

Jongeren en fysieke beweging

De inconsistentie in de benadering vanuit de gemeente Frechen en betrokken partijen

Lee Waschke



Universiteit Utrecht

Jongeren en fysieke beweging

De inconsistentie in de benadering vanuit de gemeente Frechen en betrokken partijen

Cursus: Bachelorthesis Universiteit Utrecht
Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken

Student: Lee J. S. Waschke (3499812)
L.J.S.Waschke@students.uu.nl

Begeleider: Dr. Chris Baerveldt

Datum : juli 2013

Voorwoord

Deze thesis is uitgevoerd in het kader van de Bachelor Pedagogische Wetenschappen met het studiep pad Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken aan de Universiteit Utrecht.

De focus van mijn thesis zijn de ervaringen van jongeren uit de gemeente Frechen met betrekking tot beweging in het kader van een gezonde leefstijl. Er wordt achterhaald hoe de jongeren de wijze ervaren waarop ze in de gemeente Frechen benaderd worden met betrekking tot beweging, en hoe er inconsistentie blijkt uit (sport) partijen/organisaties en de gemeente met betrekking tot het benaderen van jongeren voor beweging. Er is hier tot op heden nog geen onderzoek naar verricht. Dit onderzoek levert een bijdrage aan het welzijn van de jongeren in Frechen door de kwaliteit van het jeugdnetwerk van Frechen te onderzoeken en het jeugdnetwerk en de inconsistentie van de verschillende instellingen in kaart te brengen.

Dit onderzoek en de resultaten zijn bestemd voor de begeleidende docent van Universiteit Utrecht. Daarnaast is de thesis bedoeld voor alle instanties die te maken hebben met jongeren in de leeftijd van 16 tot en met 18 jaar uit Frechen en voor alle overige geïnteresseerden.

Ik wil graag een dankwoord uitspreken voor de mensen die mij bij de totstandkoming van deze thesis ondersteund en geholpen hebben. Allereerst gaat mijn dank uit naar Chris Baerveldt voor zijn deskundige begeleiding. Daarnaast wil ik mijn sleutelinformanten, die een belangrijke rol hebben gespeeld bij het verstrekken van informatie, bedanken voor hun medewerking.

Verder wil ik graag alle informanten bedanken die mij hebben geholpen met het verkrijgen van waardevolle informatie via interviews. Ik bedank hen voor hun medewerking aan het onderzoek en voor de relevante informatie die ik dankzij hen heb verkregen. Ook bedank ik de personen die na afronding kritisch naar het verslag hebben gekeken en mij van feedback hebben voorzien.

Lee Waschke

Utrecht, juli 2013

Samenvatting

Deze thesis is gebaseerd op een onderzoek over het jeugdnetwerk in de gemeente Frechen met betrekking tot beweging in het kader van een gezonde leefstijl. De data zijn verzameld met behulp van drie methoden; Analyse van statistische gegevens van de gemeente, informanten aan de hand van semi- gestructureerde interviews bevroegd en de analyse van een internet-blog. Over het algemeen lijken er uitgebreide sportmogelijkheden in Frechen te bestaan die goed verzorgd zijn en vaak ook nieuw zijn. Echter wordt door de informanten aangetoond dat er nog wel verschil bestaat tussen de deelgemeenten wat betreft de sportmogelijkheden en sportinrichting. Verder blijkt uit de verzamelde data dat het sportaanbod niet aansluit bij de leeftijd van jongeren van 16 tot 18 jaar en daarnaast ook niet in gaat op de behoeftes van jongeren met overgewicht. Verder is er sprake van inhoudelijke inconsistentie, namelijk dat de boodschap die de gemeente inhoudelijk stuurt deels tegenstrijdig is met de uitvoering van het behalen van deze doelen. Over het algemeen blijkt uit dit onderzoek dat de verschillende instanties die met de jongeren uit Frechen te maken hebben onderling weinig communicatie hebben wat betreft het bevorderen van beweging.

Trefwoorden: Fysieke beweging, Sport, Overgewicht, gezonde leefstijl, Jongeren, Gemeente Frechen

Abstract

This thesis is based on a research project about the youth network in the community Frechen, with regard to movement in a healthy lifestyle. The data were collected using three methods: (a) a statistical analysis of data from the community, (b) interviews based upon a semi-structured interview, and (c) an analysis of an Internet blog. In general, there seems to be extensive sports facilities in Frechen. The sports facilities appear well maintained, also new sport sites are built. However, indicated by the informants, the differences between sub-communities exist with regard to the selection of sports and exercise equipment. In addition, it is assumed that the sport is not geared to the age of young people aged between 16 and 18 years and also not on the needs of young overweight people. Furthermore, there is a significant inconsistency content: the message sent by the community is, in part, inconsistent with the implementation of the objectives. In conclusion, the thesis shows that the various bodies responsible for sport and exercise in Frechen, who work with young people, communicate too little with each other.

Key words: Physical movement, Sport, Overweight, healthy lifestyle, Youth, Community

Frechen

:

Jongeren en fysieke beweging

De inconsistentie in de benadering vanuit de gemeente Frechen en betrokken partijen

Wereldwijd stijgen de percentages van mensen die overlijden als gevolg van hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en andere ziektes. Een ongezonde leefstijl met aspecten zoals weinig lichaamsbeweging, roken, drugsgebruik en ongezonde voeding worden als risicofactoren gezien voor het verkrijgen van bovengenoemde aandoeningen (Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002; Te Velde & Wind, 2007). Een ongezonde leefstijl van jongeren wordt tegenwoordig aangemoedigd door verschillende factoren zoals een hoger aantal fastfood en andere ongezonde eet aanbiedingen, tijdgebrek voor het bereiden van een gezonde voeding en beweging, genetische aanleg, te weinig kennis, gebrek aan voorbeeldfuncties als ook het vele televisie en computer gebruik (Biddle, Gorely & Stensel, 2004; Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002; Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002).

Bovendien is in de laatste decennia vooral in westerse landen sprake van toenemend overgewicht bij kinderen (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002; Kremers & Visscher, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005). Duitsland is in dit fenomeen geen uitzondering waardoor er ook daar sprake is van een toenemend aantal mensen met overgewicht en obesitas (Mensink, Lampert & Bergmann, 2005). Dit betreft niet alleen volwassenen want ook bij kinderen en jongeren neemt zowel overgewicht als obesitas toe (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007). Uit het onderzoek van Robert Koch Instituut (2006) blijkt dat 17 procent van de meisjes (in de leeftijdscategorie van) 14 tot 17 jaar en 17,2 procent bij de jongens in Duitsland adipeus zijn.

Aangezien overgewicht en obesitas op lange termijn een risico voor de gezondheid kan betekenen en ernstige aandoeningen zoals diabetes, hartziekten, beroertes en diverse vormen van kanker tot gevolg kan hebben is het zeer relevant om overgewicht en obesitas te voorkomen en tegen te gaan (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005; Robert Koch Instituut, 2006).

Deze ernstige bevindingen benadrukken de noodzaak voor het ontwikkelen en implementeren van effectieve gezondheid bevorderingsstrategieën om een ongezonde leefstijl, overgewicht en obesitas te voorkomen (Kremers & Visscher, 2007; Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002; Robert Koch Instituut, 2006). Het sleutelbegrip voor gewichtsstijging is de “energiebalans”.

Wanneer een persoon meer energie inneemt (door voeding), dan een persoon verbruikt (door lichaamsbeweging) dan zal een persoon aan gewicht toenemen (Kremers & Visscher, 2007; Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002). Beweging, sport en gezonde eetgewoonten worden als middel gezien tot het verkrijgen van een gezond lichaam. De nadruk in dit onderzoek ligt op het onderdeel ``beweging`` in het kader van een gezonde leefstijl.

Een gezonde en ongezonde leefstijl met betrekking tot het onderdeel beweging is een onderwerp waar relatief veel onderzoek naar is gedaan. Er is een breed scala aan artikelen te vinden over dit onderwerp. Echter is specifiek onderzoek naar de bevindingen van jongeren over de handelingswijze van hun gemeente niet of zelden uitgevoerd, wat dit onderzoek wetenschappelijk relevant maakt. Niet alleen voor de wetenschap, maar ook voor de gezondheidssector zelf. Voor zowel gemeente, als ook voor de verschillende instellingen is het zeer waardevol om erachter te komen wat de ervaringen van jongeren zijn, betreffende een gezonde leefstijl. Tevens is het van belang om in kaart te brengen hoe de jongeren in de gemeente Frechen benaderd worden door de verschillende instellingen en in hoeverre daarbij sprake is van inconsistentie in de handelwijze die daarbij toegepast wordt. De handelwijze van verschillende instellingen zoals sportclubs, scholen, wijkorganisaties, jongerenwerkers en andere (sport) partijen zullen in beeld worden gebracht. Bovendien wordt gekeken naar de inconsistenties die er bij de verschillende handelwijzen zijn volgens de jongeren. Daardoor is dit onderzoek ook maatschappelijk gezien zeker relevant.

In dit onderzoek zal er worden gekeken naar de daadwerkelijke ervaringen van jongeren uit de gemeente Frechen. De onderzoeksvraag is als volgt:

Wat zijn de ervaring van jongeren tussen 16 en 18 jaar uit de gemeente Frechen over de wijze waarop de gemeente en overige betrokken partijen hen benaderen betreffende de aanmoediging van beweging in het kader van een gezonde leefstijl en de mogelijke (in)consistentie daarvan.

- Welke instanties vormen het gemeentelijk jeugdnetwerk in Frechen t. a. v. Sport/Beweging?
 - Hoe ziet het gemeentelijk jeugdnetwerk er in de gemeente Frechen eruit?
 - Hoe gaan de organisaties binnen de gemeente Frechen om met het bevorderen van beweging van jongeren (tussen 16-18 jaar)?
 - Hoe gaat de organisaties binnen de gemeente Frechen om met het tegengaan van overgewicht/ ondergewicht?

- Wat is de kwaliteit van het sportaanbod vanuit het gezichtspunt van de jongeren?
- Welke inhoudelijke consistenties en inconsistenties bestaan er tussen instellingen in de gemeente Frechen wat betreft hun handelwijze bij het bevorderen van beweging bij jongeren tussen 16 en 18 jaar?

Inhoudelijk zal dieper op deze onderwerpen worden ingegaan in de literatuurstudie. Op basis van wetenschappelijke artikelen en statistisch gegevens van de gemeente zelf. Na een korte uitleg met betrekking tot de methode die in dit onderzoek gebruikt wordt, zullen vervolgens de bevindingen van het onderzoek uiteen worden gezet in een uitgebreide analyse. Deze analyse is uitgevoerd naar aanleiding van diepte-interviews onder jongeren, ouders, professionals en een onderzoek middels een internet blog. In de conclusie zal vervolgens een antwoord op de onderzoeksvraag worden gegeven. Er wordt uiteindelijk afgesloten met een discussie.

2. Literatuurstudie

Overgewicht

Zoals eerder aangetoond, is er sprake van een toenemend aantal kinderen en jeugdigen met overgewicht (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002; Kremers & Visscher, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005; Kurth & Schaffrath Rosario, 2007; Robert Koch Instituut, 2006). Uit het onderzoek van Robert Koch Instituut (2006) blijkt dat 9,3 procent van de meisjes tussen 3 en 6 jaar, 14,8 procent van de meiden tussen 7 en 10 jaar, 18,9 procent van de meiden tussen 11 en 13 jaar en 17 procent van de meiden van 14 tot 17 jaar overgewicht hebben. Bij de jongens tussen 3 en 6 jaar blijkt 8,9 procent van de jongens overgewicht te hebben. In de leeftijd van 7 tot 10 jaar blijkt het al 15,9 procent van de jongens te zijn die last hebben van overgewicht. 18,3 procent van de jongens in de leeftijd van 11 tot 13 en 17,2 procent in de leeftijd tussen 14 en 17 jaar hebben volgens deze studie overgewicht (Robert Koch Instituut, 2006).

Overgewicht is een chronische gezondheidsaandoening, veroorzaakt door overmatige ophoping van vetweefsel in het lichaam. Het kan ontstaan als op lange termijn meer energie door voedsel wordt opgenomen dan door fysieke beweging wordt verbruikt (Robert Koch Instituut, 2006). Overgewicht ontstaat dus wanneer permanent meer energie wordt ingenomen, dan wordt verbruikt. Factoren zoals een erfelijke aanleg of bepaalde ziekten kunnen een rol spelen (Robert Koch Instituut, 2006; Roth et al. 2002). Echter wordt te weinig lichamelijke

activiteit (oefening en sporten) in combinatie met een calorierijke maaltijd als voornamelijke oorzaak gezien (Robert Koch Institut, 2006). Weinig lichamelijke beweging kan onder anderen deels verklaard worden doordat de beschikbaarheid van sedentaire activiteiten, zoals televisie, video games, computers en internet sterk gestegen is (Biddle, Gorely & Stensel, 2004; Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002; Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002). Verder wordt lichamelijke opvoeding meestal beschouwd als minder belangrijk dan academische disciplines. In scholen die wel lichamelijke opvoeding willen bieden levert het bestaan van grote klassen met veel kinderen of een gebrek aan apparatuur tot een belemmering voor een succesvol programma. Naschoolse deelname aan ongestructureerde activiteiten kunnen beperkt worden doordat er geen verhardingen (trottoirs), fietspaden, veilige speelplaatsen en parken in veel wijken zijn. Verder zijn er ook culturele factoren van toepassing zo heeft de auto, lift en afstandsbediening de voorkeur vanwege gemak en zorgt voor minder beweging (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002).

Zoals eerder aangetoond kan overgewicht en obesitas op lange termijn een risico voor de gezondheid betekenen en ernstige ziekten tot gevolg hebben daardoor is er sprake van een hoge relevantie om overgewicht en obesitas te voorkomen en tegen te gaan (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005; Robert Koch Institut, 2006). Bovendien gaat overgewicht vaak samen met slaapstoornissen en last van de luchtwegen (Mensink, Lampert & Bergmann, 2005). Erger dan de lange termijn risico's zijn voor de jongeren zelf de problemen die gerelateerd zijn aan hun overgewicht zoals psychische problemen, het pesten van leeftijdsgenoten op de kleuterschool, basisschool, onderwijs in het algemeen of isolatie aan sportieve en andere activiteiten. Het resultaat is vaak dat deze kinderen en jongeren zich terug trekken uit sociale situaties, een sociale achterstand creëren en dat zij om hun verdriet te compenseren blijven eten (Robert Koch Institut, 2006).

De Body Mass Index (BMI) wordt meestal als middel gedefinieerd om te berekenen of bij iemand sprake is van Overgewicht (Kremers & Visscher, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005; Robert Koch Institut, 2006). De BMI kan worden berekend aan de hand van het gewicht van een persoon (in kilogrammen) te delen door het kwadraat van de lengte van deze persoon (in meters). Van "normaal gewicht" is sprake wanneer de BMI tussen 18,5 en 25 is. Wanneer de BMI 25 of hoger is dan spreekt men van overgewicht. Bij een BMI van 30 of hoger wordt de persoon gedefinieerd als obesitas of vetzucht (Kremers & Visscher, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005). Obesitas wordt weer opgesplitst in enkele categorieën. Zo wordt een BMI van 30 tot en met 35 obesitas graad 1 genoemd en met

obesitas graad 2 wordt een BMI van 35 tot met 40 gedefinieerd. Een BMI boven de 40 wordt als extreme obesitas gradIII genoemd. Deze scheidingen worden zowel voor mannen als voor vrouwen internationaal gebruikt als hulpmiddel om gewicht van een persoon te classificeren (Mensink, Lampert & Bergmann, 2005). Het internationaal gebruik van de BMI is handig om de gegevens te vergelijken. Echter wordt de gebruik van de BMI bij jongeren en kinderen door verschillende onderzoekers als ingewikkelder gezien. Het lichaam van jongeren en kinderen ontwikkelt zich te individueel (leeftijds-, ontwikkelings-, en sekseafhankelijk) zodat een BMI grenswaarde niet zo strak kan worden vastgelegd als bij de volwassenen (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007; Mensink, Lampert & Bergmann, 2005; Robert Koch Institut, 2006). Vanwege de leeftijd, sekse en ontwikkeling-specifieke veranderingen worden overgewicht en obesitas statistisch door leeftijd en geslacht uitgesplitste percentiel van een referentiepopulatie bepaald. Deze limieten worden statistisch gedefinieerd en zijn gebaseerd op een overeenkomst welke zegt dat er sprake is van overgewicht bij kinderen in Duitsland als de BMI waarde hoger ligt dan bij 90 procent van de kinderen uit de vergeleken groep (90. Percentiel). Van obesitas is sprake als 97. percentiel overschreden wordt (Kromeyer-Hauschild, Wabitsch, et al., 2001; Kurth, 2006; Kurth & Schaffrath, 2007; Robert Koch Institut 2006).

Aangezien in Duitsland een gebrek aan vergelijkbare gegevens is en een tekort aan representatieve gegevens over het lichaamsgewicht en lichaamslengte in alle leeftijdsgroepen van kinderen en jongeren in alle regio's in Duitsland, is vanaf 2003 de eerste landelijk representatieve studie uitgevoerd. Deze studie staat bekend onder de naam Kinder- en Jeugd gezondheid surveys (KiGGS) en is uitgevoerd in de tijd van mei 2003 tot mei 2006 door het Robert Koch-Instituut (RKI). De resultaten van studie ondersteunen de stelling dat overgewicht en obesitas in Duitsland een groeiend gezondheidsprobleem is (Kurth & Schaffrath, 2007; Robert Koch Institut, 2006). Zo blijkt uit de studie dat 15 procent van de kinderen en jongeren van 3 tot 17 jaar overgewicht hebben. Een subgroep daarvan, namelijk 6,3 procent van de 3 tot 17-jarigen, lijdt onder adipositas (Kurth & Schaffrath, 2007; Robert Koch Institut, 2006). Op basis van de resultaten van die studie kan men berekenen dat dit in Duitsland overeenkomt met een aantal van ongeveer 1,9 miljoen kinderen en adolescenten met overgewicht en ongeveer 800.000 met obesitas (Kurth & Schaffrath, 2007; Robert Koch Institut, 2006).

Het aandeel overgewicht is van 9 procent bij 3 - tot 6-jarige, meer dan 15 procent in de 7 tot 10 jarigen tot 17 procent bij 14 tot 17 jarigen gestegen. De verdeling van Adipositas is bij de 3 tot 6 jarigen 2,9 procent en stijgt tot 6,4 procent in de 7 tot 10-jaar en tot 8,5 procent bij de 14

tot 17 jaar (Kurth & Schaffrath 2007; Robert Koch Institut, 2006). Uit deze resultaten wordt duidelijk dat er sprake is van een toename aan kinderen met overgewicht in Duitsland en een toename aan kinderen met overgewicht naar mate ze ouder worden.

Duidelijke verschillen tussen jongens en meisjes of tussen de oude en de nieuwe deelstaten zijn er in de KIGGS studie niet te vinden. Een hoger risico op overgewicht en obesitas bestaat bij kinderen uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status, bij kinderen met een migratie-achtergrond en bij kinderen van wie de ouders ook overgewicht hebben (Brandl-Bredenbeck, 2010; Kurth & Schaffrath, 2007; Vaezghasemi, Lindkvist, Ivarsson en Eurenus, 2012).

Aangezien dit onderzoekverslag zich richt op jongeren van 16 tot 18 is er rekening mee te houden dat in die leeftijdsdoelgroep een hoog aantal jongeren met overgewicht te verwachten is. Dit is te verwachten aangezien, zoals boven beschreven, het Robert Koch Institut (2006) in het onderzoek over jongeren in Duitsland laat zien dat er sprake is van een toename van jongeren met overgewicht naar mate ze ouder worden. Aangezien in de gemeente Frechen van een vergelijkbare ontwikkeling uit te gaan is, is ook te verwachten dat deze kennis in de aanpak van de instellingen in de gemeente en beleid terug te vinden is.

Deze ernstige bevindingen uit het Robert Koch Institut onderzoek (2006) benadrukken de noodzaak voor het ontwikkelen en implementeren van effectieve gezondheidsbevorderende strategieën om overgewicht en obesitas te voorkomen (Robert Koch Institut, 2006). Zoals eerder aangetoond geldt als sleutelbegrip voor gewichtsstijging de “energiebalans”. Welke inhoudt dat wanneer een persoon meer energie inneemt (door voeding), dan een persoon verbruikt (door lichaamsbeweging) een persoon aan gewicht toeneemt (Kremers & Visscher, 2007; Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002; Robert Koch Institut, 2006). Een belangrijke oorzaak voor gezondheidsproblemen zoals overgewicht is een ongezonde leefstijl.

(Gezonde) Leefstijl

Zoals eerder al aangetoond zijn ongezonde leefstijl gedragingen vaak een oorzaak voor het verkrijgen van diverse ziektes (Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002; Te Velde & Wind, 2007). Zoals hierboven beschreven wordt een ongezonde leefstijl onder jongeren aangemoedigd door verscheidene factoren zoals fastfood en sedentaire activiteiten, ofwel tijdgebrek (Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002). Zoals boven uitgelegd geldt de energiebalans als sleutelbegrip voor gewichtscontrole. Aan één kant van het energiebalans-model staat dat de individu niet meer voeding moet innemen dan verbruikt wordt. Dat

betekend dat er sprake moet zijn van gecontroleerde en gezonde eetgewoontes. Dit wordt bedreigd door voortdurende ongecontroleerde consumptie van snacks, bijvoorbeeld op het werk of school en gedurende de vrije tijd. Het aanbod van de voedingsindustrie bevordert de individuele eetgewoontes en het eetgedrag. Deze constante aanvoer van beschikbaar voedsel beïnvloedt het dagritme en de maatschappij vanwege ongezond en continu eetgedrag /gewoontes (Roth et al 2002). Hieruit blijkt hoe de eetgewoontes en mogelijkheden door ontwikkelingen in de maatschappij veranderen en een risico voor het ontwikkelen van overgewicht of ziekten vormen. Aan de andere kant van het energiebalansmodel staat dat het individu meer energie moet verbruiken door beweging dan dat er wordt ingenomen door de voeding. Dat betekent dat de individu meer moet bewegen en sport moet uit oefenen om gezond te leven. Dat jongeren steeds minder actief zijn kan deels verklaard worden doordat er sprake is van sedentaire activiteiten en culturele factoren die een steeds hogere bijdrage aan de leefgewoontes leveren en de verkrijgen van lichaamsbeweging verminderen (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002; Roth, Lakomek, Müller & Harz, 2002). Lichaamsbeweging kan dus als een oplossing tegen obesitas en een ongezonde leefstijl worden gezien. In dit onderzoek ligt de focus op de kant van het verhogen van beweging uit het energiebalans model.

Fysiek beweging

Regelmatige lichamelijke activiteit is een van de belangrijkste factoren die invloed heeft op de gezondheid en het welzijn van het individu (Robert Koch Institut, 2006; US Department of Health and Human Services, 1996). Fysieke activiteit versterkt het cardiovasculaire systeem, de ademhaling en de stofwisseling en bevordert de motorische ontwikkeling(Robert Koch Institut, 2006). Met regelmatige lichaamsbeweging en doelgerichte, matige lichaamsbeweging kunnen chronische ziekten en klachten voorkomen worden (Robert Koch Institut, 2006). Door gerichte bevordering van een actieve levensstijl kan op elke leeftijd het risico van de ontwikkeling van ziekten en aandoeningen worden verminderd. Bij bestaande ziekten zijn oefening- en sportprogramma's een belangrijke rol in de behandeling en begeleiding. Bovendien kan van een positieve invloed op de mentale gezondheid, de kwaliteit van het leven zoals een versterking van de persoonlijke en sociale middelen worden uitgegaan (Rees et. al., 2006; US Department of Health and Human Services, 1996). Bovenal verbinden veel kinderen en jongeren met lichamelijke en fysieke activiteit plezier en spelletjes. Dit kan een positieve invloed op hun persoonlijke ontwikkeling en contacten met anderen hebben. Sport en beweging zijn daarom essentiële onderdelen van de gezondheidsbevordering bij kinderen en jongeren en het voorkomen van ziekte met het oog op de latere jaren van het leven (Robert

Koch Institut,2006). Er bestaan meerdere definities van lichamelijke activiteit. Een definitie welke gehanteerd kan worden is dat “elke krachtsinspanning van skeletspieren die resulteert in méér energieverbruik dan in rustende toestand” (Caspersen, Powell & Christensen, 1985). Er zijn verschillende manieren om de lichamelijke activiteit van een persoon of een groep personen in te delen (US Department of Health and Human Services, 1996). Onderscheid kan worden gemaakt in de context waarbinnen de activiteit wordt uitgevoerd, naar het type activiteit en naar de intensiteit waarmee de activiteit wordt verricht.

Zoals al eerder aangetoond is van 2003 tot 2006 de eerste landelijk representatieve studie over gezondheid van kinderen en jeugd in Duitsland uitgevoerd welke onder de naam Kinder- en jeugd gezondheid surveys (KiGGS) bekend staat. Een onderdeel van de KiGGS studie is dan ook gezondheidsgedrag, sport en beweging (Robert Koch Institut, 2006).

De resultaten van deze studie tonen aan dat de meerderheid van de jongeren (14-17 jaar) minstens eenmaal in de week fysiek- sportief actief zijn. Een derde van de jongens en meer dan de helft van de meisjes zijn minder dan 3 keer per week actief en bereiken daardoor niet de aanbevolen minimale eis voor gezondheidsbevorderend bewegingsgedrag (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007). Echter moet er rekening mee worden gehouden dat deze minimumeis voornamelijk gericht is op volwassenen. Verschillende groepen van deskundigen adviseren dat voor kinderen en adolescenten een fysieke en sportieve activiteit van tenminste een uur op tenminste vijf dagen per week moet plaatsvinden (Prochaska, Sallis & Long, 2001). Deze standaard is volgens de KiGGS data basis slechts op elke vierde jongen en elke zesde meisje van de leeftijd van 11-17 bereikt (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007).

De KiGGS studie over gezondheidsgedrag toont aan dat slechts een op de vier jongens en maar een op de zes van de meiden in de leeftijdsgroep 11 tot 17 jaar de huidige aanbeveling, van fysieke sport activiteiten op de meeste dagen per week adviseert, bereikt. Het duidelijke tekort in activiteit wijst naar meisjes met een lage sociaaleconomische status en migratie achtergrond. De resultaten benadrukken daarmee het belang van specifieke doelgroepen georiënteerde sport en beweging-maatregelen en programma's in de kindertijd en adolescentie (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007).

89,9 procent van de jongens tussen 11 -17 jaar en 78,5 procent van de meisjes met dezelfde leeftijd zijn tenminste eenmaal in de week fysiek actief. 64,7 procent van de jongens en 43,7 procent van de meisjes zijn 3 keer of meer keer per week actief en bereiken daardoor de minimale eis van de huidige aanbevelingen voor fysieke activiteit. Het werkelijke gewenste

doel houdt in dat jongeren bijna dagelijks actief zijn. Deze norm wordt echter maar door 28,2 procent van de jongens en 17,3 procent van de meisjes gehaald (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007).

Bij adolescenten is een significant verschil tussen de geslachten ten nadeel van het vrouwelijk geslacht onthuld (Biddle, Gorely & Stensel, 2004; Robert Koch Institut, 2006). Bovendien is op te merken dat de fysieke activiteit tijdens de adolescentie verder afneemt, dit is voornamelijk af te lezen bij de jongeren die bijna dagelijks actief zijn. In de leeftijd van 17 jaar zijn slechts 18,4 procent van de jongens en 11,2 procent van de meisjes bijna dagelijks actief. De leeftijds- en genderverschillen in fysieke activiteit worden ook duidelijk bij de wekelijkse uren waarin door de jongeren fysieke activiteit wordt uitgeoefend. Gemiddeld doen de 11 - tot 17-jarige jongens 7,8 uur per week fysieke sport activiteiten en meisjes in de zelfde leeftijdscategorie slechts 4,5 uur. Bij jongeren neemt de tijd per week met de leeftijd iets af, van 8 uur bij 11 tot 13-jarigen tot 7,8 uur bij 14 - tot 17-jarigen. Bij meisjes gaat 5.1 uur naar 4.2 uur per week terug. Als "inactief" worden de jongeren beschouwd die zich in hun vrijetijd minder dan één keer per week fysiek bewegen/sporten. In de leeftijd van 11- tot 17-jarigen zijn 10,1 procent van de jongens en 21,5 procent van de meisjes minder dan één keer per week actief. Bij de 17-jarige betreft dit elk zesde jongen en elk derde meisje (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007). Met toenemende leeftijd wordt de daling in fysieke activiteit van de jongeren duidelijk. Hier kunnen meerdere redenen aan ten grondslag liggen, bijvoorbeeld zou het met de verandering in belangen te maken kunnen hebben, maar ook met toenemende plicht op de school (Robert Koch Institut, 2006).

De resultaten van de eerste KiGGS studie laat een groot potentieel aan stimulerende maatregelen en programma's ten aanzien van sport en beweging zien. Deze maatregelen en programma's moeten per doelgroep specifiek worden georganiseerd. Dit blijkt onder anderen uit de aangetoonde leeftijds- en sekseverschillen in de fysieke- lichamelijke activiteit (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007). Daarnaast wijzen de bestaande verschillen zoals sociale status, migratie-achtergrond en de regio van de woonplaats op een mogelijke benadering voor een doelgerichte sport en fysieke activiteit uit.

Dat kinderen uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status in sportverenigingen minder actief zijn, kan samenhangen met aanzienlijke lidgelden en overige kosten, zoals sportartikelen en Club reizen. Het financiële aspect is ook bij kinderen met een migratie-achtergrond waarschijnlijk een mogelijke factor aangezien hun families onevenredig getroffen worden door armoede. Bovendien kunnen bij allochtone kinderen ook culturele barrières een

rol spelen, in het bijzonder bij meisjes, waar het zelfs voorkomt dat vanwege etnische of religieuze overwegingen er niet wordt deelgenomen aan schoolsport. De groep-specifieke verschillen in de fysieke activiteit dient overwogen te worden en bij de planning en uitvoering van sport en bevordering van de lichamelijke programma's ermee rekening worden gehouden. Een verhoging van het bereiken fysieke en sportieve activiteit voor kinderen en jongeren kan waarschijnlijk slechts bereikt worden door een bundel van zich aanvullende en gecoördineerde maatregelen en programma. Van belang zijn setting gebaseerde benaderingen van de jongeren. Dit kan gebeuren doordat bijvoorbeeld de verenigingen en school jongeren aanspreken om hun voor meer beweging en sport te motiveren. Impulse kunnen door massamedia informatie en voorlichtingscampagnes plaats vinden, die op de betekenis van het belang van sport voor gezondheid en welzijn wijzen. Verder is het behoud en het creëren van de infrastructuur vereist zoals het stellen van spelopties, oefenruimten en vrij toegankelijke sportfaciliteiten (sportstätten) van belang (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007).

Jeugdnetwerk en gezondheidsbevordering

In dit onderzoek wordt zoals eerder genoemd gekeken naar het jeugdnetwerk in Frechen. Een netwerk is een geheel waarin mensen of organisaties met elkaar verbonden zijn. Om doelen te kunnen bereiken zullen mensen, afdelingen en organisaties samen moeten werken (Borgatti, Mehra, Brass, Labianca, 2009). Een jeugdnetwerk bestaat uit alle organisaties die contact hebben met jongeren of die gaan over jongeren. Ze leveren daardoor een bijdrage aan maatschappelijke opvoeding.

Vanuit het idee dat sport gezond is, worden steeds meer mensen gestimuleerd om aan sport te doen. Er bestaat zelfs een 'bewegingsnorm' waar iedereen aan zou moeten voldoen (Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007; Prochaska, Sallis, Long, 2001). De consequentie van deze ontwikkelingen is dat ook de organisatie van sport zich sterk ontwikkelt. In de traditionele verenigingssport zijn er de afgelopen decennia tal van nieuwe ontwikkelingen gaande, zoals de samenwerking met scholen, in het bijzonder de samenwerking met basisscholen. Andere ontwikkelingen zijn bijvoorbeeld de opkomst van commerciële sporten zoals fitness en playgrounds (sportgelegenheden voor jongeren in stadswijken). Bovendien wordt het beoefenen van zelfgeorganiseerde sporten zoals joggen en skaten en ontwikkelingen waarin scholen, buurt en verenigingen gestimuleerd worden het sportaanbod voor jongeren te verbreden (Robert Koch Institut, 2006). Deze ontwikkelingen in de sport staan echter niet op zichzelf, maar zijn in onze samenleving in sterke mate verbonden met het denken over bijvoorbeeld gezondheid, integratie, educatie. Ze worden bovendien in sterke mate beïnvloed

door lokale, regionale en landelijke overheden. Maar ook bredere ontwikkelingen, zoals internationalisering, commercialisering, professionalisering en individualisering beïnvloeden de sport en gezondheid sector.

Er bestaan meerdere opties om gezondheidsbevordering te bereiken. Vele factoren, zoals het moment en de duur van interventie en de juiste interventie kanalen, moeten zorgvuldig worden overwogen bij de ontwikkeling van interventies die het beste passen bij de behoeften van deze (kwetsbare) populatie (Stull, Snyder & Demark-Wahnefried, 2007).

Het doel van preventie is het bevorderen van een gezonde levensstijl en het voorkomen van ziekten en complicaties. Er wordt tussen drie soorten preventie onderscheid gemaakt dat zijn primaire, secundaire en tertiaire preventie. Primaire preventie richt zich op het voorkomen van een specifiek gezondheidsprobleem of categorie van aandoeningen. Het richt zich op het wegnemen van de oorzaken of risicofactoren van het probleem. Secundaire preventie houdt in dat men mensen met een voorstadium van een bepaald probleem identificeren zodat gerichte behandeling en veranderingen in gedrag en omgeving mogelijk zijn om een ernstiger stadium van het probleem te voorkomen. Tertiaire preventie richt zich op mensen die getroffen zijn door een ziekte. Hier gaat dus eerst een diagnose aan vooraf. Het doel is hier om het probleem te beheersen en verergering te voorkomen en daardoor uiteindelijk de kwaliteit van het leven te verbeteren (Kok, Schaalma & Brug, 2007). Middelen om gezondheidsbevordering te bereiken zijn onder anderen voorlichtingen, voorzieningen en regelgeving, controle en sancties (Kok, Schaalma & Brug, 2007). Gezondheidsvoorlichtingen houd alle activiteiten in die kunnen worden ondernomen om te stimuleren dat mensen zich op vrijwillige basis 'gezonder' willen en kunnen gedragen (Green & Kreuter, 2005). Voorlichtingen zijn onder anderen vaardigheidstrainingen, zelfhulpgroepen, programma's op scholen, zelftesten, rolspelen, informatiebrochures, folders, tv spotjes, motiverende gespreksvoering (Kok, Schaalma & Brug, 2007). Aangezien gezondheidsvoorlichting vaak gaat om een combinatie van de boven genoemde activiteiten worden ze voorlichtingsinterventies of voorlichtingsprogramma's genoemd. Het doel van voorzieningen is gezond gedrag gemakkelijker te maken door middel van bijvoorbeeld prijsmaatregelen of vetarme voedingsalternatieven en voldoende gelegenheid om te sporten. Door middel van regelgeving, controle en sancties wordt geprobeerd gezond gedrag af te dwingen (Kok, Schaalma & Brug, 2007).

Echter is gezondheidsbevordering het best mogelijk bij een combinatie van voorlichtingen en omgevingsveranderingen die samen gezond gedrag en leef condities stimuleren. Het gaat dus

om politieke, sociale, economische, organisatorische en wettelijke condities die gezond gedrag kunnen beïnvloeden (Green & Kreuter, 2005; Kok, Schaalma & Brug, 2007).

Methoden

Om het bovengenoemde fenomeen te beschrijven en verkennen is in dit onderzoek gebruik gemaakt van een kwalitatieve aanpak van gegevensverzameling en -analyse. Er zijn drie methoden gebruikt voor het verzamelen van gegevens, om het doel van datatriangulatie, metingen vanuit verschillende invalshoeken, te bereiken. De focus van dit onderzoek is gericht op vergelijkende analyse en bespreking van de bevindingen van ervaringen en kennis van de informanten. Een positieve eigenschap van kwalitatieve methoden is over het algemeen dat deze werkwijze in een natuurlijke omgeving kan worden uitgevoerd (Boeije, 2008). Daardoor wordt een flexibel en breed toepassingsgebied van onderzoek gevormd (Silverman, 2011). Sociaal wenselijke antwoorden zijn voorkomen door de antwoorden via andere informanten en informatiebronnen op betrouwbaarheid te controleren (Boeije, 2008). Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het ontbreken van een kritische blik van de jongeren op zichzelf betreffende de communicatie vanuit de gemeente. Zo zouden ze op de hoogte kunnen zijn van bepaalde informatie en daar niks mee doen en dit omschrijven tegen de interviewer als ware dat ze er niet van op de hoogte zijn. Deze antwoorden worden dan gecontroleerd bij de gemeente om te kijken of ze overeen komen of verschillen met het werk van de gemeente. Om de begripsvaliditeit te vergroten zijn de informanten naar voorbeelden gevraagd. Hierdoor kunnen de uitspraken gecontroleerd worden, in de zin dat de informatie precies wordt weergegeven zoals de informant bedoelt.

Bij kwantitatieve methoden worden meestal gestructureerde vragenlijsten gebruikt. Deze vragenlijsten stellen alleen vastgestelde antwoorden vast en laten geen ruimte voor extra uitleg waardoor belangrijke informatie onopgemerkt kan blijven. De onderzoeker heeft daarom als kwalitatieve methode gekozen voor semi- gestructureerde interviews die volgens Silverman (2011) interessante nieuwe gebieden laten zien tijdens een interview. Verder is de onderzoeker in staat om de belangen en wensen van de respondent te volgen. Bovendien zijn ook twee groepsinterviews uitgevoerd. Het voordeel van groepsinterviews is dat er de mogelijkheid bestaat dat respondenten met elkaar in discussie gaan, waardoor er vaak meer informatie verstrekt wordt. Daarnaast heeft de interviewer de mogelijkheid de bevindingen

van de respondenten te volgen zonder in verleiding te komen om zelf te veel te sturen. Tijdens de interviews kan diepgaande informatie over persoonlijke ervaringen en betekenissen die de respondenten aan de verschillende onderwerpen geven achterhaald worden, die derhalve bruikbaar zijn voor de beschrijving van de complexe verschijnselen.

De andere methode die is gebruikt is het analyseren van een internet blog. Dit is een kwalitatieve methode waarbij data op een natuurlijke manier verkregen wordt en onderzoekers de data dus niet kunnen beïnvloeden (Silverman, 2011).

Allereerst zal worden ingegaan op het verzamelen en de procedure rondom de interviews toegelicht. In aansluiting daarop wordt de zoektocht, verzameling en analyse van het internet blog verhelderd.

Interviews

Om informanten voor de interviews te vinden, werd een doelgerichte steekproef gebruikt: specifieke gevallen die belangrijke gegevens kunnen verstrekken aan het onderzoek werden geselecteerd. Om de selectie nog specifiek te maken werd gebruik gemaakt van a priori sampling. De netwerk- of sneeuwbal methode werd gebruikt om participanten te vinden. Om in kaart te brengen welke signalen en informatie op de jongeren af komt zijn meerdere informatiebronnen gebruikt.

Zestien deelnemers, die aan de priori sampling eisen voldoen, zijn gevonden; daaronder negen jongeren, twee ouders en vijf professionals.

De informanten van dit onderzoek bestonden uit negen jongeren, twee ouders en vijf professionals uit Frechen. De jongeren waren in de leeftijd van 16 tot 18 jaar. Van de 9 Jongeren zijn 5 meiden en 4 jongens geïnterviewd. Onder de jongeren zijn twee licht overgewicht en twee hadden vroeger (op jongere leeftijd) overgewicht. De jongeren hebben om informatie te geven gebruik gemaakt van hun eigen ervaringen en ervaringen van hun leeftijdsgenoten. De twee ouders zijn beide moeders tussen 42 en 47 jaar van kinderen uit de doelgroep. Bovendien zijn nog vijf professionals geïnterviewd. Deze professionals bestaan uit een leider van de padvinder uit de deelgemeente Frechen Königsdorf, Leidster van de kerkvereniging en organisatie, bestuur van de sportvereniging en twee leraar.

De interviewprocedure is als volgt gelopen; om het interview op semi- gestructureerde wijze uit te voeren, werd een topiclijst ontworpen om enige structuur te bieden tijdens het interview.

De interviews zijn gehouden in ruimtes van sportlocatie van de respondenten, in cafés en bij respondenten of bij de onderzoeker thuis. De plaats kon de respondent zelf kiezen. De onderzoeker heeft alleen erop gelet dat het een rustige plek is waar men elkaar goed kon begrijpen en geen onderbrekingen door derden had. Zowel de groepsinterviews als de individuele interviews zijn in een face-to-face setting uitgevoerd. De interviews werden in de meeste gevallen opgenomen met een audio recorder met toestemming van de respondenten. Tijdens de interviews is de focus gelegd op het winnen van vertrouwen van de respondenten door uit te leggen dat zij zelf konden bepalen hoeveel privé-informatie ze wilden delen. Er werd verwacht dat een aantal onderwerpen voor de respondenten gevoelig zou zijn om over te praten, zoals de onderwerpen over 'overgewicht', 'emoties' en 'gevoelens'. Daarom werd er eerst de focus gelegd op het winnen van vertrouwen van de respondenten en kwamen deze onderwerpen pas later in het interview aan bod.

Internet blog

Om nuttige blogs te vinden is er op het internet gezocht. Meerdere zoekwoorden werden gebruikt zoals; 'blog', 'gezonde leefstijl', 'Beweging', 'gemeente', 'school' en 'inconsistenties' 'sportverenigingen' 'jeugdzorg'. Deze zoekwoorden zijn steeds verschillend gecombineerd zodat er de mogelijkheid bestaat om meerdere blogs te vinden. De volgende website kwam tijdens het zoeken, waarop de blog is geplaatst:

- <http://aktion.ssv-frechen.de/>

Ook werden een aantal blogs gevonden die zijn ontworpen voor jongeren, maar deze blogs hadden te weinig reacties en daarom werden ze niet gebruikt in dit onderzoek. Zoals bij de interviews is er doelgericht een a priori steekproef gebruikt om de meest bruikbare blog voor dit onderzoek te vinden, omdat de inhoud van de bovengenoemde blog werden beoordeeld op hun bruikbaarheid. Sommige blog's bleken niet bruikbaar te zijn, want de reacties die werden gegeven waren niet relevant voor dit onderzoek.

De geselecteerde blog bestond uit 86 reacties op een online gepubliceerde site over sport, sport aanbod en sportbezuinigingen in Frechen. In totaal hebben 45 mannen en 25 vrouwen gereageerd, 16 respondenten hadden een pseudoniem of een naam waaraan niet duidelijk een geslacht kon worden toegewezen. Een brief tegen bezuinigingen is door 1243 mensen op de internetblog ondertekend. Men kan verwachten dat de respondenten in Frechen wonen, er sporten of dat het familie of vrienden van mensen uit Frechen zijn aangezien de pagina alleen maar over sport en sport aanbod in Frechen gaat. Over de leeftijd van de

respondenten kan geen uitspraak worden gedaan. Het lijkt er echter op dat er voornamelijk ouders, volwassenen of jong volwassenen in dit blok actief zijn. Dit wordt vermoed, omdat het erop lijkt dat de gegevens, antwoorden en namen van de respondenten, door volwassenen zijn geschreven. Er wordt bijvoorbeeld meestal de achternaam genoemd en soms staat er ook een titel voor de achternaam. Dus er zijn bij dit onderzoek niet alleen jongeren van 16-18 jaar betrokken maar ook een oudere populatie. Dit is een voordeel aangezien het een nieuwe informatiebron is en bovendien kan de al verkregen informatie gecontroleerd worden op de “juistheid” en betrouwbaarheid.

De blog was voor iedereen openlijk toegankelijk en er wordt daardoor geen toestemming gevraagd aan de respondenten voor het gebruik van de inhoud van de blog. Bovendien kan de exacte identiteit van de bloggers niet altijd worden opgespoord, omdat sommige bijnamen slechts bestond uit een voornaam of een pseudoniem. Daardoor blijven de respondenten anoniem.

Verzadiging

Na het uitvoeren van de interviews viel op dat de antwoorden die werden gegeven meestal coherent en convergent waren. Jongeren leken over bepaalde onderwerpen bijna hetzelfde informatie te geven. Verder waren ook de uitspraken van de professionals en ouders over het algemeen convergent zodat er geen nieuwe informatie werd gegeven. Bovendien viel na het lezen en analyseren van de reacties van de respondenten in het blog op dat deze reacties ook meestal samenhangend met de antwoorden van de professionals waren. Aangezien er op gegeven moment geen nieuwe informatie meer wordt verkregen werd een verzadiging effect bereikt en de zoektocht naar meer data gestopt.

Kwalitatieve analyse

Om de verkregen data te analyseren is een codeanalyse uitgevoerd. Coderen betekent in dit onderzoek, in navolging van Silverman (2011), dat de onderzoeker labels aan delen van de data toekennen. Te beginnen met het toepassen van open labels voor afzonderlijke fragmenten van de getranscribeerde interviews en uitzendingen. Dit zijn kleine labels die de onderzoeker vervolgens indelen in bredere categorieën; deze worden van de onderzoeker topics genoemd. Door de labels is het mogelijk te kijken in hoeverre er samenhang tussen onderwerpen bestaat en of er ook sprake is van vergelijkbare of juist verschillende uitkomsten uit het interview- en internet en gemeente materiaal.

Resultaten

Gemeentelijk netwerk Frechen

Frechen is een gemeente in Duitsland in Noordrijn- Westfalen (NRW) met 49.824 inwoners waarvan 1.543 jongeren tussen 15 en 18 jaar oud zijn (Frechen, 2010). Gemeente Frechen bestaat uit negen deelgemeenten: Frechen Innenstadt, Königsdorf (met Neufreimersdorf en Neubuschbell), Bachem (met Neuhemmerich), Habelrath, Buschbell, GrubeCarl, Hüheln, Grefrath en Benzelnath (Gemeinde Frechen, 2010; Gemeinde Frechen, 2011).

Het gemeentelijk jeugdnetwerk in Frechen ten aanzien van beweging en sport wordt gevormd door instanties zoals scholen, sportverenigingen, ouders, dokter, padvinder verenigingen en kerk verenigingen. Verder is er nog de gemeente zelf met jeugdwerk, promotie werk, commerciële sporten zoals fitness en playgrounds. Bovendien is het in Frechen mogelijk om zelf sportactiviteiten te organiseren zoals joggen en skaten.

De verantwoordelijkheid van de gemeente is het bieden van sportgelegenheden en mogelijkheden, financieel ondersteuning, promotie, trends en hypes en doelgroepen gespecialiseerde sportmogelijkheden bieden. De sportverenigingen, padvinder verenigingen, kerkverenigingen en fitnesscentra zijn verantwoordelijk om jongeren te motiveren sport uit te oefenen en hiervoor mogelijkheden te bieden.

Zowel scholen, sportverenigingen, padvinder verenigingen, kerkverenigingen, fitnesscentra, de gemeente, jeugdwerkers als ouders en dokters zouden als doel moeten hebben kinderen voor sport te motiveren en hun te ondersteunen en samenwerking met de andere instanties te creëren.

Om het bewegingsgedrag van jongeren in de gemeente Frechen te bevorderen worden door scholen verschillende activiteiten georganiseerd. Deze activiteiten zijn sportles, sportdagen, dagtrips en sponsorloop. Verder worden goede sporter door schoolteam in onder anderen handbal, voetbal en basketbal bevorderd. Verder zijn er nog activiteiten zoals vakantiecampen die door verschillende verenigingen en instanties aangeboden worden. Bovendien zijn er nog de Frechener- Frühlingslauf, sportmogelijkheden van verenigingen en gratis sportplek zoals skateplekken.

Het tegen gaan of voorkomen van het probleem van te weinig fysieke beweging wordt geprobeerd door voorlichtingen op scholen te houden. Echter vinden deze voorlichtingen voornamelijk op jonge leeftijd plaats. In de leeftijd van 16 en 18 jaar zijn de voorlichtingen

gericht op drugs, roken en alcohol. Hiernaast geven de respondenten aan dat bij de voorlichtingen over drugs en alcohol ook soms even tijd wordt besteed aan overgewicht en eetstoornis. Echter wordt dit slechts kort besproken en is dan ook niet gericht op de oplossingen zoals fysieke beweging en een gezonde leefstijl.

Om overgewicht bij jongeren tegen te gaan zijn in Frechen veel sportmogelijkheden en is er veel sportaanbod. Echter is er geen sprake van expliciete werving van jongeren met overgewicht. Verder is er geen specifiek aanbod voor alleen jongeren met overgewicht in Frechen. Er bestaan wel vakantiecampen voor kinderen met overgewicht. Deze worden echter niet door de gemeente Frechen aangeboden. Het zoeken van geschikte mogelijkheden en bezoeken van dergelijke kampen is volgens de informanten de taak van de jongeren en families en vindt dus blijkbaar op eigen initiatief plaats. Advies van de dokter wordt echter wel aan jongeren met overgewicht gegeven.

Kwaliteit van het aanbod

Gelegenheid

Over het algemeen wordt zowel door jongeren als door professionals aangetoond dat er uitgebreide sportmogelijkheden in de gemeente Frechen bestaan. Bovendien blijkt ook de sportinrichting goed verzorgd en vaak nieuw te zijn. Deze resultaten van de voorliggende informatie worden door de gemeente zelf ondersteund (Gemeinde Frechen, 2011). Echter wordt ook door de informanten aangetoond dat er wel nog best wat verschillen bestaan tussen de deelgemeenten wat betreft de sportmogelijkheden en sportinrichting. Mogelijkheden om sport uit te oefenen zijn er veel gesteld. Er bestaat zowel de mogelijkheid om te kiezen tussen verschillende verenigingen/instanties als de mogelijkheid gebruik te maken van een breed sportaanbod (met verschillende sportsoorten/ disciplines). Bovendien bestaan er in sommige deelgemeenten ook plekken om gratis te bewegen/sporten zoals playgrounds voor skaten of lopen.

Doelgroepen specifiek

Echter tonen de informanten aan dat jongeren van 16 en 18 jaar tegenwoordig steeds meer van fitness centra houden en niet meer participeren in de brede sport. Vooral jongeren met overgewicht tonen aan dat ze daar meer interesse in hebben omdat ze dan niet veel vergeleken worden met anderen leeftijdsgenoten en trainingen meer specifiek op hun wordt toegepast. In

dit bereik bestaan er volgens de informanten niet voldoende mogelijkheden om de leeftijd gepaste sport uit te oefenen. Samenvattend lijkt het dat het sportaanbod niet aansluit bij de leeftijd van jongeren van 16 tot 18 jaar en op de behoeftes van vooral jongeren met overgewicht ingaat. Bovendien lijkt het sportaanbod in het algemeen niet doelgroep specifiek opgezet te zijn.

Samenwerking

Samenwerking tussen scholen en verenigingen vindt steeds meer plaats, al blijkt dat de samenwerking vooral op basisscholen plaats vindt. Op de middelbare scholen lijkt er geen sprake van samenwerking tussen instellingen zoals school en sportverenigingen of sportaanbiedingen te zijn.

Inhoudelijke consistenties en inconsistenties

De instellingen zijn het erover eens dat beweging en sport zou moeten worden aangemoedigd. Verder lijken veel instelling met elkaar in overeenstemming te zijn over de boodschap die ze willen sturen aan de jongeren wat betreft fysiek beweging. De expliciete boodschap van de gemeente en de verschillende instellingen is het bevorderen en aanmoedigen van lichaamsbeweging. De informanten vatten deze boodschap echter anders op en zeggen dat de lichaamsbeweging niet door elk instantie wordt aangemoedigd of ondersteund. Deze conclusie trekken de informanten aangezien ze vooral van school weinig kennis hebben gekregen en zich niet ondersteund of aangemoedigd voelen om zich meer fysiek te bewegen. Volgens de informanten blijkt de boodschap welke de instanties willen sturen dus niet altijd zo wordt waargenomen door de jongeren zelf. Sport wordt door de verenigingen en de gemeente aangemoedigd. Echter wordt van de informanten aangetoond dat er niet geholpen wordt om een goede plek voor het individu te vinden.

In de school en schoolsport wordt van de jongeren aangenomen dat de school tevens de boodschap naar voren wil brengen dat sport voor iedereen is en dus ook tijdens het schoolsporten iedere scholier zal worden betrokken om met name lichaamsbeweging te beoefenen. Bovendien tonen de respondenten aan dat er ook sprake is van het bevorderen van inzet en sociale gedag. Echter tonen de jongeren aan dat de handelingswijze er niet altijd bij aansluit en daardoor het signaal dat iedereen aan sport zou meedoen niet echt wordt ervaren door de jongeren. Dit geldt met name voor jongeren met overgewicht aangezien ze zich vaak buiten gesloten en niet gewaardeerd voelen. Hieruit blijkt in eerste instantie dat ze niet echt

betrokken en gemotiveerd worden om mee te doen en ten tweede dat het deels voorkomt dat sportleraars jongeren beoordeling aan hand hun lichaamsbouw in plaats van hun inzet om mee te doen.

Bovendien is het doel van het beleid dat er in Frechen voor iedereen de mogelijkheid zou bestaan om sport uit te oefenen en een keuze zou kunnen maken voor een sport die bij de individu past. Deze doelen worden duidelijk in het contract “Allianz für den Sport” samengesteld (Gemeinde Frechen, 2004). Het contract “Allianz für den Sport” is een contract tussen de gemeente en de “stadssportbond” welke in 2004 is gemaakt. Dit contract houdt onder andere in dat het sportcomplex van de sportverenigingen kosteloos gebruikt mag worden (Gemeinde Frechen, 2004). Het is nog niet duidelijk of dit contract blijft bestaan aangezien de gemeente Frechen van plan is dit contract te verbreken. De reden hiervoor is dat de regering moet bezuinigen en de kosten voor de gemeente hoger worden door dat het contract vaststelt dat de gemeente de sportcomplexen kosteloos aan de sportvereniging stelt. Echter ontstaan er meerdere problemen als dit contract verbroken wordt zoals een afname aan sportaanbod, sportverenigingen en sportleden aangezien het gevaar bestaat dat meerdere verenigingen en leden de kosten zelf niet kunnen betalen.

Het is dus opvallend dat de aanpak van de instellingen niet altijd aansluit bij de boodschap die de instellingen willen uitdragen. De gemeente wil bijvoorbeeld eigenlijk welzijn en gezondheid bevorderen bij jongeren echter lijkt het nu dat ze willen bezuinigen en sancties willen opheffen. Een doel van de gemeente is goedkope mogelijkheden voor het beoefenen van sport aanbieden. Dit blijkt nu bedreigt te worden door de sancties, bezuinigen en opheffen van het contract “Allianz für den Sport”. Aangezien het lidmaatschapsbijdrage enorm zou stijgen. Hierdoor is te verwachten dat veel inwoners het lidmaatschapsgeld niet meer kunnen betalen. Dit zou waarschijnlijk mensen met een lage sociaal economische status betreffen. Verder zou het stoppen van het kosteloos gebruik van sportcomplexen een afname van sportmogelijkheden kunnen betekenen aangezien veel kleine sportverenigingen deze gebruikskosten niet kunnen betalen. Hieruit blijkt dat de boodschap die de gemeente inhoudelijk stuurt deels tegenstrijdig is met de uitvoer van het halen van deze doelen. De meningen en boodschappen aan de jongeren zijn in die zin ook niet bij alle instanties gelijk aangezien sportverenigingen en andere sportinstellingen niet de zelfde mening en boodschap aan de jongeren sturen. Er bestaat dus een discussie wat betreft de “Allianz für den Sport” wat voor jongeren welke als tegenstrijdig ervaren wordt aangezien het beleid erop gericht is dat

iedereen de mogelijkheid zou kunnen krijgen om te kunnen sporten, en elk sport te kunnen beoefen.

Communicatie

Jongeren geven aan dat er door de gemeente geen informatie over activiteiten en mogelijkheden over sport aan hen wordt gegeven. De gemeente Frechen beschikt echter wel over een boek “Hallo Du” waarin alle informatie over vakantiecampen die door instellingen in Frechen worden aangeboden worden uitgelegd. Dit boek verschijnt jaarlijks en wordt aan kinderen en jongeren verstrekt. In dit boek bestaan echter geen vakantiecampen die specifiek voor jongeren met overgewicht bedoeld zijn. Bovendien zijn er slechts twee vakantiecampen die ook voor jongeren tussen 16 en 18 bedoeld zijn. Echter worden deze vakantiecampen ook alleen in de zomer aangeboden zodat in de andere vakanties geen vakantiecampen mogelijkheden voor jongeren tussen 16 en 18 jaar bestaan (Hallo Du, 2013). Verder bestaat er een internetwebsite waar informatie rondom sport en beweging in Frechen wordt weergegeven. Op deze website bestaat officieel de mogelijkheid sportverenigingen en hun aanbiedingen en sportmogelijkheden te zoeken (Stadtssportverbandes Frechen e. V., 2013). Echter werkt deze optie tot nu toe niet.

Jongeren die geïnterviewd werden hadden moeite te beschrijven hoe het jeugdnetwerk eruit ziet. Ze weten behalve sportverenigingen en scholen niet met welke instanties ze te maken hebben wat betreft het bevorderen van beweging. Het opvallende is dat er volgens zowel de jongeren, ouders als professionals nauwelijks sprake is van een samenwerking tussen die verschillende instellingen binnen de gemeente Frechen. Het lijkt erop dat de communicatie tussen de instellingen en de gemeente slechts erop gericht is om ondersteuning en geld van de gemeente aan te vragen en te bespreken. Het blijkt dat er geen communicatie tussen de betrokken instanties plaats vindt die specifiek op de bevordering van fysieke beweging, overgewicht of een gezonde leefstijl gericht zijn.

Over het algemeen blijkt uit de voorgaande informatie dat tussen verschillende instanties weinig communicatie plaats vindt wat betreft het bevorderen van beweging. Dit geldt voor het bevorderen van beweging van jongeren tussen 16 en 18 jaar maar ook specifiek voor jongeren met overgewicht. Hieruit blijkt dat er tussen de verschillende instanties die in contact met de jongeren staan geen uitgebreide communicatie plaats vindt. Dit wijst erop dat er mogelijkheid bestaat voor verbetering.

Ook de communicatie tussen de instellingen en de gemeente wat betreft het beëindigen van het contract “Allianz für den Sport” verloopt volgens de informanten niet goed. Volgens de tegenstanders heeft de gemeente en aanhanger van bezuinigingen geen afspraken met tegenstanders gemaakt en worden tegenstanders genegeerd. Dit kwam volgens hun duidelijk naar voren bij een protestdemonstratie van honderden die zich niet gehoord voelden. Het contract zou als beleidspunt ter sprake komen echter is dit niet gebeurd waardoor de tegenstanders zich buitengesloten voelen. Of dit daadwerkelijk zo is, is moeilijk te achterhalen aangezien deze informatie alleen van de informanten komt die tegen de stopzetting van het contract zijn. Deze mensen spreken hier dus vanuit hun emoties dat er niet naar hun wordt geluisterd en dan is het moeilijk om aan te geven in hoe verre dat dan ook daadwerkelijk de communicatie tussen de instelling weerspiegelt. In ieder geval blijkt duidelijk dat dit zo door de informanten wordt ervaren.

Conclusie

Gemeentelijk netwerk

Zoals in de resultaten is aangetoond zijn de voorlichtingen op school voornamelijk gericht op drugs, roken en alcohol en deels gericht op overgewicht en eetstoornissen. Het bespreken van deze problemen is leeftijd relevant. Echter blijkt uit eerder genoemd onderzoek dat het aantal jongeren met overgewicht in de leeftijd tussen 16 en 18 jaar toeneemt en ook dat het aantal uren fysieke beweging in deze leeftijd sterk daalt. Het sportaanbod in Frechen is vrij breed echter is er geen spraak van een doelgericht aanbod voor jongeren tussen 16 en 18 jaar en jongeren tussen 16 en 18 jaar met overgewicht. Verder blijkt uit de resultaten dat het aanbod voor jongeren met overgewicht klein is en in de gemeente Frechen niet op hun afgestemd is aangezien er geen specifieke aanbiedingen voor hen worden geboden.

Kwaliteit van het sportaanbod

Er kan mogelijk gesteld worden dat in de gemeente Frechen uitgebreide sportmogelijkheden bestaan en de sportinrichting goed verzorgd en vaak nieuw is. Echter blijken er verschillen te bestaan in de deelgemeenten betreffende de sportmogelijkheden en sportinrichting. Verder blijkt het aanbod niet doelspecifiek te zijn en dus niet goed aan te sluiten bij de leeftijd en behoeftes van jongeren van 16 tot 18 jaar.

Consistenties en inconsistenties tussen instellingen

De instellingen van het jeugdnetwerk in de gemeente Frechen zijn het eens dat beweging en sport zouden moeten worden aangemoedigd. Verder is er consistentie tussen de instellingen over de boodschap die ze willen sturen aan de jongeren wat betreft fysieke beweging. De expliciete boodschap van de gemeenten en de verschillende instellingen is het bevorderen en aanmoedigen van lichaamsbeweging. De boodschap die door de jongeren ervaren wordt is echter dat de lichaamsbeweging niet door elke instantie wordt aangemoedigd of ondersteund. Dat de regering nu misschien het contract “Allianz für den Sport” wil verbreken bestaat er inconsistentie over de doelen en aanpak van de gemeente. Het is dus opvallend dat de aanpak van de instelling niet altijd aansluit bij de boodschap die de instelling wil versturen. Hieruit blijkt dat de boodschap die de gemeente inhoudelijk stuurt deels tegenstrijdig is met de uitvoer. De boodschap aan de jongeren is niet bij alle instanties gelijk aangezien sportverenigingen en andere sportinstellingen niet dezelfde mening delen en een soms een andere boodschap aan de jongeren geven.

Discussie

Over het algemeen blijkt uit dit onderzoek dat de verschillende instanties uit Frechen die betrokken zijn bij jongeren weinig communiceren wanneer het gaat om het bevorderen van beweging. Dit geldt voor het bevorderen van beweging van jongeren tussen 16 en 18 jaar maar ook dit geldt voornamelijk voor jongeren met overgewicht. Het blijkt dat er geen instantie is die zich specifiek richt op de bevordering van fysieke inspanning, overgewicht en een gezonde leefstijl. Dit wijst op dat er mogelijkheid bestaat ter verbetering. Echter is het niet duidelijk of de communicatie tussen de instellingen bij elk instelling zo slecht is aangezien maar een klein aandeel professionals en andere informanten bevroegd worden. Daardoor komt natuurlijk niet de communicatie gedrag van elk individuele instelling naar voren. Hiervoor is verder onderzoek voor nodig om in elkaar te krijgen waar de communicatie overall mis gaat en wat er voor mogelijkheden bestaan om dit te veranderen. Verder moet ook de uitkomst, dat de communicatie tussen de gemeente en de instelling wat betreft de verbreking van het contract “Allianz für den Sport” slecht afloopt met voorzichtigheid worden bekeken. Of deze communicatie daadwerkelijk zo slecht afloopt is moeilijk te achterhalen aangezien deze informatie alleen van de informanten welke tegen de stopzetting van het contract zijn is verkregen. Zoals eerder aangetoond spreken deze mensen hier vanuit hun emoties dat niet naar hun wordt geluisterd en dat is moeilijk om aan te geven in hoe verre dat

dan ook daadwerkelijk de communicatie tussen de instelling weerspiegeld. In ieder geval blijkt duidelijk dat dit zo door de informanten wordt ervaren.

De informanten adviseren dat er afspraken moeten worden gemaakt tussen de instellingen welk erop gericht zijn om te bespreken hoe de bevordering van beweging bij jongeren tussen 16 en 18 jaar en jongeren met overgewicht verkregen kan worden. Professionals wijzen er op dat het misschien mogelijk is om dit onderwerp met de afspraken waar het over financiering gaat samen te brengen. Aangezien dit regelmatige en vastgelegde afspraken zijn. Echter bestaat er twijfel of het haalbaar is afspraken over dit onderwerp te maken aangezien veel van de sport instellingen werken met vrijwilligers en deze vaak geen tijd voor extra afspraken kunnen reserveren. Echter lijkt het wel dat er een verandering moet plaatsvinden om de communicatie te bevorderen. Een mogelijkheid zou kunnen zijn meer via mail te communiceren of informatiebronnen te verdelen.

Zoals eerder aangetoond vonden de jongeren die geïnterviewd werden het moeilijk alleen in kaart te brengen hoe het jeugdnetwerk eruit ziet. Verder kwam tijdens de interviews met de jongeren ook naar voren dat ze geen netwerk of informatiebronnen over onderwerp voeding hebben. Aangezien gezond voeding een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl en het voorkomen en tegengaan van eetstoornissen zoals obesitas en overgewicht is lijkt het van belang ook hier onderzoek binnen de gemeente Frechen uit te voeren. Als deze kennis ervoor gebruikt wordt om veranderingen te maken in de samenwerking van de verschillende organisaties die in contact staan met de jongeren zou een verbetering van het netwerk en daarmee en tegen gaan van de ongezonde voeding. Daardoor zou waarschijnlijk een verhoging van jongeren die een gezonde leefstijl voeren worden bereikt aangezien het gezonde leefstijl uit meerdere factoren bestaat. Zoals eerder al aangetoond zijn bij het tegengaan of voorkomen van overgewicht de energiebalans van belang (Kremers & Visscher, 2007). Deze bevindingen benadrukken de noodzaak voor het ontwikkelen, verbeteren en implementeren van effectieve gezondheidsbevordering strategieën en een goed netwerk om een ongezonde leefstijl te voorkomen en tegen te gaan.

Vanwege de kwalitatieve aard van dit onderzoek, zijn er een aantal zwakheden en beperkingen zoals dat er sprake is van een kleine steekproef, wat leidt tot minder betrouwbare resultaten. Vanwege deze redenen is een gangbare praktijk om datatriangulatie te gebruiken in kwalitatief onderzoek, waardoor onderzoeker de voordelen van verschillende methoden combineert en daardoor de tekortkomingen van bepaalde methoden compenseert (Boeije,

2008). Om aan deze eisen te voldoen werd in deze studie drie soorten methoden gebruikt. Face-to-face interviews die gecombineerd werden met het verkrijgen van (statistische) gegevens van de gemeente, en gegevens van online blog dat is een anonieme, spontane en onopvallende manier van het bestuderen van het onderwerp. Dientengevolge ontstaat een meer volledig en geldig beeld.

Een andere suggestie voor toekomstig onderzoek is om ervaringen van jongeren uit meer verschillende deelgemeenten uit Frechen te vergelijken. Dit wordt geadviseerd aangezien jongeren aantoonde dat er wel verschillen bestaan in de verschillende deelgemeenten. Bovendien is opvallend dat de geïnterviewde personen meestal een hogere opleiding volgen en een hoog economische status hebben. Verder onderzoek met een grotere steekproef en een betere controle van de deelnemer variabelen wordt daarom aanbevolen om duidelijk te maken of er verschillen zijn geworteld in persoonlijkheidstypen, opleidingsniveau van de jongeren en ouders of afhangen van andere factoren. Ook moet met identiteit, leeftijd, geslacht en culturele factoren rekening worden gehouden. Ten slotte is de rol van de omgeving niet voldoende onderzocht tijdens dit onderzoek en verder onderzoek is nodig om een duidelijker beeld over deze milieu-invloeden te bereiken. Dit is te adviseren aangezien uit de literatuur naar voren komt dat verschillende factoren invloed hebben. Als met deze aanbevelingen in toekomstig onderzoek rekening wordt gehouden kan deze bijdrage leveren aan een nog beter begrip over de kwaliteit van het sportaanbod in Frechen en kan daardoor een bijdrage geleverd worden aan het vergroten van het welzijn van de jongeren in Frechen.

Literatuur

- Biddle, S. J. H., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.
- Boeije, H. (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag, Boom Onderwijs.
- Borgatti, S. P., Mehra, A., Brass, D. J., Labianca, G. (2009). Network analysis in the social sciences. *Science*, 323, 892-895.
- Brandl- Bredenbeck, H. P. (2010). Children's lifestyles and health-related behaviors in the city of Cologne. *Review of European Studies*, 2, 39-53.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Kremers, S., & Visscher, T. (2007). Evaluatie van interventies ter preventie van overgewicht: het NHS-NRG Project. In: Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (red), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak*, (pp.273-285) Assen: Van Gorcum. 5e geheel gewijzigde druk.
- US Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Centers of disease control and prevention. CDC, Atlanta
- Ebbeling, C. B., Pawlak, D. B., & Ludwig, D. S. (2002). Childhood obesity: Public-health crisis, common sense cure. *The Lancet*, 360, 473-482. doi:10.1016/S0140-6736(02)09678-2 <http://www.thelancet.com/popup?fileName=cite-using-doi>

Gemeinde Frechen (2004). "Allianz für den Sport" Verkregen op 26. Juli 2013.

<http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CEMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.lsb-nrw.de%2Fnc%2Flsb-nrw%2Fpolitik%2Fpakt-fuer-den-sport-2011%2Fkommunale-buendnissepakte%2F%3Fcid%3D4796%26did%3D2632%26sechash%3D4df71e14&ei=ZiMEUuXEHInfOamxgbAH&usg=AFQjCNF19xggpEeyM6owE1P14l9g5a0E8g&bvm=bv.50500085,d.ZWU>

Gemeinde Frechen (2010). Verkregen op 26. Juli 2013. [http://www.stadt-](http://www.stadt-frechen.de/medien/bindata/stadtplanung/planungsbeirat_grube_carl/Frechen-Abschlussbericht_2010-05-26.pdf)

[frechen.de/medien/bindata/stadtplanung/planungsbeirat_grube_carl/Frechen-Abschlussbericht_2010-05-26.pdf](http://www.stadt-frechen.de/medien/bindata/stadtplanung/planungsbeirat_grube_carl/Frechen-Abschlussbericht_2010-05-26.pdf)

Gemeinde Frechen (2011). Kommunalen Kinder- und Jugendförderplan der Stadt Frechen

2011- 2015. Verkregen op 26. Juli 2012. <http://www.stadt-frechen.de/medien/bindata/soziales/KKJFP.pdf>

Green, L. W. & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach. (4th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Hallo Du (2013). Ferienfreizeiten 2013. Verkregen op 26 Juli 2013. http://www.stadt-frechen.de/medien/bindata/soziales/Hallo_Du_2013_Endfassung.pdf

Kok, G., Schaalma, H., & Brug, J. (2007). Planmatige bevordering van gezond gedrag. In: Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (red), Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak, (pp.13-32) Assen: Van Gorcum. 5e geheel gewijzigde druk.

Kromeyer-Hauschild, K. & Wabitsch M et al. (2001). Perzentile für den Body-Mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben.

Monatsschrift für Kinderheilkunde, 149, 807-818.

Kurth, B. M (2006). Symposium zur Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz*, 49, 1050-1058. doi:10.1007/s00103-006-0085-6

Kurth, B. M., & Schaffrath Rosario, A. (2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS).

Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz, 50, 736-743.

doi:10.1007/s00103-007-0235-5

Lampert, T., Mensink, G. B. M., Romahn, N., & Woll, A. (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz*, 50, 634-642. doi:10.1007/s00103-007-0224-8

Mensink, G. B. M., Lampert, T., & Bergmann, E. (2005). Übergewicht und Adipositas in Deutschland 1984-2003. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 48, 1348-1356. doi:10.1007/s00103-005-1163-x

Prochaska, J.J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives Pediatric Adolescent Medicine*, 155, 554-559.

Rees, R., Kavanagh, J., Harden, A., Shepherd, J., Brunton, G., Oliver, S., & Oakley A. (2006). Young people and physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions. *Health Education Research*, 21, 806-825.

Robert Koch Institut (2006). Erste Ergebnisse der KiGGS-Studien zur Gesundheit von

Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Verkregen op 26. juli 2013

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/Ergebnisbrosch%C3%BCre.pdf?__blob=publicationFile

Roth, C., Lakomek, M., Müller, H. & Harz, K. J. (2002). Adipositas im Kindesalter:

Ursachen und Therapiemöglichkeiten. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 150,329-336.

Silverman, D. (2011). Qualitative research. Singapore: Sage.

Stadtssportverbandes Frechen e. V. (2013). Internetseite des Stadtssportverbandes Frechen

e. V. Verkregen op 26. juli 2013. <http://www.ssv-frechen.de/>

Stull, V. B., Snyder, D. S. & Demark-Wahnefried, W. (2007). Lifestyle interventions in cancer

survivors: Designing programs that meet the needs of this vulnerable and growing population. *Journal of Nutrition*, 137, 243S-248S.

Te Velde, S. & Wind, M. (2007). Planmatig onderzoek naar determinanten van de inname van

groete en fruit door basisschoolkinderen: Het Pro Children Project. In: Brug, J., Van

Assema, P., & Lechner, L. (red), Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering:

Een planmatige aanpak, (pp.241-252) Assen: Van Gorcum. 5e geheel gewijzigde druk.

Vaezghasemi, M., Lindkvist, M., Ivarsson, A., & Eurenus, E.(2012) Overweight and

lifestyle among 13-15 year olds: A cross-sectional study in northern Sweden.

Scandinavian Journal of Public Health, 40, 221-228. doi:10.1177/1403494812443603