



Meesterstuk Master SEN



Leidt psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongeren van de Stedenschool tot het kunnen reguleren van hun agressie.

Naam student: Ferry van Hulst
Studentnummer: 2011877
Leerroute: ZOD2 te Lelystad
E-mail Fontys: f.hulst@student.fontys.nl
Opleiding: Master Special Educational Needs
Instituut: Fontys Opleidingscentrum Onderwijszorg
Maand/jaar: mei 2010
1^e begeleider: Marijke Reith
Email: m.reith@fontys.nl

Inhoudsopgave:

Samenvatting		pag.	4
Introductie:		pag.	6
Hoofdstuk 1:	Aanleiding en probleemstelling	pag.	9
	1.1 Aanleiding tot het onderzoek.	pag.	9
	1.2 Omschrijving van de huidige situatie.	pag.	10
	1.3 Wat hoop ik te bereiken?	pag.	11
	1.4 Onderzoeksvraag en deelvragen.	pag.	12
Hoofdstuk 2:	Theoretische onderbouwing.	pag.	13
	2.1 Wat betekent agressie voor mij?	pag.	13
	2.2 Aggressieregulatie door bewegen.	pag.	14
	2.3 Oorzaken van agressie.	pag.	15
	2.4 Recente interventie programma's.	pag.	16
Hoofdstuk 3:	Onderzoeksmethodologie.	pag.	18
	3.1 Onderzoeksmethodologie deel vraag 1	pag.	18
	3.2 Onderzoeksmethodologie deel vraag 2	pag.	19
	3.3 Onderzoeksmethodologie deel vraag 3	pag.	20
Hoofdstuk 4:	Data verzameling.	pag.	22
	4.1 Data analyse	pag.	22
	4.1a Data analyse deelvraag 1	pag.	22
	4.1b Data analyse deelvraag 2	pag.	23
	4.1c Data analyse deelvraag 3	pag.	23
	4.2 Data presentatie	pag.	24
	4.2a Datapresentatie deelvraag 1	pag.	24
	4.2b Datapresentatie deelvraag 2	pag.	28
	4.2c Datapresentatie deelvraag 3	pag.	35
	4.3 Patronen en relaties met betrekking tot de drie deelvragen	pag.	36

Hoofdstuk 5:	Conclusies.	pag.	37
	5.1 Antwoord deelvraag 1	pag.	37
	5.2 Antwoord deelvraag 2	pag.	38
	5.3 Antwoord deelvraag 3	pag.	39
	5.4 Verbondenheid/relatie met de gebruikte literatuur	pag.	40
	5.5 Onderzoeksvraag	pag.	41
	5.6 Aanbevelingen	pag.	42
Hoofdstuk 6:	Evaluatie van het onderzoek	pag.	43
	6.1 Hoe heb ik het onderzoek als persoon ervaren?	pag.	43
	6.2 Hoe is het onderzoek verlopen?	pag.	44
	6.3 Wat heeft het onderzoek voor mij betekend en wat heb ik geleerd?	pag.	45
	6.4 Wat hielp en belemmerde mij hierbij?	pag.	45
	6.5 Wat heeft de Stedenschool eraan gehad?	pag.	46
Slot		pag.	47
Literatuurlijst		pag.	48
Bijlagen			

Samenvatting

In het kader van mijn HBO-deeltijdopleiding Master SEN heb ik onderzoek gedaan met de volgende onderzoeksvraag:

- ⇒ Leidt psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongeren van de Stedenschool tot het kunnen reguleren van hun agressie?

De deelvragen die hieruit voort gekomen zijn, zijn:

- ⇒ Wat ervaren de docenten nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs tot het kunnen reguleren van de agressie van de jongeren van de Stedenschool?
- ⇒ Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het reguleren van hun agressie?
- ⇒ Wat ervaar ik bij de jongeren met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie tijdens het geven van psychofysiek bewegingsonderwijs?

De aanleiding tot dit onderzoek is:

- ⇒ Waarom wordt er niet startend of eindigend vanuit een fysieke situatie een transfer gelegd naar de vaardigheden welke bij de huidige trainingen worden geleerd?

Deze vraag komt voort uit mijn ervaringen tijdens en met agressiemomenten van jongeren die ik in mijn huidige functie (docent bewegingsonderwijs aan de Stedenschool in JJI Rentray) veelal tegenkom.

Momenteel is één van de interventie- en behandelmethoden in Rentray de Equip-methodiek. Hoofddoelen hierbij zijn dat jongeren zich bewust worden van hun eigen denkfouten, dat zij leren dat zij hiervoor zelf verantwoordelijk zijn en dat jongeren zich bewust worden van hun cognitieve stoornissen.

Wat hopelijk bereikt wordt met dit onderzoek is, dat het belang wordt ingezien van een combinatie van een “theoretisch kader” (Equip-methodiek) en psychofysiek bewegingsonderwijs.

Middels **STAP** in het onderzoeksprogramma wordt geprobeerd jongeren verder te brengen in hun agressieregulatie om zodoende de sociale competentie en draagkracht in de huidige maatschappij te vergroten. Voor de theoretische onderbouwing worden kwantitatieve gegevens verkregen via een SCOLL-vragenlijst en een HIT-vragenlijst, kwalitatieve gegevens worden verkregen door de semi-gestructureerde interviews met de deelnemende docenten en jongeren.

Al deze gegevens zijn verwerkt en gekoppeld in dit verslag om tot de volgende slotconclusie te komen:

De docenten hebben ervaren dat psychofysiek bewegingsonderwijs er mede voor gezorgd heeft dat de jongeren adequater kunnen reageren op wisselende situaties die eerder voor agressiemomenten zorgden. Ook voor de jongeren gelden dezelfde ervaringen met adequatere handelwijzen tot gevolg. Persoonlijk heb ik ervaren dat de jongeren nu anders aankijken tegen agressie en dat het adequater reageren komt door het beter kunnen reguleren van agressie, door het herkennen lichaamstaal bij zichzelf en anderen en daar vervolgens adequaat naar te handelen.

Uit het onderzoek is ook gebleken dat hierbij meerdere factoren een rol spelen dan alleen psychofysiek bewegingsonderwijs.

Twee belangrijke aanbevelingen die m.i. voortkomen uit dit onderzoek zijn:

- ⇒ Psychofysiek bewegingsonderwijs is een must voor deze jongeren.
- ⇒ Psychofysiek bewegingsonderwijs past binnen de huidige behandelmethodiek Equip.

Introductie

Dit onderzoek is gedaan in het kader van de HBO-deeltijd opleiding die ik volg: Master SEN¹. Mijn naam is Ferry van Hulst ik heb tot mijn 44^e gewerkt bij Defensie en wel bij het Korps Mariniers en de Koninklijke Marechaussee. Hierbij heb ik altijd de zorg gehad voor de veiligheid en het begeleiden en afreageren van emoties na heftige situaties. Tijdens een uitzending naar Cambodja werd mijn interesse gewekt voor de emoties van kinderen en hoe hier dan als volwassene mee om te gaan. Destijds uitten de kinderen in Cambodja geen emoties en je kon niet zien in welke gemoedstoestand zij zich bevonden. Ik heb verschillende sollicitaties gedaan om hier wat mee te kunnen doen. Hoewel ik steeds werd afgewezen omdat ik geen HBO-diploma's had, kreeg ik iedere keer wel te horen dat ik wel de competenties bezat. Reden voor mij om hier mee aan de slag te gaan.

Omdat sporten mijn passie was en is ben ik gaan studeren op de Fontys Sport Hogeschool te Tilburg. Een tweejarige deeltijd opleiding bestaande uit 2 dagen naar school en 5 dagen werken met als eindresultaat het felbegeerde HBO-diploma: docent bewegingsonderwijs 1^e graads.

Na deze opleiding heb ik nog 2 jaar bij defensie gewerkt toen er in 2004 een advertentie verscheen voor een docent bewegingsonderwijs op een school binnen een justitiële jeugd inrichting. Ik dacht dit is mijn kans, heb deze gegrepen en ik werk er nu nog steeds met veel plezier als docent bewegingsonderwijs. De aanstelling op de Stedenschool was tevens mijn start in het onderwijs in het algemeen en in het cluster 4 onderwijs in het bijzonder.

De school waar het om gaat is de Stedenschool (cluster 4) welke zich bevindt in een gesloten justitiële jeugdinstelling te Lelystad, Rentray.

In Rentray verblijven de jongeren, sinds 1 januari 2010, strafrechtelijk. Dit houdt in dat zij een PIJ maatregel (Plaatsing In Jeugdinrichting) hebben gekregen vanwege het delict dat zij gepleegd hebben.

¹ Master Special Educational Needs

De meeste jongeren hebben een IQ tussen de 60 en 80, dit worden LVG-jongeren (Licht Verstandelijke Gehandicapt) genoemd. Binnen Rentray wordt specifiek aandacht besteed aan de achterliggende problematiek van de jongeren in relatie tot zijn/haar delict, dat per individu verschillend is, en in een later stadium van de behandeling van de jongere in Rentray aan de terugkeer in de maatschappij².

Op de Stedenschool bieden wij onderwijs aan de jongeren die geplaatst zijn in de instelling. Dit zijn jongeren in de leeftijd van 12 tot 23 jaar met diverse stoornissen en gedragsproblemen. In de meeste gevallen gaat het om een antisociale persoonlijkheidsstoornis, ADHD of impulsiviteit, verslavingsproblematiek of een combinatie van deze stoornissen. De gevolgen van de stoornis van de jongere zijn vaak diefstal, liegen, weglopen van huis en agressie in al zijn verschillende vormen. Op dit laatste, het onderdeel agressie, wil ik mijn onderzoek richten. Hier kom ik later nog op terug.

Het beleid binnen de Stedenschool³ is erop gericht dat de jongeren rijkserkende diploma's en certificaten kunnen halen wat passend is bij hun interesse en mogelijkheden. Er worden veel verschillende praktijk- en theorievakken aangeboden waar de jongeren landelijk erkende certificaten kunnen halen. Voorbeelden daarvan zijn: fitnessbegeleider A en B, recreatiesportleider, horeca-assistent en diverse diploma's voor detailhandel, lastechnieken en ICT.

Daarnaast volgen de meeste jongeren ook algemene kennisvakken, met name Nederlands, Engels, en rekenen/wiskunde op diverse niveaus. Bij voldoende vorderingen tijdens de lessen is het mogelijk om mee te doen aan zgn. IVIO- examens binnen de instelling en bij goed gevolg halen ze IVIO-certificaten op niveau 1, 2, 3 of 4.

De jongeren worden aangemoedigd om, wanneer ze een onbegeleide verlofstatus hebben, buiten de instelling naar school te gaan en stage te lopen. De medewerkers van de Stedenschool en van Rentray zijn actief in het begeleiden van de jongeren in de terugkeer in maatschappij.

² bron http://www.rentray.nl/template_new.php?pid=over_rentray&id=2

³ bron schoolgids Stedenschool 2009 en <http://www.eduvier.nl/?content=65>

Het functioneren in de huidige maatschappij vraagt niet alleen om diploma's maar ook nog om andere vaardigheden. De jongere moet een normale mate van gevoeligheid voor verschillende sociale situaties hebben, daarbij een positief adaptief vermogen en het vermogen zich flexibel op te stellen in steeds nieuwe en wisselende situaties. Hierbij is niet alleen de problematische situatie, maar vooral het onvermogen om deze situatie te hanteren een probleem. (Slot & Spanjaard, 1999)

Tot 31 december 2009 werd voor de agressie die de jongeren uitte een agressie regulatie training gebruikt. Eén van de behandelmethodes die vanaf 1 januari 2010 daarbij gebruikt gaat worden is You Turn en met daarin de Equip-methodiek.

Iedere medewerker die met jongeren werkt in "justitie-land" heeft de opleiding "basistrainer" gehad. Hierin komen verschillende onderdelen aanbod en één van de onderdelen is "omgaan met agressie". Alles is binnen een "theoretisch kader" vorm gegeven bijvoorbeeld d.m.v. groepssessies, mentorgesprekken, zelfevaluatie en het bijhouden van een portfolio en niet in relatie tot een fysieke activiteit.

Zoals al eerder beschreven wilde ik gaan werken met de emoties van kinderen. Het uiten van emoties op een adequate manier vinden sommige kinderen moeilijk. Ik wilde meer te weten komen over de ideeën die kinderen/jongeren hebben over hun agressie en wat voor ervaring ze met agressie hebben. Deze emotie hebben de kinderen/jongeren die bij ons in de instelling verblijven niet of in mindere mate onder controle.

Het begrip 'agressieregulatie' betekent voor mij het omgaan met agressie op een adequate manier. Ik ervaar dagelijks dat, als ik jongeren bewegingsonderwijs geef zij beter kunnen omgaan met hun agressie maar ook dat zij beter over eerdere situaties kunnen praten. Voor dit onderzoek heb ik jongeren uitgekozen die hier de meeste problemen mee hebben.

Ik hoop te bereiken dat door een combinatie van een "theoretisch kader" (Equip-methodiek) en psycho-fysiek bewegingsonderwijs, de jongeren een betere agressieregulatie krijgen en dat zij hierdoor beter kunnen gaan functioneren in de huidige samenleving.

Hoofdstuk 1: Aanleiding en probleemstelling

1.1 Aanleiding tot het onderzoek.

Het goed kunnen functioneren in de huidige maatschappij is voor jongeren een steeds groter probleem. Uitingen van agressie halen hierbij steeds vaker het nieuws; daarbij komen de termen victomizing⁴, bullying⁵ en happy slapping⁶ regelmatig voor. Zelfs de politieke partijen stemmen grote delen van hun partijprogramma's hierop af.

Het niet op een juiste en adequate manier omgaan met de vele wisselende situaties in onze huidige maatschappij is één van de oorzaken dat de jongeren bij ons (op de Stedenschool binnen Rentray Lelystad) in de inrichting verblijven (Slot & Spanjaard, 1999). Veelal speelt agressie hierin een grote rol omdat de jongeren die bij ons in de inrichting verblijven de agressie niet of in mindere mate onder controle hebben. Het begrip 'agressieregulatie' betekent dan ook voor mij het omgaan met agressie op een juiste en adequate manier. Omdat ik docent bewegingsonderwijs ben ervaar ik (bijna) dagelijks dat jongeren beter hun agressie kunnen reguleren na een les bewegingsonderwijs:

- ⇒ Ik ervaar dat zij na een les bewegingsonderwijs makkelijker kunnen praten over agressiemomenten.
- ⇒ Ik ervaar dat zij makkelijker te "sturen" zijn na een les als zij in een agressiemoment belanden.

De aanleiding tot dit onderzoek zou je kunnen omschrijven als:

Waarom wordt er niet startend of eindigend vanuit een fysieke situatie een transfer gelegd naar de vaardigheden welke bij de huidige trainingen worden geleerd?

Wat de huidige situatie is zal ik hieronder verder beschrijven.

⁴ verzamelnaam voor allerlei soorten mishandeling

⁵ een specifieke vorm van agressie (direct of indirect), erop gericht iemand pijn te doen.

⁶ voor de "lol" en voor "niets" iemand in elkaar slaan

1.2 Omschrijving van de huidige situatie.

Op dit moment is één van de interventie- en behandelmethodes de Equip-methodiek.

Het hoofddoel hiervan is dat de jongeren zich bewust worden van hun eigen denkfouten en dat zij leren dat zij hiervoor zelf verantwoordelijk zijn. De rode draad hierbij is ook dat jongeren zich bewust worden van hun cognitieve stoornissen.

De meeste jongeren die crimineel of antisociaal gedrag vertonen maken een aantal denkfouten en wanneer deze jongeren hierdoor gedragsproblemen vertonen dan kan dit gedrag worden herleid tot één of meerdere denkfouten. Denkfouten zijn gedachten waardoor de jongeren in problemen komen of gedachten die fout gedrag achteraf goedpraten.

Hierbij worden vier verschillende denkfouten onderscheiden:

- ⇒ egocentrisme,
- ⇒ goedpraten/verkeerd benoemen,
- ⇒ anderen de schuld geven,
- ⇒ uitgaan van het ergste.

Een toelichting:

Probleemgedrag “anderen uitlokken” kan voorkomen uit de gedachte: “Ik zit slecht in mijn vel, laat anderen ook maar slecht in hun vel zitten en als de ander niet reageert dan sla ik hem”. Deze gedachte is een voorbeeld van de denkfout “egocentrisme”. Alleen denken aan jezelf, zonder te denken aan de anderen of de gevolgen van je gedrag voor jezelf en voor anderen.

In de Equip-methodiek is het de bedoeling dat de jongeren bewust gemaakt worden van hun eigen denkfouten en dus leren dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor hun denken en doen. Als ik dat koppel aan agressie dan betekent dat dat de jongeren leren dat agressie geen teken van macht is, maar juist een teken van onmacht. Dat je ook op een positieve manier kunt omgaan met druk en spanning en dat je daardoor echt betrokken kunt zijn bij de ander. Dit gebeurt door er met elkaar over te **praten** en zo elkaar uiteindelijk te corrigeren in het denken en doen. (Potter, Gibbs & Goldstein, 2006) Dit zou dan uiteindelijk het gewenste gedrag tot gevolg moeten hebben.

1.3 Wat hoop ik te bereiken?

Wat ik hoop te bereiken is dat door de directie van de Stedenschool maar ook de instelling het belang wordt ingezien van psychofysiek bewegingsonderwijs voor de jongeren van de Stedenschool. Dit betekent voor mij dat ik de jongeren een **STAP** verder wil brengen in het beheersen van hun agressie en het vergoten van sociale competentie.

STAP staat voor **Stop**, **Think**, **Action** en **Plan**.

Stop heeft betrekking op het herkennen van opkomende agressie via bewegingsonderwijs.

Bijvoorbeeld een les judo of les voetbal, met behulp van spierontspannings- en ademhalingsoefeningen.

Think heeft betrekking op het reflecteren, door de jongere zelf of met hulp van iemand, op het gedrag en het vergoten van de sociale competentie.

Action heeft betrekking op het leren adequaat te reageren op agressie en het juiste, gewenste gedrag daarna toe te kunnen passen in wisselende situaties.

Plan heeft betrekking op het blijvend integreren van bovenstaande processen in het “systeem” van de jongeren.

Ik hoop te bereiken dat het de jongeren van de Stedenschool zal helpen om hun sociale competentie en draagkracht te vergroten in de huidige maatschappij waarover ik schreef in 1.1 (de aanleiding tot het onderzoek).

Voor mijzelf hoop ik dat ik door dit onderzoek nog gericht met de jongeren aan de slag kan gaan. Dus dat zij door vaardigheden aangeleerd tijdens de lessen bewegingsonderwijs en door ervaringen die tijdens deze lessen worden opgedaan nog beter voorbereid worden op hun terugkeer in huidige maatschappij.

Daarnaast hoop ik dat psychofysiek bewegingsonderwijs en daaruit voortvloeiend de mogelijkheden tot een betere agressieregulering voor de jongeren, geïntegreerd en toegepast gaat worden binnen de interventie- de behandelmethode van de Equip-methodiek.

1.4 Onderzoeksvraag en deelvragen

Al hoewel ik al snel wist in welke richting ik mijn onderzoek zou gaan doen, is het formuleren van en het zoeken naar de onderzoeksvraag een moeilijke weg geweest. Ik wist in mijn hoofd precies wat ik wilde, maar het op papier zetten ervan heeft mijn begeleidster, some critical friends en mij de nodige hoofdbrekens bezorgd. Uiteindelijk ben ik op de volgende onderzoeksvraag uit gekomen.

Onderzoeksvraag:

Leidt psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongeren van de Stedenschool tot het kunnen reguleren van hun agressie?

De deelvragen die hieruit voortkomen zijn:

Deelvragen:

- 1: Wat ervaren de docenten nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van de agressie van de jongeren van de Stedenschool?
- 2: Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?
- 3: Wat ervaar ik persoonlijk bij de jongeren met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie tijdens het geven van psychofysiek bewegingsonderwijs?

Door de verschillende deelvragen, zal ik komen tot een antwoord op mijn onderzoeksvraag.

Voor een betere afstemming van mijn lessen sluit ik mij aan bij het gedachtegoed van Slot en Spanjaard (1999): het is nooit te laat om hulp te bieden en/of te leren. Zij zijn van mening dat de behandeling gericht moet zijn op het aanleren van nieuwe vaardigheden en het vergroten van mogelijkheden. Ik vind het belangrijk om uit te gaan van de kwaliteiten van een jongere zodat deze kunnen worden aangesproken; hierdoor kunnen ze dit adequaat leren gebruiken in de huidige maatschappij. Met dit onderzoek wil ik verder aanbevelingen doen om het psychofysieke bewegingsonderwijs te integreren in de Equip-methodiek.

Hoofdstuk 2: Theoretische onderbouwing

Over agressie en sport is al veel geschreven, niet alleen nu maar door de eeuwen heen. Enkele bevindingen hiervan zal ik beschrijven in paragraaf 2.2.

Deze “historische onderzoekers” spreken al van bewegingsvormen m.b.t. het reguleren van agressie, daarbij is het ook belangrijk te kijken naar het ontstaan van dit gedrag (paragraaf 2.3).

Daarnaast zijn er verschillende trainingen voor jongeren om hun agressie beter te kunnen reguleren. Ik zal deze trainingen kort beschrijven in paragraaf 2.4 omdat ik hierdoor goed de koppeling van theorie naar de praktijk kan maken.

Allereerst wil ik beschrijven wat agressie nu eigenlijk voor mij betekent. Door de ervaringen bij Defensie (zie hoofdstuk Introductie) heb ik mij daar een eigen beeld van gevormd en dat dit goed aansluit bij de Nederlandse wetgeving⁷ is voor mij geen verrassing. Deze ervaringen heb ik meegenomen in mijn lessen psychofysiek bewegingsonderwijs (zie bijlage 1a t/m 1d).

2.1 Wat betekent voor mij agressie?

Wat agressie nu voor mij inhoudt volgt hieronder in een korte beschrijving.

Emoties van een mens zijn de belangrijkste elementen om te kunnen communiceren. Of je nu je boosheid, blijdschap, verdriet of angst laat zien, het geeft de omgeving een duidelijk signaal van de toestand waar je je in bevindt. Dat je af en toe eens boos wordt is niet zo vreemd, dit is een uiting van je “emotionele gemoedstoestand”. Dat dit best gezond is, is voor mij duidelijk: als je de boosheid alleen maar opkropt kun je gefrustreerd raken wat tot gevolg kan hebben dat je ziek wordt. Het gaat er hierbij echter om hoe dat te doen en hierbij niet over (een ander zijn) grenzen heen te gaan.

Als je hiermee bewust schade berokkent aan iets of iemand, of als je met je woede iets probeert te bereiken of iets wilt verhullen, dan is er sprake van agressie.

Voor mij is agressie bedreigend en schadelijk voor degene tegen wie het gericht is.

De definitie die Justitie hierbij hanteert is: “geweld (agressie) is iedere dwangmatige kracht van meer dan geringe betekenis uitgeoefend op personen en/of materialen”. Hieraan zijn in het wetboek van strafrecht met betrekking tot geweld (agressie) veel artikelen aan gekoppeld. Dit is voor mij een bevestiging dat mijn beleving van wat agressie nu inhoud juist is.

⁷ Artikelen in het wetboek van strafrecht

2.2 *Agressieregulatie door bewegen.*

Door de eeuwen heen heeft agressie en de oorsprong hiervan vele wetenschappers, onderzoekers en psychologen bezig gehouden. Het ontstaan van agressie en hoe het beter te reguleren is hier een onderdeel van geweest.

Sigmund Freud (1856-1939) heeft de agressie uitgebreid onderzocht door middel van de psychoanalytische benadering. Hij vond in eerste instantie dat agressie een aangeboren drift is. Om te voorkomen dat dit tot “schade” leidt moet het omgevormd worden tot sociaal maatschappelijke aanvaardbare omgangsvormen. Later heeft hij erkend dat agressie ook door de omgeving kan worden uitgelokt.

Omdat in onze huidige maatschappij agressie steeds vaker het nieuws haalt, politieke partijen hun partijprogramma's erop afstemmen, dient er een andere vorm te komen om met agressie om te kunnen gaan en/of te reduceren. Interessant voor mijn onderzoek is hierbij één van de oplossingen die Freud geeft:

Ons “driftleven” zal een menselijker karakter dienen te krijgen. We moeten deze negatieve energie omzetten in iets positiefs, de agressie zodanig afreageren dat ze haar vernietigende werking verliest.

Dit kan verwezenlijkt worden door sport en spel, niet alleen door boksen maar elke sport waar je deze (negatieve) energie in kwijt kan en kunt omzetten.

Alexander Mitscherlich (1908-1982) had een hier een modernere versie op: Hij vond dat je de mensen beter bewust kon maken van agressie in plaats van dit te onderdrukken. Eén van de oplossingen die hij hiervoor bedacht, was dat je de negatieve energie die je in je hebt moet proberen te uiten in iets positiefs, en dit moet ombuigen door te bewegen.

Als ik deze theorieën koppel aan de dagelijkse praktijk, waarmee ik als docent bewegingsonderwijs in een JJI te maken heb, kan ik mij daarbij aansluiten voor wat betreft het bewegingsonderwijs. Ik ervaar (bijna) dagelijks dat jongeren beter hun agressie kunnen reguleren, makkelijker kunnen praten over agressiemomenten, makkelijker zijn te “sturen” als zij in een agressiemoment belanden na een les bewegingsonderwijs.

2.3 Oorzaken van agressie.

Door het lezen van verschillende literatuur hierover ben ik tot de ontdekking gekomen dat er geen eenduidige aanwijzing is van wat nu precies de oorzaak is van agressie en/of agressief gedrag.

Wel is er sprake van primaire en secundaire factoren die effect kunnen hebben op elkaar. Zo is er bij iedere jongere sprake van “beschermende en risicofactoren” die hun ontwikkeling kan beïnvloeden. Deze kunnen primair of secundair aanwezig zijn.

Onder primaire factoren behoren bijvoorbeeld sociale vaardigheden, verwaarlozing, criminaliteit in het gezin en conflicten. Onder secundaire factoren behoren bijvoorbeeld IQ, psychische gezondheid, ontwricht gezin en een onveilige buurt.

Op de primaire risicofactoren kunnen de secundaire factoren wel effect hebben, al hebben de secundaire factoren niet wezenlijk een directe invloed op schooluitval, criminaliteit of maatschappelijke uitval.

De mate waarin deze factoren aanwezig zijn, de combinaties ten opzichte van elkaar en de egosterkte van de jongere bepalen of er sprake is van een “risicjongere”, of een jongere in een risicovolle situatie. Deze bevindingen zijn terug te vinden in verschillende onderzoeken (Jongman, 1981, Dijk, van, 1991, Hoogerwerf, 1996, Rijken & Harms, 2002).

Keer op keer blijkt dat een risicjongere vanwege zijn achtergrond (“bagage van thuis”) een grotere kans loopt op slechte schoolprestaties en maatschappelijke problemen dan een “normale jongere”. De genoemde problemen gaan eventueel gepaard met problematisch gedrag waaronder criminaliteit en agressie. (Girard, 1986, Mooij, 1992 en 1994, Ploeg, v.d. 1997).

Je zou kunnen zeggen dat de negatieve invloeden (“het verpesten”) van deze jongeren komen via de opvoeding of cultuur waar zij mee te maken hebben gehad (Delfos, 2006).

De relatie met de praktijk is dat de docenten van de Stedenschool zeven jongeren hebben aangemeld welke agressief gedrag vertonen. Ik ben dossieronderzoek gaan doen en bovenstaande oorzaken van agressie (zowel primair als secundair) bleken van toepassing op alle zeven jongeren.

2.4 *Recente interventie programma's (Equip-methodiek en "Rots en water").*

De nieuwe versie van de **Equip-methodiek** van Potter, Gibbs & Goldstein (2006) wordt momenteel door Rentray gebruikt als interventieprogramma voor de jongeren. Hierin wordt vooral aandacht besteed aan de morele opvoeding en educatie van de jongeren. De Equiptraining is functioneel op twee gebieden:

- ⇒ Het helpt jongeren op een effectieve manier om te gaan met de mogelijkheden van de groep, voornamelijk met het onderling verlenen van hulp.
- ⇒ Er worden bij de jongeren vaardigheden ontwikkeld, met name de morele oordeelsvorming, en het helpt bij het hanteren van woede en agressie.

In de Equip-methodiek is het de bedoeling dat de jongeren bewust gemaakt worden van hun eigen denkfouten en dus leren dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor hun denken en doen. Als ik dat koppel aan agressie dan betekent dat dat de jongeren leren dat agressie geen teken van macht is, maar juist een teken van onmacht.

Het doel van de Equip-methodiek is om jongeren te leren verantwoordelijk te denken en te doen door wederzijdse hulpbenadering. Jongeren die crimineel of antisociaal gedrag vertonen kennen veelal een negatieve groepscultuur gekenmerkt door agressie. In groepsverband helpen de jongeren elkaar door de negatieve groepscultuur om te buigen naar een cultuur waarbij met elkaar rekening wordt gehouden. Tijdens de oefeningen/trainingen worden de sociale vaardigheden, agressiebeheersing en morele ontwikkeling van de jongeren gestimuleerd. Hierbij ontwikkelen de jongeren zelfrespect en verantwoordelijk gedrag. De jongeren die crimineel of antisociaal gedrag vertonen hebben vaak de volgende kenmerken in hun gedrag:

- ⇒ Een gebrek aan sociale en/of probleem oplossende vaardigheden.
- ⇒ Een verstoring in sociale interpretatie en informatie verwerking.
- ⇒ Een sociaal cognitieve tekortkoming, het accent ligt hierbij op egocentrische houdingen van de jongeren.

De bijeenkomsten uit de Equip-training zijn opgebouwd uit drie onderdelen:

- ⇒ Omgaan met agressie, tien bijeenkomsten.
- ⇒ Sociale vaardigheden, tien bijeenkomsten.
- ⇒ Het nemen van sociaal morele beslissingen, tien bijeenkomsten.

Het **“Rots en water”** programma van Ykema (2007) is ontwikkeld om via fysieke trainingen emoties te leren reguleren. Het stelt zich ten doel om jongeren bij te staan in hun ontwikkeling en bij het ontdekken van hun eigen kwaliteiten, met hierbij de kernbegrippen van zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen.

Bij het eerste begrip “zelfbeheersing” leren jongeren om hun energie te beheersen. Hierbij leren ze omgaan met hun (agressieve) energie. Vanuit “zelfbeheersing” volgt in het tweede begrip “zelfreflectie”: Jongeren leren om zichzelf vragen te stellen over hun handelen. Deze twee begrippen leiden naar het 3^e begrip “zelfvertrouwen”.

De doelstellingen van dit principe kan je als volgt formuleren:

- ⇒ Jongeren bij staan in hun ontwikkeling naar volwassenheid, bewust zijn van hun kracht en verantwoordelijkheid binnen de samenleving en de taken die daarin voor hen weggelegd.
- ⇒ Ontwikkeling van het zelfvertrouwen, zelfkennis en zelfrespect.
- ⇒ Ontwikkeling van moreel besef tijdens kringgesprekken.
- ⇒ Jongeren om leren gaan met macht, kracht en onmacht door je hierin te kunnen verdedigen of door de situatie te kunnen ontlopen.

De relatie met deze twee (recente) interventieprogramma’s en de praktijk is, dat ik ervaar dat praten (en rollen spelen) alleen niet helpt. Je hebt een andere “trigger” nodig om de jongeren uit te dagen opdat ze geen sociaal wenselijke antwoorden geven. Ik denk dat een combinatie met psycho-fysiek bewegingsonderwijs een “must” is om de jongeren te helpen hun agressie te reguleren en hierdoor de jongeren te helpen hun sociale competentie en draagkracht te vergroten.

Hoofdstuk 3: Onderzoeksmethodologie

Het onderzoek dat ik ga doen is een zgn. “quasi-experiment”. Ik heb hiervoor gekozen omdat ik wil kijken of de aanpak die ik voor ogen heb om de agressie van jongeren te kunnen reguleren effectief is. De opzet van mijn onderzoek is het geven van een viertal lessen bewegingsonderwijs waarbij ik de jongeren een **STAP** verder wil brengen in het beheersen van hun agressie en wil helpen bij het vergroten van sociale competenties (uitwerking **STAP** in hoofdstuk 1.3). De lessen zijn iedere keer in de dezelfde omgeving gegeven. Ik maak hierbij geen gebruik van een controle groep omdat de matige bezetting van jongeren in de behandelgroepen op de Stedenschool en de bij deze jongeren behorende problematiek geen goed vergelijk vormen met de groep jongeren welke behoren tot de experimentele groep. Hierbij is het voor mij van belang dat het onderzoek niet alleen iets voor mij oplevert maar voornamelijk voor de jongeren. Als ik voor de experimentele groep iets kan verbeteren dan is dat een stap in de goede richting, al ben ik mij er wel van bewust dat er na het afsluiten van dit onderzoek nog een vervolgonderzoek nodig is om het effect op de lange termijn te kunnen meten/beoordelen. Hoe ik de data ga verzamelen zal ik aan de hand van mijn drie deelvragen in de paragrafen hieronder verder uit werken.

3.1 Deelvraag 1: Wat ervaren de docenten nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van de agressie van de jongeren van de Stedenschool?

Om dit te kunnen bereiken heb ik eerst aan de docenten van de Stedenschool gevraagd wie wilde meewerken aan het onderzoek. In totaal hebben zeven van de vierendertig docenten die de Stedenschool rijk is gereageerd. Ik heb docenten geworven door eerst kenbaar te maken tijdens een teamvergadering wat de bedoeling is, hierna heb ik een drie keer een mail (zie bijlage 2a t/m 2c) verstuurd.

Nadat dit bekend was heb ik twee meetinstrumenten gebruikt:

- ⇒ Een vragenlijst SCOL⁸ (zie bijlage 3), welke gebruikt wordt door de docenten voor de leerling besprekingen,
- ⇒ Een semi-gestructureerd interview (zie bijlage 4).

⁸ Sociale Competentie Observatie Lijst voortgezet onderwijs

De vragenlijst is een aangepaste versie van de SCOL. Ik heb nagevraagd waarom deze is aangepast maar kreeg daar geen duidelijk antwoord op. Ik heb wel bewust gekozen om deze genormeerde vragenlijst te gebruiken waarbij ik ervan uitgegaan ben dat je beter een bekende betrouwbare aangepaste versie kunt gebruiken dan een nieuwe onbekende.

De keuze voor deze vorm van interviewen heb ik gemaakt omdat het onderwerp en de vragen vast staan maar de manier van antwoorden door de docenten ligt nu open. Ik maak op deze manier het beste gebruik van de kennis, verschillende ervaringen en inzichten van de docenten. Door deze opbouw kan ik ook, als een antwoord mij nog niet duidelijk is, dieper doorvragen. Het interview is met toestemming van de docenten opgenomen en ik heb tijdens het interview notities gemaakt om zo een zo volledig mogelijk verslag te kunnen maken. Door deze methodiek te volgen kan ik de kwantitatieve gegevens van de vragenlijst aanvullen met de kwalitatieve gegevens van het interview. Dit geeft mij een verdieping van de uitkomsten die ik krijg.

3.2 Deelvraag 2: Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?

Om dit te kunnen bereiken heb ik eerst aan de docenten van de Stedenschool gevraagd of zij jongeren konden aandragen die aan mijn onderzoek mee wilden werken en bij wie de agressie regulatie een probleem vormt. De docenten noemden hiervoor zeven jongeren voor wie de les psychofysiek bewegingsonderwijs goed zou kunnen zijn.

Hierna heb ik de dossiers van de jongeren bestudeerd om te kijken of dit inderdaad zo was. Ik heb vervolgens deze jongeren benaderd om te vragen of zij aan mijn onderzoek wilde meewerken. Na het doel van de lessen te hebben uitgelegd wilde er van de zeven jongeren uiteindelijk vijf meewerken.

De twee die hier niet aan mee wilde werken hebben ieder een duidelijke reden aangegeven.

- ⇒ Eén jongere vond het niet passen in zijn behandeling en hij kreeg niets voor terug zoals bijvoorbeeld extra belminuten.
- ⇒ Eén jongere had net een PIJ⁹ maatregel van vier jaar gekregen en wilde nergens meer aan meewerken.

⁹ Plaatsing in Jeugdinrichting

Nadat dit bekend was heb ik twee meetinstrumenten gebruikt:

- ⇒ Een semi-gestructureerd interview (zie bijlage 5)
- ⇒ De genormeerde HIT¹⁰ vragenlijst (zie bijlage 6), gekoppeld aan het eerder genoemde interview.

De keuze voor deze vorm van interviewen heb ik gemaakt omdat het onderwerp en de vragen vast staan maar de manier van antwoorden door de jongeren ligt open. Ik maak, net als bij de docenten, op deze manier het beste gebruik van de kennis en verschillende ervaringen en inzichten van de jongeren. Door deze opbouw kan ik als een antwoord mij nog niet duidelijk is doorvragen. Ik heb geen opname van het interview gemaakt om de privacy van de jongeren te kunnen waarborgen.

Omdat ik mijzelf afvroeg of de antwoorden betrouwbaar zouden zijn heb ik geprobeerd de jongeren tijdens de lessen te “triggeren” om te voorkomen dat de antwoorden geen sociaal wenselijke antwoorden zullen bevatten. Door deze methodiek te volgen kan ik de kwantitatieve gegevens van de vragenlijst aanvullen met de kwalitatieve gegevens van het interview. Dit geeft een verdieping van de uitkomsten die ik krijg.

3.3 Deel vraag 3: Wat ervaar ik persoonlijk bij de jongeren met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie tijdens het geven van psychofysiek bewegingsonderwijs?

Om dit proces van reflectie goed te doen heb ik gekozen voor “een systematische volgen van” en ben ik gaan reflecteren op de uitvoering aan de hand van een logboek.

Dit logboek (zie bijlage 7) heb ik vormgegeven volgens het reflectiemodel van Korthagen.

Dit geeft mij de handvaten om na een les terug te kunnen kijken wat voor mij de leermomenten zijn geweest. Tevens biedt dit een goede gelegenheid om dit direct een nieuw start punt te laten zijn voor de volgende les psychofysiek bewegingsonderwijs.

Ik heb voor dit reflectie model gekozen omdat het tijdens de opleiding regelmatig de revue passeerde en het hierdoor vertrouwd is geworden. Ik zal deze gegevens verwerken volgens de “geordende schoendoos”. Dit geeft goed volgbaar weer welk proces ik heb doorgemaakt.

¹⁰ How I Think (Gibbs et al., 1992)

Door op bovenstaande wijze mijn onderzoek te doen maak ik gebruik van meerdere informatiebronnen en is er sprake van triangulatie. Door vanuit verschillende invalshoeken, nl. docenten, leerlingen en mijzelf, de gegevens te vergelijken denk ik te komen tot een valide onderzoek. Ik verwacht tevens zal het naast elkaar gebruiken van kwantitatieve en kwalitatieve gegevens hier een bijdrage aan zullen geven.

Hoofdstuk 4: Data verzameling

4.1 Data-analyse.

Het is voor mij nu duidelijk welke instrumenten ik wil gaan gebruiken om de gegevens te verwerken (zie hoofdstuk 3). Ik zal kort beschrijven waarom ik denk dat deze instrumenten valide zijn voor dit onderzoek, daarna presenteer ik de verkregen data. Ik zal dit in dezelfde volgorde doen zoals die gebruikt is bij de drie deelvragen.

4.1a Data analyse - deelvraag 1: *Wat ervaren de docenten nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van de agressie van de jongeren van de Stedenschool?*

De gebruikte SCOL-vragenlijst is, zoals beschreven in paragraaf 3.1, een aangepaste versie. Deze vragenlijst bevat 14 vragen, verdeeld over 4 categorieën met sociaal competent gedrag. Daarnaast kan de docent(e) er zijn/haar opmerkingen in kwijt voor aanvullingen met een specifiek doel en voor pedagogische adviezen voor de docent. Deze lijst wordt digitaal ingevuld door de docent en meegenomen naar de leerlingbesprekingen van de jongeren. Mede aan de hand hiervan worden nieuwe leerdoelen opgesteld, daarna wordt de vragenlijst opgeslagen in het leerling volgsysteem. Deze vragenlijst levert mij kwantitatieve gegevens op, welke worden verwerkt in een tabel met een frequentieverdeling.

Het semi-gestructureerde interview heb ik gebruikt om de achterliggende gedachten van de docenten te achterhalen en levert mij de volgende kwalitatieve gegevens op;

- ⇒ wat is een reden om een jongere psychofysiek bewegingsonderwijs te laten volgen,
- ⇒ wat vinden zij zelf wat agressie is,
- ⇒ wat vinden zij van het huidige interventieprogramma Equip.

Ik maak hierbij gebruik van een nulmeting (tabel 1) en een eindmeting (tabel 2). De nulmeting is om te kijken hoe de docenten nu tegen een jongere aankijken. De eindmeting is om te kijken of de docenten effect(en) van de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongere kunnen waarnemen.

4.1b Data analyse - deelvraag 2: *Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysiek bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?*

De gebruikte HIT vragenlijst, zoals beschreven in paragraaf 3.1, is een genormeerde vragenlijst welke bestaat uit 54 vragen. Deze wordt gebruikt om de cognitieve en sociaal emotionele ontwikkeling van jongeren te meten.

De vragenlijst bestaat uit twee hoofdgroepen te weten Cognitieve Disortion en Behavior Referent. Ik heb voor dit onderzoek de vragen gekozen uit de Behavior Referent, en wel de tien vragen die te maken hebben met agressie (tabel 3). Uit de overige vragen heb ik acht vragen gekozen die te maken hebben met sociaal competent gedrag (tabel 4). Deze vragenlijst levert mij kwantitatieve gegevens, welke worden verwerkt in een tabel met een frequentieverdeling.

Het semi-gestructureerde interview heb ik gebruikt om de achterliggende gedachten van de jongeren te achterhalen en levert mij daardoor kwalitatieve gegevens op. Ook hier maak ik gebruik van een nulmeting en een eindmeting. De nulmeting is om te kijken hoe de jongeren nu denken en handelen. De eindmeting is om te kijken of de jongeren veranderingen ervaren in hun denken en handelen na het volgen van de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs.

4.1c Data analyse - deelvraag 3: *Wat ervaar ik persoonlijk bij de jongeren met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie tijdens het geven van psychofysiek bewegingsonderwijs?*

Het gebruikte logboek, zoals beschreven in paragraaf 3.3, heb ik gebruikt om gestructureerd terug te kunnen blikken op en na te denken over mijn functioneren bij mijn lessen psychofysiek bewegingsonderwijs. Door voor dit logboek te kiezen weet ik dat ik geen fases oversla bij het evalueren en reflecteren op mijn handelen van mijn gegeven lessen. Door al deze stappen te nemen kom ik aan de hand van het proces wat ik heb doorgemaakt uiteindelijk tot wat ik ervaren heb tijdens de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs. Deze gegevens zal ik verwerken in een geordende schoenendoos welke mij kwalitatieve gegevens oplevert.

Hierbij dient opgemerkt te worden dat ik gevraagd heb om een situatie voor ogen te nemen dat de jongere daadwerkelijk agressief was. Opmerkelijk vond ik hierbij dat sommige docenten aangaven de jongere niet meer te kunnen/durven te benaderen voor een gesprek terwijl dit juist nodig is om de jongere weer terug te krijgen in het onderwijsproces. Voor mij was dit een reden om in het semi-gestructureerde interview hier op door te vragen. De docenten gaven letterlijk aan dat “er angst was om het gesprek aan te gaan” of dat “de docent walgde van de jongere en dat deze wat hem/haar betreft niet meer welkom was”. Je kunt hieruit op maken dat het gedrag dat de jongeren vertoond hebben met betrekking tot het reguleren van hun agressie en sociaal competent zijn door de docenten als negatief ervaren wordt en dat zij zich hierdoor minder zelfverzekerd voelen.

Wat ervaren de docenten nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van de agressie van de jongeren van de Stedenschool?

Bar chart showing the number of occurrences for each of the 14 categories (1-14) across five different conditions (0, ++, +, --, ---). The y-axis ranges from 0 to 7. The legend indicates: 0 (blue), ++ (red), + (green), -- (yellow), and --- (purple).

Category	0	++	+	--	---
1	2	1	0	4	0
2	1	3	0	3	0
3	2	2	0	3	0
4	1	0	3	2	0
5	1	2	0	4	0
6	2	1	0	4	0
7	2	0	0	4	0
8	2	0	3	2	0
9	1	2	0	4	0
10	1	0	0	6	0
11	1	1	0	5	0
12	1	0	1	5	0
13	2	1	0	4	0
14	3	0	0	4	0

26

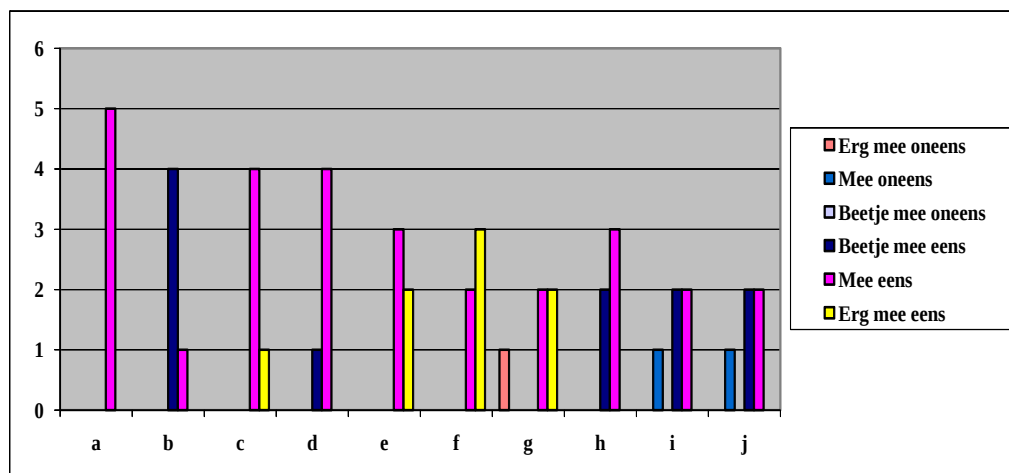
Voor mij opnieuw een reden om in het semi-gestructureerde interview hier op door te vragen. Eén van de docenten gaf hierbij als antwoord dat een jongere het volgende zei: "Meester uw schouders gaan hangen is er wat aan de hand?". De docenten (2) die wel onlangs een fysieke agressieve situatie hadden meegemaakt gaven aan dat de jongere "anders" het gesprek, om weer deel te mogen nemen aan het onderwijsproces, inging. De docenten gaven beiden samengevat aan bij het interview dat: "de jongere er rustig bij zat, luisterde en ook kon benoemen wat er minder goed gegaan was". De antwoorden van tabel 1 en 2 zal ik verwerken in hoofdstuk 5.

4.2b Datapresentatie - deelvraag 2: HIT vragenlijst.

Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysische bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?

Tabel 3: O-meting HIT vragenlijst agressie gerelateerde vragen.

		Erg mee oneens	Mee oneens	Beetje mee oneens	Beetje mee eens	Mee eens	Erg mee eens
a	Ik kan er niets aan doen dat ik vaak mijn geduld verlies	0	0	0	0	5	0
b	Sommige mensen vragen om een pak slaag	0	0	0	4	1	0
c	Als ik kwaad word, maakt het me niet uit wie ik daar pijn mee doe	0	0	0	0	4	1
d	Het heeft geen zin om te proberen buiten een gevecht te blijven	0	0	0	1	4	0
e	Alleen lafaards lopen weg voor een gevecht	0	0	0	0	3	2
f	Als je anderen niet de baas bent, zal je altijd het pisaaltje zijn	0	0	0	0	2	3
g	Ik heb geprobeerd om op iemand wraak te nemen	1	0	0	0	2	2
h	Je moet nemen wat je nodig hebt, ook al betekent dat het dat je daarvoor iemand pijn moet doen	0	0	0	2	3	0
i	Als iemand niet doet wat ik zeg, is het niet mijn schuld als hij gewond raakt	0	1	0	2	2	0
j	Iedereen probeert altijd een gevecht met mij uit te lokken	0	1	0	2	2	0



Uit tabel 3 blijkt dat de jongeren met hun agressie, hun agressieregulatie en met de uitingen van agressie aan de negatieve zijde van deze tabel zitten. Je kunt hieruit opmaken dat hun denken en handelen niet adequaat te noemen is m.b.t. de veranderende situaties die in onze huidige maatschappij plaatsvinden, zeker als dit in relatie staat tot het reguleren van hun agressie.

De vragenlijsten zijn ingevuld na les 1 psychofysiek bewegingsonderwijs en bevatten volgens mij geen sociaal wenselijke antwoorden omdat jongeren “getriggerd” zijn tijdens de les.

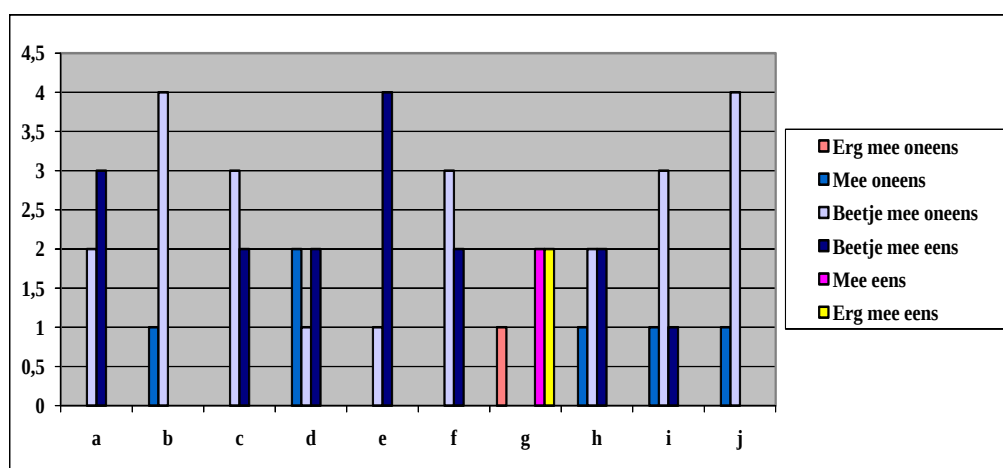
Het semi-gestructureerde interview geeft hier een nog scherper beeld van, als voorbeeld wil ik daarbij aangeven vraag i van de tabel:

In het interview ben ik met één van de ondervraagde jongeren dieper doorgegaan op deze vraag en zijn antwoord. Hierbij gaf de jongere aan dat zijn antwoord zoals hij het gegeven had in het onderzoek klopt als het om een familielid gaat, echter als het om een ander gaat dan is hij het eens met de stelling. Hij gaf letterlijk aan: “wie niet horen wil moet maar voelen”.

Tabel 4: Eindmeting HIT vragenlijst agressie gerelateerde vragen.

Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?

		Erg mee oneens	Mee oneens	Beetje mee oneens	Beetje mee eens	Mee eens	Erg mee eens
a	Ik kan er niets aan doen dat ik vaak mijn geduld verlies	0	0	2	3	0	0
b	Sommige mensen vragen om een pak slaag	0	1	4	0	0	0
c	Als ik kwaad word, maakt het me niet uit wie ik daar pijn mee doe	0	0	3	2	0	0
d	Het heeft geen zin om te proberen buiten een gevecht te blijven	0	2	1	2	0	0
e	Alleen lafaards lopen weg voor een gevecht	0	0	1	4	0	0
f	Als je anderen niet de baas bent, zal je altijd het pisaaltje zijn	0	0	3	2	0	0
g	Ik heb geprobeerd om op iemand wraak te nemen	1	0	0	0	2	2
h	Je moet nemen wat je nodig hebt, ook al betekent dat het dat je daarvoor iemand pijn moet doen	0	1	2	2	0	0
i	Als iemand niet doet wat je zegt, is het niet mijn schuld als hij gewond raakt	0	1	3	1	0	0
j	Iedereen probeert altijd een gevecht met mij uit te lokken	0	1	4	0	0	0



Uit tabel 4 blijkt dat de jongeren met hun agressie, hun agressieregulatie en met de uitingen van agressie een positieve ontwikkeling hebben doorgemaakt; hiermee wordt bedoeld dat er een verschuiving heeft plaatsgevonden in positieve zin. Je kunt hieruit opmaken dat de jongeren adequater met de veranderde situaties om kunnen gaan zeker als dit in relatie staat tot het beter kunnen reguleren van hun agressie. Er heeft een verbetering plaats gevonden in het denken en handelen van de jongeren. De vragenlijsten zijn ingevuld na de meivakantie. Ik heb daar bewust voor gekozen om e.e.a. te kunnen laten bezinken bij de jongeren en om te kijken wat er is blijven hangen.

Ik heb ervoor gekozen om de vierde les in zijn geheel te herhalen zodat het beeld van de jongere, indien nodig, weer compleet wordt. Mijn ervaring leert me inmiddels dat dit, gezien de problematiek en het IQ van deze jongeren, beter is.

Tevens zijn de jongeren opnieuw “getriggerd” tijdens de les om wederom geen sociaal wenselijke antwoorden te krijgen. Sommige vragen lieten dit niet toe, als voorbeeld daarvan is vraag g, dat heb je wel of niet gedaan. De antwoorden op deze vraag zijn hetzelfde als bij de nul meting.

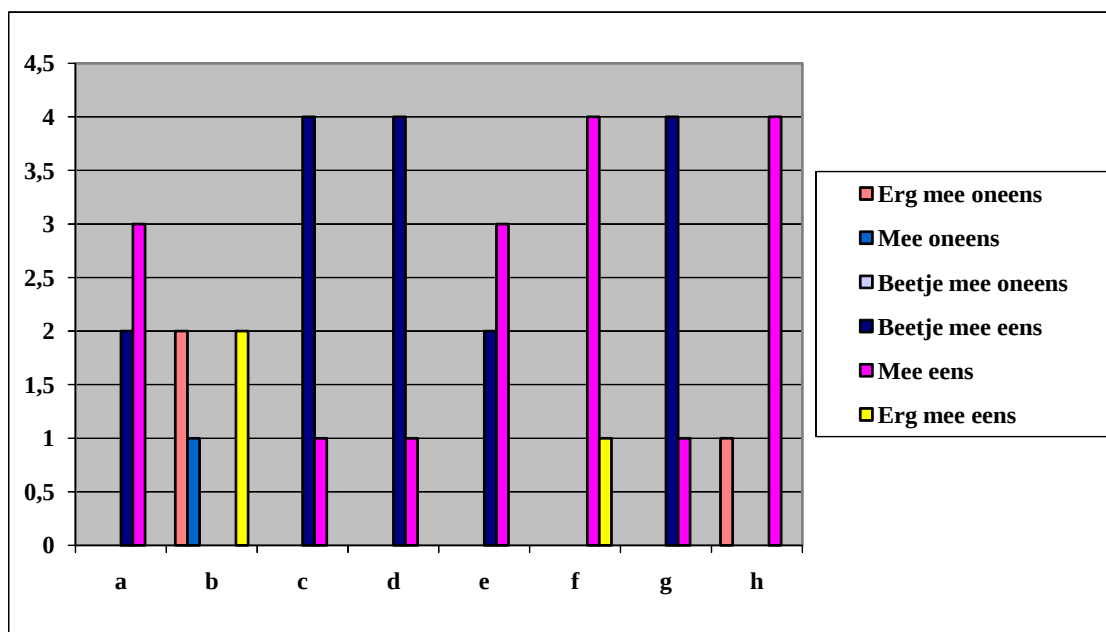
Het semi-gestructureerde interview geeft een verdieping van hun denken over de stellingen weer, dit vindt plaats bij iedere jongere. Als voorbeelden wil ik daarbij vooral de vragen e en j noemen: deze vragen geven duidelijk aan dat het beeld van de jongere daarin veranderd is. Jongeren gaven aan dat weglopen uit een conflict niet automatisch betekent dat je een lafaard bent maar dat je ook weg kunt lopen met een opgeheven hoofd.

Bij vraag j gaven de jongeren aan dat als je de lichaamstaal van een ander en van jezelf weet te herkennen, dan weet je dat het niet zo is dat een ander altijd negatief is t.o.v. jou en bijvoorbeeld wil vechten met je. Je eigen lichaamstaal kan dat ook voor een ander oproepen daar kun je nu aanwerken. De antwoorden van tabel 3 en 4 zal ik verwerken in hoofdstuk 5.

Tabel 5: O-meting HIT vragenlijst sociaal competent gerelateerde vragen.

Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysische bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?

		Erg mee oneens		Mee oneens		Beetje mee oneens		Beetje mee eens		Mee eens		Erg mee eens
a	Mensen moeten aan hun problemen werken	0	0	0	0	2	3	0				
b	Ik heb veel voor mijn vrienden over	2	1	0	0	0	0	2				
c	Als iemand geen respect voor je toont, moet je dat hem maar betaalt zetten	0	0	0	0	4	1	0				
d	Hoeveel moeite ik ook doe, het lukt me niet om uit de problemen te blijven	0	0	0	0	4	1	0				
e	Als ik iets graag wil, maakt het me niet uit hoe ik het krijg	0	0	0	0	2	3	0				
f	Ik verlies mijn geduld, omdat mensen mij kwaad proberen te maken	0	0	0	0	0	4	1				
g	Mensen proberen mij altijd lastig te vallen	0	0	0	0	4	1	0				
h	Het is belangrijk rekening te houden met de gevoelens van anderen	1	0	0	0	0	4	0				



Uit tabel 5 blijkt dat de jongeren met hun sociale competenties eigenlijk op één lijn zitten met de nulmeting van de HIT vragenlijst - agressie gerelateerde vragen uit tabel 3. Je kunt ook hieruit opmaken dat hun denken en handelen niet adequaat te noemen is m.b.t. de veranderende situaties die in onze huidige maatschappij plaatsvinden gezien vanuit het standpunt sociaal competent gedrag, zeker als dit in relatie staat tot het reguleren van hun agressie.

De vragenlijsten zijn ingevuld na les 1 psychofysiek bewegingsonderwijs en bevatten ook hier volgens mij geen sociaal wenselijke antwoorden vanwege het “triggeren”.

Het semi-gestructureerde interview geeft ook hier weer een verduidelijking, als voorbeeld wil ik daarbij aangeven vraag b van de tabel.

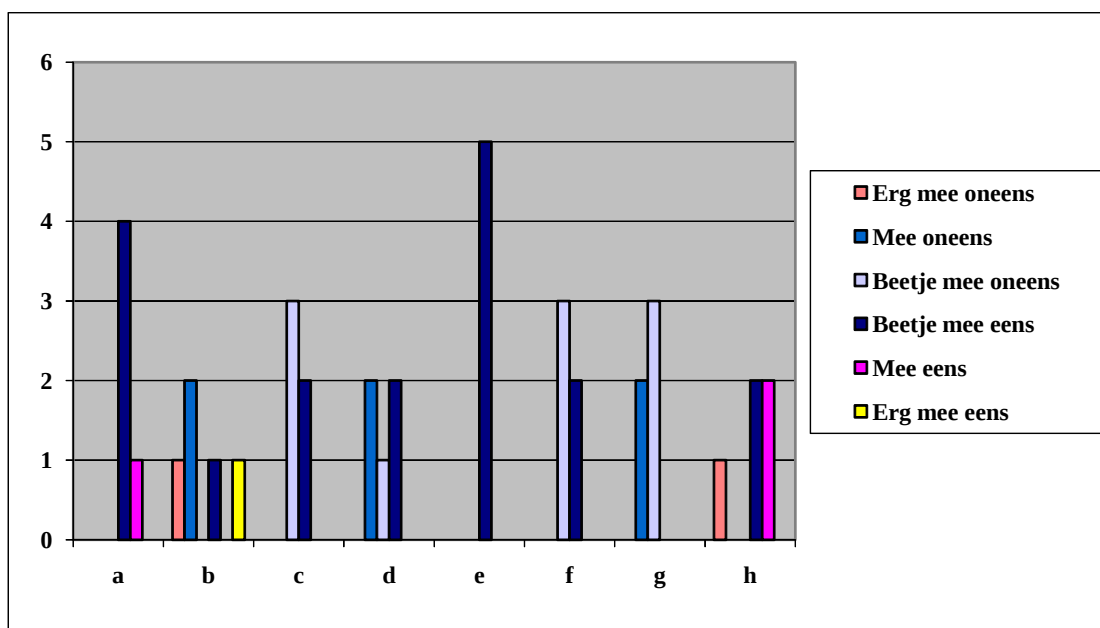
In het interview gaf deze vraag aanleiding om met 3 jongeren dieper door te gaan op deze vraag en het antwoord. Hierbij gaven de desbetreffende jongeren aan dat zij het met de vraag erg oneens (2) en oneens (1) waren, echter bij het interview bleek dat niet zo te zijn.

Samengevat komen de antwoorden van deze 3 jongeren neer op het volgende: als het moet dan sta ik er, zelfs als dat betekent dat ik “in actie moet komen” om hem te helpen bij “activiteiten”.

Tabel 6: Eindmeting HIT vragenlijst sociaal competent gerelateerde vragen.

Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysische bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?

		Erg mee oneens	Mee oneens	Beetje mee oneens	Beetje mee eens	Mee eens	Erg mee eens
a	Mensen moeten aan hun problemen werken	0	0	0	4	1	0
b	Ik heb veel voor mijn vrienden over	1	2	0	1	0	1
c	Als iemand geen respect voor je toont, moet je dat hem maar betaalt zetten	0	0	3	2	0	0
d	Hoeveel moeite ik ook doe, het lukt me niet om uit de problemen te blijven	0	2	1	2	0	0
e	Als ik iets graag wil, maakt het me niet uit hoe ik het krijg	0	0	0	5	0	0
f	Ik verlies mijn geduld, omdat mensen mij kwaad proberen te maken	0	0	3	2	0	0
g	Mensen proberen mij altijd lastig te vallen	0	2	3	0	0	0
h	Het is belangrijk rekening te houden met de gevoelens van anderen	1	0	0	2	2	0



Uit tabel 6 blijkt dat de jongeren met hun sociale competenties een gelijke tred vertonen als met het verbeteren van hun agressieregulatie (zie tabel 4); ook hier is een positieve ontwikkeling te zien. Je kunt hieruit opmaken dat hun denken en handelen adequater is geworden.

De vragenlijsten zijn ingevuld na de meivakantie. Ik heb daar bewust voor gekozen om het te kunnen laten bezinken bij de jongeren en te kijken wat er is blijven hangen. Ik heb hierbij ervoor gekozen om de vierde les in zijn geheel te herhalen.

Wederom zijn er, volgens mij, geen sociaal wenselijke antwoorden omdat jongeren ook nu “getriggerd” zijn tijdens de les. Het antwoord wat een jongere gaf op vraag h is daar een voorbeeld van; hij heeft hier hetzelfde antwoord opgegeven als bij de 0-meting.

Het semi-gestructureerde interview geeft hier een duidelijker beeld van, als voorbeeld wil ik daarbij wederom vraag b aangeven. De jongeren gaven samengevat aan dat: “zij wel veel voor hun vrienden over hebben maar niet “alles” meer”. Dit was eerder wel zeker wel het geval en ook gebruikelijk in de kringen waarin de jongeren verkeerden, zij weten zich hierin dus (deels) aan te passen aan de maatschappij. De antwoorden van tabel 5 en 6 zal ik verwerken in hoofdstuk 5

4.2c Datapresentatie deelvraag 3: Het logboek.

Ik heb de opbouw van de 4 lessen psychofysiek bewegingsonderwijs gebruikt om ordening en structuur in het geëvalueerde materiaal volgens het logboek te kunnen aanbrengen. Bij verwerking van deze gegevens heb ik de onderstaande thema's gebruikt die van belang zijn voor dit onderzoek, zoals ik het ervaren heb tijdens mijn lessen psychofysiek bewegingsonderwijs.

De thema's zijn:

- ⇒ Agressie regulatie verbetering,
- ⇒ Cognitieve verandering,
- ⇒ Emotionele verandering.

Agressie regulatie verbeteringen (9).

(stoppen kunnen na stopinstructie, hoofd vol met agressie na training agressie kwijt en kunnen praten, handschoenen uit trekken als de agressie opgelopen was, na agressief moment kunnen praten, na agressieve explosie direct uit de agressiezone stappen excuses aanbieden, door ademhalingsoefeningen niet in alarmsituatie terecht komen, herkennen van oplopen van de agressie)

Cognitief veranderingen (8).

(de STAP kunnen herkennen, de STAP kunnen toepassen, kunnen aangeven wat er “verkeerd” ging, herkennen van lichaamstaal van een ander, erkennen van lichaamstaal van zichzelf, transfer kunnen maken van eigen houding naar de houding van een ander, hotspots tijdens de les en ook in andere lessen kunnen herkennen, handelingsalternatieven kunnen bedenken, samenwerken).

Emotionele veranderingen (4)

(durven tonen van emoties (bij individuele lessen), bewustwording van de emoties van een ander, weglopen betekent niet dat je een lafaard bent, tijdens de les een “tik” krijgen en er niet fysiek op reageren maar “accepteren”).

4.3 Patronen en relaties met betrekking tot de drie deelvragen.

Er zijn patronen te zien welke bij alle drie de deelvragen naar voren komen. De ervaringen van de docenten, de jongeren en mij lopen nagenoeg parallel. Ik heb mij daarom afgevraagd of dit dan wel objectief is. Ik denk dat dit wel het geval is omdat door de koppeling van de vragenlijsten en de semi-gestructureerde interviews het geheel een totaal beeld geeft dat subjectief bekeken kan worden. Door de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs wordt ervaren dat er een verbetering is waar te nemen in het gedrag van de jongeren. Hierdoor voelen de docenten zich “veiliger” en durven na een incident snel gesprekken aan te gaan. Door het beter reguleren van de agressie van de jongeren zijn zij beter te benaderen. Hierdoor kunnen de docenten makkelijker de structuur en de regels hanteren die gelden op de Stedenschool. Enkele docenten (3) hebben zelfs aangegeven dat zij ook gebaat zouden zijn met psychofysieke training. De antwoorden op deze patronen en relaties zijn terug te vinden in hoofdstuk 5. Ook zal ik de uitkomsten meenemen in mijn aanbevelingen in paragraaf 5.6.

Hoofdstuk 5: Conclusies

Na maanden van onderzoek, interviews afnemen, lessen geven en gegevens verzamelen kan ik aan de hand van de verwerking ervan in hoofdstuk 4 nu antwoorden formuleren op mijn deelvragen. Hieruit komen mijn conclusies voort welke ik weer zal geven bij de desbetreffende deelvragen. Tevens zal ik dit koppelen aan de door mij gebruikte literatuur. Aan het eind hiervan zal ik de conclusie weergeven op mijn onderzoeksvraag:

Leidt psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongeren van de Stedenschool tot het kunnen reguleren van hun agressie?

De aanbevelingen zal ik hierna doen omdat ik vind dat deze goed afgestemd dienen te zijn op mijn conclusies.

5.1 Antwoord deelvraag 1: Wat ervaren de docenten nu en na de periode van het psychofysieke bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van de agressie van de jongeren van de Stedenschool?

Uit de metingen en de semi-gestructureerde interviews is gebleken dat de docenten het verschil hebben kunnen waarnemen in het reguleren van de agressie van jongeren. Zij ervaren dat jongeren niet meer in alarmsituaties (= agressiemomenten) terecht komen en/of dat als de jongeren hierin wel terecht komen dat zij de jongeren anders ervaren.

Dit anders ervaren van de docenten uit zich in het feit dat:

- ⇒ De jongeren aanspreekbaar waren op hun gedrag.
- ⇒ De jongeren niet meer in alarmsituaties terecht gekomen zijn.
- ⇒ De jongeren minder agressief gedrag vertoonden als zij wel hierin terecht kwamen dan voor de trainingen. Het gevolg was een kamerplaatsing in plaats van een plaatsing in de afzondering¹¹.
- ⇒ Door meer inzicht in het begrip agressie (bv onmacht, onzekerheid), de jongeren beter begrepen werden en dat hierdoor de pedagogische aanpak veranderde.
- ⇒ Hierdoor de aversie tegen de jongere afnam of verdween tijdens en na een alarmsituatie.

¹¹ isoleercel

- ⇒ De docenten beter (zelfverzekerder) het gesprek aan durfden te gaan na een alarmsituatie omdat de jongeren anders de gesprekken ingingen.
- ⇒ De gesprekken kort na het incident met de jongere gevoerd konden worden zodat de jongere weer snel aan het onderwijsproces konden deelnemen.
- ⇒ Jongeren lichaamssignalen bij zichzelf herkenden maar ook bij de docenten met betrekking tot geduld, angst, agressie (“hotspots”).
- ⇒ De jongeren een positiever zelfbeeld vertoonden, hierdoor zijn de taakgerichtheid, motivatie en werkhouding verbeterd tijdens de lessen.
- ⇒ De samenwerking verbeterd is zonder hierbij intimiderend te hoeven zijn om iets af te dwingen of iets voor elkaar te krijgen bij de docent.
- ⇒ De docenten meer “begrip” ervaren van de jongeren t.o.v. de positie/gevoelens van de docenten.
- ⇒ Men gestimuleerd werd om andere oplossingen te zoeken, op een positieve manier.

Ik kan hierdoor concluderen dat de docenten hebben ervaren dat psychofysiek bewegingsonderwijs er mede voor gezorgd heeft dat de jongeren adequater kunnen reageren op wisselende situaties. Dit door het beter kunnen reguleren van agressie, door het herkennen lichaamstaal bij zichzelf en anderen en daar vervolgens adequaat naar te handelen.

5.2 Antwoord deelvraag 2: Wat ervaren de jongeren van de Stedenschool nu en na de periode van het psychofysiek bewegingsonderwijs met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie?

Uit de metingen en de semi-gestructureerde interviews is gebleken dat de jongeren ervaren dat zij anders zijn gaan aankijken tegen agressie en sociaal competent gedrag. Zij geven aan dat nu zij de lessen hebben gevolgd, er anders tegen aankijken.

Dit uit zich als volgt:

- ⇒ Men legt “de schuldvraag” minder buiten zichzelf.
- ⇒ Weglopen betekent niet dat je bang of een lafaard bent maar is een teken van kracht.
- ⇒ Zien dat gevoelens van een ander belangrijk zijn, ook als dit geen familie lid is.
- ⇒ Vragen niet dwingend stellen levert meer op, de docent luistert dan beter en geeft je ook een duidelijker antwoord.
- ⇒ Elkaar op een positieve manier helpen zonder er wat voor terug te krijgen, geeft je meer voldoening dan als je er persé wat voor terug wilt.
- ⇒ De ander kan makkelijker iets terug doen zonder daarvoor wat van jou te verlangen.

- ⇒ Je zin doordrijven werkt averechts.
- ⇒ Grenzen aangeven (stop) maakt een ander duidelijk dat het genoeg is.
- ⇒ Je handelingsalternatieven in kunt zetten om alsnog positief te kunnen reageren.
- ⇒ Je vrienden veel voor je kunnen betekenen, groepscultuur belangrijk kan zijn MITS het positief benaderd/gekaderd wordt,
- ⇒ Je door het herkennen van de lichaamssignalen geduld langer kunt bewaren.
- ⇒ Het leven op de “straat” vergt veel van je maar er zijn andere handelingsalternatieven, bijvoorbeeld werken i.p.v. stelen.
- ⇒ Negatief gedrag t.g.v. groepsdruk valt nu beter te vermijden.
- ⇒ Jongeren herkenden lichaamssignalen bij zichzelf maar ook bij de docenten met betrekking tot geduld, angst, agressie (“hotspots”).
- ⇒ De samenwerking is verbeterd zonder hierbij intimiderend te hoeven zijn om iets af te dwingen of iets voor elkaar te krijgen bij een andere jongere of docent.
- ⇒ Men wordt gestimuleerd om andere oplossingen zoeken, op een positieve manier.

Ik kan hieruit concluderen dat de jongeren hebben ervaren dat psychofysiek bewegingsonderwijs er mede voor gezorgd heeft dat de zij beter en adequater kunnen reageren op wisselende situaties door het beter kunnen reguleren van agressie en het herkennen lichaamstaal bij zichzelf en anderen en daar vervolgens adequaat naar te handelen.

5.3 Antwoord deelvraag 3: Wat ervaar ik persoonlijk bij de jongeren met betrekking tot het kunnen reguleren van hun agressie tijdens het geven van psychofysiek bewegingsonderwijs?

Bij het geven van de lessen en het bijhouden van het logboek heb ik persoonlijk ervaren dat de jongeren nu anders aankijken tegen agressie en nu beter sociaal competent gedrag vertonen. Ik ben mij ervan bewust dat hier een subjectief element zit. Ik interpreteer de gegevens zoals ik die heb verkregen binnen tijdens mijn lessen en heb verwerkt in mijn logboek. Toch ben ik er van overtuigd dat dit element minimaal is door alle stappen van het logboek na iedere les te doorlopen, dit was tevens een start voor de volgende les.

Mijn ervaringen hierbij zijn:

- ⇒ Jongeren hebben meer zelfvertrouwen gekregen, hierdoor is het opkroppen van frustraties en ineens ontploffen verminderd.
- ⇒ Het adequater omgaan met wisselende situaties, onzekerheid over wat er gaat komen/gebeuren is afgenomen.
- ⇒ Frustraties kunnen op een normale manier worden aangegeven, zonder daarbij dwingend te zijn.
- ⇒ Het zgn. “haantjes-gedrag” levert minder positieve ervaringen op.
- ⇒ Samenwerken zonder daarbij te eisen levert wel positieve ervaringen op.
- ⇒ Het uit een situatie durven te stappen werd eerst als ongepast ervaren en werd later als een handelingsalternatief gezien.
- ⇒ Het tonen van emoties is normaal en je hoeft je daar niet voor te schamen.
- ⇒ Je bewust worden van het gevoel van een ander als deze pijn ervaart.

Ik kan hierdoor concluderen dat ik heb ervaren dat de jongeren anders zijn gaan aankijken tegen agressie en dat zij sociaal competent gedrag zijn gaan vertonen in wisselende situaties mede door psychofysiek bewegingsonderwijs.

In mijn conclusies geef ik steeds aan dat dit komt **mede** door mijn gegeven lessen psychofysiek bewegingsonderwijs. Ik kom hier later op terug bij mijn conclusie van mijn onderzoeksvraag zie paragraaf 5.5. De reden is dat ik eerst de verbondenheid/relatie met de literatuur wil aangeven om dit nog beter te kunnen valideren.

5.4 Verbondenheid/relatie met de gebruikte literatuur.

Het middel dat ik gebruikt heb om te kunnen komen tot het reguleren van agressie is psychofysiek bewegingsonderwijs. Sigmund Freud en Alexander Mitscherlich gaven immers al aan dat je agressie niet moet wegstoppen maar beter kunt herkennen en het dan kan ombuigen naar iets positiefs waar je plezier in kunt beleven. Voor de jongeren betekende dit onder andere tijdens mijn lessen het herkennen van lichaamstaal, grenzen aangeven en handelingsalternatieven bedenken tijdens de fysieke activiteiten. Dit heb ik gedaan door plezier en succeservaringen in te bouwen in de lessen. Hierdoor zijn de jongeren zich bewust geworden dat je negatieve energie kunt omzetten in iets waar je plezier aan beleeft en dat je hierdoor sociaal competent kunt worden. Dat de jongeren dit hebben opgepakt is gebleken uit de ervaringen die in hoofdstuk 4 weergegeven zijn.

Bij de oorzaken van agressie zijn er verschillende theorieën zo is er bij iedere jongere sprake van enige “beschermende en risicofactoren” die de ontwikkeling kunnen beïnvloeden. Deze factoren zijn, in tegenstelling tot wat zij buiten hebben ervaren, verbeterd doordat zij binnen de instelling verblijven want de jongeren ervaren structuur, duidelijkheid en regelmaat.

Nu deze factoren verbeterd zijn kan er gewerkt worden aan de behandeling van de jongeren. Ik zeg dit omdat de structuren (leefgroep, school en behandeling) binnen de inrichting op elkaar zijn afgestemd, de jongere ervaart steeds hetzelfde.

Ook het interventieprogramma Equip heeft hier een positieve invloed op, omdat in deze methodiek gewerkt wordt aan de bewustwording van de denkfouten van de jongeren en dus leren zij dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor hun denken en doen. Als ik dat koppel aan agressie dan betekent dat dat de jongeren leren dat agressie geen teken van macht is, maar juist een teken van onmacht.

Ik heb ook gebruik gemaakt van elementen van “Rots en water”. De reden hiervan is dat ik de training wilde laten aansluiten bij de huidige methodiek. Het “rots en waterprogramma” vind ik daar het meeste geschikt voor want ook hier maakt men gebruik van sociale vaardigheden, agressiebeheersing en morele ontwikkeling.

5.5 Onderzoeksvraag: Leidt psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongeren van de Stedenschool tot het kunnen reguleren van hun agressie?

Ik heb me tijdens dit onderzoek afgevraagd of dit daadwerkelijk komt door alleen het psychofysieke bewegingsonderwijs of dat er nog meerdere factoren van belang zijn. Nu de antwoorden en de relatie met de gebruikte theorie bekend zijn kan ik stellen dat dit **niet alleen** het geval is.

Is mijn onderzoek dan mislukt? Nee, mijn opinie is dat de jongeren die uitgevallen zijn (paragraaf 3.2) en daardoor niet hebben deelgenomen aan de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs nog steeds dezelfde problematiek vertonen en ook hetzelfde agressieve gedrag hebben als voor de start van mijn onderzoek. Ik ben mij ervan bewust dat ik hen niet onderzocht heb als zijnde controlegroep maar ik heb dat waargenomen en actief ervaren tijdens de alarmsituaties, incidenten, afzonderingsplaatsingen en incidentregistraties van deze jongeren tijdens mijn onderzoeksperiode. Vanuit dit inzicht kom ik tenslotte tot de aanbevelingen in de volgende paragraaf.

5.6 Aanbevelingen.

Nu de antwoorden en de conclusies van mijn onderzoek bekend zijn kan ik op grond hiervan een aantal aanbevelingen doen:

- ⇒ Psychofysiek bewegingsonderwijs is een must voor deze jongeren.
- ⇒ Psychofysiek bewegingsonderwijs past binnen de huidige behandelmethodiek Equip.
- ⇒ De lessen psychofysiek bewegingsonderwijs dienen daarom ook uitgebreid te worden in overeenstemming met de hoeveelheid lessen binnen Equip.
- ⇒ Laat een les psychofysiek bewegingsonderwijs direct volgen door les Equip.
Organisatorisch kan dit door de les te 15 minuten eerder te laten starten en 15 minuten langer door te laten gaan.
- ⇒ Indien mogelijk toestemming vragen om de les psychofysiek bewegingsonderwijs te laten filmen om dit samen met de jongere(n) te kunnen evalueren. Gebruik, zo mogelijk, dit beeldmateriaal bij de les Equip.
- ⇒ Bij de vertrekgroep dient de nadruk te komen op de transfer naar hoe te functioneren in de huidige maatschappij.
- ⇒ Laat de les psychofysiek bewegingsonderwijs geven door een docent bewegingsonderwijs of door een PMT-er¹².
- ⇒ Laat de les psychofysiek bewegingsonderwijs geven door twee personen; één persoon is de docent bewegingsonderwijs en de ander is een groepsleider, handelcoördinator of collegadocent. Dit om de veiligheid te waarborgen van diegenen die de lessen verzorgen. Bovendien is deze werkwijze voor de jongeren bekend omdat dit ook bij de huidige Equiptrainingen zo gedaan wordt.
- ⇒ Laat de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs plaatsvinden in de sportzaal, omdat dit een “afgesloten” ruimte is met weinig externe prikkels voor de deelnemende jongeren.
- ⇒ Biedt ook de docenten deze vorm aan in de lessen agressie- en conflicthantering die zij minimaal maandelijks moeten volgen.

¹² psycho-motorisch therapeut

Hoofdstuk 6: Evaluatie van het onderzoek

Het onderzoek is gedaan en nu volgt “nog even” de evaluatie ervan om te kijken wat dit onderzoek heeft betekend voor de Stedenschool, de collega’s en mijzelf. Dit onderzoek en de uitwerking ervan geven mij een voldaan gevoel, al zijn er enkele kritische kanttekeningen welke ik hieronder verder zal beschrijven.

6.1 Hoe heb ik het onderzoek als persoon ervaren.

Ik heb het, omdat ik het moeilijk vond om onderzoek te doen, op een gegeven moment vergeleken met iets wat mij bekend is; ik heb het onderzoek benaderd als een het ingrijpen bij een incident op het werk. Hiermee bedoel ik dat je als onderzoeker verschillende petten op dient te hebben. De ene keer als interviewer op het niveau van de geïnterviewde, je gaat je inleven in zijn/haar persoonlijke niveau. De andere keer functioneer je als persoon die boven alles uit dient te kijken en in gesprek met zichzelf dient te gaan, dit om te kijken of het klopt of dat het onderzoek nog aanpassingen/veranderingen nodig heeft; zit ik nog wel op de goede weg.

Bij een incident is het niet anders, de ene keer ben je fysiek aan het ingrijpen de andere keer ben je als regievoerder alle lijnen aan het uitzetten waarbij je ondertussen als een soort helikopter boven de situatie hangt om te zorgen dat de veiligheid voor zowel de jongere als de betrokken collega’s gewaarborgd is. Dit heeft mij enorm geholpen en eindelijk vielen de puzzelstukjes voor het onderzoek in elkaar. Het heeft me wel heel veel tijd gekost om het op papier krijgen en om goed weer te geven wat je daadwerkelijk bedoelt. Ik ben een praktijkmens en heb daarom wel wat moeite gehad om dat voor elkaar te krijgen. Anderzijds ben ik het uiteindelijk leuk gaan vinden en dat heb ik eerst als vreemd ervaren omdat ik die kant van mij nog niet zo goed kende. Ik begon het leuk te vinden om de gevonden gegevens te ordenen, te vergelijken en daar een conclusie uit te formuleren. Ik heb hierdoor nog meer geleerd en ervaren dat individuele aandacht, betrokkenheid, interesse, aansluiting, begrip en geduld de basis is om te komen tot wederzijds respect. Dit heeft mij ook als persoon veranderd, ik heb leren kijken in de referentiekaders van anderen en heb daardoor begrip voor die ander weten te krijgen als dit afweek van mijn referentiekader. Hierdoor ben ik ook gaan inzien dat het de basis is voor een goede werkrelatie met de jongeren en collega’s.

6.2 Hoe is het onderzoek verlopen.

Het onderzoek is gestart vanuit de planformulieren en de LOL-bijeenkomsten. Vooral deze bijeenkomsten bleken voor mij zeer waardevol. Niet alleen door de inbreng van de LOL-genoten maar ook van de begeleidster van het onderzoek Marijke Reith. Toen eindelijk mijn onderzoeksvragen en de deelvragen concreet waren begon het eigenlijke werk nl. lessen, vragenlijsten en interviews maken. Als je dat dan af hebt denk je: “Yes, doen en afhandelen”. Helaas kwam ik daarbij van een koude kermis thuis. De reacties om mee te werken waren op zijn zachts gezegd niet overweldigend desalniettemin ging ik aan de slag en zou ik gaandeweg wel ervaren hoe dit zou aflopen. Ik heb er bewust voor gekozen om niet tijdens schooluren te werken maar in de middagpauze en na schooltijd. Ik heb hiervoor een planning gemaakt en gekeken op welke manier ik de instrumenten die ik wilde gaan gebruiken het beste kon inzetten. Zo vind ik het bijvoorbeeld jammer dat ik de interviews van de jongeren niet heb mogen filmen, m.i. zat daar veel bruikbaar materiaal bij. Bij de docenten heb ik dat wel kunnen doen en dat leverde veel kwalitatieve gegevens op niet alleen door het semi-gestructureerde interview maar vooral ook door het non-verbale gedrag van de docenten. Ik heb daarna bewust gekozen om het geheel hoofdstuk voor hoofdstuk af te werken om zo door de bomen het bos te kunnen blijven zien. Als een hoofdstuk eenmaal afgerond was ben ik met mijzelf in gesprek te gaan om te kunnen concluderen: “dit is het”, daarbij terugkijkend naar de vorige hoofdstukken. Door de enigszins “vrije” verwerking van de gegevens binnen de kaders en het tijdsbestek van het onderzoek heb ik redelijk mijn planning aan kunnen houden die ik mij gesteld had bij de aanvang van het onderzoek in mijn planformulieren. Ik denk dat ik hierdoor ben gekomen van aanvankelijk het uitwerken van mijn verlegenheids situatie tot uiteindelijk het verwerken van een volledige onderzoekscyclus. Dat dit toch heeft gezorgd voor tegenslagen, tijdsdruk en persoonlijk ongemak komt omdat onderzoek doen, een gezin en een volledige baan veel tijd en energie kost en gewoonweg zwaar is, ondanks dat ik daar van te voren rekening mee had gehouden.

6.3 Wat heeft het onderzoek voor mij betekend en wat heb ik geleerd?

Voor mij heeft het onderzoek betekend dat ik nog bewuster omga met de dingen om mij heen. Als je bijvoorbeeld de tijd neemt om met een ander in gesprek te gaan dan kun je de signalen die hij/zij uitzendt ook ontvangen. Hier ben ik mij bewust van geworden tijdens het interviewen van de docenten. Heb dit voorheen als verschrikkelijk beschouwd, nu heb ik ervaren dat het veel meer oplevert, dit bleek uit het non-verbale gedrag van mijn collega's maar ook uit mijn gedrag als ik een antwoord kreeg wat anders was dan ik verwachtte. Ook heeft het onderzoek voor mij betekend dat er nog meer te bereiken is met de jongeren om hen voor te bereiden op hun terugkeer in de maatschappij dan dat ik vooraf verwacht had. Ik ben mij nog meer bewust van de kracht van bewegingsonderwijs en in dit geval psychofysiek bewegingsonderwijs. Hierbij heb ik ervaren dat ik gewoon mijzelf moet blijven en dat ik me daarbij niet strak moet houden aan datgene wat ik wil. De rode draad samen met de jongere vasthouden in de les is daarbij belangrijker dan wat ik alleen wil bereiken. Wederom, maar nu nog nadrukkelijker, ontdekte ik dat als je samen een doel voor ogen hebt, dit ook te bereiken valt.

6.4 Wat hielp en belemmerde mij hierbij?

Het hielp mij enorm geholpen dat ik samen met de jongeren aan het eind van iedere les geëvalueerd heb. Hieruit viel veel op te maken, zo zei een van de jongere: *"Ik dacht dat wij gingen sporten en nu zitten wij alleen maar te praten"*. Dit kwam omdat ik te strak wilde vasthouden aan de les (zie 6.3). Daarnaast heeft het logboek wat ik heb bijgehouden mij iedere keer weer houvast gegeven om mijn ervaringen vast te leggen van iedere les.

Als ik er niet uitkwam kon ik terecht bij mijn critical friends en/of bij een onafhankelijke collega die niet bij het onderzoek betrokken was maar mij weer op het spoor kon zetten als ik door de bomen

Wat mij belemmerd heeft is dat de respons van de collega's zo laag was om mee te werken. Ik had graag een grotere groep jongeren gehad om mee te kunnen werken en/of een grotere groep collega's. Het belemmerde mij dat niet alle jongeren (2) serieus met het onderzoek omgingen. Ik vroeg mij af of ik hen wel goed geïnformeerd had over wat het betekende voor hen en of ik de vragen die ik hen bij aanvang stelde om mee te werken niet te moeilijk zijn geweest. Zeker nu ik ervaar dat zij achter zijn gebleven bij de jongeren die de lessen wel hebben gevolgd.

6.5 Wat heeft de Stedenschool eraan gehad?

Voor de Stedenschool heb ik aanbevelingen gedaan (zie 5.6) voor de jongeren en de docenten. Wanneer ik dat zal presenteren aan de directeur is nog even een vraagteken. De reden hiervan is tweeledig:

- ⇒ De doelgroep zal komende periode wederom veranderen in VIC-jongeren¹³.
- ⇒ Er is op dit moment veel onzekerheid omtrent personeelsbezetting van de Stichting Eduvier en daarmee het team van de Stedenschool.

¹³ Very intensive care jongeren

Slot

Wat mij nog rest tot slot, is iedereen te bedanken die mij geholpen heeft om het onderzoek tot een goed einde te brengen. Ik ben tevreden over het resultaat en ben mij er terdege van bewust dat ik dat niet alleen had kunnen bereiken.

Als eerste wil ik hiervoor mijn gezin bedanken, Carin en Frank, zonder hun steun had ik het niet kunnen voltooien. Zij hebben de afgelopen periode vaker mijn achterkant gezien, als ik wederom achter de computer zat, dan mijn voorkant. Ook mijn humeur was niet altijd om over naar huis te schrijven.

Mijn LOL-genoten Karin, Katja en Marc welke mij tijdens de bijeenkomsten de juiste weg hebben gewezen.

Janke die mij, als praktijkman, als critical friend tekstueel erg heeft bijgestaan.

Rob voor het maken van de concept tabellen.

Jo die als critical friend mij heeft gesteund in tijden dat ik het niet meer zag zitten.

En als last but not least wil ik Marijke bedanken, wat een vakvrouw, zij heeft mij steeds weer de juiste tools aangereikt, de juiste snaren weten te raken en was vaak een luisterend oor zonder een oordeel te vellen.

Literatuurlijst

Delfos, M. (2006). *Kinderen in ontwikkeling: stoornissen en belemmeringen*. Amsterdam: Pearson

Harinck Frits (2009). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen – Apeldoorn: Garant

Lieshout, T. van (2009). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen*. Bohn Stafleu van Loghum

Ploeg, J.D. van der & Mooij (1998). *Geweld op school, achtergronden, omvang, oorzaak, preventie en aanpak*. Rotterdam: Lemniscaat

Ploeg, J. D van der (2005). *Behandeling van gedragsproblemen: initiatieven en inzichten*. Rotterdam: Lemniscaat

Potter, B., Gibbs J.C., Goldstein, A.P. (2006). *Teaching Youth to think and act Responsibly through a peer helping aprouch*. Campaign, Illinois, USA: writers house LLC and research Press

Rijken, S.R.H., Harms, G.J. (2002). *Schoolloopbanen en jongeren in risicosituaties*. Groningen/ Utrecht 2002 GION

Slot, N.W. & Spanjaard, H.J.M. (1999). *Competentievergroting in de residentiële jeugdzorg, hulpverlening voor kinderen en jongeren in tehuizen*. Baarn: Intro. HB Uitgevers te Baarn

Ykema, F. (2007). *Rots en Water, Een psycho-fysieke training voor jongens*. Amsterdam: SWP

Bijlagen

Bijlage 1a t/m 1d :	4 lessen psychofysiek bewegingsonderwijs
Bijlage 2a t/m 2c :	mailwisselingen met collega's van de Stedenschool
Bijlage 3:	SCOLL vragenlijst
Bijlage 4:	semi-gestructureerd interview docenten
Bijlage 5:	semi-gestructureerd interview jongeren
Bijlage 6:	HIT vragenlijst
Bijlage 7:	gehanteerd logboek volgens reflectiemodel van Korthagen

Bijlage 1a : les 1

Formulier voor het voorbereiden, realiseren en evalueren van een les bewegingsonderwijs

Naam:	
Welke vakgroep	sport
Datum/tijd:	
Plaats:	Gymzaal
Aantal leerlingen:	1

Lesopdracht:

Les 1:
Agressieregulatie door middel van les psycho-fysiek bewegingsonderwijs boksen.

Beginsituatie:

Sensomotorisch:

- Jongeren zijn motorisch vaardig, hebben ervaring met kickboksen.

Conditioneel:

- Conditioneel is er geen probleem bij deze jongeren, geen lichamelijke beperkingen.

Cognitief:

- Regels die bij deze les horen zijn nog niet bekend.

Emotioneel:

- Jongeren zitten snel en plotseling op een hoog agressie niveau.

Motivatief:

- Jongeren willen meewerken aan de lessen om hun agressie beter te kunnen reguleren.

Doelstelling:

Sensomotorisch:

- De jongeren kunnen aangeven dat zij in staat zijn om adequaat te kunnen reageren op een wisselende situatie d.m.v. de STAP methode.

Conditioneel:

- Vergroten van “het zelf in balans zijn” en leren om de ademhaling te reguleren.

Cognitief:

- Leren van de S (Stop) en T (Think) in de STAP methode.

Emotioneel:

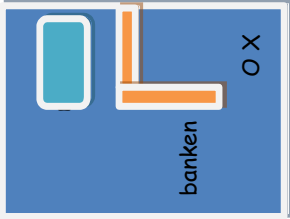
- Samenwerken is alleen fijn zonder pijn.

Volitioneel (Motivatief):

- Winnen is niet het belangrijkste, samenwerken wel.

Materiaal:

- Bokshandschoenen 2 paar
- Stootkussen 1x
- Time timer

Lesvoorbereiding			
sindeling	Onderwijsleerstof en te verwachte fouten	Didactische werkvormen	Organisatie en materiaal
minuten	Uitleg van de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs d.m.v. de STAP methode.	S=stop, T=think wordt in deze les benadrukt. Ademhalingsoefeningen uitleggen en uitleggen waarom de bokshandschoenen uit moeten.	Boksruimte is in het agressiegebied omgeven door de banken. Time-outzone is ruimte omgeven door twee gymmatten, deze zijn erg zacht.
minuten	Kern 1: a: stoten op het stootkussen met een rechtse en linkse directe. b: stoten op een stootkussen met een rechtse en linkse hoek c: combineren van a en b	Serie stoten, bij Stop is het Stop. Eerst na een serie tellen, daarna onverwacht Neem iemand in gedachte waar je heel boos op bent, verder zelfde procedure. Als je niet bij stop kunt stoppen, uit de agressiezone stappen in de time-outzone plaats nemen. Hierbij handschoenen uit doen en ademhalingsoefeningen doen. Idem Idem	
minuten	Te verwachten fouten: -“aanvallende” stoten maken -er niet “uit willen stappen”, de opgebouwde agressie geen Stop kunnen geven. -de bokshandschoenen niet uit willen/kunnen doen evaluatie met de leerling	Vragen hoe het onverwachte ervaren wordt - “verdedigende” stoten vergen meer discipline - te hoog in de agressie zitten en de controle verliezen, les gedeelte stoppen en opnieuw beginnen met de uitleg van STAP-methode en het doel van de les samen doornemen en weer opbouwen (Think). - bokshandschoenen moeten uit om in een nieuwe veranderde situatie te stappen en na te kunnen denken (Think). - hoe adequaat toe te passen in veranderde situaties, terugkoppelen naar ingevulde vragenlijst en interview.	X=leerling O=docent

Bijlage 1b : les 2

Formulier voor het voorbereiden, realiseren en evalueren van een les bewegingsonderwijs

Naam:	
Welke vakgroep	
Datum/tijd:	
Plaats:	Gymzaal
Aantal leerlingen:	1

Lesopdracht:

Les 2:
Agressieregulatie door middel van les psycho-fysiekbewegingsonderwijs: kick-boksen.

Beginsituatie:

Sensomotorisch:

- Jongeren zijn motorisch vaardig, hebben ervaring met kick-boksen

Conditioneel:

- Conditioneel is er geen probleem bij deze jongeren, geen lichamelijke beperkingen.

Cognitief:

- Regels die bij deze les horen zijn niet bekend, “Stop” en “Think” zijn wel bekend

Emotioneel:

- Jongeren zitten snel en plotseling op een hoog agressie niveau.

Motivatie:

- Jongeren willen meewerken aan de lessen om hun agressie beter te kunnen reguleren

Doelstelling:

Sensomotorisch:

- De jongeren kunnen aangeven dat zij in staat zijn om adequaat te kunnen reageren op een wisselende situatie d.m.v. de STAP methode.

Conditioneel:

- Vergroten van “het zelf in balans zijn” en leren om de ademhaling te reguleren.

Cognitief:

- Leren van de A (Action) in de STAP methode.

Emotioneel:

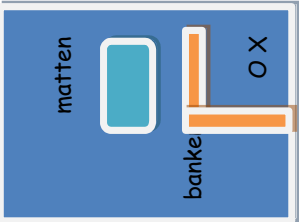
- “Trots” durven te stoppen, lichaamshouding is ook een taal.

Motivatie:

- De A van Action is leren vermijden van agressie-uitlokkende situaties.

Materiaal:

- Bokshandschoenen 2 paar
- Stoot/trapkussen 1x
- Time timer

Lesvoorbereiding			
indeling	Onderwijsleerstof en te verwachte fouten	Didactische werkvormen	Organisatie en materiaal
10 minuten	Herhalen van de uitleg van de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs d.m.v. de STAP methode.	S=stop, T=think wordt in deze les herhaald. Action uitleggen: hoe te herkennen bij een ander maar ook bij de jongere zelf. Nadruk op lichaamstaal.	Kick-boksruimte is in het agressiegebied omgeven door de banken. Time-outzone is ruimte omgeven door twee gymmatten, deze zijn erg zacht.
10 minuten	Kern 1: a: stoten op het stootkussen met een rechtse en linkse directe. Stoten op een stootkussen met een rechtse en linkse hoek. b: indraaitrap links en rechts op trapkussen c: combineren van a en b	Terug “stoten” met kussen, jongere dient nu zelf stop aan te geven. Indien hij dit niet kan, les stopzetten en herhalen van de doelstelling van Action na Stop en Think. Dit wederom doen in de time-outruimte. Hierbij handschoenen uit, ademhalingsoefeningen doen en lichaamstaal kennen en herkennen, herhalen. Idem. Idem	 X=leerling O=docent
10 minuten	Te verwachten fouten: - “Action” niet kunnen of willen herkennen. - er niet “uit willen stappen”, de opgebouwde agressie niet zelf een Stop kunnen geven. evaluatie met de leerling.	Vragen hoe het onverwachte ervaren wordt - te hoog in de agressie zitten en de controle verliezen, lesgedeelte stoppen en opnieuw beginnen met de uitleg van STAP methode, het doel van de les samen doornemen en weer opbouwen: Stop, Think en Action - wat verstaat de jongere nu onder agressie, hoe te herkennen aan lichaamstaal van een ander en jezelf. Hoe adequaat toe te passen in veranderde situaties, terugkoppelen naar ingevulde vragenlijst en interview	

Bijlage 1c : les 3

Formulier voor het voorbereiden, realiseren en evalueren van een les bewegingsonderwijs

Naam:	
Welke vakgroep	
Datum/tijd:	
Plaats:	Gymzaal
Aantal leerlingen:	5

Lesopdracht:

Les 3:
Agressieregulatie door middel van les psycho-fysiek bewegingsonderwijs: spel boksen

Beginsituatie:

Sensomotorisch:

- Jongeren zijn motorisch vaardig, hebben ervaring met kick-boksen

Conditioneel:

- Conditioneel is er geen probleem bij deze jongeren, geen lichamelijke beperkingen.

Cognitief:

- Regels die bij deze les horen zijn niet bekend. “Stop”, “Think” en “Action” zijn wel bekend.

Emotioneel:

- Jongeren zitten snel en plotseling op een hoog agressie niveau.

Motivatief:

- Jongeren willen meewerken aan de lessen om hun agressie beter te kunnen reguleren.

Doelstelling:

Sensomotorisch:

- De jongeren kunnen aangeven dat zij in staat zijn om adequaat te kunnen reageren op een wisselende situatie d.m.v. de STAP methode. Ze kunnen lichaamstaal herkennen bij zichzelf en de ander.

Conditioneel:

- Vergroten van “het zelf in balans zijn” en leren om de ademhaling te reguleren, deze vaardigheid verder uitbreiden. Vergroten van de zelfbeheersing.

Cognitief:

- Verbeteren van S (Stop), T. (Think) en A. (Action) in de STAP methode. Vertrouwen hebben in een ander.

Emotioneel:

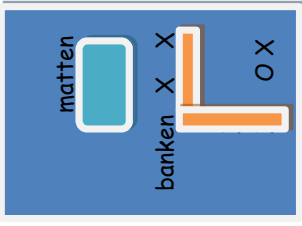
- Verbeteren van het “trots” durven te stoppen nu er andere jongere bij zijn, lichaamshouding is ook een taal.

Motivatief:

- Het samen herkennen en dan vermijden van agressie-uitlokkende situaties (hotspots).

Materiaal:

- Bokshandschoenen 6 paar, Stoot/trapkussen 1x, Time timer

Lesvoorbereiding			
indeling	Onderwijsleerstof en te verwachte fouten	Didactische werkvormen	Organisatie en materiaal
minuten	Herhalen van de uitleg van de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs d.m.v. de STAP methode. Wat zijn de “hotspots” voor agressief gedrag?	S=stop, T=think en Action word in deze les herhaald. Nadruk op samenwerking en hoe lichaamstaal te herkennen bij een ander maar ook bij de jongere zelf. Boosheid, angst, drank en drugs, bravoure en intimidatie. Lichaamssignalen: angst en agressie liggen dicht bij elkaar.	Spelboksruimte is in het agressiegebied omgeven door de banken. Time-outzone is ruimte omgeven door vier gymmatten, deze zijn erg zacht.
minuten	Kern 1: a: spelboksen: door het “wedstrijd element” en het met elkaar zijn kunnen de lichaamssignalen al herkenbaar worden. Is een zeer uitdagende vorm. Hierbij leren jongeren om het vertrouwen te krijgen in het reguleren van de eigen opkomende agressie. Zij leren ook singalen te herkennen van de opkomende agressie bij de ander. Nadruk ligt wederom op verdedigend boksen, het zogenaamde toucheren in dit geval.	Boksen met tweetallen, andere zijn daarbij de scheidsrechters. Stop is Stop. Stop bij de spelboksers is uit het “agressiegebied” en naar de time-out zone. Stop bij de scheidsrechters betekent dat er een score is gezien. Scheidsrechter komen bijeen om samen te bepalen of het wel of geen treffer is. Bij twijfel bepaal ik. Vijf treffers is wisselen van functie eerst naar de time-out zone om te bespreken en te wisselen.	 X=leerlingen O=docent
minuten	Kern 2: b: accepteren van positieve kritiek tijdens het spelboksen. Te verwachten fouten: - het niet kunnen reguleren van de opkomende agressie door bv. een te harde stoot. Evaluatie met de leerlingen.	Ook bij het signaleren van lichaamssignalen kan er Stop worden geroepen. - uit de zone naar de time-out en bespreken. Inleven in de ander kan hier besproken worden: Stop, Think en Action Inleven in de ander door middel van “hotspots”, lichaamstaal en lichaamssignalen.	

Bijlage 1d : les 4

Formulier voor het voorbereiden, realiseren en evalueren van een les bewegingsonderwijs

Naam:	
Welke vakgroep	
Datum/tijd:	
Plaats:	Gymzaal
Aantal leerlingen:	5

Lesopdracht:

Les 4:
Agressieregulatie door middel van les psycho-fysiekbewegingsonderwijs: zaalvoetbal

Beginsituatie:

Sensomotorisch:

- Jongeren zijn motorisch vaardig kunnen redelijk voetballen.

Conditioneel:

- Conditioneel is er geen probleem bij deze jongeren, geen lichamelijke beperkingen

Cognitief:

- Regels die bij deze les horen zijn niet bekend. “Stop”, “Think” en “Action” zijn wel bekend.

Emotioneel:

- Jongeren kunnen snel en plotseling op een hoog agressie niveau zitten.

Motivatie:

- Jongeren willen meewerken aan de lessen om hun agressie beter te kunnen reguleren.

Doelstelling:

Sensomotorisch:

- De jongeren kunnen aangeven dat zij in staat zijn om adequaat te kunnen reageren op een wisselende situatie d.m.v. de STAP methode. Ze kunnen de laatste STAP maken de P (Plan).

Conditioneel:

- Vergroten van “het zelf in balans zijn” en leren om de ademhaling te reguleren, deze vaardigheid verder uitbreiden. Vergroten van de zelfbeheersing.

Cognitief:

- Aanleren van de P (Plan).

Emotioneel:

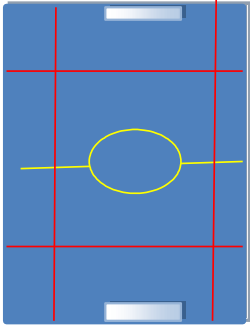
- STAP is positief, complimenten horen daar bij.

Motivatie:

- Het samen herkennen en dan vermijden van agressie-uitlokkende situaties (hotspots)

Materiaal:

- 1 zaalvoetbal, Twee kleine doeltjes, fluit

Lesvoorbereiding			
sindeling	Onderwijsleerstof en te verwachte fouten	Didactische werkvormen	Organisatie en materiaal
ninuten	Herhalen van de uitleg van de lessen psychofysiek bewegingsonderwijs d.m.v. de STAP methode. Herhalen wat zijn voor jullie de “hotspots” voor agressief gedrag.	S=Stop, T= Think en A = Action wordt in deze les herhaald. Nadruk komt nu op de P (Plan): hoe is dit op te nemen in je psycho-fysieke plan. Boosheid, angst, drank en drugs, bravoure en intimidatie. Lichaamssignalen: angst en agressie liggen dicht bij elkaar.	Rondootje (speelgebied) aangeven door middel van de bestaande lijnen in de sportzaal. Drie tegen drie hele zaal gebruiken eventueel moeilijker maken door middel van “uit-” en “achter” lijnen.
ninuten	Kern 1: a: Rondootje: bal afpakken terwijl de anderen deze rond te spelen. Letten op de lichaamssignalen door een ieder. Controle houden over je agressie ook al lukt het niet om de bal te pakken in het rondootje. Kern 2: b: drie tegen drie spelen.	- groot speelveld in het begin, klein speelveld aan het einde. - eerst 2 x raken, daarna 1x raken. Bij het signaleren van lichaamssignalen kan er “Stop” worden geroepen. Vragen wat er gevoeld wordt en hoe het lukt om de agressie niet verder op te laten lopen. Complimenten geven over het onder controle houden ervan. Leermoment voor de anderen! Met de groep kijken hoe dit veranderd kan worden. Bijvoorbeeld door de spel situatie te veranderen. Complimenteren met de oplossing en de samenwerking. - samen kijken wat er veranderd kan worden om elkaar helpen door bijvoorbeeld de teams te veranderen. Complimenteren met de oplossing en de samenwerking. - Door het herkennen en beheersen van je agressie wordt het opgenomen in je psycho-fysieke plan. Wat kunnen de negatieve gevolgen zijn en wat kunnen de positieve gevolgen zijn bij het niet/wel onder controle houden van je agressie.	  doeltjes  enkele van de in de sportzaal bestaande lijnen van speelveld
ninuten	Te verwachten fouten: - het niet kunnen reguleren van de opkomende agressie door frustratie van het niet kunnen pakken van de bal. - verliezen van drie tegen drie en hier gefrustreerd van raken. Evaluatie met de leerlingen.		

Bijlage 2A

Van: Hulst, Ferry van

Verzonden: Tuesday, January 12, 2010 11:55 AM

Aan: School Flevoland

CC: 'm.reith@fontys.nl'

Onderwerp: masteropleiding

Hallo allemaal,

In verband met mijn onderzoek voor mijn master opleiding ben ik op zoek naar jongeren die agressief gedrag vertonen. Mijn onderzoeksvraag is: "leidt psychofysieke training bij jongeren tot het kunnen reguleren van hun agressie".

Kunnen jullie mij hiervoor jongeren doorgeven welke ik in mijn onderzoek kan "gebruiken".

Wat agressie nu voor mij betekent volgt hieronder in een korte beschrijving:

Boosheid, verdriet, blijdschap en *angst* zijn de belangrijkste emoties van een mens. Dat we allemaal wel eens last hebben van een woedeaanval is dus niet ongewoon.

Wie emoties opkropt wordt op den duur ziek of raakt gefrustreerd. Af en toe je woede ventileren is dus best gezond.

Maar als je andermans **grenzen** overschrijdt, bewust schade berokkent aan iets of iemand, of als je met je woede iets probeert te bereiken of iets wilt verhullen, dan is er sprake van **agressie**. Agressie is bedreigend en schadelijk voor degene tegen wie het gericht is.

Een paar observaties over agressie:

- Psychologen beschouwen agressie niet als een emotie maar als een 'aangeleerde' gewoonte. Agressief gedrag is vaak vroeger afgekeken van anderen, ouders bijvoorbeeld.
- Bij agressie zijn altijd twee of meer partijen betrokken. Agressie roept agressie op. Anderzijds kan door een juiste (gepaste) reactie de agressie van de ander gedeëscaleerd worden.
- Agressie is iets anders dan assertiviteit. Assertief reageren wil zeggen dat je voor jezelf opkomt, maar dat je ook rekening houdt met anderen. Als je agressief reageert ontnem je de ander ruimte en mogelijkheden.

Agressie is vrijwel altijd een grensoverschrijding. Maar wat is een **grens**?

Dat is afhankelijk van de situatie. Er zijn meerdere soorten 'ruimten' met elk een eigen grens:

- **Intieme ruimte:** Deze ruimte is voorbehouden aan een kleine groep mensen uit de directe omgeving, bijvoorbeeld ouders en kinderen, partners.
- **Persoonlijke ruimte:** In deze ruimte bevinden zich de interacties tussen twee mensen die elkaar kennen en vriendschappelijk met elkaar omgaan.
- **Sociale ruimte:** De sociale ruimte is een relatief kleine ruimte waarin sociale interactie gewenst is, maar zonder fysieke nabijheid. Men zegt elkaar gedag of maakt oogcontact. Voorbeelden zijn wachtkamers, kleine winkels etc.
- **Publieke ruimte:** Dit is de openbare ruimte waar men anoniem is. In deze ruimte zullen mensen over het algemeen contact vermijden. Men kijkt elkaar niet aan, zegt elkaar geen gedag.

Al vast bedankt voor jullie medewerking,

mvg Ferry

Bijlage 2B

Van: Hulst, Ferry van

Verzonden: Monday, maart 12, 2010 10.00 AM

Aan: School Flevoland

Onderwerp: masteropleiding en agressieregulatie van de jongeren

Hallo allemaal,

Op de onderstaande vraag heb ik van 3 collega's een reactie gekregen. Ik zou graag meerdere reacties willen krijgen van jullie.

Zonder jullie hulp kan ik mijn masteropleiding niet afronden en kunnen wij de jongeren niet helpen in het beter reguleren van hun agressie.

Dit om de jongeren nog beter voor te kunnen bereiden op hun terugkeer in de maatschappij: Ik hoop nl. dat zij hierdoor adequater kunnen reageren op veranderde situaties en niet het oplossen met geweld (agressie).

Alvast bedankt voor jullie medewerking,

mvg Ferry

Disclaimer

De informatie verzonden met dit e-mailbericht (inclusief eventuele bijlagen) is uitsluitend bestemd voor de geadresseerde. Gebruik van deze informatie door anderen dan de geadresseerde en zij die gerechtigd zijn daarvan kennis te nemen, is verboden. Indien u niet de geadresseerde bent, (a) is openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden niet toegestaan en (b) wordt u verzocht de afzender daarvan op de hoogte te brengen en het bericht te vernietigen. LSG-Rentray staat niet in voor de juiste en volledige overbrenging van de inhoud van een verzonden e-mail, noch voor tijdige ontvangst daarvan.

Bijlage 2C

Van: Hulst, Ferry van

Verzonden: Wednesday, April 14, 2010 12:57 PM

Aan

CC: 'Ferry van Hulst'

Onderwerp: interview

Hallo allemaal,

Zoals jullie weten ben ik bezig met mijn masteropleiding,
Hiervoor zou ik graag een interview willen afnemen met jullie, indien mogelijk zou ik dat graag donderdag en vrijdag willen doen,
In de bijlage zitten de vragen welke ik wil stellen tijdens dit interview; deze hoeft je niet in te vullen maar dan ben je voorbereid op wat er komen gaat.

Vooraf zou ik jullie willen vragen om een sociaal emotionele kaart (zie bijlage) in te vullen van een leerling welke agressief gedrag vertoont.
Niet de naam van de jongere invullen, die namen hebben jullie al in een eerder stadium doorgegeven

Met vriendelijke groet,

Ferry

Docent bewegingsonderwijs

Bijlage 3: SCOL vragenlijst

Leerlingvolgsysteem sociaal-emotionele ontwikkeling

Naam jongere:

Mentor:

Leefgroep:

Schaduwmentor:

Onderwerp	Gedrag					Aanvullingen, specifieker doel.	Pedagogische aanbevelingen voor de docent.
	-----	0	++	++++			
1. Contact met leeftijdsgenoten	Zoekt en / of heeft contact met klas/ groepsgenoten.						
2. Samenwerken	De jongere werkt met anderen samen.						
3. Assertiviteit	De jongere komt op een goede manier voor zichzelf op.						
4. Aggressie	De jongere reageert zonder fysieke of verbale agressie.						
5. Aandacht	De jongere vraagt op een adequate manier aandacht van leerkracht of medeleerlingen.						
6. Regels	De jongere kan zich aan regels en afspraken houden.						
7. Zelfvertrouwen	De jongere toont voldoende zelfvertrouwen.						
8. Uiten van emoties	De jongere kan emoties voldoende en op een goede manier uiten.						
9. Hulp vragen en accepteren.	De jongere vraagt en accepteert hulp van de leerkracht.						
10. Complimenten	De jongere kan omgaan met complimenten.						
11. Kritiek	De jongere kan omgaan met kritiek.						
12. Zelfstandig werken	De jongere kan zelfstandig werken.						
	De jongere gaat direct aan het werk.						
13. Concentratie, taakgerichtheid	De jongere is goed geconcentreerd en taakgericht tijdens het werk.						
14. Motivatie en werkhouding.	De jongere is gemotiveerd om aan het werk te gaan.						

Bijlage 4: Semi-gestructureerd interview docenten

Datum

Hallo

Allereerst wil ik je bedanken dat je gereageerd hebt op mijn eerdere mail met betrekking tot mijn eindonderzoek van de masteropleiding.

Daarnaast wil ik je alvast bedanken om mij verder te helpen met mijn onderzoek.

Ik heb je gevraagd om jongeren aan te dragen die volgens jou veel problemen hebben met het reguleren van hun agressie tijdens de lessen. Hierbij zat een korte beschrijving van de inhoud en beschrijving van agressie.

De jongeren zullen een viertal lessen krijgen waarbij het bewegingsonderwijs een rol zal vervullen bij het reguleren van de agressie van de betreffende jongeren.

Mijn onderzoeksvraag is (tijdens het schrijven en verder ontwikkelen van mijn eindopdracht) enigszins aangepast. Deze is nu als volgt geformuleerd:

Leidt psychofysiek bewegingsonderwijs bij de jongeren van de Stedenschool tot het kunnen reguleren van hun agressie?

Om verdere informatie te verkrijgen ga ik een semi gestructureerd interview met je houden. Ik het fijn vinden als je de sociaal-emotionele kaart invult voorafgaand aan het interview.

Dit interview zal eerst een algemeen gedeelte hebben en daarna wil ik verder gaan met het specifieke gedeelte omtrent het reguleren van agressie.

De bedoeling is dat ik dit interview 2 keer doe; nu en over ongeveer 4 weken.

Met jou goedkeuring wil ik het interview opnemen. Dit is alleen om geconcentreerd het interview af te kunnen nemen en daarna zoveel mogelijk relevante gegevens te kunnen verwerken, daarna wordt de opname gewist.

Sportieve groet Ferry

INTERVIEW

Naam:

.....

Geboortedatum:

.....

Hoelang in het onderwijs werkzaam:

.....

Hoelang in dit “speciale onderwijs” werkzaam:

.....

Wat is voor jou agressie?

.....

.....

Wat betekent voor jou agressie?

.....

.....

Heb jij die agressie ervaren tijdens jou lessen?

.....

Kun je omschrijven wat er gebeurde?

.....

Heb je dit met de desbetreffende jongere besproken?

.....

Zo ja, hoe heb je dit gedaan?

.....

Zo nee, waarom niet?

.....

.....

Wat vind je van de interventie programma's op dit moment?

.....

.....

Dit was het interview. Ik hoop dat je het interview als prettig ervaren hebt en dat het naar je zin verlopen is. Met de antwoorden op de vragen heb je me dingen verteld die voor mij belangrijk zijn voor mijn onderzoek. Bedankt. Heb je zelf nog iets te vragen en/of op te merken?

.....

.....

Bijlage 5: Semi-gestructureerd interview jongeren

Hallo

Allereerst wil ik je natuurlijk bedanken dat je mee wilt werken aan een onderzoek dat ik als afstudeeropdracht voor mijn opleiding doe.

Ik heb hiervoor eerst een mail verstuurd naar de docenten van de Stedenschool met de vraag of zij jongeren wisten die hier aan mee konden en wilden werken. Jij bent 1 van de jongeren die hiervoor in aanmerking komt en mij dus wilt helpen.

Het onderzoek gaat over sporten en het hierdoor beter onder controle kunnen houden van woede, boosheid of andere gedachten om iemand pijn te willen doen. Zoals je misschien weet wordt dat ook wel agressie en/of agressief gedrag genoemd.

De bedoeling is dat je eerst de vragenlijst maakt en dat ik daarna nog in een gesprek (interview) 5 vragenstel. Beide gedeelten gaan over jou persoonlijk, de lijst heet dan ook Hoe Ik Denk.

Het invullen van de lijsten wil ik 2 keer doen; nu en over ongeveer 4 weken. De reden hiervoor is dat ik samen met jou een sportprogramma wil doen dat enkele weken tijd in beslag neemt. En misschien raad je het al; het gaat over sporten en hierdoor het beter onder controle houden van je agressie.

De lijst vul je anoniem in (je naam komt dus niet op de vragenlijst te staan) en zal ook voor nergens en niemand anders gebruikt worden dan voor mijn afstudeeropdrachtstuk. Als ik de gegevens in mijn eindopdracht verwerkt hebt dan worden de vragenlijsten met je antwoorden en de gegevens van de mondelinge vragenlijst vernietigd.

Succes met invullen en nogmaals bedankt!

Sportieve groet Ferry

INTERVIEW: HOE IK DENK

1. Als iemand niet doet wat ik zeg, is het niet mijn schuld als hij gewond raakt. Je moet mensen namelijk pijn doen, voordat ze jou pijn doen.

.....

.....

.....

2. Het heeft geen zin om te proberen buiten een gevecht te blijven, Alleen lafaards lopen weg voor een gevecht.

.....

.....

.....

3. Mensen moeten aan hun problemen werken en hierdoor vragen sommige mensen om een pak slaag.

.....

.....

4. Iedereen probeert altijd een gevecht met me uit te lokken. Ik verlies mijn geduld, omdat mensen mij kwaad proberen te maken.

.....

.....

.....

5. Je moet nemen wat je nodig hebt, ook al betekent het dat je daarvoor iemand pijn moet doen.

.....

.....

.....

Dit was het interview. Ik hoop dat je het interview als prettig ervaren hebt en dat het naar je zin verlopen is. Met de antwoorden op de vragen heb je me dingen verteld die voor mij belangrijk zijn voor mijn onderzoek. Bedankt. Heb je zelf nog iets te vragen en/of op te merken?

.....

.....

.....

Bijlage 6: HIT vragenlijst

		<i>Erg Mee Eens</i>				
Locatie:		<i>Mee Eens</i>				
Datum:		<i>Beetje Mee Eens</i>				
		<i>Beetje Mee Oneens</i>				
		<i>Mee Oneens</i>				
		<i>Erg Mee Oneens</i>				
VRAGENLIJST HOE IK DENK						
1. Mensen moeten aan hun problemen werken.	1	2	3	4	5	6
2. Ik kan er niets aan doen dat ik vaak mijn geduld verlies.	1	2	3	4	5	6
3. Sommige mensen vragen om een pak slaag.	1	2	3	4	5	6
4. Ik heb veel voor mijn vrienden over.	1	2	3	4	5	6
5. Als ik kwaad word, maakt het me niet uit wie ik daar pijn mee doe.	1	2	3	4	5	6
6. Als iemand geen respect voor je toont, moet je dat hem/haar betaald zetten	1	2	3	4	5	6
7. Het heeft geen zin om te proberen buiten een gevecht te blijven.	1	2	3	4	5	6
8. Hoeveel moeite ik ook doe, het lukt me niet uit de problemen te blijven.	1	2	3	4	5	6
9. Alleen lafaards lopen weg voor een gevecht.	1	2	3	4	5	6
10. Als ik iets graag wil, maakt het me niet uit hoe ik het krijg.	1	2	3	4	5	6
11. Als je anderen niet de baas bent, zal je altijd het pispaaletje zijn.	1	2	3	4	5	6
12. Ik verlies mijn geduld, omdat mensen mij kwaad proberen te maken	1	2	3	4	5	6
13. Ik heb geprobeerd om op iemand wraak te nemen.	1	2	3	4	5	6
14. Je moet nemen wat je nodig hebt, ook al betekent het dat je daarvoor iemand pijn moet doen.	1	2	3	4	5	6
15. Mensen proberen mij altijd lastig te vallen.	1	2	3	4	5	6
16. Als iemand niet doet wat ik zeg, is het niet mijn schuld als hij gewond raakt.	1	2	3	4	5	6
17. Het is belangrijk rekening te houden met de gevoelens van anderen.	1	2	3	4	5	6
18. Iedereen probeert altijd een gevecht met me uit te lokken.	1	2	3	4	5	6

Bijlage 7: Logboek volgens reflectiemodel

Logboek datum:

Fasering:	Reflectie cyclus:	Uitwerking
Fase 1 handelen	Wat wilde ik? Waar wilde ik op letten? Wat wilde ik uitproberen?	
Fase 2 terugblik op mijn geven les(sen)handelen.	Hoe heb ik het ervaren: Wat gebeurde er concreet? Wat wilde ik? Wat deed ik? Wat dacht ik? Wat voelde ik?	
Fase 3 bewustwording van essentiële aspecten.	Hoe hangende antwoorden op de vorige vragen samen? Wat is daarbij de invloed van de context? Wat betekent dit nu voor mij? Wat is dus het probleem of de positieve ontdekking?	
Fase 4 formuleren van handelingsalternatieven.	Welke alternatieven zie ik? Welke voor- en/of nadelen hebben deze? Wat neem ik mij nu voor voor de volgende keer?	
Fase 5: uitproberen is stap 1 bij de volgende les	Wat ga ik de volgende keer concreet uitproberen?	