HANDLEIDING

Handleiding
Tipkaarten Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen

augustus 2020

kenniscentrum sport & bewegen

Inhoud

Handleiding Tipkaarten Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen 3

Wat zijn de Tipkaarten? 3
Voor wie zijn de Tipkaarten Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen? 4
Gebruik ook de checklist Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen! 4
Hoe gebruik je de Tipkaarten? 5
Meer weten over onderzoek naar deze doelgroep en over de werkzame elementen? 6
Meer weten? 6
Contact 7

Checklist Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen

Categorieën	Werkzame Elementen	Uitleg	Stand van zaken	Kansen tot ontwikkeling
Begeleiders	Relatie trainer/jeugd	Mate waarin jeugd een positieve relatie heeft met zijn/haar trainer. Positieve relaties bevatten factoren zoals: empathie, eerlijkheid, mentale steun, acceptatie, vriendelijkheid, wederkerigheid, samenwerking, zorg en respect.		
	Trainers	Trainers moeten in staat zijn om een effectief sport- en beweegaanbod te leiden in de specifieke context en bij de doelgroep. Om sport- en beweegaanbod effectief te kunnen leiden zijn de opleiding en competenties van trainers van belang.		
Fysieke omgeving	Fysieke omgeving	Mate waarin de fysieke omgeving stimuleert om te bewegen. Dit heeft betrekking op de oorspronkelijke fysieke omgeving en de aanpassingen door sport- en beweegaanbod.		
	Toegankelijkheid	Sport- en beweegaanbod moet gemakkelijk toegankelijk zijn voor jeugd om aan deel te nemen. Hierbij gaat het zowel om de fysieke, als de mentale toegankelijkheid.		
Sociale omgeving	Leeftijdsgenoten	Mate waarin leeftijdsgenoten deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Ook gaat het om de mate waarin jeugd gesteund wordt in hun sport- en beweeggedrag door leeftijdsgenoten.		
	(Taak)klimaat	Mate waarin jeugd kan sporten in een positieve omgeving waarin jeugd positieve erkenning ontvangt wanneer hij/zij hard werkt, ontwikkeling doormaakt, anderen helpt, samenwerkt en gelooft dat ieders bijdrage belangrijk is.		
	Ouderbetrokkenheid	Mate waarin ouders betrokken zijn in het sport- en beweeggedrag van hun kinderen. Voorbeelden van betrokkenheid van ouders zijn: voorbeeldfunctie (zelf sporten, deelnemen met jeugd etc.), kennis en support (mentale steun, transport, materiaal etc.).		
Maatwerk	Tijd/doel conflict	Mate waarin jeugd in staat is om zijn/haar eigen tijd te organiseren om deel te kunnen nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Deze moeten geschikt, flexibel en toegankelijk zijn zodat jeugd het kan combineren met school etc. Dit biedt perspectief zodat jeugd weet wat het doel is en/of waar ze naartoe werken.		
	Verwachtingen	Verwachtingen van jeugd m.b.t. het deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Deze verwachtingen hebben betrekking op fysieke, sociale en mentale aspecten van sport en bewegen. Het sport- en beweegaanbod moet afgestemd zijn op deze verwachtingen, rekening houdend met factoren zoals leeftijd, gender en sociaal economische status.		

kenniscentrum sport & bewegen

Checklist

Tipkaarten

Handleiding Tipkaarten Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen

Wat zijn de Tipkaarten?

Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft 45 tips verzameld om jeugd die opgroeit in lage inkomensbuurten te binden en te behouden bij sport en bewegen. Deze tips zijn gebaseerd op onderzoek en gesprekken met experts en professionals uit de praktijk. Hun tips en adviezen zijn omgezet in de praktische Tipkaarten Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen. De tips gelden vooral voor kinderen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar en zijn opgedeeld in 5 categorieën:

1 Tips voor de begeleiding van deze kinderen

- Hierbij gaat het om capaciteiten die een begeleider moet hebben, zoals kennis, vaardigheden en attitudes. Deze zijn afhankelijk van het doel, de specifieke doelgroep en de problematiek.

2 Tips voor de fysieke omgeving

- Hierbij is het belangrijk om zowel de fysiek stimulerende factoren als de fysieke weerstanden van de doelgroep te kennen. Denk aan de locatie, het vervoer daarheen en het wel of niet aanwezig zijn van een beweegvriendelijke omgeving.

3 Tips voor de sociale omgeving

- Hierbij gaat het om de mate waarin de sociale omgeving (leeftijdsgenoten, ouders, begeleiders, etc.) de doelgroep motiveert tot deelname aan sport- en beweegactiviteiten.

4 Maatwerk tips

- Hierbij gaat het over het continu inspelen op zowel de doelgroep als de omgeving (lokale voorzieningen). Hierbij gaat het om het inrichten van sport- en beweegaanbod dat moet aansluiten bij de behoeften en netwerken van de doelgroep en bij lokale voorzieningen.

5 Empowerment tips

- Hierbij gaat het erom dat de doelgroep keuzevrijheid ervaart in relatie tot het deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten (*wat vind ik, wat wil ik, welk gedrag laat ik zien*) en hier verantwoordelijkheid voor neemt. Denk aan: bewustzijn, intrinsieke motivatie en zelfvertrouwen.

Begeleiding

Fysieke omgeving

Sociale omgeving

Maatwerk

Empowerment

Voor wie zijn de Tipkaarten Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen?

Deze Tipkaarten zijn bedoeld voor praktijkprofessionals die werken met kinderen die opgroeien in gezinnen met een laag inkomen. De Tipkaarten zijn ook geschikt voor praktijkprofessionals die met hun sport- en beweegaanbod juist deze kinderen willen bereiken. Voorbeelden van praktijkprofessionals zijn buurtsportcoaches, trainers en coaches bij sportverenigingen.

Gebruik ook de checklist Jeugd - Armoede - Sport - Bewegen!

De Tipkaarten worden (vaak) ingezet samen met de checklist Jeugd - Armoede - Sport -Bewegen. Professionals die werken met jeugd die opgroeit in lage inkomensbuurten, kunnen de checklist gebruiken om hun sport- en beweegaanbod te checken op 'werkzame elementen'. Werkzame elementen zijn bewezen belangrijke punten, om de doelgroep te binden en te behouden bij sport en bewegen. Na het invullen van deze checklist heb je als professional inzicht in werkzame elementen die al sterk vertegenwoordigd zijn in je sport- en beweegaanbod, en werkzame elementen die nog aandacht verdienen. De Tipkaarten bieden handvatten om hiermee aan de slag te gaan.

Hoe gebruik je de Tipkaarten?

De categorieën van de Tipkaarten komen overeen met de werkzame elementen in de checklist. Je kunt de Tipkaarten op drie manieren gebruiken:

1. *Verbeteren van je aanbod:* Aan de hand van de checklist heb je kunnen kijken welke werkzame elementen je nog kunt verbeteren of toevoegen aan je sport- en beweegaanbod. Je kunt dan de Tipkaarten voor die specifieke werkzame elementen raadplegen en met die tips aan de slag gaan. Ook kun je natuurlijk de Tipkaarten gebruiken over werkzame elementen waar je al wel goed op scoort: wie weet vind je nog een mogelijkheid voor verdere verbetering!

2. *Ontwikkelen van aanbod:* Je kunt de Tipkaarten ook gebruiken als bouwstenen om nieuw sport- en beweegaanbod op te zetten voor jeugd die opgroeit in gezinnen met een laag inkomen. Of om je huidige aanbod te verbreden zodat ook deze jeugd zich aangesproken voelt. Je kunt alle (of een aantal) werkzame elementen implementeren met behulp van de Tipkaarten. Let erop dat je met werkzame elementen aan de slag gaat die passen bij de lokale context van je aanbod.

3. *Als gesprekstool voor je aanbod:* Je kunt met verschillende mensen (denk aan trainers, coaches, bestuursleden, coördinatoren van de jeugdafdeling, buurtsportcoaches, rolmodellen uit de wijk) in gesprek gaan met behulp van de Tipkaarten.
   Voorbeeld: Maak een selectie van de Tipkaarten - afhankelijk van het aantal deelnemers - waarbij alle categorieën (werkzame elementen) vertegenwoordigd zijn. Leg de Tipkaarten op tafel en vraag de deelnemers die vier Tipkaarten te pakken of te noteren die hen het meest aanspreken. De deelnemers lezen hun gekozen Tipkaart één voor één voor. De deelnemers delen kennis en leggen uit waarom hun keuze op de betreffende kaart is gevallen (ervaringen, behoeften, kansen, vragen?). Nadat iedereen aan de beurt is gekomen, selecteer je als groep de drie belangrijkste Tipkaarten. Beschrijf tot slot als groep of als individu welke acties je naar aanleiding van deze Tipkaarten op gaat pakken. Op deze manier helpen de Tipkaarten je om je aanbod te verbeteren of samen met partners - en liever nog met de doelgroep - te ontwikkelen.

Hoe meer werkzame elementen toegepast worden, hoe groter de kans om jeugd in lage inkomensbuurten te binden en behouden bij het sport en beweegaanbod.

Meer weten over onderzoek naar deze doelgroep en over de werkzame elementen?

Armoede is een actueel thema waar al veel onderzoek naar gedaan is. Maar liefst 1 op de 12 kinderen (0 - 18 jaar) in Nederland leefde in 2017 in een huishouden met onvoldoende geld voor kleding, vervoer of sociale activiteiten zoals sport en cultuur; dat is 8,1% van alle kinderen in Nederland.

Lid zijn van een sportvereniging is voor hen geen vanzelfsprekendheid, terwijl sport en bewegen juist voor deze kinderen van grote meerwaarde is en kansen biedt. De Tipkaarten geven 45 tips om deze kinderen te binden en behouden. Wil je meer weten over de werkzame elementen voor deze doelgroep? In de "Whitepaper Jeugd uit gezinnen met een laag inkomen" lees je meer over alle werkzame elementen voor deze doelgroep. Andere feiten en cijfers over jeugd, armoede, sport en bewegen lees je in de Factsheet Jeugd die arm opgroeit; feiten en cijfers over hun sport- en beweegdeelname.

Meer weten?

- 10 tips om kinderen uit arme gezinnen te behouden bij sport. Hier worden 10 van de 45 tipkaarten verder uitgelicht.
- Whitepaper Jeugd uit gezinnen met een laag inkomen
- Zo krijg je jeugd uit gezinnen in armoede in beweging
- Sporten voor jeugd in lage inkomensbuurten (goede voorbeelden)
- Beweegprogramma's voor jeugd in lage inkomensbuurten (goede voorbeelden)

Wat er speelt

We leven in een tijd waarin gemak voorop staat, zitten een gewoonte is en kinderen vaak achter een beeldscherm spelen. Het gevolg is dat minder dan de helft van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoet. Als Kenniscentrum Sport & Bewegen geloven wij dat het toepassen van kennis de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen vergroot en daarmee bijdraagt aan een sociaal en vitaal Nederland. Waarin mensen op een goede, plezierige en veilige manier kunnen sporten en bewegen.

Wat wij doen

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt feitelijke en onderbouwde kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals zodat zij die gericht kunnen inzetten. Kennis over het belang en de effecten van sport en bewegen, over dat wat werkt en wat niet. We delen inspirerende ideeën, vernieuwende voorbeelden, praktijkervaringen en verhalen. We helpen professionals om vragen over sport en bewegen zo goed mogelijk te beantwoorden of door onderzoek te initiëren als het antwoord er nog niet is. Om al die kennis te vergaren en beschikbaar te stellen werken we nauw samen met sportbonden, zorg- en welzijnsinstellingen, gemeenten, kennisinstituten, universiteiten, hogescholen en nog veel meer partijen, in binnen- en buitenland.

Contact

Heb je vragen of wil je meer weten over de Tipkaarten, checklist of de werkzame elementen? Neem dan contact op met een van onze specialisten:

Contactpersonen jeugd in lage inkomensbuurten:
Laura Butselaar | specialist | 06 - 21 64 95 90 |
laura.butselaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl
Jamilla Vervoort | specialist | 06 - 31 75 37 06
jamilla.vervoort@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Contactpersoon werkzame elementen:
Noor Willemsen | specialist | 06 - 81 52 84 54
noor.willemsen@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Horapark 4
6717 LZ Ede
Postbus 643
6710 BP Ede
info@kenniscentrumsportenbewegen.nl
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl
T 0318 - 490 900
F 0318 - 490 995
kenniscentrum sport & bewegen