

Sport als zorgtraject

Een verkennende studie naar de effecten van sport in de geïndiceerde jeugdzorg

Nederlands
Jeugd
instituut



© 2012 Nederlands Jeugdinstituut

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Auteurs

Anniek Trompetter

Mariska Zoon

Nederlands Jeugdinstituut

Catharijnesingel 47

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

Telefoon 030 - 230 63 44

Website www.nji.nl

E-mail info@nji.nl

In opdracht van

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Met medewerking van

Jeugdzorg Nederland

Inhoudsopgave

Inleiding	4
2. Effecten van sport	4
2.1 Gezondheid.....	5
2.2 Schoolprestaties	5
2.3 Sociaal functioneren	5
2.4 Conclusie	6
3. Specifieke problematiek en de effecten van sport	7
3.1 ADHD	7
3.2 Oppositional Defiant Disorder of Conduct Disorder	8
3.3 Autismespectrumstoornis	8
3.4 Somatische stoornis	9
3.5 Angst en depressie	9
4. Sportzorg	10
4.1 Meedoen alle Jeugd door Sport	10
5. Werkzame factoren	11
5.1 Algemeen werkzame factoren	12
5.1.1 Inhoud sportactiviteit	12
5.1.2 Sportleiders	12
5.2 Specifiek werkzame factoren	12
6. De effecten van specifieke sporten	13
6.1 Vechtsport	13
6.2 Buitensportactiviteiten	14
Conclusie	14
Afsluitend	15
Literatuurlijst	17

Inleiding

In het programma 'Meedoen alle Jeugd door Sport' hebben achttien organisaties voor Jeugdzorg en opvoedhulp met negen sportbonden en meer dan 65 sportverenigingen samengewerkt in zogeheten sportzorgtrajecten. In de periode 2007-2010 hebben tenminste 1200 jeugdigen met een zorgindicatie deelgenomen aan één van de trajecten, die als doel hadden het gedrag en de competenties van jeugdigen positief te beïnvloeden middels de inzet van georganiseerde sport in de hulpverlening. Een vervolg van dit project kan zijn het inzetten van een combinatiefunctionaris, die de verbinding legt tussen de sport en jeugdzorg. Voordat die daadwerkelijk ingezet wordt, is het goed om te weten of er wetenschappelijk bewijs is dat de inzet van sport effectief kan zijn als zorgtraject voor de geïndiceerde jeugdzorg.

In dit document is een eerste verkenning uitgevoerd naar de effecten en werkzame ingrediënten van sport wanneer dit wordt ingezet als zorgtraject in de geïndiceerde jeugdzorg. Om de laatste stand van zaken weer te geven is een literatuursearch uitgevoerd in de internationale databank PsychInfo en de literatuurcatalogus van het Nederlands Jeugdinstituut. Op basis van deze search kan gesteld worden dat hier nog geen informatie over beschikbaar is, op een effectevaluatie over het project 'Meedoen alle Jeugd door Sport' zelf, na. Er is naar ons weten nog geen wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effecten van sportbeoefening bij jeugdigen in de geïndiceerde jeugdzorg. Of wanneer sport daadwerkelijk als interventie wordt ingezet bij deze doelgroep door de jeugdzorg. Er is echter wel literatuur beschikbaar over sport an sich, dus niet zodanig als interventie, en het effect hiervan op jeugdigen. Ook is er literatuur beschikbaar over de samenhang tussen sporten en gedragsproblematiek bij jeugdigen die (nog) niet te maken hebben met de (geïndiceerde) jeugdzorg. Naast een literatuursearch zijn interviews gehouden met twee experts, namelijk Agnes Elling - werkzaam bij het Mulier Instituut- en Esther Rutten -werkzaam bij Van Montfoort-. Op basis van de beschikbare literatuur en de inzichten van de experts is dit rapport geschreven. Belangrijke overzichtsartikelen waren de artikelen van Boonstra en Hermens (2011) en Breedveld, Bruining, Van Dorsselaer, Mombarg en Nootebos (2010).

2. Algemene effecten van sport

Waar veel kinderen, jongeren en volwassenen aan sport deelnemen vanuit een intrinsieke motivatie ('het is leuk'), komt de toegenomen betrokkenheid van de overheid bij sport vooral voort uit de instrumentele waarden die aan sport worden toegekend: sport is niet alleen leuk, maar ook nuttig. Vooral in het kader van maatschappelijke problemen rondom de volksgezondheid (overgewicht) en de integratie van etnische minderheden, krijgt sport een maatschappelijke functie toegeschreven (Elling & Wisse, 2010). Volgens Boonstra, Gilsing, Hermens en Van Marissing (2010) biedt sport mogelijkheden voor het ontwikkelen van competenties en talenten op uiteenlopende vlakken: fysiek, organisatorisch, sociaal, mentaal of pedagogisch. Behalve dat sport kan dienen als opstap naar het ontdekken van eigen talent, heeft sportbeoefening een positief effect op de psyche van de mens. Boonstra en Hermens (2011) hebben een literatuursearch uitgevoerd naar de inverdieneffecten van sport. In dit hoofdstuk wordt daar een korte samenvatting van gegeven en zodoende een antwoord gegeven op de vraag welke effecten van sport bij jeugdigen bekend zijn.

2.1 Gezondheid

Volgens Boonstra en Hermens (2011) is het bewezen dat sporten een positief effect heeft op de gezondheid. Voldoende beweging hangt positief samen met gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. Het verlaagt verschillende gezondheidsrisico's als de kans op hart- en vaatziekten, kanker, maar ook depressie. Mensen die voldoende bewegen hebben een lagere Body Mass Index (BMI-waarde) en voelen zich gezonder dan mensen die onvoldoende bewegen. Ook Jacobs en Diekstra (2009) geven aan dat uit diverse meta-analyses blijkt dat sporten een positieve invloed heeft op de lichamelijke ontwikkeling, zoals invloed op het immuunsysteem, spierkracht, coördinatie, uithoudingsvermogen en de bloeddruk.

2.2 Schoolprestaties

Volgens zowel Stegeman (2007) als Boonstra en Hermens (2011) is een positief verband tussen sportbeoefening en schoolprestaties nog onvoldoende bewezen. Tegelijkertijd is wel zeker dat sportbeoefening in ieder geval de schoolprestaties niet verslechterd. Vaak wordt zelfs gevonden dat jeugdigen die sporten beter presteren op school dan jeugdigen die niet sporten, maar het is nog onduidelijk wat hierbij oorzaak en gevolg is. De meeste studies gaan uit van een indirect verband. Dit betekent dat sporten een positief effect heeft op een bepaalde eigenschap of vaardigheid, dat vervolgens een positief effect heeft op schoolprestaties. Stegeman (2007) geeft aan dat dit verband door verhoogde aandacht en concentratie te verklaren is. Deze verhoogde aandacht en concentratie komt voort uit fysiologische mechanismen als een betere doorbloeding van de hersenen en een verhoogd peil van endorfines. Boonstra en Hermens (2011) noemen twee vaardigheden, namelijk motorische vaardigheden en zelfreguleringvaardigheden. Zij geven aan dat vooral op het gebied van het verbeteren van zelfreguleringvaardigheden veel kansen lijken te liggen in de sport. Door het aspect van winnen, verliezen en jezelf verbeteren, oefenen jeugdigen tijdens het sporten hun vaardigheden voor zelfreflectie en zelfregulering. Dergelijke vaardigheden zijn nodig voor het bereiken van goede resultaten op school. De auteurs benadrukken dat de verwachte positieve gevolgen van sportbeoefening op het gebied van schoolprestaties zich zeker niet per definitie voordoen (Boonstra & Hermens, 2011; Stegeman, 2007). De kans op mogelijke positieve effecten van sportbeoefening neemt toe wanneer deelnemers plezier hebben in de sport en betrokken zijn, wanneer er begeleiding is door goed opgeleide leraren en trainers/coaches/sportleiders en wanneer ouders ondersteunend zijn en goed geïnformeerd worden.

Jacobs en Diekstra (2009) hebben in hun artikel 15 studies op een rij gezet die betrekking hebben op sportbeoefening enerzijds en cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkeling van jeugdigen anderzijds. Vijf daarvan hebben betrekking op georganiseerde sportinterventies. De kwaliteit van de onderzoeksopzet was voor drie van deze vijf echter zodanig gebrekkig, dat er niet van wetenschappelijk onderzoek gesproken kan worden. Wel kan voorzichtig gesteld worden dat er een lichte aanwijzing is voor een positief effect voor interventies waarin sport een component is op cognitieve ontwikkeling (geoperationaliseerd als schoolprestaties). Er is echter geen zekerheid dat sport daarbij een essentiële component is.

2.3 Sociaal functioneren

Over de effecten van sportbeoefening op sociaal functioneren bij jeugdigen is nog veel onbekend. De aanname van beleidsmakers is dat jeugdigen door sport bepaalde normen en waarden aanleren, leren samenwerken en leren omgaan met winst en verlies wat preventief kan zijn voor gedragsproblemen (Boonstra & Hermens, 2011). Het hiervoor beschreven artikel van Jacobs en

Diekstra (2009) laat echter uiteenlopende resultaten zien in het verband tussen sportbeoefening en sociaal-emotionele ontwikkeling (samenwerken, beheersen van emoties) en/of morele ontwikkeling (zoals eerlijkheid, fair-play). Drie van de vier studies naar het verband tussen sportbeoefening en sociaal-emotionele ontwikkeling laten positieve resultaten zien, maar er wordt geen verband gevonden tussen sportbeoefening en het verminderen van agressie. Er zijn vijf studies die het verband tussen sportbeoefening en morele ontwikkeling onderzocht hebben. Eén studie vond geen verband terwijl vier van de vijf studies een significant verschil vonden tussen sporters en niet-sporters; niet-sporters redeneerden op een hoger moreel niveau dan sporters. In een overzichtsstudie van Stegeman (2007) naar de effecten van sport en bewegen op school blijkt dat het uit het beschikbare literatuur niet eenduidig is op te maken of sportbeoefening een positieve invloed heeft op pro-sociaal gedrag als samenwerken, rekening met elkaar houden of elkaar helpen.

Boonstra en Hermens (2011) hebben een aantal onderzoeken op een rij gezet waaruit blijkt dat sportbeoefening een positieve samenhang heeft met het voorkomen van antisociaal- en delinquent gedrag. Deze samenhang kan begrepen worden middels verschillende verklaringen. Ten eerste kan sportbeoefening jeugdigen een alternatief sociaal milieu bieden, waarin zij positieve normen en waarden aanleren. Als tweede is sporten een positief tijdverdrijf, waarbij jongeren op momenten dat zij sporten geen problemen kunnen veroorzaken. Sporten kan verveling tegengaan en kan tevens zorgen voor een bepaalde kick en een zekere status onder leeftijdsgenoten die zij anders eventueel met 'stoer' of delinquent gedrag krijgen. Echter, onderzoek laat ook zien dat jeugdigen via de sport niet alleen gesocialiseerd worden in prosociale omgangsnormen, maar ook in aanraking komen met minder gewenst gedrag. Zo vond Breedveld (zoals beschreven in Zeijl, 2003) positieve correlaties tussen een hoge sportdeelname en delinquent gedrag, en tussen het lidmaatschap van sportverenigingen en een hoge mate van alcohol- en tabaksgebruik. Stegeman (2007) geeft aan voorzichtig te moeten zijn met het trekken van conclusies aangaande de relatie tussen sport en bewegen en delinquentie (en drugsgebruik en afwijkend gedrag): er is nog weinig onderzoek gedaan en de resultaten zijn niet eenduidig.

Uit diverse internationale studies blijkt dat door te sporten het zelfvertrouwen van jeugdigen toeneemt. Het beoefenen van individuele sporten leiden tot meer zelfvertrouwen in individuele taken en teamsporten in meer gevoel van controle over relaties. De assumptie is dan dat meer zelfvertrouwen leidt tot minder probleemgedrag. Dat is echter nog niet wetenschappelijk aangetoond (Boonstra & Hermens, 2011).

Ook hier benadrukken de verschillende auteurs dat sportbeoefening niet zomaar een preventieve werking heeft. De context van de sportactiviteit heeft veel invloed op wat jeugdigen leren in de sport en op of de sport wel of niet kan bijdragen aan gedragsverandering van jeugdigen. Van belang is bijvoorbeeld de kwaliteit van de sportleiders en de aard van de activiteiten (Boonstra & Hermens, 2011; Stegeman, 2007).

2.4 Conclusie

Vast staat dat sportbeoefening positief samenhangt met de gezondheid van jeugdigen. Met meer voorzichtigheid kan worden gesteld dat het lijkt dat er een positieve samenhang is tussen sportbeoefening en schoolprestaties en de preventie van gedragsproblemen bij jeugdigen. Deze samenhang wordt veelal verklaard vanuit een indirect verband, dat wil zeggen dat er bepaalde eigenschappen of vaardigheden door middel van sport worden aangeleerd die bijdragen aan de

bevordering van schoolprestaties en de preventie van gedragsproblemen. Dit zijn eigenschappen of vaardigheden als concentratie, zelfvertrouwen en zelfreguleringsvaardigheden. Echter, kan in dit verband oorzaak of gevolg niet worden aangewezen. Uit de literatuur wordt niet duidelijk of door dat jeugdigen gaan sporten, bepaalde vaardigheden verbeteren waardoor hun schoolprestaties verbeteren of dat bepaalde eigenschappen van jeugdigen ervoor zorgen dat zij zowel positiever scoren op sportief vlak en schoolprestaties. Ook komt in de literatuur niet goed naar voren wat voor effect sportbeoefening heeft bij jeugdigen die niet sportief zijn weggelegd. Zij zullen minder vaak successen ervaren dan jeugdigen die wel sportief zijn. Wat heeft dit voor invloed op de algemene effecten van sportbeoefening?

Alhoewel sportbeoefening een positief verband lijkt te hebben met schoolprestaties en preventie van gedragsproblemen, moet nog eens duidelijk gemaakt worden dat dit niet altijd wetenschappelijk bewezen is en dat resultaten van verschillende studies uiteen lopen. Sportbeoefening genereert niet altijd positieve uitkomsten, de context waarin sportbeoefening plaatsvindt is van groot belang voor een positieve uitkomst. Stegeman (2007) geeft aan dat positieve ervaringen cruciaal zijn in de mate waarin sport een positief effect kan hebben op jeugdigen. Dit geeft ons het gevoel dat jeugdigen die niet sportief zijn en daardoor niet mee kunnen komen of vaker zullen verliezen, geen baat hebben bij het beoefenen van een sport.

3. Specifieke problematiek en de effecten van sport

In het voorgaande hoofdstuk zijn de effecten besproken die bekend zijn van sportbeoefening door alle jeugdigen, met name jeugdigen die geen problemen ervaren. In dit hoofdstuk wordt dieper ingegaan op wat sport betekent voor jeugdigen waarbij sprake is van gedragsproblematiek, al dan niet gediagnosticeerd.

Breedveld et al. (2010) hebben in hun rapport over kinderen met gedragsproblemen en sportdeelname onder andere een literatuurstudie uitgevoerd naar de mogelijkheden om kinderen met gedragsproblemen middels sport te helpen bij hun maatschappelijk functioneren. Hierbij hebben ze de classificatie voor internaliserende en externaliserende gedragsproblemen gebruikt en daar ADHD (aandachtsstoornissen en/of hyperactiviteit) en autismspectrumstoornis aan toegevoegd. Reden hiervoor is omdat een belangrijk percentage van jeugdigen met gedragsproblemen binnen één van deze categorieën valt. In dit hoofdstuk staan de belangrijkste resultaten uit dit rapport weergegeven.

3.1 ADHD

Voor jeugdigen met ADHD kan deelname aan sport problematisch zijn; door hun soms opvliegende gedrag, ongepaste reacties, korte spanningsboog en impulsiviteit kunnen deze jeugdigen niet goed mee komen of worden ze niet altijd geaccepteerd, bijvoorbeeld door teamgenoten. Positieve ervaringen zijn juist belangrijke voorwaarden om positieve effecten op het zelfvertrouwen te bewerkstelligen, wat bij kan dragen aan de effecten van sport. De sportleiding of – trainer speelt dan ook een belangrijke rol bij sportdeelname van jeugdigen met ADHD. Wanneer coaches een positieve houding aannemen tegenover een jeugdige met ADHD is het waarschijnlijker dat diegene succesvol deelneemt aan de sport. Jeugdigen met ADHD zullen het meest profiteren van hun sportdeelname

wanneer zij een individuele sport beoefenen, omdat zij hierin minder problemen ondervinden dan in een (competitieve) teamsport (Breedveld et al., 2010).

Directe effecten van sportbeoefening op de symptomen van ADHD gaan niet verder dan een mogelijke verbetering van de aandacht, daarom zal volgens Breedveld et al. (2010) sport als behandeling van ADHD niet voldoende zijn. Mogelijk kan sportdeelname wel bijdragen aan een lagere dosering van medicatie. Ook zijn er diverse effecten van sportbeoefening gevonden die de gevolgen van ADHD kunnen beperken. Zo verbeteren de motorische vaardigheden, het gevoel van eigenwaarde zal toenemen en ook de sociale vaardigheden kunnen verbeteren waardoor minder vaak sprake zal zijn van sociale uitsluiting (Breedveld et al., 2010).

3.2 Oppositional Defiant Disorder of Conduct Disorder

Gezien het feit dat jeugdigen met een oppositional defiant - of conduct disorder (ODD/CD) moeite hebben met het verwerken van sociale informatie, zijn teamsporten minder geschikt voor deze groep. Er komen teveel sociale signalen op hen af die ze waarschijnlijk niet op een 'sportieve' manier beantwoorden. Daarnaast zal sportdeelname in een team vooral bemoeilijkt worden door het gebrek aan acceptatie van anderen zoals teamgenoten of trainers, omdat deze jeugdigen niet zo snel het probleem of de schuld bij zichzelf leggen. Daarom zijn in deze groep de vaardigheden van de sportleider extra van belangrijk om jeugdigen te laten profiteren van sportdeelname. Individuele sporten sluiten beter aan bij jongeren met ODD/CD, maar niet alle individuele sporten zullen deze groep kunnen interesseren (Breedveld et al., 2010).

De effecten van sportbeoefening op jeugdigen met ODD/CD zijn weinig onderzocht. Er kan dan ook niets gezegd worden over de effecten van sport bij deze doelgroep. Wel geloven Breedveld et al. (2010) dat sport voor deze jeugdigen een betekenis kan geven bij de morele ontwikkeling en toename van probleemoplossend handelen. Gezien de problematiek, zullen jeugdigen met ODD/CD het meest profiteren van sport wanneer er consequent aandacht is voor respect en structuur binnen een positieve omgeving. Daarbij kan het helpen om elementen van de cognitieve gedragstherapie toe te passen binnen de sport; voordoen van gewenst gedrag en dit gedrag belonen (Breedveld et al., 2010).

3.3 Autismespectrumstoornis

Jeugdigen met een autismespectrumstoornis (ASS) ervaren een aantal drempels die succesvolle sportdeelname in de weg staat, zoals achterstanden in motorische ontwikkelingen en problemen in de sociale context. Sport kan wel van grote betekenis zijn voor deze doelgroep. Zo hebben diverse studies aangetoond dat als gevolg van sport niet alleen de fysieke fitheid toeneemt maar ook het gedrag van kinderen met een ASS kan verbeteren (Breedveld et al., 2010).

Om sportdeelname succesvol te laten plaats vinden zijn er een aantal voorwaarden waar aan voldaan moet worden. Allereerst is de begeleiding belangrijk; geduld, begrip, zorgzaamheid en ondersteuning spelen hierbij een sleutelrol. De activiteiten moeten afgestemd worden op de individuele verschillen, stressvolle en complexe situaties moeten vermeden worden, de activiteiten dienen langdurig en gestructureerd te worden aangeboden (langer dan een jaar, meerdere uren per week) en ouders zouden betrokken moeten worden. Tot slot kan opgemerkt worden dat deze kinderen behoefte hebben aan sociale contacten, maar dat zij tevens behoefte hebben aan momenten voor zichzelf (Breedveld et al., 2010).

3.4 Somatische stoornis

De fysieke klachten van jeugdigen met een somatische stoornis maken het moeilijk om aan sport te doen. Somatische stoornissen worden door de DSM-IV-TR gedefinieerd als een chronische ziekte met een patroon van meerdere lichamelijke klachten waar geen medische verklaring voor is (American Psychiatric Association, 2000).

Sterk inspannende sporten zijn moeilijk en ook stressvolle situaties moeten vermeden worden. Sport kan echter wel een positieve betekenis hebben voor jeugdigen met somatische stoornissen. Zo kunnen fysieke klachten verminderen en leren jeugdigen emoties en spanning te reguleren. Om sportdeelname succesvol te laten zijn moet wel aan een aantal voorwaarden voldaan worden. Een stapsgewijze opbouw in duur en intensiteit die aansluit bij het niveau van de deelnemer is nodig om negatieve ervaringen te vermijden. Sociale ondersteuning is hierbij essentieel (Breedveld et al., 2010).

Een veel gebruikte behandeling bij mensen met somatische stoornissen is cognitieve gedragstherapie die zich richt op twee componenten. Ten eerste de cognitieve component waarbij het veranderen van negatieve gedachten en gevoelens centraal staat. Ten tweede de gedragscomponent waarbij het gaat om het verhogen van de niveau van lichamelijke activiteit. Uit onderzoek blijkt dat de combinatie van componenten (waarbij lichaamsbeweging gebruikt wordt) succesvoller is dan therapie waarbij alleen de cognitieve component behandeld wordt (Breedveld et al., 2010). Bewegingsexpressie zal de somatische aandoening niet beïnvloeden, maar kan wel de geassocieerde emotionele problematiek verminderen, lichaamsbeleving kan positief beïnvloed worden.

3.5 Angst en depressie

Jeugdigen met een angststoornis proberen stressvolle situaties te vermijden. Bovendien is de deelname aan sport bemoeilijkt door hun moeilijkheden met emotionele zelfregulatie, beperkte sociale vaardigheden en moeite om voldoende aandacht te richten op de sportvaardigheden zelf. Angstige kinderen hebben baat bij sport vanwege de mogelijkheid om deel te nemen aan sociale verbanden, leren om te gaan met stress en hun zelfwaardering te verhogen. Er moet dan wel voor een passende inhoud, begeleiding en professionele ondersteuning gezorgd worden. Qua sportinhoud wordt voor deze jeugdigen geadviseerd om vooral de positieve beleving voorop te stellen en stressvolle situaties te minimaliseren. Het gaat niet om het behaalde doel, maar veelal om het plezier van de sport op dat moment (Breedveld et al., 2010).

Jeugdigen met depressieve gevoelens voelen zich vaak niet goed genoeg en vinden anderen beter dan zij, hun gevoel van eigenwaarde is laag. De mogelijkheid tot falen belemmert deze doelgroep ook in het deelnemen aan sport. Tevens maken vermoeidheid, concentratieproblemen en psychomotorische vertraging sportdeelname moeilijk. Deelname aan sport kan echter van grote betekenis zijn voor jeugdigen met depressieve gevoelens. Zo levert sport een positieve bijdrage aan de behandeling van depressieve stoornissen door het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde te verhogen. De negatieve spiraal van vermoeidheid en een laag energieniveau kan doorbroken worden (Breedveld et al., 2010). Voorwaarden voor succesvolle sportdeelname zijn plezierige activiteiten, matig intensieve activiteiten die aansluiten bij het begin niveau van de deelnemer, structuur in afspraken en verplichte bijeenkomsten, eenvoudige succeservaring en mogelijkheid tot sociale interactie (Breedveld et al., 2010).

Ook Stegeman (2007) geeft aan dat diverse studies een negatief verband vinden tussen sportbeoefening en angst en depressie bij jeugdigen, dat wil zeggen dat fysieke activiteit samengaat met verminderde angst en depressie. De Moor, Boomsma, Stubbe, Willemsen & de Geus (2008) bevestigen deze samenhang in een longitudinale studie naar de causaliteit tussen beweging en angst en depressie onder 5952 volwassen tweelingen (18-50 jaar oud). In deze zelfde studie werd echter geen causale relatie gevonden, dit betekent dat er geen bewijs is dat sportbeoefening een vermindering in angst en depressieve symptomen veroorzaakt. De samenhang wordt waarschijnlijk door een gedeelde genetische factor veroorzaakt (De Moor et al., 2008).

4. Sportzorg

Sport als onderdeel van een geïndiceerd zorgtraject, aangeduid als sportzorg, is specifiek gericht op jeugdigen die in een geïndiceerd jeugdzorgtraject zitten. Doel hiervan is om deze zorg kwalitatief te verbeteren door de inzet van sport, zodat het gedrag en de competenties van de jeugdigen verbeterd worden (Buysse & Duijvestijn, 2011). Naar ons weten is er (nog) geen wetenschappelijke literatuur beschikbaar waarin de effecten van sportzorg, specifiek in de geïndiceerde jeugdzorg, worden getoetst. Er is wel een rapport waarin de eerste resultaten van het project 'Meedoen alle Jeugd door Sport' worden beschreven (Buysse & Duijvestijn, 2011). Dit rapport komt in huidig hoofdstuk aan bod.

4.1 Meedoen alle Jeugd door Sport

Zoals in de inleiding al is besproken, hebben in de periode 2007-2010 tenminste 1200 jeugdigen met een zorgindicatie deelgenomen aan één van de sportzorgtrajecten van het project 'Meedoen alle Jeugd door Sport'. Trajecten vielen onder één van de vier sportaanpakken, namelijk:

- *MeedoenPlus*: één of twee jeugdzorgjeugdigen met lichte problematiek draaien gedurende lange tijd (zo) gewoon (mogelijk) mee in een regulier team of trainingsgroep. Sport biedt hen een zinvolle vrijetijdsbesteding en een omgeving waarin zij zich kunnen verbeteren op verschillende gedragsaspecten.
- *Uit- en Thuiswedstrijd*: een groep(je) jeugdzorgjeugdigen met lichte tot zwaardere problematiek krijgt enkele maanden een sportintroductie op locatie (Uitwedstrijd) of bij de jeugdzorgaanbieder (Thuiswedstrijd). Doel is om de jeugdigen een positieve sportervaring te laten opdoen. Vanuit die positieve sfeer werken ze impliciet aan verschillende gedragsdoelen.
- *Groepsmethode*: een bestaande jeugdzorggroep met zwaardere tot lichte problematiek werkt via een specifiek aangepast en veelal verplicht sportprogramma een aantal weken lang gericht aan een specifiek gedragsdoel. Vaak gaat het om agressieregulatie en weerbaarheidbevordering.
- *Privéles*: één op één training voor jeugdigen met zwaardere problematiek, die niet goed hanteerbaar zijn of passen in een groep. Maatwerk maakt het mogelijk om doelgericht te werken aan individuele gedragsdoelen, opdat de deelnemer eventueel later kan doorstromen naar sporten in een groep (Buysse & Duijvestijn, 2011).

Om te achterhalen of deelname aan een sport-zorgtraject leidt tot verbetering van gedrag en competenties van jeugdigen in de jeugdzorg is door Buysse en Duijvestijn (2011) een effectevaluatie uitgevoerd. Voor hard effectevaluatie (zuiver experimenteel design met controlegroepen) was het

volgens de auteurs nog te vroeg, sportzorg bevond zich de afgelopen jaren nog in de fase van ontwikkeling en exploratie. In dit onderzoek vulden de sporttrainer (n=362), de hulpverlener (n=231) en de jeugdige zelf (n=210) een vragenlijst in.

Resultaten laten zien dat circa tien procent van de deelnemers voortijdig afhaakt, omdat zij zelf niet meer willen meedoen, het traject niet te combineren blijkt met andere activiteiten of omdat zij volgens de trainer niet te hanteren zijn in de groep. Zowel trainers, hulpverleners als jeugdigen rapporteren positieve gedragseffecten. Bij 86% van de deelnemers zien trainers gedragsverbetering *binnen* de sportcontext, bij 75% van de deelnemers zien hulpverleners gedragsverbetering *buiten de* sportcontext en bij 37% van de deelnemers heeft zich dit vertaald in gedragsverbetering op genormeerde SDQ-scores (Strengths and Difficulties Questionnaire). Er is vooral gedragsverbetering zichtbaar op de volgende vlakken: zelfbeeld en zelfvertrouwen, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen, sociale vaardigheden (samenwerking en omgaan met regels en afspraken) en agressieregulatie en weerbaarheid. Buysse en Duijvestijn (2011) geven als verklaring voor deze resultaten dat sport veel jeugdigen aanspreekt, dat het leuk is, energie geeft en inzoomt op de mogelijkheden in plaats van de problemen. Dat vormt een positieve basis om te werken aan gedragsdoelen, volgens hen.

Ook hierbij wordt aangegeven dat sportzorg niet zonder meer positieve resultaten oplevert. Voorwaarde is dat rekening wordt gehouden met een aantal succesbepalende condities en factoren. Dat zijn de volgende belangrijke punten:

- een aansprekend, passend en pedagogisch hoogwaardig sportaanbod: een goede match tussen vraag (jongere) en aanbod (type sport-zorgtraject, tak van sport);
- inzet van geschikte, competente en gekwalificeerde trainers, die affiniteit hebben met de doelgroep en stevig in hun schoenen staan;
- enthousiasme en bereidheid bij sportaanbieder om te investeren in kwaliteit en in het pedagogisch klimaat;
- enthousiasme en bereidheid bij zorgaanbieder om te investeren in een goed 'sportklimaat' c.q. voldoende coördinatie- en begeleidingsuren;
- afstemming en samenwerking tussen sport en zorg: uitwisselen van verwachtingen en periodiek overleg over deelnemers en traject als geheel;
- financiële borging en continuïteit (Buysse & Duijvestijn, 2011).

5. Werkzame factoren

In de voorgaande hoofdstukken is al duidelijk geworden dat sport niet altijd positieve effecten laat zien. Veel studies verwijzen naar het feit dat sportactiviteiten aan meerdere voorwaarden moeten voldoen om daadwerkelijk een positief effect te hebben op het gedrag van jeugdigen. De context van de sportactiviteit heeft veel invloed op wat jeugdigen leren in de sport en op of de sport wel of niet kan bijdragen aan gedragsverandering van jeugdigen. In dit hoofdstuk wordt dieper ingegaan op deze zogenoemde werkzame factoren. Werkzame factoren zijn factoren die een rol spelen in de haalbaarheid en effectiviteit van een interventie. Specifiek werkzame factoren zijn werkzame elementen die specifiek zijn voor bepaalde typen interventies, in de context van de interventiedoelen en de beoogde doelgroep (Van Yperen & Veerman, 2008). Algemeen werkzame factoren die van belang zijn bij sportbeoefening, kunnen worden onderverdeeld naar de inhoud van de sportactiviteit en de rol van sportleiders.

met name wanneer sportbeoefening wordt ingezet bij jeugdigen met gedragsproblemen (al dan niet geïndiceerd),

5.1 Algemeen werkzame factoren

5.1.1 Inhoud sportactiviteit

Uit diverse onderzoeken naar sportinterventies aan jeugdigen (al dan niet met gedragsproblemen), samengevat door Boonstra en Hermens (2011), blijkt dat bij het versterken van de bijdrage van sport aan positieve gedragsverandering bij jeugdigen, de inhoud van de sportactiviteit een belangrijke factor is. Een goed gepland sportief programma met zorgvuldig uitgezochte activiteiten voor een vrij kleine groep, heeft grote potentie om gedrag van jongeren te verbeteren. Het betrekken van de jeugdige in het programma en hen mogelijkheden bieden om het voortouw te nemen is belangrijk; dat kan door de jeugdige duidelijkheid te geven of mee te laten bepalen van de doelen bijvoorbeeld (Boonstra & Hermens, 2011). Van groot belang voor jeugdigen is de beleving; de jeugdige moet plezier in de sportbeoefening hebben en zich betrokken en veilig voelen. Er dient sprake te zijn van een goed pedagogisch klimaat (Boonstra & Hermens, 2011; Breedveld et al., 2010). Tevens blijkt dat samenwerking tussen relevante partijen als school, arbeid, de buurt en familieleden bijdraagt aan het succes van dergelijke sportieve interventies. Ook is de koppeling van sport aan de vriendengroep van de jeugdige belangrijk (Boonstra & Hermens, 2011). Buysse en Duijvestijn (2011) spreken van een aansprekend, passend en pedagogisch hoogwaardig sportaanbod: een goede match tussen vraag (jongere) en aanbod (sport).

5.1.2 Sportleiders

Naast de inhoud van de sportactiviteit als belangrijke contextuele factor, blijkt ook de sportleider of -trainer een belangrijke rol te spelen in het versterken van de bijdrage van sportbeoefening aan positieve gedragsverandering bij jeugdigen. De competenties van de sportleiders en de aard van interacties tussen jeugdigen en leiders zijn hierbij bepalend. In de review van Boonstra en Hermens (2011) worden verscheidene studies aangehaald die dit bevestigen.

Zowel nationaal als internationaal onderzoek wijst uit dat begeleiding door mensen met eenzelfde achtergrond als de deelnemers een belangrijke succesfactor is. Zij kunnen fungeren als rolmodel en begrijpen de lokale context en achtergrond van de jongeren. Voor hen is het eenvoudiger dan voor buitenstaanders om een vertrouwensband op te bouwen met deelnemende jongeren (Boonstra & Hermens, 2011). Uit onderzoek blijkt dat sportleiders zowel vriendschapsrelaties moeten kunnen opbouwen, als eigenschappen van formeel leiderschap dienen te hebben. Factoren van vriendschapsrelaties zijn bijvoorbeeld het tonen van interesse in de deelnemers, bezorgdheid tonen om de toekomst van de deelnemers, warmte, humor en wederzijds vertrouwen en respect tussen de sportleider en de deelnemende jongeren. Standvastigheid, betrouwbaarheid, grenzen bewaken, regels handhaven en haalbare doelen stellen voor de deelnemers zijn voorbeelden van formele leiderschapseigenschappen. Het is daarnaast van belang dat een sportleider de jeugdige kan stimuleren en kan laten inzien dat fouten die tijdens het sporten worden gemaakt deel uitmaken van een groeiproces (Boonstra & Hermens, 2011).

5.2 Specifiek werkzame factoren

Een specifieke aanpak voor verschillende type problemen is noodzakelijk (Boonstra & Hermens, 2011; Breedveld et al., 2010). Het is van belang om het sportaanbod af te stemmen op de gedragsproblemen en specifieke kenmerken van de jeugdige. Dit geldt zowel voor de sportinhoud als

de begeleiding. De betekenis van sport is voor elk type gedragsprobleem anders, wanneer hier niet zorgvuldig mee om wordt gegaan kan sportbeoefening juist tot meer problemen leiden (Breedveld et al., 2010).

Jeugdigen met gedragsproblemen kunnen in principe deelnemen aan alle sporten, maar belangrijk is dat goed gekeken wordt naar de aansluiting bij de problematiek en motivatie van de jeugdige. Zo kunnen individuele sporten leiden tot meer zelfvertrouwen in individuele taken en teamsporten in meer gevoel van controle over relaties. Ook qua begeleiding is het van belang deze af te stemmen op de problematiek van de jeugdige. Voor jongeren met ADHD bijvoorbeeld is de acceptatie van de coach een belangrijke factor en kan transfer naar andere contexten pas optreden als deze coach specifiek aandacht besteedt aan sociale vaardigheden en zelfwaardering. Voor angstige of depressieve jeugdigen ligt het accent juist minder op het aanleren van sociale vaardigheden maar meer op het omgaan met stressvolle situaties. De grootste kans op succes bestaat bij coaches die functioneren als een vaststaand baken, die meehelpen om te gaan met de storende gedachten die deze jeugdigen hebben (Breedveld et al., 2010). Buysse en Duijvestijn (2011) voegen hieraan toe dat sportleiders of -trainers in sportzorgtrajecten geschikt, competent en gekwalificeerd dienen te zijn, die affiniteit hebben met de doelgroep en stevig in hun schoenen staan.

6. De effecten van specifieke sporten

Zoals in het vorige hoofdstuk naar voren is gekomen, is de inhoud van de sportactiviteit van belang voor de effectiviteit van sport. Zo bleek al dat een specifieke aanpak voor verschillende type problemen noodzakelijk is. De ene sport werkt beter bij een persoon dan de andere. In dit hoofdstuk worden verschillende sporten waar onderzoek naar is gedaan, uitgelicht.

6.1 Vechtsport

De resultaten over de effecten van vechtsporten zijn verdeeld. De persoonlijke betekenissen, psychosociale invloeden en maatschappelijke waarden die aan vechtsport worden toegekend zijn niet eenduidig. Dit komt onder andere door de grote variëteit van vechtsporten. Terwijl in Oosterse vechtsporten het oorspronkelijke doel van het aanleren van motorische vaardigheden en het proces van het 'bereiken van verlichting' centraal staat, zijn Westerse vechtsporten als worstelen, (kick)boksen en schermen meer gericht op het eindproduct (Elling & Wisse, 2010). In een literatuurstudie van Elling en Wisse (2010) worden diverse onderzoeken naar de effecten van vechtsport op een rij gezet.

Veel vechtsporten kennen hun oorsprong in de traditionele Oosterse martial arts, welke gericht is op het vergroten van zelfbeheersing, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, weerbaarheid en wederzijds respect. Een van de meest toonaangevende oudere studies vond een positieve invloed van traditionele martial arts lessen op het zelfbeeld en sociale vaardigheden van jeugdige mannelijke delinquenten. Bij de jongeren die (van dezelfde docent) alleen moderne Westerse vechtsportlessen volgden, nam de agressie juist toe (Trulson, 1986). Elling en Wisse (2010) geven aan dat uitkomsten van meer recente studies hier over het algemeen bij aansluiten. Deze studies benoemen de voorwaarde van traditionele martial arts lessen, maar ook andere contextuele factoren zoals de kwaliteit van de docent, de sociale omgeving en de lengte en inbedding van een programma. Longitudinaal onderzoek van Endresen en Olweus (2005) in Noorwegen onder 477 jeugdigen tussen de 11 en 13 jaar laat zien dat jeugdigen die aan boksen, worstelen, gewichtheffen, maar ook martial

arts deelnemen, meer antisociaal gedrag (gewelddadig gedrag en antisociaal gedrag zonder geweld) vertonen dan jeugdigen die dit niet doen. Zij constateerden echter vooral dat niet zozeer een specifieke tak van sport, maar vooral de wijze waarop deze gedoceerd wordt en het sociale klimaat dat er binnen een bepaalde sportgroep/school heerst (al dan niet macho) van belang is voor eventuele positieve dan wel negatieve effecten.

Geconcludeerd kan worden dat de effecten van vechtsport niet eenduidig zijn. Het lijkt erop dat de kwaliteit van de trainer, evenals de context waarbinnen de vereniging of sportschool opereert én de sociale achtergronden en motieven van de jongeren zelf, cruciaal zijn voor de potentiële socialiserende en integrerende werking van vechtsport (Elling & Wisse, 2010).

6.2 Buitensportactiviteiten

Bij buitensportactiviteiten gaat het om het in de buitenlucht uitvoeren van fysieke opdrachten om samenwerking te stimuleren, te leren omgaan met tegenslag of om eigen en andermans sterke en zwakke punten te leren kennen. Bij het soort activiteiten valt te denken aan het oversteken van een touwbrug, mountainbiken, samen een vlot bouwen, maar ook een speurtocht of een wandeling vallen hieronder (Jellema & Bosscher, 2009). In Nederland is er nog weinig bekend over de effecten van buitensportactiviteiten wanneer deze in de hulpverlening worden ingezet. In het buitenland is wel onderzoek gedaan naar een soortgelijke activiteiten (Russel, 2003). Uit dit onderzoek naar zeven verschillende buitensportprogramma's onder 523 deelnemers komt door middel van zelfrapportage en rapportage van ouders (n=372) komt globaal naar voren dat zelfbeeld, sociale attitude en gedrag verbeteren terwijl emotionele problemen verminderen. In follow-uponderzoek blijkt dat de geleerde vaardigheden ook in het dagelijks leven worden toegepast en beklijven (Russel, 2000).

In Nederland is door Jellema en Bosscher (2009) een evaluatieonderzoek uitgevoerd naar een vaardigheidstraining met buitensportactiviteiten voor een groep jeugdigen van 12 tot 18 jaar met gedragsproblematiek. De training duurt 8 weken en is gebaseerd op structural learning therapy, het competentiemodel en de leercirkel betreffend ervaren leren (Jellema & Bosscher, 2009). Het evaluatieonderzoek is uitgevoerd onder 47 jeugdigen, waarvan 32 jeugdigen de training gevolgd hebben en 15 vergelijkbare (maar niet aselect toegewezen) jeugdigen die de training niet gevolgd hebben. De interventiegroep lijkt een verbetering op het prosociaal gedrag te tonen, terwijl de controlegroep een verslechtering lijkt te laten zien. Echter, zijn deze resultaten niet significant ($p=0,071$).

Conclusie

In deze eerste verkenning naar de effecten en werkzame ingrediënten van sport wanneer dit wordt ingezet als zorgtraject werd uit de literatuursearch duidelijk dat er nog geen wetenschappelijke literatuur beschikbaar is over de effecten van sport wanneer deze wordt ingezet als interventie in de geïndiceerde jeugdzorg. Ook is er geen literatuur te vinden naar de effecten van sportbeoefening op jeugdigen specifiek met een jeugdzorgindicatie. Er kan zodanig vanuit de literatuur nog geen antwoord gegeven worden op de vraag of sportzorg werkt en wat eventuele werkzame factoren zijn. Om een antwoord op die vraag te kunnen krijgen is gedegen effectonderzoek nodig naar sportinterventies in de jeugdzorg of naar de effecten van sportbeoefening door jeugdigen met een jeugdzorgindicatie.

Omdat er geen literatuur beschikbaar was, is huidige rapport gebaseerd op literatuur naar de effecten van sport op jeugdigen in het algemeen, zonder en met gedragsproblematiek (al dan niet geïndiceerd). Hierbij betreft het veelal sport an sich, dat wel zeggen het beoefenen van een sport. Er is beperkt literatuur beschikbaar naar de effecten van sport wanneer deze als (preventieve) interventie wordt aangeboden aan alle jeugdigen.

In deze eerste verkenning kunnen, ondanks dat er beperkt onderzoek is gedaan, een aantal voorzichtige conclusies worden getrokken. Er lijkt een positieve samenhang tussen sportbeoefening en schoolprestaties en de preventie van gedragsproblemen bij jeugdigen te zijn, welke veelal verklaard vanuit een indirect verband. Zo kan sportbeoefening bijdragen aan het bevorderen van zelfvertrouwen en zelfreguleringsvaardigheden. Voor jeugdigen met gedragsproblemen gelden deze uitkomsten ook. Breedveld et al. (2010) geven zelfs aan dat wanneer sport op een goede manier ingezet wordt, dit naast de bovengenoemde aspecten nog meer effecten bewerkstelligt. Zo is er tal van onderzoek dat een samenhang tussen verhoging van lichaamsbeweging en vermindering van angstige en depressieve gevoelens bij jeugdigen aantoon¹. Echter, sportbeoefening genereert niet altijd positieve uitkomsten, de context waarin sportbeoefening plaatsvindt is van groot belang voor een positieve uitkomst. Sportactiviteiten moeten aan meerdere voorwaarden voldoen om daadwerkelijk een positief effect te hebben op het gedrag van jeugdigen. De context van de sportactiviteit heeft veel invloed op wat jeugdigen leren in de sport en op of de sport wel of niet kan bijdragen aan gedragsverandering van jeugdigen. Deze factoren kunnen worden onderverdeeld in de inhoud van de sportactiviteit en de rol van de sportleider of -trainer.

Afsluitend

Op de vraag of sport als interventie kan worden ingezet voegen de experts het volgende toe:

‘Sport als wondermiddel? Sport is geen medicijn. Sport kan wel als interventie worden ingezet, maar de (positieve) effecten zijn niet zonder meer duidelijk. Wanneer sport wordt ingezet, moet dit als onderdeel van een behandeling zijn. Sport moet dan parallel lopen aan andere activiteiten die binnen een behandeltraject worden ingezet om problemen te verminderen en/of op te lossen’ (interview Agnes Elling, 2012).

‘Van sport hoeft men niet altijd positieve effecten te verwachten. De toegevoegde waarde van sport is echter dat het effect heeft op het lichaam en de eigenwaarde, wat weer kan bijdragen aan veranderingen op andere gebieden’ (interview Esther Rutten, 2012).

‘Sport is een manier om jongeren in de jeugdzorg meer te bieden dan tot nu toe wordt gedaan: een zinvolle vrijetijdsbesteding. Sport kan als constante factor worden gezien in het leven van een jongere, dus niet alleen een invulling van de vrije tijd tijdens het behandeltraject, maar ook daarna. De sportvereniging moet een plek zijn waar de jongere terecht kan’ (interview Agnes Elling, 2012).

¹ Alhoewel in onderzoek een samenhang wordt gevonden, is een oorzakelijk verband niet aangetoond. Men kan op basis van beschikbaar onderzoek niet concluderen dat sport leidt tot vermindering van angstige of depressieve gevoelens.

‘Maar een sportvereniging moet bereid zijn, willen investeren en een trainer hebben die affiniteit heeft met gedragsproblematiek. Sportzorg levert voordeel op voor de jeugdzorg, maar wat levert het de sportverenigingen op?’ (interview Esther Rutten, 2012).

Literatuurlijst

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Boonstra, N., & Hermens, N. (2011). *De maatschappelijke waarde van sport: Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Boonstra, N., Gilsing, R., Hermens, N., & Van Marissing, E. (2010). *Sporten, geen probleem: Een onderzoek naar het bevorderen van sportdeelname van jeugdigen met gedragsproblemen*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Breedveld, K. (2003). Sport en bewegen. In E. Zeijl (Red.), *Rapportage Jeugd 2002* (pp. 39-59). Den Haag: SCP.
- Breedveld, K., Bruining, J. W., Van Dorsselaer, S., Mombarg, R., & Nootebos, W. (2010). *Kinderen met gedragsproblemen en sport: Bevindingen uit de literatuur en uit recent cijfermateriaal*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Buysse, W., & Duijvestijn, P. (2011a). *Sport zorgt: Ontwikkeling van vier waardevolle sportaanpakken voor jongeren in de jeugdzorg*. Amsterdam: DSP Groep.
- Elling, A., & Wisse, E. (2010). *Beloften van vechtsport*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468-478.
- Jacobs, F., & Diekstra, R. (2009). Effecten van sportbeoefening op de cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkeling van kinderen en jeugdigen. *Sportgericht*, 63(1), 22-28.
- Jellema, M., & Bosscher, R. (2009). Buitensportactiviteiten in de jeugdhulpverlening. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 64(10), 875-886.
- Moor, M. H. M. de, Boomsma, D. I., Stubbe, J. H., Willemsen, G., & Geus, E. J. C. de (2008). Testing causality in the association between regular exercise and symptoms of anxiety and depression. *Archives of General Psychiatry*, 65(8), 897-905.
- Russel, K. C. (2003). An assessment of outcomes in outdoor behavioural healthcare treatment. *Child & Youth Care Forum*, 32(6), 355-381.
- Stegeman, H. (2007). *Effecten van sport en bewegen op school: Een literatuuronderzoek naar de relatie van fysieke activiteit met de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel 'cure' for juvenile delinquency. *Human relation*, 39, 1131-1140.
- Van Yperen, T. A., & Veerman, J. W. (2008). *Zicht op effectiviteit: Handboek voor praktijkgestuurd effectonderzoek in de jeugdzorg*. Delft: Uitgeverij Eburon.