



# Vechtsport als pedagogisch instrument

Gedagsverandering centraal in effectieve en uitdagende aanpakken



## Sport Zorgt

Onder uiteenlopende doelgroepen zijn de vechtsporten razend populair. Vooral jongeren vinden het een stoere en fysiek aantrekkelijke sport vol met uitdagingen. Ook binnen de jeugdzorg en het (speciaal) onderwijs hebben deze sporten een grote aantrekkingskracht op de jeugd. Een grote groep jongeren binnen de jeugdhulpverlening kan niet meekomen in regulier sportaanbod. Verschillende onderliggende problemen die zich vaak in gedrag uiten, zijn hiervan de oorzaak. Het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij (NIVM) heeft voor deze groep op maat sportaanbod ontwikkeld. Binnen haar programma Sport Zorgt leren de jongeren agressie reguleren en hun sociale weerbaarheid te verhogen. Hierbij wordt de vechtsport als een pedagogisch instrument ingezet, waardoor via uitdagende werkvormen de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers bevordert wordt. De lessenreeksen staan onder begeleiding van ervaren en specifiek geschoolde vechtsportdocenten.

### *Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij*

*Het NIVM is een dynamische organisatie in Nederland met jarenlange ervaring in huis. Als zelfstandige organisatie met een stevig maatschappelijke agenda draagt ze lokaal bij aan vraagstukken in de zorg, het onderwijs en de buurt. Een prominente rol is hier voor de vechtsporten weggelegd. Deze sporten zijn als geen ander populair bij jongeren én kunnen onder de juiste voorwaarden bijdragen aan persoonlijke groei, vorming van discipline, eigen waarde en respect. In al de programma's en opleidingen van het NIVM staat de inzet van vechtsport als pedagogisch instrument centraal. Een vast onderdeel hierin is het aanleren van gedragsalternatieven bij uiteenlopende doelgroepen. Het NIVM weet als geen ander welke randvoorwaarden van belang zijn om succesvol te zijn met beweeginterventies. Haar jarenlange ervaring, kennis over de vechtsporten en pedagogiek zitten vervat in effectief bewezen methodieken en aanpakken.*





## Agressie regulering door vechtsport?!

Het inzetten van vechtsport in een programma waaraan jongeren met agressieproblematieken deelnemen. Is dat niet de kat op het spek binden? Een veelgehoorde vraag, en zonder voorkennis van de mogelijkheden van vechtsporten, wellicht ook een terechte. Jarenlang onderzoek van het Mulier Instituut toont aan dat vechtsport eerder bijdraagt tot het beteugelen van agressie én positief van invloed is op de weerbaarheid en persoonlijke groei. Dat blijkt uit zowel harde cijfers als uit interviews met sporters, hun ouders en trainers die de onderzoekers tijdens vier jaren verzamelden bij 100 vechtsportclubs in Nederland (Elling & Wisse 2010, Beloften van vechtsport). Ook de Sport Zorgt trajecten zijn door onderzoekers intensief gemonitord. Aangetoond is dat sporttrajecten onder de juiste condities kunnen bijdragen aan een positieve gedragsverandering. Denk hierbij aan gekwalificeerde en gedreven trainers in een pedagogisch verantwoorde omgeving, themagericht aanbod, professionele coördinatie, begeleiding en ondersteuning van lokale uitvoerders en als laatste het belang van een goed opleidingsaanbod. In het Sport Zorgt programma is er volop aandacht voor de realisatie of verdere aanscherping van deze onderdelen.

## Sport Zorgt!

Sport Zorgt is een interventie gericht op jongeren met gedragsproblemen. Doelgroep zijn jongeren in de leeftijd van 8 - 21 jaar uit de jeugdhulpverlening en het speciaal onderwijs. Het NIVM heeft op basis van meerjarige ervaringen en uitgebreid onderzoek binnen haar Sport Zorgt programma twee vormen van aanbod ontwikkeld: Vechtsport plus en Vechtsport met een missie. Beide aanpakken duren minimaal drie maanden. De hoofddoelstelling van Sport Zorgt is het realiseren van een positieve gedragsverandering na deelname aan de interventie. Deze gedragsverandering stelt de deelnemers in staat weloverwogen en proportioneel te reageren op agressieve gedragsimpulsen en bedreigende situaties. Subdoelstellingen die in de interventie worden nagestreefd zijn onder andere het verhogen van de sociale weerbaarheid van jongeren en het werken aan fysieke, sociaal-emotionele en mentale competentieontwikkeling.





## Vechtsport plus

Vechtsport plus gaat uit van de intrinsieke waarden van vechtsport, waarbij jongeren met lichte tot matige gedragsproblemen begeleid worden door een docent die specifieke begeleiding op de gedragsthema's kan leveren. Dit gebeurt zowel geïntegreerd als niet-geïntegreerd in bestaande les-groepen. Wat van belang is dat er in deze lessen extra begeleiding, een sterk sociaal pedagogisch klimaat aanwezig is en er volop aandacht is voor de achtergronden van de jongeren. Tijdens de interventie wordt impliciet aan gedragsdoelen gewerkt door middel van een zo normaal mogelijk sportaanbod.

## Vechtsport met een missie

Een specifieke gedragsinterventie wordt aan jongeren met een duidelijke agressie- en/of sociale weerbaarheidproblemen, individueel of in kleine homogene groepen, aangeboden. Tijdens de interventie wordt er expliciet en methodisch gewerkt aan agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid. Deze interventie bestaat uit een begeleidingstraject van acht lessen met bij aanvang een intake en een eindevaluatie. Vanuit de eindevaluatie kan er in overleg met de betrokken jeugdhulpverlener gekozen worden voor een verlenging van het traject met nogmaals acht lessen.



## **Wijkaanbod**

*Om niet alleen jongeren uit de jeugdhulpverlening te begeleiden bij hun persoonlijke ontwikkeling, is er ook een wijkaanbod opgezet. In het wijkaanbod verzorgt de club lessen voor iedereen in de buurt. In deze lessen vormt de inzet van sport als middel de basis. Iedereen kan kennis maken met de maatschappelijke en pedagogische thema's uit vechtsport onder begeleiding van geschoolde 'budopedagogen'.*

## Randvoorwaarden voor succes

Wanneer een organisatie het programma Sport Zorgt wil aanbieden aan haar cliënten of leerlingen kent het NIVM een vaste werkwijze. Er zal eerst een verbinding worden gemaakt met een vechtsportorganisatie in de buurt. Deze club zal moeten voldoen aan een kwaliteitsnorm. Een norm die enerzijds de club en anderzijds de trainer, als uitvoerder van de interventie, betreft. Alleen wanneer de juiste randvoorwaarden zijn gecreëerd, zal de interventie de gewenste gedragsdoelstellingen bij de jongeren kunnen realiseren. De kwaliteit van het traject wordt door het NIVM op drie niveaus bewaakt:

### ○ **Fight Right Keurmerk**

Het Fight Right Keurmerk (FRK) onderstreept én waarborgt dat clubs en trainers verantwoord, pedagogisch en veilig omgaan met vechtsport. Via een ondersteuningstraject wordt de club in kwestie begeleid bij het behalen van de Fight Right criteria mocht zij hier nog niet aan hebben voldaan.

### ○ **Opleiding trainers**

De trainer heeft een sleutelrol bij de effecten van vechtsportbeoefening op jongeren. Trainers worden opgeleid in het toepassen van de FUNdamentals methode, die ingaat op het creëren van een sociaal pedagogisch klimaat in de les. Daarnaast staat het didactische principe 'plezier' centraal. Trainers die de interventie uitvoeren, volgen de opleiding tot Docent Weerbaarheid en Agressieregulatie (DWA). DWA vormt de inhoud van de lessen binnen de interventie. Tijdens intervisie bijeenkomsten worden de trainers daarnaast begeleid bij het werken in dit werkveld.

### ○ **Ondersteuningstraject en monitoring**

De gehele interventie zal ondersteund worden door een adviseur van het NIVM. Hij/zij coördineert en begeleidt de club en haar partner bij de opzet en uitvoering van Sport Zorgt. Het NIVM draagt tevens zorg voor een monitoring, zodat de effecten van deelname in beeld gebracht worden.

### **Fight Right**

*Bij alle clubs in Nederland die de Sport Zorgt aanpak van het NIVM hanteren, kunt u rekenen op de aanwezigheid van sociaal pedagogisch sterke trainers opgeleid volgens de agressieregulatie en weerbaarheid methodiek van het NIVM. Daarnaast zijn deze clubs ook Fight Right gekeurd.*



*Wanneer de clubs deze kwalificaties nog niet hebben, begeleidt het NIVM hen in dit proces.*



### **Bokshandschoen als ingang**

*'Heel veel van deze jongeren als ze boos zijn, zijn ze letterlijk heel ongericht in hun handelingen. De ingang in mijn geval zijn de handschoenen. Dat is de sport, dat is de beweging. 'Ik voel me agressief, ik wil stompen, ik wil slaan.' Dan zeg ik, kom maar, dat is goed, dat gaan we doen. Dat is hartstikke makkelijk, veel makkelijker dan dat ik zeg: 'ik heb hier een kleurpotlood voor je. Ga heel goed kleuren waarom je zo boos bent.' Dat is een hele andere ingang. Of vertel het maar aan me. 'Ik ben gewoon heel kwaad'. Nou kom op dan, dan gaan we kijken wat we met al die kwaadheid kunnen. Dat is het voordeel van dat ze het van jou pikken, want je accepteert ze in wat ze zijn, ze zijn boos. Nou ok, ben ik ook zo vaak man. Daar gaan we samen aan werken.'* Vechtsportdocent Ray.

## **Uitvoer programma**

Door de lokale vechtsportclub wordt in samenwerking met de jeugdzorg- of onderwijsorganisatie begonnen aan de uitvoer van de interventie. De geschoolde docenten verzorgen het aanbod in de drie aanpakken: Vechtsport plus, Vechtsport met een missie en een wijkaanbod. Aan de hand van de beslissingsboom worden jongeren doorverwezen naar Vechtsport plus of Vechtsport met een missie. De doelen per jongere worden vertaald naar gedragsthema's waaraan gewerkt wordt vanuit een fysieke benadering (sport). De begeleiding die de jongeren krijgen via de vechtsportlessen wordt geïntegreerd in de begeleiding vanuit de jeugdhulpverlening. Wanneer de jongere de interventie doorlopen heeft, kan hij of zij doormoeten naar het reguliere aanbod van de club. Dit is echter geen doel op zich. Dit hele proces wordt begeleidt en gecoördineerd door een adviseur van het NIVM.

### **Agressieregulatie en weerbaarheid methodiek**

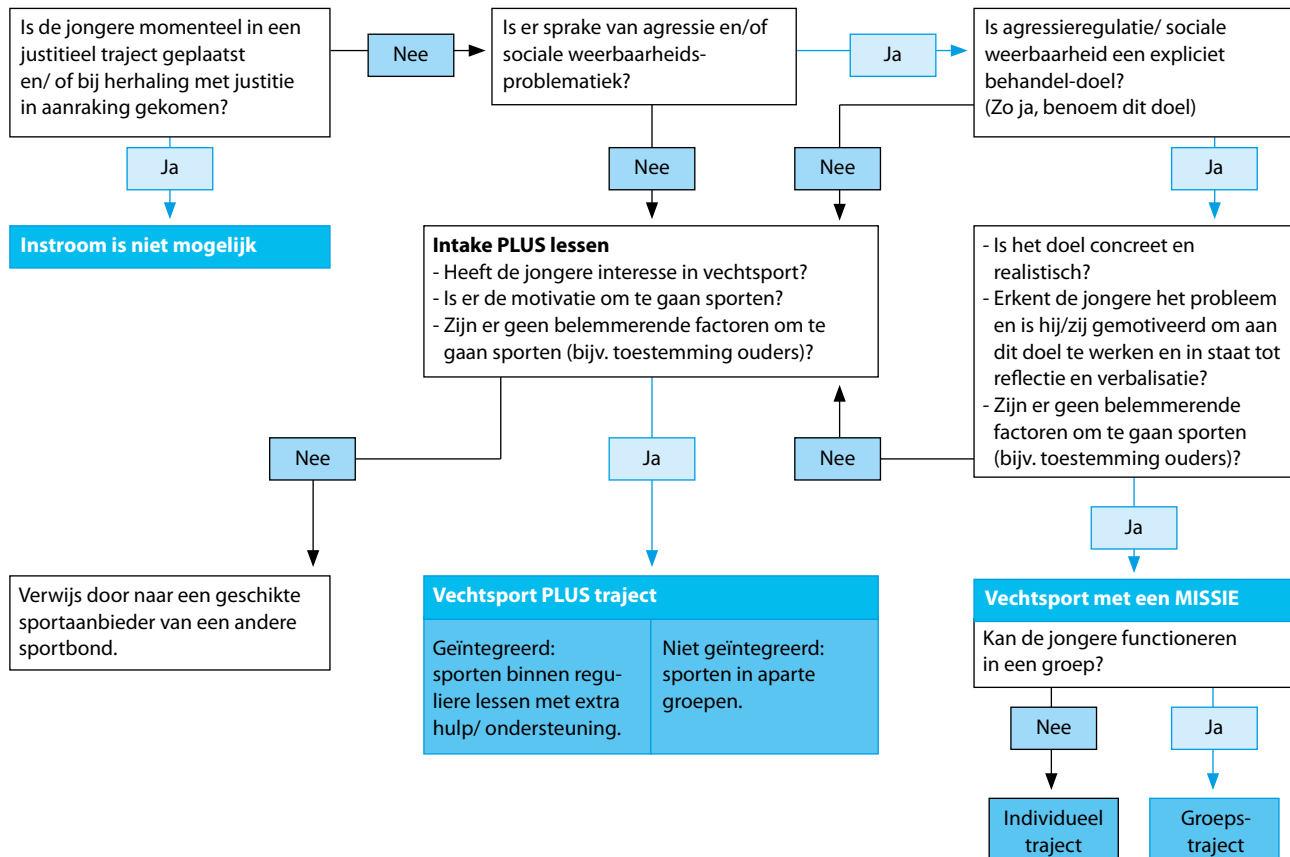
*In de Sport Zorgt aanpak vormt een zogenaamde agressieregulatie en weerbaarheid methodiek de basis. Hiermee wordt er gewerkt aan verschillende (psycho-sociale) thema's vanuit een integrale aanpak. Zowel fysieke, mentale als emotionele elementen hebben hier een plek. Deelnemers worden in een vechtsportomgeving uitgedaagd om zowel fysiek, mentaal als emotioneel op een bewuste wijze te handelen. De methodiek veronderstelt verder dat er themagericht wordt gewerkt. Per situatie wordt bekeken welke thema's centraal moeten staan om de jongeren verder te helpen. De inhoud van de lessen is dan ook niet gestandaardiseerd. Veel gebruikte psychosociale thema's in relatie tot sociale weerbaarheid en agressieregulatie zijn:*

- *Herkennen en erkennen van emoties*
- *Stellen van grenzen*
- *Persoonlijke integriteit*
- *Omgaan met druk en stress*
- *Zelfbeheersing*
- *Doorzetten*



## Sport Zorgt Beslissingsboom

Om geschikte jongeren voor het programma te selecteren en naar de juiste aanpak te verwijzen, is er een beslissingsboom ontwikkeld. De beslissingsboom zal bepalen wel traject het meest passend is bij de problematieken van de jongeren. De jeugdzorgorganisatie of speciaal onderwijsinstelling selecteert de deelnemers aan de hand van de criteria in de beslissingsboom.





## Contact

Wilt u meer weten over ons Sport Zorgt aanbod? Heeft u vragen over de kosten en de implementatie van het programma? Of wilt u slechts onderdelen van onze interventie 'in-house' aangeboden krijgen? Neemt u in al deze gevallen contact met ons op, we helpen u graag verder.



Postbus 643  
6710 BP Ede

Mail: [info@vechtsportenmaatschappij.nl](mailto:info@vechtsportenmaatschappij.nl)

Telefoon: 0318 - 660 980

Web: [www.vechtsportenmaatschappij.nl](http://www.vechtsportenmaatschappij.nl)

Twitter  <http://twitter.com/nivmtweet>

## Uit de praktijk

### **Uitlaatklep**

*Het heeft mij echt geholpen. Ik heb hier geleerd om rustig te blijven. Want je wordt weleens geraakt. Als iemand vroeger bij het uitgaan tegen me opliep, had ik gelijk ruzie. Nu zeg ik 'Sorry gozer' en dan is het opgelost. Boksen is echt mijn uitlaatklep. Iedere training ga ik weg met een voldaan gevoel.' Mike, deelnemer Vechtsport plus-traject.*

### **Respect, discipline en duidelijkheid**

*'Je merkt dat er veel respect is tussen de jongens onderling en tussen hen en de trainer. En dat werkt. Er heerst discipline en duidelijkheid. Daar hebben deze jongens en meisjes behoefte aan. Niet te soft, maar wel veilig en respectvol.'*

*'Het boksen heeft Mike veel gebracht. Het heeft hem veranderd in positieve zin. Al na een paar weken zag ik een Mike die ik niet herkende. Er sprak energie en kracht uit. Ik zag hem groeien. In het boksen kan hij zijn energie kwijt. Dat maakt hem rustiger en geeft hem zelfvertrouwen. Met Mike over zijn toekomst praten, was altijd lastig. Dan voelde hij zich onder druk gezet. Nu kan dat wel. Hij gelooft weer in zichzelf. Is heel gedreven om breed te worden en een sixpack te kweken.' Ouders Mike.*

### **Succeservaring**

*'Als je jezelf wilt veranderen, dan loop je tegen problemen aan. Dat kost energie en doorzettingsvermogen. Het is mooi om te zien dat door het oefenen de jongeren iets doen waarvan ze zelf denken dat ze daartoe niet in staat zijn. Het is mooi om te zien dat het dan lukt. Succeservaringen zijn heel belangrijk als je met jongeren wil werken aan gedragsverandering.'* Vechtsportdocente Willeke.



### **Kleinere groepen en meer individuele aandacht**

*'Gemiddeld doen er tussen de vijf en tien jongeren mee aan de training. Daardoor is er voldoende individuele aandacht. En dat hebben ze nodig. Bas heeft in het laatste jaar geprobeerd om mee te trainen met de reguliere trainingsgroep. Hij is goed in Thaiboksen en zou wel aan wedstrijden mee kunnen doen. Maar Bas trok het niet in de reguliere trainingsgroep. Het is te druk voor hem, teveel mensen. Bovendien kan ik Bas in een reguliere groep ook niet de individuele aandacht geven die hij nodig heeft. Bas - maar ook de andere jongeren in de groep - hebben meer aanmoediging, stimulering en complimenten nodig om door te zetten. Als je dat doet gaat het geweldig. Geef ze vertrouwen en ze houden vol.'* Vechtsportdocent Zoheir.

### **Incasseren en accepteren**

*'Mike, en alle andere deelnemers, lol laten beleven aan sport. Dat is één van mijn voornaamste doelen. Plezier is de eerste insteek. De nadruk in de trainingen ligt dus ook echt op boksen als sportieve activiteit. Maar daarnaast is er een aantal achterliggende doelen. Sommige daarvan zitten in het boksen zelf opgesloten. In het boksen krijg je af en toe een klap op je neus. Je leert daarvan incasseren en accepteren. Zo leren jongens als Mike beter omgaan met agressie en hun eigen gevoelens daarin.'*  
Vechtsportdocent van Mike.

### **Schroom voor inzet vechtsport?**

*'Wat betreft de schroom van de jeugdzorgmedewerkers die is er. Het gros van de mensen heeft angst voor de sportfactor. En denkt aan het fysieke harde contact. Mijn ervaring keer op keer bewijst dat als je bij mensen die drempel kunt wegnemen en ze op de mat laat ervaren wat je bedoelt en welke waarden je probeert in te zetten en welke middelen daartoe. Dan gaat het vanzelf stromen, dan zien ze dat het niet lomp, gewelddadig grof, maar dat het juist heel opbouwend positief en constructief is.'* Vechtsportdocent Ray.

### **Het werkt!**

*'We zien gedrag veranderen. De houding naar andere leerlingen en naar collega's veranderen. We zien leerlingen zeker worden over zichzelf, over hun lijf, over de omgang met anderen. Ik hoop dan ook dat Sport Zorgt geaccepteerd wordt als onderdeel van de jeugdhulpverlening op heel veel plekken in Nederland. Het zou fantastisch zijn als deze aanpak voor nog meer jongeren beschikbaar komt.'* Pedagoog, jeugdzorginstelling Antrea.