Dit gaf de overgebleven deelnemers een dubbel gevoel over de afronding van het traject. Tip is dan ook om beter na te denken over consequenties bij afwezigheid voor studenten en jongeren, en om ervoor te zorgen dat iedereen een sportvriend heeft.

6. Conclusie

6.1 Wat is volgens de studenten de waarde geweest van deze invulling van hun MDT?

De meeste studenten hebben het gevoel dat zij van belang zijn geweest voor de jongeren. Ondanks de relatief korte duur, is er sprake geweest van het opbouwen van vertrouwensrelaties. Daarnaast was het een zinvolle invulling voor de studenten, vanwege hun affiniteit met sporten en bewegen. De combinatie van lekker sporten en iets betekenen voor een ander zorgde voor een win-win situatie. Een groot verschil tussen studenten die wel een sportvriend hadden ten opzichte van de studenten die dit niet hadden, is de motivatie om te blijven komen. De studenten wilden hun sportvriend niet alleen laten zitten. Studenten zonder sportvriend hadden deze vorm van motivatie niet en haakten dan ook sneller af.

Meerdere studenten hebben onzekerheid ervaren in de mate en wijze waarmee zijn in contact zouden moeten zijn met de jongeren. Ze werden hier naar eigen zeggen vrij in gelaten en twijfelden of zij niet te veel óf juist te weinig contact hadden met hun sportvriend. Daarnaast was een gebrek aan achtergrondinformatie over de jongeren voor een aantal studenten een extra factor waardoor zij niet goed konden inschatten op welke wijze zij hun sportvriend het beste konden benaderen. Dit belemmerde een aantal studenten om een vertrouwensrelatie op te bouwen.

6.2 Wat is volgens de jongeren de meerwaarde geweest van het hebben van een sportvriend?

Voor de jongeren staat het sporten centraal. De meerwaarde van een sportvriend wisselt per duo en per sport. Bij een aantal sporten met een sterk groepskarakter, zoals voetbal, is er niet zo zeer sprake geweest van één sportvriend maar van een groep sportvrienden. Andere sporten hadden een sterk individueel karakter, zoals poweryoga. Dit maakte het lastig voor de deelnemers om in verbinding te komen met elkaar, bijvoorbeeld omdat er niet gesproken mocht worden tijdens de les. Sporten die sterk gericht waren op duo's, zoals kickboksen, hadden als meerwaarde dat de deelnemers veel in contact waren met hun sportvriend tijdens het sporten, bijvoorbeeld omdat ze vaak moesten sparren met elkaar en hierdoor de ander moesten vertrouwen.

Een aantal jongeren geeft aan geleerd te hebben van hun sportvriend. Bijvoorbeeld hoe ze om moeten gaan met hun emoties bij tegenslag en hoe ze vrienden moeten maken. Daarnaast is de sportvriend een belangrijke motivator om aanwezig te zijn; de deelnemers willen de ander niet in de steek laten.

Van de door Hermens, Super en Verkooijen (2017) beschreven voorwaarden voor het succesvol inzetten van sport bij jongeren uit de jeugdzorg, lijkt vooral de betekenisvolle sportactiviteit terug te komen bij de jongeren die deelnemen aan Sportvrienden. De sportkeuze en de relatie met hun sportvriend gaf de sportactiviteit een betekenisvol karakter.

6.3 Hoe hebben de deelnemers aan de proeftuin de matchingsprocedure ervaren?

De matchingsprocedure is overwegend als positief ervaren, hoewel het voor de deelnemers vaak niet duidelijk was op basis waarvan de match was gemaakt. De meeste deelnemers hebben er begrip voor dat er niet altijd een 'perfecte' match kon worden gevonden. Voor velen was dit ook niet belangrijk, want ondanks een gebrek aan gezamenlijke hobby's en interesses zijn er mooie contacten uit ontstaan.

Studenten die niet aan een jongere zijn gekoppeld, vinden dit erg jammer. Voor hun gaat het hele idee van Sportvrienden hierdoor verloren. Sommige studenten zouden op het matchingsevent hun sportvriend ontmoeten, maar dit is er nooit van gekomen.

In lijn met de bevindingen van Van der Trier en Potting (2015) blijkt ook bij Sportvrienden dat de matching van groot belang is voor het opbouwen van een vertrouwensrelatie tussen student en jongere.

6.4 Welke aanbevelingen geven de deelnemers als verbeterpunten voor deze proeftuin?

Tijdens de focusgroepen kwamen deelnemers veelal uit zichzelf met aanbevelingen als verbeterpunten voor 'Sportvrienden':

- De introductie van Sportvrienden bij studenten kan nog aantrekkelijker worden vormgegeven. Bijvoorbeeld door dit (mede) te laten doen door een student die heeft deelgenomen.
- Zorg ervoor dat alle praktische informatie rondom Sportvrienden overzichtelijk beschikbaar wordt gesteld voor de deelnemers, bijvoorbeeld op de website van Onthemove.
- Studenten zouden meer geïnformeerd moeten worden over onder andere verwachtingen, omgaan met social media en manieren waarop ze de jongeren kunnen motiveren. Bijvoorbeeld in de vorm van een workshop tijdens de funclinics.
- Zorg voor een centrale, goed bereikbare sportlocatie. Daarnaast is het zorgen voor een hoge kwaliteit van de zaal en de sportmaterialen een belangrijke succesfactor.
- Zorg ervoor dat de sporten die worden aangeboden betekenisvol zijn voor de deelnemers. Bijvoorbeeld door het sportaanbod samen te stellen in samenspraak met jongeren én studenten (Hermens, Super & Verkooijen, 2017).
- Besteed tijdens het matchingsevent voornamelijk aandacht aan de kennismaking tussen de sportvrienden. Door middel van kennismakingsspellen en samen sporten kan zo het begin ontstaan van een vertrouwensband (Van der Trier & Potting, 2015). Zorg daarnaast dat ook de trainers ter kennismaking aanwezig zijn tijdens het matchingsevent.
- Laat studenten alleen starten aan een traject als ze gekoppeld zijn aan een jongere.
- Maak met alle deelnemers goede afspraken over het missen van lessen.

- Besteed aandacht aan de afsluiting van de trajecten. Zorg er bijvoorbeeld voor dat de deelnemers ergens naartoe werken. Hiermee kunnen de deelnemers extra gemotiveerd worden. Daarnaast willen studenten graag handvatten voor het goed afsluiten van het traject met de sportvriend.
- Geef (voormalig) deelnemers een actieve rol in de promotie van Sportvrienden en de werving van nieuwe deelnemers.

6.5 Tot slot

‘Sportvrienden’ kan een succesvolle proeftuin genoemd worden met veel positieve ervaringen en concrete aanbevelingen om het concept verder door te ontwikkelen. Sportvrienden biedt gratis sporttrajecten aan in een veilige omgeving onder leiding van pedagogisch geschoolde trainers. In plaats van een drempelverlagende tussenstap richting een reguliere sportclub, vormt Sportvrienden hiermee een aantrekkelijk alternatief. De kans bestaat dus dat jongeren voor Sportvrienden kiezen en de stap naar een reguliere sportclub nooit maken. Een zelfde soort ontwikkeling hebben de onderzoekers gezien bij de Buurtsportclubs in Utrecht. Daarnaast valt het op dat voor met name studenten die niet zijn gekoppeld aan een sportvriend, de kans op afhaken gedurende het traject groot is. Dit leert ons twee dingen. Enerzijds dat het van groot belang is om elke student te koppelen aan een jongere en op het moment dat dit niet kan er voor te kiezen om studenten aan het begin van het traject de keuze te geven om door te gaan of niet. Anderzijds dat er duidelijke afspraken gemaakt moeten worden met de betrokken HU docenten over de consequenties voor studenten op het moment dat zij afhaken.

7. Literatuur

- Bailey, R. P., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 289-308.
- Hermens, N., Super, S., & Verkooijen, K. (2017). *Onderzoek Jeugd, Zorg en Sport: samenvatting*. Wageningen: Wageningen University & Research.
- Onthemove (z.d.). *Wat is Onthemove?* Geraadpleegd op 17 januari 2020, van <http://onthemoveutrecht.nl/>.
- Van der Trier, M., & Potting, M. (2015). *Een maatje voor iedereen? Een wetenschappelijke basis onder methode maatjesproject*. Utrecht: Movisie.
- ZonMw (2018). *Actieprogramma Maatschappelijke Diensttijd*. Geraadpleegd op 19 december 2019, van https://www.zonmw.nl/fileadmin/zonmw/documenten/Corporate/Subsidies/PDF_s/Subsidieoproep_MD_1e_tranche_def.pdf.



 **KSI_HU**

 **KSI@HU.NL**

 **[BIT.LY/AANMELDENKSI](https://bit.ly/aanmeldenksi)**