

Beweegstimulering voor kinderen in lage ses groepen in Laak en Transvaal

Den Haag februari 2011
Drs Tinus (MWA) Jongert
Drs Anne Wijtzes
Dr Monique l'Hoir
Myrthe van Iterson
Dr Teatske Altenburg
Dorien Kweekel
Ralph Noodelijk

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Dankwoord	5
1. Inleiding	6
1.1 Het belang van bewegen	6
1.2 Beweegstimulering vraagt maatwerk	6
1.3 Effectieve vormen van beweegstimulering	8
1.4 Beweegstimulering: prioritaire groepen	8
1.5 Stand van zaken mbt bewegen en overgewicht in Nederland	9
1.5.1 Bewegen	9
1.5.2 Inactiviteit en sedentair gedrag	9
1.5.3 Fysieke fitheid	10
1.5.4 (Over)gewicht	10
1.6 Lage ses-groepen en gezondheidsachterstanden	11
1.6.1 Lichaamsbeweging en sociaal economische status	11
1.6.2 Allochtonen	12
1.7 Preventie en bewegen	12
1.7 Bewegen in achterstandswijken	13
1.9 Omgeving	13
1.9.1 Fysieke omgeving	14
1.9.2 Sociale omgeving	16
1.9.2.1 Rol van de ouders	17
1.9.2.2 Rol van de (vak)docenten	18
1.9.2.3 Rol van de buurt	21
2. Locatie, doelgroep en onderzoeksvraag	22
2.1 Locatie Laak en Transvaal	22
2.2. Doelgroep	22
2.3. Onderzoeksvraag	22
3. Onderzoeksmethoden	23
4. Beweegstimulering in Nederland	24
4.1 Overzicht van belangrijke beleidskaders en organisaties	24
4.1.1 Landelijke beleidskaders	24
4.1.2 Landelijke organisaties	25
4.1.3 Lokale organisaties	27
4.1.4 Overige organisaties	29
4.2. Landelijk aangeboden programma's	30
4.3 Lokaal aangeboden programma's en initiatieven	31
5. Situatiebeschrijving in Laak en Transvaal	37
5.1 Vertegenwoordiging van lage ses groepen in Laak en Transvaal	37
5.1.1 Lage ses groepen in Laak	37
5.1.2 Lage ses groepen in Transvaal	39
5.2. Beweeggedrag en overgewicht in Laak en Transvaal	39
5.2.1 Beweeggedrag	39
5.2.2 Overgewicht	39
5.3 Beweegaanbod in Laak / Transvaal	41
5.3.1 Beweegaanbod Laak	41
5.3.2 Beweegaanbod Transvaal	42
5.3 Beweegvoorkeuren van jongeren in Laak / Transvaal	42

5.3.1	Sport	42
5.3.1.1	Sportvoorkeuren	42
5.3.1.2	Georganiseerde sport	44
5.3.1.3	Ongeorganiseerde sport	45
5.3.2	Actief transport	46
5.4	Wijkscans en beoordeling beweegvriendelijkheid wijken	47
5.4.1	Laak	47
5.4.2	Transvaal	47
5.5	Conclusies ten aanzien van de situatiebeschrijving in Laak en Transvaal	49
6.	Discussie	51
7.	Conclusie en aanbevelingen	57
	Referenties	61

Voorwoord

Op 20 januari 2011 heeft de gemeente Den Haag het sportbeleidskader "Den Haag naar Olympisch niveau" 2011-2014 vastgesteld. In dit plan wordt het beleid op het gebied van sport en bewegen voor de komende jaren binnen de Gemeente Den Haag beschreven.

Hierbij wordt al een voorschot genomen op ontwikkelingen die leiden naar (de mogelijke kandidatuur van Nederland voor de organisatie van) de Olympische Spelen van 2028.

De Adviesraad voor Sport Den Haag is in het voortraject nadrukkelijk betrokken geweest bij het sportbeleidskader.

De Adviesraad voor Sport Den Haag is een orgaan dat door de Gemeente Den Haag is ingesteld om vanuit een onafhankelijke positie gevraagd en ongevraagd advies te geven over het sportbeleid van de Gemeente Den Haag. Bij het uitbrengen van advies kan de adviesraad een beroep doen op deskundigheid van buiten de raad zelf. Jaarlijks organiseert de Adviesraad bijeenkomsten rond relevante thema's.

Tijdens de voorbereiding van bovengenoemd sportbeleidskader heeft de Adviesraad in 2009 besloten onderzoek te doen naar knelpunten in het beweegaanbod in Den Haag.

Naar aanleiding van zijn intrede is Tinus Jongert, lector Innovatieve Beweegstimulering en Sport, bij De Haagse Hogeschool, gevraagd om dit onderzoek uit te voeren. De resultaten zullen in 2011 in een netwerkbijeenkomst met organisaties op het gebied van bewegen worden gepresenteerd.

Structurele contacten met beweegorganisaties

De Adviesraad voor Sport Den Haag is een adviesorgaan met goede en structurele contacten met sportorganisaties in de regio. De Adviesraad heeft geconstateerd dat er in de afgelopen jaren naast de georganiseerde sport een steeds grotere aandacht is gekomen voor bewegen met een bredere insteek, waarbij er naast sport ook aandacht is voor andere vormen van fysieke activiteit zoals bewegen in het dagelijks leven (actief transport, spelen, bewegen samenhangend met werk/school, huishoudelijke activiteiten). De toename van aandacht voor bewegen hangt samen met het overheidsbeleid waarbij beweegstimulering wordt ingezet vanwege de sociale, de maatschappelijke en de gezondheidswaarde van bewegen.

Genoemde ontwikkelingen hebben er toe geleid dat de Adviesraad voor Sport Den Haag eerder heeft besloten om, gezien het grote maatschappelijke belang, een advies over bewegen uit te (laten) brengen.

Daarnaast heeft de Adviesraad voor Sport Den Haag geconstateerd dat zij nog onvoldoende structurele contacten heeft met organisaties op het gebied van bewegen. Het aan de hand van de uitkomsten van het beweegonderzoek organiseren van een netwerkbijeenkomst in 2011 wordt gezien als een mogelijkheid om deze contacten tot stand te brengen.

Het beweegstimuleringsbeleid richt zich in Nederland op diverse groepen van mensen die onvoldoende lichamelijk actief zijn. Denk hierbij aan jongeren, ouderen, mensen met chronische aandoeningen en overgewicht, mensen uit lage sociaal economische klassen.

De focus van het onderzoek zal liggen op beweegstimulering voor kinderen uit de lage sociaal economische klassen. De keuze voor deze doelgroep zal later in dit rapport nader worden toegelicht.

Binnen de omvang van het onderzoek is het onmogelijk om het onderzoek uit te voeren binnen de gehele stad. De Adviesraad voor Sport heeft verzocht om het onderzoek te richten op het stadsdeel Laak en de wijk Transvaal. Deze delen van Den Haag worden als voorbeeld uitgewerkt.

Fonds 1818 onderschrijft de relevantie van het onderzoek en werd bereid gevonden het onderzoek mede te financieren.

Het rapport

Voor de totstandkoming van dit rapport is onderzoek uitgevoerd door het Lectoraat Innovatieve Beweegstimulering en Sport. Een gedeelte van dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van afstudeeropdrachten voor de Academie voor Sportstudies, Haagse Hogeschool.

Dankwoord

Het voorliggende rapport had niet tot stand kunnen komen zonder medewerking van de volgende mensen en organisaties

Marco Broekhuijsen
Louk Burgers
Cruijff foundation
Krajicek Foundation
Carolien van Hooijdonk
Hilde Lamers
Liesbeth Remmers
Henriet van Rossum
Rex von Winckelmann

Dank gaat uit naar Ralph Noodelijk, Dorien Kweekel, Mijke Nieuwenhuijse, de studenten van de Academie voor Sportstudies die hebben gewerkt aan de afstudeeropdrachten, die als basis hebben gediend voor dit rapport.

Tevens gaat dank uit naar Myrthe van Iterson (Haagse Hogeschool), Teatske Altenburg (Haagse Hogeschool), Anne Wytzes en Monique l'Hoir (senior wetenschappelijk medewerker TNO).

Dit rapport is slechts een samenvatting van de belangrijkste bevindingen van het onderzoek.

Bijzondere dank gaat uit naar de Adviesraad voor de Sport en Fonds 1818 die de uitvoering van het onderzoek mogelijk hebben gemaakt.

Het Lectoraat Innovatieve Beweegstimulering en Sport is tot stand gekomen door samenwerking van TNO, het Nederlands Paramedisch Instituut en de Haagse Hogeschool.

1. Inleiding

1.1 Het belang van sport en bewegen

Sporten en lichaamsbeweging zijn belangrijk uit gezondheidkundig, sociaal en maatschappelijk oogpunt. Daarnaast dragen sport en bewegen ook bij aan de naamsbekendheid van Nederland en heeft het een grote economische waarde.

Regelmatig bewegen heeft een gunstig effect op de algemene gezondheidstoestand.

Lichamelijke activiteit heeft een directe en indirecte positieve invloed op risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten zoals bloeddruk, lichaamsgewicht, het profiel van vetten in het bloed en het rookgedrag (Gezondheidsraad, 2003, Biddle et al, 2004, VWS, 2001, Verhoef et al., 2009, CBO, 2008). Lichaamsbeweging verlaagt de kans op het ontstaan en beloop van diverse chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes mellitus type 2, dikke darmkanker, angst en depressie (Pate et al, 1995, VWS, 2001, Jongert et al. 2004, Pedersen & Saltin, 2006, Haskell et al., 2007, Schermers et al, 2008, Blair 2009).

Ook kan bewegen het fysieke prestatievermogen verbeteren, het zelfvertrouwen verhogen, stress verlagen en de kans op sportparticipatie in de toekomst bevorderen (ACSM, 2000; Biddle et al., 1998; Biddle et al., 2004, de Morree et al., 2007)

Voldoende lichamelijke activiteit tijdens de jeugd is van groot belang voor de ontwikkeling van basisvaardigheden van kinderen, zoals verbaal begrip, ruimtelijk inzicht en vaardigheden als samenwerken, delen, geven en nemen, winnen en verliezen, etc. (Biddle et al., 1998).

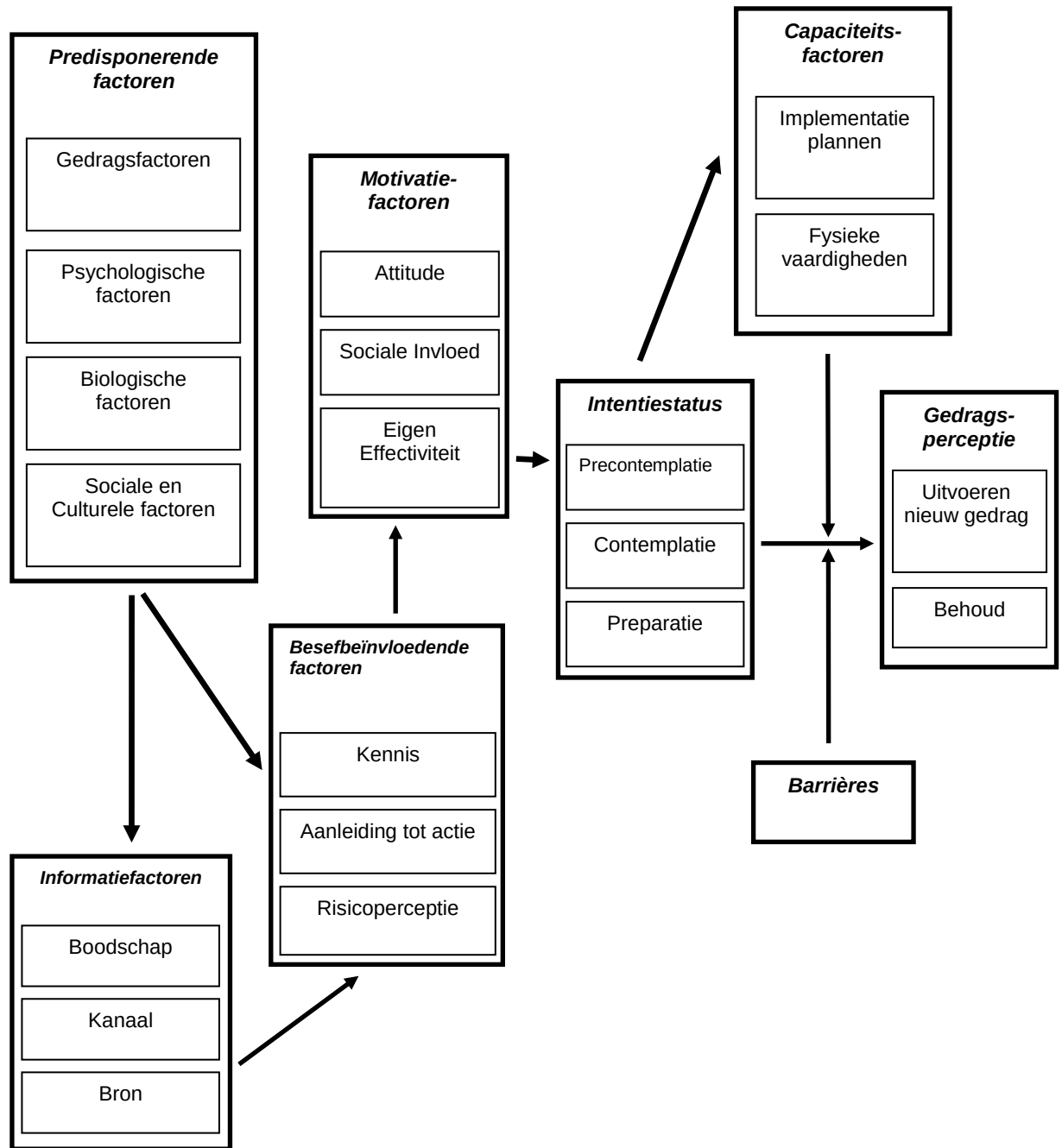
Er komen steeds meer aanwijzingen over het positieve belang van sport en bewegen op cognitieve functies en schoolprestaties (Visscher et al. 2009, Bos et al., 2010).

1.2. Beweegstimulering vraagt maatwerk

Het doel bij beweegstimulering is dat mensen een actieve leefstijl ontwikkelen. Dat wil zeggen een leefstijl waarbij men tenminste aan de beweegnormen voldoet (zie 1.4.1); volwassenen moeten dagelijks ten minste 30 minuten matig intensief bewegen, voor kinderen is dat zelfs 60 minuten. Dat vereist voor veel mensen in Nederland een structurele verandering van het beweeggedrag. Indien men op een goed geplande manier structureel en blijvend het beweeggedrag van mensen wil veranderen moet men uitgaan van de vigerende modellen voor gedragsverandering. Een veel gehanteerd model zal hier kort besproken worden.

Een veelgebruikt theoretisch raamwerk om gedragsverandering te beschrijven is het Integrated Model for Change (I-Change Model) (Schermers, 2008). Dit model is ontstaan door een samenvoeging van meerdere losse gedragsveranderingmodellen zoals het ASE-model van De Vries (1998), waarbij ASE staat voor Attitude, Sociale invloed en Eigen effectiviteit, en het Stages of Change model van Prochaska en DiClemente (1983). Volgens het I-Change Model (Figuur 1-1) is gedrag het resultaat van de intenties van een persoon, zijn capaciteiten en ervaren barrières. Naast deze factoren hebben ook motivatiefactoren invloed op de intentie. De motivatiefactoren worden beïnvloed door verschillende predisponerende factoren, de beseffbeïnvloedende factoren en informatiefactoren (De Vries et al., 2003).

De gedragsveranderingmodellen zijn een hulpmiddel bij het structureel veranderen van gedrag. Zij geven de werkelijkheid op een vereenvoudigde wijze weer. Zij plaatsen de verschillende beïnvloedende factoren in een kader. Het is echter geen kookboek dat sequentieel de verschillende stadia bespreekt die mensen achtereenvolgens (in een vaste volgorde) doorlopen. Gedragsveranderingmodellen, zoals het I-Change Model, geven goed weer hoe complex het structureel veranderen van gedrag is.



Figuur 1-1 . I-Change model (De Vries et al., 2003)

De motivatiefactoren kunnen worden onderverdeeld in drie primaire gedragsdeterminanten: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit.

Attitude

De attitude is de houding van een persoon ten opzichte van een bepaald gedrag en kan worden gezien als een afweging van voor- en nadelen die de persoon aan het gedrag verbindt. Attitude is onder te verdelen in een cognitieve, affectieve en conatieve component. De cognitieve

component heeft betrekking op kennisopvattingen. De affectieve component kan gemeten worden door te vragen of men bepaald gedrag goed of slecht vindt, prettig – onprettig etc.. De conatieve component heeft betrekking op de reacties die aan het gedrag worden gekoppeld. Iemand weet bijvoorbeeld dat lichamelijke activiteit noodzakelijk is voor de gezondheid, terwijl hij toch een grote afkeer heeft van lichamelijke activiteit.

Sociale invloed

De sociale invloed wordt bepaald door sociale normen, het waargenomen gedrag van anderen en de ervaren sociale druk of steun voor het gedrag. Sociale druk is het beïnvloeden van een individu door relevante anderen (ouders, overige familie en vrienden) met als doel diens gedrag te veranderen. Bij sociale steun zijn de acties van relevante anderen erop gericht om het individu te helpen met de uitvoering van diens keuze zijn gedrag te veranderen.

Eigen effectiviteit

Onder eigen effectiviteit wordt verstaan het vertrouwen in het eigen kunnen ten aanzien van het uitvoeren van het gedrag. Het gaat om de inschatting die een persoon heeft van zijn eigen fysieke mogelijkheden. Bij de eigen effectiviteit wordt onderscheid gemaakt tussen gedrags-, sociale en spanningseffectiviteitsverwachting (De Vries, 1998). Gedragseffectiviteitsverwachting heeft betrekking op de inschatting van een persoon om een bepaald gedrag uit te kunnen voeren. Onder sociale effectiviteitsverwachting wordt de inschatting verstaan van een persoon van de mate waarin hij zich in staat acht de sociale druk te weerstaan.

Spanningseffectiviteitsverwachting heeft betrekking op de inschatting van een persoon om het gewenste gedrag te kunnen blijven vertonen in situaties van spanning en drukte zoals een proefwerkweek op school. Belangrijk is om onderscheid te maken tussen de inschatting van het 'eigen kunnen' en het 'daadwerkelijke kunnen'.

1.3. Effectieve vormen van beweegstimulering

Er zijn sterke aanwijzingen dat aanbevelingen om bewegen te bevorderen in gemeenschappen zich zouden moeten richten op (Kemper en Ooijendijk, 2004, Kahn et al., 2002):

1. informatieve benadering; waarbij aan mensen (in dit geval ouders en kinderen) informatie wordt verschaft om ze te motiveren en in staat te stellen hun gedrag te veranderen en over langere tijd te handhaven. Deze benadering richt zich op communities (sectoren van de maatschappij, bv kinderen met overgewicht/bewegingsarmoede en/of lage sociaal economische klassen) en op individuen, gericht op keuzemomenten (bv traplopen of de lift nemen)
2. benadering gericht op (beweeg)gedrag en sociale ondersteuning; het aanbieden van beweegprogramma's en het voorzien in een sociale structuur die het bewegen van mensen ondersteunt zoals lichamelijke opvoeding op school, sociale ondersteuning in een community setting, individueel aangepaste gedragsverandering.
3. Omgeving en beleid; waarbij mensen geholpen worden bij het ontwikkelen van gezond gedrag. Het gaat hierbij onder meer om het verbeteren van de toegankelijkheid van aanbieders van beweegactiviteiten in combinatie met informatieverstrekking. Daarnaast gaat het om transportbeleid en infrastructurele veranderingen om bewegen te bevorderen.

1.4 Beweegstimulering: prioritaire groepen

Alhoewel er in de laatste jaren een toenemend aantal Nederlanders voldoet aan de beweegnormen, is er nog steeds een aanzienlijk deel van de bevolking dat met het huidige sport- en beweegaanbod onvoldoende bereikt wordt. Denk daarbij aan mensen uit de lagere sociaal economische klassen, allochtonen, ouderen en mensen met chronische aandoeningen en overgewicht (Ooijendijk et al, 2004, Hildebrandt et al, 2007 en 2008).

Ook is er nog steeds sprake van een relatief grote uitval uit sport- en beweegactiviteiten. Deze uitval begint al tijdens de jeugd. Naarmate mensen ouder worden, chronische aandoeningen krijgen en/of overgewicht ontwikkelen treedt er tijdens de verdere levensloop een steeds grotere uitval op uit sport- en beweegactiviteiten, mensen gaan minder sporten en worden minder

lichamelijk actief. Bij ouderen kan dit zelfs leiden tot een afname van de zelfredzaamheid en een verhoging van het valrisico, waardoor mensen geïnstitutionaliseerd of opgenomen worden (bijvoorbeeld na een pols- of heupfractuur).

Binnen het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) zijn 6 specifieke groepen uit de samenleving benoemd die met het huidige sport- en beweegaanbod onvoldoende worden bereikt (www.nasb.nl, Hildebrandt et al., 2007). Dit zijn:

- jongeren
- ouderen
- mensen met chronische aandoeningen en overgewicht
- mensen uit lagere sociaal economische klassen
- allochtonen
- mensen met zittende beroepen

Het beweegstimuleringsbeleid richt zich met name op deze prioritaire doelgroepen.

Binnen het voorliggende onderzoek is specifiek gekozen voor beweegstimulering bij kinderen. Hierbij zal de aandacht zich richten op alle belangrijke beweegactiviteiten van kinderen; denk hierbij aan sporten, lessen lichamelijke opvoeding, actief transport (wandelen, fietsen), (buiten)spelen en diverse vormen van lichamelijke activiteit in en om het huis/de school (o.a. tralopen, boodschappen) en lichaamsbeweging samenhangend met baantjes.

Gezien de vele positieve korte en lange termijn effecten van lichamelijke activiteit tijdens de jeugd (zie 1.1.), is het van belang bewegingsarmoede zo vroeg mogelijk op te sporen en aan te pakken. Hoe eerder ingeslepen ongezonde gewoonten op het gebied van sporten en bewegen worden doorbroken, hoe groter de effecten kunnen zijn.

Specifiek voor overgewicht geldt dat het voorkomen van overgewicht eenvoudiger is dan het bestrijden er van. In de volgende paragraaf wordt specifiek aandacht besteed aan bewegen en overgewicht bij jongeren in Nederland.

1.5 Stand van zaken met betrekking tot bewegen en overgewicht bij jongeren in Nederland

1.5.1 Bewegen

Voor wat betreft de lichaamsbeweging is als richtlijn gesteld dat jongeren tot 18 jaar zouden moeten voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) om enig positief effect op gezondheid en fysieke fitheid te bereiken (Ooijendijk et al, 2004).

De NNGB geeft aan dat jongeren tot 18 jaar dagelijks minimaal één uur tenminste matig intensief lichamelijk actief (5 tot 8 MET) moeten zijn waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie) (Hildebrandt, V.H., 2010). Hierbij staat MET voor '**M**etabolic **E**quivalent of **T**ask', waarbij 1 MET = 1 kcal per kg lichaamsgewicht per uur. Voorbeelden van matige intensieve lichamelijke activiteit zijn wandelen, fietsen, trap aflopen (5 MET's), zwemmen, hardlopen, (6-7 MET), trap oplopen, rennen en allerlei spelsporten zoals basketbal, voetbal, hockey (8 MET's). Voorbeelden van lichamelijke activiteiten ter verhoging van de lichamelijke fitheid zijn roeien, wielrennen, lange afstand sporten (uithoudingsvermogen), turnen, vechtsporten, fitness (spierkracht), yoga, turnen, taekwondo (lenigheid) en alle teamsporten en spelen (coördinatie) (Ooijendijk et al, 2004).

In Nederland wordt jaarlijks door TNO (met behulp van vragenlijsten) gemeten hoeveel procent van de bevolking voldoet aan de beweegnormen. Dit wordt sinds enige jaren ook geregistreerd voor jongeren. In 2009 voldeed slechts 22% van de jeugdigen van 4-17 jaar aan de NNGB (de Vries et al., 2010). Hiermee blijven jongeren sterk achter qua lichamelijke activiteit op volwassenen.

Daarnaast is 13,6% van de jongeren (4-17 jaar) te classificeren als inactief; dat wil zeggen dat zij gemiddeld op minder dan 1 dag per week aan de beweegnormen voldoen.

1.5.2. Inactiviteit en sedentair gedrag

Uit recent wetenschappelijk onderzoek komt steeds duidelijker naar voren dat lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag (zitten) een onafhankelijke risicofactor voor de (volks)gezondheid vormt. Er zijn voldoende aanwijzingen voor een positieve relatie tussen sedentair gedrag en

overgewicht/obesitas, diabetes type 2 (Hendriksen et al, 2010). Voor jongeren is er een norm gedefinieerd. Deze luidt: minder dan 2 uur sedentair gedrag (computeren en/of TV/DVD kijken en/of gamen) in de vrije tijd per dag. Bij adolescenten (120-17 jaar) ligt het gemiddelde aantal sedentaire uren in de vrije tijd iets boven de 3 uur (Hendriksen et al, 2010). Voor kinderen van 4-11 jaar ligt dit gemiddeld op ongeveer 2 uur.

Opvallend is dat adolescenten ten opzichte van andere leeftijdsgroepen het meeste zitten. Zij zitten op vrije dagen gemiddeld zelfs meer dan 75-plussers (Hendriksen et al., 2010).

Op basis van de registratie van de mate van lichamelijke (in)activiteit is door TNO geconstateerd dat jongeren extra aandacht verdienen bij het beweegstimuleringsbeleid (de Vries et al., 2010).

1.5.3 Fysieke fitheid

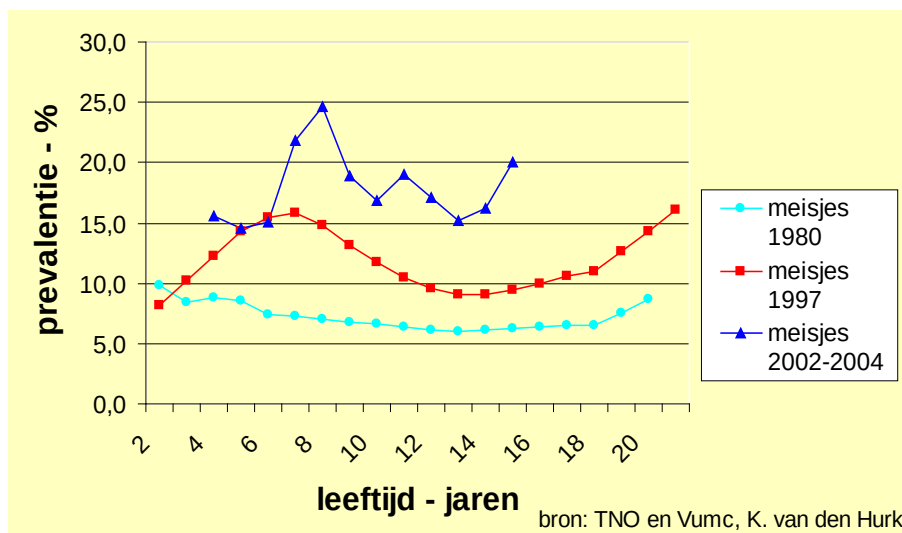
Kinderen die momenteel op de basisschool zitten, zijn significant minder fit dan de leeftijdsgenoten in 1980 waren. Collard (2010) vond dat de huidige basisschool kinderen uit groep 7 en 8 op een fitheidstest die ook in 1980 is afgenomen duidelijk slechter scoorden op kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie. Er zijn momenteel aanzienlijk meer kinderen met overgewicht dan toen. Maar dat verklaart de gevonden verschillen niet. Zelfs als de kinderen met overgewicht buiten de analyses werden gehouden waren de verschillen toch significant.

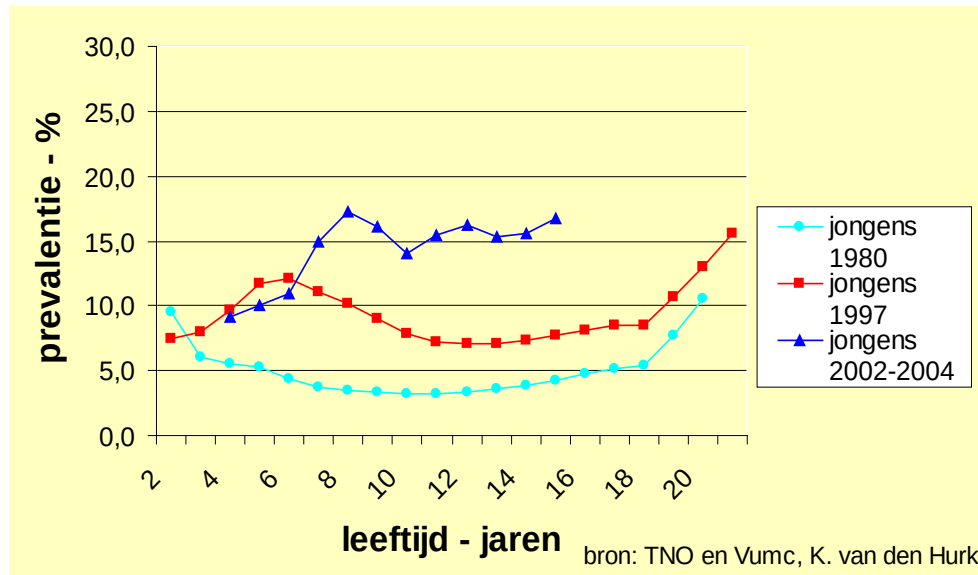
1.5.4. (Over)gewicht

Al vanaf de jaren tachtig is er volgens TNO sprake van toename van het percentage kinderen met overgewicht. In 1980 had circa 4% van de kinderen overgewicht en kwam obesitas onder kinderen vrijwel niet voor. Tegenwoordig heeft 14% van de kinderen overgewicht en heeft 3% obesitas (ernstig overgewicht).

In figuur 1-1 wordt de prevalentie (in percentages) van respectievelijk overgewicht en obesitas weergegeven van jongens en meisjes in 1997 en tussen 2002 – 2004 (Hurk, van den K et al, 2006). Er is te zien dat het percentage kinderen (van zeven jaar en ouder) met overgewicht in de periode 2002-2004 sterk gestegen is ten opzichte van 1997. Het percentage kinderen met ernstig overgewicht is in diezelfde periode ook sterk toegenomen en op sommige leeftijden zelfs meer dan verdrievoudigd (8-, 9- en 15-jarige jongens, 15- en 16-jarige meisjes).

Voor het voorkomen en of tegengaan van overgewicht is naast het beweegpatroon ook het voedingspatroon van groot belang. In het gezondheidsbeleid moeten beiden worden meegenomen.





Figuur 1-1. Prevalentie overgewicht 1997 en 2002-2004 jongens en meisjes volgens TNO (Hurk, van den K et al. 2006)

1.6 Lage ses-groepen en gezondheidsachterstanden

Ses is de afkorting van Sociaal Economische Status. Ses wordt gemeten naar opleiding, inkomen of beroepsniveau. Mensen die onder het modaal inkomen zitten behoren tot een lage ses groep, mensen die veel geld te besteden hebben behoren tot een hoge ses groep. Mensen uit een lage ses groep wonen vaak in wat mindere wijken (achterstandswijken), en kunnen van zowel allochtone als autochtone afkomst zijn.

De gezondheidstoestand van mensen in lagere sociaal economische klassen is over het algemeen slechter dan die van mensen in hogere sociaal economische groepen.

Uit het Nationaal Kompas Volksgezondheid blijkt dat mensen met alleen basisschool opleiding zeven jaar korter leven dan mensen met een hbo- of universitaire opleiding (RIVM, 2010). Het verschil in gezonde levensjaren is nog groter. Hier is het verschil voor mannen 18,8 jaar en voor vrouwen 16,4 jaar (RIVM, Nationaal Kompas, 2010).

Laagopgeleiden hebben over het algemeen meer gezondheidsproblemen dan hoogopgeleiden en hun ervaren gezondheid is ook slechter (RIVM, Nationaal Kompas, 2010).

De oorzaken van sociaal economische gezondheidsverschillen zijn terug te voeren op:

1. een lage sociaal economische status leidt tot risicofactoren voor ziekte en sterfte, die vaker voorkomen in de lage ses groepen. Deze risicofactoren zijn relatief ongezondere leefstijl, minder gunstige werk- en woonomstandigheden en minder effectieve zorg.
 2. een slechte gezondheidstoestand leidt via negatieve effecten op opleiding en werk tot een lagere sociaal economische status (RIVM, nationaal Kompas 2010).
- Het is bekend van de lage ses groepen, dat zij moeilijk bereikbaar zijn. Hierdoor is de doelgerichtheid van gezondheidsbevorderende initiatieven vaak ook lager bij deze doelgroep dan vooraf opgesteld of in vergelijking met andere doelgroepen (Jansen, 2002).

1.6.1 Lichaamsbeweging en sociaal economische status

Hoger opgeleide mensen sporten en bewegen vaker dan laag opgeleiden. Er is dus hoop dat wanneer men dit verband doortrekt naar de toekomst er door de stijging van opleidingsniveau ook een stijging van lichamelijke activiteit plaatsvindt (Breedveld et al., 2008).

Voor mensen die alleen lager onderwijs hebben gevolgd doet 57% niet aan lichaamsbeweging in de vrije tijd, voor lbo/mavo is dit percentage 37%, voor geschoolden vanuit mbo/havo/vwo geldt

30% en voor hoogopgeleiden 20%. Onder lichaamsbeweging verstaat men lichamelijke activiteiten die een gezonde afwisseling hebben (conform de beweegnormen).

Tabel 4.1

Sportdeelname, bevolking van 6-79 jaar, naar achtergrondkenmerken, 1979-2007 (in procenten)

	excl. fiets-/wandelsport ^a						incl. fiets-/wandelsport			
	>1x per jaar						>1x per jaar		>12x per jaar (RS0-norm)	
	1979	1987	1995	1999	2003	2007	2003	2007	2003	2007
totaal	53	59	64	65	69	71	73	78	61	65
man	56	60	63	65	68	69	73	77	62	65
vrouw	50	57	64	65	69	72	73	78	60	64
6-11 jaar	79	85	89	91	93	95	93	95	86	85
12-19 jaar	81	82	85	86	90	92	90	92	80	81
20-34 jaar	66	72	74	74	77	81	79	84	65	70
35-49 jaar	46	58	64	63	70	72	75	78	60	61
50-64 jaar	20	31	45	48	54	55	64	70	53	60
65-79 jaar	8	19	26	34	33	41	42	54	32	44
lo, lbo, mavo ^b	35	42	45	47	51	53	57	63	44	49
havo, vwo, mbo ^b	62	66	70	70	72	73	77	81	63	66
hbo, wo ^b	65	70	76	75	79	79	84	86	73	74

Tabel 1-1 Sportdeelname voor verschillende bevolkingsgroepen naar leeftijd en opleidingsniveau (Breedveld et al., 2008).

1.6.2 Allochtonen

In dit rapport is de aandacht gericht op lage ses groepen. In deze groep zitten ook relatief veel mensen van allochtone afkomst. Allochtonen hebben vaker een lagere opleiding genoten dan de Nederlandse bevolking. Hierdoor is er een relatieve oververtegenwoordiging van mensen van allochtone afkomst binnen de lage ses groepen.

Er is wel een stijging te zien van het gemiddelde opleidingsniveau bij allochtone groepen in Nederland, overigens is dit vergelijkbaar met de situatie bij de autochtonen.

Het is gebleken dat net als bij lagere ses groepen, allochtone groepen moeilijker te betrekken zijn bij onderzoeken, terwijl zij eigenlijk wel degene zijn die bereikt moeten worden omdat deze groep vaak mindere kennis en vaardigheden hebben.

Ook op het gebied van beweegstimulering lijken mensen van allochtone afkomst vaak lastiger te bereiken. Naast financiële drempels voor sportdeelname zijn er ook culturele drempels; bv van allochtone meisjes en vrouwen wordt wel aangegeven dat sport niet in hun cultuurpatroon past (www.zebrawelzijn.nl/sport/sportbureau-zebra). In Den Haag zijn er specifieke projecten om de sportdeelname onder allochtonen te laten toenemen; bijvoorbeeld de Turkse vrouwenvereniging Hilal in de Schilderswijk. In Nederland zijn er ook protocollen ontwikkeld voor het vergroten van de participatie van allochtonen bv in een gezond leven programma (door het Nederlands Paramedisch Instituut; zie www.paramedisch.org).

1.7. Preventie en bewegen

In Nederland is het beleid in toenemende mate gericht op preventie (in plaats van curatieve zorg). Beweegstimulering is hierbij een belangrijk onderdeel vanwege de positieve effecten op:

- risicofactoren (oa overgewicht)
- het ontstaan van een aantal chronische aandoeningen
- het beloop van verschillende chronische aandoeningen.

Het doel van preventie gericht op mensen uit de lage ses groepen is het verbeteren van de gezondheid en daarmee het verkleinen van verschillen in gezondheid tussen sociaal economische groepen. Voor het verkleinen van deze gezondheidsverschillen zijn vier aangrijpingspunten te onderscheiden (RIVM, Nationaal Kompas nationaal Kompas 2010):

1. verkleinen van verschillen in opleiding en andere sociaal economische factoren
 2. verbeteren van specifieke determinanten van gezondheid onder lage sociaal economische klassen
 3. verbeteren van toegankelijkheid en effectiviteit van gezondheidszorg aan lage ses groepen
 4. verminderen van negatieve effecten op gezondheidsproblemen op opleiding, beroepsniveau en inkomen
- Sociaal economische gezondheidsverschillen kunnen het beste worden teruggedrongen door een combinatie van maatregelen, oftewel een integrale aanpak (RIVM, nationaal kompas 2010).

1.8 Bewegen in achterstandswijken

Diverse studies hebben aangetoond dat buurtkenmerken de mate bepalen waarin mensen gaan fietsen, wandelen etc (Engbers et al., 2009). Daarnaast is gebleken dat inwoners van achterstandswijken aanzienlijk minder sporten dan inwoners uit goede woonwijken. Tabel 1-2 geeft een beeld van sportbeoefening gerelateerd aan woonwijken. De demografische samenstelling van de wijken (eenoudergezinnen, eenpersoonshuishoudens, met kinderen etc.) is in dit overzicht echter niet meegenomen (Breedveld et al. 2008)

Tabel 4.1 (vervolg)

	excl. fiets-/wandelsport ^a						incl. fiets-/wandelsport			
	>1x per jaar						>1x per jaar		>12x per jaar (RSO-norm)	
	1979	1987	1995	1999	2003	2007	2003	2007	2003	2007
laag inkomen ^c	41	54	51	55	56	63	61	71	48	55
middeninkomen ^c	54	54	66	66	70	70	75	77	62	66
hoog inkomen ^c	62	68	74	73	79	78	83	85	71	73
autochtonen			64	66	69	71	74	79	62	67
allochtonen ^d			58	57	63	69	66	73	53	56
bovengemiddelde wijk ^e	-	-	71	71	75	75	79	81	67	70
gemiddelde wijk ^e	-	-	64	64	70	71	75	79	63	66
benedengemiddelde wijk ^e	-	-	58	62	61	67	65	74	53	60

a Door een andere definitie van wandelen en fietsen in de vragenlijst van het AVO sinds 1995, zijn de gegevens over deze sporten van vóór 1995 niet meer vergelijkbaar met die van 1995 en verder. Voor een reeks over de tijd kunnen dus alleen deelnamcijfers excl. wandelen en fietsen worden weergegeven.

b Opleidingsniveau naar SOI-standaard, voltijd; excl. studenten en scholieren.

c Inkomensniveau is voor elk jaar ingedeeld in tertielen.

d De groep allochtonen uit het AVO bestaat voor grotendeels uit westerse allochtonen, 28% is niet-westers.

e Wijken zijn ingedeeld op basis van de door het SCP ontwikkelde sociale statusscore, die is samengesteld o.b.v. een aantal indicatoren, o.a. gemiddeld inkomen per huishouden, percentage huishoudens met laag inkomen, percentage laagopgeleiden (zie www.scp.nl/onderzoek/statusscores).

Voor cijfers over uitsplitsingen naar chronische ziekten en mate van handicap, zie bijlage B4.1.

Bron: SCP (AVO '79-'07)

tabel 1-2 Sportdeelname voor verschillende bevolkingsgroepen naar inkomen en woonwijk (Breedveld et al., 2008).

Daarnaast is bekend dat steeds meer kinderen in (grote) steden te weinig bewegen, met name in achterstandswijken. Dit komt ander andere door het ontbreken van voldoende geschikte en kwalitatief goede sport- en speelmogelijkheden in hun directe woonomgeving. Dichte bebouwing, druk verkeer en soms ook sociale onveiligheid dragen er toe bij dat de woonomgeving van kinderen in achterstandswijken minder beweegvriendelijk is (de Vries et al., 2005 en 2009). Daarom vormen kinderen die in achterstandswijken wonen een belangrijke doelgroep bij beweegstimulering (de Vries et al. 2005, de Vries et al, 2009). Bij beweegstimulering voor kinderen is het belangrijk om specifiek aandacht te besteden aan (buiten)spelen; dit is een van de belangrijkste beweegactiviteiten van kinderen (Bakker et al, 2008).

1.9 Omgeving

Het belang van de omgeving op beweeggedrag komt steeds duidelijker naar voren. Het gaat hierbij zowel om de fysieke als sociale omgeving.

Uit een onderzoek van TNO komt zelfs naar voren dat overgewicht en obesitas in wijken met te weinig speelvoorzieningen een stuk hoger liggen dan gemiddeld. Dit is in samenhang met de hoeveelheid beweging die deze kinderen uitvoeren; maar drie procent van de kinderen voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Overbeek, Vries, Jongert & Hopman-Rock 2005).

1.9.1 Fysieke omgeving

Er zijn de laatste jaren veel initiatieven genomen om een gezondere leefomgeving te creëren (Engbers et al., 2009). Volgens het Ministerie van VROM is een gezonde wijk een wijk waar mensen gemakkelijk lopend en fietsend naar hun werk, school, winkels en sport kunnen. Een gezonde wijk is ook een wijk met een kindvriendelijke leefomgeving waar kinderen gezond kunnen opgroeien (goede woningen en scholen met een gezond binnenmilieu) en gemakkelijk buiten kunnen spelen (veilige wandel- en fietspaden, een schone en veilige buitenruimte). Een gezonde wijk heeft een ruim aanbod aan sport, cultuur en groen, dat voor iedereen goed te bereiken is. De beweegvriendelijkheid van een wijk is een belangrijk onderdeel van de gezonde wijk (Engbers et al., 2010).

Het creëren van een gezonde leefomgeving en in het bijzonder een beweegvriendelijke omgeving wordt gezien als een veelbelovende strategie om een gezonde leefstijl te bevorderen, vanwege de veronderstelde blijvende invloed op de brede bevolking in plaats van een kortdurende invloed van georganiseerde interventieprogramma's op individuen (Gezondheidsraad, 2010).

Bovendien kan het creëren van een gezonde leefomgeving invloed hebben op bevolkingsgroepen die met andere strategieën moeilijk te bereiken zijn, zoals mensen met een lage sociaal economische status of mensen die de Nederlandse taal niet of onvoldoende beheersen. Bij de vormgeving van een gezonde leefomgeving dient optimaal (integraal én intersectoraal) te worden samengewerkt tussen sectoren als zorg, welzijn, onderwijs, sport, ruimtelijke ordening, veiligheid en verkeer (Engbers et al., 2009). Door TNO is een lijst met criteria ontwikkeld die oa gemeenten kunnen hanteren bij het vormgeven van een beweegvriendelijke omgeving.

Met name voor jonge kinderen is de directe leefomgeving van het grootste belang. De actieradius voor kinderen op de basisschool, bij transport naar speelplekken, is maximaal 300-400. Indien er gevaarlijke of natuurlijke barrières zijn is de actieradius zelfs nog lager. Het is daarom belangrijk dat speel- en beweegvoorzieningen in de directe woonomgeving aanwezig zijn.

Uit een recent gebruikersonderzoek naar de speelmogelijkheden in Den Haag blijkt dat kinderen gemiddeld de helft van de dagen buiten spelen. Vijf van de zeven in de zomer, en twee dagen in de winter. Bij buitenspelen ontmoeten de kinderen andere kinderen en zijn ze in beweging; zie 'Buitenspelen is sociaal en gezond (Gemeente Den Haag, 2008)'.

Om er voor te zorgen dat kinderen voldoende speelruimte ter beschikking hebben zijn er normen opgesteld door het ministerie van VROM. Bij de inrichting van steden moet tenminste 3% van de totale bebouwde oppervlakte bestemd zijn voor spelen. In deze 3% worden straten en pleinen niet meegenomen als speelruimte omdat hier ook andere bestemmingen aan worden toegekend.

Den Haag (als gehele stad) voldoet aan de norm van 3% maar dit verschilt erg per stadsdeel.

Voor de gebieden waarop de hoofdvraag van dit onderzoek zich richt geldt deze grote differentiatie ook. Zo behaalt Laak maar 2,7% door het moeilijk vinden van beschikbare ruimte binnen de dichte bebouwing. In stadsdeel Centrum (waar Transvaal toe behoort) is maar liefst 10,2% van de totale bebouwde oppervlakte voor spelen bestemd zijn maar vanuit de nota Spelen in de Stad wordt hier direct een opmerking bijgeplaatst namelijk dat het Centrum zo'n druk stadsdeel is dat buiten de officieel aangewezen speelplaatsen er geen tot weinig ruimte is om te spelen door verkeersdrukte etc. (Gemeente Den Haag, 2008).

Men moet rekening houden met de verschillende leeftijdscategorieën. De groep 0-6 jaar is namelijk veel minder zelfstandig mobiel dan de groep van 7-12 jaar. Voor deze laatst genoemde groep zijn in Den Haag over het algemeen voldoende speelplekken. In Den Haag is in de oude wijken door de dichte bebouwing weinig ruimte meer voor het ontwikkelen van extra

speellocaties. Verder moet er rekening gehouden worden met de demografische samenstelling van wijken. Wanneer er veel kinderen in een stadsdeel wonen moet de norm van 3% verhoogd worden. Voor de toekomst is de verwachting dat de bevolking binnen Den Haag zal groeien, en ook die in de leeftijd van de doelgroep. In Laak zal er ook in de toekomst een zeer grote behoefte zijn aan speellocaties. Dit komt doordat er nieuwe woningen gerealiseerd worden en daarnaast het aanbod al laag ligt (Gemeente Den Haag, 2008).

Er moet meer tijd en energie gestoken worden in de kwaliteit van de speelplekken. Er is een onderzoek geweest onder de gebruikers en de ouders van de speelplekken. Het spelen op straat wordt in alle stadsdelen, en in Centrum het meest, onvoldoende beoordeeld. Speelplekken in de buurt zijn wat meer geliefd, al geldt dit vaker voor de grote locaties dan voor de kleinere. Ouders kijken vooral naar de verkeersveiligheid rondom de speelplekken, de hangjongeren die op de locaties aanwezig zijn en de weg naar de pleinen toe. Kinderen houden zich meer bezig met de inrichting en de ruimte. Kinderen houden van grote ruimte. De wensen qua inrichting verschillen per leeftijdscategorie. De jongere kinderen willen het liefste veel speeltoestellen op de speelplekken. Bij de wat ouderen verschuift de aandacht in de loop der jaren naar sport en zij willen meer sportfaciliteiten (zie tabel 1-3) (Gemeente Den Haag, 2008).



	Totaal	Jongens	Meisjes	0-6	7-12	13-18
schommel	51%	43%	59%	71%	61%	12%
voetbaldoeltjes	38%	51%	25%	9%	35%	76%
glijbaan	28%	26%	30%	55%	25%	3%
klimtoestel	28%	26%	31%	37%	35%	7%
basketbaldoelen/-palen	18%	21%	14%	0%	14%	43%
skatevoorzieningen	10%	9%	10%	1%	12%	15%
wip	9%	7%	10%	14%	11%	1%
combinatietoestel (bv. glijbaan aan huis)	8%	8%	8%	16%	8%	1%
touwklimrek/-web	8%	9%	8%	10%	10%	4%
zandbak	6%	4%	8%	12%	5%	1%

Tabel 1-3 De meest gewenste speeltoestellen

Veel kinderen willen graag veel klimtoestellen of bomen waar ze in kunnen klimmen, een skatebaan, trampoline en zandbak, maar ook een panna knock-out kooi, een kunstgras voetbalveld, tafeltennistafels en baskets. Daarnaast zijn er uiteraard ook wensen die vooral in de gedachten van kinderen mogelijk zijn zoals een pretpark, een achtbaan en een zwembad met glijbanen. Laatstgenoemde is trouwens niet ondenkbaar.

Het speelgedrag van basisschoolkinderen is beknopt gekarakteriseerd in tabel 1-4.

- 6 - 12 jaar
 - samen spelen
 - bewegen: hollen, klimmen, springen, rolschaatsen, ballen
 - fantasie/rollenspel
 - constructiespel: bouwen: zand, water
 - regel en wedstrijdspel
 - avontuurlijk spel (bouwspeelplaats, rommellandje)
 - verschil in spel jongens en meisjes
 - actieradius van 300 - 400 meter

Tabel 1-4 Het speelgedrag van kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar (Overbeek, Vries, Jongert & Hopman-Rock 2005)

Speelplekken kunnen ingedeeld worden in formele en informele locaties. Formele voorzieningen zijn plaatsen die expliciet zijn ingericht om te kunnen sporten/bewegen. Hier zijn dan ook toestellen en materialen te vinden die hier toe uitnodigen. Informele voorzieningen hebben niet de nadruk op deze functie maar hebben wel de ruimte om te kunnen bewegen. Denk aan een grasveld. De normen waaraan het formele of informele gebied aan moet voldoen, wil een gemeente succes boeken bij de doelgroep, zijn te vinden in bijlage 8.5 (Overbeek, Vries, Jongert & Hopman-Rock 2005).

TNO Kwaliteit van Leven (2010) heeft een checklist ontwikkeld voor succesvolle speelplekken. Deze checklist kan gebruikt worden om speelplekken te optimaliseren.

We bevelen aan om de speelplekken in Laak en Transvaal met behulp van de TNO checklist te optimaliseren.

Factoren die kinderen belemmeren in het buitenspelen variëren van onderwerpen die betrekking hebben op verkeersveiligheid als druk verkeer en geparkeerde auto's tot andere kinderen die niet aardig zijn, hangjongeren of lugubere types die vooral 's avonds aanwezig zijn. Ook wanneer een kind ver moet lopen om bij een speelplek te komen, het slecht weer is of er bijvoorbeeld veel kuilen in het gras zijn of als er veel hondenpoep aanwezig is weerhoudt dit kinderen ervan om buiten te gaan spelen.

Kinderen zijn, vooral in de wijken met dichte bebouwing en veel drukte, aangewezen op de officiële speellocaties. Het is aan te bevelen dat de gemeente er voor zorg draagt dat deze plekken aansluiten op de wensen van de kinderen en voldoen aan de geldende eisen.

Uit onderzoek in de gemeente Den Haag is gebleken dat circa 15% van de speelplekken in aanmerking komt voor een kwaliteitsimpuls (Gemeente Den Haag, 2008). Hierbij moet ten eerste het reguliere, periodieke onderhoud plaatsvinden. Daar heeft de gemeente Den Haag inmiddels uitvoering aan gegeven.

Om de beschikbare ruimte beter te benutten komen er in de toekomst ook bouwspeelplaatsen, natuurspeelplaatsen en plekken voor speciale doelgroepen zoals gehandicapte kinderen.

In de stadsdelen waar te weinig ruimte is (waar onder Laak) moet er gekeken worden naar de mogelijkheden die liggen in het gebruik van pleinen van scholen en rondom kerken en sportterreinen (Gemeente Den Haag, 2008). Het beweeggedrag van kinderen hangt namelijk samen met speelvoorzieningen die er zijn rondom de scholen. De scholen geven echter aan dat zij geregeld moeite hebben met het leveren van genoeg faciliteiten, bekwaam personeel en voldoende spelmaterialen (Overbeek, Vries & Jongert, 2005).

De plekken waarover in dit onderzoek wordt geschreven, zouden toegankelijker kunnen worden dan nu het geval is. In de krachtwijken moeten veel speelplekken het reguliere onderhoud ondergaan. Gezien de beperkte ruimte die beschikbaar is, gaat de voorkeur uit naar multifunctionele sportvoorzieningen, zodat dezelfde ruimte voor verschillende doelgroepen en sport- en beweegactiviteiten ingezet kan worden. Ook kunnen deze accommodaties ingezet worden in het kader van de Brede School bijvoorbeeld voor (naschoolse) activiteiten (Gemeente Den Haag, 2008).

De Gemeente Den Haag streeft er naar om de actieve betrokkenheid van bewoners bij het aanleggen en invullen van de speelruimtes, in een vroeg stadium, te stimuleren. Dit verhoogt de kwaliteit van de speelplek en verantwoordelijkheid onder de bewoners (Gemeente Den Haag, 2008).

1.9.2. Sociale omgeving

De directe sociale omgeving van kinderen bestaat onder meer uit ouders, familie (onder andere broertjes of zusjes), vriendjes/vriendinnetjes, (vak)docenten (LO), begeleiders in de kinderopvang, trainers/begeleiders in de sportvereniging.

Wanneer deze omgeving lichamelijke activiteit stimuleert en sociale steun geeft aan de doelgroep dan is de kans groter dat de kinderen een actieve leefstijl ontwikkelen.

Bij beweegstimulering en het structureel veranderen van gezondheidsgedrag wordt een groot belang gehecht aan de rol van ouders. Daarnaast is ook de rol van (vak)docenten op beweeggedrag van kinderen erg belangrijk. Daarom wordt hier op in dit rapport apart op ingegaan.

1.9.2.1 Rol van de ouders

Ouders hebben de grootste voorbeeldfunctie voor hun kinderen en spelen een zeer belangrijke, zo niet de belangrijkste rol in de sociale omgeving. De opvoeding van ouders bepaalt hoezeer een kind geïnteresseerd is en bekend is met sport. Wanneer ouders sporten of hebben gesport zullen hun kinderen ook eerder sporten.

Dit geldt ook voor actief transport. Als een kind van jongs af aan veelal met de auto gebracht is, zelfs voor kleine afstanden binnen de stad dan zal dit kind ook in de toekomst mogelijk sneller de auto pakken dan de fiets of gaan lopen. Kinderen daarentegen die van jongs af aan gewend zijn aan actief transport (om te fietsen en te wandelen) zullen ook nu en in de toekomst de auto vaker laten staan op korte te overbruggen afstanden (Overbeek, Vries & Jongert, 2005).

Gewoontes vanuit huis zijn tevens van grote invloed op het eetgedrag van kinderen.

In de afgelopen jaren is een deel van de opvoedingstaken verschoven van ouders naar de school en kinderopvang. Kinderen brengen immers relatief veel tijd door buiten het gezin, op school en in de voor-, tussen- en naschoolse opvang. Het blijkt voor scholen vaak lastig om ouders actief te betrekken bij het onderwijs en bij de begeleiding van de kinderen. Sommige ouders laten zelfs verstek gaan bij de bespreking van de schoolprestaties van kinderen.

Door veel scholen (en organisaties als de GGD) wordt erkend dat het belangrijk is om ouders actiever te betrekken. Scholen kunnen hierbij een voortrekkersrol vervullen. Voor scholen en ook de GGD/JGZ is het verstandig om een actief beleid te hebben om ouders actief te betrekken bij beweegstimulering en indien nodig bij het tegengaan van overgewicht.

Scholen zouden hierbij inzicht moeten hebben in de manier waarop ouders het beste bereikt kunnen worden en in de ondersteuning die de GGD hierbij kan bieden. Ook is het belangrijk zicht te hebben in lopende projecten waarin aandacht wordt besteed aan de rol van ouders zoals het project 'gezonde kinderen in een gezonde omgeving' (in de eurregio nabij Winterswijk).

Daarnaast is een nauwe samenwerking met de GGD belangrijk. In Den Haag is dat specifiek vorm gegeven in projecten als Gezond Gewicht, Lekker Fit, Gewichtige Vakleerkracht.

Bij het ontwikkelen van een actieve leefstijl moet bijzondere aandacht worden besteed aan het motiveren van ouders. Het is belangrijk om ouders hierbij positief te benaderen. De 'schuld' van kinderen met overgewicht moet niet alleen bij de ouders gelegd worden, hierbij kan het probleem van overgewicht verbreed worden naar de obesogene omgeving.

De drempel voor ouders wordt verlaagd als zij zich niet persoonlijk aangevallen voelen voor de bewegingsarmoede en eventueel overgewicht van de eigen kinderen. Het kan hierbij helpen om het probleem van overgewicht te verbreden; het te benoemen als een maatschappelijk probleem en dit te beschouwen vanuit het perspectief van de obesogene omgeving (fysiek en sociaal), waarin de verleidingen soms te groot zijn om de ongezonde verlokkingen te weerstaan.

Ook is het voor ouders belangrijk om te weten dat zij steun krijgen vanuit de school en de GGD. Het is goed om ouders te benaderen via plaatsen waar ouders en kinderen samenkomen. Met motiverende gespreksvoering kan op een goede manier gewerkt worden aan het actief betrekken van ouders en kinderen.

Het is belangrijk om adviezen aan ouders te geven omtrent:

- buitenspelen
- actief transport, verkeersveiligheid en concrete initiatieven om actief fietsen en lopen naar school te stimuleren zoals het vergroten van fietsvaardigheid (trapvaardig) en de 'walking bus' (gezamenlijk naar school lopen, waarbij kinderen elkaar ophalen op weg naar school)
- sporten
- het verlagen van drempels en barrières voor het ontwikkelen van een actieve leefstijl
- Motorische Remedial Teaching, specifiek voor kinderen met een motorische achterstand kan dit bijdragen aan het wegnemen van drempels voor sportdeelname
- het verminderen van tv/dvd kijken en computeren (maximaal 2 uur/dag in de vrije tijd)
- tv op de eigen kamer; als regel dat kinderen in principe geen tv op de eigen kamer krijgen

- opvoeding, concrete tips en vaardigheden om hoe te reageren op gewenst/ongewenst gedrag
- het verbeteren van 'self-esteem' van kinderen.

1.9.2.2 Rol van de (vak)docenten

Voor wat betreft beweegstimulering hebben vakdocenten Bewegen & Sport (voorheen Lichamelijke Opvoeding) een belangrijke rol. Recent is er een nieuw beroepsprofiel tot stand gekomen vanuit de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO). Binnen dit beroepsprofiel worden zaken beschreven als beroepsverantwoordelijkheden, kennisgebieden, leerprocessen, toetsing/feed back en contexten. In dit nieuwe beroepsprofiel zijn de specifieke taken van de vakdocenten op gebied van beweegstimulering concreet en duidelijk verwoord. Zij geven een uitstekend beeld van de taken en verantwoordelijkheden. Daarom worden deze nu weergegeven.

Beroepsprofiel

De beroepsverantwoordelijkheden van de vakdocent Bewegen & Sport zijn:

1. De leraar heeft interpersoonlijke verantwoordelijkheid
2. De leraar heeft pedagogische verantwoordelijkheid
3. De leraar heeft (vak)inhoudelijke verantwoordelijkheid
4. De leraar heeft organisatorische verantwoordelijkheid
5. De leraar heeft verantwoordelijkheid in het samenwerken met collega's
6. De leraar heeft verantwoordelijkheid in het samenwerken met de omgeving van de school.
7. De leraar is verantwoordelijk voor zijn eigen professionele ontwikkeling

De relevante onderdelen met betrekking tot beweegstimulering zijn:

Ad1. Interpersoonlijke verantwoordelijkheid

De leraar is verantwoordelijk voor het leef- en werkklimaat in de groepen waarmee hij werkt. Hij zorgt ervoor dat er een op samenwerking gerichte sfeer ontstaat waarin hij en zijn leerlingen op een prettige en open wijze met elkaar omgaan.

De leraar moet hiervoor ondermeer het volgende doen:

- Hij laat leerlingen merken dat hij begrijpt hoe zij sport- en bewegingssituaties ervaren; wat zij er moeilijk in vinden en waarderen.
- In het contact met leerlingen geeft hij aandacht aan bewegingservaringen die leerlingen opdoen in bewegingscontexten buiten het onderwijs en bespreekt deze met hen.
- Via uitleg en interventies creëert hij een sfeer, waarin leerlingen zich in de bewegings- en sportsituaties kwetsbaar durven opstellen.

Ad 2. Pedagogische verantwoordelijkheid

De leraar is verantwoordelijk voor het realiseren van een veilige en stimulerende leeromgeving in de lessen b&s. Door zijn leerlingen te stimuleren, te motiveren en te begeleiden zorgt hij er voor dat zij zich sociaal-emotioneel en moreel verder kunnen ontwikkelen. Daarbij houdt hij rekening met de culturele diversiteit en schenkt aandacht aan gezondheid en een actieve levensstijl. Hij realiseert zo een veilige en stimulerende leeromgeving zowel voor de groepen waarmee hij werkt als voor individuele leerlingen.

De leraar moet hiervoor onder meer het volgende doen:

- Hij creëert een stimulerende leeromgeving, enthousiasmeert leerlingen om dagelijks te bewegen en sporten, zodat zij zelfstandig aan de slag gaan met het halen van de beweegnorm op een manier die bij hen past.

Ad 3. (Vak)inhoudelijke verantwoordelijkheid

De leraar is verantwoordelijk voor het plannen, realiseren en evalueren van krachtige leeromgevingen in bewegings- en sportsituaties voor de groepen waarmee hij werkt en voor individuele leerlingen. Hij zorgt ervoor dat de leerlingen zich de gestelde doelstellingen van het leergebied b&s eigen maken.

De leraar moet hiervoor onder meer kennis hebben van:

- De actuele situatie van schoolsport in Nederland. Maatschappelijke ontwikkelingen met betrekking tot de brede school, gezondheid en een actieve levensstijl
- Verschillende manieren waarop het bewegen van leerlingen kan worden geanalyseerd.
- Verschillende theorieën over het observeren en evalueren van bewegingsonderwijs.
- Het doen en interpreteren van praktijkgericht onderzoek met betrekking tot verschillende aspecten van bewegen.

De leraar moet hiervoor onder meer het volgende doen:

- Hij vormt zich een goed beeld van het bewegingsniveau en de interesse van leerlingen en van de wijze waarop zij als groep en individu deelnemen aan sport- en bewegingssituaties.
- Hij ontwerpt op basis van deze analyse gevarieerde en attractieve bewegingssituaties die voor de leerlingen uitvoerbaar en veilig zijn en stimuleren tot een sportieve levensstijl.
- Hij ontwerpt op basis van gesignaleerde achterstanden en/of een leerlingbespreking een individueel behandelplan voor sport en bewegen.

De leraar moet op gebied van toetsen en feedback geven de volgende activiteiten uitvoeren:

- Hij meet binnen de lessen of in aparte sessies verschillende aspecten van de bewegingsontwikkeling van leerlingen en vergelijkt deze met standaards.
- Hij stelt conclusies op na observaties en metingen en bespreekt deze met leerlingen, ouders en collega's.
- Hij stimuleert leerlingen tot zelfevaluatie en het nemen van verantwoordelijkheid voor een actieve levensstijl met sport en bewegingsactiviteiten die hen aanspreken.

De leraar moet hiervoor onder meer de volgende contexten realiseren:

- Hij ontwerpt samen met collega's, al dan niet van andere vakken, thema's, projecten en cursussen, waar bewegen en sport deel van uitmaken.
- Hij overlegt met leerlingen, collega's en schoolleiding over wenselijke extra-curriculaire bewegings- en sportprogramma's.
- Hij begeleidt en coacht leerlingen bij het deelnemen aan schoolsporttoernooien en ander buitenschools bewegingsaanbod.
- Hij doet onderzoek onder leerlingen naar de interesse voor buitenschools sport en bewegingsaanbod.

De leraar moet informatie verschaffen over de vorderingen van de leerling. Daarbij moet de leraar de leerlingen sterken in hun zelfvertrouwen met betrekking tot sport- en bewegingsgedrag.

Ad 4. De leraar heeft organisatorische verantwoordelijkheid

De leraar is verantwoordelijk voor een overzichtelijke, ordelijke en taakgerichte sfeer in de groepen waarmee hij werkt. Hij werkt overzichtelijk en zorgt ervoor dat zijn leerlingen voldoende houvast en structuur hebben om succesvol te kunnen leren.

De leraar moet hiervoor onder meer het volgende doen:

- Hij organiseert leerprocessen adequaat, door werkwijzen, leermiddelen en leermaterialen aan te bieden die leerdoelen en leeractiviteiten in sport- en bewegingssituaties ondersteunen.
- Hij houdt een planning aan voor zijn onderwijs die bij leerlingen bekend is en waar zij hun eigen planning op af kunnen stemmen.

Ad 5. De leraar heeft verantwoordelijkheid in het samenwerken met collega's

De leraar is verantwoordelijk voor een goede communicatie en samenwerking met zijn collega's en tezamen met hen verantwoordelijk voor het pedagogisch en didactisch klimaat in zijn school. Hij draagt bij aan goede en productieve werkverhoudingen in de schoolorganisatie, de vaksectie en andere teams zoals mentorenteam, beweegteam, projectteam waaraan hij deelneemt.

De leraar moet hiervoor onder meer het volgende doen:

- Hij werkt met collega's (onderzoeksmatig) samen aan de ontwikkeling en verbetering van het leergebied en zijn school. Hij positioneert samen met anderen doel en plaats van het leergebied b&s binnen het schoolbeleid.
- Hij ontplooit initiatieven voor een beweegteam met als doel het verbeteren van de samenwerking tussen sport en bewegen in en rondom de school.

NB Het samenwerken met sportverenigingen, kinderopvang, buurt en gemeentelijke organisaties (onder andere sportsupport, GGD) vraagt veel tijd en energie van de vakgroep b&s en dat kan niet zonder goede faciliteiten (oa tijd).

Ad 6. De leraar heeft verantwoordelijkheid in het samenwerken met de omgeving van de school. De leraar is verantwoordelijk voor een goede communicatie en afstemming met ouders of verzorgers van zijn leerlingen en met anderen die bij de vorming en opleiding van zijn leerlingen betrokken zijn. Hij zorgt op een professionele wijze voor een goede samenwerking met hen. Hij stelt zich op de hoogte van maatschappelijke ontwikkelingen en onderzoeken met betrekking tot onderwijs in brede zin.

Om te voldoen aan deze beroepsstandaard moet de leraar het volgende doen:

- Hij onderhoudt waar nodig, contact met ouders/verzorgers en professionals buiten de onderwijsorganisatie die betrokken zijn bij de zorg voor de leerling. Hij gaat op een professionele manier om met de informatie over de leerling(en). Hij werkt in voorkomende gevallen samen met speciale sportclubs en organisaties voor leerlingen die bijzondere zorg nodig hebben.
- Hij verantwoordt zijn professionele opvattingen en werkwijze met betrekking tot een leerling aan ouders en andere belanghebbenden en past in gezamenlijk overleg indien nodig zijn werkwijze met die leerling aan.
- Hij onderhoudt op basis van het vakwerkplan een actief netwerk van contacten buiten de onderwijsorganisatie op de gebieden van sport en bewegen (gemeente, sportverenigingen, GGD et cetera) en neemt op een constructieve manier deel aan verschillende vormen van overleg met mensen en instellingen buiten de school op de gebieden van sport en bewegen.
- Hij bevordert het tot stand komen van veel en goede mogelijkheden voor zijn leerlingen om in het verlengde van de school te bewegen en te sporten.
- Hij werkt samen sportleiders en andere deskundigen op het gebied van bewegen, sport en gezondheid in de omgeving van de school. Als de samenwerking vorm krijgt in een beweegteam dan neemt de leraar daarin het voortouw.

NB Vanuit de samenleving wordt een beroep gedaan op de leraar b&s om de doelstellingen van het vak meer te richten op gezondheid en een actieve levensstijl. De lessen kunnen zowel direct als indirect een bijdrage leveren aan oa het halen van de beweegnormen (de NNGB en de fitnorm) en het bestrijden van overgewicht. Het is een uitdaging voor de vakdocent om deze doelen naast de algemene vakdoelstelling 'leerlingen inleiden in sport en bewegingssituaties vanuit een pedagogisch-didactisch veilige leeromgeving' een plaats te geven binnen het onderwijs.

Ad 7. De leraar is verantwoordelijk voor zijn eigen professionele ontwikkeling

De leraar is verantwoordelijk voor de kwaliteit van zijn beroepsuitoefening en zijn professionele ontwikkeling.

Om te voldoen aan deze beroepsstandaard moet de leraar deze kennis hebben:

- Hij is op de hoogte van de onderwijspraktijk op de gebieden van sport en bewegen in andere scholen en schooltypen en van actuele ontwikkelingen in het bedrijfsleven en de maatschappij die relevant zijn voor zijn onderwijs
- Hij is op de hoogte van actuele ontwikkelingen op het gebied van de pedagogiek en de didactiek die relevant zijn voor zijn onderwijs

- Hij heeft kennis van recente literatuur en relevante onderzoeken over bewegen, sport en onderwijs en is op de hoogte van nieuwe denkbelden en ontwikkelingen, verworven door wetenschappelijk onderzoek op deze gebieden.

Docenten op school hebben een voorbeeldfunctie naar kinderen toe. Het is belangrijk dat de docent het goede voorbeeld geeft met een gezonde actieve leefstijl door bijvoorbeeld op de fiets naar school te komen en veel aan sport te doen (op een voor de kinderen zichtbare manier). De vakdocent Bewegen & Sport kan hierbij als rolmodel optreden. Kinderen zullen dit gedrag kopiëren/overnemen (Overbeek, Vries & Jongert, 2005).

Het lectoraat Innovatieve Beweegstimulering & Sport en De Academie voor Sportstudies stellen zich tot doel om de vakdocenten zo veel mogelijk te ondersteunen bij de uitvoering van deze taken. Dit gebeurt onder andere door kennisoverdracht. Er worden avonden georganiseerd waarin relevante wetenschappelijke kennis wordt gepresenteerd (onder andere via Interessegroep LO van de Vereniging voor Bewegingswetenschappen Nederland).

In 2011 wordt gewerkt aan de verdere ontwikkeling van meetprotocollen en het vormgeven van mobiele meetteams die op scholen in Den Haag vakdocenten zullen ondersteunen bij het uitvoeren van metingen (van lengte, gewicht, BMI en fysieke fitheid).

1.9.2.3 Rol van de buurt

Vanuit zowel de Adviesraad voor Sport (nota 'de sportieve driehoek') als vanuit organisaties zoals WJH Mulier Instituut ('sport terug in de wijk'), de Sportbank en de Richard Kraijcek Foundation wordt gewezen op het belang van de betrokkenheid van de buurt. Wanneer de bewoners zich eigenaar voelen van een speel-, of sportvoorziening dan zal er minder vaak overlast zijn en worden er wellicht activiteiten georganiseerd. Ook zal er sterkere sociale controle plaatsvinden.

2. Locatie, doelgroep en onderzoeksvraag

2.1 Locatie: Laak en Transvaal

Op verzoek van de Adviesraad voor Sport Den Haag is er voor gekozen om niet de gehele stad als aandachtspunt te kiezen maar te focussen op 1 stadsdeel en 1 wijk. Hierbij is gekozen voor Laak en Transvaal.

De stadsdelen zijn onderdeel van de stad Den Haag. De stadsdelen worden opgedeeld in wijken en buurten. Hiervan wordt ook gebruik gemaakt tijdens dit onderzoek. Op deze manier kunnen de stadsdelen beter worden opgedeeld.

Laak bestaat uit de wijken:

- Laakhaven – Oost
- Laakhaven – West
- Spoorwijk
- Laakkwartier – West
- Laakkwartier – Oost
- Noordpolderbuurt

Transvaal bestaat uit de buurten:

- Transvaalkwartier – Noord
- Transvaalkwartier – Midden
- Transvaalkwartier - Zuid

Gezien de oppervlakte is Transvaal een stuk kleiner dan Laak.

2.2 Doelgroep

Het Sportbeleidskader 'Den Haag naar Olympisch niveau' 2011-2014 kent een brede insteek. In het beleidsplan wil de gemeente topsport en breedtesport meer met elkaar verbinden. Ook wordt er al ingespeeld op de (mogelijke organisatie van) de Olympische Spelen van 2028.

De vele aspecten die samenhangen met sport en bewegen, die in het beleidsplan aan de orde komen, en de gekozen lange termijn visie (gericht op 2028) maken het lastig om tot een specifiek advies te komen ten behoeve van de lokale organisaties. Ook kent de opdracht aan het lectoraat een beperkte omvang. Daarom is gekozen voor een specifieke insteek, de gezondheidswaarde van bewegen. Hierbij wordt bijzondere aandacht besteed aan de meest inactieve groepen, die als prioritaire doelgroepen gekozen zijn binnen het landelijke beweegstimuleringsbeleid (het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen). Binnen deze prioriteitsgroepen zal bijzondere nadruk worden gelegd op de lagere sociaal economische klassen. Meer specifiek zal aandacht gegeven worden aan het opstellen van een plan om jongeren in achterstandswijken in de regio Den Haag te enthousiasmeren om lichamelijk actief te worden. Kortom, op basis van wetenschappelijke kennis, aanwezig bij de lector, en de belangrijkste lopende landelijke initiatieven zal een advies worden uitgewerkt voor beweegstimulering van jongeren in Den Haag; in het stadsdeel Laak en de wijk Transvaal.

2.3 Onderzoeksvraag

In afstemming met de opdrachtgevers (Adviesraad voor Sport Den Haag en Fonds 1818) is de volgende vraagstelling geformuleerd:

'Op welke wijze kan de lichamelijke activiteit van jongeren in lage ses groepen, woonachtig in Transvaal en Laak in Den Haag, worden verhoogd?'

De doelgroep: kinderen uit gezinnen met een Lage Sociaal Economische Status (lage ses)
De lage ses groepen zijn sterk vertegenwoordigd in Laak en Transvaal. In hoofdstuk 5 wordt nader ingegaan op de situatie in Laak en Transvaal.

3. Onderzoeksmethoden

Binnen dit onderzoek zijn de volgende onderzoeksmethoden gehanteerd

1. Desk research

- demografie: inwonersaantallen, bevolkingssamenstelling, lage ses groepen in Laak en Transvaal
- sport/beweegaanbod binnen Laak en Transvaal
- relevante beleidsplannen
- beweegstimuleringsinitiatieven nationaal en lokaal

2. Literatuuronderzoek

- belang van bewegen, gezondheidsbevordering en preventie
- beweeggedrag van kinderen in achterstandswijken
- de beweegvriendelijke omgeving
- succesvolle playgrounds
- actief betrekken van ouders

3. Afname enquêtes (onder jongeren in Laak en Transvaal)

Via scholen zijn enquêtes onder jongeren op zowel basis als voortgezet onderwijs uitgevoerd. Deze enquêtes gingen over sport- en beweeggedrag.

4. Focusgroepinterviews (met jongeren in Laak en Transvaal)

In kleine groepjes zijn focusgroepinterviews met jongeren uitgevoerd

5. Interviews met organisaties

Binnen het veld van sport- en bewegen zijn vele organisaties actief. Van de belangrijkste organisaties, zowel landelijk als lokaal, zijn de activiteiten in kaart gebracht. Daarnaast is een aantal organisaties geïnterviewd, namelijk

- Cruyff foundation
- GGD: Gezond Gewicht, Gewichtige vakleerkracht
- Gemeente Den Haag, sportsupport coördinator schoolzwemmen, Scool
- Gemeente Den Haag, sport support coördinator combinatiefunctionarissen
- Gemeente Den Haag programmamanager sportbeleid
- Haagse Sporttuin
- Krajicek Foundation
- Sportbank

6. Veldonderzoek : wijkscan op beweegvriendelijkheid

4. Beweegstimulering in Nederland

4.1 Overzicht van de belangrijke beleidskaders en organisaties

4.1.1 Landelijke beleidskaders

NASB

Het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) is een beleidsplan van het ministerie van VWS dat gericht is op grootschalige beweegstimulering in Nederland. Het beleidsplan heeft tot doel om bewegingsarmoede, overgewicht en gezondheidsproblemen als hart/ vaatziekten, diabetes mellitus terug te dringen. Het NASB richt zich met name op die doelgroepen die relatief inactief zijn. Jongeren behoren tot de prioritaire doelgroepen van het NASB. Het NASB is door het NISB uitgewerkt in specifieke beweegstimuleringscampagnes.

Dubbel 30

Dubbel 30 is een beweegstimuleringscampagne voor kinderen, die is opgezet door het NISB. De Energy Tour is een project dat valt onder Dubbel 30. Het richt zich speciaal op jongeren in het VMBO onderwijs.

In Den Haag is bijvoorbeeld de Kennedyschool, een basisschool, intensief met Dubbel 30 bezig. Op deze school zijn al diverse projecten opgezet en hebben veel leerlingen meegedaan aan de campagne 'Heel Nederland fietst'.

Binnen Dubbel 30 is er geen speciale begeleiding omdat het om een stimuleringscampagne gaat waarbij partijen zelf activiteiten kunnen invullen.

Binnen Dubbel 30 werken verschillende partijen samen zoals Convenant Gezond Gewicht (zie later).

Andere partners van Dubbel 30 zijn zorgverzekeraars, een supermarktketen en partijen in de voedselindustrie.

Dubbel 30 financiert geen concrete beweegstimuleringsactiviteiten. Het is aan de lokale organisaties zelf om activiteiten te verzinnen en op te zetten. Dit kunnen kleinschalige activiteiten zijn zoals buitenspelen met de buurtkinderen. Voor sommige specifieke projecten zoals 'Heel Nederland Fietst' is aparte financiering beschikbaar.

Beleidskader Sport, Bewegen, Onderwijs

Het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs, van de Ministeries Volksgezondheid, Welzijn & Sport (VWS) en Onderwijs, Cultuur & Wetenschap (OCW) wil de verbinding tussen sport, onderwijs, naschoolse opvang en gemeenten versterken om een beter sport- en beweegaanbod voor de jeugd te realiseren. Het beleidskader wil voor kinderen een sport- en beweegaanbod realiseren op 5 dagen van de week; 2x/week via de vakdocenten LO, 2x/week via de voor/tussen/naschoolse opvang en 1x via sportverenigingen.

Er is in het beleidskader aandacht voor:

- * de positie en toerusting van professionals en vrijwilligers
- * de ontwikkeling van effectieve interventies, die professionals kunnen toepassen
- * het ontwikkelen van aangepast sport- en beweegaanbod in de sportsector
- * het activeren van risicogroepen ten aanzien van zowel bewegingsarmoede als schooluitval
- * innovaties op het gebied van accommodaties
- * de optimalisering van de kansen en talenten om zich te ontwikkelen tot toptalenten

De overheid heeft financiële middelen vrijgemaakt om de beleidsdoelen te realiseren.

Financiering is hierbij gegarandeerd voor de periode 2010-2012.

Uitvoering, monitoring en evaluatie worden gecoördineerd door het NISB, in samenwerking met TNO en het WJH Mulier Instituut.

Gezonde School

De Gezonde School is een landelijke, laagdrempelige, werkwijze die zich richt op het ontwikkelen van een duurzaam gezondheidsbeleid voor scholen. Het doel van de gezonde school is om kinderen (en ouders) bewuster te maken van hun gezondheid; het beoogt ongezond gedrag zoveel mogelijk te veranderen door het maken van verantwoorde keuzes ten aanzien van

gezondheidsgedrag. Het bevorderen van gezond gedrag bij de jeugd leidt mogelijk tot betere schoolprestaties en een gezondere leefstijl voor later.

Er is een handleiding gezonde school voor het basisonderwijs, ontwikkeld door het RIVM, Centrum Gezond Leven en TNO, die zich richt op de ondersteuning van professionals die basisscholen begeleiden bij planmatige gezondheidsbevordering. De handleiding biedt zoveel mogelijk praktische handvatten om te komen tot een integrale gezondheidsbevordering. Een belangrijk uitgangspunt van de Gezonde School is dat de maatregelen structureel moeten zijn. Zij moeten zowel betrekking hebben op het onderwijs als ook op de omgeving; bv door schoolpleinen uitnodigend te maken om te bewegen. Scholen krijgen ondersteuning vanuit de GGD bij de uitvoering van het programma.

De handleiding Gezonde School bestaat uit vier modules:

1. oriënteren en organiseren: om deelnemende partijen te helpen besluiten of zij willen participeren
2. schoolprofiel: geeft een school inzicht in de huidige gezondheid van leerlingen en medewerkers
3. activiteiten kiezen en uitvoeren: om maximaal 3 prioriteiten te kiezen, deze te vertalen in activiteiten en vast te leggen in een schoolgezondheidsplan
4. evaluatie: om resultaten zichtbaar te maken de effectiviteit te vergroten.

In Den Haag is het project een initiatief van het lectoraat Leefstijlverandering bij Jongeren van De Haagse Hogeschool en werkt bottom up. Dat wil zeggen dat het thema voor en door studenten wordt vormgegeven.

Combinatiefunctionarissen.

Sinds 2007 wordt vanuit de Ministeries VWS en OCW gewerkt aan het realiseren van brede scholen om een grotere samenhang te krijgen in aanbod van onderwijs, sport, cultuur en buitenschoolse opvang.

Via actief beleid met de impuls "brede scholen, sport en cultuur" zijn er afspraken gemaakt rond een structurele bijdrage van het rijk ten behoeve van gemeenten voor de inzet van professionals (combinatiefunctionarissen) die een brug kunnen vormen tussen de sectoren onderwijs, sport, cultuur. Het is de bedoeling om in de periode tot 2012 tenminste 2.500 fte aan combinatiefunctionarissen te realiseren. Een combinatiefunctie is een functie waarbij een werknemer in dienst is bij één werkgever, maar (tegelijkertijd) werkzaam is in twee werkvelden/sectoren. De impuls heeft een brede doelstelling die betrekking heeft op de sectoren onderwijs, sport en cultuur. Combinatiefuncties kunnen dan ook worden opgedeeld in twee categorieën; combinatiefuncties sport en combinatiefuncties cultuur. Later zal specifiek worden ingegaan op de invulling van deze regeling in Den Haag.

4.1.2 Landelijke organisaties

Diverse landelijk opererende organisaties zijn actief op gebied van beweegstimulering. De belangrijkste worden nu besproken.

Rijksoverheid

De landelijke overheid bepaalt het landelijke beleid op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Over het algemeen wordt dit gedaan door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De laatste jaren wordt er veel aandacht besteed aan de gezondheid van de Nederlandse bevolking en aan de bestrijding van bewegingsarmoede. Er zijn ook meer overheidsmiddelen vrijgemaakt voor beweegstimulering, zowel op landelijk als op lokaal niveau. Het landelijke beleid is richtinggevend voor het lokale beweegstimuleringsbeleid (Driel, 2009).

NISB

Het NISB is de landelijke coördinator van het beweegstimuleringsbeleid van het Ministerie van VWS. Het NISB zet veel landelijke (beleids)initiatieven op, ondersteunt lokale partijen en faciliteert de samenwerking tussen organisaties. Daarnaast coördineert het NISB veel onderzoeksactiviteiten naar (de effectiviteit van) beweegstimuleringsinterventies. Het NISB

coördineert ook verschillende projecten die in Den Haag worden uitgevoerd. Denk hierbij aan Dubbel 30, het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen waarin de gemeente Den Haag erg actief is. De gemeente Den Haag heeft verder besloten om in de achterstandswijken, zoals Laak en Transvaal, aan het project Meedoen Allochtone Jeugd door Sport deel te nemen.

NOC*NSF

NOC*NSF heeft als doel om (top)sport in Nederland te bevorderen. Bij NOC*NSF zijn circa 90 landelijke sportorganisaties aangesloten. NOC*NSF richt zich op de georganiseerde sport; zowel op topsport als breedtesport. Organisatorisch kent NOC*NSF als thema's ondermeer Olympische Spelen, Topsport, Sportontwikkeling en Olympisch plan 2028.

Sportstimulering is één van de beleidsaandachtspunten binnen sportontwikkeling. Daarnaast richt NOC*NSF zich ook op talentherkenning en –ontwikkeling.

Een bijzonder project binnen NOC*NSF is het Olympisch plan 2028, waarin de ambitie is geformuleerd om met sport in de volle breedte een bijdrage te leveren aan Nederland. De organisatie van de Olympische Spelen in 2028 dient hierbij als inspirerend perspectief en mogelijke uitkomst. Het Olympisch plan formuleert ambities op terrein van topsport, breedtesport, sociaal maatschappelijke effecten, welzijn, economie, ruimtelijke ordening, de organisatie van evenementen en media-aandacht. In het kader van het Olympisch plan is gezamenlijk met hogescholen, universiteiten en onderzoekscentra ook een research agenda opgezet.

Binnen sportontwikkeling is er bij NOC*NSF aandacht voor proeftuinen en combinatiefuncties.

De proeftuinen zijn bedoeld om nieuw en verfrissend sportaanbod te ontwikkelen om mensen in Nederland blijvend aan het bewegen te krijgen. Onder de proeftuinen vallen onder andere de Sportbank (in Den Haag), de schoolsportvereniging (in Rotterdam), Streetbal in de wijk (onder andere in Den Haag), Marc Lammers PLaza XL (in 's Hertogenbosch)

Sportbonden

De diverse sportbonden zijn met name actief op het gebied van de georganiseerde sport; zij verzorgen de randvoorwaarden die het voor sportverenigingen mogelijk maken om het beweegaanbod te realiseren. De bonden zorgen er voor dat de verenigingen goed ondersteund en begeleid worden. Ook zorgen zij voor het opzetten van bijvoorbeeld competities, scheidsrechters, ledenadministratie, opleidingen en kader.

Innosport

Innosport is een organisatie die is opgericht door NOC*NSF en TNO om innovaties in de sport te realiseren waar sporters en bedrijven van profiteren. Innosport treedt bij het realiseren van innovaties op als matchmaker. De ambitie van Innosport is om er toe bij te dragen dat in 2016 Nederland structureel tot de beste 10 sportlanden op de wereld hoort en dat tenminste 70% van de bevolking voldoet aan de beweegnormen.

De programmalijnen van Innosport zijn sportstimulering & sportfaciliteiten, prestatie monitoring & sportinformatiesystemen, talentontwikkeling & gezondheid, sportproducten.

NIGZ

Het NIGZ (Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie) is een gezondheidsinstituut dat professionals ondersteunt, die aan gezondheidsbevordering doen, op scholen, in bedrijven, in zorginstellingen en in de wijk. Het NIGZ ontwikkelt, verbetert, implementeert middelen, methodes en producten en doet aan kwaliteitsverbetering en –bewaking. Ga voor Gezond is een voorbeeld van een NIGZ project. Het NIGZ doet ook regelmatig projecten op gebied van beweegstimulering onder andere Scoren voor Gezondheid. Bij dit project worden profvoetballers ingezet als rolmodel voor kinderen in achterstandswijken om meer te gaan bewegen en gezondere voeding te gebruiken.

VSG

De VSG (Vereniging Sport en Gemeenten) zet zich in voor sport op lokaal niveau. Vanuit sport wordt bekeken in hoeverre aangrenzende beleidsterreinen zoals onderwijs, recreatie, jeugd en

gezondheid de sport kunnen versterken. De VSG werkt met strategische pijlers; dit zijn beleids- en vakinhoudelijke belangenbehartiging, kennisuitwisseling, kennismakelaar/vraagbaak, brancheorganisatie voor zwembaden.

Relevante beleidsthema's (voor dit onderzoek) zijn breedtesportimpuls, BOS (Buurt, Onderwijs, Sport), accommodaties en onderwijs & sport.

Gemeenten

In de gemeenten wordt het lokale sportbeleid ontwikkeld en uitgevoerd. Het gaat hierbij onder meer om het reserveren van middelen voor subsidies, het sturing geven aan het beleid, het opzetten van initiatieven en het bieden van ondersteuning aan scholen en sportverenigingen en het daadwerkelijk uitvoeren van (beweeg)programma's opzetten (Wieringen, 2009). Binnen de gemeente Den Haag zijn er twee gebieden waarop het beleid van deze gemeente zich richt, namelijk het verhogen van de kwaliteit van het sportaanbod en het promoten van een sportieve actieve leefstijl. De kwaliteit van het sportaanbod wil men verhogen door o.a. sportverenigingen te ondersteunen, zorg te dragen voor sportvoorzieningen en topsport (evenementen). Het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl wil de gemeente realiseren door een apart sportbeleid voor de jeugd te ontwikkelen, de aandacht te richten op de meest inactieve groepen en de omgeving zo in te richten dat deze uitnodigt tot bewegen (Roskam, 1999).

4.1.3 Lokale organisaties

Diverse lokaal opererende organisaties zijn actief op gebied van beweegstimulering. De belangrijkste worden nu besproken.

Sportverenigingen

Sportverenigingen bieden in het hele land gezamenlijk aan bijna 5 miljoen Nederlanders de mogelijkheid om georganiseerd te sporten. Daarmee heeft Nederland een uniek concept; waarin er zowel voor top-, wedstrijd- als breedtesporters georganiseerd aanbod is.

Sportverenigingen leveren een belangrijke bijdrage aan het halen van de beweegnormen. Met name voor het halen van de fitnorm vormen sportactiviteiten een belangrijke beweegactiviteit.

In Den Haag zijn er ruim 350 sportverenigingen, in alle takken van sport. In Laak en Transvaal is het aantal sportverenigingen veel lager. Op het aanbod vanuit de georganiseerde sport in Laak en Transvaal wordt in hoofdstuk 5 nader in gegaan.

Een aantal sportverenigingen in Laak en Transvaal neemt deel aan lokale initiatieven als de Haagse Sporttuin of School. Later wordt nog specifiek op deze lokale initiatieven ingegaan

Sportscholen/Fitnesscentra

In Nederland doen ongeveer 2 miljoen mensen aan fitness. Fitness levert een belangrijke bijdrage aan het halen van de beweegnormen.

Fitnesscentra/sportscholen hebben vaak een apart uurtje waar jongeren bijvoorbeeld kunnen meedoen met vechtsport of kunnen zij tegen een speciaal laag tarief kunnen sporten.

GGD

De GGD is de belangrijkste lokale organisatie die zich bezighoudt met de volksgezondheid in Nederland. De GGD's werken veel samen met scholen. De laatste jaren is het beleid van de GGD's veranderd; in die zin dat zij niet alleen meer kinderen met overgewicht opsporen maar deze ook intensief begeleiden, vaak gebeurt dit in samenwerking met andere partijen.

Dankzij de GGD is er beter zicht op het aantal kinderen met overgewicht (in specifieke stadsdelen) en op de algehele gezondheidstoestand van kinderen (vanaf zeer jonge leeftijd).

In Den Haag is de GGD onderdeel van de gemeente Den Haag. Er is een aparte afdeling die zich bezighoudt met de jeugd van 0 tot 24 jaar. Elk kind wordt gedurende de jeugd een aantal keer gemeten en gewogen door de Jeugdgezondheidszorg.

Binnen het project de Gewichtige Vakleerkracht is er veel aandacht voor de scholen in de achterstandswijken, waardoor de GGD veel met deze onderwijsinstellingen in aanraking komt.

De gymleerkracht van de Algemene Hindoeschool geeft ook aan dat hij de GGD eens per jaar inschakelt voor voorlichting over een gezonde en actieve leefstijl aan de ouders van de leerlingen (Poelstra & Verpoorten, 2010).

Welzijnsorganisaties

De welzijnsorganisaties kunnen een specifieke rol bekleden bij beweegstimulering.

Zoals beschreven in het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen is er een aantal specifieke aandachtsgroepen bij het beweegstimuleringsbeleid, namelijk de groepen mensen waarbij de bewegingsarmoede het hoogste is. Deze doelgroepen vallen vaak in het aandachtsgebied van specifieke welzijnsorganisaties, bijvoorbeeld jongeren, mensen uit de lage sociaal economische klassen, minderheidsgroepen, allochtonen of ouderen.

Vanwege de grote ervaring in het werken met de specifieke doelgroepen zijn de welzijnsorganisaties onmisbaar bij beweegstimuleringsprogramma's die zich juist op deze groepen richten. Zij kunnen beweegstimuleringsinitiatieven meenemen in hun eigen programma's of ondersteuning bieden aan projecten die buiten hun organisatie omlopen maar waarbij bijvoorbeeld speciale begeleiding nodig is.

In stadsdeel Laak zijn er zes welzijnsorganisaties die zich bezighouden met allerlei verschillende onderwerpen. Dit kan variëren van leefbaarheid in de wijk, tot ondersteuning aan ex prostituees of werk met ouderen of jongeren (Gemeente Den Haag, 2009).

Stichting Mooi is de organisatie die zich in Laak bezighoudt met het verbeteren van welzijn in het stadsdeel. Zij organiseert verschillende activiteiten, die ondermeer gericht zijn op sport en bewegen. Zo is er in het afgelopen jaar een debat geweest in het wijkcentrum over het belang van buitenspelen voor kinderen (Stichting Mooi).

Stichting Haagse Jeugd organiseert activiteiten voor jongeren, Haagse Hopjes (zie lokale initiatieven), wordt ook als welzijnsorganisatie gezien, Street Care en Jongeren 4 You(th) zijn zelf door jongeren uit de buurt opgezet. Een bekende organisatie binnen Transvaal is Sportburo Zebra. Deze partij organiseert in de wijk verschillende sportactiviteiten en zorgt voor begeleiding op de speelpleintjes (Zebra welzijn, 2009).

Buurt/bewonersverenigingen;

Wanneer er in een buurt sportfaciliteiten worden aangelegd is het vaak aan de buurt zelf om deze optimaal te benutten. In een aantal gevallen zijn er organisaties die zich met de bezetting en invulling van speelplekken, pleintjes of veldjes bezighouden. Vaak neemt de begeleiding op deze lokale speelplekken in de loop van de tijd. Uiteindelijk werkt het vaak het beste wanneer de bewoners zelf het initiatief nemen. Betrokkenheid van buurtverenigingen en bewonersorganisaties leiden tot meer draagvlak onder de bewoners.

Buurtverenigingen en bewonersorganisaties kunnen de belangen van bewoners behartigen bij de gemeente.

In Transvaal zijn er zeer veel bewonersorganisaties. Er is een verdeling tussen Transvaal Noord en Zuid. In Noord zijn er 6 organisaties en in Zuid maar liefst 15.

Organisaties dragen vaak de naam van een straat of plein en de bewoners die hierbij in de buurt wonen kunnen bij de organisatie aankloppen voor problemen, maar ook voor ideeën in de buurt. Voor heel Transvaal is er ook een aparte organisatie voor vrouwen. Bewonersorganisaties organiseren ook veel activiteiten voor de buurtbewoners. Dit kan verschillen van ouderengym, hobby workshops maar ook activiteiten voor kinderen (Transvaalkwartier, 2009).

Binnen stadsdeel Laak zijn er 11 bewonersorganisaties. Zo heeft de projectleider van Gezond Gewicht vaak contact met Buurtcentrum 'de Koffiepot' en heeft hier zeer positieve ervaringen mee (Gemeente Den Haag, 2009).

Private bedrijven

Bij het ontstaan van overgewicht zijn niet alleen de mate van lichamelijke activiteit maar ook de voedingsgewoonten van belang.

Voor kinderen is hierbij het voedingsaanbod thuis, maar ook bijvoorbeeld op school, van belang. Bij het ontstaan van overgewicht speelt niet alleen bewegingsarmoede maar ook ongezonde voeding een belangrijke rol.

Voedingsbedrijven kunnen zorgen voor aansprekende gezonde producten door bijvoorbeeld rekening te houden met de hoeveelheid suiker in snoep en vruchtensappen. Gelukkig houden steeds meer fabrikanten zich hiermee bezig. Daarnaast is het aanbod in de schoolkantines binnen het onderwijs van belang; wanneer hier veel ongezonde producten worden verkocht hebben de kinderen minder mogelijkheden voor een gezonde voeding. Ook moet er met de prijs van het voedingsaanbod rekening worden gehouden; gezonde producten zouden niet duurder moeten zijn dan de ongezonde producten. Anders kan de prijs voor kinderen van ouders met weinig geld een reden zijn om ongezond te (moeten) eten.

Voor initiatieven die financieel niet door de overheid gesteund worden door middel van subsidies wordt soms elders financiering gezocht; bijvoorbeeld via sponsors, een mix van particulieren en van private bedrijven. Deze partijen hechten vaak aan naamsverbintenis aan een goed doel waar zij zich mee kunnen identificeren. Zij steunen de initiatiefnemers met financiële middelen. Zonder sponsors zouden veel foundations en stichtingen niet meer bestaan.

Onderwijs/kinderopvang

Naast de ouders hebben de scholen en kinderopvang een grote rol bij het opvoeden van kinderen. Deze invloed is de laatste jaren gegroeid en zal nog verder toenemen doordat er steeds meer gezinnen zijn met ouders die tweeverdieners zijn en de kinderen meer tijd op school of bij de kinderopvang doorbrengen.

Wanneer er vanuit het onderwijs en de opvang aandacht aan voldoende bewegen en gezonde voeding wordt besteed, worden kinderen (en mogelijk ouders) zich bewust van gezonde leefgewoonten. Ouders moeten hier actief bij betrokken worden.

Verder bieden scholen de reguliere lessen Lichamelijke Opvoeding aan. In Den Haag wordt er op ingezet om deze lessen ook op basisscholen zoveel mogelijk door vakdocenten Bewegen & Sport (voorheen LO) aan te laten bieden. Dat wordt gedaan om kwalitatief goed onderwijs te bieden. In hoofdstuk 1 is dieper ingegaan op de rol van de vakdocenten B&S (voorheen LO). Ook worden er (onder andere in Den Haag) steeds meer naschoolse activiteiten georganiseerd waar sport en bewegen een grote rol in kunnen hebben.

In Laak zijn er 12 basisscholen en 2 scholen voor voortgezet onderwijs. Voor Transvaal geldt dat er 9 scholen zijn die primair onderwijs aanbieden en 2 voortgezet onderwijs. In deze wijk is de Springbok een zeer vooruitstrevende school op het gebied van sport en bewegen en ook de Paul Krugerschool wil de naschoolse sport- en beweegactiviteiten uitbreiden.

4.1.4 Overige organisaties

Onderzoeksinstituten

TNO en het WJH Mulier Instituut zijn twee instituten die zich op grote schaal bezig houden met het wetenschappelijk onderzoek naar sport, bewegen en gezondheid. Daarnaast zijn ook universiteiten en Hogescholen op dit gebied actief.

Door wetenschappelijk onderzoeken is er steeds meer kennis beschikbaar en kan er gestructureerd en planmatig aan beweegstimulering gewerkt worden.

De gemeente Den Haag heeft zelf ook al een aantal onderzoeken uitgevoerd. Zo zijn er op het gebied van omgeving de onderzoeken 'samen spelen' en 'spelen in de stad' uitgevoerd en is er een speciale nota die is gericht op de kinderen in Den Haag 'Haagse jeugd in beweging'.

Specifieke organisaties

Hieronder vallen de Foundations van Krajicek en Cruyff.

Krajicek Foundation

De Krajicek foundation is een organisatie die zich zowel op landelijk- als ook op wijkniveau inzet. De organisatie heeft veel bekendheid gekregen door de aanleg van de playgrounds. In Nederland zijn er 63, waarvan twaalf in Den Haag. Er zijn drie playgrounds in Laak, namelijk bij Ketelveld/ Molenwijk, bij de Laakkade en Lipa.

De laatste jaren houdt de organisatie zich steeds meer bezig met begeleiding van de jongeren. Zij zien graag dat kinderen en jongeren zich ontwikkelen en een succesvol perspectief in de toekomst tegemoet kunnen zien. Dit wordt mede gerealiseerd door de scholarships. Dit zijn

trainingen voor veelbelovende jongeren in de buurt, waarbij ze worden opgeleid tot sportbegeleider.

De Krajicek Foundation werkt intensief samen met de gemeente, buurtbewoners, scholen en welzijnsorganisaties.

De middelen voor de playgrounds komen uit verschillende bronnen. De gemeente betaalt een groot deel van de aanleg van de playgrounds, de foundation zorgt voor co-financiering en daarnaast wordt een bijdrage vanuit bedrijven en/of stichtingen geleverd.

Johan Cruyff Foundation

De Johan Cruyff Foundation heeft tot doel om de jeugd in beweging te brengen. Dit doen zij vooral door de aanleg van moderne courts. Dit zijn speelplekken die de oude veldjes van vroeger vervangen. De courts streven er naar om een plek te zijn waar respect en samenspelen het meest belangrijk zijn.

In Den Haag zijn er vier Cruyff courts. In Laak ligt een court bij het Laakveld. Dit is een bijzondere Cruyff court want het is samengevoegd met een playground van de Richard Krajicek Foundation en het initiatief Scool voert hier al zijn activiteiten op uit. In de Molenwijk in Laakkwartier Noord is recent een nieuwe court in gebruik genomen. Ook deze is samen met een playground en een basisschool.

Een apart onderdeel binnen de Cruyff Foundation vormt het project 'meedoen, leren, winnen'. In project wordt aan jongeren, die graag willen leren en zichzelf willen ontwikkelen, ondersteuning geboden. Zij worden gestimuleerd om betrokken te zijn bij het court, de eventuele activiteiten die er plaatsvinden en de personen die er gebruik van maken.

De Cruyff Foundation werkt samen met de gemeente die het court aanlegt, de KNVB, wijk- en welzijnsinstellingen. Het WJH Mulier Instituut wordt soms betrokken voor onderzoek en buurtgroepen.

De gemeente betaalt de aanleg van de court. De Cruyff Foundation wordt door diverse partijen gesponsord. Met deze sponsorgelden biedt de organisatie ook financiële ondersteuning aan andere initiatieven.

4.2 Landelijk aangeboden programma's

Er is een grote diversiteit aan programma's. Lekker fit, B-Fit kids in Balance, Scoren voor Gezondheid, Ga voor Gezond/lekker Fit! In dit rapport wordt alleen de laatst genoemde nader besproken.

Daarnaast zijn er landelijke projecten zoals 'meedoen allochtone jeugd door sport' en de combinatiefunctionarissen, die in Den Haag een specifieke invulling kennen. Vanwege deze specifieke lokale invulling wordt in dit rapport uitsluitend de lokale Haagse 'aanpak' beschreven.

Ga voor Gezond/LekkerFit!

Ga voor Gezond is een nationale scholenactie, gericht op basisscholen (groep 1 t/m 8). Ga voor Gezond wil gezondheidsproblemen bij kinderen aanpakken door te laten zien dat bezig zijn met de gezondheid leuk kan zijn. Vijf thema's staan hierbij centraal namelijk:

- eten en drinken
- bewegen
- je lichaam
- lekker in je vel
- binnen en buiten

Scholen kunnen zelf aangeven wat zij belangrijke onderwerpen of werkwijze vinden en kunnen vanuit deze keuzes lesmethoden kiezen. LekkerFit! is een onderdeel van Ga voor Gezond.

LekkerFit! is een doorlopende leerlijn gericht op groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs.

Het is een mengeling van theorie en praktijk waarbij het doel is om overgewicht bij leerlingen tegen te gaan en hen bewust te maken van een gezonde, actieve leefstijl.

Het NIGZ biedt begeleiding, lespakketten en materialen voor Ga voor Gezond en Lekker Fit!.

Doordat de methoden uitgewerkte lessen bevatten, inclusief materiaal en lesvoorbereidingen voor docenten, is het eenvoudig te implementeren en te gebruiken voor scholen en docenten.

In Den Haag hebben er in 2010 vier basisscholen mee gedaan aan LekkerFit! In 2011 wordt het project gecontinueerd.

Basisschool de Jonge Wereld in Transvaal was de eerste basisschool waar het project gelanceerd werd. De scholen hebben een samenwerking met het Lectoraat Innovatieve Beweegstimulering en TNO die zorgen voor materialen en producten waardoor bewegen en spelen leuker wordt voor de kinderen.

Soms worden de kosten van Ga voor gezond en LekkerFit! door de scholen zelf betaald maar vaak worden de kosten verhaald bij de gemeente die hiervoor subsidies verstrekt.

4.3. Lokaal aangeboden programma's en initiatieven

De lokale initiatieven, die in dit project zijn betrokken, zijn Gezond Gewicht, Scool, Haagse Sporttuin, Meedoen Allochtone Jeugd door Sport, Haagse Hopje. Van deze organisaties wordt summier beschreven wat zij aan begeleiding doen, met wie zij samenwerken en hoe zij gefinancierd worden.

Scool

Scool biedt na schooltijd, in samenwerking met sportverenigingen, een sportaanbod aan dat veel weg heeft van trainingen bij een sportvereniging. Deze trainingen worden aangeboden in een cursusvorm. Kinderen moeten zich vooraf op school inschrijven, ze zijn verplicht te komen en krijgen na voltooiing van de cursus een certificaat. De activiteiten vinden plaats op de deelnemende scholen, op de locatie van Scool of bij de deelnemende sportverenigingen.

Alle activiteiten, die binnen Scool worden aangeboden, vinden plaats onder begeleiding van een gediplomeerde trainer (in de desbetreffende sport).

Daarnaast is er veel contact tussen en met de gymdocenten van de deelnemende scholen.

Scool werkt samen met verschillende sportverenigingen en scholen die deelnemen aan het project. Dit zijn voornamelijk basisscholen maar sinds kort is er ook een middelbare school die aan het project deelneemt. De deelnemende scholen zijn gelegen in Laak.

Voor de kinderen is deelname aan de activiteiten gratis. De kosten worden door de gemeente gesubsidieerd en verenigingen worden voor de samenwerking beloond.

Haagse Sporttuin

Binnen de Haagse Sporttuin wordt er na schooltijd georganiseerde schoolsport aangeboden.

Kinderen kunnen kiezen uit verschillende sporten. Uiteindelijk wil de Sporttuin kinderen door laten stromen naar de georganiseerde sport (binnen een vereniging). In de Schilderswijk in Den Haag is al een aantal jaren een tuin, sinds kort is ook een tuin geopend in Duindorp. In Den Haag Zuid-West en in Laak zijn dezelfde soort initiatieven alleen heten zij anders.

In de Haagse Sporttuin is altijd begeleiding aanwezig. Dit kan zijn in de vorm van de projectleider, een vakdocent en de trainers. De begeleiding die wordt gegeven is altijd vanuit een onderwijskundig pedagogisch oogpunt.

Vanuit de Haagse Sporttuin is er een intensieve samenwerking tussen scholen, sportverenigingen en andere wijkinstellingen.

Om van het aanbod van de Sporttuin gebruik te maken hoeven de kinderen niks te betalen. De gemeente is zeer tevreden over het initiatief en subsidieert het daarom dan ook.

Meedoen Allochtone Jeugd door Sport (later: Meedoen Alle Jeugd door Sport)

Meedoen Allochtone Jeugd door Sport is een (landelijk) initiatief van het NISB en komt voort uit de sportnota 'Tijd voor Sport'. Negen sportbonden en elf gemeenten nemen deel aan dit project dat ervoor moet zorgen dat de sportparticipatie onder de allochtone jeugd toeneemt. Er wordt gewerkt vanuit 3 peilers: sportdeelname, preventie en zorg.

In Den Haag bestaat dit uit:

- een bondstraject, waarin de verenigingen activiteiten organiseren voor de doelgroep;
- lokale projecten, waarbij bijvoorbeeld in buurthuizen informatie wordt verstrekt aan de doelgroep over sportmogelijkheden in Den Haag
- het scholentraject, waarbij via acht aangesloten VMBO-scholen speciale sportprogramma's worden aangeboden.

In Den Haag zijn er 59 sterke sportverenigingen geselecteerd die deelnemen aan dit initiatief. Onder preventie valt de begeleiding van de jongeren zodat zij niet buiten een groep dreigen te vallen. Mocht dit toch gebeuren dan schuift het kind door naar zorg, waar met veel begeleiding wordt geprobeerd om het kind niet uit de Nederlandse maatschappij te laten vallen.

Er is een samenwerking tussen sport, gemeente, scholen en welzijn.

De gemeenten en de sportbonden financieren het project. Wanneer een vereniging er in slaagt om zijn allochtone ledenaantal te laten stijgen wordt hiervoor een geldbedrag uitgekeerd. Bij samenwerking met zorginstellingen wordt dit bedrag verdubbeld.

Haagse Hopje

Haagse Hopje is een welzijnsstichting die is ontstaan vanuit bewoners uit de buurt Transvaal. Het Haagse Hopje leent sport – en spelmaterialen uit aan jongeren (bijvoorbeeld skates, ballen, rackets, bordspelen). Zij doen dit vanuit speelhuisjes (Hopjes) op 15 speelplekken. De vaste plekken in Transvaal zijn Wijkpark Transvaal, Kaapseplein, Joubertplantsoen, Ruth Firstplein, Anna Blamanplein. Ook is er één mobiel Hopje. Haagse Hopjes dragen ook bij aan de veiligheid en het schoonhouden van de speelplekken.

Daarnaast wil de stichting ouders betrekken, activiteiten organiseren en de leefbaarheid in de wijk verbeteren.

In het algemeen regelt Haagse Hopjes geen specifieke en vaste begeleiding om met de kinderen te gaan spelen. Er zijn wel toezichthouders.

Haagse Hopje werkt veel samen met de gemeente Den Haag en met de welzijnsstichting Zebra. Daarnaast worden zij financieel gesteund door diverse partijen; onder andere de gemeente Den Haag en diverse andere sponsors (onder andere Fonds 1818).

Zebra, sportbureau Zebra

Stichting Zebra Welzijn houdt zich bezig met maatschappelijk werk, ouderenwerk, jongerenwerk en sociaal-cultureel werk. Zebra is actief in 7 wijken in Den Haag; met name in achterstands-wijken. Zebra draagt bij aan het vergroten van het 'welzijn' van bewoners van de achterstandswijken.

Sportbureau Zebra is een onderdeel van Zebra; dit sportbureau organiseert verschillende sportactiviteiten in de wijk Transvaal. Uit de verschillende activiteiten van Zebra is gebleken dat sport een uitstekend middel is om diverse doelgroepen uit de wijk te bereiken. Sportbureau Zebra stelt zich tot doel om een zo breed mogelijk aanbod van sportactiviteiten voor alle doelgroepen in de wijk te realiseren. Zebra realiseert sportaanbod omdat slechts een klein gedeelte van de jeugd in Transvaal lid is van reguliere sportverenigingen. Belangrijkste oorzaken hiervan zijn de te hoge contributiekosten en het beperkte aantal sportverenigingen in Transvaal. Voor allochtone meisjes en vrouwen geldt dat sporten niet in hun cultuurpatroon past

(www.zebrawelzijn.nl/sport/sportbureau-zebra) .

Zebra realiseert sportaanbod in samenwerking met bewonersorganisaties, woningcorporaties, de Haagse Hopjes, sportverenigingen, KNVB en Richard Krajicek Foundation. Zebra biedt vijf dagen per week diverse sporten op 3-4 pleinen. Zebra zorgt voor begeleiding op de pleinen.

De activiteiten van Sportbureau Zebra worden onder andere gefinancierd door de Gemeente Den Haag en Fonds 1818.

Combinatiefuncties Den Haag

In Den Haag wordt een specifieke invulling gegeven aan de landelijke regeling voor combinatiefunctionarissen. Den Haag werkt met 2 type combinatiefunctionarissen, namelijk:

- a. jeugdsportcoördinatoren
- b. schoolsportcoördinatoren

De gemeente Den Haag streeft naar het aanstellen van 100 combinatiefuncties, waarvan 50 jeugdsportcoördinatoren en 50 schoolsportcoördinatoren.

a. Jeugdsportcoördinator

Binnen sportverenigingen zijn combinatiefunctionarissen aangesteld als jeugdsportcoördinatoren. De jeugdsportcoördinatoren zijn werkzaam bij (en in dienst van) de sportvereniging en verzorgen tevens naschoolse sportactiviteiten op verschillende locaties in Den Haag. Binnen de

sportvereniging zijn zij het aanspreekpunt voor de jeugd, en ondersteunen zij het bestuur en de club in alle zaken die betrekking hebben op de jeugd of op de versterking van de vereniging. Voorbeelden van activiteiten van jeugdsportcoördinatoren zijn het geven van trainingen, het werven van nieuwe leden en het opstellen of verbeteren van het jeugdbeleid. Het hoofddoel van deze functionarissen is het versterken van de sportvereniging.

b. Schoolsportcoördinator

Schoolsportcoördinatoren zijn vakleerkrachten lichamelijke opvoeding (Bewegen & Sport), die naast het verzorgen van lessen op school extra uren hebben voor het organiseren van sportactiviteiten na schooltijd. Dit doen zij in samenwerking met jeugdsportcoördinatoren van de verschillende sportverenigingen. De schoolsportcoördinatoren inventariseren de sportvraag van hun leerlingen, stellen sportplannen op, volgen het beweeggedrag en organiseren naschoolse sportactiviteiten. Die naschoolse sportactiviteiten worden, voor zover mogelijk, uitgevoerd en begeleid door de jeugdsportcoördinatoren.

Sportmatch / planner

De gemeente Den Haag heeft met bureau Sportmatch (afdeling Sportsupport) een organisatie die vraag (van scholen) en aanbod (van verenigingen) koppelt. Een school kan bij Sportmatch aangeven welke sporten zij willen opnemen in hun naschoolse aanbod en Sportmatch koppelt die vraag aan het aanbod van naschoolse activiteiten van de jeugdsportcoördinatoren (en hun verenigingen).

Naast Sportmatch is er ook een planningsinstrument ontwikkeld waarmee de combinatie-functionarissen activiteiten kunnen inplannen. Dit is een belangrijk hulpmiddel om versnippering en overlap van activiteiten te voorkomen. Het kan de coördinatie tussen de verschillende organisaties bevorderen.

Jeugdsportcoördinatoren werkzaam in Den Haag

Op het moment zijn circa 30 jeugdsportcoördinatoren werkzaam bij sportverenigingen in Den Haag. Voor 11 sportverenigingen worden nog jeugdsportcoördinatoren gezocht.

De Sportbank

De stichting Sportbank wil sportverenigingen met verschillende sociale en culturele achtergronden laten samenwerken om op een innovatieve wijze (sport)participatie te bevorderen en om wederzijds begrip tussen bevolkingsgroepen te vergroten. De potentie van grote clubs wordt ingezet om de kracht en uitstraling van kleine clubs in achterstandswijken te vergroten. De Sportbank ziet een belangrijke wijkfunctie voor (allochtone) sportverenigingen; via innovatieve en vanuit de sportvereniging georganiseerde activiteiten wordt getracht niet-sporters aan het sporten te krijgen en aan de sportverenigingen te binden. Het clubhuis van de sportvereniging krijgt een functie als buurthuis.

De deelnemende sportverenigingen zijn BMT, HDM, HMC Chabab, HRC, Lady's Gym, Remo. De Sportbank is een initiatief van The Look Company, maatschappelijk ondernemen, HDM en de proeftuin van NOC*NSF (www.desportbank.nl).

The Jumpers

De Haagse basketbalvereniging The Jumpers participeert in enkele projecten op gebied van beweegstimulering. Het gaat hierbij om

1. Stichting All in the Game; waarbij het doel is om basketbal bereikbaar en betaalbaar te maken voor kinderen uit Den Haag en basketbal te promoten in Den Haag. Door basketbal op scholen aan te bieden, wordt deelname aan de sport beter bereikbaar voor kinderen. Voor veel kinderen is de afstand naar sporthal het Zandje te groot om deze zelfstandig te kunnen bereiken en/of is basketbal bij de vereniging te duur (www.hbvthejumpers.nl)
2. BB Unites; dit is een initiatief om te komen tot een Haagse competitie tussen wijken. Het eerste project omvat een samenwerking met de Turkse vrouwen sportvereniging Hilal (Schilderswijk).

Gezond Gewicht

Het actieprogramma 'Gezond Gewicht' is opgezet in 2006 en is inmiddels verlengd tot 2014. Het project is opgezet voor alle basisscholen in Den Haag maar richt zich specifiek op de krachtwijken in deze stad. Laak en Transvaal behoren hier ook toe.

'Gezond Gewicht' werkt vanuit drie onderdelen; Preventie, vroegsignalering en begeleiding. Onder deze drie peilers zijn andere initiatieven die er voor moeten zorgen dat minder Haagse kinderen met overgewicht rondlopen.

Het is bekend dat preventie van overgewicht het beste werkt. Helaas lukt dat niet altijd. Door vroegsignalering kan zo vroeg mogelijk ingegrepen worden bij kinderen met driegend of beginnend overgewicht. Tenslotte is er begeleiding voor kinderen die al overgewicht hebben. In totaal zijn er in heel Den Haag 17 begeleidingsgroepen voor kinderen met overgewicht. Deze begeleidingsgroepen zijn verdeeld in verschillende leeftijdscategorieën.

'Grote maatjes' is de enige die binnen de afbakening van de doelgroep van dit onderzoek valt; deze vindt plaats in Laak. De overige initiatieven vinden plaats binnen andere stadsdelen in de stad.

Samenwerkingspartners binnen 'Gezond Gewicht' zijn de scholen die deelnemen.

In Transvaal zijn er vier basisscholen die meedoen aan Gezond Gewicht, in Laak zijn dit er negen. Verder werkt 'Gezond Gewicht' samen met de partijen die onder de drie programmaonderdelen vallen en hierbinnen activiteiten aanbieden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan kinderfysiotherapeuten.

Het programma is op verschillende locaties en in verschillende stadsdelen anders ingevuld. Zo zijn er in stadsdeel Centrum meer organisaties die 'gezonde activiteiten' aanbieden voor jongeren maar ook voor hun ouders. In Transvaal dragen de korfbalvereniging en de karatevereniging hieraan bij, in Laak is dit de gymnastiekvereniging.

'Gezond Gewicht' heeft de steun van de gemeenteraad, het college van burgemeesters en wethouders van Den Haag en krijgt tot 2014 financiële steun. Zo worden de extra uren die vakdocenten lichamelijke opvoeding moeten werken door de gemeente Den Haag betaald. Wanneer kinderen medisch begeleid worden komen de kosten voor rekening van de ziektekosten-verzekering of de gebruiker zelf.

De Gewichtige Vakleerkracht LO

Dit is een project dat is opgezet vanuit de GGD Den Haag om kinderen met overgewicht eerder op te sporen. Dit project is opgestart omdat de kinderen slechts enkele keren tijdens de schooltijd in contact komen met de JGZ artsen. Hierdoor bestaat er een groot risico dat overgewicht te laat bij kinderen wordt opgespoord en dat het bestrijden daarvan minder succesvol is.

Vakleerkrachten LO krijgen op scholen met onderwijsachterstanden één uur per week extra en bij meer dan 400 leerlingen twee uur per week extra voor het uitvoeren van het project 'De gewichtige vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding'.

De vakdocenten LO kunnen overgewicht signaleren door jaarlijks lengte en gewicht van alle kinderen uit groep 1 tot en met 8 te meten. Vervolgens voert de vakdocent de Meetgegevens (van lengte- en gewicht) in een leerlingvolgsysteem (LVS).

Het is mogelijk om naast deze gegevens ook andere informatie over de leerlingen op te slaan zoals het bezit van een zwemdiploma en de plezierbeleving tijdens de gymles.

In het LVS wordt bepaald of een leerling een gezond dan wel ongezond gewicht heeft. De vakleerkracht maakt met de ouders van kinderen uit groep 4 en 8 die onder- of overgewicht hebben een individuele afspraak om de ouders te attenderen op het ongezonde gewicht en vult samen met hen het formulier 'Aanvraag onderzoek/advies in'. Wanneer dit formulier door één van beide ouders is ondertekend wordt het opgestuurd naar de JGZ. Ouders krijgen dan vanzelf een oproep van de JGZ. Tijdens dit consult bepaalt de JGZ de mate van overgewicht en de passende begeleiding.

In tabel 4-1 is aangegeven welke scholen in de stadsdelen Laak en Transvaal aan het project 'de gewichtige vakleerkracht deelnemen'. Tevens is in deze tabel aangegeven op welke scholen een Schoolsportcoördinator (SSC) actief is.

tabel 4-1 scholen in de stadsdelen Laak en Transvaal waar een gewichtige vakleerkracht en/of een Schoolsportcoördinator actief zijn

School	GVLO	SSC
Laak:		
Prins willem Alexander	X	X
Baanbreker	X	X
Ontmoeting	X	
G. van Wijk	X	X
Willem Drees	X	X
Spoorzoeker	X	X
Horizon	X	X
Kameleon	X	X
Regenboog		
Jeroen		X
SBO Merlijn		X
Transvaal:		
Springbok	X	X
Onze Wereld		
Yunus Emre	X	
De la Rey		X
Paul Kruger	X	X
Algemene Hindoe	X	

4.4 Conclusies ten aanzien van beweegstimuleringsaanbod

In dit hoofdstuk is een overzicht gegeven van beweegstimulering in Nederland, hierbij is zowel op landelijk als op lokaal niveau aandacht gegeven aan de belangrijkste beleidskaders, organisaties en initiatieven.

Landelijk beleidskaders en organisaties bepalen de richting van het beleid, de prioriteiten hierin en scheppen de voorwaarden voor het realiseren van effectief beweegstimuleringsbeleid. Opvallend is dat meerdere sectoren (onderwijs, zorg, sport, ruimtelijke ordening) en ministeries (VWS, OCW) hierbij betrokken zijn.

Op lokaal niveau zijn organisaties en initiatieven bekeken. Ook hier zien we initiatieven vanuit verschillende sectoren; sport, zorg, welzijn, onderwijs, kinderopvang zijn hierbij betrokken. Voor wat betreft het specifieke beweegaanbod in Den Haag is voor de betrokken organisaties aandacht besteed aan de inhoud van het initiatief, de mate van samenwerking met andere organisaties en projecten, de begeleiding die gegeven wordt aan de doelgroep en hoe de financiering geregeld is.

Belangrijke initiatieven zijn de Sporttuinen, School en de activiteiten van de Foundations (de Richard Kraijcek Foundation en de Cruyff Foundation). Deze lokale initiatieven, waarbij er sprake is van een grote mate van betrokkenheid vanuit de buurt, scholen of sport, slagen er goed in om de doelgroep te bereiken.

Daarnaast zijn er specifieke actieprogramma's vanuit de zorg, zoals 'gezond gewicht' en 'lekkerFit!', die zich sterk richten op vroegsignalering, preventie en behandeling van kinderen met overgewicht.

Initiatieven vanuit buurt en welzijn zoals Zebra en Haagse Hopjes bieden laagdrempelige beweegactiviteiten gericht op speelplekken en gericht op specifieke doelgroepen. Hiermee wordt een leemte in aanbod opgevangen, met name op speelplekken waar andere vormen van structurele vormen van begeleiding ontbreken.

De grote hoeveelheid initiatieven vergen een intensieve coördinatie en afstemming. Deze is momenteel nog onvoldoende aanwezig.

Wel zijn er door de gemeente belangrijke initiatieven genomen om de samenwerking tussen de verschillende sectoren te verbeteren. 'LekkerFit!', 'gezond gewicht' en de 'gewichtige vakleerkracht' proberen initiatieven uit de verschillende sectoren (onderwijs, sport en zorg) met

elkaar te verbinden. Het belangrijkste initiatief hierbij is de Combinatiefunctionaris (schoolsportcoördinator en jeugdsportcoördinator); zij vormen de aangewezen personen om de coördinatie tussen de sectoren te verzorgen. Dat geldt zeker voor die scholen waar zij ook als gewichtige vakleerkracht worden betrokken. Indien dit gerealiseerd kan worden, ontstaat een functionaris met draagvlak in (beleid op gebied van) onderwijs, zorg en sport, die thuis is in de lokale situatie (wijk, speelplekken, sportverenigingen) en die tevens de prioritaire doelgroepen en kinderen kan opsporen en begeleiden. Kortom iemand die met kennis van de beleidskaders en financieringsvoorwaarden op microniveau de vereiste maatregelen kan initiëren. De kans op een optimale combinatie van vroegsignalering, preventie en zorg is dan zo groot mogelijk. Zeker wanneer dit gepaard gaat met een vergroting van het zelfmanagement en de inrichting van een beweegvriendelijke omgeving (fysiek en sociaal).

In het volgende hoofdstuk wordt specifiek ingegaan op de situatiebeschrijving in Laak en Transvaal.

5. Situatiebeschrijving in Laak en Transvaal

In dit hoofdstuk wordt nader ingegaan op de situatie de situatiebeschrijving in Laak en Transvaal. Aan de orde komen:

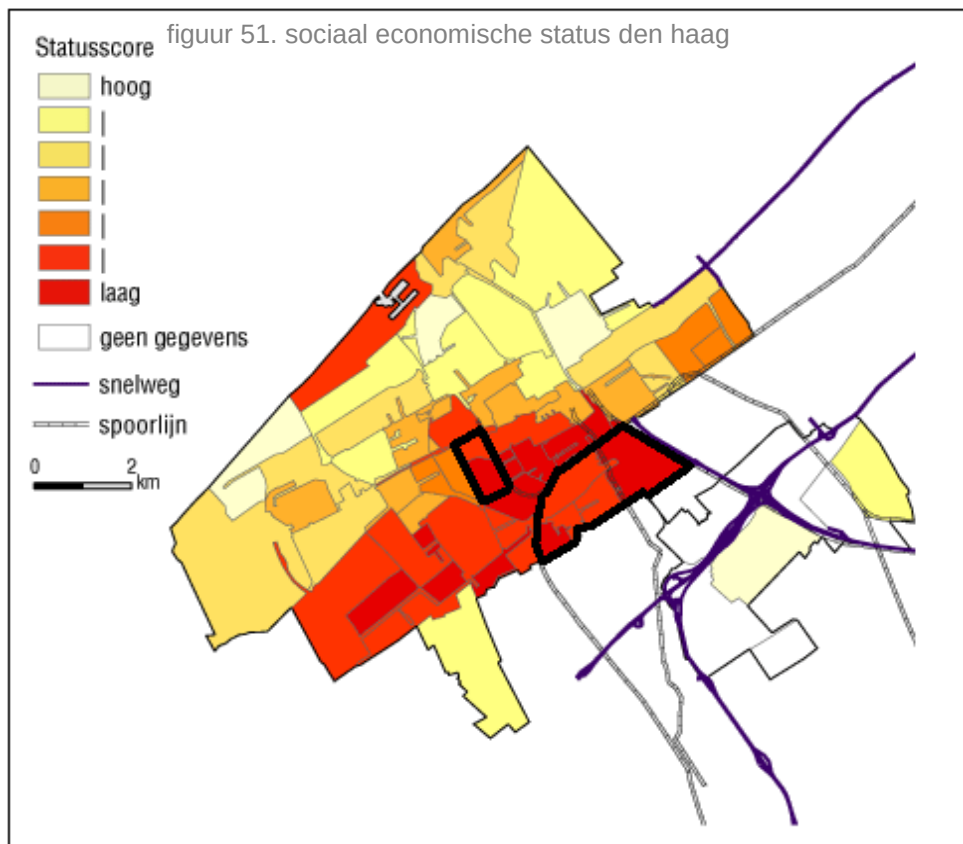
- de vertegenwoordiging van de doelgroep (lage ses) in Laak en Transvaal
- het specifieke sport- en beweegaanbod Laak en Transvaal
- de beweegvoorkeuren van jongeren
- de drempels en barrières bij beweegstimulering
- een wijkscan en een beoordeling van de beweegvriendelijkheid van Laak en Transvaal

5.1 Vertegenwoordiging van lage ses groepen in Laak en Transvaal

In Den Haag richt het minimabeleid zich op huishoudens met een inkomen tot 105 procent van het wettelijk sociaal minimum. Uit de 'armoedemonitor' van 2008 bleek dat 14,7 procent van de Haagse huishoudens binnen deze doelgroep viel. 23,1 procent van de huishoudens had een inkomen tot 130 procent van het wettelijk sociaal minimum.

In figuur 5.1 is de verdeling van de verschillende ses groepen over Den Haag geografisch weergegeven.

In de 'armoedemeter' van de gemeente Den Haag komen de gebieden Laak en Transvaal voor. De situatie voor Laak en Transvaal zal nu achtereenvolgens, los van elkaar beschreven, worden.



In dit hoofdstuk worden demografische gegevens van het CBS vermeld die vermeld staan op de website van de Gemeente Den Haag (www.denhaag.buurtmonitor.nl).

5.1.1 Lage ses groepen in Laak

Het stadsdeel Laak heeft ca 37.200 inwoners. Volgens de prognose zal dit aantal in de periode tot 2020 constant blijven.

In Laak is 33% van de bevolking van autochtone afkomst en 67% van allochtone afkomst. Van de groep van allochtone afkomst zijn de mensen van Surinaamse afkomst het sterkst vertegenwoordigd. In stadsdeel Laak zijn er circa 19.000 huishoudens.

In tabel 5.1 wordt (in de eerste kolom) het aantal huishoudens in Laak weergegeven met een inkomen tot 105% van het wettelijk sociaal minimum. De gegevens van het stadsdeel Laak zijn hierbij onderverdeeld naar verschillende wijken.

In de tweede kolom wordt het percentage huishoudens met een inkomen dat lager is dan 105% van het wettelijk sociaal minimum weergegeven.

In de derde kolom wordt het percentage huishoudens in Laak vermeld dat een bijzonder bijstandsuitkering ontvangt. De bijzondere bijstand is een extra inkomensvoorziening. Deze inkomensvoorziening is beschikbaar voor mensen die door bijzondere omstandigheden een inkomen onder het minimumniveau hebben.

In de vierde kolom wordt het percentage van de huishoudens vermeld met één of meer kinderen van 4 tot 18 jaar dat gebruik maakt van de schoolkostenregeling. De schoolkostenregeling is een regeling die er speciaal is voor huishoudens die een tegemoetkoming in de schoolkosten nodig hebben. Er is een verschil tussen de tegemoetkoming voor kinderen in het basisonderwijs en kinderen in het voortgezet onderwijs. Bij kinderen in het voortgezet onderwijs ligt de tegemoetkoming hoger.

Tabel 5.1. Armoedemonitor stadsdeel Laak

Wijk	Aantal huishoudens tot 105%	Percentage huishoudens tot 105%	Percentage huishoudens met bijzondere bijstand	Percentage huishoudens met ≥ 1 kind (4- 18 jaar) met schoolkosten-vergoeding
Laakhaven- Oost	661	33,5%	43,3%	27,2%
Laakhaven- West	596	28,5%	51,0%	24,4%
Spoorwijk	393	26,6%	55,5%	30,3%
Laakkwartier- West	402	10,9%	50,2%	22,9%
Laakkwartier- Oost	485	8,7%	42,5%	27,6%
Noordpolderbuurt	1223	29,1%	50,9%	24,9%
Totaal	3760	19,8%	48%	26%

In Laak zijn er 3.760 huishoudens met een inkomen onder de 105% van het wettelijk sociaal minimum (zie tabel 5.1). De wijk Noordpolderbuurt heeft de meeste huishoudens in deze categorie. Als er gekeken wordt naar de percentages met bijzondere bijstand is te zien dat die groep in Spoorwijk de grootste is.

In Laak krijgt gemiddeld 48% van de huishoudens bijzondere bijstandsuitkering.

Het aantal huishoudens dat een tegemoetkoming in de schoolkosten krijgt is in Spoorwijk het grootste (in Laak). In Laak krijgt 26% van de huishoudens een vergoeding voor schoolkosten van kinderen. Uit deze gegevens blijkt dus dat er een groot gedeelte van de huishoudens in Laak hoog scoren op de armoedemonitor. Veel huishoudens hebben een dusdanig laag inkomen dat er onvoldoende geld is om de schoolkosten te betalen. Er lijkt dan ook onvoldoende geld beschikbaar voor sportactiviteiten (er van uitgaande dat aan schoolkosten een hogere prioriteit wordt gegeven). Op basis van inkomen kan gesteld worden dat de lage sociaal economische klasse in alle wijken van Laak relatief sterk vertegenwoordigd zijn.

5.1.2 Lage ses groepen in Transvaal

Het stadsdeel Transvaal heeft ca 14.200 inwoners. Volgens de prognose zal er in de periode tot 2020 geen groei of krimp optreden.
In Transvaal is 9% van de bevolking van autochtone afkomst en 91% van allochtone afkomst. Van de groep van allochtone afkomst zijn de mensen van Turkse afkomst het sterkst vertegenwoordigd. In Transvaal zijn er circa 6.600 huishoudens.

Tabel 5.2. Armoedemonitor wijk Transvaal

Wijk	Aantal huishoudens tot 105%	Percentage huishoudens tot 105%	Percentage huishoudens met bijzondere bijstand	Percentage huishoudens ≥ 1 kind (4- 18 jaar) met schoolkostenvergoeding
Transvaalkwartier – Noord	820	41,6%	58,5%	25,4%
Transvaalkwartier-Midden	595	31,9%	59,3%	24,0%
Transvaalkwartier-Zuid	592	21,4%	54,2%	19,8%
Totaal	2007	30,4 %	57,3 %	23%

Tabel 5.2 kent een gelijke opbouw als tabel 5.1. In tabel 5.2 staan de gegevens van de wijk Transvaal verwerkt. De gegevens van Transvaal zijn hierbij onderverdeeld naar verschillende buurten.

In de tabel staat in de eerste kolom het absolute aantal huishoudens in Transvaal met een inkomen tot 105% van het wettelijke minimum; dat zijn er 2.007. Transvaalkwartier-Noord heeft de meeste gezinnen in deze categorie.

In Transvaal krijgt gemiddeld 57% van de huishoudens bijzondere bijstandsuitkering.

In Transvaal krijgt 23% van de huishoudens een vergoeding voor schoolkosten van kinderen.

5.2 Beweeggedrag en overgewicht in Laak en Transvaal

5.2.1 Beweeggedrag

Veel jongeren in Nederland voldoen niet aan de beweegnormen. In hoofdstuk 1 werd reeds vermeld dat in Nederland slechts 22% van de jeugdigen voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Structurele verzameling van gegevens met betrekking tot bewegingsarmoede worden in Den Haag niet verzameld per stadsdeel.

Op basis van enquêtes in dit onderzoek komen we in het basisonderwijs op ca 30%, in het voortgezet onderwijs op circa 18% van de kinderen die aan de NNGB voldoen. In het voortgezet onderwijs is er een opvallend groot verschil tussen jongens (23%) en meisjes (10%) die minimaal 6 uur per week sporten/bewegen.

Het betreft hier echter een beperkte steekproef van ca 200 jongeren. Hieraan kan dus slechts een beperkte waarde worden toegekend.

5.2.2 Overgewicht

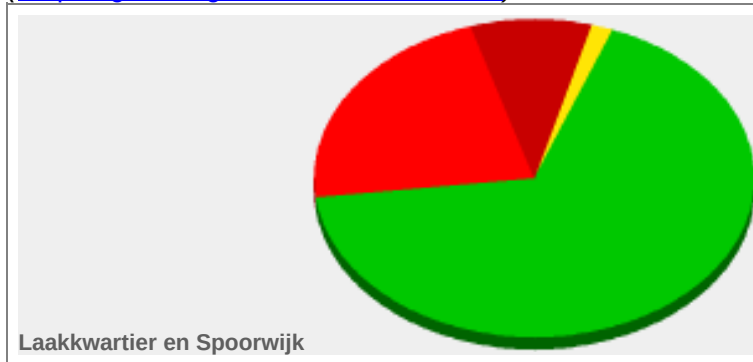
Naast bewegingsarmoede hebben relatief veel kinderen last van overgewicht. Gegevens van de GGD Den Haag geven aan dat het percentage kinderen met overgewicht in Laak 22% bedraagt (zie tabel 5.3). In Transvaal is dat 19% (zie tabel 5.4). In beide gebieden ligt het aantal kinderen met overgewicht dus boven het landelijke gemiddelde van 14%.

Ook is er meer sprake van obesitas in de onderzochte gebieden in Den Haag (volgens gegevens van de GGD Den Haag); namelijk in Laak 8,8% (zie tabel 5.3) en in Transvaal 7,4 % (zie tabel 5.4). Ook dat ligt boven het landelijk gemiddelde van 3%.

Overgewicht komt vaker voor in achterstandswijken dan in andere wijken. In Den Haag heeft men daarom de nadruk voor het bestrijden van overgewicht bij kinderen gelegd op de wijken Laak, Moerwijk/Morgenstond, Bouwlust/Vrederust, Regentessekwartier/Valkenboskwartier en Heesterbuurt en het centrum (Schilderswijk en Transvaal) (Burger, 2008).

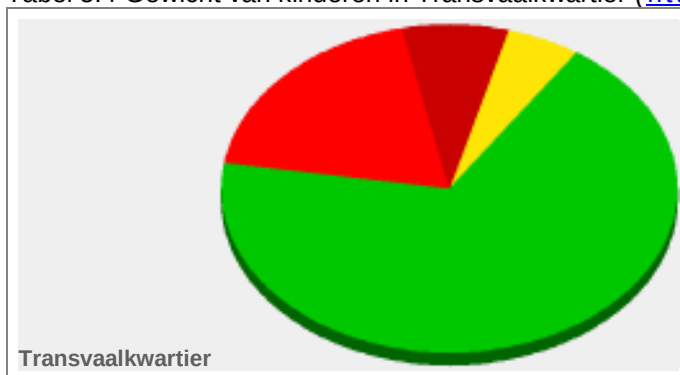
Dit onderzoek richt zich op het stadsdeel Laak en de wijk Transvaal. Voor deze gebieden gelden de volgende cijfers. Voor Laak is gebruik gemaakt van de gegevens van Laakkwartier en Spoorwijk.

Tabel 5.3 Gewicht van kinderen in Laakkwartier en Spoorwijk (<http://gezondgewicht.residentie.net>)



Leerlingen:	2019	
Ondergewicht:	32	(1.6%)
Normaal gew.:	1359	(67.3%)
Overgewicht:	451	(22.3%)
Obesitas:	177	(8.8%)

Tabel 5.4 Gewicht van kinderen in Transvaalkwartier (<http://gezondgewicht.residentie.net>)



Leerlingen:	1725	
Ondergewicht:	89	(5.2%)
Normaal gew.:	1180	(68.4%)
Overgewicht:	328	(19%)
Obesitas:	128	(7.4%)

Zoals te zien is, heeft ongeveer 20% van de kinderen in Laak en Transvaal overgewicht en ca 8% obesitas. Deze cijfers liggen hiermee duidelijk boven het landelijk gemiddelde.

5.3 Beweegaanbod in Laak/Transvaal

5.3.1 Beweegaanbod Laak

Binnen het stadsdeel Laak zijn er 15 sportverenigingen (zie tabel 5.5). De sportscholen zijn hierbij ook meegerekend, omdat zij ook aanbieders zijn van vecht- en verdedigingssporten.

Een aantal verenigingen zitten op dezelfde locatie; de badmintonclubs, de volleybal- en de basketbalclubs zitten allemaal in dezelfde sporthal.

Opmerkelijk is dat in de wijk Laakkwartier (onderdeel van Laak met ca 18.000 inwoners) slechts vier sportverenigingen zijn. Voor een volledig overzicht is in tabel 5.5 het aanbod van het stadsdeel weergegeven.

SPORT	VERENIGING
BADMINTON	DKC
	Badmintonclub 't Zandje
BASKETBAL	HBV The Jumpers
DUIKEN	Holland Diving The Globe
GYMNASTIEK/TURNEN	CGV Dion
ROEIEN	Roeivereniging de Laak
	HSRV Pelargos
SOFTBAL	HVV Laakkwartier
SPORTSCHOLEN	Sportcity
	Lady Sport
	Oasis Fitclub BV
VECHT- EN VERDEDIGINGSSPORTEN	De Jager Muay Thai
	Shi Sei Sport
	Sportschool Mudojang
	Sportschool Choong-Jang
VOLLEYBAL	SV Citrus/SOS Haeghe
VOETBAL	HVV Laakkwartier
WATERSPORT	WSV de Residentie
	WSV de Vlietstreek

Tabel 5.5 sportverenigingen in stadsdeel Laak

Naast het sportaanbod op de formele sportaccommodaties en vanuit de georganiseerde sport, zijn ook de beweeg- en speelplekken in de openbare ruimte van belang. Zij hebben een belangrijk aandeel in sport- en beweeggedrag van kinderen. In Den Haag zijn bijvoorbeeld ook (trap)veldjes en pleintjes te vinden. Men noemt dit Sportief Openbare Ruimtes (SPORs). Binnen het stadsdeel Laak zijn er 20 SPORs, die variëren van een simpel grasveld tot een verhard basketbalveld of skatevoorziening. Onder de SPORs vallen ook de Cruyff Courts.

Daarnaast zijn er in Laak 12 basisscholen en twee middelbare scholen (Gerritsen, Treub & Coppoolse, 2007). Bij scholen zijn in het algemeen ook speelplekken die voor kinderen uit de buurt toegankelijk zijn om te spelen (tijdens/na schooltijden).

Later wordt specifiek ingegaan op de speelplekken in Laak (zie wijkscan).

5.3.2 Beweegaanbod Transvaal

Momenteel wordt Transvaal op grote schaal gerenoveerd. Het is zelfs één van de grote stedelijke renovatiegebieden in Nederland. Het wijkplan Transvaal biedt een leidraad om tot vergroting van de leefbaarheid in deze multiculturele wijk te komen (Hilhorst, Laag & van Geest, 2008). Volgens planning zal de renovatie in 2014 worden afgerond.

In dit onderzoek is een beschrijving gegeven van de huidige stand van zaken. Dit geeft een objectief beeld van de momentane situatie in Transvaal; we realiseren ons dat de situatie na afronding van de wijkrenovatie mogelijk verbeterd zal zijn.

Binnen de wijk Transvaal zijn er vier locaties waar sportverenigingen zijn. Op deze locaties zijn er in totaal zes verenigingen.

SPORT	VERENIGING
KICKBOKSEN / KUNG-FU	Nederlandse Wing Chun Federatie
KORFBAL	KV Ready
TAEKWONDO	Seong Ong
	Sportclub Martial Arts
FITNESS	Viva Fit
MUAY THAI / KARATE	Dragon Gym

Tabel 5.6 sportverenigingen in Transvaal

In tabel 5.6 is te zien dat het sportaanbod in Transvaal niet erg uiteenlopend is. Er zijn relatief veel aanbieders in vecht- en verdedigingssporten.

Het gros van het aanbod richt zich toch ook op de vecht- en verdedigingssporten (Gerritsen, Treub & Coppoolse, 2007).

Binnen Transvaal zijn er net als in Laak Sportief Openbare Ruimtes, de zogenaamde SPORs. Transvaal heeft de beschikking over 14 SPORs variërend van zeer simpel tot een groot en divers aanbod (onder begeleiding van Haagse Hopje) (Gerritsen, Treub & Coppoolse, 2007). Later wordt specifiek ingegaan op speelplekken in Transvaal (zie wijkscan).

5.3 Beweegvoorkeuren jongeren in Laak en Transvaal

Door middel van enquêtes onder kinderen in zowel het basis- als voortgezet onderwijs is een indruk verkregen van de beweegvoorkeur van kinderen uit de doelgroep in Laak en Transvaal. De enquêtes zijn afgenomen bij 80 kinderen (40 jongens en 40 meisjes) in het voortgezet onderwijs (13-17) en bij 126 kinderen (79 jongens en 47 meisjes) in het basisonderwijs (6-12 jaar).

5.3.1 Sporten

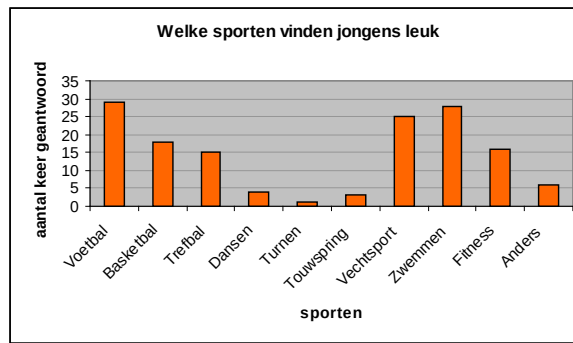
5.3.1.1 Sportvoorkeuren

De sporten die het meest populair zijn onder jongeren (de sporten die zij het leukste vinden om te doen) zijn in volgorde van populariteit:

Voortgezet onderwijs:

jongens (zie figuur 5.2) 13-17 jaar:

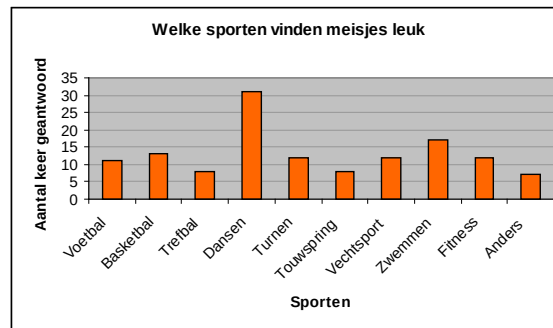
1. voetbal
2. zwemmen
3. vechtsport
4. basketbal
5. fitness



Figuur 5.2. de populairste sporten onder jongens in het voortgezet onderwijs

meisjes (zie figuur 5.3) 13-17 jaar:

1. dansen
2. zwemmen
3. basketbal
4. vechtsport/fitness
5. voetbal

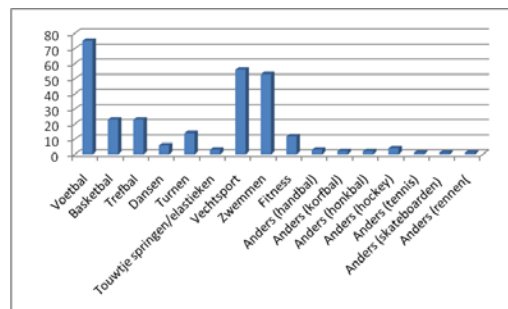


Figuur 5.3. de populairste sporten onder meisjes in het voortgezet onderwijs

Basisonderwijs:

jongens (zie figuur 5.4) 6-12 jaar:

1. voetbal
2. vechtsport
3. zwemmen
4. basketbal/trefbal
5. turnen
6. fitness

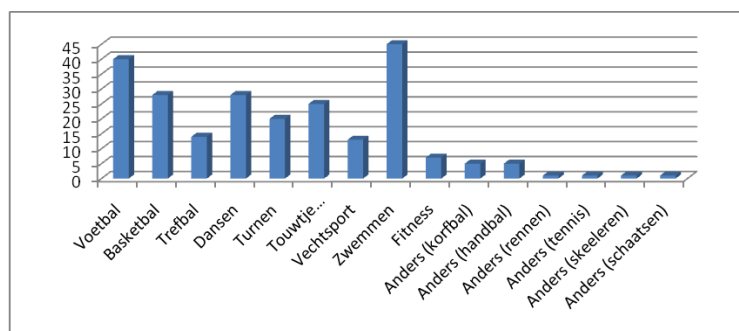


Figuur 5.4. de populairste sporten onder jongens in het basisonderwijs

meisjes (zie figuur 5.5) 6-12 jaar:

1. zwemmen
2. voetbal
3. basketbal/dansen

4. touwtje springen
5. turnen
6. trefbal
7. vechtsport



Figuur 5.5. de populairste sporten onder meisjes in het basisonderwijs

5.3.1.2 Georganiseerde sport

Aan de kinderen is gevraagd of zij sporten in verenigingsverband.

In het algemeen is uit de enquêtes naar voren gekomen dat jongens vaker lid zijn van een sportvereniging dan meisjes; dit geldt zowel voor het basis- als voor het voortgezet onderwijs (zie tabel 5.7).

Binnen de groep jongens is er echter ook een duidelijk verschil tussen basisschool en voortgezet onderwijs. De meerderheid van de jongens in het basisonderwijs is lid van een sportvereniging (circa 66%). In het voortgezet onderwijs is een kleine meerderheid van de jongens geen lid van een sportvereniging (53%).

Bij de meisjes is een minderheid lid van een sportvereniging. Dit geldt zowel in het basisonderwijs (circa 31%) als in het voortgezet onderwijs (22%).

In het voortgezet onderwijs is het merendeel van de kinderen geen lid van een sportvereniging (tabel 5.7.). Bij jongens is er sprake van een kleine meerderheid die geen lid is; bij meisjes is dat zeer uitgesproken.

Tabel 5.7. lidmaatschap sportvereniging onder kinderen uit het basis- en voortgezet onderwijs

onderwijs	geslacht	Lid van sportvereniging	Geen lid van sportvereniging
Basisonderwijs	Jongens (n=75)	50	25
	Meisjes (n=48)	15	33
Voortgezet onderwijs	Jongens (n=38)	18	20
	Meisjes (n=27)	6	21

Aan deze jongeren is ook gevraagd waarom zij niet sporten bij een sportvereniging.

In het basis onderwijs werden als redenen genoemd: te ver weg (8 kinderen), ik vind het niet leuk (6 kinderen), te duur (3 kinderen), ik mag het niet van mijn ouders (2 kinderen).

In het voortgezet onderwijs werd het meest genoemd dat de kinderen het sporten bij een vereniging niet leuk vinden (25 kinderen). Daarnaast werden genoemd: te duur (9 kinderen), te ver weg (3 kinderen). Het is echter mogelijk dat het voor kinderen vervelend is om te antwoorden dat een lidmaatschap te duur is of zij geen lid mogen worden. Dit vermoeden wordt gevoed door het feit dat de meerderheid van de kinderen aangaf dat zij wel eens sporten bij een vereniging zouden willen uitproberen.

5.3.1.3 Ongeorganiseerde sport- en beweegactiviteiten

Naast de deelname aan georganiseerde sport doen kinderen ook frequent aan sport- en beweegactiviteiten buiten de sportverenigingen om. Veelal gebeurt dit op pleintjes, speelplekken, courts.

Aan kinderen is gevraagd of zij sporten of bewegen tijdens het buitenspelen.

Van de basisschool kinderen geeft het grootste gedeelte aan dat zij sporten/bewegen tijdens het buitenspelen, namelijk 120 van de 123 kinderen die deze vraag beantwoord hebben.

De meest genoemde locaties hiervoor zijn speelpleintjes, speeltuinen, de straat (zie tabel 5.9)

tabel 5.9 speellocaties basisschoolkinderen voor sport/beweegactiviteiten bij het buitenspelen

Speellocatie	Jongens (n=75)	Meisjes (n=51)
Speelpleintjes	41	21
Speeltuinen	14	14
De straat	29	11
Cruyff/Krajicek courts	7	3
Anders	9	8

Ook aan de kinderen in het voortgezet onderwijs is gevraagd of zij sporten of bewegen tijdens het buitenspelen. Ook van deze groep geeft het merendeel aan dat zij sport/bewegen tijdens het buitenspelen, namelijk 56 van de kinderen 69 die deze vraag beantwoord hebben. Bij jongens is het percentage (90%) hoger dan bij meisjes (68%)

De meest genoemde locaties hiervoor zijn speelpleintjes, speeltuinen, de straat (zie tabel 5.10).

tabel 5.10 speellocaties kinderen uit het voortgezet onderwijs voor sport/beweegactiviteiten bij het buitenspelen

Speellocatie	Jongens (n=75)	Meisjes (n=51)
Speelpleintjes	41	21
Speeltuinen	14	14
De straat	29	11
Cruyff/Krajicek courts	7	3
Anders	9	8

Tabel 5.11 geeft een overzicht van de frequentie van het sporten en bewegen op pleintjes, speelplekken en courts van kinderen in zowel het basis als het voortgezet onderwijs

Tabel 5.11 Frequentie van sporten en bewegen op pleintjes/speelplekken/courts

Onderwijs	Geslacht	1x/week	Meerdere keren per week	Dagelijks
Basisonderwijs	Jongens (n=75)	5	36	34
	Meisjes (n=48)	6	18	24
Voortgezet onderwijs	Jongens (n= 35)	13	19	3
	Meisjes (n=22)	11	8	3

De meest populaire sporten op de pleintjes, speelplekken/courts zijn weergegeven in tabel 5.12 Voetbal is hierbij veruit de populairste sport, op afstand gevolgd door basketbal, hockey en honkbal.

Tabel 5.12 de meest populaire sporten op pleintjes, speelplekken/courts

Onderwijs	Geslacht	Meest populaire sporten (aantal keer genoemd)
Basisonderwijs	Jongens (n=75)	Voetbal (71) Basketbal (11) Hockey (8) Waveboarden (4) Honkbal (3) Anders (7)
	Meisjes (n=51)	Voetbal (29) Basketbal (11) Spelletjes (9) Hockey (2) Honkbal (1) Anders (16)
Voortgezet onderwijs	Jongens (n= 40)	Voetbal (31) Basketbal (10) Honkbal (4) Anders (2)
	Meisjes (n=40)	Voetbal (10) Basketbal (5) Honkbal (1) Anders (7)

5.3.2 Actief transport

Om een indruk te krijgen over het actief transport, is aan de kinderen gevraagd hoe zij naar school gaan. Dat is zowel voor kinderen in het basis- als in het voortgezet onderwijs gedaan. De resultaten zijn weergegeven in tabel 5.13.

De meeste kinderen maken gebruik van actief transport naar school (lopen en fietsen). De meeste kinderen in het basisonderwijs gaan lopend. In het voortgezet onderwijs is het openbaar vervoer het meest populair (maar minder populair dan lopen en fietsen bij elkaar). De afstand tot de school kan een belangrijke oorzaak voor het verschil zijn.

Onderwijs	Geslacht	Transport naar school (aantal keer genoemd)
Basisonderwijs	Jongens (n=75)	Lopen (63) Fiets (4) Auto (5) Openbaar vervoer (5)
	Meisjes (n=51)	Lopen (41) Fiets (4) Auto (2) Openbaar vervoer (2)
Voortgezet onderwijs	Jongens (n=40)	Lopen (13) Fiets (13) Auto (0) Openbaar vervoer (16)
	Meisjes (n=40)	Lopen (15) Fiets (8) Auto (2) Openbaar vervoer (17)

5.4 Wijkscans en beoordeling beweegvriendelijkheid Laak / Transvaal

Kinderen in achterstandswijken bewegen minder dan kinderen in andere wijken. Het verbeteren van de beweegvriendelijkheid van wijken lijkt de kans te vergroten op grotere deelname aan sport/beweegactiviteiten.

Om inzicht te krijgen in de beweegvriendelijkheid van Laak en Transvaal is met behulp van een door TNO ontwikkelde methode (de wijkscan) de beweegvriendelijkheid van Laak en Transvaal in beeld gebracht. Tevens is op basis van criteria voor de beweegvriendelijkheid een beoordeling van deze stadsdelen gegeven en zijn er aanbevelingen opgesteld om de beweegvriendelijkheid te verbeteren.

5.4.1 Laak

Straatbeeld: de bebouwing bestaat vooral uit portiekwoningen en eengezinswoningen, hoewel de wijken elk een eigen straatbeeld hebben. Tussen de huizen komt enigszins wat groen (perkjes, sloten met gras) voor. Het stadsdeel komt beweegvriendelijker over dan Transvaal. Er spelen ook meer kinderen op straat (op het oog).

Verkeer: in sommige delen zijn er 30 km zones, met verkeerdrempels. Wel zijn er enkele grote verkeersaders die Laak onderverdelen in verschillende wijken.

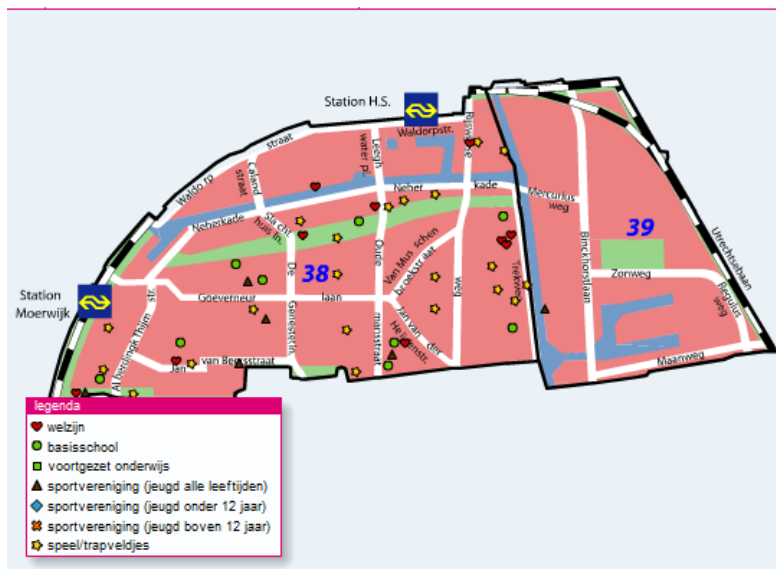
Speelruimte: er zijn relatief veel speelplekken/playgrounds. Deze zijn in elke woonwijk aanwezig en goed bereikbaar. Er zijn enkele grote, goed onderhouden Cruijff- en Krajicek playgrounds.

Hier is ook toezicht en er worden activiteiten georganiseerd.

Speelplekken in het Schipperskwartier en Spoorwijk, blijven nog achter op de andere speelplekken in Laak.

Beoordeling Laak: Laak voldoet redelijk aan veel van de criteria van een beweegvriendelijke omgeving. Vanwege de verkeersdrempels en 30 km zones is actief transport in veel wijken redelijk goed mogelijk. De grote verkeersaders vormen wel een obstakel.

Wat meer groen en grote grasveldjes zou de situatie verbeteren.



5.4.2 Transvaal

Straatbeeld: veel portiekwoningen, in mindere mate eengezinswoningen, enkele flats

In een groot deel van de wijk verkeert de bebouwing in matig tot slechte staat (op het oog) met relatief veel vuil op straat; met uitzondering van het deel ten zuiden van de Kempstraat, waar de woningen recent gerenoveerd of gebouwd zijn. Er is relatief weinig groen in de openbare ruimte. Er vinden relatief veel bouwwerkzaamheden plaats.

Verkeer: er zijn enkel drukke verkeersaders door en rondom Laak, waardoor kinderen belemmerd worden in actieve verkeersdeelname (fietsen, wandelen, skaten).

Speelruimte: er is een ruim en divers aanbod aan speelplekken; verharde speeltuinen/ playgrounds. Deze verkeren vaak niet in goede staat en zijn vervuild. Ook worden deze gebruikt als hangplek voor jongeren, waardoor het spelen/sporten door andere kinderen belemmerd kan worden.

Park Transvaal vormt een goede en positieve uitzondering; dit biedt veel (beweeg)faciliteiten aan kinderen en ouders, is mooi aangelegd, goed onderhouden, schoon.

Beoordeling Transvaal: het ontbreekt met name aan 'informele beweegruimte'; dat wil zeggen een openbare ruimte die uitnodigt tot bewegen, actief transport. Factoren als minder bouwwerkzaamheden, beter onderhoud en schoonhouden, en meer groen zouden de beweegvriendelijkheid ten goede komen.

Er zijn relatief veel formele sport- en speelruimten; deze zijn in het algemeen goed bereikbaar en hebben diverse speeltoestellen. De speelplekken zouden echter een beter ingericht kunnen zijn voor verschillende leeftijdsgroepen. Ook zou er meer toezicht en begeleiding voor kinderen moeten zijn en zouden onderhoud en schoonheid beter kunnen.



5.5. Conclusies ten aanzien van de situatiebeschrijving in Laak en Transvaal

De belangrijkste bevindingen ten aanzien van de stadsdelen Laak en Transvaal zijn:

- Laak heeft ±37.200 inwoners en volgens de prognose zal dit aantal tot 2020 constant zijn.

- Transvaal heeft ±14.200 inwoners en volgens de prognose zal dit aantal tot 2020 constant zijn.
- Zowel in stadsdeel Laak als Transvaal is er sprake van een multiculturele samenleving.
- Door de multiculturele samenleving zijn er veel verschillende leefgewoontes waar rekening mee gehouden moet worden.
- In de wijken Laak en Transvaal is de sociaal economische status in het algemeen relatief laag.
- In Laak zijn er 3.760 huishoudens met een inkomen onder de grens van 105% van het wettelijk sociaal minimum; deze huishoudens kunnen gerekend worden tot de lage ses groepen.
- In Transvaal zijn 2.007 huishoudens met een inkomen onder de grens van 105% van het wettelijk sociaal minimum; deze huishoudens kunnen gerekend worden tot de lage ses groepen.
- Gemiddeld 48% van de huishoudens in Laak ontvangen een bijzondere bijstandsuitkering.
- Gemiddeld 26% van de huishoudens in Laak krijgen een schoolkosten vergoeding.
- Gemiddeld 57,3% van de huishoudens in Transvaal ontvangen een bijzondere bijstandsuitkering.
- Gemiddeld 23% van de huishoudens in Transvaal krijgen een schoolkosten vergoeding.

Het percentage kinderen met overgewicht in Laak en Transvaal ligt boven het landelijk gemiddelde. Een minderheid van de kinderen zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs lijkt aan de beweegnormen te voldoen.

Er is een beperkt sportaanbod in Laak en Transvaal.

In Laak zijn weliswaar 15 sportverenigingen maar deze zijn op een beperkt aantal locaties gevestigd en het aanbod sluit niet geheel aan op de wensen van de kinderen. Specifiek in Laakkwartier, een wijk met 18.000 inwoners, zijn slechts 4 sportverenigingen aanwezig.

In Transvaal is er een beperkt sportaanbod, het aanbod bestaat voornamelijk uit vecht- en verdedigingssporten.

Het aanbod in zowel Laak als Transvaal sluit onvoldoende aan bij de sporten die het populairste zijn bij de kinderen.

De populairste sporten bij de kinderen zijn (zowel voor jongens als meisjes) voetbal, zwemmen, basketbal en vechtsporten. Specifiek voor meisjes wordt dansen als populaire beweegactiviteit genoemd. Wanneer we het aanbod vergelijken met de populairste sporten onder de kinderen dan valt op dat er zowel in Laak als Transvaal een behoorlijk aanbod is op gebied van vecht- en verdedigingssporten, maar dat er voor de andere door kinderen gewenste sporten te weinig aanbod is.

Voor wat betreft de deelname aan de georganiseerde sport, lijkt het er op dat de deelname in Laak en Transvaal voor basisscholieren groter is dan voor het voortgezet onderwijs. Jongens lijken vaker lid van sportverenigingen dan meisjes. Dit verschil lijkt groter in het voortgezet onderwijs dan op de basisscholen.

Het grootste deel van de kinderen speelt meerdere keren per week buiten. Vrijwel alle kinderen doen graag actieve sport- en beweegactiviteiten als zij buitenspelen.

Voetbal is hierbij veruit de populairste sport. Op afstand volgen basketbal, hockey en honkbal.

De meest gebruikte speellocaties zijn:

1. speelpleintjes
2. de straat
3. speeltuinen
4. courts (Cruyff- en Krajicek-)

De meeste kinderen maken gebruik van actief transport naar school. Voor basisschool kinderen is lopen de belangrijkste vorm van transport. Voor het voortgezet onderwijs is dat het openbaar vervoer; alhoewel er minder kinderen met het openbaar vervoer komen dan lopend en fietsend bij elkaar.

De belangrijkste conclusies ten aanzien van wijkscans in Laak en Transvaal zijn:

Transvaal

Momenteel is er sprake van grootschalige wijkrenovatie. Dit komt op de lange termijn de beweegvriendelijkheid ten goede. Op de korte termijn is dit niet het geval.

Na afloop van de renovatie, in 2014, zou de wijkscan opnieuw uitgevoerd moeten worden.

- er is behoefte aan meer informele speelruimte in de directe woonomgeving van kinderen;
- het buitenspelen moet aantrekkelijker worden;
- het aanbod op de speelplekken moet beter aansluiten op de wensen van de diverse leeftijdsgroepen;
- er is meer aandacht nodig voor onderhoud, schoonhouden;
- er zou structurele begeleiding moeten komen op de speelplekken;

Laak

- dit stadsdeel voldoet al vrij goed aan de criteria voor de beweegvriendelijke wijk;
- wat meer informele plekken met groen en grasveldjes zou de beweegvriendelijkheid nog verder verbeteren;
- enkele grote verkeersaders vormen obstakels, die het stadsdeel verdelen in wijken; deze zijn lastig te passeren voor kinderen;
- in de meeste wijken zijn al multifunctionele speelplekken aanwezig zoals Krajicek- en Cruyffcourts;
- de situatie in Schipperskwartier en Spoorwijk verdienen nog extra aandacht;
- periodiek onderhoud en dagelijks schoonhouden verdienen nog verbetering;
- de veiligheid op de speelplekken dient op een aantal plekken nog verbeterd te worden door een goede afscheiding van de straat en door aanpassing van de verlichting;
- er is behoefte aan structurele begeleiding en toezicht (deze is wel aanwezig op Cruyff- en Krajicek courts)

Tenslotte

- er is behoefte aan afstemming/coördinatie van activiteiten en aanbod door de verschillende partijen (onderwijs, buurt, gemeente, foundations). Op plaatsen waar georganiseerd aanbod wordt verzorgd, is er vaak sprake van onvoldoende coördinatie, waardoor er soms kort na elkaar vergelijkbare activiteiten voor dezelfde doelgroep worden georganiseerd. Het zou goed zijn om de combinatiefunctionarissen daar een rol in te geven.
- doelgroepen moet nog meer betrokken worden bij het vormgeven van het aanbod (zie werkwijze Sportbank)
- er moet extra en aantrekkelijk aanbod voor meisjes en adolescenten komen
- structurele begeleiding is belangrijk

Hoofdstuk 6 Discussie

In dit hoofdstuk zullen we alle bevindingen van het onderzoek op een rijtje zetten en kritisch beschouwen. In hoofdstuk 7 vindt u een antwoord op de onderzoeksvraag; de conclusies en concrete aanbevelingen.

Er is hard wetenschappelijk bewijs voor het grote belang van voldoende lichamelijke activiteit; een actieve leefstijl. Voldoende lichaamsbeweging heeft gunstige effecten op de (algehele) gezondheid; het kan diverse risicofactoren voor hart/ vaatziekten gunstig beïnvloeden, het kan preventief werken op het ontstaan van belangrijke aandoeningen zoals hart/ vaatziekten, diabetes mellitus type 2 en sommige vormen van kanker. Daarnaast is voldoende lichamelijke activiteit tijdens de jeugd van belang voor het fysieke prestatievermogen en de ontwikkeling van basisvaardigheden. Ook komen er steeds meer aanwijzingen dat sport en bewegen belangrijk is voor cognitieve functies en schoolprestaties.

Ondanks al deze positieve effecten van bewegen zijn er in Nederland nog steeds veel mensen die onvoldoende lichamelijk actief zijn. Er zijn diverse groepen die extra aandacht verdienen bij beweegstimulering. Onder deze groepen vallen onder meer kinderen en mensen met een lage sociaal economische status.

Van de jongeren in Nederland voldoet slechts een minderheid (22%) aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), veel van deze kinderen hebben een slechte fysieke conditie en/of overgewicht (17%).

Van de mensen in Nederland uit de lage sociaal economische klassen is bekend dat zij minder lichamelijk actief zijn en een lagere levensverwachting hebben (7 jaar lager dan van hoog opgeleiden). Het verwachte aantal gezonde levensjaren is zelfs 16-19 jaar lager dan van mensen met een hoog opleidingsniveau. Ongezonde leefstijl is een belangrijke oorzaak van de slechtere prognose van de lage ses groepen; lichamelijke inactiviteit, roken, ongezonde voeding en ongezonde leef- en werkomstandigheden dragen bij aan (een groter risico op) het ontstaan van verschillende aandoeningen. Mensen van allochtone afkomst vormen binnen de lage ses groepen een bijzondere aandachtsgroep; zij zijn lastiger te bereiken en zijn vaak minder hoog opgeleid dan mensen van autochtone afkomst. In dit onderzoek is hier niet apart bij stil gestaan.

In dit rapport wordt specifiek stilgestaan bij beweegstimulering voor kinderen in lage ses groepen. Op verzoek van de Adviesraad voor Sport van de Gemeente Den Haag is gekozen voor kinderen woonachtig in Laak en Transvaal.

De onderzoeksvraag luidt:

'Op welke wijze kan de lichamelijke activiteit ,op het gebied van sport en bewegen, van jongeren in lage ses groepen, woonachtig in Transvaal en Laak in Den Haag, worden verhoogd?'

Uit het voorliggende onderzoek is gebleken dat de keuze voor Laak en Transvaal juist is gebleken. Het percentage kinderen met overgewicht in Laak en Transvaal ligt boven het landelijk gemiddelde. Een groot deel van de kinderen, zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs, lijkt niet aan de beweegnormen te voldoen. Daarnaast is de sociaal economische status in het stadsdeel Laak en de wijk Transvaal relatief laag.

In dit rapport is aangegeven op welke wijze gewerkt kan worden aan een structurele oplossing voor beweegstimulering. Gedragsveranderingsmodellen zijn hiervoor een hulpmiddel. Zij bieden een vereenvoudiging van de complexe materie en plaatsen beïnvloedende factoren in een kader. Aangegeven is dat de belangrijke primaire gedragsdeterminanten zijn

- attitude
- sociale invloed
- eigen effectiviteit

Ook is aangegeven dat een effectieve benadering zich zou moeten richten op:

1. een informatieve benadering; aan kinderen en ouders uit de lage ses groepen in Laak en Transvaal (via het onderwijs en eventueel de GGD) informatie verschaffen om mensen te motiveren en in staat te stellen om het beweeggedrag blijvend te veranderen.

2. een benadering gericht op beweeggedrag en sociale ondersteuning; het aanbieden van beweegactiviteiten en het voorzien in een sociale structuur die het bewegen ondersteunt (oa lessen LO, individueel aangepaste gedragsverandering) en wijkgerichte aanpak (betrekken van wijk- en welzijnsorganisaties).

3. de omgeving en het beleid; mensen helpen met het ontwikkelen van een actieve leefstijl, verbeteren van de toegankelijkheid van beweegaanbod, in combinatie met informatieverstrekking over de sport- en beweegactiviteiten en het realiseren van een gezonde woonomgeving. In dit onderzoek is ingegaan op het belang van de gezonde omgeving. Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs beschikbaar dat met name de directe woonomgeving van belang is voor het beweeggedrag van kinderen.

Kinderen in achterstandswijken zijn minder lichamelijk actief en hebben vaker overgewicht. De Gezondheidsraad heeft in 2010 aangegeven dat het creëren van een gezonde leefomgeving en in het bijzonder een beweegvriendelijke omgeving wordt gezien als een veelbelovende strategie om een gezonde leefstijl te bevorderen. Maatregelen gericht op een gezonde omgeving hebben als voordeel dat zij (in tegenstelling tot tijdelijke interventies) een blijvende invloed op de brede bevolking hebben in plaats van een kortdurende invloed van georganiseerde interventieprogramma's op individuen.

Ook heeft een gezonde leefomgeving invloed op bevolkingsgroepen die met andere strategieën moeilijk te bereiken zijn, zoals mensen met een lage sociaal economische status of mensen die de Nederlandse taal niet of onvoldoende beheersen.

Kortom, de fysieke woonomgeving is een belangrijke factor bij het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Daarom is in dit onderzoek een wijkscan uitgevoerd in Laak en Transvaal (naar de beweegvriendelijkheid).

Voor wat betreft de inrichting van de fysieke omgeving kan gebruik gemaakt worden van de door TNO ontwikkelde lijst met criteria (Engbers et al., 2010) voor het vormgeven van een beweegvriendelijke omgeving.

Naast de fysieke omgeving is ook de sociale omgeving van groot belang (zie ook de eerder genoemde gedragsveranderingsmodellen). Voor wat betreft de sociale omgeving is in dit rapport ingegaan op het belang van:

- het versterken van de rol van de ouders
- het ondersteunen van de rol van de (vak)docenten bewegen & sport in samenwerking met de GGD (de gewichtige vakleerkrachten) en de afdeling Sport Support van de Gemeente Den Haag (de schoolsportcoördinatoren, de jeugdsportcoördinatoren).
- het actief betrekken van de buurt (het wijkgericht organiseren van sportactiviteiten, het versterken van de sportieve driehoek).

In het rapport is ingegaan op de organisaties die landelijk en lokaal actief zijn. Ook is er stilgestaan bij wettelijke beleidskaders en lopende beweegstimuleringsinitiatieven (landelijk en in Den Haag). Uit dit overzicht is gebleken dat er veel organisaties actief zijn; op verschillende niveaus wordt er aan oplossingen gewerkt, namelijk op de volgende niveaus:

- landelijk
- gemeentelijk
- stadsdeel/wijk
- school
- gezin
- individuele personen

Hiermee is aan een belangrijke succesvoorwaarde voldaan. Er zijn wetenschappelijk gezien belangrijke aanwijzingen dat een structurele oplossing alleen gerealiseerd kan worden indien al deze niveaus daarin worden meegenomen (<http://www.drjamessallis.sdsu.edu/>).

Een optimaal resultaat zal alleen bereikt worden als er op niveau van het individu, de directe omgeving (fysiek en sociaal), in de wijk/het stadsdeel, op het niveau van de Gemeente, regionaal en landelijk de juiste beleidsprioriteiten en maatregelen worden getroffen en de vereiste voorwaarden worden geschapen.

Momenteel is er echter geen centrale regievoering ten aanzien van beweegstimulering, waardoor de onderlinge afstemming vaak ontbreekt. Ook is de effectiviteit van de verschillende campagnes en interventies (voor specifieke doelgroepen) nog onvoldoende bekend. De laatste jaren wordt hier echter vanuit organisaties zoals NISB, TNO en het WJH Mulier Instituut wel aandacht aan besteed.

Zowel effectiviteit als efficiëntie kunnen nog verbeterd worden. Een effectieve en efficiënte aanpak vereisen dat er integraal en intersectoraal wordt samengewerkt tussen sectoren als zorg, welzijn, onderwijs, sport, ruimtelijke ordening.

Het vermoeden dat een integrale aanpak effectief kan zijn bij jongeren is afkomstig uit Frankrijk. Hier werd begin jaren '90 een aanpak gestart onder de naam EPODE ('Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants'). Hierbij lukte het om het aantal jongeren met overgewicht bijna te halveren. In Nederland is deze methode geïntroduceerd onder de naam JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). Den Haag is de 2^e Nederlandse Stad waar deze aanpak geïntroduceerd is.

De genoemde (vereiste) overheidsmaatregelen bieden uitsluitend de voorwaarden voor het structureel veranderen van gedrag. Ook kan een beweegvriendelijke omgeving (fysiek en sociaal) uitnodigen tot een actieve leefstijl.

De uiteindelijke realisatie van de gedragsverandering ligt echter bij de doelgroep zelf; in dit onderzoek de kinderen (en de ouders) in Laak en Transvaal.

Het is van belang dat kinderen die inactief zijn zo vroeg mogelijk worden opgespoord. Als kinderen worden opgespoord, in een stadium dat overgewicht zich nog niet heeft ontwikkeld, is dit aanzienlijk eenvoudiger te bestrijden. Heeft overgewicht zich al ontwikkeld en zijn bepaalde gedragspatronen al 'ingeslepen' dan is het veel lastiger om de vereiste veranderingen te realiseren.

Bewegingsstimuleringsmaatregelen moeten zich richten op het vergroten van zelfmanagement en zelf-effectiviteit van de kinderen (en ouders). Vanuit het onderwijs kan een belangrijke bijdrage worden geleverd. Ten eerste bij het overdragen van kennis en het ondersteunen van de ouders. Het (beweeg)gedrag van kinderen is uitsluitend te veranderen als de ouders er actief bij betrokken worden. Vanuit het Lectoraat Innovatieve Beweegstimulering en Sport (IBS) van de Haagse Hogeschool wordt in 2011 samen met de GGD (projecten 'de Gewichtige Vakleerkracht', 'Gezond Gewicht', 'Lekker Fit') gewerkt aan een interventie gericht op de vergroting van de ouder betrokkenheid bij beweegstimulering. Hierin komen de volgende thema's aan de orde:

- buitenspelen
- actief transport, verkeersveiligheid en concrete initiatieven om actief fietsen en lopen naar school te stimuleren zoals het vergroten van fietsvaardigheid (trapvaardig) en de 'walking bus' (gezamenlijk naar school lopen, waarbij kinderen elkaar ophalen op weg naar school)
- sporten
- het verlagen van drempels en barrières voor het ontwikkelen van een actieve leefstijl
- Motorische Remedial Teaching, specifiek voor kinderen met een motorische achterstand kan dit bijdragen aan het wegnemen van drempels voor sportdeelname
- het verminderen van tv/dvd kijken en computeren (maximaal 2 uur/dag in de vrije tijd)
- tv op de eigen kamer; als regel dat kinderen in principe geen tv op de eigen kamer krijgen
- opvoeding, concrete tips en vaardigheden o.a. hoe te reageren op gewenst/ongewenst gedrag
- het verbeteren van 'self-esteem' van kinderen.

In 2010 is ook door het Lectoraat IBS (in opdracht van de GGD Den Haag) materiaal voor de kinderen ontwikkeld ter ondersteuning van het project 'lekker fit' (onder andere beweegdagboekjes, buiten- speelactiviteiten met de Swinx). Hierbij is gebruik gemaakt van doorlopende leerlijnen voor groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs. Ook vanuit het NISB en het NIGZ is hier veel materiaal voor ontwikkeld (in het kader van de 'Gezonde School').

Ten tweede bij beweegstimulering vanuit de vakdocenten LO (bewegen & sport). De inzet van vakdocenten LO is effectief gebleken bij beweegstimulering (Kahn et al., 2002). De GGD kan via

de gewichtige vakdocenten kinderen met (beginnend) overgewicht opsporen en deze extra begeleiding bieden indien dat nodig mocht blijken. Vanuit het Lectoraat Innovatieve Beweegstimulering en Sport wordt bekeken op welke wijze de rol van de vakdocenten bij beweegstimulering vergroot kan worden. In 2010 is er reeds voor het project 'lekker fit' (in opdracht van de GGD Den Haag) materiaal voor vakdocenten ontwikkeld zoals, een DVD 'begin de dag met een dansje' en lessen op gebied van beweegstimulering (doorlopende leerlijnen voor groep 1 t/m 8 van de basisschool). In een pilot is het materiaal al eens uitgetoetst.

Daarnaast is het belangrijk dat kinderen dagelijks kunnen sporten en bewegen. Het model zoals dit in het beleidskader 'Sport, Bewegen en Onderwijs' wordt aanbevolen biedt kinderen mogelijkheden om dagelijks te bewegen (op schooldagen). Hierbij wordt 2x per week een sport/beweegactiviteit georganiseerd vanuit het onderwijs (bij voorkeur via vakdocenten), 2x per week vanuit de kinderopvang en 1x per week vanuit sportverenigingen. We adviseren het beleid hierin te volgen. Daarnaast zou er in het weekeinde extra beweegaanbod moeten zijn; de ouders, de sportverenigingen en speelplekken zouden hierbij actief betrokken moeten worden.

Beweegaanbod voor kinderen moet bereikbaar en toegankelijk zijn. Goede begeleiding en het bieden van voldoende uitdagingen zijn hierbij belangrijke voorwaarden om dagelijks te kunnen bewegen. Plezier in bewegen, goede sfeer, talentherkenning en talentontwikkeling zijn hierbij kernbegrippen.

Een dergelijk aanbod kan tot stand komen door een goede samenwerking vanuit de sport, onderwijs, kinderopvang, buurt en gezin. In bijzondere gevallen kan (op indicatie) aanvullend specialistisch aanbod nodig zijn bijvoorbeeld vanuit de zorg zoals voor kinderen met aandoeningen, beperkingen, overgewicht/obesitas en/of motorische achterstanden.

Zowel landelijk als in Laak en Transvaal voldoet het merendeel van de kinderen niet aan de beweegnormen. Het is belangrijk om stil te staan bij drempels en barrières voor het voldoen aan de beweegnormen. Het voldoen aan de beweegnormen is pas dan mogelijk als de drempels en barrières gericht worden weggenomen. Bij het wegnemen van drempels moet de aandacht zich in ieder geval richten op:

- sport- en beweegaanbod vanuit kinderopvang en het onderwijs (onder andere lessen lichamelijke opvoeding)
- sporten (georganiseerd en ongeorganiseerd)
- buitenspelen
- actief transport

De specifieke drempels en barrières en oplossingen worden nu kort besproken.

Voor deelname aan sport en beweegactiviteiten vanuit het onderwijs vormen het ontbreken van voldoende vakleerkrachten en gymzalen regelmatig een beperkende factor.

In Den Haag is hier al extra aandacht aan gegeven; op alle basisscholen in Laak en Transvaal zijn er vakdocenten om het aanbod te verzorgen. Vanuit de landelijke overheid wordt gewerkt aan aanbod van lessen LO (2x per week) en aan aanbod van kinderopvang (2x/week). De KVLO streeft naar 3x/week aanbod vanuit de vakdocenten LO. Het is nog onvoldoende duidelijk wat de effectiviteit hiervan is voor het halen van de beweegnormen en of dit aanbod op de lange termijn gecontinueerd kan worden.

Voor wat betreft de deelname aan georganiseerde sport zijn de volgende drempels in Laak en Transvaal geconstateerd:

1. De matige bereikbaarheid en toegankelijkheid van het sportaanbod (sportverenigingen liggen te ver weg en het verkeer is te gevaarlijk). Uit het onderzoek is gebleken dat er zowel in Laak als in Transvaal een beperkt sportaanbod is; met name voor de populairste sporten (voetbal, zwemmen, basketbal). Voor vecht- en verdedigingssporten is de situatie beter. Drempels zijn weg te nemen door georganiseerde sportactiviteiten op de speelplekken in Laak en Transvaal aan te bieden (in de directe woonomgeving). Kinderen zouden dit op prijs stellen en de kans op deelname neemt hierdoor toe. Dit geldt ook door het verzorgen van sportaanbod via scholen. Dit kan ook de kans op participatie van allochtonen vergroten.

Sportverenigingen moeten dan op andere locaties aanbod verzorgen. Goede initiatieven zijn in Den Haag ontstaan om het sport en beweegaanbod dichterbij de kinderen te brengen. Het is belangrijk om de wijk hierbij actief te betrekken zoals in de aanpak van de Sportbank, en bij projecten zoals School, de Sporttuin. Ook leveren de Foundations (Krajicek en Cruyff) goed werk op dit gebied. Op beleidsniveau zijn er goede nota's/rapporten verschenen die voor een dergelijke aanpak pleiten ('sport terug in de wijk' van het WJH Mulier instituut, 'versterking van de sportieve driehoek' vanuit de Haagse Adviesraad voor de Sport).

2. Er is onvoldoende matching tussen de vraag naar sport vanuit de kinderen en het sportaanbod vanuit de sportverenigingen. Uit het huidige onderzoek is gebleken dat het aanbod van sport- en beweegactiviteiten in Laak en Transvaal niet voldoende aansluit bij de wensen en omvang van de behoefte. In Laakkwartier, een wijk met 18.000 inwoners, is er bijvoorbeeld slechts één voetbalvereniging.

Diverse kinderen hebben aangegeven dat zij het sportaanbod niet leuk genoeg vinden. Dat is een opvallende bevinding omdat veel kinderen aangaven dat zij wel eens (verschillende) sporten bij een sportvereniging zouden willen uitproberen. Specifiek voor meisjes zou er extra aandacht voor aanbod op gebied van dans moeten zijn.

3. De te hoge kosten; deze zijn door kinderen als drempel genoemd. In Laak en Transvaal leven veel gezinnen onder de 105% grens van het wettelijk sociaal minimum; waardoor er voor veel kinderen relatief weinig geld beschikbaar is voor sporten/bewegen. Kosten zouden een potentiële drempel bij deelname aan sport- en beweegactiviteiten kunnen vormen. In de gemeente Den Haag kunnen kinderen echter een beroep doen op de Ooievaarspas, waardoor zij gratis zouden kunnen sporten. Toch is een financiële drempel door diverse kinderen in de uitgevoerde enquêtes genoemd. Nader onderzoek zou gewenst zijn op welke wijze de financiële drempel weggenomen kan worden; mogelijk speelt onbekendheid met de Ooievaarspas een rol. Informatie over de regeling kan verzorgd worden door (gewichtige) vakleerkrachten, schoolsportcoördinatoren en/of jeugdsportcoördinatoren.

4. Kinderen geven aan dat zij soms van de ouders niet mogen sporten; de achtergrond hiervan is niet nader onderzocht. Via scholen, via (gewichtige) vakleerkrachten, schoolsportcoördinatoren en in sommige gevallen via de GGD kunnen ouders actiever betrokken worden en kan deze drempel worden weggenomen.

5. Onvoldoende bekendheid met het sportaanbod bij de kinderen (uit de lage ses groepen); kinderen moeten eenvoudig kennis kunnen nemen van en kennis kunnen maken met het aanbod. Hier ligt een belangrijke rol voor (gewichtige) vakleerkrachten, schoolsportcoördinatoren en jeugdsportcoördinatoren. Ook de inzet van rolmodellen kan de bekendheid voor sportaanbod vergroten.

Naast de georganiseerde sport zijn ook het buitenspelen, de ongeorganiseerde sport (bijvoorbeeld op speelplekken) en actief transport belangrijke bronnen van lichamelijke activiteit. Voor al deze beweegactiviteiten is de fysieke omgeving erg belangrijk; in wijken met dichte bebouwing, druk verkeer is het lastig om een actieve leefstijl te ontwikkelen, kinderen in achterstandswijken bewegen minder; er zou daarom veel aandacht aan de beweegvriendelijkheid van de stadsdelen besteed moeten worden (zie criteria beweegvriendelijke wijken).

Voor wat betreft het buitenspelen en de ongeorganiseerde sportactiviteiten zijn zowel de formele als informele speelruimte van belang. De formele speelruimte omvat speelplekken, speeltuinen, (Cruyff/Krajicek) courts. Informele speelruimten zijn bijvoorbeeld tuinen, perkjes, veldjes, stoepen. Voor wat betreft actief transport is het belangrijk dat de verkeerssituatie veilig is. Belangrijke maatregelen hiervoor zijn bijvoorbeeld autoluwe zones, woonerven, 30 km zones, verkeersdrempels, aparte fietspaden, veilige kruispunten en beleidsmaatregelen om het actief transport (fietsen en wandelen) te bevorderen. Daarnaast is het aan te bevelen om de fietsvaardigheid van kinderen te vergroten (bijvoorbeeld via trapvaardigheid van de ANWB). Het onderwijs onder andere vakdocent LO kan hierin een belangrijke rol spelen.

Opvallend is dat de meeste kinderen in Laak en Transvaal gebruikmaken van actief transport naar school. Terwijl de beweegvriendelijkheid toch nog verbeterd zou kunnen worden. Voor basisschool kinderen is lopen de belangrijkste vorm van transport. In het voortgezet onderwijs is het openbaar vervoer de belangrijkste vorm van transport. Gelukkig komen er echter nog meer kinderen lopend of fietsend (gezamenlijk) naar school.

In Laak en Transvaal zijn in het kader van dit onderzoek wijkscans uitgevoerd om de beweegvriendelijkheid te beoordelen. Belangrijke bevindingen zijn dat er nog duidelijke verbeteringen mogelijk zijn; in Transvaal sterker dan in Laak.

In Laak verdient de situatie in Schipperskwartier en Spoorwijk extra aandacht. Daarnaast zouden er in Laak nog wat meer informele speelruimten moeten komen.

In Transvaal vindt er een grootschalige wijkrenovatie plaats. Ondanks de positieve effecten op de langere termijn, is de beweegvriendelijkheid hier momenteel niet optimaal.

Het buitenspelen in Transvaal moet aantrekkelijker worden.

Voor zowel Laak als Transvaal geldt dat er meer (informele) plekken in de directe woonomgeving van de kinderen moeten komen.

Informele speelplekken moeten veilig zijn en bij voorkeur zo dicht mogelijk bij de woning liggen.

Voor kinderen van 0-5 jaar bij voorkeur direct naast de woning, voor kinderen van 6-12 jaar binnen 300-400 m van de woning. Als oppervlakte-indicatie geldt ca 20m² per kind. Daarnaast is het ook belangrijk dat er voor adolescenten plekken zijn waar zij elkaar kunnen ontmoeten en samen kunnen sporten en bewegen. Deze ruimten moeten de jongeren wat privacy bieden maar moeten ook weer niet afgezonderd en buiten het zicht zijn (ivm veiligheid). Vanuit het lectoraat Innovatieve beweegstimulering en sport is hier recent een project voor uitgevoerd waarbij een ontwerp is gemaakt voor 'de hangplek van de toekomst' ('the youth meeting point of the future', v Nuland, 2009).

Ook is de inrichting van formele speelplekken van groot belang. Voor de inrichting ervan kan de checklist 'succesvolle speelplekken' van TNO een goede richtlijn vormen.

Periodiek onderhoud, schoonhouden, toezicht om de veiligheid te garanderen, maar met name begeleiding en het organiseren van activiteiten zijn kritische succesfactoren voor beweegstimulering. Dit zou zowel in Laak als in Transvaal nog verder verbeterd kunnen worden.

Om jongeren blijvend lichamelijk actief te krijgen, zijn toezicht en begeleiding belangrijk; er moeten regelmatig uitdagende aansprekende activiteiten voor de verschillende jongeren georganiseerd worden (leeftijdsgroepen, jongens/meisjes).

Dit vereist de inzet van veel deskundigen. Omdat dit financieel erg lastig is op te brengen, in een tijd van de krimpende overheidsbudgetten, is een nauwe samenwerking met het onderwijs een goede optie. Nader moet onderzocht worden of door inzet van studenten (Haagse Hogeschool, Academie voor Sportstudies, Mondriaan) en van scholieren (in het kader van maatschappelijke stages) deze begeleiding verzorgd kan worden. Daarnaast is het aan te bevelen dat er ook aanbod vanuit de sportverenigingen in de wijken op de speelplekken en courts verzorgd wordt (zoals bv in Scool en de Sporttuinen reeds gedaan wordt).

Vanuit foundations zijn er (in samenwerking met onder andere het MBO onderwijs, Mondriaan College) projecten opgezet om jongeren uit de wijken in te zetten bij de begeleiding van sport-/beweegactiviteiten. Zo doet de Richard Kraijcek veel aan begeleiding in de buurt, en bieden zij scholarships aan, aan veel belovende kinderen uit de wijk. De Cruyff Foundation heeft vergelijkbare initiatieven. Ook zij bieden lesprogramma's aan, aan kinderen uit de buurt waarin de court zich bevindt, zodat de kinderen zichzelf beter kunnen ontwikkelen in de maatschappij.

In hoofdstuk 7 zal op basis van de bevindingen van het onderzoek een antwoord op de onderzoeksvraag worden geformuleerd. Hierbij worden concrete adviezen en aanbevelingen gedaan.

Hoofdstuk 7 Conclusies en aanbevelingen

Het is in dit rapport duidelijk geworden dat het probleem van (ongezonde leefstijl zoals onder meer) bewegingsarmoede bij kinderen uit de lage ses groepen erg complex is. Er zijn vele determinanten van (on)gezond gedrag. Het probleem wordt in Nederland en in de gemeente Den Haag onderkend en er zijn veel initiatieven (op beleids- en uitvoerend niveau). Een simpele oplossing bestaat niet. In de afgelopen decennia is geleidelijk een situatie ontstaan waarin de kans op een ongezonde leefstijl (inclusief lichamelijke inactiviteit) is toegenomen. Dit heeft zich geuit in een sterke toename van het aantal kinderen met overgewicht, een achteruitgang van de fysieke fitheid en de motorische ontwikkeling. Het is verleidelijk om de 'schuld' en het zoeken van de oplossing volledig bij de ouders en kinderen te leggen, dat is niet terecht.

Er zijn wetenschappelijk gezien belangrijke aanwijzingen dat een structurele oplossing alleen gerealiseerd kan worden indien gewerkt wordt aan een integrale aanpak (Epode, JOGG) en aan een gecoördineerde samenwerking waarin maatregelen op de volgende niveaus worden genomen:

- landelijk
- gemeentelijk
- stadsdeel/wijk
- school
- gezin
- individuele personen

(<http://www.drjamesallis.sdsu.edu/>).

Het bereiken van het gewenste resultaat is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle betrokkenen.

Binnen een integrale, goed gecoördineerde aanpak, moeten gerichte keuzes worden gemaakt en de omgeving (fysiek en sociaal) moet 'beweegvriendelijk' zijn. Ook moet er gebruik worden gemaakt van interventies die bewezen effectief zijn. De oplossing schuilt niet in het aanbieden van meer interventies en maatregelen, maar in de inzet van gecoördineerde, effectieve en gerichte maatregelen. Het 'schot hagel' moet worden vervangen door het 'precisieschot.' De focus moet liggen op het vergroten van de zelfredzaamheid en het zelfmanagement van kinderen en ouders en het creëren van de ideale voorwaarden en omstandigheden om dit te bereiken.

Het antwoord op de vraagstelling: 'hoe kan de lichamelijke activiteit van kinderen in lage ses groepen in Laak en Transvaal verhoogd worden' luidt:

Door een structurele en geïntegreerde aanpak van het beweegstimuleringsbeleid met de volgende maatregelen:

1. Kinderen staan centraal en worden via het leerlingvolgsysteem van de gewichtige vakleerkrachten gemonitord op gebied van beweegvoorkeuren, beweeggedrag, sportdeelname, motorische ontwikkeling, lichamelijke fitheid, lengte, gewicht, BMI, lichaamssamenstelling. Op basis van bevindingen van projecten vanuit de GGD, zoals de 'gewichtige vakleerkracht' kan bekeken worden welke scholen extra aandacht verdienen bij het beweegstimuleringsbeleid.
2. Er wordt een eerstverantwoordelijke professional aangewezen die het aanspreekpunt is en die er op toe ziet dat de afspraken aansluiten op de behoeften en wensen van de individuele kinderen, dat ze op elkaar zijn afgestemd en dat ze worden nageleefd. Deze eerstverantwoordelijke ondersteunt tevens het zelfmanagement. Het uiteindelijke doel is dat de kinderen en ouders uiteindelijk zelf zorgen voor een gezonde, actieve leefstijl. De combinatiefunctionaris mn de schoolsportcoördinator (zeker als dit gecombineerd wordt met taken als gewichtige vakleerkracht) is de meest aangewezen functionaris om als eerst-verantwoordelijke op te treden.

3. Er is aandacht voor alle belangrijke vormen van bewegen van kinderen, namelijk (buiten)spelen, sporten, lessen lichamelijke opvoeding, actief transport en overige beweegvormen bijvoorbeeld dans.

4. Ouders worden structureel en actief betrokken bij het beweegstimuleringsbeleid. Het actief betrekken van ouders moet de zelfeffectiviteit van ouders vergroten en de voorwaarden scheppen om bij kinderen een actieve leefstijl te ontwikkelen. In een vervolgproject kan hier specifiek aandacht aan worden besteed. Vanuit het lectoraat wordt in samenwerking met de GGD een project opgestart om de ouderbetrokkenheid te vergroten. Hierin komen de volgende thema's aan de orde:

- buitenspelen
- actief transport, verkeersveiligheid en concrete initiatieven om actief fietsen en lopen naar school te stimuleren zoals het vergroten van fietsvaardigheid (trapvaardig) en de 'walking bus' (gezamenlijk naar school lopen, waarbij kinderen elkaar ophalen op weg naar school)
- sporten
- het verlagen van drempels en barrières voor het ontwikkelen van een actieve leefstijl
- Motorische Remedial Teaching, specifiek voor kinderen met een motorische achterstand kan dit bijdragen aan het wegnemen van drempels voor sportdeelname
- het verminderen van tv/dvd kijken en computeren (maximaal 2 uur/dag in de vrije tijd)
- tv op de eigen kamer; als regel dat kinderen in principe geen tv op de eigen kamer krijgen
- opvoeding, concrete tips en vaardigheden o.a. hoe te reageren op gewenst/ongewenst gedrag
- het verbeteren van 'self-esteem' van kinderen.

5. Er is diversiteit in aanbod; er moet voor elk kind een aansprekend en uitdagend aanbod zijn. Bijzondere aandacht verdienen het aanbod voor meisjes en voor adolescenten. Op speelplekken kunnen verschillende zones voor verschillende groepen/activiteiten worden ingericht (of gemarkeerd zoals bv bij zone-parcs). Daarnaast kunnen ook innovatieve vormen van bewegen, zoals exergames (beweegcomputergames) of interactieve speeltoestellen worden ingezet (Bakker et al., 2008, Simons et al., 2009, Jongert et al., 2009, van der Sloot et al., 2010)

6. Er is structureel aandacht voor talentherkenning – en ontwikkeling. Kinderen moeten de kans krijgen om met een diversiteit aan beweegactiviteiten kennis te maken en te ontdekken waar hun talenten liggen. Ook moeten zij de kans krijgen om talenten te ontplooien. Vakdocenten bewegen en sport spelen hierbij een belangrijke rol. In het recent herziene beroepsprofiel van de vakdocenten speelt beweegstimulering een belangrijke rol.

Door het leerlingvolgsysteem als basis te nemen en de coördinatie te leggen bij de schoolsportcoördinator (die ook gewichtige vakleerkracht is) kan een goed gecoördineerd en afgestemd aanbod (voor de individuele kinderen) gerealiseerd worden, dat aansluit op de voorkeuren en het niveau van de individuele kinderen.

7. Het aanbod is laagdrempelig, kinderen moeten zonder veel moeite en zonder financiële drempels aan de beweegactiviteiten kunnen deelnemen.

Het is nog onduidelijk in hoeverre er daadwerkelijk sprake is van een financiële drempel voor sportdeelname bij jongeren uit de lage sociaal economische klasse. Het is evident dat veel jongeren in Laak en Transvaal in gezinnen opgroeien die onder de inkomensgrens van 105% van het sociale minimum behoren.

De effectiviteit van specifieke regelingen op sportdeelname en het voldoen aan de beweegnormen zijn echter nog onvoldoende bekend. Nader onderzoek hiernaar is gewenst.

8. Het aanbod is toegankelijk en bereikbaar; de beweegactiviteiten moeten op korte afstand (voor jonge kinderen binnen 300-400 m aanwezig zijn) zonder dat er hierbij sprake is van natuurlijke drempels en/of verkeersgevaarlijke hindernissen.

9. Er is sprake van coördinatie in het aanbod door de schoolsportcoördinator. Deze coördineert het aanbod en de activiteiten vanuit de gemeentelijke organisaties (Sportsupport, GGD, ruimtelijke ordening), scholen, sportverenigingen, overige organisaties (Cruyff & Krajicek Foundations, Sporttuinen, School et cetera) bij het realiseren van een dagelijks, bereikbaar, toegankelijk, betaalbaar, uitdagend sport/beweegaanbod, dat beantwoordt aan de wensen en mogelijkheden van de individuele kinderen. In het project 'gezond gewicht' van de GGD Den Haag is afstemming rond de coördinatie reeds op gang gekomen; echter zonder dat er al een coördinator is aangewezen.

10. Het is veilig en schoon; er moet sprake zijn van een sociaal veilige omgeving. De speelplekken worden goed onderhouden en schoongemaakt. Vuilbakken worden tijdig geleegd. Waar nodig is verlichting aanwezig.

11. Er is continu een goede professionele, deskundige begeleiding aanwezig. Voor het realiseren hiervan is een structurele samenwerking met de in Den Haag gevestigde opleidingen (MBO en HBO) wenselijk. Ook kunnen leerlingen vanuit het voortgezet onderwijs in het kader van maatschappelijke stage hierbij worden ingezet. Ook kan gerichte begeleiding er voor zorgen dat de speelplekken efficiënter gebruikt worden (zoals 'Beweegwijs' voor op schoolpleinen).

12. Het aanbod is dagelijks beschikbaar; conform het uitgangspunt in het beleidskader 'Sport, Bewegen, Onderwijs' (op schooldagen 2x/wk aanbod vanuit vakdocenten LO, 2x per week vanuit de kinderopvang, 1x per week vanuit sport) aangevuld met 2 weekeind activiteiten (vanuit de sport en/of op speelplekken). Ook is het belangrijk om te zorgen voor continuïteit; ook voor de periode na 2012 als er geen extra middelen meer beschikbaar zijn vanuit het beleidskader 'sport, bewegen, onderwijs'. Structurele samenwerking tussen de gemeente Den Haag en de Haagse Hogeschool, Mondriaan College kunnen mogelijk zorgen voor de vereiste ondersteuning om het vereiste aanbod op peil te houden.

13. Het aanbod is bekend bij de doelgroep; de schoolsportcoördinator zorgt voor voldoende bekendheid van het aanbod bij de kinderen en ouders. Voor kinderen wordt een goed systeem van sociale ondersteuning opgezet. Bij sportverenigingen is dit reeds aanwezig en werkt dit goed. Dit kan als model dienen bij de aanpak.

14. Het gebruik van een rolmodel; er zijn voorbeelden bekend waarin de inzet van rolmodellen bij beweegstimulering tot goede resultaten heeft geleid. 'Scoren voor gezondheid' is zo'n project. Hierbij zijn professionele voetballers ingezet om kinderen te stimuleren tot een gezonde leefstijl (Mikolajczak et al., 2009, Schermers et al., 2008). Ook vanuit de foundations wordt een dergelijke aanpak gehanteerd.

15. Het aanbod moet gericht zijn op structurele verandering van het beweeggedrag; vanuit de school wordt (conform het model van de 'gezonde school') structureel gewerkt aan het realiseren van een gezonde leefstijl (oa een toename van lichamelijke activiteit, afname van sedentair gedrag, gezonde voeding) door:

- kennisoverdracht
- het vergroten van de eigen effectiviteit
- het vergroten van de sociale steun (door het betrekken van ouders, de gerichte inzet van vakdocenten LO, en de wijkorganisaties).

16. Er wordt gewerkt aan het realiseren van een gezonde omgeving, conform de criteria 'gezonde wijk' van TNO. Op basis van veldonderzoek, het uitvoeren van een wijkscan ten aanzien van beweegvriendelijkheid, zijn aanbevelingen opgesteld voor zowel Laak als Transvaal. Specifiek voor Transvaal geldt dat er meer informele beweegruimten in de directe woonomgeving moeten komen en dat het buitenspelen aantrekkelijker moet worden voor kinderen. Speelplekken zouden meer toegankelijk moeten zijn voor jongeren van verschillende leeftijden (ook voor adolescenten). Er zou extra aandacht moeten zijn voor onderhoud, schoonhouden en

toezicht/begeleiding (het organiseren van activiteiten). Momenteel vormen de grote bouwwerkzaamheden in Transvaal een drempel bij beweegstimulering. Specifiek voor Laak zijn de volgende conclusies getrokken. De wijk voldoet al vrij goed aan criteria voor een beweegvriendelijke omgeving. Er zijn diverse mooie speelplekken aanwezig (oa Krajicek- en Cruijffcourts). In het Schipperskwartier en in Spoorwijk is de situatie minder goed. Beheer, onderhoud, schoonhouden (onder andere vuilbakken), afscherming van de straat en verlichting kunnen nog verbeterd worden. Ook zou er nog een beter afstemming van activiteiten en meer gerichte begeleiding kunnen zijn.

17. Er wordt gewerkt aan het realiseren van succesvolle speelplekken. Speelplekken vormen een belangrijke locatie voor het aanbieden van sport- en beweegaanbod. Zij worden relatief goed bezocht door kinderen van allochtone afkomst (die minder goed vertegenwoordigd zijn bij sportverenigingen). Op basis van de door TNO ontwikkelde checklist kunnen speelplekken geoptimaliseerd worden.

18. Er moet gericht onderzoek naar de effectiviteit van maatregelen plaatsvinden. Op dit moment wordt bijvoorbeeld onderzoek voorbereid naar de toegevoegde waarde van het aantal lessen LO op scholen. Hierbij wordt bekeken wat de toegevoegde waarde is van 1, 2, 3 of meer lessen LO op het halen van de beweegnormen, de lichamelijke fitheid, het voorkomen van overgewicht en de motorische ontwikkeling.

Best practices

Omdat het altijd goed is om voorbeelden te hebben zullen we nu op basis van de genoemde maatregelen komen tot het benoemen van 'best practices'.

Bij het formuleren van 'best practice' gaat men er van uit dat er een techniek, werkmethode, proces, activiteit of beloningmethodiek bestaat die effectiever is om een bepaald resultaat te halen dan enige andere techniek, methode, etc. Bij het beoordelen hiervan staat de praktijkervaring centraal.

In Den Haag worden Scool en de Sporttuin benoemd als 'best practices'. Hier is aan veel van de genoemde maatregelen al invulling gegeven.

De hier beschreven lijst met maatregelen kan als hulpmiddel gebruikt worden om deze 'best practices' nog verder te optimaliseren.

Referenties

American college of sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lea & Febiger, Philadelphia, 2002

American college of sports Medicine.. Exercise management for Persons with Chronic diseases and Disabilities, Human Kinetics, Champaign, 2003.

Bakker I, Vries SI de, Bogaard, CMH van den, Joore JP, Jongert MWA, Playground van de toekomst, succesvolle speelplekken voor basisscholieren. TNO Rapport KvL/ B&G/2008.012

Bakker I, Boogaard CMH van den , Vries SI de, Jongert MWA. Evaluatie van het gebruik van het SmartUsplein op schoolplein De Bongerd te Oldenzaal, TNO-rapport KvL/B&G, 2008

Biddle S et al. Young and active? Policy framework for young people and health enhancing physical activity. London: Health education Authority, 1998

Biddle S et al. Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. J Sports Sci 2004, 22, 8, 679-701

Blair SN. Physical inactivity: the biggest Public health problem of the 21st century. Br J Sports Med, 2009. 43, 1, 1-2

Bos V. Jongh DM de, Paulussen TGWM. Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD's en scholen. RIVM rapport 2550010003/2010. Bilthoven 2010

Breedveld, K., Kamphuis, C., Goossens, R., & Tiessen-Raaphorst, A. *Rapportage Sport 2008*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau, 2008.

Breedveld, K. & Tiessen-Raaphorst, A. (2006) *Rapportage Sport 2006*. Den Haag; Sociaal Cultureel Planbureau, 2006.

Cevaal A, Romijn D, Breedveld K, Emmen G, Wender E, Sport terug in de wijk, een studie naar de potentie van sporten in de openbare ruimte, WJH Mulier Instituut, 's-Hertogenbosch, 2010

Burger, I Haagse jongeren nu, en in de toekomst. *Epidemiologisch bulletin*, jaargang 43 (4), 2008, 2-9.

CBO, Richtlijn diagnostiek en behandeling van Obesitas bij volwassenen en kinderen, Utrecht, 2008

Collard, D. (2010). iPlay-study. Development and evaluation of a school-based physical activity-related injury prevention programme, Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

Den Haag Buurtmonitor, (n.d.). Armoede Laakkwartier. Verkregen op 24 juni 2010 van <http://denhaag.buurtmonitor.nl/quickstep/QsReportAdvanced.aspx?report=bevolking4&selcode=bevolking4367>

Den Haag Buurtmonitor, (n.d.). Armoede Transvaalkwartier. Verkregen op 24 juni 2010 van <http://denhaag.buurtmonitor.nl/quickstep/QsReportAdvanced.aspx?report=bevolking4&selcode=bevolking4699>

Den Haag Buurtmonitor, (n.d.). Demografie Centrum. Verkregen op 24 juni 2010 van <http://denhaag.buurtmonitor.nl/quickstep/QsReportAdvanced.aspx?report=bevolking4&selcode=bevolking4844>

Den Haag Buurtmonitor, (n.d.). Demografie Laak. Verkregen op 24 juni 2010 van <http://denhaag.buurtmonitor.nl/quickstep/QsReportAdvanced.aspx?report=bevolking4&selcode=bevolking4844>

Den Haag Sportbeleidskader 'Den Haag naar Olympisch niveau' 2011-2014 rapport Gemeente Den Haag, Den Haag 2010

Engbers, LH, Vries SI de, Pierik FH. Criteria beweegvriendelijke omgeving. TNO Kwaliteit van Leven, TNO rapport 2010.006, Leiden, 2010

Engbers LH, Vries SI de, Stege JP. Netwerk gezonde leefomgeving. TNO Kwaliteit van Leven. TNO-rapport KvL/GB 2009.082

Gemeente Den Haag, (2009). Welzijnsorganisaties Laak. Verkregen op 3 september 2010 van <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/top/Welzijnsorganisaties-Laak.htm>

Gemeente Den Haag, (2009). Wijk – en dienstencentra Laak. Verkregen op 3 september 2010 van <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Wijk-en-dienstencentra-Laak.htm>

Gemeente Den Haag, dienst Stadsbeheer Gemeentelijke structuren (2008) Nota Spelen in de Stad! Den Haag.

Gerritsen, M., Treub, J. & Coppoolse, J. *Sportzoeker Centrum*. Den Haag: Sportsupport, 2007.

Gerritsen, M., Treub, J. & Coppoolse, J. *Sportzoeker Laak*. Den Haag: Sportsupport, 2007.

Gezondheidsraad. Overgewicht en obesitas, Den Haag. 2003

Gezondheidsraad. Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeggedrag. Den Haag: Gezondheidsraad, 2010; publicatienr. 2010/04. ISBN 978-90-5549-794-2

Haskell et al. Physical activity and Public Health: Updated recommendations for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med. Sci. Sports Exerc, 2007, 39, 8 1423-1434

Hendriksen I, Bernaards C, Hildebrandt VH, Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking. In: Hildebrandt VH Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009, TNO Kwaliteit van Leven, Leiden, 2010, 39-56

Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005, TNO Kwaliteit van Leven, Leiden, 2007

Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007, TNO Kwaliteit van Leven, Leiden, 2008

Hildebrandt VH Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009, TNO Kwaliteit van Leven, Leiden, 2010.

Hilhorst, H., Laag van der, S., van Geest, J. Wijkplan Transvaal. Den Haag: Staedion, 2008.

Hurk K VAN DE, Dommelen P van, Wilde JA de, Verkerk PH, Buuren S van, Hirasing RA. Prevalentie van overgewicht en obesitas bij jeugdigen 4 -15 jaar in de periode 2002-2004. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. Februari 2006.

Jansen, J. Tijd voor gezond gedrag, bevordering van gezond gedrag bij specifieke groepen. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2002.

Jansen, J. , Schuit, A.J. & Lucht van der, F. Tijd voor gezond gedrag. Bilthoven: RIVM, 2002.

Jongert MWA, Pronk MG. Beweegprogramma hartpatiënten, TNO rapport PG/B&G 2004.115, april 2004, Leiden.

Jongert MWA, Pronk MG. Preventief beweegprogramma voor mensen met Type 2 diabetes mellitus, TNO rapport, Leiden, januari 2004.

Jongert MWA, Claessens, Heijden E vd. Beweegstimulering door middel van een buitenspeelhulp, de Swinxs, TNO Rapport, KvL/GB 2009.072

Kahn EB et al. The effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity, a systematic Review. American journal of Preventive Medicine 2002; 22(4S) 73 -107.

Kemper HCG, Ooijendijk WTM. De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, Een update met bezinning over communicatie. In Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003. Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M, Hopman-Rock M. TNO Arbeid, 2004, 3-24.

Kweekel, DE, Sport- en beweegstimulering, afstudeeronderzoek Sportmanagement, Haagse Hogeschool, Academie voor sportstudies, Den Haag, mei 2010.

Loketgezondleven.nl Bilthoven: RIVM, <http://www.loketgezondleven.nl>, Handleiding Gezonde School, versie 2.1, 20 januari 2011

Mikolajczak J, Vries SI de, Bakker I, Verheijden MW, Jongert MWA. Evaluatie scoren voor gezondheid 2008-2009, TNO Rapport, KvL/GB 2009.076

Morree JJ de, Jongert MWA, Poel G vd, Inspanningsfysiologie oefentherapie en training, Bohn, Stafleu van Loghum, Houten 2007.

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, www.nasb.nl

NOC*NSF, Publicatienummer 702, Proeftuinen en nieuwe sportmogelijkheden; ervaringen van 15 proeftuinen met vernieuwend, klantgericht aanbod, april 2010, Arnhem.

Noodelijk RM, Teamwork makes the dreamwork, onderzoeksrapportage, afstudeerstage Sportmanagement, Haagse Hogeschool, Academie voor sportstudies, Den Haag, mei 2010.

Nuland W. van, Socialtile, the youth meeting point of the future, graduation report, TU Delft, Delft, 2009.

OC&W/ VWS, Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Den Haag, 2008

Ooijendijk, WTM, Hildebrandt, VH, & Stiggelbout, M. (2004). Bewegen in Nederland 2000-2003, In Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003. Amsterdam: Plantijn Casparie.

Overbeek, K., Vries de, S.I. & Jongert, M.W.A. Kinderen bewegen tot educatie in de stad. Leiden: TNO, 2005.

Overbeek, K., Vries de, S.I., Jongert, M.W.A. & Hopman-Rock, M. Make me move! Het ontwerpen van een stimulerende omgeving die kinderen uitnodigt om spontaan te bewegen: het vooronderzoek. Leiden: TNO, 2005.

Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease, Review. 2006, Scand J Med Sci Sports, 16, Suppl 1, 3-63

Prochaska JO, Diclemente CC. Stages of processes of self change f smoking: toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983, 51: 390-395.

RIVM, 2010, www.nationaalkompas.nl/preventie/gericht-op-doelgroepen/lage-ses

Schermers P, Jongert MWA, Chorus AMJ, Verheijden MW. Inleiding bij de KNGF standaarden beweeginterventies, TNO Rapport KvL/B&G 2008.029, Leiden, 2008

Schermers P, Simons M. , Vries SI de, Bakker I, Jongert MWA, Evaluatie Scoren voor Gezondheid, TNO Rapport, KvL/B&G 2008.070, juli 2008

Simons M, Jongert MWA. Bewegen met computergames: een evaluatie van een beweegprogramma met beweeggames op een VMBO school. TNO Rapport, KvL/GB 2010.030. Januari 2010, Leiden.

Sloot H. van der, Jongert MWA, Twinkel Tegels, onderzoeksrapport, Lectoraat Innovatieve Beweegstimulering en Sport, Haagse Hogeschool, Den Haag, november 2010.

Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for action. www.globalpa.org.uk, 2010

Visscher C, Elferink-Gemser M, Hartman E. De samenhang tussen sportieve en cognitieve vaardigheden. Sport bestuur & Management, oktober/november 2009, 30-33

Vries, H. de, Determinanten van gedrag. In: Damoiseaux, V., Molen, H.T. van der, & Kok, G.J., Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Van Gorcum, Assen, 1998.

Vries, H. de, Mudde A, Leijns I, Charlton A, Vartianen E, Buis G et al. The European Smoking Prevention Framework Approach (EFSA): an example of integral prevention. Health Educ Res 2003; 18, 611-626

Vries SI de, Bakker I, Overbeek K van, Boer ND, Hopman-Rock M. Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. TNO-rapport KvL/B&G 2005.179, 2005.

Vries S, Chorus A, Verheijden M, Bewegen in Nederland: jeugdigen van 4-17 jaar. In: Hildebrandt VH Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009, TNO Kwaliteit van Leven, Leiden, 2010, 57-77

Vries SI de. Activity-friendly neighborhoods for children: measurement of physical activity and environmental correlates. Proefschrift Vrije Universiteit Amsterdam, 2009

Vrijhoef et al. Zorgstandaard Cardiovasculair risicoprofiel, Platform Vitale Vaten, 2009

VWS. Nota Sport, Bewegen en Gezondheid, nota VWS, Den Haag 2001

VWS. Nota Tijd voor sport- Bewegen, Meedoen, Presteren, nota VWS, Den Haag 2005

VWS. Nota Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, Den Haag.

www.desportbank.nl

www.drjamessallis.sdsu.edu/

www.gavoorgezond.nl

www.denhaag.buurtmonitor.nl

www.hbvthejumpers.nl

www.innosport.nl

www.nigz.nl

www.paramedisch.org

www.sportengemeenten.nl

<http://www.zebrawelzijn.nl/sport/sportbureau-zebra>