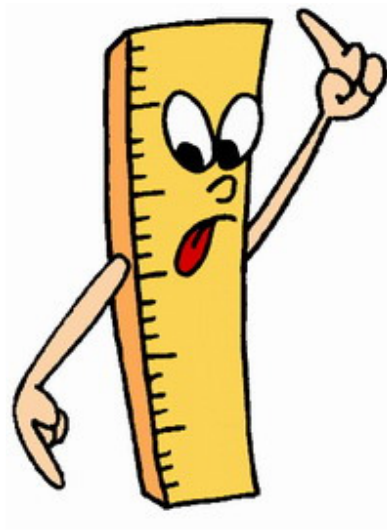


# Effectiviteit Busova

Een onderzoek naar de Buitensport Sociale vaardigheidstraining



|                       |                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Namen:</b>         | Marije Kremer (s1001313)<br>Mirjam Blok (s1000963)                                                                             |
| <b>Publicatie:</b>    | mei 2010                                                                                                                       |
| <b>Opleiding:</b>     | Christelijke Hogeschool Windesheim, opleiding SPH                                                                              |
| <b>Opdrachtgever:</b> | Marlies Jellema, voormalig lid kenniskring van het lectoraat Bewegen<br>Gezondheid en Welzijn en licentiehouder van de Busova. |
| <b>Begeleider:</b>    | Erna Koekkoek, docent SPH                                                                                                      |

## Inhoudsopgave

|                                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| Samenvatting                                                    | blz. 3  |
| 1. Inleiding                                                    | blz. 4  |
| 2. Vraagstelling en definiëring van begrippen                   | blz. 5  |
| 2.1. Probleemstelling                                           | blz. 5  |
| 2.2. Onderzoeksvraag                                            | blz. 5  |
| 2.3. Deelvragen                                                 | blz. 5  |
| 2.4. Definiëring van begrippen                                  | blz. 5  |
| 3. Inhoudelijke oriëntatie                                      | blz. 6  |
| 3.1. Sociale vaardigheidstraining                               | blz. 6  |
| 3.2. Busova Training                                            | blz. 8  |
| 4. Theorie                                                      | blz. 10 |
| 4.1. De leerstijlen van Kolb                                    | blz. 10 |
| 4.2. Het competentiemodel van Spanjaard en Slot                 | blz. 12 |
| 4.3. De Goldstein methodiek                                     | blz. 14 |
| 5. Opzet en uitvoering van het onderzoek                        | blz. 16 |
| 5.1. Opzet van het onderzoek                                    | blz. 16 |
| 5.2. Uitwerking gekozen jeugdinterventie                        | blz. 18 |
| 5.2.1. In Control!                                              | blz. 18 |
| 5.2.2. JUMP-in                                                  | blz. 20 |
| 5.2.3. Rots en Water                                            | blz. 23 |
| 5.2.4. Weet en Beweeg                                           | blz. 25 |
| 6. Resultaten                                                   | blz. 27 |
| 6.1. Resultaten vergelijking Busova en In Control!              | blz. 28 |
| 6.2. Resultaten vergelijking Busova en JUMP-in                  | blz. 30 |
| 6.3. Resultaten vergelijking Busova en Rots en Water            | blz. 32 |
| 6.4. Resultaten vergelijking Busova en Weet en Beweeg           | blz. 34 |
| 6.5. Samenvatting van de resultaten                             | blz. 36 |
| 7. Conclusie                                                    | blz. 37 |
| 8. Evaluatie, aanbevelingen en suggesties voor verder onderzoek | blz. 39 |
| Literatuurlijst                                                 | blz. 40 |
| Bijlagen                                                        |         |

## Samenvatting

In oktober 2009 moesten wij een onderzoeksproject zoeken om te kunnen afstuderen in juni 2010. Wij hebben toen gekozen om de Busova training te gaan vergelijken met de bewezen effectieve interventies van het NJI. De Busova is een sociale vaardigheidstraining aan de hand van buitensport activiteiten. Wij zijn alle interventies van het NJI nagelopen en hebben er uiteindelijk vier uitgekozen. Deze vier hadden allemaal te maken met bewegen. Dit is ook het uitgangspunt van de Busova training.

In dit onderzoeksrapport staat een samenvatting van de jeugdinterventies. Daarnaast beschrijven we wat de overeenkomsten en verschillen van de Busova training zijn in vergelijking met andere interventies. Deze interventies hebben ook allen een bewegingselement in de training zitten.

De onderzoeksvraag van ons project is:

*‘Welke behandelmethoden uit de Busova training komen overeen met behandelmethoden van de effectief bewezen jeugd interventies van het NJI?’*

Onze conclusie is dat ervarend leren een belangrijke methode is voor een aantal van de interventies en zeker voor de Busova training. Het bewegingselement is voor alle trainingen een methode om tot het uiteindelijke doel te komen.

Wij hebben voornamelijk veel verschillen gevonden tussen de interventies en de Busova. Zo worden bij de ene interventies de ouders heel intensief betrokken en bij de andere helemaal niet of alleen wanneer het nodig is. Ook werkt iedere interventie vanuit een andere methodiek. Dit komt waarschijnlijk omdat alle interventies een ander einddoel hebben.

Over de effectiviteit kunnen we naar aanleiding van dit onderzoek niets zeggen. Dit onderzoek is niet breed genoeg om daar een betrouwbare uitspraak over te doen.

## 1. Inleiding

Voor u ligt het onderzoeksrapport over de Buitensport sociale vaardigheidstraining (Busova), die vergeleken is met vier effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Wij zijn Marije Kremer en Mirjam Blok. Wij zijn beide vierdejaars SPH studenten. Vanaf het 2<sup>e</sup> leerjaar kennen wij elkaar en wij konden het vanaf het begin af aan goed met elkaar vinden. We hadden dan al snel besloten om met elkaar af te gaan studeren.

Het doel van dit rapport is om te kijken welke beweegmethoden die in de vier uitgekozen jeugdinterventies gebruikt worden, overeen komen met de Busova training. Dit rapport is een hulpmiddel voor de opdrachtgever, om te kijken of de Busova training effectief is of niet. Effectief binnen deze training wil zeggen dat sport en bewegen een positieve invloed heeft op het hulpverleningsproces van jongeren.

Onze onderzoeksvraag luidt als volgt:

*“Welke behandelmethoden uit de Busova training komen overeen met behandelmethoden van de effectief bewezen jeugd interventies van het NJI?”*

Om op deze vraag antwoord te kunnen geven hebben wij de vier jeugdinterventies van het NJI vergeleken met de Busova op 6 opgestelde gebieden. Hieruit hebben wij een conclusie getrokken.

## **2. Vraagstelling en definiëring van begrippen**

In dit hoofdstuk wordt besproken wat voor probleemstelling en onderzoeksvraag wij hebben opgesteld. Vanuit de onderzoeksvraag hebben wij deelvragen gemaakt om de onderzoeksvraag te verhelderen. Daarnaast definiëren wij enkele begrippen die voorkomen in de onderzoeksvraag.

### **2.1 Probleemstelling**

Wij gaan onderzoeken of er methoden van behandelen overeenkomen tussen de Busova training en de lijst met interventies van het NJI. Dit zijn bewezen effectieve interventies. Daaruit kunnen we een conclusie trekken of sport en bewegen invloed heeft op de gedragsverandering van jongeren van 6 t/m 18 jaar.

### **2.2 Onderzoeksvraag**

Welke behandelmethoden uit de Busova training komen overeen met behandelmethoden van de effectief bewezen jeugd interventies van het NJI?

### **2.3 Deelvragen**

- Wat is Busova training?
- Wat is het verschil tussen de Busova training en de reguliere Sova trainingen?
- Welke jeugdinterventies bestaan er die te maken hebben met sport en bewegen?
- Welke overeenkomst hebben de jeugdinterventies die te maken hebben met sport en bewegen, met de Busova training?
- Wat is het verschil tussen de Busova training en de andere jeugdinterventies die te maken hebben met sport en bewegen?
- Hoe worden de gedragsveranderingen bij de jongeren, binnen de jeugdinterventies behaald?

### **2.4 Definiëring van begrippen**

*Sociale vaardigheidstraining*

Het doel van een sociale vaardigheidstraining is het wegwerken van gedragstekorten.

*NJI*

Nederlands Jeugd Instituut.

*Busova training*

Busova staat voor Buitensport sociale vaardigheidstraining.

*Jeugdinterventie*

Een jeugdinterventie is een methodiek die wordt ingezet om een bepaald doel te halen. De doelgroep is hierbij kinderen en jeugd in de leeftijd van 0-21 jaar.

*Gedragstekorten*

Een gedragstekort is een vaardigheid die je mist om 'normaal' te kunnen functioneren.

### 3. Inhoudelijke oriëntatie

In dit hoofdstuk omschrijven wij wat een sociale vaardigheidstraining inhoudt. Daarnaast beschrijven wij wat de Buitensport Sociale vaardigheidstraining inhoudt.

#### 3.1 Sociale vaardigheidstraining

*Wat zijn sociale vaardigheden?*

Onder sociale vaardigheden verstaan wij de vaardigheden die we nodig hebben om:

- Contact met mensen te maken die we niet kennen
- Een gesprek beginnen
- Vrienden te maken
- Aansluiting te vinden bij een groep

Sociale vaardigheden die je hiervoor nodig hebt zijn: een goed zelfbeeld, zelfvertrouwen, contact kunnen leggen, respect tonen voor een ander, inlevingsvermogen etc.

Er bestaan kinderen die om een onduidelijke reden deze vaardigheden niet beheersen. De kinderen die de vaardigheden niet goed onder de knie hebben vertonen verschillende gedragingen; verlegenheid, teruggetrokkenheid en agressief en antisociaal gedrag. Kinderen die agressief en antisociaal gedrag laten zien, overzien de gevolgen van hun gedrag niet en kunnen geen andere oplossing bedenken. Een gebrek aan sociale vaardigheden heeft negatieve effecten op verschillende leefgebieden. De leerprestaties kunnen achteruit gaan, de psychische gezondheid van het kind gaat achteruit en het welbevinden van een kind in relatie tot leeftijdsgenootjes en volwassenen wordt minder. Hierdoor wordt het kind vatbaarder voor delinquent gedrag. Kinderen komen dan snel in een vicieuze cirkel terecht omdat ze niet over de vaardigheden beschikken om te kunnen bereiken wat leeftijdsgenootjes wel kunnen bereiken. Als kinderen het lastig vinden om met leeftijdsgenootjes om te gaan, nemen zij een vijandelijke en agressieve houding aan tegenover andere kinderen. Dit heeft weer een nieuwe afwijzing tot gevolg en zo blijft een kind in een vicieuze cirkel hangen.

*Hoe ontstaan sociale vaardigheidsproblemen?*

Er kunnen verschillende verklaringen worden gegeven hoe sociale vaardigheidsproblemen ontstaan. Vanuit drie verschillende modellen (Herbert, 1999) worden verklaringen gegeven:

*Het situationele model*

Dit model zegt dat sommige kinderen het lastig vinden om bepaalde vaardigheden in de praktijk te brengen. Het is belangrijk om de situaties, waarin naar voren komt dat de kinderen gebrek hebben aan bepaalde sociale vaardigheden, in kaart te brengen. Bijv. de situatie om vriendjes/vriendinnetjes te maken. Bij deze situatie moet een gunstige situatie gecreëerd worden. Hierbij kun je denken aan dat een kleine klas een positief effect heeft op de sociale vaardigheden van een jongere, dan dat hij op een school zit met een groot verloop van leeftijdsgenootjes.

*Het sociale-leermodel*

Bij dit model wordt er vanuit gegaan dat er bij het kind dat gebrek heeft aan sociale vaardigheden iets mis is gegaan in effectieve socialisatie- en leerprocessen. Dit model gaat er vanuit dat de ontwikkeling van sociale vaardigheden wordt bepaald, door de relaties die je hebt met volwassenen en leeftijdsgenootjes. Als een kind goede relaties heeft met volwassenen en leeftijdsgenootjes, vindt het kind zijn weg in zijn sociale omgeving en gaat emotionele bindingen aan. Hierbij verwerft het kind ook inzicht in complexe sociale verschijnselen.

### *Het interferentiemodel*

Het interferentiemodel gaat er vanuit dat bepaalde vaardigheden al wel aanwezig zijn in een mens, maar dat het gebruik van deze factoren wordt geblokkeerd door emotionele en cognitieve factoren. Mensen die zichzelf laag inschatten, geloven dat zij niks kunnen bereiken. Dit geeft hen een gevoel van hulpeloosheid. Het gevolg hiervan is dat deze mensen de situaties die hen angstig maken, gaan vermijden. Op deze manier komen ze in een vicieuze cirkel terecht van angst en falen.

### *De sociale vaardigheidstraining*

Het doel van een sociale vaardigheidstraining is het wegwerken van gedragstekorten. Het belangrijkste doel hierin is acceptatie door leeftijdsgenoten. Hiermee wordt bedoeld dat leeftijdsgenoten, kinderen die 'anders' zijn accepteren, maar andersom ook. Dit zodat de kinderen die 'anders' zijn en een sociale vaardigheidstraining volgen mee kunnen komen met hun leeftijdsgenootjes en hierin geaccepteerd worden. Wat vooral werkt tijdens een sociale vaardigheidstraining, is positieve bekrachtiging.

In een sociale vaardigheidstraining komen verschillende methoden van behandelen voor:

- Voorbeeldleren
- Instrueren
- Het opbouwen van gedragspatronen
- Commentaar geven
- Oefenen
- Geven van bekrachtiging

Een sociale vaardigheidstraining kan inhoudsgericht zijn en proces gericht. Inhoudsgericht wil zeggen dat de training erop gericht is om specifieke en complexe vaardigheden aan te leren. Er wordt geoefend met vaardigheden en op den duur wordt bekeken hoever het kind zich daarin ontwikkelt heeft.

Proces gericht is meer oplossingsgericht. Als je procesgericht bezig bent, ben je bezig met het toewerken naar een oplossing of einddoel. In tegenstelling tot het inhoudsgerichte training, heb je bij de start van een procesgerichte training al een einddoel voor ogen.

### **3.2 De Buitensport sociale vaardigheidstraining**

De Busova training is in opdracht van het lectoraat bewegen, gezondheid en welzijn ontwikkeld. De Busova training is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar met gedragsproblemen of sociaal emotionele problematiek. De jongeren moet motorisch en technisch wel in staat zijn om deel te nemen aan buitensportactiviteiten.

De training sluit aan bij drie methodieken: Goldstein theorie, het competentiemodel van Spanjaard en slot en de leercirkel van Kolb. Deze methodieken worden verderop uitgewerkt.

Tijdens de training worden buitensportactiviteiten ingezet om het leren plezieriger te maken. De Busova training gaat ervan uit dat je door plezier te hebben, meer leert. De training is ontwikkeld voor een groep jongeren die een experimenterende leerstijl heeft en leert door dingen te doen.

Het doel van de training is om de jongeren concrete ervaringen op te laten doen. Door deze concrete ervaringen leren de jongeren nadenken over hun gedrag en gaan ze experimenteren met gedragsalternatieven. De ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden worden met de training gestimuleerd. De problematiek die de jongeren hebben, zullen door de training verminderen. Eigenwaarde, zelfvertrouwen en het probleemoplossend vermogen worden vergroot tijdens de training. Deze factoren zijn invloedrijk en hebben een ondersteunende factor in het ontwikkelingsproces van de jongeren.

#### **Aanpak**

De training duurt 8 weken en wordt anderhalf uur in de week aangeboden. De training wordt uitgevoerd door psychomotorisch therapeuten of docenten lichamelijke opvoeding die een specialisatie hebben op het gebied van buitensportactiviteiten of die inzicht hebben in sociaal agogische processen. De training wordt in groepsverband gegeven, deze groep mag uit maximaal 9 jongeren bestaan. Er worden per week één of meerdere buitensportactiviteiten waarbij de jongeren worden aangestuurd op hun gedrag en worden aangezet tot reflectie.

De training bestaat uit vier fasen:

- Intakefase  
In deze fase wordt de jongeren door zijn ouders of door zijn mentor aangemeld voor de training. Het gedrag waar de jongeren problemen van ervaart wordt beschreven en er wordt aan de jongeren gevraagd of hij inderdaad last heeft van het gedrag en iets aan het gedrag wil veranderen. In het intakegesprek worden ook doelen geformuleerd waar de jongere in de training aan wil gaan werken.
- Kennismakingsfase  
De jongeren kunnen in de eerste bijeenkomst kennis met elkaar maken. Ook worden de doelen van alle jongeren met elkaar uitgewisseld zodat iedereen van elkaar weet wat de doelen zijn. In deze bijeenkomst is er genoeg tijd om een veilige sfeer te creëren tussen de jongeren onderling, maar ook tussen de jongeren en de begeleiders.
- Actieve fase  
Tijdens de trainingen wordt er veel stilgestaan bij de doelen die iedereen heeft opgesteld. Tijdens en na de training wordt er gekeken naar wat iedereen die training heeft geleerd. Het kan voorkomen dat de ouders bij het leerproces betrokken worden, om de jongere te ondersteunen in het leerproces. Aan het begin van de bijeenkomst wordt er eerst gezamenlijk besproken welke ervaringen de jongeren die week op hebben gedaan.

Als dit een succeservaring was, wordt hier bij stil gestaan en wordt er met de jongere besproken hoe hij dit gedrag vast kan houden. Als dit een negatieve ervaring is, wordt deze meteen opgepakt en omgebogen tot iets positiefs.

- Eindfase

Op de helft van de trainingsperiode wordt een evaluatiemoment in gelast. Bij dit evaluatiemoment krijgen de jongeren de kans om de doelen bij te stellen of aan te passen. Als de jongeren op de helft zijn, trekken de begeleiders zich ook steeds meer terug. De jongeren worden bij de laatste bijeenkomsten steeds meer betrokken bij de organisatie van de activiteiten. De jongeren leren dan hoe ze zichzelf maar ook anderen aan moeten sturen om nieuwe dingen te leren en te werken aan hun leerproces. Op deze manier dragen zij de verantwoordelijkheid over hun eigen leerproces.

## 4. Theorie

Hier omschrijven wij de methodieken die gebruikt worden binnen de Busova. De methodieken die de Busova gebruikt zijn de leerstijlen van Kolb, het competentiemodel van Spanjaard en Slot en de Goldstein methodiek.

### 4.1 De leerstijlen van Kolb

*Wat is een leerstijl?*

Iedereen leert op zijn eigen manier. De een denkt eerst na voor hij actie onderneemt, de ander doet eerst iets, voor hij nadenkt. Je bent het gewend om het op een bepaalde manier te doen. Deze aanpak wordt een leerstijl genoemd. Iedere leerstijl is uniek en is niet goed of fout te noemen.

*Leerstijlen van Kolb*

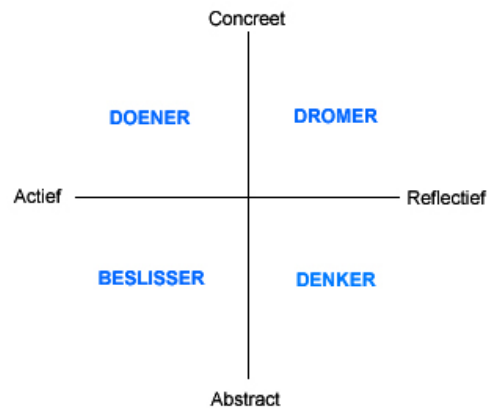
Het model van Kolb kent vier leerstijlen:

- *De doener*  
Pakt een probleem direct aan door actie te ondernemen. Een doener houdt van tastbare resultaten en kan goed met mensen opschieten. Wil graag betrokken worden bij een proces. Een doener kan zich goed aanpassen.
- *De ontwerper*  
Heeft fantasie, is vaak creatief en kan zich dingen goed voorstellen. Een ontwerper bekijkt dingen vanuit verschillende invalshoeken en kan goed verbanden leggen tussen deze verschillende invalshoeken.
- *De denker*  
Zoekt naar logica tussen verschillende zaken. De denker denkt vanuit theoretische modellen. Een denker is nauwkeurig en denkt in abstracte begrippen.
- *De beslisser*  
Is gericht op een einddoel. De beslisser houdt van planningen en zoekt naar één oplossing voor een probleem. Beslissers zijn praktisch ingesteld en kunnen duidelijke verbanden leggen tussen leren en werken.

Ervaring speelt een grote rol in de leerstijlen van Kolb. Er worden twee dimensies onderscheiden door Kolb:

- *Concrete ervaringen tegenover abstracte begrippen*  
De een leert door ervaringen op te doen in de praktijk, terwijl een ander leert door middel van begrippen en theorie die hij kan toepassen in de praktijk.
- *Actief tegenover passief*  
De een leert door direct te doen, terwijl een ander eerst de kat uit de boom kijkt en observeert voor hij actie onderneemt.

Als je deze twee dimensies tegenover elkaar te plaatsen en de leerstijlen erin te verwerken, krijg je het volgende figuur:



1

Voor een effectief leerproces, is het nodig om alle fasen te doorlopen. Bij welke fase er begonnen wordt, is afhankelijk per persoon.

Iemand heeft nooit één specifieke leerstijl. Meestal zit er een combinatie in van twee leerstijlen. Dit komt doordat je per probleem een andere aanpak nodig hebt, dus kan je hierin je leerstijl aanpassen. Als je bijvoorbeeld een denker en een beslisser bent, kan je in de ene situatie meer een denker zijn en in een andere situatie meer een beslisser. Per situatie zal dit dus verschillen. Soms vraagt een situatie om direct een beslissing te nemen, dan treedt de denker meer op de achtergrond.

Kolb zegt dat je vaak de leerstijl ontwikkelt die je al het beste kunt. Toch vindt Kolb het belangrijk dat je alle vier de leerstijlen kunt hanteren. Op deze manier wordt het leerproces evenwichtig en worden alle fasen van de cyclus nauwkeurig doorlopen.

---

<sup>1</sup> <http://www.pioo.nl/assets/images/KOLB204.jpg>

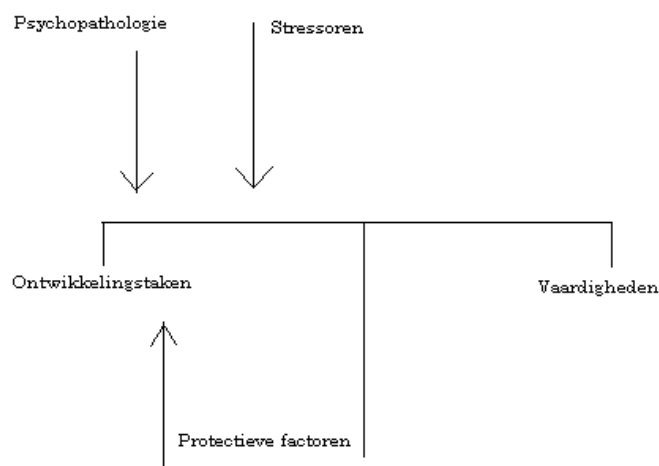
## 4.2 Het competentiemodel van Spanjaard en Slot

Het competentiemodel is een reactie op het denken in ziektebeelden en op het denken dat alles aan de omgeving ligt. Het competentiemodel is voortgekomen uit de ontwikkelingspsychopathologie en vanuit de leertheorie.

Het deel wat is voortgekomen uit de ontwikkelingspsychopathologie is gericht op de verdeling in verschillende leeftijdsfases. Hierbij is sprake van lichamelijke, sociale, psychische en emotionele ontwikkeling. Vanuit de ontwikkelingspsychopathologie is te zien dat er bij elke leeftijdsfase, bepaalde vaardigheden en ontwikkelingstaken horen. Deze vaardigheden en ontwikkelingstaken horen met elkaar in balans te zijn. *“Kinderen en jongeren zijn competent als zij beschikken over voldoende vaardigheden om de ontwikkelingstaken waarmee zij in het dagelijkse leven geconfronteerd worden, op een adequate wijze te kunnen vervullen” (Slot en Spanjaard, 1999).*

De leertheorie wordt gebruikt in het competentiemodel, omdat het gedrag dat aangeleerd wordt concreet is. Ook is het aangeleerde gedrag goed toetsbaar, omdat het zo concreet is.

Vanuit de leertheorie kan er concreet gedrag worden aangeleerd dat oud gedrag kan worden afgeleerd. Doordat er een leerproces plaatsvindt, kan er bepaalde gedrag worden versterkt of worden verzwakt. Door middel van een gedragsanalyse, kan bepaald worden welke gedragingen er moeten worden aangeleerd en welke gedragingen er moeten worden afgeleerd. Er kan bijvoorbeeld voor gekozen worden om vaardigheden aan te leren, die de ontwikkelingstaken bevorderen.



2

*Het competentiemodel*

---

<sup>2</sup>[http://members.chello.nl/p.berkers6/WMMM%20map/Verslagen%20%20okt%202005/Sociaal%20comp%20model\\_bestanden/image005.gif](http://members.chello.nl/p.berkers6/WMMM%20map/Verslagen%20%20okt%202005/Sociaal%20comp%20model_bestanden/image005.gif)

### *Ontwikkelingstaken*

Taken die bepalend zijn voor een bepaalde levensfase. Bijv. een kind tussen de 4 en 12 jaar moet leren om oordelen te vormen en het plannen van handelingen waarbij rekening wordt gehouden met anderen.

### *Vaardigheden*

Handelingen die nodig zijn om iets te kunnen behalen. Voor de ontwikkelingstaak die hierboven is benoemd, moet een kind de vaardigheid hebben om naar de ander te kunnen luisteren. Deze vaardigheid is nodig om de ontwikkelingstaak te kunnen halen.

### *Stressoren*

Worden ook wel belemmerende of risico factoren genoemd. Stressoren hebben een negatieve invloed op het functioneren. Stressoren kunnen zijn, echtscheiding, overlijden dierbare, werkloosheid etc.

### *Psychopathologie*

Stoornissen die belemmerend zijn voor het functioneren.

Stressoren en psychopathologie vergroten de draaglast in de balans. Onder draaglast wordt verstaan, wat diegene kan verdragen.

### *Protectieve factoren*

Worden ook wel beschermende factoren genoemd. Deze factoren kunnen de psychopathologie en de stressoren op een positieve manier beïnvloeden. Deze factoren zorgen er dan voor dat er meer balans is. Een voorbeeld van een protectieve factor is als een kind of een gezin een goed netwerk om zich heen heeft die hen kan steunen.

### 4.3 De Goldstein methodiek

Arnold Goldstein heeft in 1973 de Goldsteinmethode ontwikkeld. Het is een methode die hulpverleners aanleert om sociale vaardigheden over te brengen op jongeren die hierin tekort schieten. Ze leren vaardigheden aan die ze kunnen toepassen als ze sociale vaardigheidstrainingen geven aan jongeren.

Arnold Goldstein heeft deze methode ontwikkeld voor de economisch lagere klassen van de bevolking. Deze methode is gebaseerd op het cognitief sociaal leermodel. In Nederland zijn er twee versies van de Goldstein theorie. Dat zijn de volgende:

- Gericht op verstandelijk beperkte jongeren
- Gericht op normaal begaafde jongeren

Wij gaan ons richten op de normaal begaafde jongeren in ons onderzoeksproject. We komen met de Busova training niet in aanraking met de verstandelijk beperkte jongeren.

De sociale vaardigheidstrainingen worden aan jongeren gegeven in groepsverband.

#### *Inhoud van de Goldstein methode*

Bij de cursus is ook een cursusboek ontwikkeld voor de deelnemers. Zij moeten dit boek voorafgaand aan de training doornemen. De theorie die daarin vermeld staat zal ook worden behandeld tijdens de trainingen.

De cursus bestaat uit vijf aaneengesloten dagdelen. Daarbij komen onder andere technieken als, instructie geven, bespreken van een videovoorbeld, imiterend rollenspel, reconstruerend rollenspel en anticiperend rollenspel aan de orde.

Een paar voorbeelden van de sociale vaardigheden die binnen de trainingen worden gehouden zijn;

- Luisteren
- Iets vragen
- Nee zeggen
- Kritiek krijgen
- Kritiek geven
- Uiten van gevoelens

Één keer in het jaar zal er een terugkomdag plaatsvinden voor de deelnemers van de cursus. Dit is om de deelnemers te laten kennismaken met de praktijkervaringen die een ieder opdoet. Ook zullen de trainingsvaardigheden nogmaals aan bod komen.

De methodes die de hulpverleners leren zijn onder andere:

- Modeling
- Gedragsoefening
- Bekrachtiging
- Transfer- training

Hieronder wordt beschreven wat deze methodes precies inhouden.

#### *Modeling*

Aan de hand van videofilmpjes of rollenspelen tijdens de training laat de trainer zien welke gedragingen waaruit een vaardigheid bestaat wenselijk zijn.

### *Gedragsoefening*

De cliënten kunnen aan de hand van voorbeelden gedragingen zelf uitvoeren. Ze zullen naarmate de training vordert steeds meer moeten kunnen. Ze moeten dan bijvoorbeeld meerdere gedragingen tegelijk laten zien.

### *Bekrachtiging*

De cliënten leren dat bij het uitvoeren van een vaardigheid positieve bekrachtiging hoort. Ze leren positieve dingen te koppelen aan hun uitvoering van de gedragingen van een vaardigheid.

### *Transfer-training*

Opdrachten en toepassingen die de cliënt thuis in zijn eigen omgeving uit moet voeren worden hier besproken. Het doel is dat al het geleerde in de bovenstaande die methoden wordt toegepast in het eigen leven van de cliënt. Daarbij is het van belang dat die toepassing van blijvende aard is en niet weer zal verdwijnen.

## **5. Opzet en uitvoering van het onderzoek**

In dit hoofdstuk verantwoorden wij de opzet van het onderzoek en omschrijven wij de zes onderzoeksgebieden. Daarnaast geven wij een samenvatting van de uitgekozen jeugdinterventies. De jeugdinterventies hebben wij geselecteerd uit een lijst van alle effectieve jeugdinterventies van het NJI.

### **5.1 Opzet van het onderzoek**

Verhoeven beschrijft in haar boek 'Wat is onderzoek?' dat literatuur onderzoek vaak wordt verricht voordat het praktische onderzoek uitgevoerd wordt. Het literatuuronderzoek maakt dan vaak deel uit van de onderzoeksopzet. Ook geeft ze aan dat literatuuronderzoek ook het hoofdbestanddeel van je onderzoek kan zijn. Dit is bij ons onderzoek van toepassing.

Wij hebben als onderzoekstype de secundaire analyse gebruikt. Wij hebben aan de hand van al bestaande gegevens onze onderzoeksvraag beantwoord. Wij hebben bestaande informatie van andere onderzoekers gebruikt om een vergelijking te maken met de Busova training.

Het belang van dit onderzoek is om een bijdrage te leveren aan onderzoek naar de effectiviteit van de Busova training. De Busova training is niet bewezen effectief. Het doel van de opdrachtgever is om uiteindelijk te bewijzen dat de Busova training effectief is. Effectief binnen deze training wil zeggen dat sport en bewegen een positieve invloed heeft op het hulpverleningsproces van jongeren. Dit onderzoek toont niet aan dat de Busova effectief is, maar draagt wel een steentje bij aan het einddoel van de opdrachtgever.

Wij zijn begonnen met het uitpluizen van de Busova training. We hebben de methodieken die daarbij gebruikt worden uitgewerkt. Dit hebben wij gedaan om een zo helder mogelijk beeld te krijgen wat de Busova training inhoudt en waar het op gebaseerd is. Aan de hand van de uitgewerkte methoden, kunnen wij kijken welke methoden overeen komen met de jeugdinterventies van het NJI.

De jeugdinterventies hebben we gekozen uit een lijst met effectieve jeugdinterventies van het NJI. We hebben er vier uitgekozen. Deze hebben uit de hele lijst te maken met sport en beweging. Deze interventies hebben we helemaal uitgewerkt. Dit hebben gedaan om een zo kort en helder mogelijk beeld van de interventies weer te geven.

Om de vergelijkingen tussen de Busova training en de gekozen interventies te kunnen maken hebben wij zes onderzoeksgebieden opgesteld. We gaan per onderzoeksgebied verantwoorden waarom we daarvoor gekozen hebben.

Het eerste gebied is: doel. Wij vonden het erg belangrijk om te kijken naar het doel van de interventies en de Busova training. Als het doel al heel erg uit elkaar ligt, betekend het dat het moeilijk is om de interventies met de Busova training te gaan vergelijken. Als het doel verschilt, zal de aanpak ook verschillen. De doelen worden dan allemaal op een andere manier behaald.

Het tweede gebied is: Doelgroep. We hebben voor de doelgroep gekozen, omdat de Busova training op jongeren van 12 t/m 18 jaar gericht is. We wilden kijken of de andere interventies ook binnen deze doelgroep valt. Je pakt kinderen van vier jaar immers heel anders aan dan jongeren van veertien jaar. Dit is dan ook weer van belang als je gaat kijken naar de methode die er gebruikt wordt om het doel te bereiken.

Het derde gebied is: Ouders. Of ouders aan de behandeling van hun dochter en zoon deelnemen vonden wij ook een belangrijk punt. Als ouders intensief meewerken aan de behandeling van hun kind is het kind ook intensiever bezig met de behandeling. Als het kind thuis is gaat de behandeling als het ware door als de ouders erbij betrokken worden. Als de ouders buiten beschouwing worden gelaten is het

kind alleen met de behandeling bezig als het naar 'therapie' moet. Dit kan van belang zijn om te beoordelen of een interventie effectief is of niet.

Het vierde gebied is: Duur van de interventie. Om een doel te kunnen bereiken wordt er een tijdspad uitgezet. Iedere interventie heeft een bepaalde tijd, of een bepaald aantal lessen, waarin een doel behaald wordt. De duur van de interventie kan wat zeggen over de efficiëntie van een interventie. Dat is een belangrijk punt in de vergelijking naar de effectiviteit van de interventies en de Busova training.

Het vijfde gebied is: Methodiek. Om te beoordelen of een interventie effectief is, moet je weten welke methodieken er gebruikt zijn bij het ontwikkelen van de interventie. Wij hebben daarom dit gebied in ons onderzoek opgenomen. Zo krijgen wij inzicht in de manier waarop een interventie ontwikkeld is en waarom er bepaalde keuzes zijn gemaakt.

Het zesde gebied is: Aanpak. Het is in het belang van ons onderzoek om te kijken welke aanpak de interventies en de Busova training hanteren. Zo kunnen wij goed beoordelen welke handelingen mogelijk bijdragen aan het behalen van de doelen. Als veel aspecten van de aanpak van de interventies overeen zou komen, zou het kunnen betekenen dat het goed mogelijk is dat deze aanpak effectief is. Dat is de reden waarom wij dit gebied hebben toegevoegd aan ons lijstje.

Als laatste hebben we de resultaten kritisch bekeken en daaruit onze conclusies getrokken.

## 5.2 Uitwerkingen gekozen jeugdinterventies

### 5.2.1. In Control!

#### *Doel*

In control! is ontwikkeld om recidive te voorkomen bij jongens tussen de 12 en 21 jaar, die wegens agressieve delicten in een justitiële jeugdinrichting verblijven.

#### *Subdoelen*

De training richt zich, om het hoofddoel te behalen, op:

- Woedebeheersing
- Vergroten van sociale en probleemoplossende vaardigheden
- Bevorderen van de mate van sociale perceptie en perspectiefname

#### *Doelgroep*

De jongens die deelnemen aan de training, hebben reactief geweld en/of bedreiging met geweld toegepast. De groep jongens wordt in tweeën gesplitst. Een groep van 12 t/m 16 jaar en een groep voor 17 t/m 21 jaar. Het IQ van de jongeren ligt boven de 70.

#### *Wat houdt de training in?*

De training vindt twee keer per week plaats. De hele training bestaat uit 21 bijeenkomsten, waarvan 18 groepsbijeenkomsten en 3 individuele bijeenkomsten. De groepen bestaan uit maximaal 6 personen.

Er spelen 3 belangrijke therapieën/trainingen binnen in control!:

- Sociale vaardigheidstraining
- Cognitieve gedragstherapie
- Agressieregulatie- ontspanningstraining

De jongeren moeten leren om met hun woede om te gaan. Dit leren ze door de signalen van woede te herkennen. Als de jongere deze signalen herkennen gaan ze leren hoe ze hiermee om moeten gaan. Hierbij kan gedacht worden aan een ontspanningstraining.

Ook wordt er gewerkt aan de denkwijze bij de jongeren. De jongeren die aan de training deelnemen vinden het vaak lastig om zich te verplaatsen in andere mensen. Ook hebben ze vaak irreële gedachten. Deze “cognitieve disfuncties” dragen er aan bij dat bij veel jongeren een bepaalde situatie vaak negatieve gedachten oproept en dat er snel wordt overgegaan op agressie.

Binnen de training moeten de jongeren zich leren inleven in een ander, ze leren een situatie vanuit een ander oogpunt bekijken. Op deze manier worden ze bewuster van hun omgeving en wat hun gedrag met een ander doet. Ze leren sociale vaardigheden aan die bijdragen aan hun assertiviteit en ze leren negatieve gedachten om te buigen in positieve gedachten.

Tijdens de training blijven er vier kernwoorden steeds terugkomen:

- **Stop!**
- **Ontspan!**
- **Denk!**
- **Actie!**

Bij de stappen **Stop!** en de **Ontspan!** gaat het om snel en adequaat reageren op de impuls (boosheid) die de jongeren aan voelt komen. Op deze impuls moet snel en adequaat gereageerd worden.

Bij deze stappen kan een ontspanningsoefening worden ingezet.

Bij de stap **Denken** gaat het erom dat de jongere leert nadenken over zijn eigen gedrag. Bij deze stap wordt er gebruikt gemaakt van de 5 G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag, Gevolg). **Actie** heeft te maken met het toepassen van oplossingen voor een bepaalde situatie en het vergroten de assertiviteit.

In control! gaat vooral uit van dingen doen en dingen ervaren. Er worden veel actieve oefeningen, sportactiviteiten, rollenspelen etc. gedaan.

Met de persoonlijk begeleiders van de jongens, wordt intensief contact gehouden. De jongens krijgen oefeningen mee die zij op de groep moet maken en oefenen. Op deze manier oefenen ze met de aangeleerde vaardigheden binnen een andere setting, een setting die het meest lijkt op het dagelijkse leven van de jongens waar ze na de JJI weer heen gaan.

De ouders van de jongens worden ook betrokken bij de training. Bij individuele gesprekken met de jongens, zitten de ouders erbij om de vooruitgang van hun zoon te bespreken.

Iedere jongen heeft na de training een standaard na traject. In control! werkt samen met het nazorgprogramma en bekijkt of er na dit standaard na traject nog leerdoelen zijn voor de jongen waar nog aan gewerkt moeten worden. Hierbij kan gedacht worden aan therapie, medicatie of individuele trainingsbijeenkomsten als extra nazorg.

### 5.2.2. JUMP-in

#### *Doel*

Het doel van JUMP-in is om *“toename van de totale dagelijkse lichamelijke activiteit en van sportdeelname van kinderen van de basisschool”*.

#### *Subdoelen*

- *“Positief effect op determinanten van lichamelijke activiteit onder kinderen ( zoals attitude, gewoonte, intentie, planningsvaardigheden, ervaren sportcompetenties, barrière, steun van ouders etc.)”*
- *“Preventie van overgewicht”*
- *“Positief effect op de motorische ontwikkeling en fysieke conditie”<sup>3</sup>*

#### *Doelgroep*

JUMP-in is bedoel voor kinderen in de basisschoollleeftijd (4-12 jaar) in sociale en economische achterstandswijken.

Binnen de doelgroep zijn veel kinderen van allochtone afkomst.

#### *Aanpak*

De aanpak gebeurt op de gebieden onderwijs, sport, zorg en beleid. JUMP-in bestaat uit zes programma onderdelen:

1. Leerlingvolgsysteem: In het leerlingvolgsysteem(LVS) worden BMI, middel- en heupomvang, sportdeelname en motorische ontwikkeling bijgehouden. Door de gegevens die in het LVS bijgehouden worden, kan de training aan worden gepast op elke leerling.
2. Schoolsportclubs: De sportclubs zijn laagdrempelig en worden gegeven in of rondom school. Het doel van de schoolsportclubs is dat kinderen sporten leuk gaan vinden en het als gewoonte gaan zien.
3. In de klas oefeningen met “de klas beweegt! “: De klas oefent hiermee met dagelijkse oefeningen die aangegeven zijn op een kalender. Het doel is dat bewegen tussen de lessen een gewoonte gaat worden.
4. Werkboekjes “bewegen doe je ZO”: Met dit werkboekje kan gewerkt worden op school. De opdrachten die in het werkboekje staan kunnen ook thuis gemaakt worden, samen met de ouders. De opdrachten gaan over favoriete activiteiten van kinderen en hoe ze deze moet plannen en uitvoeren. Het doel is dat kinderen en ouders bewust worden van hun eigen beweeggedrag, hun talenten en wat het belang is van dagelijkse lichamelijke activiteit.
5. Voorlichting aan ouders: Ouders zijn in principe verantwoordelijk voor het beweeggedrag van hun kinderen. Ouders zijn een rolmodel en als zij veel sporten, doen hun kinderen dat automatisch ook. Er is eerst een algemene informatiebijeenkomst over JUMP-in. Daarna worden er cursussen, lessen en workshops aangeboden waarin ouders leren hoe zij hun kinderen kunnen helpen en ondersteunen bij een gezond eet en beweegpatroon. JUMP-in vind participatie van ouders en informatie verstrekken aan ouders dan ook één van de belangrijkste onderdelen van de training.

---

<sup>3</sup> <http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&recordnr=358&adlibtitel=JUMP-in&setembed=>

6. Club extra / Motorische Remedial Teaching (MRT): Club extra en MRT zijn ontwikkeld voor kinderen die een motorische achterstand hebben of stressoren ervaren in hun lichamelijke toestand.

Binnen bepaalde programma onderdelen is er specifieke aandacht voor inactieve kinderen, kinderen met overgewicht, kinderen met een achterstand in hun motorische ontwikkeling of andere beperkingen in de beweegcontext. Het programma wordt uigevoerd op school .

#### *Probleem-en risico-analyse*

Volgens de JUMP-in methode is uit onderzoek gebleken dat lichamelijk actieve kinderen minder vatbaar zijn voor cardiovasculaire (hebben betrekking op hart en bloedvaten) risicofactoren te ontwikkelen. Ook hebben zij een betere cardiovasculaire en aerobische (*"Bij aerobisch bewegen worden de spieren voorzien van zuurstof"*).<sup>4</sup>

conditie hebben en meer zelfverzekerd zijn en minder angst en stress hebben dan kinderen die lichamelijk inactief zijn.

Volgens de JUMP-in methode zijn risicofactoren voor onvoldoende beweging:

- Het vrouwelijk geslacht
- Toegenomen leeftijd
- Lage sociaaleconomische status
- Etnische minderheid
- Negatieve houding ten opzichte van sport
- Toename in zittende activiteiten (tv kijken, computerspelletjes spelen etc.)

#### *Theorieën*

- Theorie van gepland gedrag

Deze theorie gaat ervan uit dat het gedrag van mensen, voortvloeit uit de voorafgaande beredenering van besluiten. Bijv. als je een onderzoek doet en je verwacht dat er een bepaald effect uit komt, past je je gedrag daar op aan.

Voor de training geldt, als je bewust bent van je eigen beweeggedrag, pas je je gedrag daar op aan en is het effect groter. JUMP-in realiseert dit door de jongeren positieve ervaringen op de laten doen.

- Transtheoretisch model

Dit model gaat er vanuit dat gedragsverandering een proces is waarin je verschillende stadia's doorloopt. In JUMP-in is alles toegespitst op deze stadia's die doorlopen moeten worden.

- Sociaalecologische theorie en de Environmental Research framework voor weight Gain Prevention (EnRG)

Deze twee theorieën zijn in JUMP-in samen gevoegd tot één model. Deze twee modellen gaan uit van omgevingsinvloeden. Dit model vindt dat beïnvloeding van de omgeving niks heeft te maken met de cognitie. Bijv. het stichten van een sportclub heeft een positieve invloed op het beweeggedrag, dit heeft dan volgens het model niks met de cognitie te maken.

---

<sup>4</sup> 2008 - 2010 Staal, gepubliceerd in Diversen (Mens en Gezondheid) op 28-03-2008, <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/17414-je-oude-spijeren-verjongen-door-training.html>.

*Beoordeling effectiviteit*

In 2002-2004 is er een onderzoek geweest naar de effectiviteit van JUMP-in. Deze resultaten laten zien dat JUMP-in, effectief is bewezen. JUMP-in is effectief bewezen in het beïnvloeden van lichamelijke activiteit.

### **5.2.3. Rots en Water**

#### *Doel*

Rots en water is ontwikkeld om de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren te verbeteren. Hierbij zijn omgaan met eigen macht, kracht en onmacht en dat van anderen erg belangrijk. De jongeren leren hun eigen grensoverschrijdende gedrag kennen en ze leren zich een houding te geven tegenover geweld.

#### *Doelgroep*

R&W is oorspronkelijk ontwikkeld voor alleen jongens die hulp nodig hebben met hun sociaal-emotionele ontwikkeling. De eerste acht lessen zijn geschikt voor jongens vanaf 9 jaar. De andere lessen zijn geschikt voor jongens van 13 jaar en ouder. De methodiek blijkt ook erg geschikt voor allochtone jongens en met een paar noodzakelijke aanpassingen is het ook geschikt voor meisjes.

#### *Aanpak*

Er wordt vanuit gegaan dat jongens die te kampen hebben met sociaal-emotionele problematiek meer baat hebben bij een psychofysieke benadering dan bij een verbaal cognitieve benadering. Deze benadering sluit aan bij de 'jongenswereld'. Het programma slaagt niet bij gemengde groepen. R&W bestaat uit veertien basislessen. De eerste acht lessen gaan over de basis van het programma. De lessen negen tot en met veertien gaan over allerlei thema's, zoals: seksualiteit, zelfverwezenlijking, het maken van keuzes, het vinden van een eigen weg en spiritualiteit. Er staat voor een les 90 minuten voorgeschreven, naar omstandigheden kun je zelf de les verkorten of niet. De lessen bestaan uit veel fysieke oefeningen. Ook worden er daarnaast kringgesprekken gehouden. Ook krijgen de jongeren huiswerk mee wat ze voor de volgende keer uit moeten voeren. Er wordt regelmatig een stuk videoband gekeken over de volgende thema's: contact maken, groepsdruk, en (seksueel) geweld. Een optie om de reeks lessen al te sluiten is het maken van een werkstuk over de opgedane ervaring en de dingen die de jongeren geleerd hebben.

#### *Materiaal*

- Een basisboek
- Een handleiding
- Videomateriaal

#### *Het doel van Rots en Water*

Er zijn drie punten die als doel worden beschreven bij de interventie R&W. De eerste is het begeleiden van de jongeren in hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Ze leren zich bewust te worden van de verantwoordelijkheid die ze in de samenleving hebben als volwassenen. De jongeren leren vooral zichzelf te beheersen. Ze leren hun eigen kracht kennen.

Het tweede doel is het ontwikkelen van het zelfvertrouwen, de zelfkennis, het zelfrespect, het grensgevoel en het zelfgevoel.

Het laatste doel is het werken aan positieve normen en waarden. Hierbij ontwikkelen de jongeren hun moraliteit en krijgen ze respect voor mensen met een eigen levensstijl. Er wordt de jongeren geleerd om te gaan met macht, kracht en onmacht.

#### *Prevalentie en spreiding*

De ontwikkelaars van R&W zeggen dat een aanzienlijk deel van de jongeren in de westerse maatschappij te kampen heeft met onvrede, innerlijke spanningen en onzekerheden. Daarnaast steunt het onderwijs de jongeren onvoldoende om hun ontwikkelingstaken te verwezenlijken.

Het gaat daarbij vooral om zelfbeheersing en zelfreflectie. De ontwikkelaars zeggen ook dat de terugval van de schoolprestaties agressief en storend gedrag veroorzaakt.

#### *Methodiek*

In de interventie R&W wordt er gebruik gemaakt van de rots- en waterhouding. Daarbij staat de waterhouding voor het luisteren, argumenteren en flexibel reageren op een ander. Hierbij wordt de jongeren geleerd dat het niet erg is om een ander gelijk te geven. Als je de rotshouding aanneemt betekent dit dat je je niets aantrekt van de standpunten van een ander. Je blijft bij je eigen standpunt. Hierbij is het belangrijk dat de jongere zijn zelfbeheersing bewaard. Het wordt de jongeren aangeleerd om de rots- en waterhouding afwisselend te gebruiken in communicatie met andere mensen. Je kunt de lessen in een willekeurige volgorde geven. Het is wel verstandig om spelletjes en begrippen in andere lessen terug te laten komen. Als het aanleren van de basis van het programma terugkerende activiteiten zijn, ontstaat er een vloeiende overgang tussen de eerste acht lessen en de laatste zes lessen.

Er wordt gebruik gemaakt van de psychofysieke didactiek. De thema's worden ingeleid doormiddel van een fysieke oefening en daarna worden ze verbonden met de ontwikkeling van de verbale en communicatieve vaardigheden.

Er zijn drie zaken erg belangrijk bij fysieke oefeningen. De eerste is centreren. Centreren houdt in: kracht en aandacht verzamelen in de buik en diep ademhalen. De tweede is gronden. Hierbij leren de jongeren fysiek stevig, maar wel ontspannen te staan. De derde is focussen. De jongeren leren hierbij hun aandacht te richten. Naarmate de interventie vordert wordt dit vertaald naar het stellen van eigen doelen en het maken van keuze, en daarbij de verantwoordelijkheid leren nemen.

De niet fysieke oefeningen bestaan voornamelijk uit kringgesprekken. Belangrijk van deze gesprekken is dat de jongeren naar elkaar leren luisteren. Daarnaast wordt er iedere les huiswerk meegegeven. Hierin staat beschreven wat er in de les is behandeld en er worden een aantal vragen gesteld die de jongeren moeten beantwoorden. Ook worden en video's bekeken om bepaalde thema's aan bod te brengen. Aan het eind kan de leraar ervoor kiezen om de jongeren een werkstuk te laten maken over de cursus.

#### *Verloop van de lessen*

Elke les start en eindigt met een kringgesprek. Aan het begin en einde van de lessen, van een oefening of van een spel wordt de 'Rots- en watergroet' gebruikt. Er wordt voor de jongeren veel duidelijkheid gegeven, doormiddel van structuur in de lessen. Er worden vaste afspraken gemaakt met de jongeren over regels, omgangsvormen en waarden en normen. De volgorde van de lessen staat niet vast en er is geen bepaalde tijd waarbinnen de cursus moet zijn behandeld.

#### *Locatie*

De meeste cursussen van R&W worden op scholen gegeven. Het zou ook plaats kunnen vinden in een jongerencentrum, in instellingen voor jeugdzorg, binnen de GGZ en in Justitiële jeugdinstanties.

#### *Kenmerken risico of probleem*

De ontwikkelaars van R&W gaan aan dat jongens en jonge mannen een kwetsbare groep worden in de maatschappij. Bij jongens is er een teruggang in de schoolprestaties te constateren. Jongens zijn vaak daders van geweldsdelicten, maar ook zijn er jongens die juist slachtoffer zijn van datzelfde geweld. Jongens maken veel slachtoffers door stoerdoenerij, het zoeken naar grenzen en het verlies van zelfbeheersing. Dat zit de jongens in de weg om relaties aan te gaan als een volwassene en om de maatschappelijke verantwoordelijkheden op zich te nemen. Het R&W programma moet de jongens het volgende leren: Zelfbeheersing, krijgen van zelfvertrouwen en stimuleren van zelfreflectie.

#### **5.2.4. Weet en Beweeg**

##### *Doel*

Het doel van Weet en Beweeg is om de Body Mass Index (BMI) met 5% te verminderen. Daarmee verminderen de negatieve gevolgen, van overgewicht op de langere termijn, op de gezondheid. De psychosociale problemen zullen hierdoor ook verminderen.

##### *Subdoelen*

Om het hoofddoel te bereiken wordt er gewerkt aan de volgende subdoelen:

- Veranderen van het eetpatroon
- Toename van activiteit (verminderen van inactiviteit)
- Gewichtscontrole
- Zelfvertrouwen vergroten

##### *Doelgroep*

Weet en Beweeg is bedoeld voor kinderen en jongeren van 6 t/m 18 jaar met aanzienlijk overgewicht en obesitas.

##### *Wat betekenen overgewicht en obesitas?*

Obesitas betekent letterlijk: vetzucht. Dit betekent dat je een overmaat hebt aan vetweefsel.

Overgewicht verwijst naar een conditie van een verhoogd gewicht in relatie tot de lengte. Overgewicht wordt berekend via de BMI index. Dit wordt bepaald door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat. Hier komt dan een cijfer uit. Bij volwassenen is bij een waarde van 30 of meer er sprake van overgewicht of ernstig overgewicht. Bij kinderen ligt dit per leeftijd anders.

Overgewicht en obesitas kunnen ontstaan door verschillende factoren:

- Genetische aanleg
- Omgevingsfactoren
- Psychologische factoren

##### *Wat houdt de training in?*

Weet en Beweeg is een ambulant programma. De duur van het programma is ongeveer één jaar en er komen verschillende onderdelen aan bod:

- Intake  
Allereerst is er een intake, dit duurt ongeveer één of twee sessies. Hierbij zijn aanwezig het kind waarom het gaat en zijn ouders. De intake wordt gedaan door een psychiater en een diëtist. In de intake worden verschillende dingen van het gezin besproken; gezinssamenstelling, gezinsgewoonten, gezinsgeschiedenis etc.
- Voedingsanamnese  
Daarna volgt er een voedingsanamnese, deze wordt gemaakt door de diëtist. Hieruit volgt weer een voedingsadvies die bij de behandeling gebruikt gaat worden.
- Bewegingsactiviteiten  
Na de eerste twee stappen, wordt er snel gestart met de bewegingsactiviteiten. De kinderen en jongeren worden ingedeeld in groepjes van vier tot tien personen. Er zullen 20 bewegingsactiviteiten plaats gaan vinden.

Het doel van deze bewegingactiviteiten is dat het kind of de jongere aan het einde van de 20 activiteiten, blijft sporten en een passende sport heeft gevonden.

- **Groepsbijeenkomsten (lotgenotencontact)**  
De groepsbijeenkomsten vinden plaats in dezelfde groepen als waar de bewegingsactiviteiten in plaats vinden. De verschillende kanten van overgewicht en obesitas worden in deze bijeenkomst belicht. Ook wordt er geëvalueerd op het verloop van het programma.
- **Gezinssessies**  
In het hele programma worden ongeveer vijf gezins- of familiebijeenkomsten gehouden. Er kan gekozen worden voor alleen het gezin, maar de keuze kan ook vallen voor een deel van de familie. Dit ligt aan wat de familie voor het gezin betekent en of dit een steun voor het gezin kan zijn. Dit wordt per gezin bekeken. Er worden verschillende zaken behandeld in deze sessies; communicatie in het gezin, conflicten binnen het gezin, posities binnen het gezin etc.
- **Ouderbijeenkomsten**  
Deze bijeenkomsten zijn er alleen voor de ouders. Er zullen tien bijeenkomsten zijn. Ouders worden in de bijeenkomst voorgelicht over voeding. Welke voeding is gezond en welke ongezond. De negatieve kant van dik zijn wordt belicht, zodat ouders hun kind hierin kunnen steunen en bijstaan.

## 6. Resultaten

In dit hoofdstuk geven wij de resultaten weer van de vergelijkingen die wij hebben gedaan met de jeugdinterventies en de Busova. Deze vergelijking hebben wij gedaan aan de hand van de zes onderzoeksgebieden die zijn omschreven in hoofdstuk 5.

Hieronder hebben we in een tabel weergegeven wat de resultaten zijn van onze vergelijkingen op de zes onderzoeksgebieden.

|                         | <b>In Control!</b>                 | <b>Rots en Water</b>                 |
|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Doel</b>             | 2 overeenkomsten<br>2 verschillen  | 1 overeenkomst<br>2 verschillen      |
| <b>Doelgroep</b>        | 1 overeenkomst<br>4 verschillen    | 2 overeenkomsten<br>2 verschillen    |
| <b>Ouders</b>           | 1 overeenkomst<br>1 verschil       | 2 overeenkomsten<br>1 verschil       |
| <b>Duur interventie</b> | Geen overeenkomst<br>3 verschillen | 1 overeenkomst<br>3 verschillen      |
| <b>Methodiek</b>        | 1 overeenkomst<br>5 verschillen    | Geen overeenkomsten<br>4 verschillen |
| <b>Aanpak</b>           | 3 overeenkomsten<br>3 verschillen  | 2 overeenkomsten<br>5 verschillen    |

|                         | <b>Weet en Beweeg</b>                | <b>JUMP-in</b>                       |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Doel</b>             | 2 overeenkomsten<br>4 verschillen    | 1 overeenkomst<br>4 verschillen      |
| <b>Doelgroep</b>        | 1 overeenkomst<br>2 verschillen      | Geen overeenkomsten<br>3 verschillen |
| <b>Ouders</b>           | Geen overeenkomsten<br>4 verschillen | Geen overeenkomsten<br>2 verschillen |
| <b>Duur interventie</b> | Geen overeenkomsten<br>2 verschillen | Geen overeenkomsten<br>1 verschil    |
| <b>Methodiek</b>        | Geen overeenkomsten<br>6 verschillen | Geen overeenkomsten<br>6 verschillen |
| <b>Aanpak</b>           | 1 overeenkomst<br>6 verschillen      | 1 overeenkomst<br>3 verschillen      |

## 6.1 Resultaten vergelijking Busova en In Control!

### *Doel*

#### Overeenkomsten

- Beide trainingen dragen er aan bij om gedragsalternatieven aan te leren.
- Beide trainingen zijn erop gericht om de sociale vaardigheden te vergroten.

#### Verschillen

- In Control! is gericht op woedebeheersing. De Busova is hier niet specifiek op gericht.
- In Control! is ontwikkeld om recidive van de jongens te voorkomen. Dit is bij de Busova niet van toepassing.

### *Doelgroep*

#### Overeenkomsten

- Beide trainingen zijn gericht op jongeren tussen de 12 en 18 jaar.

#### Verschillen

- In Control! richt zich ook op jongeren van 18 t/m 21 jaar.
- In Control! is alleen voor jongens ontwikkeld. De Busova is voor jongens en meisjes.
- In Control! is alleen bedoeld voor jongens die in een JJI zitten en een geweldsdelict hebben gepleegd.
- Het IQ van de jongens van In Control! ligt boven de 70. Bij de Busova hebben ze hier geen grens voor.

### *Ouders*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat ouders betreft.

#### Verschillen

- De ouders van de jongens bij In Control! zitten bij alle individuele gesprekken die met de jongens worden gevoerd. Op deze manier zijn de ouders op de hoogte van de vooruitgang van hun zoon. Bij Busova worden ouders alleen betrokken mits dit nodig is.

### *Duur van de interventie*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat de duur van de interventie betreft.

#### Verschillen

- In Control! heeft in totaal 21 bijeenkomsten. De Busova heeft acht bijeenkomsten.
- De bijeenkomsten van In Control! vinden twee keer per week plaats. De Busova heeft één bijeenkomst per week.
- In Control! heeft een speciaal na traject om de jongens nog te ondersteunen als ze uit de JJI zijn. Bij de Busova is dit niet van toepassing.

### *Methodiek*

#### Overeenkomsten

- Beide trainingen werken vanuit de sociale vaardigheidstraining.

#### Verschillen

- In Control! werkt vanuit de cognitieve gedragstherapie. De Busova werkt hier niet mee.
- In Control! werkt vanuit een agressieregulatie-ontspanningstraining, de Busova werkt hier niet mee.
- In Control! werkt niet volgens de Goldstein methodiek. De Busova werkt hier wel mee.
- In Control! werkt niet volgens het competentiemodel. De Busova werkt hier wel mee.
- In Control! werkt niet volgens de leerstijlen van Kolb. De Busova werkt hier wel mee.

### *Aanpak*

#### Overeenkomsten

- Bij beide trainingen dragen de trainers eraan bij dat de jongeren meer gaan nadenken over hun eigen gedrag.
- Er worden bij beide trainingen veel actieve activiteiten gedaan.
- Beide trainingen vinden het belangrijk dat hun jongeren leren door dingen te doen en dingen te ervaren.

#### Verschillen

- In Control! werkt met vier kernwoorden die steeds terug komen. Deze kernwoorden gebruikt de Busova niet.
- In Control! maakt gebruik van de vijf G's. Deze gebruikt de Busova niet.
- De jongens van In Control! krijgen opdrachten mee naar de groep die zij moeten maken. De Busova heeft geen huiswerkopdrachten.

## 6.2 Resultaten vergelijking Busova en JUMP-in

### *Doel*

#### Overeenkomsten

- Beide interventies willen een gedragsverandering teweeg laten brengen.

#### Verschillen

- JUMP-in is er meer op gericht om de lichamelijke activiteit te bevorderen. De Busova daarentegen is er op gericht om jongeren concrete ervaringen op te laten doen en dat jongeren leren nadenken over hun eigen gedrag en dat de jongeren leren experimenteren met gedragsalternatieven.
- JUMP-in heeft als subdoel “preventie van overgewicht”. De Busova houdt zich hier niet mee bezig.
- JUMP-in is erop gericht om sportdeelname te bevorderen. De Busova is hier niet op gericht.
- Bij de Busova wordt de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden gestimuleerd. Hier richt JUMP-in zich niet specifiek op.

### *Doelgroep*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat de doelgroep betreft.

#### Verschillen

- JUMP-in richt zich op de leeftijd 4 t/m 12 jaar, terwijl de Busova vanaf 12 t/m 18 jaar is.
- JUMP-in is bedoeld voor kinderen uit sociale en economische achterstandswijken en allochtone kinderen. De Busova richt zich hier niet specifiek op.
- De Busova vindt dat de jongeren die deelnemen aan de training motorisch en technisch in staat moeten zijn om deel te nemen aan de activiteiten. Bij JUMP-in wordt dit niet specifiek benoemd.

### *Ouders*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat ouders betreft.

#### Verschillen

- JUMP-in vindt de ouders betrekken bij de training één van de belangrijkste dingen. Zij vinden dat ouders een rolmodel zijn. De Busova betreft de ouders alleen als het nodig is.
- JUMP-in organiseert voor ouders workshops en trainingen om de ouders te laten participeren in de training. De Busova betreft ouders alleen als het nodig is, om de jongeren te ondersteunen in het maken van oefeningen.

### *Duur van de interventie*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat de duur van de interventie betreft.

### Verschillen

- Bij JUMP-in wordt per kind bepaald, hoelang de training duurt. De Busova duurt acht weken lang, per week is er één bijeenkomst.

### *Methodiek*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat de methodiek betreft.

### Verschillen

- JUMP-in werkt niet volgens de Goldstein methodiek. De Busova werkt hier wel mee.
- JUMP-in werkt niet volgens het competentiemodel. De Busova werkt hier wel mee.
- JUMP-in werkt niet volgens de leerstijlen van Kolb. De Busova werkt hier wel mee.
- JUMP-in werkt vanuit de theorie van gepland gedrag. De Busova werkt hier niet mee.
- JUMP-in werkt vanuit het transtheoretische model. De Busova werkt hier niet mee.
- JUMP-in werkt vanuit de sociaalecologische theorie en de Environmental Research framework voor weight Gain Prevention (EnRG). De Busova werkt hier niet mee.

### *Aanpak*

#### Overeenkomsten

- De activiteiten die de kinderen en jongeren volgen bij de trainingen, worden in groepsverband gegeven.

### Verschillen

- Het hele programma van JUMP-in vindt zich plaats op school en bestaat uit programma onderdelen. Bij de Busova is geen specifieke locatie benoemd, maar dat het vooral buiten plaats vindt.
- Tijdens de activiteiten van JUMP-in is het vooral de bedoeling dat de kinderen plezier ervaren aan het sporten en dat het een gewoonte wordt om te sporten. Bij de Busova worden de jongeren tijdens de activiteiten gewezen op hun gedrag en aangezet tot zelfreflectie.
- Binnen de programma onderdelen van JUMP-in is er specifieke aandacht voor kinderen met problemen in de beweegcontext. De Busova richt zich hier niet op. De Busova richt zich op gedragsproblemen of sociaal emotionele problematiek.

### 6.3 Resultaten vergelijking Busova en Rots en Water

#### *Doel*

##### Overeenkomsten

- Beide interventies zijn ontwikkeld om de sociaal emotionele problematiek van de jongeren te verbeteren. Het doel van beide is om gedragsverandering bij de deelnemers te bewerkstelligen.

##### Verschillen

- De Busova training is vooral gericht op ervaringsleren. Door concrete ervaringen op te doen kan het gedrag van de jongeren veranderen.
- Rots en water heeft als doel de zelfbeheersing, het zelfvertrouwen en het werken aan positieve normen en waarden te verbeteren. Zij werken meer met thema's, terwijl de Busova alles in zijn geheel aanpakt.

#### *Doelgroep*

##### Overeenkomsten

- Beide trainingen zijn voor jongeren van 12 t/m 18 jaar ontwikkeld.
- Beide trainingen zijn ontwikkeld voor jongeren met sociaal-emotionele problematiek.

##### Verschillen

- Rots en water kan gegeven worden aan jongens vanaf negen jaar met sociaal emotionele problematiek. De Busova training is voor jongens en meisjes van 12 t/m 18 jaar met sociaal-emotionele problematiek en gedragsproblematiek.
- Bij Rots en Water is het van belang dat de training in seksspecifieke groepen verloopt. Het is in eerste instantie gemaakt voor alleen jongens, maar met enige aanpassingen kan het ook voor meiden gegeven worden. Gemengde groepen kunnen niet voorkomen bij de Rots en Water therapie. De Busova training kan wel aan gemengde groepen gegeven worden.

#### *Ouders*

##### Overeenkomsten

- Bij beide interventies kunnen de ouders hun kind aanmelden voor de training.
- Voor beide interventies geldt dat de ouders geen grote rol spelen tijdens het proces van de trainingen.

##### Verschillen

- Bij Rots en water kunnen de jongeren samen met hun ouders het huiswerk doornemen wat ze mee gekregen hebben. Bij de Busova training is er geen huiswerk. Ouders kunnen daar wel ter begeleiding ingeschakeld worden mocht dat echt nodig zijn.

#### *Duur van de interventie*

##### Overeenkomsten

- Bij allebei de interventies nemen de bijeenkomsten 90 minuten in beslag.

### Verschillen

- De Rots en water methodiek bestaat uit 14 bijeenkomsten. De Busova training bestaat uit 8 bijeenkomsten.
- Bij Rots en water kan de trainer naar eigen inzicht de bijeenkomsten verkorten als hij of zij dat noodzakelijk acht.
- Bij Rots en Water staat de volgorde van de bijeenkomsten niet vast en is er geen bepaalde tijd waarbinnen de training behandeld moet zijn. De Busova training is na 8 weken geheel behandeld.

### *Methodiek*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten qua methodiek tussen de Rots en water training en de Busova training.

### Verschillen

- Rots en water is niet vanuit de leerstijlen van Kolb ontwikkeld, en de Busova training wel.
- Rots en water is niet vanuit de Goldstein methodiek ontwikkeld, en de Busova training wel.
- Rots en water is niet vanuit het competentiemodel van Spanjaard en Slot ontwikkeld, en de Busova training wel.
- Rots en water is vanuit een psychofysieke training ontwikkeld, en de Busova training niet.

### *Aanpak*

#### Overeenkomsten

- Beide trainingen maken gebruik van fysieke oefeningen en niet fysieke oefeningen. Bij niet fysieke oefeningen moet je denken aan kringgesprekken bij de Rots en water training en individuele contactmomenten bij de Busova training.
- In beide trainingen leren de jongeren met hun gedrag om te gaan en wordt er gebruik gemaakt van zelfreflectie.

### Verschillen

- De Rots en water training werkt met een rots en waterhouding. Dit doet de Busova training niet.
- De rots en water training herhaald oefeningen om ze meer kracht bij te zetten. Dit doet de Busova training niet.
- De Rots en water training gebruikt ook video filmpjes om thema's in te leiden. De Busova training maakt hier geen gebruik van.
- Bij de Rots en water training moeten de jongeren ook huiswerk maken. Bij de Busova training zijn de jongeren thuis niet bezig met de training.
- Bij Rots en water is er een standaard opbouw voor de lessen die je volgt. Dit heeft de Busova training niet.

## 6.4 Resultaten vergelijking Busova en Weet en Beweeg

### *Doel*

#### Overeenkomsten

- In beide trainingen willen ze een gedragsverandering teweeg brengen.
- Beide trainingen willen het zelfvertrouwen van de jongeren verbeteren.

#### Verschillen

- Een doel van Weet en Beweeg is het toenemen van de activiteit, met als gevolg daarvan gewichtsafname. Dit is bij de Busova training niet het geval. Daar gaat het om veranderingen in het gedrag van de jongeren en niet om gewicht.
- Bij Weet en Beweeg is het de bedoeling dat de Body Mass Index (BMI) van de deelnemers met 5% verminderd.
- Bij de Weet en Beweeg training wil dat de deelnemers hun gewicht onder controle krijgen en houden. Dit is bij de Busova niet van toepassing.
- Bij de Busova training is het doel dat de jongeren een verandering te weeg brengen in hun gedragproblematiek en sociaal emotionele problematiek. Dit is bij het Weet en Beweeg programma niet zo.

### *Doelgroep*

#### Overeenkomsten

- Beide trainingen zijn voor jongeren van 12 t/m 18 jaar ontwikkeld.

#### Verschillen

- De Weet en Beweeg training is bedoeld voor kinderen en jongeren van 6 t/m 18 jaar met aanzienlijk overgewicht en obesitas. Dit geldt niet voor de Busova training.
- De Busova training is er voor jongeren met gedragsproblemen en/of sociaal emotionele problematiek. Dit geldt niet voor de training Weet en Beweeg.

### *Ouders*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide trainingen wat de ouders betreft.

#### Verschillen

- Bij de training Weet en Beweeg zijn er gezinssessies waar ook de ouders een belangrijke rol in spelen. Dit is bij de Busova training niet zo.
- Bij de training Weet en beweeg zijn er tien ouderbijeenkomsten voor alleen de ouders. Dit is bij de Busova training niet het geval.
- Bij de Weet en beweeg training worden de kinderen/jongeren aangemeld door een diëtist of fysiotherapeut. Bij de Busova training worden de jongeren aangemeld door hun ouders.
- Bij de Busova worden alleen de ouders betrokken, mits dit nodig is. Bij Weet en Beweeg worden ouders sowieso betrokken.

### *Duur van de interventie*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat de duur van de interventie betreft.

#### Verschillen

- De Weet en Beweeg training zal ongeveer een jaar duren en dan komen er verschillende onderdelen aan bod.
- De Busova training heeft 8 bijeenkomsten van 1,5 uur en zal na acht weken eindigen.

### *Methodiek*

#### Overeenkomsten

- Er zijn geen overeenkomsten tussen beide interventies wat de methodiek betreft.

#### Verschillen

- Weet en Beweeg is niet vanuit de leerstijlen van Kolb ontwikkeld, en de Busova training wel.
- Weet en Beweeg is niet vanuit de Goldstein methodiek ontwikkeld, en de Busova training wel.
- Weet en Beweeg is niet vanuit het competentiemodel van Spanjaard en Slot ontwikkeld, en de Busova training wel.
- Weet en Beweeg is vanuit de voedingsleer ontwikkeld en dat is de Busova training niet.
- Weet en Beweeg is vanuit training in fysieke activiteiten ontwikkeld en dat is de Busova training niet.
- De Weet en Beweeg training is vanuit de cognitieve gedragstherapeutische aanpak ontwikkeld en dat is de Busova training niet.

### *Aanpak*

#### Overeenkomsten

- Beide trainingen maken gebruik van fysieke oefeningen en niet fysieke oefeningen. Bij niet fysieke oefeningen moet je denken aan groepsbijeenkomsten en gezinssessies bij de Weet en Beweeg training en individuele contactmomenten bij de Busova training.

#### Verschillen

- Weet en Beweeg is een ambulant programma. De Busova is dit niet.
- Bij de Weet en Beweeg training wordt een voedingsadvies voor de deelnemers gemaakt. Dit is bij de Busova training niet van toepassing.
- Bij de Weet en Beweeg training wordt er ook aandacht geschonken aan de gezinssituatie o.a. door gezinssessies. Dit is bij de Busova training niet het geval.
- Bij de Weet en beweeg training word de ouders ook actief betrokken bij de behandeling van hun kind. Dit is bij de Busova training niet het geval.
- Bij de Weet en Beweeg training worden bewegingsactiviteiten ingezet zodat de jongere aan het eind blijft sporten. Dit is bij de Busova niet het geval.
- Bij de Busova training wordt veel gebruik gemaakt van zelfreflectie om het gedrag van de jongere positief te kunnen veranderen. Dit is bij de Weet en Beweeg training niet het geval.

### **6.5 Samenvatting van de resultaten**

De Rots en Water training komt het meeste overeen met de Busova training. Dit omdat de jongeren actief bezig zijn en op die manier proberen hun gedrag te veranderen. Ook komen in beide trainingen de ouders maar weinig aan bod.

De trainingen hebben vooral betrekking op de jongere en de ouders blijven grotendeels buiten beschouwing. Qua methodiek komen de twee niet overeen. Ze zijn allebei vanuit verschillende methodieken ontwikkeld.

Daarna komt In Control! het meest overeen met de Busova training. Ook bij deze interventie worden er veel actieve activiteiten gedaan. Beide interventies vinden het ook heel belangrijk dat de jongeren leren, door dingen te doen en dingen te ervaren. Een groot verschil tussen beide trainingen is dat In Control! Vanuit een justitiële jeugdinrichting werkt en de Busova training niet. Een ander belangrijk verschil is dat de ouders erg nauw betrokken zijn bij de In Control! training. Dit terwijl bij de Busova training de ouders erg op de achtergrond staan.

Weet en Beweeg is de volgende interventie in de reeks. Als overeenkomsten met de Busova training hebben wij het werken aan zelfvertrouwen en het werken aan een gedragsverandering geconstateerd. Ook een deel van de leeftijd waarop de trainingen zich richten komt overeen.

Een verschil is dat Weet en Beweeg er vooral op gericht is om gewichtsverlies bij de deelnemers te bewerkstelligen. Nog een verschil is dat de ouders van de deelnemers actief betrokken worden bij het proces van Weet en Beweeg. Weet en beweeg neemt een periode van ongeveer een jaar in beslag terwijl dit bij de Busova training maar acht weken is. Qua methodieken komen de trainingen ook geheel niet overeen.

Als laatste houden we dan over de interventie JUMP-in. Er zijn twee overeenkomsten van JUMP-in met de Busova training. Het wordt beide in groepsverband gegeven. Ook willen beide interventies een gedragsverandering te weeg brengen.

Het belangrijkste verschil is dat JUMP-in erop gericht is om de lichamelijke activiteit van de deelnemers te bevorderen. Dit is voor preventie van overgewicht. Ook worden bij JUMP-in de ouders van de deelnemers actief betrokken.

## 7. Conclusie

Aan de hand van de antwoorden op de deelvragen en onze resultaten na de vergelijking geven wij een conclusie in dit hoofdstuk. Ook geven wij een antwoord op de onderzoeksvraag.

### *Conclusie*

Wij willen aan de hand van het beantwoorden van de deelvragen en de onderzoeksvraag een conclusie trekken. Hierbij maken wij gebruik van de gevonden resultaten.

Allereerst gaan we de deelvragen beantwoorden.

### *Deelvragen*

1. *Wat is de Busova training?*

In hoofdstuk 3.2 hebben wij beschreven wat de Busova training inhoudt.

2. *Wat is het verschil tussen de Busova training en de reguliere Sova trainingen?*

In hoofdstuk 3 hebben wij beschreven wat beide trainingen inhouden. Het grote verschil is dat de Busova training de sociale vaardigheden probeert te verbeteren d.m.v. buitensport. De sociale vaardigheidstraining doet ook wel activiteiten maar is er niet specifiek op gericht om buiten te sporten. Ze hebben wel allebei als doel gedragsveranderingen bij de jongeren te bewerkstelligen.

3. *Welke jeugdinterventies bestaan er die te maken hebben met sport en bewegen?*

Wij hebben vier jeugdinterventies gevonden die met sport en bewegen te maken hebben. Deze zijn uitgewerkt in hoofdstuk 5 van het onderzoeksrapport. Deze interventies zijn:

- In Control!
- JUMP-in
- Rots en Water
- Weet en Beweeg

4. *Welke overeenkomst hebben de jeugdinterventies die te maken hebben met sport en bewegen, met de Busova training?*

We hebben de overeenkomsten van de interventies met de Busova training uitgewerkt in hoofdstuk 6. Dit hebben we per interventie op zes gebieden beschreven.

5. *Wat is het verschil tussen de Busova training en de andere jeugdinterventies die te maken hebben met sport en bewegen?*

We hebben de verschillen van de interventies met de Busova training uitgewerkt in hoofdstuk 6. Dit hebben we per interventie op zes gebieden beschreven.

6. *Hoe worden de gedragsveranderingen bij de jongeren, binnen de jeugdinterventies behaald?*

Wij kunnen niet concluderen dat er bij de interventies ook daadwerkelijk een verandering in het gedrag van de jongeren plaatsvindt. Wel kunnen wij beschrijven hoe de ontwikkelaars van de interventies proberen om een gedragsverandering te bewerkstelligen.

Bij de samenvattingen in hoofdstuk 5 is te lezen welke doelen de interventies hebben en met welke methodiek er wordt geprobeerd die doelen te behalen.

### *Conclusie resultaten vergelijkingen*

Om een goed antwoord te kunnen geven op onze onderzoeksvraag hebben wij alle overeenkomsten en verschillen tussen de vier interventies van het NJI en de Busova training op een rijtje gezet. Dit is na te lezen in hoofdstuk zes van dit rapport.

We willen ook nog wat over de effectiviteit zeggen van de Busova training naar aanleiding van ons onderzoek en de resultaten die daaruit komen. Als je alleen naar ons onderzoek kijkt kun je niet beoordelen of de Busova training effectief is of niet. Daarvoor zijn er teveel verschillen met de bewezen effectieve interventies van het NJI. Om te kunnen beoordelen of de Busova training effectief is zal er meer onderzoek naar de effectiviteit gedaan moeten worden. Dit zou bij voorkeur een praktisch onderzoek kunnen zijn. Hier hebben wij meer over geschreven bij hoofdstuk acht.

Aan de hand van de onderzochte resultaten kunnen wij niet concluderen of er een gedragverandering plaats vindt bij de interventies die wij vergeleken hebben. Hiervoor is een praktisch onderzoek nodig. Bij een praktisch onderzoek kijk je gericht naar het gedrag van de jongeren en kan je concluderen of er daadwerkelijk een gedragsverandering plaats vindt.

#### *Onderzoeksvraag*

*“Welke behandelmethoden uit de Busova training komen overeen met behandelmethoden van de effectief bewezen jeugd interventies van het NJI?”*

Als wij naar de conclusies kijken die uit de resultaten van de vergelijking komen, komen er niet veel dingen overeen.

Iedere interventie heeft een ander einddoel en dit einddoel wordt behaald op verschillende manieren. Het beweegelement draagt bij iedere interventie bij aan het te behalen doel van de trainingen. Toch wordt dit beweegelement bij iedere interventie anders ingezet.

De Busova training is ontwikkeld vanuit drie methodieken, de Goldstein methodiek, de leerstijlen van Kolb en het competentiemodel van Spanjaard en Slot. Deze methodieken komen bij geen enkele interventie naar voren. Dit komt omdat iedere interventie haar eigen manier heeft om tot het einddoel te komen. Vele wegen leiden naar Rome.

## **8. Evaluatie, aanbevelingen en suggesties voor verder onderzoek**

Wij kijken terug op een goed uitgevoerd onderzoek. We hebben het volgens planning kunnen uitvoeren. Er zijn geen knelpunten tijdens ons onderzoek geweest die ervoor gezorgd hebben dat we vertraging op liepen of die een verandering vroegen van de manier waarop wij het onderzoek uitvoerden.

Onze visies op de interventies die wij vergeleken hebben met de Busova zijn dat wij het goed vinden dat de interventies door middel van sporten en bewegen hun einddoelen halen. Door sporten en bewegen krijgen kinderen en jongeren meer plezier in wat ze doen. Wat ons vooral aanspreekt is dat er minder druk op de deelnemers van de interventie wordt gelegd. Het is bijv. veel spannender om je verhaal te doen in een kamertje van twee bij twee, dan dat je vertelt wat je dwars zit tijdens een sportactiviteit. De methodieken die bij de Busova gebruikt worden spreken ons aan. De leerstijlen van Kolb is erop gericht om ieder mens op een persoonlijke manier te behandelen en benaderen. Iedereen heeft een andere manier van leren en dat hier rekening mee wordt gehouden vinden wij een pre.

Bij het competentiemodel van Spanjaard en Slot kan je situaties goed in kaart brengen. Hierdoor krijg je een geheel beeld van een jongere met zijn systeem en thuissituatie. Wij zijn van mening dat omgevingsfactoren altijd een rol spelen bij de problemen van jongeren. Wij vinden het belangrijk dat dit mee wordt genomen in een training.

De Goldstein methodiek is meer gericht op de begeleiders die de training gaan geven. Wij vinden het belangrijk dat trainers zelf goed opgeleid zijn om de training te kunnen geven. De Goldstein methodiek is gericht op ervarend leren, waar wij een voorstander van zijn.

In onze conclusie hebben we beschreven dat de effectiviteit van Busova training met ons onderzoek niet goed vast te leggen is. Daarom willen wij een aanbeveling doen voor een vervolg onderzoek. Het is goed als er een praktisch onderzoek wordt verricht naar de effectiviteit Busova training. Dit zou kunnen door de jongeren die eraan deelnemen, de ouders, de leraren en eventuele begeleiding bij het onderzoek te betrekken. Hoe meer mensen je erbij betreft hoe betrouwbaarder je onderzoek is. Hierdoor heb je meer feiten waarmee je de effectiviteit en de gedragsverandering die plaats vindt bij jongeren, kan bewijzen.

## Literatuurlijst

### Boeken

Verhoeven, N. (2007) *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs* (tweede druk) Den Haag: Boomonderwijs.

Jellema, M. (2009) *Buitensport Sociale vaardigheidstraining. Handboek voor begeleiders* Zwolle.

Baarda D.B., Goede, de M.P.M. (2006) *Basisboek methoden en technieken* (vierde druk) Groningen: Noordhoff uitgevers B.V.

Herbert, M. (1999) *Sociale vaardigheidstraining voor kinderen* Baarn: Thieme Meulenhoff B.V.

Malschaert, H. (2005) *Basisboek opvoedingsvraagstukken* Baarn: Thieme Meulenhoff B.V.

Reijntjes, W., Rutten, E. & Valenkamp, M. (2009) *De ontwikkeling en beschrijving van de gedragsinterventie In Control!*

### Internet

<http://www.jump-in.nl>

<http://www.atriummc.nl/Leerstijlen.7993.0.html>

<http://www.thesis.nl/vier-leerstijlen>

<http://www.collegio.nl>

<http://www.goldstein.nl>

<http://www.pedagogiek.net/content/artikel.php?contentID=732&name1=tweede&name2=derde&name3=vierde&sectieNR=&sectie=&haalsectie=&haalsectie2=&haalsectie3=&sectiename=&headID1=31&rubriek=&rubriekname=&headID2=35&rubriek2=&rubriek2name>

<http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&recordnr=358&adlibtitel=JUMP-in&setembed=>

<http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&recordnr=124&adlibtitel=Weet & Beweeg&setembed=>

[http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&recordnr=123&adlibtitel=Rots en Water \(R&W\)&setembed=](http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&recordnr=123&adlibtitel=Rots en Water (R&W)&setembed=)