

Fier Sports Academy

Samen sporten met geweldige meiden !



Hilde van der Vries; S1016194

Dorinda Witte; S1015839

Begeleider: Mevr. D. Jol

Beoordelaar: Mevr. C. Peeters

Begeleiders Fier Fryslân: E. De Ruiter & A. Van Rijn

Opleiding: Psychomotorische Therapie & Bewegingsagogie

School: Hogeschool Windesheim

Campus 2-6, 8017 CA, Zwolle

Datum: 13-06-2012

**Fier Fryslân
Holstmeerweg 1
8936 AS Leeuwarden**

VOORWOORD

De afgelopen maanden hebben wij onderzoek gedaan naar mogelijke veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden met een geweldsverleden die deelnemen aan de Fier Sports Academy van Fier Fryslân.

Fier Fryslân was op zoek naar studenten die een onderzoek wilden doen binnen de Fier Sports Academy. Wij hebben hiernaar gesolliciteerd en zijn vervolgens aangenomen om dit onderzoek te starten. Wij zijn Fier Fryslân en in het bijzonder Annemarie van Rijn en Ellen de Ruiters zeer dankbaar dat ze ons deze kans gegeven hebben. Wij volgen beiden de opleiding Psychomotorische Therapie & Bewegingsagogie aan Hogeschool Windesheim te Zwolle. Dit onderzoek hebben we geschreven als afsluitende scriptie van deze opleiding.

Dit onderzoek is niet alleen door ons tot stand gekomen. Wij bedanken nogmaals Annemarie en Ellen van Fier Fryslân voor de goede samenwerking en begeleiding tijdens het schrijven van dit onderzoek. Ook willen wij Shenna Werson van Fier Fryslân bedanken voor haar feedback en handige tips. Wij bedanken alle mentoren, sporttrainers en de psychomotorisch therapeut voor het invullen van onze vragenlijsten. Zij zijn een belangrijke informatiebron geweest tijdens dit onderzoek.

Ook mogen we de goede begeleiding vanuit school niet vergeten. We willen daarom Dieneke Jol bedanken voor haar tijd, begeleiding en aandacht voor al onze vragen met betrekking tot dit onderzoek. We zijn blij met alle gesprekken, adviezen en de feedback die we gekregen hebben.

Tot slot willen we alle andere mensen bedanken die ons hebben gesteund tijdens deze afstudeeropdracht.

Hilde van der Vries
Dorinda Witte

SAMENVATTING

Dit onderzoek is geschreven in opdracht van Fier Fryslân. Fier Fryslân is een expertise- en behandelcentrum op het terrein van geweld in afhankelijkheidsrelaties en heeft een eigen Fier Sports Academy. De meiden met een geweldsverleden die behandeld worden binnen Fier Fryslân krijgen de kans om in bestaande sportverenigingen uit de regio te participeren. Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang één uur per week Movement Therapy. De Movement Therapy is het instapprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven.

Fier Fryslân wil laten onderzoeken wat de waarnemingen zijn van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân: de Fier Sports Academy. Tevens is er een beperkt literatuuronderzoek gedaan naar de mogelijke invloeden van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling.

De sociaal-emotionele kenmerken die binnen dit onderzoek voorbij komen zijn: sociale angst, vertonen van storend gedrag, zelfstandigheid, motivatie, zelfvertrouwen, zelfbeeld, omgaan met emoties, faalangst, vertrouwen in anderen, opkomen voor jezelf, doorzettingsvermogen en empathisch vermogen.

Om veranderingen binnen bovenstaande sociaal-emotionele kenmerken in beeld te krijgen zijn er semigestructureerde vragenlijsten gestuurd naar de mentoren, sporttrainers en psychomotorisch therapeut van de meiden.

De meiden die deelnemen aan de Fier Sports Academy zijn buiten het onderzoek gehouden. Ze hebben geen vragenlijst ontvangen in verband met eventuele overvraging van deze meiden. In overleg met Fier Fryslân is er voor gekozen om hen niet te belasten met dit onderzoek.

Naar aanleiding van de resultaten is het volgende geconcludeerd: door de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut zijn er positieve veranderingen waargenomen op sociaal-emotioneel gebied bij de meiden die deelnemen aan de Fier Sports Academy.

Op sociaal gebied zijn de meeste veranderingen gezien in het contact met leeftijdsgenoten. De mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut geven aan dat de meiden opener zijn geworden, waardoor ze makkelijker contact met anderen maken. In het literatuuronderzoek komt naar voren dat sport een positieve invloed heeft op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Binnen een sportcontext ontmoeten mensen elkaar, wat bijdraagt aan de sociale ontwikkeling. Sport doet aan verbroedering en geeft onderling vertrouwen en sociale binding (Elling, 2004).

De belangrijkste veranderingen op emotioneel gebied zijn gezien binnen het zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid en zelfbeeld. Het zelfvertrouwen is vergroot, de meiden zijn zelfverzekerder geworden en hun zelfbeeld is positiever geworden. Dit heeft volgens de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut te maken met de succeservaringen die de meiden opdoen binnen de Fier Sports Academy. Dit sluit aan bij onderzoek van Van der Wouw (2008). Hij stelt dat positieve ervaringen zorgen voor een positieve verwachting betreffende eigen effectiviteit, wat vervolgens bijdraagt aan een beter zelfvertrouwen en positieve veranderingen in het gevoel van eigenwaarde.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	1
SAMENVATTING	2
INHOUDSOPGAVE	3
INLEIDING	5
HOOFDSTUK 1: THEORETISCH KADER	7
1.1. Definiëring van begrippen	7
1.1.1. Mentor	7
1.1.2. Trainer van een sportvereniging	7
1.1.3. Psychomotorisch therapeut	7
1.1.4. Geweldsverleden	7
1.2. Deelvraag 1: Wat is Fier Fryslân en wat wordt verstaan onder de Fier Sports Academy?	9
1.2.1. Wie of wat is Fier Fryslân?	9
1.2.2. Wat is de Fier Sports Academy?	9
1.3. Deelvraag 2: Wat zijn de sociaal-emotionele kenmerken die Fier Fryslân onderzocht wil hebben?	10
1.3.1. Wat wordt er verstaan onder sociaal-emotionele kenmerken?	10
1.3.2. Sociaal-emotionele kenmerken die Fier Fryslân onderzocht wil hebben	10
HOOFDSTUK 2: METHODE LITERATUURONDERZOEK	12
2.1. Onderzoeksdesign.....	12
2.2. Zoekstrategieën	12
2.3. Selectiecriteria	12
HOOFDSTUK 3: RESULTATEN LITERATUURONDERZOEK	13
3.1. Wat is de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling?	13
3.1.1. Wat is de sociaal-emotionele ontwikkeling?	13
3.1.2. De invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling	14
HOOFDSTUK 4: METHODE ONDERZOEK AAN DE HAND VAN VRAGENLIJSTEN	16
4.1. Deelnemers onderzoek.....	16
4.2. Onderzoeksinstrumenten	16
4.3. Onderzoeksdesign.....	17
4.4. Methode van dataverwerking	18

HOOFDSTUK 5: RESULTATEN ONDERZOEK AAN DE HAND VAN VRAGENLIJSTEN	19
5.1. Deelvraag 4: Wat zijn de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied die worden gezien bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die deelnemen aan de Movement Therapy?.....	19
5.1.1. Veranderingen gezien door de mentoren	19
5.1.2. Veranderingen gezien door de psychomotorisch therapeut	23
5.2. Deelvraag 5: Wat zijn de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied die worden gezien bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die participeren bij een sportvereniging?	26
5.2.1. Veranderingen gezien door de mentoren	26
5.2.2. Veranderingen gezien door de sporttrainers	29
HOOFDSTUK 6: CONCLUSIE	31
6.1. Conclusie deelvraag 4	31
6.2. Conclusie deelvraag 5	31
6.3. Conclusie onderzoeksvraag	32
HOOFDSTUK 7: DISCUSSIE	33
HOOFDSTUK 8: AANBEVELINGEN	34
8.1. Aanbevelingen voor vervolgacties	34
8.2. Aanbevelingen voor vervolgonderzoek	34
NAWOORD	35
LITERATUURLIJST	36
BIJLAGEN	39
Bijlage 1: Tabel van de geraadpleegde literatuur	39
Bijlage 2 Vragenlijst voor de mentoren van de Movement Therapy.....	41
Bijlage 3 Vragenlijst psychomotorisch therapeut Movement Therapy	44
Bijlage 4 Vragenlijst mentoren van meiden die participeren bij een sportvereniging	47
Bijlage 5 Vragenlijst sporttrainers van een sportvereniging.....	50

INLEIDING

De aanleiding

Fier Fryslân is een expertise- en behandelcentrum op terrein van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Sinds januari 2011 heeft Fier Fryslân een eigen Sports Academy: de Fier Sports Academy. Meiden uit de veilige opvangvoorzieningen krijgen de kans om in bestaande sportverenigingen uit de regio te participeren. Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang één uur per week Movement Therapy. De Movement Therapy is het instapprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier Fryslân ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen. Aangenomen wordt dat deelname aan de Fier Sports Academy een positieve uitwerking heeft op de sociaal-emotionele kenmerken van de meiden. Fier Fryslân wil deze aanname onderzoeken.

Probleemstelling

Nu de Fier Sports Academy een jaar verder is wil Fier Fryslân onderzoeken of er positieve veranderingen zijn waargenomen. De Fier Sports Academy is gericht op drie aspecten, namelijk lichamelijk, psychisch en sociaal. De laatste twee zijn onderzocht onder de noemer “sociaal-emotionele veranderingen.” Deze sociaal-emotionele veranderingen zijn onderzocht binnen de Movement Therapy en de sportverenigingen.

Doelstelling

Fier Fryslân hoopt dat dit onderzoek aanknopingspunten geeft om aan te kunnen tonen dat deelnemen aan de Movement Therapy en het participeren bij een sportvereniging een positieve uitwerking heeft op de meiden binnen de Fier Sports Academy.

Vraagstelling

De volgende onderzoeksvraag is tot stand gekomen:

“Wat zijn de waarnemingen van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân, de Fier Sports Academy?”

Deelvragen

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag zijn onderstaande deelvragen geformuleerd:

1. Wat is Fier Fryslân en wat wordt er verstaan onder de Fier Sports Academy?
2. Wat zijn de sociaal-emotionele kenmerken die Fier Fryslân onderzocht wil hebben?
3. Wat is de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling?
4. Wat zijn de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied die worden gezien bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die deelnemen aan de Movement Therapy?
5. Wat zijn de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied die worden gezien bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die participeren bij een sportvereniging?

Opbouw van het onderzoek

Binnen dit onderzoek is gekozen voor een beperkt literatuuronderzoek (deelvraag 3) naar aanleiding van de vraag van Fier Fryslân. De resultaten hiervan zijn beschreven in hoofdstuk 3.

Om het overzicht van dit onderzoek te behouden, is er voor een tweedeling gekozen. Namelijk het literatuuronderzoek en het onderzoek aan de hand van vragenlijsten. Voor elk onderzoek is een andere methode gebruikt. Voor zowel het literatuuronderzoek als het onderzoek aan de hand van vragenlijsten is deze methode apart beschreven. Beide methodes bevinden zich vóór het hoofdstuk waarin de resultaten beschreven worden. Dit geldt zowel voor het literatuuronderzoek als voor het onderzoek aan de hand van vragenlijsten.

Binnen het onderzoek aan de hand van vragenlijsten wordt specifiek gekeken naar de Fier Sports Academy. De Fier Sports Academy bestaat uit twee delen: de Movement Therapy en het participeren bij een sportvereniging. Binnen de onderzoeksvraag wordt naar de veranderingen gevraagd bij zowel de Movement Therapy als bij de sportverenigingen. Deze veranderingen worden in hetzelfde hoofdstuk beschreven, maar zijn onder verschillende paragrafen verdeeld.

Leeswijzer

Dit onderzoek is opgebouwd uit acht hoofdstukken. Elk hoofdstuk begint met een korte inleiding en is vervolgens onderverdeeld in paragrafen en/of subparagrafen. Er zijn vijf deelvragen geformuleerd die samen antwoord geven op de onderzoeksvraag. De deelvragen zijn verdeeld onder de verschillende hoofdstukken.

In hoofdstuk 1 (Theoretisch Kader) worden definities beschreven die de onderzoeksvraag verduidelijken. Tevens worden deelvraag 1 en 2 in dit hoofdstuk beschreven omdat binnen deze deelvragen definities naar voren komen die de onderzoeksvraag verduidelijken.

In hoofdstuk 2 (Methode literatuuronderzoek) wordt de methode van het literatuuronderzoek beschreven. Hierin worden alle facetten beschreven die met het literatuuronderzoek te maken hebben.

In hoofdstuk 3 (Resultaten literatuuronderzoek) worden de resultaten van het literatuuronderzoek beschreven. Hierbij wordt ingegaan op de sociaal-emotionele ontwikkeling en de invloed van sport en bewegen op deze ontwikkeling.

In hoofdstuk 4 (Methode onderzoek aan de hand van vragenlijsten) wordt de methode van het onderzoek aan de hand van vragenlijsten beschreven. Hierin worden alle facetten beschreven die met het onderzoek te maken hebben.

In hoofdstuk 5 (Resultaten onderzoek aan de hand van vragenlijsten) worden de resultaten van de vragenlijsten beschreven. Deelvraag 4 en 5 zijn hier uitgewerkt. De uitwerking is gedaan aan de hand van tabellen.

In hoofdstuk 6 (Conclusie) worden drie conclusies beschreven. Allereerst de conclusie van deelvraag 4, daarna de conclusie van deelvraag 5 en vervolgens wordt de algemene conclusie beschreven die antwoord geeft op de onderzoeksvraag. Deze algemene conclusie is geschreven door middel van de belangrijkste bevindingen uit de vragenlijsten. Tevens zijn de opvallendste bevindingen uit het literatuuronderzoek hier aan gekoppeld.

In hoofdstuk 7 (Discussie) worden een aantal discussiepunten beschreven.

In hoofdstuk 8 (Aanbevelingen) wordt afgesloten met enkele aanbevelingen voor vervolgacties en een eventueel vervolgonderzoek.

HOOFDSTUK 1: THEORETISCH KADER

Binnen het theoretisch kader worden begrippen uit de onderzoeksvraag verduidelijkt en worden de eerste twee deelvragen beantwoord. Eerst worden de drie verschillende functies van de mensen die bevraagd zijn duidelijk. Vervolgens wordt de term “geweldsverleden” beschreven zoals deze in de onderzoeksvraag naar voren komt. Duidelijk wordt wat Fier Fryslân is, wat de Fier Sports Academy inhoudt en wat er verstaan wordt onder sociaal-emotionele kenmerken.

1.1. Definiëring van begrippen

In dit onderzoek wordt gewerkt met meerdere mentoren, sporttrainers en met een psychomotorisch therapeut. Hieronder een overzicht van wat deze functies inhouden.

1.1.1. Mentor

De definitie van de mentor wordt door Fier Fryslân (2011) als volgt omschreven: “het verlenen van hulp in situaties waarbij sprake is van geweld”. De werkzaamheden die gedaan worden door een mentor zijn het opzetten van behandelplannen, het begeleiden van cliënten, het organiseren van gerichte activiteiten, het geven van advies aan behandelaars en er wordt een bijdrage verwacht aan de kwaliteitsontwikkeling van Fier Fryslân.

1.1.2. Trainer van een sportvereniging

Volgens Van Dale (2005) is een trainer iemand die (sporters) traint. Ook wel een oefenmeester genoemd. De sporttrainers die meegewerkt hebben aan dit onderzoek trainen en begeleiden de meiden bij de sportvereniging waar ze voor gekozen hebben.

1.1.3. Psychomotorisch therapeut

De officiële definitie van psychomotorische therapie, volgens de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie (2009), luidt als volgt:

“De intentionele, methodisch geplande beïnvloeding van mensen, gericht op verandering ten aanzien van psychosociale problematiek van deze mensen, waarbij het bewegen en de lichamelijke centrale thema’s van omgang zijn” (Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie, 2009).

“Het is een behandelmethode voor mensen met psychische problematiek, waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van interventies gericht op de lichaamsbeleving en het bewegingsgedrag” (Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie, 2009).

De psychomotorisch therapeut die meegewerkt heeft aan dit onderzoek heeft de leiding in de Movement Therapy en begeleidt de meiden hier binnen.

1.1.4. Geweldsverleden

In dit onderzoek wordt gesproken over meiden met een geweldsverleden. Men spreekt van geweldsverleden als het gaat om één of meerdere ervaringen met geweld in het verleden. Onder geweld wordt verstaan: “Elke opzettelijke, dwingende of intimiderende beschadiging van een persoon of goed, tegen de wil van de betrokkene in.” Het kan zowel door volwassenen als door kinderen gepleegd worden. Zowel volwassenen als kinderen kunnen er slachtoffer van zijn (Decoene, 2006). De meiden van Fier Fryslân hebben allen te maken gehad met geweld. Geweldsverleden wordt door Fier Fryslân onderverdeeld in de volgende thema’s:

(Cyber)pesten

Van der Meer (2002) definieert pesten als volgt: “pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door één of meerdere individuen op een persoon, die niet in staat is zichzelf te verdedigen.” Pesten heeft negatieve gevolgen voor het slachtoffer.

Internet en mobiele telefoons worden tegenwoordig steeds meer gebruikt om anderen mee te pesten, het zogenoemde cyberpesten. (Eppingbroek, 2009).

Eergerelateerd geweld

Onder eergerelateerd geweld wordt het volgende verstaan: “elke vorm van geestelijk of lichamelijk geweld, gepleegd vanuit een collectieve mentaliteit in reactie op een schending van de eer van de man of de vrouw en daarmee van zijn of haar familie” (Janssen e.a., 2009).

Loverboyproblematiek

Een loverboy-relatie kan men het beste omschrijven als een extreme vorm van misbruik. De loverboy zorgt er met aandacht voor dat een meisje verliefd op hem wordt. Als zij eenmaal emotioneel en financieel afhankelijk van hem is dan dwingt hij haar tot prostitutie. Kernbegrippen zijn “uitbuiting” en “onvrijwilligheid” (Van Dijke & Terpstra, 2006).

Mensenhandel

Mensenhandel is wereldwijd de snelst groeiende vorm van criminaliteit. Alle vormen van gedwongen (jeugd)prostitutie valt onder mensenhandel. De kern van het delict mensenhandel vormt misleiding, dwang en aantasting van de integriteit en persoonlijke vrijheid van de persoon (Genova, 2011).

Jeugdprostitutie

De term prostitutie is afgeleid van het Latijnse werkwoord ‘prostituere’, wat letterlijk ‘opzetten voor verkoop’ wil zeggen. Een prostituee is iemand die seks of seksuele diensten aanbiedt in ruil voor geld of andere materialen. Bij jeugdprostitutie gaat het om minderjarige jongens en meiden die seksuele diensten aanbieden in ruil voor geld of andere materialen (Taideman, 2010).

Huiselijk geweld

Onder huiselijk geweld wordt geweld verstaan dat door iemand uit de huiselijke kring van het slachtoffer is gepleegd. Bijvoorbeeld door (ex)partners, gezinsleden en huisvrienden (Driessen e.a., 2008).

Kindermishandeling

Kindermishandeling is een ernstige vorm van gezinspathologie (Pollmann, 2008). Volgens Wolzak & Ten Berge (2005) omvat kindermishandeling “elke vorm van, voor een minderjarige, bedreigende of gewelddadige interactie van fysieke, psychische of seksuele aard, die de ouders of andere personen opdringen, waardoor ernstige schade dreigt te worden berokkend aan het kind in de vorm van psychisch of fysiek letsel.”

Genitale verminking

Vrouwelijke genitale verminking wordt omschreven als het deels of compleet verwijderen van het vrouwelijk geslachtsdeel om culturele, religieuze en andere niet therapeutische redenen (Surie, 2004).

1.2. Deelvraag 1: Wat is Fier Fryslân en wat wordt verstaan onder de Fier Sports Academy?

1.2.1. Wie of wat is Fier Fryslân?

Fier Fryslân is een expertise- en behandelcentrum die hulp biedt aan slachtoffers, getuigen én plegers van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Fier Fryslân wil geweld in relaties helpen voorkomen en stoppen. Er wordt hulp geboden bij de gevolgen van dit geweld. Er wordt gewerkt met preventieve maatregelen en goede voorlichting. Waar nodig wordt gezorgd voor opvang op een veilig en anoniem adres (Fier Fryslân, 2011).

Bij Fier Fryslân begeleiden en behandelen ze niet alleen slachtoffers van geweld in de privésfeer, maar ook plegers, getuigen (meestal kinderen) en mensen uit de omgeving, zoals burens, familie of onderwijskrachten. De hulpverlening is gericht op verschillende leeftijden: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen (Fier Fryslân, 2011).

Fier Fryslân streeft ernaar dat iedereen die te maken heeft met geweld in afhankelijkheidsrelaties direct hulp kan krijgen. Omdat kinderen en jongeren vaak niet de hulp krijgen die noodzakelijk is, zijn kinderen en jongeren speerpunt. Als expertisecentrum speelt Fier Fryslân in op ontwikkelingen en vraagstukken in de samenleving. Ze streven naar een leidende rol als het gaat om agendasetting, innovaties en professionalisering op gebied van het voorkomen en bestrijden van geweld in afhankelijkheidsrelaties (Fier Fryslân, 2011).

1.2.2. Wat is de Fier Sports Academy?

Fier Fryslân heeft sinds januari 2011 een eigen Sports Academy: de Fier Sports Academy. De Fier Sports Academy is voor meiden uit de veilige opvangvoorzieningen (meiden met een geweldsverleden). Ze krijgen de kans om in bestaande sportverenigingen uit de regio te participeren. De één krijgt bijvoorbeeld een plek binnen de badmintonvereniging, terwijl de ander lid wordt van de plaatselijke basketbalvereniging. De Fier Sports Academy richt zich op de meiden van de veilige opvangvoorzieningen van Centrum Jeugd: Asja, Zahir en Metta.

Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang één uur per week Movement Therapy. Movement Therapy is het instaprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen. De Movement Therapy is in het leven geroepen omdat veel meiden nog nooit gesport hebben. Als ze geen conditie hebben zullen ze bij een sportvereniging snel uitvallen. Als je als eerste op moet geven, snel moe bent, veel blessures krijgt en het tempo niet kan bijhouden is dit niet motiverend. Fier Fryslân vindt het dan ook noodzakelijk voor de meiden om Movement Therapy te volgen voordat ze bij een sportvereniging kunnen participeren.

De psychomotorisch therapeut geeft aan dat er eerst een half uur conditiewerk gedaan wordt in de vorm van een hardloopschema. Hierna is er een half uur spel, bijvoorbeeld voetbal, basketbal, handbal, badminton, hockey, et cetera. Na afloop vullen de meiden een logboek in dat inzicht geeft op hun stemming en gevoelens vóór en na het sporten.

Fier Fryslân heeft voor dit project de samenwerking gezocht met vele sportverenigingen uit de regio. Deze verenigingen nemen de meiden op als 'normale' sporters en geven, wanneer nodig, extra begeleiding. Hierin biedt Fier Fryslân ondersteuning. Belangrijk is dat het accent tijdens het sporten ligt op het plezier en de mogelijkheden van de meiden, niet op hun speciale situatie.

De Fier Sports Academy wordt mede mogelijk gemaakt door de Rabobank Foundation, Stichting Zabawas, het VSB Fonds, Kinderpostzegels, Provincie Fryslân, MeeDoen!, Intersport, Mutasport en het Jeugdsportfonds. Cambuurspeler Mark de Vries is ambassadeur van de Fier Sports Academy.

1.3. Deelvraag 2: Wat zijn de sociaal-emotionele kenmerken die Fier Fryslân onderzocht wil hebben?

1.3.1. Wat wordt er verstaan onder sociaal-emotionele kenmerken?

Sociaal-emotionele kenmerken

Sociaal-emotionele kenmerken is een verzamelnaam voor alle gebeurtenissen die kunnen plaatsvinden op sociaal gebied en op emotioneel gebied. De begrippen sociaal en emotioneel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en worden daarom vaak samen genoemd.

Sociaal-emotionele problemen

Vaak zijn er problemen op het sociaal-emotionele gebied. Sociale problemen zijn “levensomstandigheden die een aanzienlijk aantal leden van de maatschappij op een als ongewenst beschouwde manier raken en waaraan men meent door gezamenlijke actie iets te kunnen en te moeten doen” (De Jager & Mok, 2001). Hoe men zich bewust is van bepaalde bestaande verschijnselen en hoe men deze verschijnselen ervaart en beoordeelt, verschilt van individu tot individu, en van groep tot groep. Dit is afhankelijk van de positie/situatie waarin men zich als individu of als groep bevindt (De Jager & Mok, 2001).

Een emotie is een gemoedsbeweging of een (plotselinge) ontroering. Emotioneel zijn betekent dat iemand vatbaar is voor ontroeringen. Gemoedsbeweging betekent “een verstoring van de gemoedsrust als gevolg van sterke indrukken of aandoeningen” (Van Dale, 2005).

De problemen op sociaal-emotioneel gebied kunnen worden ingedeeld in gedragsproblemen (externaliserend gedrag) en emotionele problemen (internaliserend gedrag).

Het externaliserende gedrag kenmerkt zich door naar buiten gericht gedrag. Dit gedrag is negatief, onrustig en opstandig. Dit gedrag gaat snel gepaard met (verbale) agressie.

Bij internaliserend gedrag is het gedrag meer naar binnen gericht. Dit gedrag uit zich in angstig, teruggetrokken gedrag, depressieve gevoelens en lichamelijke klachten als gevolg van psychische spanningen (Van den Heuvel, 2008).

1.3.2. Sociaal-emotionele kenmerken die Fier Fryslân onderzocht wil hebben

Voor dit onderzoek zijn sociaal-emotionele kenmerken gebruikt. De hieronder beschreven kenmerken zijn in overleg met Fier Fryslân samengesteld. Bij de beschrijvingen van deze sociaal-emotionele kenmerken moet genoemd worden dat teksten van Drs. T. De Vos- Van der Hoeven enkele malen als bron gebruikt zijn. Bij het zoeken naar informatie over sociaal-emotionele kenmerken als storend gedrag vertonen, zelfstandigheid en opkomen voor jezelf kwamen artikelen van Drs. T. De Vos- Van der Hoeven naar voren en zijn gebruikt omdat ze een duidelijke beschrijving geven.

Sociale angst

Het Trimbos Instituut (2010) geeft in hun onderzoek naar de psychische gezondheidszorg, aan dat mensen met een sociale angst bang zijn voor situaties waarin ze kritisch beoordeeld worden door anderen. Ze hebben zichtbaar last van blozen, trillen en/of zweten bij spanningssituaties. Deze angst kan leiden tot het vermijden van sociale contacten.

Storend gedrag vertonen

Binnen een conflict heeft een persoon te maken met allerlei gevoelens als boosheid en teleurstelling. De persoon moet leren om op een juiste manier deze gevoelens te uiten. Tijdens een conflict leert men gevoelens onder woorden brengen, voor zichzelf op te komen, te onderhandelen en rekening te houden met de gevoelens van de ander. Als een kind dit niet leert, weet het niet om te gaan met alle gevoelens en weet deze ook niet onder woorden te brengen (De Vos- Van der Hoeven, 2006).

Zelfstandigheid

De Vos- Van der Hoeven (2008) geeft aan dat zelfstandig worden niet vanzelf gebeurt, maar dat het iets is dat geleerd moet worden en belangrijk is voor de ontwikkeling. Ze geeft aan dat een jongere die zelfstandig is, zelf de verantwoordelijkheid kan dragen voor zichzelf en zijn daden, maar ook in staat is zich sociaal en verantwoord op te stellen (De Vos- Van der Hoeven, 2008).

Motivatie

“Motivatie is de passie, enthousiasme, verlangen en streven wat je doet om je doelstelling tot stand te brengen. Het is de innerlijke kracht die energie geeft om actie te ondernemen. Motivatie inspireert ons om onze doelen te bereiken en levert de energie en het doorzettingsvermogen dat we nodig hebben om te bereiken wat we daadwerkelijk willen. Het is de kracht die ons vooruit helpt ondanks eventuele problemen en obstakels” (Rigtering, 2010).

Zelfvertrouwen

Tafarodi & Swann (2001) stellen dat zelfvertrouwen enerzijds gaat om het geloof in de eigen competentie om bepaalde activiteiten naar behoren te kunnen uitvoeren. Anderzijds gaat het erom of de persoon in kwestie zichzelf waarneemt in positieve of negatieve termen.

Zelfbeeld

Zelfbeeld is het beeld dat iemand van zichzelf heeft, het besef iemand te zijn die een bestaan heeft los van andere mensen. Dit besef zorgt ervoor, dat je over jezelf kunt nadenken en dat je jezelf kenmerken toe kunt schrijven (Van de Lustgraaf, 2011).

Faalangst

Lieshout (2009) beschrijft faalangst als volgt: “Faalangst is een specifieke, taakgebonden vorm van angst. Het bestaat uit cognitieve, fysieke en gedragsmatige reacties op een situatie waarin een prestatie geleverd moet worden en men zich beoordeeld voelt.” Mensen met faalangst hebben altijd het gevoel niet goed genoeg te zijn (Lieshout, 2009).

Vertrouwen in anderen

Vertrouwen is een toestand waarin je jezelf vrijwillig afhankelijk maakt van een ander. Men kan vertrouwen op basis van kennis en inzicht, maar ook op angst en onzekerheid (Nootboom, 2009). Nootboom maakt een onderscheid tussen vertrouwen in iemands kunnen (competentie) en in iemands willen (intentie). Hij stelt dat als een persoon een afspraak niet na kan komen uit onmacht men anders reageert dan wanneer iemand zich niet houdt aan een afspraak omdat hij daar voordeel uit kon halen (Nootboom, 2009).

Opkomen voor jezelf

De Vos- Van der Hoeven (2007) spreekt van weerbaarheid wanneer een persoon op een passende manier voor zichzelf op durft te komen, zonder daarbij anderen te schaden of respectloos te behandelen. “Een persoon dat weerbaar is, is in staat zijn grenzen te bewaken en kan zichzelf verdedigen. Ook zien we dat mensen die goed weerbaar zijn, ook voor anderen durven op te komen, zelfstandig zijn maar ook om hulp durven te vragen, om kunnen gaan met kleine tegenslagen en hun eigen grenzen kennen en respecteren” (De Vos- Van der Hoeven, 2007).

Empatisch vermogen

Empathie wordt in de literatuur meestal omschreven als een cognitieve reactie op een emotionele toestand van een ander. Het is de vaardigheid om de emotionele gemoedstoestand van anderen te herkennen en te doorzien. Als iemand veel empathisch vermogen heeft dan kan hij zich emotioneel op de juiste manier inleven in de ander. Zijn reactie zal hierin gelijkwaardig zijn (Konings & Van Strien, 2005).

HOOFDSTUK 2: METHODE LITERATUURONDERZOEK

In dit hoofdstuk wordt beschreven op welke wijze het literatuuronderzoek geschreven is. Er wordt beschreven hoe het onderzoek er uit ziet en welke dataverwerking, zoek- en selectiecriteria gehanteerd zijn.

2.1. Onderzoeksdesign

Binnen het literatuuronderzoek is literatuur verzameld en geven we antwoord op de vraag wat de invloed van sport en bewegen is op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Deelvraag 3 is hier uitgewerkt.

Er zijn twee tabellen gemaakt waarin duidelijk wordt welke literatuur er geraadpleegd is en van welke informatie gebruik gemaakt is. Deze tabellen zijn bijgevoegd in de bijlagen. De literatuur is uitgewerkt in twee vragen: wat is de sociaal-emotionele ontwikkeling en wat is de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling?

2.2. Zoekstrategieën

In de oriënterende fase is gezocht naar wetenschappelijke literatuur in de mediatheek van Hogeschool Windesheim. Vervolgens is gezocht op zoektermen in databanken als DocOnline, Picarta, Seek-Q, Worldcat, Google Scholar en Pub Med. Er is gezocht onder zoektermen: sociaal-emotionele ontwikkeling, invloed van beweging op de mens, invloed van sport op de sociale ontwikkeling, invloed van sport op de emotionele ontwikkeling. In het zoeken is constant de koppeling van sport en sociaal-emotionele ontwikkeling gebruikt. Uiteindelijk zijn er een aantal wetenschappelijke artikelen gebruikt om het literatuuronderzoek te schrijven, deze zijn terug te vinden in bijlage 1.

2.3. Selectiecriteria

Binnen het literatuuronderzoek zijn enkel wetenschappelijke artikelen geselecteerd. Alle gevonden artikelen sluiten aan bij onze manier van schrijven. Hiermee wordt bedoeld dat de artikelen gemakkelijk te lezen zijn en begrijpelijk geschreven zijn. Tevens is de geraadpleegde literatuur in de afgelopen tien jaar geschreven en is het merendeel geschreven na 2006. Binnen de gevonden literatuur is er geselecteerd op de leeftijden van de onderzochte doelgroep. Er is zo veel mogelijk voor literatuur gekozen over jongvolwassenen, omdat dit overeenkomt met de meiden die binnen dit onderzoek centraal staan. Indien er over de sociaal-emotionele ontwikkeling geen literatuur beschikbaar was over jongvolwassenen, is er gekozen voor literatuur over kinderen in de leeftijd van zes tot en met zestien jaar. Indien er over de invloed van sport en bewegen geen literatuur beschikbaar was over jongvolwassenen, is er gekozen voor literatuur over volwassenen.

In dit hoofdstuk worden de resultaten gegeven van deelvraag 3: wat is de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling?

3.1. Wat is de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling?

3.1.1. Wat is de sociaal-emotionele ontwikkeling?

Het woord ontwikkeling kent de volgende definitie: “tot volle wasdom brengen” (Prior, 2006). De sociaal-emotionele ontwikkeling is de ontwikkeling van de omgang met eigen emoties en die van een ander en het bijbehorende gedrag. De sociaal-emotionele ontwikkeling is onder te verdelen in twee begrippen: de sociale ontwikkeling en de emotionele ontwikkeling. Deze twee begrippen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hieronder worden beide begrippen toegelicht.

Sociale ontwikkeling

De sociale ontwikkeling is de ontwikkeling die betrekking heeft op de manier waarop de interactie van mensen met elkaar en hun sociale relaties in de loop van hun leven groeien, veranderen en stabiel blijven (Feldman, 2005).

Tijdens de sociale ontwikkeling ontwikkelt het kind het vermogen om gevoelens van anderen te herkennen en te begrijpen. Ze ontwikkelen het vermogen om eigen gevoelens af te stemmen op anderen en om normaal met anderen te communiceren. In de jonge jaren van de ontwikkeling is het kind vooral gericht op het direct bevredigen van eigen behoeften, maar in de loop der tijd zal het zich meer richten op anderen.

Er zijn drie belangrijke aspecten van de sociale ontwikkeling:

1. Het omgaan met jezelf: het leren omgaan met wat je denkt, voelt en wilt.
2. De omgang met anderen: rekening houden met wat een ander denkt, voelt en wilt.
3. De omgang met de omgeving: de samenleving (Prior, 2006).

Emotionele ontwikkeling

De emotionele ontwikkeling houdt in dat een kind zich emotioneel zo weet te ontwikkelen dat het emoties vertoont die passend zijn bij de omstandigheden en de leeftijd. Behalve dat het kind emoties toont die passen bij het moment, is het ook van belang dat een kind de emoties van anderen en zichzelf weet te herkennen en te plaatsen (Kwant, 2006).

3.1.2. De invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling

Niemand lijkt te twijfelen aan de psychische waarde van sport en bewegen. Overal worden sport- en bewegingsprogramma's ontwikkeld en uitgevoerd, omdat het mede zal bijdragen aan onze psychische gezondheid. Het wordt ook wel het goedkoopste medicijn genoemd (Chorus, e.a., 2009).

Voldoende bewegen hangt positief samen met gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven. Lichaamsbeweging maakt de kans op ziekten kleiner en zorgt voor vermindering van angst en depressie (Chorus, e.a., 2009).

Van oudsher wordt verondersteld dat sport ertoe bijdraagt dat iemand gedrag aanleert dat in de sportsetting, maar ook in het dagelijkse leven een succesvolle aanpassing mogelijk maakt. Tevens is het wetenschappelijk aangetoond dat mensen die regelmatig sporten optimistischer zijn, minder pessimistisch en minder depressief zijn dan lichamelijk inactieve mensen (De Jong, e.a., 2003).

Invloed van sport op de sociale ontwikkeling

De aanname dat sport en bewegen de sociale ontwikkeling positief beïnvloedt, heeft een lange historie. De sportsetting wordt gezien als een geschikte context, vanwege de zich daar voordoende sociale interacties (Stegeman, 2007).

Sport is een manier om andere mensen te ontmoeten. Door het samen sporten of kijken naar sport komen de onderlinge overeenkomsten en niet de verschillen naar voren. Ook kan sporten zorgen voor wederzijds begrip en biedt het de mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen en kennis en vaardigheden op te doen. Sport draagt bij op het gebied van integratie, wat tevens het belangrijkste uitgangspunt van de Fier Sports Academy is.

Buiten het opdoen van nieuwe contacten en vaardigheden, draagt sporten bij een vereniging bij aan het respecteren van omgangsvormen en het hanteren van waarden en normen. Ook draagt sport bij aan een gezonde dosis assertiviteit (Stegeman, 2007).

Sport draagt in belangrijke mate bij aan onderling vertrouwen en sociale binding. De algemeen geldende opvatting is dat sport 'goed doet' en bij uitstek bijdraagt aan 'verbroedering' (Elling, 2004). Tevens is bewegen effectief in het vergroten van zelfstandigheid bij jongvolwassenen. Het is aangetoond dat men door te sporten een groter gevoel van onafhankelijkheid en succes ervaart. (Dijkstra, e.a., n.d.).

Invloed van sport op de emotionele ontwikkeling

Regelmatig sporten en bewegen wordt geassocieerd met een positieve stemming, een positieve verandering in het gevoel van eigenwaarde en een kwalitatief betere slaap (De Wilde, 2011).

Tevens heeft sport en bewegen invloed op het zelfvertrouwen, assertiviteit, vermindering in agressiviteit en zie je dat sporters gemiddeld meer extravert zijn en meer behoefte aan spanning hebben. Er wordt gesuggereerd dat sport invloed kan hebben op het nemen van verantwoordelijkheid en het kan karaktervormend zijn (Hilhorst, 2007).

Daarnaast is aangetoond dat sport en bewegen tot vermindering van milde en matige vormen van depressie kan leiden (De Greef, 2009).

De belangrijkste veranderingen op de emotionele ontwikkeling, volgens de geraadpleegde literatuur, zijn te vinden binnen het zelfvertrouwen, angsten en depressiviteit (Van der Wouw, 2008, De Wilde, 2011, Bakker & Van Woerkom, 2008). Deze worden hieronder beschreven.

Invloed op het zelfvertrouwen

Sport en bewegen kunnen het zelfvertrouwen verhogen. Het verhogen van het zelfvertrouwen komt omdat de sporter doelen stelt en deze ook kan behalen. Deze positieve ervaringen zorgen dan voor een positieve verwachting betreffende eigen effectiviteit, wat vervolgens bijdraagt aan een beter zelfvertrouwen. Hij of zij merkt dat het lukt, waardoor het zelfbeeld positiever wordt. Door sporten kan iemand zich ook sterker en/of fitter voelen, waardoor hij beter in zijn vel zit. (Van der Wouw, 2008).

Invloed op angsten

De invloed van sport en bewegen op angsten lopen nogal uiteen.

Door het sporten kunnen angsten verlaagd worden. Adrenaline doet angst toenemen, terwijl endorfine juist zorgt voor een gevoel van welbehagen. Door te bewegen raak je overtollige adrenaline kwijt en maakt je lichaam endorfine aan (De Wilde, 2011).

Er moet hierbij vermeld worden dat er echter onderzoeken zijn die concluderen dat sport juist een aanleiding tot angst zou kunnen zijn. De verschijnselen die door het sporten ontstaan, kunnen wellicht verkeerd geïnterpreteerd worden en toegeschreven worden aan angst. Op deze manier zou sporten dus kunnen leiden tot een toename van angstklachten, die soms zelfs kunnen leiden tot paniekaanvallen (De Wilde, 2011).

Sporten lijkt dus niet altijd bij te dragen aan het verminderen van angstklachten. Jarenlang is er onderzoek gedaan naar de effecten van sporten op angst en uit al deze onderzoeken komt naar voren dat sporten samenhangt met groter psychisch welzijn. Ook is er geconstateerd dat sporters minder last hebben van angstklachten, dan niet sporters (De Wilde, 2011).

Invloed op vermindering depressie

Uit diverse onderzoeken komt naar voren dat sporten en met name duursporten, een positieve werking heeft op vermindering van depressieve klachten. Bewegen wordt steeds vaker ingezet als therapeutische interventie bij depressies. De meest onderzochte vorm is hardlopen en deze niet farmaceutische interventie, genaamd runningtherapy, wordt steeds meer gecombineerd met psychotherapie en andere therapievormen (Bakker & Van Woerkom, 2008).

Duursporten hebben een positieve werking op de hersenen. Wanneer je voldoende beweegt komen de stoffen serotine en endorfine vrij. Deze geven een blij en gelukkig gevoel. Het positieve effect van sporten op een depressie is vooral te danken aan het versterken van het zelfvertrouwen (Bakker & Van Woerkom, 2008).

Zo komt ook het Trimbos Instituut (2010) met de volgende conclusie: "een beetje sporten is al voldoende voor het verminderen van depressieve klachten. Hierbij is het belangrijk om te weten dat meer sporten niet resulteert in een groter effect. Naast een kleinere kans op het ontwikkelen van een depressie draagt sporten ook bij aan een sneller herstel."

HOOFDSTUK 4: METHODE ONDERZOEK AAN DE HAND VAN VRAGENLIJSTEN

In dit hoofdstuk wordt beschreven op welke manier het onderzoek geschreven is. Er wordt beschreven wie de deelnemers zijn, welke onderzoeksinstrumenten gebruikt zijn, hoe het onderzoek er uit ziet en welke dataverwerking gehanteerd is.

4.1. Deelnemers onderzoek

Binnen het onderzoek zijn vier groepen mensen bevraagd:
Mentoren van de meiden die deelnemen aan de Movement Therapy.
Psychomotorisch therapeut die de Movement Therapy begeleidt.
Mentoren van de meiden die participeren bij een sportvereniging.
Sporttrainers van de sportverenigingen.

Van de *negen* mentoren die een vragenlijst hebben ontvangen, hebben *acht* mentoren de vragenlijst ingevuld en retour gestuurd.
Eén psychomotorisch therapeut heeft de vragenlijst ontvangen, ingevuld en retour gestuurd.
Van de *zeven* sporttrainers die een vragenlijst hebben ontvangen, hebben *drie* trainers de vragenlijst ingevuld en retour gestuurd.

Er is specifiek voor deze mentoren gekozen, omdat ze meiden begeleiden die langer dan drie maanden deelnemen aan de Fier Sports Academy. Hierdoor hebben ze goed zicht op de veranderingen bij de meiden.

De meiden van 13 tot en met 24 jaar zijn buiten het onderzoek gehouden. Ze hebben geen vragenlijst ontvangen in verband met eventuele overvraging van deze meiden. In overleg met Fier Fryslân is er voor gekozen om hen niet te belasten met dit onderzoek.

4.2. Onderzoeksinstrumenten

Voor het onderzoek zijn semigestructureerde vragenlijsten gebruikt. In verband met tijdsbeperking is er binnen dit onderzoek gekozen voor vragenlijsten in plaats van interviews. De vragenlijsten zijn toegevoegd als bijlage. De semigestructureerde vragenlijsten zijn in samenwerking met Fier Fryslân tot stand gekomen. De sociaal-emotionele kenmerken die Fier Fryslân onderzocht wil hebben zijn opgenomen in deze vragenlijst. Er was geen bestaande vragenlijst waarin deze specifieke sociaal-emotionele kenmerken naar voren komen. Er is bewust gekozen voor een instrument dat bestaat uit een non-verbaal deel en een deel waarbij taal een grote rol speelt. Hierdoor zijn de veranderingen gemakkelijk schematisch weer te geven en is er ruimte voor eventuele toelichting om het antwoord te verduidelijken.

De vragenlijst is opgedeeld in vier delen:

1. Inleiding:
Hier wordt ingegaan op de algemene gegevens van de bevroagden. Hier wordt tevens duidelijk hoelang ze betrokken zijn bij de meiden en wat ze van de Fier Sports Academy vinden.
2. Vragen over de sociale kenmerken:
Hier komen de sociale veranderingen naar voren die worden gezien, zoals: contact aangaan, gedrag en zelfstandigheid.

3. Vragen over de emotionele kenmerken:
Hier komen de emotionele veranderingen naar voren die worden gezien, zoals: motivatie, angst, omgaan met emoties, zelfbeeld, vertrouwen, assertiviteit en doorzettingsvermogen.
4. Aanvullingen in het algemeen:
Hier kunnen de bevroagden eventuele toevoegingen beschrijven.

Bij het invullen van de vragenlijsten hadden de bevroagden de keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: JA, ja, n.v.t, nee, NEE.

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

n.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien.

Daarnaast was er ruimte om per kenmerk uitleg te geven over de waarnemingen en deze zijn onder de tabellen uitgeschreven.

Bij de mentoren, de psychomotorisch therapeut en de sporttrainers zijn niet dezelfde vragenlijsten afgenomen. Deel twee, drie en vier zijn bij elke onderzoeksgroep wél hetzelfde, maar deel één is aangepast aan iedere onderzoeksgroep. Hiervoor is gekozen omdat het op deze manier persoonlijker is en de vragen beter aansluiten bij de werkzaamheden van de bevroagde personen.

De vragenlijsten worden op één moment afgenomen. Deze vragen gaan over de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied van de meiden die gezien zijn over het afgelopen jaar. De vragen gaan dus niet specifiek in op één bepaalde casus.

4.3. Onderzoeksdesign

Fier Fryslân heeft de gegevens toegestuurd van de deelnemers die benaderd mochten worden. De deelnemers werden per e-mail benaderd met de uitnodiging om de vragenlijst in te vullen en digitaal te retourneren. Er is tweemaal een herinneringsmail verstuurd: een week voor de uiterlijke inleverdatum en op de inleverdatum zelf. In totaal is het onderzoek geschreven aan de hand van twaalf vragenlijsten die retour gestuurd zijn.

Naar aanleiding van de uitkomsten van de vragenlijst is in eerste instantie een schema gemaakt van de gegeven antwoorden.

De verkregen informatie is geclusterd op de volgende manier: de uitkomsten die verkregen zijn van de psychomotorisch therapeut die de Movement Therapy begeleidt en de mentoren van meiden die deelnemen aan de Movement Therapy, komen bij elkaar.

De informatie die verkregen is van de sporttrainers van de sportverenigingen waar de meiden lid van zijn en de mentoren van meiden die participeren bij een sportvereniging komen tevens bij elkaar.

4.4. Methode van dataverwerking

Alle gegevens worden verwerkt op basis van wat er ingevuld is in de vragenlijsten.

De uitkomsten die verkregen zijn van de psychomotorisch therapeut die de Movement Therapy begeleidt en de mentoren van de meiden die deelnemen aan de Movement Therapy zijn geclusterd.

De informatie die verkregen is van de sporttrainers van de sportverenigingen waar de meiden lid van zijn en de mentoren van meiden die participeren bij een sportvereniging zijn geclusterd.

Het onderzoek aan de hand van vragenlijsten is verdeeld in twee delen. Het eerste deel gaat over de veranderingen die waargenomen worden binnen de Movement Therapy. Het tweede deel gaat over de veranderingen die worden waargenomen bij de meiden die participeren bij een sportvereniging.

In dit hoofdstuk worden de resultaten weergegeven van deelvraag 4 en 5. Als eerste wordt deelvraag 4 (sociaal-emotionele veranderingen binnen de Movement Therapy) beschreven. Hierin worden de sociaal-emotionele veranderingen beschreven die gezien zijn door de mentoren en vervolgens worden de sociaal-emotionele veranderingen beschreven die gezien zijn door de psychomotorisch therapeut. Vervolgens wordt in dezelfde volgorde de resultaten van deelvraag 5 (sociaal-emotionele veranderingen binnen de sportvereniging) beschreven.

5.1. Deelvraag 4: Wat zijn de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied die worden gezien bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die deelnemen aan de Movement Therapy?

Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang één uur per week Movement Therapy. Movement Therapy is het instaprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen en met de verschillende sporten. Mentoren van de meiden en de psychomotorisch therapeut die de Movement Therapy begeleidt, hebben de vragenlijsten ingevuld en zij hebben hun antwoord toegelicht in een hiervoor bestemd vak. Deze veranderingen die binnen de Movement Therapy op sociaal en op emotioneel gebied gezien zijn staan hieronder weergegeven. Ten eerste worden de sociale veranderingen beschreven die gezien zijn door de mentoren en daarna de emotionele veranderingen. Tot slot worden de sociale veranderingen beschreven die gezien zijn door de psychomotorisch therapeut en daarna de emotionele veranderingen.

Bij het invullen van de vragenlijsten hadden de bevroagden de keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: JA, ja, n.v.t, nee, NEE.

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

n.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien.

De tabellen die in dit hoofdstuk te vinden zijn, geven aan wat en hoe vaak een antwoord aangekruist is door de bevroagden. Eén kruisje staat voor één persoon.

5.1.1. Veranderingen gezien door de mentoren

Drie mentoren hebben meegewerkt aan dit onderzoek. Twee van de drie mentoren werken een jaar bij Fier Fryslân, de andere al zes jaar. De mentoren zijn regelmatig aanwezig bij de Movement Therapy. Als de mentoren dienst hebben doen ze af en toe mee met de Movement Therapy. De mentoren vinden de Movement Therapy een goed initiatief. Ze merken dat het een positieve werking heeft op de meiden. Als de mentoren zelf mee doen merken ze dat de meiden beter te activeren zijn. Er wordt aangegeven dat het sociale aspect in de sport gemist wordt binnen de Movement Therapy. Tijdens de Movement Therapy worden de meiden niet voorbereid op het sociale aspect van sporten, zoals de omgang met andere onbekende leden van de sportvereniging. Fier Fryslân geeft aan dat dit niets te maken heeft met het doel van de Movement Therapy. De Movement Therapy heeft als eerste insteek conditie opbouwen en het voorkomen van blessures. Als de meiden geen conditie hebben zullen ze bij een sportvereniging snel afhaken. Het is daarom van belang om eerst de Movement Therapy te volgen voordat de meiden gaan participeren bij een sportvereniging.

Sociale kenmerken

Tabel 1

Uitkomst antwoordkeuzes van de mentoren over sociale veranderingen binnen de Movement Therapy

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden gedurende de Movement Therapy?	x	xx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten gedurende de Movement Therapy?		xx	x		
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag gedurende de Movement Therapy?		x	xx		
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?		x	x	x	
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?		x	x	x	

De mentoren merken dat de meiden het leuk vinden om naar de Movement Therapy te gaan. De meiden geven bij de mentoren aan dat ze het fijn vinden om te sporten. De meiden vinden het volgens de mentoren wel zwaar omdat veel van hen nooit gesport hebben. Ze krijgen hier echter veel energie van en vinden het prettig om te bewegen. De mentoren geven aan dat ze het fijn vinden om zelf ook mee te doen met de Movement Therapy. Tijdens het hardlopen beginnen de meiden uit zichzelf open te vertellen over dingen en lijkt de ongedwongen setting goed te werken. In het contact met leeftijdsgenoten zijn veranderingen zichtbaar. Ze zoeken elkaar tijdens het hardlopen op en de mentoren zien dat dit vaak op een positieve manier is. Tijdens de lessen wordt er volgens de mentoren veel gelachen en is de sfeer ontspannen. Ze zien dat de meiden elkaar motiveren.

Over veranderingen binnen de zelfstandigheid zijn de meningen verdeeld. Eén mentor geeft aan dat ze hier geen veranderingen in heeft waargenomen. Hier geeft ze geen uitleg over. Andere mentoren geven aan dat ze wel veranderingen hebben gezien. Ze geven aan dat de meiden steeds meer zelf dingen regelen met betrekking tot het uitzoeken van wat ze leuk vinden en ze oriënteren zich steeds meer op de verschillende sporten.

Over het algemeen zijn de mentoren positief over de Movement Therapy. Ze denken dat de sociale veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy. De mentoren geven aan dat ze merken dat sporten een goede uitwerking heeft op de meiden. Dit merken ze doordat de meiden er energie van krijgen, beter in hun vel zitten, hun conditie verbetert en dat ze steeds gemakkelijker sociale contacten aan gaan. Eén mentor geeft aan dat ze duidelijke veranderingen ziet in het gedrag, wanneer de meiden geen goede dag hebben. Wanneer ze terneergeslagen zijn, komen ze na het sporten vol energie en blij de zaal weer uit.

Eén mentor geeft aan dat ze het sociale aspect juist mist binnen de Movement Therapy. Ze doelt hierbij op het aandacht geven aan de omgang met andere leden van de sportvereniging. Hier worden ze binnen de Movement Therapy niet specifiek op voorbereid.

Emotionele kenmerken

Tabel 2

Uitkomst antwoordkeuzes van de mentoren over sociale veranderingen binnen de Movement Therapy

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om deel te nemen aan de Movement Therapy?		xx			x
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken gedurende de Movement Therapy?	x	xx			
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties gedurende de Movement Therapy?	x	xx			
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen gedurende de Movement Therapy?	x	xx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden gedurende de Movement Therapy?		xx	x		
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen gedurende de Movement Therapy?		xx		x	
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?	x	xx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf gedurende de Movement Therapy?	x	x		x	
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen gedurende de Movement Therapy?	x	xx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen gedurende de Movement Therapy?	x	x		x	
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?	x	xx			

De mentoren van de meiden geven aan dat de meiden niet altijd gemotiveerd naar de Movement Therapy gaan. Als de mentoren zelf meedoen met de Movement Therapy zijn ze vaak wél gemotiveerd. De mentoren kunnen de meiden, bij het meedoen, makkelijker aanspreken om toch door te zetten en niet snel af te haken. Het is daarbij van belang om als mentor het goede voorbeeld te geven. De mentoren geven aan dat sommige meiden bij de Movement Therapy willen blijven terwijl ze al lid zijn van een sportvereniging. Ze zien veranderingen binnen deze motivatie.

De mentoren zien veel veranderingen in hoe de meiden over zichzelf denken. De meiden geven terug aan de mentoren dat ze beter in hun vel zitten en dat het sporten hun energie en een betere conditie geeft. Volgens de mentoren heeft dit vooral te maken met de vele succeservaringen die ze beleven tijdens de Movement Therapy.

De mentoren vinden het mooi om te zien hoe de meiden zich gedragen tijdens een spel. Sommige meiden kunnen volgens hen slecht tegen hun verlies en worden soms boos of worden gemeen in het spel. Volgens de mentoren is het voor sommige meiden prettig om door te sporten een weg te vinden om met hun emoties om te gaan. De mentoren geven aan dat de meiden steeds beter leren om deze emoties te doseren en zien veranderingen hierin.

Volgens de mentoren is er in het begin veel sprake van faalangst. Dit zien de mentoren tijdens het spelen in teamsporten duidelijk terug. Deze meiden durven zelf niet te scoren, omdat ze bang zijn dat het mislukt. De mentoren proberen deze meiden de bal te geven, zodat ze positieve ervaringen op kunnen doen. Wanneer dit vervolgens lukt, zien de mentoren de meiden helemaal stralen. De mentoren geven aan dat het voor sommige meiden al een hele stap is om mee te doen. Door de positieve ervaringen zien de mentoren veel veranderingen in de faalangst. De faalangst neemt volgens hen duidelijk af.

De mentoren geven aan dat ze veel veranderingen zien in het zelfvertrouwen van de meiden. Ze zien de meiden hierin per week veranderen. De mentoren denken dat deze veranderingen te maken hebben met het verbeteren van de conditie en het gevoel ergens goed in te zijn.

Het vertrouwen in anderen is minder veranderd volgens de mentoren. Dit is erg afhankelijk van de groep. Enkele meiden zijn zo erg beschadigd dat dit voor de mentoren moeilijk in te schatten is. De mentoren vinden het moeilijk om te zeggen of ze hier veranderingen in zien tijdens de Movement Therapy, aangezien er bij deze doelgroep veelal sprake is van weinig zelfvertrouwen. Volgens de mentoren durven de meiden steeds meer en groeit hun zelfverzekerdheid. In het begin zijn ze volgens de mentoren nog verlegen, maar na enkele lessen is dit veranderd. Dit gaat samen met het opkomen voor zichzelf. De mentoren geven aan dat ze hierin steeds meer durven, maar dat sommige jongere meiden nog teveel opkijken tegen de oudere meiden van andere groepen. Binnen het spel zien de mentoren wel dat de meiden opkomen voor zichzelf. De mentoren geven aan dat dit vaak de eerste stap is om ook buiten de sport op te komen voor jezelf.

De mentoren merken dat de meiden steeds fanatieker worden in het spel en elkaar daarin meenemen. Ze geven aan dat de meiden meer doorzettingsvermogen krijgen en zien hier veranderingen in.

Volgens de mentoren houden de meiden rekening met elkaar. Het is de mentoren opgevallen dat ze elkaar dingen vragen als blijkt dat het niet goed gaat met iemand. Hierin ondersteunen de meiden elkaar. De mentoren vinden het lastig om deze veranderingen in te schatten.

De mentoren denken dat het sporten zeker meespeelt in een positieve verandering op emotioneel gebied.

De mentoren vinden het heel positief dat de Movement Therapy is gestart. Ze vinden het een mooi en zinvol initiatief. De meiden zijn volgens hen niet altijd gemotiveerd en hebben niet altijd zin om hetzelfde rondje te rennen, wat de mentoren ergens wel begrijpen. De conditie van de meiden wordt vergroot en ze krijgen hierdoor meer succeservaringen.

5.1.2. Veranderingen gezien door de psychomotorisch therapeut

De psychomotorisch therapeut werkte vóór de start van de Movement Therapy, al langere tijd als allround hulpverlener bij Fier Fryslân. Hij werkt nu een jaar als psychomotorisch therapeut en biedt de Movement Therapy aan.

Eén groep van de Movement Therapy bestaat gemiddeld uit zes tot en met twaalf meiden. Het is een continue doorlopende groep, dus er is nooit een vast aantal.

De psychomotorisch therapeut geeft aan dat hij de Movement Therapy een mooi laagdrempelig instapprogramma vindt. Het programma heeft een aantal mooie fysieke, sociale en psychologische componenten, waarop de meiden worden uitgedaagd. Volgens de psychomotorisch therapeut is het dan ook goed zichtbaar wie hier wel en wie hier (nog) niet toe in staat zijn.

Sociale kenmerken

Tabel 3

Uitkomst antwoordkeuzes van de psychomotorisch therapeut over sociale veranderingen binnen de Movement Therapy

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden gedurende de Movement Therapy?	x				
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten gedurende de Movement Therapy?	x				
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag gedurende de Movement Therapy?	x				
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?	x				
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?		x			

De psychomotorisch therapeut heeft veel veranderingen waargenomen in zijn contact met de meiden. Hij geeft aan dat een aantal meiden van teruggetrokken en afstotend naar meer toegankelijk en opener geworden zijn in het contact.

Binnen het contact met leeftijdsgenoten zijn volgens de psychomotorisch therapeut veel veranderingen waargenomen. Een aantal meiden hebben meer respect voor elkaar gekregen. Ze hebben meer bewondering voor elkaar gekregen binnen spelactiviteiten door zichzelf te laten zien tijdens het sporten. De psychomotorisch therapeut geeft aan dat de meiden elkaar beter hebben leren kennen door samen in een team te spelen.

In de ogen van de psychomotorisch therapeut was er in het begin vaak weerstand, vooral met betrekking tot het hardlooptgedeelte. Hij zegt dat een aantal meiden geleerd hebben dat inspanning, doorzetten en iets behalen een goed gevoel kan geven na afloop.

Ook binnen de zelfstandigheid van de meiden zijn grote veranderingen zichtbaar volgens de psychomotorisch therapeut. Op een gegeven moment weten de meiden wat er van ze verwacht wordt. Dit maakt de begeleiding iets soepeler volgens de psychomotorisch therapeut.

De psychomotorisch therapeut vindt niet dat de zichtbare sociale veranderingen alleen maar te maken hebben met de Movement Therapy. Naar zijn mening zijn er echter duidelijk een aantal kenmerken die bij de Movement Therapy ontwikkeld kunnen worden. De meiden leren samen te werken in een spel en leren dat ze niet in hun eentje een spel kunnen winnen. Ook zie je volgens de psychomotorisch therapeut dat egoïstische spelers meer gaan overspelen als je hen hierop wijst. Bij het hardlopen ziet de psychomotorisch therapeut dat bepaalde personen naar elkaar toe trekken.

Emotionele kenmerken

Tabel 4

Uitkomst antwoordkeuzes van de psychomotorisch therapeut over emotionele veranderingen binnen de Movement Therapy

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om deel te nemen aan de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken gedurende de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties gedurende de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen gedurende de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden gedurende de Movement Therapy?	x				
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen gedurende de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf gedurende de Movement Therapy?		x			
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen gedurende de Movement Therapy?	x				
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen gedurende de Movement Therapy?			x		
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?		x			

In de ogen van de psychomotorisch therapeut vonden een aantal meiden de Movement Therapy in het begin niet leuk. Hij denkt dat dit te maken heeft met onzekerheid. Na verloop van tijd hebben de meiden de Movement Therapy leren te waarderen en sommigen zijn volgens de psychomotorisch therapeut zelfs na de verplichte tien keer nog terug gekomen. Er zijn volgens de psychomotorisch therapeut ook meiden die de eerste vijf keer enthousiast waren, waarna het enthousiasme afnam wegens het ontbreken van een einddoel binnen de les of omdat ze niet sportief aangelegd zijn.

De psychomotorisch therapeut heeft veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken. Hij zegt dat de meiden geleerd hebben dat ze een doelpunt kunnen maken en dat ze goed zijn in een bepaalde sport en daar plezier in kunnen hebben. Volgens de psychomotorisch therapeut zijn er een aantal meiden bij die weinig effect hebben gemerkt in hoe ze over zichzelf denken. Ze hebben de kantjes er van af gelopen, zijn al vrij sportief en/of vonden de Movement Therapy saai.

Volgens de psychomotorisch therapeut heeft een groot deel van deze doelgroep enige mate van faalangst. Een aantal meiden hebben bij de Movement Therapy geleerd dat ze een foutje mogen maken en dat ze hier niet op afgestraft worden. Plezier staat altijd voorop binnen de Movement Therapy. De psychomotorisch therapeut geeft aan dat sommige meiden langzaam uit hun schulp kruipen, omdat ze ontdekken dat meedoen leuk is en ze het goed kunnen. Het niveau wordt heel laagdrempelig ingezet, zodat iedereen al snel mee kan doen.

Op de vraag of de psychomotorisch therapeut veranderingen heeft waargenomen binnen het zelfvertrouwen van de meiden, antwoordt hij "JA". De psychomotorisch therapeut durft te stellen dat veel meiden meer zelfvertrouwen hebben gekregen door de succeservaringen die in de lessen zijn opgedaan. Hier zijn veel veranderingen te zien. Volgens de psychomotorisch therapeut hebben ze meer vertrouwen in teamgenoten gekregen doordat bijvoorbeeld de bal goed werd aangegeoid, de bal goed werd gevangen en/of ze zagen dat ze niet werden uitgelachen. De psychomotorisch therapeut heeft veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden. Hij heeft een paar meiden gezien die de eerste keren bang, twijfelend en onzeker binnen kwamen en die nu vol overgave meedoen en hier plezier aan beleven.

Na verloop van tijd voelen de meiden zich veilig in de les volgens de psychomotorisch therapeut. De meiden durven daardoor meer naar elkaar uit te spreken. De psychomotorisch therapeut geeft aan dat dit niet voor iedereen geldt. Er zullen ook meiden zijn die wat angstig blijven voor bepaalde andere meiden.

De psychomotorisch therapeut denkt dat de zichtbare emotionele veranderingen deels te maken hebben met de Movement Therapy. Hij geeft aan dat dit voor sommige meiden zeker zijn waarde heeft. Er zijn meiden bij wie dit minder speelt, vanwege bijvoorbeeld een constant negatieve houding.

5.2. Deelvraag 5: Wat zijn de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied die worden gezien bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die participeren bij een sportvereniging?

Wanneer de meiden uit de Movement Therapy komen, kunnen ze zich aanmelden bij een sportvereniging naar keuze. Mentoren en sporttrainers hebben de vragenlijst ingevuld en ze hebben hun antwoord toegelicht in een hiervoor bestemd vak. Deze waarnemingen op sociaal-emotioneel gebied, die gezien zijn tijdens het participeren bij een sportvereniging, worden hieronder weergegeven. Ten eerste worden de sociale veranderingen beschreven die gezien zijn door de mentoren en daarna de emotionele veranderingen. Tot slot worden de sociale veranderingen beschreven die gezien zijn door de sporttrainers van de sportverenigingen en daarna de emotionele veranderingen.

Bij het invullen van de vragenlijsten hadden de bevroagden de keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: JA, ja, n.v.t, nee, NEE.

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

n.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien.

De tabellen die in dit hoofdstuk te vinden zijn, geven aan wat en hoe vaak een antwoord aangekruist is door de bevroagden. Een kruisje staat voor één persoon.

5.2.1. Veranderingen gezien door de mentoren

Er zijn vijf mentoren die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek. Ze werken gemiddeld vanaf één jaar tot drie jaren als mentor bij Fier Fryslân en zijn in deze tijd mentor geweest van dezelfde meiden. Dit betekent dat ze de meiden goed kennen en het proces binnen de Fier Sports Academy hebben gezien. Alle mentoren zijn positief over het sporten bij de verenigingen: Verschillende reacties: “ze zijn bezig met lichamelijke gezondheid”, “mooi initiatief om sociaal netwerk uit te breiden” en “ze kunnen weer zichzelf zijn.”

Sociale veranderingen

Tabel 5

Uitkomst antwoordkeuzes van de mentoren over sociale veranderingen bij het participeren bij een sportvereniging

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xxxxx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xxxxx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag sinds ze participeren bij een sportvereniging?	x	xx	xx		
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xxx	x	x	
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben het sporten bij een sportvereniging?		xxxxx			

In tabel 5 is te zien dat alle mentoren veranderingen zien bij de meiden in contact met de mentor en met anderen. Ze zeggen dat de meiden steeds meer vanuit eigen initiatief contact zoeken, opener geworden zijn in contact en ze hebben geleerd om hun grenzen op een rustige manier aan te geven. Uit observaties van mentoren blijkt dat meiden die het moeilijk vinden om contact met leeftijdsgenoten te maken, dit bij een sportvereniging onbewust wél doen. Vooral in het contact met leeftijdsgenoten blijkt dat ze dit allemaal meer doen dan voordat ze sportten. Eén mentor zegt dat haar huidige “mentormeid” eindelijk positieve ervaringen opdoet met leeftijdsgenoten, iets wat in het verleden bij haar niet altijd zo geweest is.

Bij een aantal meiden is storend gedrag volgens de mentoren niet van toepassing, maar over andere meiden is het volgende geschreven: “twee meiden worden zelfverzekerder waardoor ze regels minder goed opvolgen.” De anderen stellen zich socialer op en tonen meer respect voor de ander waardoor er minder storend gedrag te zien is. Ook zien meiden het sporten als een uitlaatklep waardoor ze meer ontspannen ogen, aldus de mentoren. Veranderingen die door de mentoren gezien zijn wat zelfstandigheid betreft, gaan vooral over het maken van eigen afspraken, het eten van gezond voedsel in combinatie met het sporten en het initiatief nemen in het behalen van gestelde doelen. Het komt er op neer dat ze meer uit zichzelf durven te regelen. Op de vraag of de mentoren denken dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met het sporten bij een vereniging, antwoorden ze allemaal “ja”. Het netwerk van de meiden wordt uitgebreid, waardoor ze (onbewust) meer positieve ervaringen opdoen met andere mensen. Ook durven ze steeds meer van zichzelf te laten zien in andere contexten. De mentoren die de meiden begeleiden zijn het unaniem eens: “het sporten bij een sportvereniging zorgt voor positieve verandering en ontwikkeling op sociaal gebied.”

Emotionele kenmerken

Tabel 6

Uitkomst antwoordkeuzes van de mentoren over emotionele veranderingen bij het participeren bij een sportvereniging

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om te gaan sporten?	X	xx		xx	
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken sinds ze participeren bij een sportvereniging?	X	xxx	x		
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties sinds ze participeren bij een sportvereniging?		Xxxx	x		
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen sinds ze participeren bij een sportvereniging?		Xx	x	xx	
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?	Xx	xxx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen sinds ze participeren bij een sportvereniging?	x	xx	x	x	
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xxxxx			
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xxxx	x		
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xxx	x	x	

Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen sinds ze participeren bij een sportvereniging?		xx	xx	x	
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met het sporten bij een sportvereniging?		xxxxx			

Uit de vragenlijsten komt naar voren dat veranderingen die gezien zijn door de mentoren wat motivatie betreft, niet altijd door het sporten komt. Volgens sommige mentoren waren een aantal meiden, voordat ze gingen sporten, al gemotiveerd. Andere mentoren beschrijven dat het voor de meiden in het begin eng was om naar de sportvereniging te gaan. De drempel was erg hoog. Naarmate ze vaker zijn gegaan en mensen leerden kennen, gingen ze er met steeds meer plezier naartoe. Volgens de mentoren hielp het mee als de meiden samen met iemand anders konden gaan. Ook speelt mee dat wanneer de meiden ontdekten ergens goed in te zijn, de motivatie sterker werd.

De mentoren zien dat de meiden positiever over zichzelf gingen denken door het sporten bij een vereniging. Volgens de mentoren zitten de meiden beter in hun vel omdat ze hebben gemerkt dat het sporten hun hoofd leeg maakt wat voor ontspanning zorgt. Ook zijn ze trots op hun vorderingen. Deze, voor hun onbekende succesbelevingen, zorgen vervolgens voor een beter zelfbeeld, aldus de mentoren.

In het omgaan met emoties zijn duidelijke veranderingen gezien door de mentoren. De mentoren beschrijven het als volgt: "de meiden zijn na het sporten meer ontspannen omdat bewegen een uitlaatklep is. Sommige meiden hebben veel woede in zich en kunnen dit uiten in het sporten, waardoor ze leren zich in het dagelijkse leven beter te beheersen. Emoties worden beter herkend waardoor ze beter in staat zijn aan te kunnen geven wat er in hun omgaat."

Wat faalangst betreft zijn er verschillende veranderingen gezien door de mentoren. Ze zien dat de meiden die al faalangstig waren voordat ze gingen sporten, nu beseffen ergens goed in te zijn waardoor de faalangst licht afneemt. Andere meiden voegen volgens de mentoren, sport als nieuw item toe aan het lijstje waarin gefaald kan worden.

Over het zelfvertrouwen van de meiden zijn de mentoren het eens, deze is verbeterd door het sporten. De mentoren geven aan dat de meiden nooit hebben geweten dat ze een bepaalde handeling konden leren, laat staan er goed in te zijn. Vooral het gevoel ergens goed in te zijn zorgt voor meer zelfvertrouwen. Het hebben van vertrouwen in zichzelf, is volgens de mentoren positief beïnvloed. Het vertrouwen in anderen is moeilijk. De meiden zijn erg voorzichtig in het vertrouwen van andere mensen, maar leren wel door het sporten dat andere mensen te vertrouwen zijn, aldus de mentoren.

Bij de zelfverzekerdheid van de meiden zijn duidelijke veranderingen gezien door de mentoren. De reacties komen overeen met de veranderingen die gezien zijn op gebied van zelfvertrouwen: "nooit geweten ergens goed in te zijn of gemerkt dat anderen toch om hun geven."

Bij het opkomen voor zichzelf hebben de mentoren verandering gezien. Vooral doordat ze hun grenzen hebben leren aangeven kunnen ze nu beter voor zichzelf opkomen. Vier van de vijf mentoren zien hier positieve veranderingen in.

Bij het doorzettingsvermogen lopen de waarnemingen uiteen. Sommige mentoren zien geen verschil, anderen zien dat de meiden eerst vaak het gevoel hadden nutteloos te zijn, maar door het sporten leren ergens goed in te zijn en vervolgens op zoek gaan naar andere dingen waar ze ook goed in zijn. Het inlevingsvermogen is volgens drie van de zes mentoren veranderd. Door de mentoren is hier geen uitleg bij gegeven.

Alle mentoren zijn er van overtuigd dat de emotionele veranderingen te maken hebben met het sporten bij een sportvereniging. Ze zeggen dat sport een uitlaatklep is voor veel meiden en dat ze even niet bezig zijn met de zorgen die ze hebben. Het aangeven en aanvoelen van grenzen wordt verbeterd en het biedt ze de kans om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

5.2.2. Veranderingen gezien door de sporttrainers

Er waren drie sporttrainers bereid om mee te werken aan dit onderzoek. Hun waarnemingen zijn gebruikt en worden hieronder beschreven.

De sporttrainers die bevraagd zijn, werken bij de korfbalvereniging, de boksvvereniging en de schaats/skeeler vereniging. Ze werken uiteenlopend van 4, 12 jaar tot 41 jaar als sporttrainer bij deze verenigingen. Gemiddeld hebben ze twee meiden in hun team en de meiden trainen minstens drie maanden bij deze vereniging. Sommige meiden trainen zelfs al een jaar bij de desbetreffende sportvereniging. De reacties van de sporttrainers waren zeer positief toen ze hoorden dat er meiden van Fier Fryslân bij hen kwamen trainen. Ze zeggen dat ze het een goed idee vinden, blij zijn om hen te kunnen helpen en dat ze van harte welkom zijn.

Sociale kenmerken

Tabel 7

Uitkomst antwoordkeuzes van de sporttrainers over sociale veranderingen bij het participeren bij een sportvereniging

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden?	xx				x
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten ?	xx				x
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag ?			xx		x
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden?		x	x		x
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben het sporten bij uw sportvereniging?	xx		x		

De zichtbare sociale veranderingen die waargenomen zijn door de sporttrainers bij de betreffende meiden binnen hun sportvereniging lopen nogal uiteen. In contact wordt er door de sporttrainers een verschil gezien naarmate de sporttrainingen vorderden. In het begin waren de meiden verlegen en maakten ze geen contact met andere teamgenoten, maar naarmate ze langer bij de sportvereniging actief waren gingen ze actiever met teamgenoten om. Bij sociale contacten hoort ook de aanwezigheid op de sporttraining. Hierover zegt één sporttrainer dat de meiden zich in het begin vaak afmeldden, terwijl de ander zegt dat de meiden toen ze eenmaal gewend waren, vaker af durfden te zeggen.

Tot nu toe is er volgens de sporttrainers geen storend gedrag vertoond op de sporttrainingen.

Een aantal sporttrainers zeggen dat de meiden bij het sporten al zelfstandig waren, terwijl een andere trainer opmerkt dat meiden regelmatig te laat komen op de training. Dit gedrag is veranderd toen de sporttrainers hen hierop aanspraken.

Op de vraag of de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met het sporten bij de sportvereniging, vult het merendeel van de sporttrainers overtuigend "JA" in. Ze zeggen dat de meiden meer zelfvertrouwen krijgen door het sporten en hierdoor beter contact durven te maken met teamgenoten.

Kortom: de meeste verandering wordt door de sporttrainers gezien in het contact maken met leeftijdsgenoten tijdens het sporten.

Emotionele kenmerken

Tabel 8

Uitkomst antwoordkeuzes van de sporttrainers over emotionele veranderingen bij het participeren bij een sportvereniging

Vraag	JA	ja	n.v.t.	nee	NEE
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om deel te nemen aan de training?	xx		x		
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken ?	x		x	x	
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties ?		x	x	x	
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen ?	x		x		x
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden?	xx	x			
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen ?	xx		x		
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden?	xx	x			
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf ?	x		xx		
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen van de meiden?	x	x	x		
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen ?	x		x		x
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met het sporten bij uw sportvereniging?	x	x			x

De veranderingen die door de sporttrainers waargenomen zijn op emotioneel gebied bij de meiden die bij hen sporten, lopen uiteen. Er is op gebied van motivatie weinig gezien. Ook over het zelfbeeld van de meiden is weinig bekend. Eén sporttrainer zegt hierover dat de meiden minder twijfelachtig werden naarmate de sporttrainingen vorderden. Hetzelfde geldt voor omgaan met hun emoties. Deze worden volgens de sporttrainers niet op de sporttraining geuit, maar meer tijdens de terugweg op de fiets.

Bij het merendeel van de meiden spreken de sporttrainers over angst om te falen binnen de sporttraining. Door de sporttrainers is hier geen nadere toelichting gegeven.

Bij het vertrouwen in anderen constateren twee sporttrainers een duidelijke verandering. Eén sporttrainer schrijft dat dit komt omdat ze elkaar beter leerden kennen en hierdoor meer met elkaar communiceerden. Alle sporttrainers zeggen een verandering gezien te hebben op het gebied van zelfvertrouwen. Ze zien dat de meiden zekerder zijn geworden en hierdoor de sport beter uitoefenen, met als gevolg dat een betere techniek zichtbaar was voor de sporttrainers. Dit komt overeen met de zelfverzekerdheid van de meiden. Hierover zijn alle sporttrainers positief. Het opkomen voor zichzelf is volgens de sporttrainers niet van toepassing binnen de sporttraining. Twee sporttrainers hebben positieve veranderingen in het doorzettingsvermogen van de meiden geconstateerd. Eén trainer schrijft dat hier veel aandacht aan besteed is en dit vervolgens opgepakt is door de meiden. Veranderingen wat inlevingsvermogen betreft lopen zeer uiteen. “De training alleen is te kort om dit te kunnen concluderen”, aldus één van de sporttrainers. Hoewel er twee sporttrainers zijn die ervan overtuigd zijn dat het sporten bij hun sportvereniging bijdraagt aan veranderingen op het emotionele gebied bij de meiden, is er een derde sporttrainer die dit niet ziet. Kortom: de meeste verandering is door de sporttrainers gezien op het gebied van zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid.

In dit hoofdstuk wordt de conclusie getrokken. Ten eerste wordt de conclusie van deelvraag 4 en van deelvraag 5 beschreven. Hiervoor is gekozen omdat binnen dit onderzoek constant onderscheid is gemaakt in de verschillende onderdelen van de Fier Sports Academy. Vervolgens wordt er een algemene conclusie gegeven die antwoord geeft op de onderzoeksvraag.

6.1. Conclusie deelvraag 4

In deze deelvraag is de centrale vraag welke veranderingen op sociaal-emotioneel gebied gezien worden bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die deelnemen aan de Movement Therapy.

De psychomotorisch therapeut geeft aan dat hij bij alle sociale kenmerken veranderingen ziet. De meiden worden opener in het contact naar leeftijdsgenoten toe. Dit sluit aan bij de waarnemingen van de mentoren. De meiden zoeken elkaar meer op tijdens de Movement Therapy en motiveren elkaar. Er wordt na verloop van tijd binnen de Movement Therapy minder weerstand gezien en meer plezier. De meiden krijgen energie van de Movement Therapy en gaan beter in hun vel zitten, aldus de mentoren. Bij de emotionele kenmerken zien de mentoren en de psychomotorisch therapeut veranderingen bij de meiden. De mentoren geven aan dat ze vooral veranderingen zien in het zelfbeeld, deze wordt positiever. De mentoren denken dat dit te maken heeft met de vele succeservaringen. De psychomotorisch therapeut geeft ook aan dat veel veranderingen te maken hebben met de succeservaringen binnen de Movement Therapy. Hij geeft aan dat hij de meeste veranderingen ziet in het zelfvertrouwen. De mentoren en de psychomotorisch therapeut hebben het beiden over het afnemen van faalangst bij de meiden. Deze afname heeft volgens hen wederom te maken met de vele succeservaringen. De meiden kruipen langzaam uit hun schulp en ontdekken dat ze het sporten binnen de Movement Therapy leuk vinden. Qua zelfverzekerdheid heeft de psychomotorisch therapeut een aantal meiden gezien die de eerste keren bang, twijfelend en onzeker waren en die nu vol overgave meedoen en hier plezier aan beleven.

6.2. Conclusie deelvraag 5

In deze deelvraag is de centrale vraag welke veranderingen op sociaal-emotioneel gebied gezien worden bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden die participeren bij een sportvereniging.

Sinds de meiden participeren bij een sportvereniging, wordt er door alle vijf mentoren en door het merendeel van de trainers een verandering gezien op sociaal gebied. Alle mentoren denken dat deze sociale veranderingen te maken hebben met het feit dat de meiden sporten bij een sportvereniging. Vooral in het contact dat de meiden hebben met leeftijdsgenoten wordt een duidelijke verandering gezien. Volgens de mentoren zijn de meiden opener geworden en ervaren ze nu hoe het is om op een goede en positieve manier contact te hebben met anderen. "Sporten bij een vereniging draagt hier onbewust een steentje bij", aldus de mentoren. De trainers geven aan dat de meeste verandering op sociaal gebied te zien is in het contact tussen de meiden met leeftijdsgenoten.

Tevens zijn er emotionele veranderingen gezien door de mentoren en de trainers. Bovenal wordt er gesproken van een verandering op gebied van zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid. Hier speelt vooral het gevoel 'ergens goed in te zijn' mee. Wat bovendien opvalt, is de verandering die gezien is door mentoren en trainers over het zelfbeeld van de meiden. Mentoren zien hier de trots die meiden hebben over hun eigen vorderingen, met als gevolg dat het zelfbeeld beter wordt. Alle mentoren denken dat de veranderingen die ze bij de meiden zien op emotioneel gebied, te maken hebben met het participeren bij een sportvereniging. Twee van de drie trainers geven aan dat de veranderingen volgens hen te maken hebben met het participeren bij een sportvereniging.

6.3 Conclusie onderzoeksvraag

“Wat zijn de waarnemingen van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân: de Fier Sports Academy?”

Fier Fryslân heeft als doel om met dit onderzoek aan te kunnen tonen dat deelname aan de Fier Sports Academy een positieve uitwerking heeft op de sociaal-emotionele kenmerken van de meiden. Volgens de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut zijn er positieve veranderingen waargenomen.

Op sociaal gebied zijn de meeste veranderingen gezien in het contact met leeftijdsgenoten. De mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut geven aan dat de meiden opener zijn geworden, waardoor ze makkelijker contact met anderen maken. In het literatuuronderzoek komt naar voren dat sport een positieve invloed heeft op de sociaal- emotionele ontwikkeling. Binnen een sportcontext ontmoeten mensen elkaar, wat bijdraagt aan de sociale ontwikkeling. Sport doet aan verbroedering en geeft onderling vertrouwen en sociale binding (Elling, 2004). De belangrijkste veranderingen op emotioneel gebied zijn gezien bij het zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid en zelfbeeld. Het zelfvertrouwen is vergroot, de meiden zijn zelfverzekerder geworden en hun zelfbeeld is positiever geworden. Dit heeft volgens de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut te maken met de succeservaringen die de meiden opdoen binnen de Fier Sports Academy. Dit sluit aan bij onderzoek van Van der Wouw (2008). Hij stelt dat positieve ervaringen zorgen voor een positieve verwachting betreffende eigen effectiviteit, wat vervolgens bijdraagt aan een beter zelfvertrouwen en positieve veranderingen in het gevoel van eigenwaarde.

Binnen dit onderzoek staan er een aantal punten ter discussie. Deze discussiepunten staan in dit hoofdstuk beschreven.

Naast het feit dat de meiden sporten bij de Fier Sports Academy, krijgen ze andere therapieën aangeboden. Dit is tevens door een aantal mentoren aangegeven in de vragenlijsten. Doordat de meiden naast het sporten bij de Movement Therapy en het participeren bij een sportvereniging andere therapieën krijgen (denk aan: traumaverwerking, cognitieve gedragstherapie en psychomotorische therapie) is het niet gezegd dat de waargenomen sociaal-emotionele veranderingen alleen door het sporten bij de Fier Sports Academy komen. Andere therapieën spelen hoogstwaarschijnlijk ook een rol in de waargenomen veranderingen.

Ten tweede zijn de vragenlijsten afgenomen bij verschillende personen. Deze personen zijn verschillend qua mening, visie, kennis en opleiding. De mentoren, de psychomotorisch therapeut en de sporttrainers kijken vanuit hun eigen expertise naar de meiden. In de vragenlijsten is te zien dat er door de psychomotorisch therapeut meer uitleg is gegeven over waargenomen veranderingen dan door de sporttrainers. Het verschil in kennis over sociaal-emotionele kenmerken speelt hierbij waarschijnlijk een grote rol. Wat vermeld kan worden is dat sommigen in de vragenlijst een “ja” hebben ingevuld, daar waar iemand anders met misschien dezelfde mening “JA” heeft ingevuld.

Er is binnen dit onderzoek geen controlegroep gebruikt. Voor de betrouwbaarheid was dit sterker geweest. Er was echter geen mogelijkheid om hiervoor te kiezen omdat alle meiden vanuit Fier Fryslân verplicht zijn om mee te doen aan de Movement Therapy. Het is niet mogelijk om de meiden een therapievorm te ontnemen. Het welzijn van deze meiden gaat altijd voor.

Tot slot moet gezegd worden dat er een kans is dat de mentoren en de psychomotorisch therapeut met een gekleurde bril naar de Fier Sports Academy kijken. Deze werknemers van Fier Fryslân zijn bekend met de Fier Sports Academy en dragen het hoogstwaarschijnlijk een warm hart toe. Hierdoor kan het zijn dat ze positiever naar de veranderingen hebben gekeken en deze ook graag wilden zien.

HOOFDSTUK 8: AANBEVELINGEN

Naar aanleiding van de onderzoeksresultaten kunnen er enkele aanbevelingen gedaan worden voor vervolgacties en voor eventueel vervolgonderzoek. Deze zijn hieronder beschreven.

8.1. Aanbevelingen voor vervolgacties

Binnen de vragenlijsten is er aangegeven dat het sociale aspect in de sport gemist wordt binnen de Movement Therapy. Tijdens de Movement Therapy worden de meiden niet voorbereid op het sociale aspect van sporten, zoals de omgang met andere onbekende leden van de sportvereniging. Momenteel is dit ook niet de insteek van de Movement Therapy. De Movement Therapy is in het leven geroepen omdat veel meiden nog nooit gesport hebben. Als eerste insteek heeft Fier Fryslân conditie opbouwen en het voorkomen van blessures. Als de meiden geen conditie hebben, zullen ze bij een sportvereniging snel uitvallen. Als je als eerste op moet geven, snel moe bent, veel blessures krijgt en het tempo niet kan bijhouden is dit niet motiverend. Fier Fryslân vindt het noodzakelijk voor de meiden om Movement Therapy te volgen voordat ze bij een sportvereniging kunnen participeren. Het sociale aspect is een stukje dat gemist wordt door de mentoren. Wij bevelen aan om binnen de Movement Therapy meer aandacht te besteden aan het omgaan met, voor de meiden, onbekende leden binnen de sportvereniging. Binnen de Movement Therapy kan bijvoorbeeld ingegaan worden op hoe de meiden een eerste contact aan kunnen gaan en hoe ze dit contact kunnen behouden.

8.2. Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Dit onderzoek is gebaseerd op waarnemingen van het afgelopen jaar en tevens eerste jaar van Fier Sports Academy. Wij bevelen aan om over een aantal jaren een vervolgonderzoek te starten. Dit vervolgonderzoek kan terugkijken op een langere periode. Wellicht kunnen de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut meer veranderingen waarnemen. Resultaat op langere termijn wordt op deze manier duidelijk.

In een vervolgonderzoek bevelen wij aan de meiden er zelf bij te betrekken. Op deze manier wordt het onderzoek niet alleen realistischer, maar krijgen de meiden zelf ook beter inzicht in hun eigen proces. Het onderzoek gaat over de meiden en ze kunnen het beste aangeven wat er op sociaal-emotioneel gebied veranderd is.

De Fier Sports Academy is gericht op drie aspecten: lichamelijk, psychisch en sociaal. In dit onderzoek zijn de emotionele (psychische) en de sociale veranderingen beschreven, maar er zou met een breder perspectief gekeken kunnen worden door ook de cognitieve en lichamelijke veranderingen erbij te observeren. Wanneer dit onderzocht gaat worden raden wij aan om te observeren aan de hand van het zogenoemde LECS-observatiemodel.

LECS is een afkorting voor lichamelijk, emotioneel, cognitief en sociaal. Het is een praktische bewerking van het biopsychosociaal model en de medische psychiatrische onderzoeksvisie en is geformuleerd door P. Hekking (Biemond, 2010). Het model beschrijft gedrag van mensen op de vier genoemde aspecten. Hieronder een overzicht van voorbeelden die gezien kunnen worden bij de hantering van het LECS-observatiemodel.

L Zichtbare lichamelijke aspecten zoals trillen, zweten of trage bewegingen.

E Merkbaar emoties zoals woede, blijheid of angst.

C Cognitieve aspecten zoals gedachten, vooroordelen of normen en waarden.

S Sociale aspecten zoals reactie op anderen, op anderen of op zichzelf gericht.

NAWOORD

Dit onderzoek hebben we samen geschreven. Dit komt omdat het een groter onderzoek zou worden dan gebruikelijk is binnen de opleiding Psychomotorische Therapie en Bewegingsagogie. Het was een mooie ervaring om het samen te schrijven en dit willen we graag uitschrijven in een nawoord.

De samenwerking verliep goed. Het was even wennen om een grote opdracht met zijn tweeën te maken. We hadden allebei op andere dagen stage en hierdoor was het af en toe lastig om af te spreken. We hebben daarom veel verdeeld en via telefoon en e-mail gecommuniceerd. We hebben elke keer duidelijke afspraken gemaakt en deadlines gesteld. Doordat je weet dat de ander afhankelijk is van de informatie die jij moet leveren is het gemakkelijker om je daadwerkelijk aan de deadlines te houden. Hierdoor was alles op tijd af en hadden we weinig stress tijdens dit onderzoek.

Er was in onze werkkrelatie genoeg vrijheid en veiligheid om kritische feedback te geven op de teksten die ieder geschreven had. Tevens hadden we tijdens het schrijven van dit onderzoek vaak dezelfde ideeën over hoe we het wilde aanpakken. Onze werkwijze komt overeen en dit hebben we beiden als prettig ervaren.

We hebben dit onderzoek als een meerwaarde voor de opleiding Psychomotorische Therapie en Bewegingsagogie ervaren. Binnen dit onderzoek komt literatuur naar voren over de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling, waar je als psychomotorisch therapeut volgens ons van af moet weten. Hierdoor beschik je over kennis van bewegen die je toe kan passen wanneer er cliënten zijn met problemen op sociaal-emotionele gebied.

We hebben met veel plezier aan dit onderzoek gewerkt. We hadden nog nooit een opdracht geschreven van deze omvang met daarin ook nog een beperkt literatuuronderzoek. We hebben hier veel van geleerd. We weten nu hoe we iets dergelijks aan moeten pakken en kunnen dit meenemen naar de toekomst.

Hilde van der Vries
Dorinda Witte

LITERATUURLIJST

- Bakker, J.T.A., Bosman, A.M.T., & De Jong, R.J. (2003). *Sport en sociaal-emotionele ontwikkeling*. Tijdschrift voor orthopedagogiek, 232.
- Bakker, B. & Van Woerkom, S. (2008). *Runningtherapie, het standaardwerk voor lopers en professionals*. Amsterdam: De Arbeiderspers
- Biemond, L. (2010). *Psychomotorisch therapeutische observatie voor algemene diagnostiek in de volwassenenpsychiatrie*. Verkregen op 1 juni, 2012, via HBO Kennisbank Website: <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/chw/show.cgi?fid=9901>
- Chorus, A.M.J., Hildebrandt, V.H., & Stubbe, J.H. (2009). *Tendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009*. Leiden: De Bink.
- Decoene, S. (2006). Intrafamiliaal geweld: een nutteloos concept. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 142.
- De Greef, M. (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Verkregen op 14 april, 2012, via Rijksuniversiteit Groningen, Centrum Bewegingswetenschappen Website: <http://www.actiefadvies.nl/>
- De Jager & Mok, A.L. (2001). *Grondbeginselen der sociologie. Gezichtspunten en begrippen*. Leiden: Stenfert Kroes.
- De Vos- Van der Hoeven, T. (2006). Opvoedadvies. *Voortdurend ruzie in huis*. Verkregen op 23 maart, 2012, via Website: <http://www.opvoedadvies.nl/ruzie.htm>
- De Vos- Van der Hoeven, T. (2006). Opvoedadvies. *Ik ben boos*. Verkregen op 23 maart, 2012, via Website: <http://www.opvoedadvies.nl/boos.htm>
- De Vos- Van der Hoeven, T. (2007). Opvoedadvies. *Wanneer is een kind weerbaar?* Verkregen op 23 maart, 2012, via Website: <http://www.opvoedadvies.nl/weerbaar.htm>
- De Vos- Van der Hoeven, T. (2008). Opvoedadvies. *Leren om op eigen benen te staan*. Verkregen op 23 maart, 2012, via Website: <http://www.opvoedadvies.nl/zelfstandigheid.htm>
- De Wilde, S. (2011). *De invloed van sport op angst en depressie in een subklinische populatie*. Verkregen op 15 april, 2012, via Utrecht University Faculty of Social and Behavioral Sciences Website: <http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/2011-0902-202141/Wilde%20de%203162338.pdf>
- Dijkstra, M., Rozendaal, A. & Van der Waerden, J. (n.d.). *Onderbouwing bewegingkuur depressie*, 6.
- Driessen, F.M.H.M., Ester, T.J. & Spel, L. (2008). *Geweld in Nederland. Een verkenning van de aard en omvang van geweldsdelicten in de Nederlandse samenleving*. Verkregen op 27 april, 2012, via Bureau Driessen Urecht, Sociaal Wetenschappelijk onderzoek Website: http://www.bureaudriessen.nl/publicaties/Geweld_in_Nederland.pdf
- Elling, A. (2004). *Wij zijn vrienden in het veld. Grenzen aan sociale binding en verbroedering door sport*. 243, 342-360.

- Eppingbroek, A. (2009). *Cyberpesten: De implicaties voor gezondheid en welbevinden van slachtoffers en het modererend effect van coping*. Verkregen op 3 februari, 2012, via Open Universiteit Nederland, School of Psychology Website: <http://dspace.ou.nl/handle/1820/3346>
- Feldman, S. (2005). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Fier Fryslân. (2011). *Digitaal Jaarverslag 2011*.
- Fier Fryslân. (2009). Fier Fryslân, Fier Sports Academy. Geraadpleegd op <http://www.fierfryslan.nl/Fier-Sports-Academy.ashx>
- Fier Sports Academy [Video bestand]. Gezien 6 mei, 2012, via Website: <http://www.youtube.com/watch?v=Or8u08AjHo>
- Genova, M. (2011). *Vrouwen te koop*. Schoorl: Uitgeverij Conserve.
- Goderie, M., Lünemann, K. & Tierolf, B. (2010). *Geweld in afhankelijkheidsrelaties. Ontwikkelingen in vraag naar en aanbod van hulp en opvang*. Verkregen op 3 juni, 2012, via Website: http://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/Geweld-in-afhankelijkheidsrelaties_1477.pdf
- Hilhorst, J. (2007). *Sport en sociale competentie. Effecten van een sportprogramma op sociaal competent gedrag en competentiebeleving in sport en bewegen*. Verkregen op 14 april, 2012, via Universiteit Utrecht, Pedagogische en Onderwijskundige Wetenschappen Website: http://kic.nisb.nl/docs/KIC070706_Sport_en_sociale_competentie-Thesis.pdf
- Janssen, H., Vissers, B., & Wentsel, W. (2009). *Basisboek huiselijk geweld. Signalering, melden, aanpakken*. Bussem: Couthino.
- Konings, I., & Van Strien, T. (2005). Tekort aan empathie: een bruikbaar begrip in de kinder- en jeugdpsychopathologie. *Tijdschrift voor orthopedagogiek, kinderpsychiatrie en klinische kinderpsychologie*. 18
- Kwant, A. (2006). *Prentenboek en de sociale en emotionele ontwikkeling van kleuters*. Verkregen op 19 mei, 2012, via Website: <http://129.125.2.51/let/onderzoek/onderzoekinstututen/clcg/Graduate/ExampleReports/kwant.pdf>
- Nooteboom, B. (2009). *Vertrouwen: betekenis, bronnen en beperkingen*. Verkregen op 3 juni, 2012, via Universiteit van Tilburg Website: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:qe2pzqoBorAJ:www.bartnooteboom.nl/site/img/klanten/250/KNAW%2520vertrouwen.pdf+nootboom+vertrouwen&hl=nl&gl=nl&pid=bl&srcid=ADGEEsg2QbceCuOiz_mG-vzPNEzDZJ1KEUDN0-O_XLiB-0oz3zSjcfrcrdTLWMNnRjRajkTyRiuuzV08gt9iINcyvXCOROJYmWjuxmM7Qd3UC12yeMuD9IBU8R04I47NANKbrdjer3Vw&sig=AHIEtbTWrxRzcwbqkQxKxBghKk6KBcd_Gg
- Nederlandse Vereniging Psychomotorische Therapie, (2009). *Beroepsprofiel psychomotorisch therapeut*. P5.
- Pollmann, P. (2008). *Kindermishandeling inzichtelijk*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Rigtering, P. (2010). *Motivatatie*. Verkregen op 23 maart, 2012, via Website: <http://artikelplaats.nl/persoonlijke-groei/doelen/motivatatie/>

- Stegeman, H. (2007). W.J.H. Mulier Instituut Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek. *Effecten van sport en bewegen op school*. 17, 17-20.
- Surie, R. (2004). *Bescherming bij vrouwelijke genitale verminking*. Verkregen op 3 februari, 2012, via Universiteit Leiden, Departement Publieksrecht, Afdeling Immigratiedienst Website: http://media.leidenuniv.nl/legacy/scriptie_Suriepdf.pdf
- Taildeman, I. (2010). *Bruikbaarheid van het Nederlandse opting-in-model in de Belgische prostitutiesector*. Verkregen op 2 juni, 2012, via Universiteit Gent, Faculteit rechtsgeleerdheid Website: http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/458/169/RUG01-0014581692011_0001_AC.pdf
- Tafarodi, R.W., & Swann, W.B. (2001). *Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement*. Verkregen op 19 mei, 2012, via Department of Psychology, University of Texas Website: http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/swann/docu/tafar_swann2001.pdf
- Ten Have, M., De Graaf, R., & Monshouwer, K. (2009). Trimbos Instituut. *Sporten en psychische gezondheid. Resultaten van de Netherlands mental health survey and incidence study*. 35, 17-35.
- Timbos Instituut, (2010). *Psychische gezondheidszorg: symptomen sociale fobie*. Houten: Ladenius Communicatie BV.
- Van Dale. (2005). *Groot woordenboek der Nederlandse taal*. Utrecht: Van Dale Lexicografie.
- Van de Lustgraaf, A. (2011). *Ik kan het wél!* Verkregen op 19 mei, 2012, via Christelijke Hogeschool Ede Website: <http://www.surfsharekit.nl:8080/get/smpid:12378/DS1>
- Van den Heuvel, G. (2008). *Let op de kleintjes*. Verkregen op 10 april, 2012, via Sociale Wetenschappen, afdeling algemene sociale wetenschappen Website: http://www.uu.nl/SiteCollectionDocuments/Rapport_Let%20op%20de%20Kleintjes_totaal.pdf
- Van der Meer, B. (2002). *Kinderen en pesten*. Utrecht: Kosmos- Z&K uitgeverij.
- Van der Wouw, A. (2008). Bouwen aan zelfvertrouwen. *Sportpsychologie. Sportgericht nr. 4, jaargang 62*.
- Van Dijke, A. & Terpstra, L. (2006). *De betovering verbroken. Methodiek preventie en aanpak meisjesprostitutie*. Amsterdam: SWP, vrouwenopvang Fryslân.
- Van Lieshout, T. (2009). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen: een praktisch handboek voor professionele opvoeders, begeleiders en leerkrachten*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Wolzak, A. & Ten Berge, I. (2005). *Kindermishandeling. De aanpak in Nederland*. Amsterdam: NIZW Jeugd/SWP.

Bijlage 1: Tabel van de geraadpleegde literatuur

In deze bijlage twee tabellen die de geraadpleegde literatuur weergeven uit het literatuuronderzoek. Voor deze opsomming is gekozen zodat Fier Fryslân snel bronnen en informatie terug kan vinden die geschreven zijn binnen het literatuuronderzoek.

Wat is de sociaal-emotionele ontwikkeling?

Tabel 9

Overzicht van de geraadpleegde literatuur over de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Onderzoek	Onderwerp	Belangrijk
Feldman, 2005	Sociale ontwikkeling	De manier van interactie van mensen met elkaar en hun sociale relaties.
Kwant, 2006	Emotionele ontwikkeling	Een kind moet ook de emoties van anderen en zichzelf weten te herkennen en te plaatsen
Prior, 2006	Betekenis ontwikkeling en sociale ontwikkeling	3 belangrijke aspecten: - omgaan met jezelf - omgaan met anderen - omgaan met omgeving
Stroes & Gelder, 2002	Sociale ontwikkeling	Steeds meer richten op anderen.

Wat is de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling?

Tabel 10

Overzicht van de geraadpleegde literatuur over de invloed van sport en bewegen op de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Onderzoek	Onderwerp	Belangrijk
Bakker & Van Woerkom, 2008	Invloed van sport en bewegen op vermindering depressie	Duursporten hebben een positieve werking op vermindering van depressieve klachten. Bewegen wordt steeds vaker ingezet als therapeutische interventie bij depressies.
Chorus, e.a., 2009	Invloed sport en bewegen	Voldoende bewegen hangt positief samen met gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven.
De Jong, e.a., 2003	Invloed sport en bewegen	Bij regelmatig sporten optimistischer, minder pessimistisch en minder depressief.
De Greef, 2009	Invloed op emotionele ontwikkeling	Vermindering milde, matige vormen depressie.
De Wilde, 2011	Invloed op emotionele ontwikkeling	Positieve stemming en affect en positieve veranderingen gevoel van eigenwaarde en betere slaap. Sport kan ook juist aanleiding zijn voor angsten. Sporters minder angstklachten dan niet sporters.
Dijkstra e.a., z.d.	Invloed op sociale ontwikkeling	Gevoel van 'mastery' wordt vergroot door gevoel van onafhankelijkheid en succeservaringen.
Elling, 2004	Invloed op sociale ontwikkeling	Sport draagt bij aan verbroedering.
Hilhorst, 2007	Invloed op emotionele ontwikkeling	Meer extravert, meer behoefte aan spanning. Invloed op verantwoordelijkheid nemen en karaktervormend.
Stegeman, 2007	Invloed op sociale ontwikkeling	Sportsetting geschikte context vanwege de sociale interacties.
Trimbos Instituut, 2010	Invloed op emotionele ontwikkeling	Een beetje sporten zorgt al voor vermindering klachten. Meer sporten resulteert niet in een groter effect.
Van der Wouw, 2008	Invloed op emotionele ontwikkeling	Positieve ervaringen zorgen voor positieve verwachting betreffende eigen effectiviteit, wat vervolgens bijdraagt aan een beter zelfvertrouwen. Beter zelfbeeld, beter in vel zitten.

Bijlage 2 Vragenlijst voor de mentoren van de Movement Therapy

Beste meneer/mevrouw,

De Fier Sports Academy geeft meiden uit de anonieme opvangvoorzieningen de kans om in bestaande sportteams uit de regio te participeren. Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang een uur per week Movement Therapy. Movement Therapy is het instapprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen. Na de verplichte tien weken gaan de meiden naar een sportvereniging.

Wij willen gaan onderzoeken wat de waarnemingen zijn betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij de meiden die deelnemen aan de Fier Sports Academy.

Onze onderzoeksvraag luidt dan ook: *“Wat zijn de waarnemingen van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân: de Fier Sports Academy?”*

Deze vragenlijst gaat over de sociaal-emotionele kenmerken van de meiden die het afgelopen jaar deel hebben genomen (of nog steeds deelnemen) aan de Movement Therapy.

Aan u de vraag, of u wilt terugkijken naar veranderingen op sociaal-emotioneel gebied vanaf het moment dat de meiden deelnemen aan de Movement Therapy.

Alvast bedankt hiervoor,

Met vriendelijke groeten,

Hilde van der Vries
Dorinda Witte

DEEL 1: Inleiding

- 1 Hoelang bent u mentor bij Fier Fryslân?
- 2 Van hoeveel meiden die meedoen bij de Movement Therapy bent u de mentor?
- 3 Bent u zelf ook een keer aanwezig geweest bij de Movement Therapy?
- 4 Wat is uw mening over de Movement Therapy?

DEEL 2: Vragen over de sociale kenmerken.

Bij onderstaand tabel heeft u verschillende antwoordmogelijkheden. Deze zijn hieronder uitgelegd:

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

N.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien

Het is voor het onderzoek belangrijk dat wij kunnen beschrijven *wat* de waarnemingen zijn. **We willen u daarom er op attenderen om de veranderingen te beschrijven in het daarvoor bestemde vakje “uitleg”.**

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?						

DEEL 3: Vragen over de emotionele kenmerken.

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om deel te nemen aan de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen gedurende de Movement Therapy?						
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?						

DEEL 4: Aanvullingen in het algemeen:

Bijlage 3 Vragenlijst psychomotorisch therapeut Movement Therapy

Beste meneer/mevrouw,

De Fier Sports Academy geeft meiden uit de anonieme opvangvoorzieningen de kans om in bestaande sportteams uit de regio te participeren. Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang een uur per week Movement Therapy. Movement Therapy is het instapprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen. Na de verplichte tien weken gaan de meiden naar een sportvereniging.

Wij willen gaan onderzoeken wat de waarnemingen zijn betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij de meiden die deelnemen aan de Fier Sports Academy.

Onze onderzoeksvraag luidt dan ook: *“Wat zijn de waarnemingen van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân: de Fier Sports Academy?”*

Deze vragenlijst gaat over de sociaal-emotionele kenmerken van de meiden die het afgelopen jaar deel hebben genomen (of nog steeds deelnemen) aan de Movement Therapy.

Aan u de vraag, of u wilt terugkijken naar veranderingen op sociaal-emotioneel gebied vanaf het moment dat de meiden deelnemen aan de Movement Therapy.

Alvast bedankt hiervoor,

Met vriendelijke groeten,

Hilde van der Vries
Dorinda Witte

DEEL 1: Inleiding.

- 1 Hoelang bent u al werkzaam als psychomotorisch therapeut bij Fier Fryslân?
- 2 Hoeveel meiden zitten er in één groep van de Movement Therapy?
- 3 Wat is uw mening over de Movement Therapy?

DEEL 2: Vragen over de sociale kenmerken.

Bij onderstaand tabel heeft u verschillende antwoordmogelijkheden. Deze zijn hieronder uitgelegd:

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

N.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien

Het is voor het onderzoek belangrijk dat wij kunnen beschrijven *wat* de waarnemingen zijn. **We willen u daarom er op attenderen om de veranderingen te beschrijven in het daarvoor bestemde vakje “uitleg”.**

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?						

DEEL 3: Vragen over de emotionele kenmerken.

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om deel te nemen aan de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen gedurende de Movement Therapy?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen gedurende de Movement Therapy?						
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met de Movement Therapy?						

DEEL 4: Aanvullingen in het algemeen:

Bijlage 4 Vragenlijst mentoren van meiden die participeren bij een sportvereniging

Beste meneer/mevrouw,

De Fier Sports Academy geeft meiden uit de anonieme opvangvoorzieningen de kans om in bestaande sportteams uit de regio te participeren. Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang een uur per week Movement Therapy. Movement Therapy is het instapprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen. Na de verplichte tien weken gaan de meiden naar een sportvereniging.

Wij willen gaan onderzoeken wat de waarnemingen zijn betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij de meiden die deelnemen aan de Fier Sports Academy.

Onze onderzoeksvraag luidt dan ook: *“Wat zijn de waarnemingen van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân: de Fier Sports Academy?”*

Deze vragenlijst gaat over de sociaal-emotionele kenmerken van de meiden die het afgelopen jaar deel hebben genomen (of nog steeds deelnemen) aan de trainingen bij een sportvereniging.

Aan u de vraag, of u wilt terugkijken naar veranderingen op sociaal-emotioneel gebied vanaf het moment dat de meiden participeren bij een sportvereniging.

Alvast bedankt hiervoor,

Met vriendelijke groeten,

Hilde van der Vries
Dorinda Witte

DEEL 1: Inleiding

- 1 Hoe lang bent u mentor bij Fier Fryslân?
- 2 Van hoeveel meiden die participeren bij een sportvereniging bent u de mentor?
- 3 Bent u zelf ook een keer aanwezig geweest bij de sportvereniging?
- 4 Wat is uw mening over het feit dat de meiden nu participeren bij een sportvereniging?

DEEL 2: Vragen over de sociale kenmerken.

Bij onderstaand tabel heeft u verschillende antwoordmogelijkheden. Deze zijn hieronder uitgelegd:

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

N.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien

Het is voor het onderzoek belangrijk dat wij kunnen beschrijven *wat* de waarnemingen zijn. **We willen u daarom er op attenderen om de veranderingen te beschrijven in het daarvoor bestemde vakje "uitleg".**

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met het sporten bij een vereniging?						

DEEL 3: Vragen over de emotionele kenmerken.

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om te sporten?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in anderen sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen sinds ze participeren bij een sportvereniging?						
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met het sporten bij een vereniging?						

DEEL 4: Aanvullingen in het algemeen:

Bijlage 5 Vragenlijst sporttrainers van een sportvereniging

Beste meneer/mevrouw,

De Fier Sports Academy geeft meiden uit de anonieme opvangvoorzieningen de kans om in bestaande sportteams uit de regio te participeren. Voordat de meiden naar een sportvereniging worden verwezen, volgen ze tien weken lang een uur per week Movement Therapy. Movement Therapy is het instapprogramma voor meiden die in de veilige opvang van Fier Fryslân verblijven. Deze therapievorm, speciaal door Fier ontwikkeld, laat de meiden kennismaken met bewegen. Na de verplichte tien weken gaan de meiden naar een sportvereniging.

Wij willen gaan onderzoeken wat de waarnemingen zijn betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij de meiden die deelnemen aan de Fier Sports Academy.

Onze onderzoeksvraag luidt dan ook: *“Wat zijn de waarnemingen van de mentoren, de sporttrainers en de psychomotorisch therapeut betreffende veranderingen op sociaal-emotioneel gebied bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die deelnemen aan de Movement Therapy en bij meiden van 13 tot en met 24 jaar met een geweldsverleden, die participeren bij een sportvereniging binnen het sportprogramma van Fier Fryslân: de Fier Sports Academy?”*

Deze vragenlijst gaat over de sociaal-emotionele kenmerken van de meiden die het afgelopen jaar deel hebben genomen (of nog steeds deelnemen) aan de trainingen bij uw sportvereniging

Aan u de vraag, of u wilt terugkijken naar de veranderingen op sociaal-emotioneel gebied vanaf het moment dat de meiden mee sporten bij uw vereniging.

Alvast bedankt hiervoor,

Met vriendelijke groeten,

Hilde van der Vries
Dorinda Witte

DEEL 1: Inleiding.

- 1 Van welke sport bent u de trainer?
- 2 Hoelang bent u al trainer bij deze vereniging?
- 3 Hoeveel meiden van Fier Fryslân zijn momenteel actief binnen uw team?
- 4 Hoelang zijn deze meiden al actief binnen uw team?
- 5 Wat vond u ervan toen u hoorde dat er meiden van Fier Fryslân bij u in het team zouden komen?

DEEL 2: Vragen over de sociale kenmerken.

Bij onderstaand tabel heeft u verschillende antwoordmogelijkheden. Deze zijn hieronder uitgelegd:

JA = Veel veranderingen gezien

ja = Veranderingen gezien

N.v.t. = Niet van toepassing

nee = Amper verandering gezien

NEE = Helemaal geen verandering gezien

Het is voor het onderzoek belangrijk dat wij kunnen beschrijven *wat* de waarnemingen zijn. **We willen u daarom er op attenderen om de veranderingen te beschrijven in het daarvoor bestemde vakje “uitleg”.**

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in uw contact met de meiden?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het contact van de meiden met leeftijdsgenoten ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het tonen van storend gedrag ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfstandigheid van de meiden?						
Denkt u dat de zichtbare sociale veranderingen te maken hebben met het sporten bij uw vereniging?						

DEEL 3: Vragen over de emotionele kenmerken.

Vraag	JA	ja	N.v.t.	nee	NEE	Uitleg
Heeft u veranderingen waargenomen in de motivatie van de meiden om deel te nemen aan de training?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden over zichzelf denken ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in hoe de meiden omgaan met emoties ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de angst om te falen ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het zelfvertrouwen van de meiden?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het vertrouwen in andere leeftijdsgenoten ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in de zelfverzekerdheid van de meiden?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het opkomen voor zichzelf ?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het doorzettingsvermogen van de meiden?						
Heeft u veranderingen waargenomen in het kunnen inleven in anderen ?						
Denkt u dat de zichtbare emotionele veranderingen te maken hebben met het sporten bij uw vereniging?						

DEEL 4: Aanvullingen in het algemeen: