

Running head: SPORTGEDRAG ADOLESCENTE MEIDEN IN AMERSFOORT

De Sportstimulering van Adolescente Meiden binnen het Gemeentelijk Netwerk Amersfoort

Eline Bruintjes & Evelien Klap

SPORTGEDRAG ADOLESCENTE MEIDEN IN AMERSFOORT

De Sportstimulering van Adolescente Meiden binnen het Gemeentelijk Netwerk Amersfoort

Bachelor thesis Pedagogische Wetenschappen

Universiteit Utrecht

Eline Bruintjes (4084586)

Evelien Klap (5628210)

Datum: 18 juni 2016

Thesis Pedagogische Wetenschappen (200600042)

Universiteit Utrecht

Begeleider: Dr. C. Baerveldt

Abstract

Uit literatuurstudie blijkt dat het sportgedrag van meiden sterk afneemt wanneer zij in de adolescentiefase komen. Naar aanleiding daarvan is binnen het gemeentelijk netwerk in Amersfoort onderzocht wat er bekend is over de afname in sportgedrag van meiden, hoe het sportaanbod is vormgegeven, wat knelpunten zijn in het sportaanbod en hoe het aanbod beter kan aansluiten bij de behoeften van adolescente meiden. Er zijn elf semi- gestructureerde interviews afgenomen bij informanten binnen het gemeentelijk jeugdnetwerk in Amersfoort. Er blijken verschillende perspectieven te zijn op het sportgedrag van adolescente meiden. Sommige informanten zien een afname van sportgedrag van meiden in de praktijk, anderen zien dit niet. Er wordt in de gemeente zoveel mogelijk vraaggericht sportaanbod georganiseerd, door het aanbieden van flexibele lidmaatschappen, tijden en trainingen of door speciale meidenteams op te richten. Belangrijke knelpunten zijn moedeloosheid onder professionals, toegang tot sportaanbod en geen zicht op adolescenten die niet sporten en niet bekend zijn bij de hulpverlening vanuit het beleidsniveau. Verbeteringen zijn het stimuleren van intrinsieke motivatie door middel van sociale media, het geven van voorlichting over gezondheid, verbeteren van toegang tot sport door iemand die de meiden de weg wijst, uitbreiden van bestaande interventies en aanpassing van de vormgeving van het sportaanbod door flexibele trainingstijden. Er kan geconcludeerd worden dat er in de gemeente Amersfoort al veel gedaan wordt aan sportstimulering. Om de knelpunten weg te nemen en verbeteringen door te voeren zal er onderzoek gedaan moeten worden naar de omvang van het probleem. Zo kunnen de behoeften van adolescente meiden in Amersfoort zichtbaar worden en kan er passend sportaanbod gecreëerd worden. Twee aanbevelingen zijn gedaan, namelijk gendergescheiden sport aanbieden en het werken vanuit een communitybenadering voor het vergroten van de effectiviteit van interventies.

Key Words: Sportgedrag, adolescenten, meiden, sportaanbod, interventies, Amersfoort

Abstract

Literature shows that exercise behaviour of girls decreases sharply when they enter adolescence. This study is examined the knowledge of the decline in exercise behaviour of adolescent girls

within the municipal network of Amersfoort, how sports activities are designed, which problems arise in the sport activities for adolescent girls and how sports activities can be adapted to the needs of adolescent girls. Eleven semi-structured interviews were conducted with informants from inside the municipal youth network in Amersfoort. There appear to be different perspectives on the exercise behaviour of adolescent girls. Some informants perceive a decrease in exercise behaviour of girls in practice, others do not see this. In Amersfoort sports are as far as possible demand-orientated by focusing on offering flexible memberships and training times or establishing special training of girls teams. Important bottlenecks in stimulating adolescent girls to exercise and sports activities in Amersfoort appear to be discouragement among professionals, perceived difficulties in accessing sports and too little insight about exercise behaviour of regular adolescent girls. Improvements are stimulating intrinsic motivation through social media, providing information about health, improving access to sports by providing companions, expanding existing interventions and providing flexible training times. It can be concluded that the municipality of Amersfoort provides a lot of sports promotion. To remove difficulties in exercise behaviour and to implement improvements research will be needed to provide insight in the size of the problem. This way the exercise behaviour of adolescent girls can become visible and appropriate sports activities can be created. Two recommendations were made, namely offering gender-segregated sports and working with a community approach to increase the effectiveness of interventions.

Key Words: Exercise behaviour, adolescents, girls, sports, interventions, Amersfoort

Inleiding

Volgens de Nederlandse norm voor gezond bewegen moeten Nederlanders tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging uitvoeren om een goede gezondheid te behouden. De norm voor gezond bewegen voor jongeren stelt dat dagelijks 60 minuten bewegen nodig is om een goede conditie te behouden. Daarnaast stelt de fitnorm dat tenminste drie keer per week intensieve lichaamsbeweging nodig is om een goede conditie van het hart- en vaatstelsel te behouden (Nederlands Instituut voor Sport en Beweging [NISB], z.d.).

Echter uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat in 2012 de Nederlandse bevolking (tussen 19 en 65 jaar) niet voldoende beweegt vergeleken met de bewegingsnormen die zijn opgesteld door het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS], 2012; NISB, z.d.). Onder alle leeftijdscategorieën valt het vooral op dat adolescenten verminderde lichaamsbeweging laten zien. Onder de groep adolescenten zijn het vooral de meiden die minder lichaamsbeweging vertonen en tijdens de adolescentie minder gaan sporten (Biddle, Whitehead, O'Donovan, & Nevill, 2005; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003; Whitehead & Biddle, 2008; Kirby, Levin & Inchley, 2012).

De afname in lichaamsbeweging van adolescente meiden kan veel nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. Zo is er bij afname van lichaamsbeweging op jonge leeftijd, meer kans op het ontwikkelen van chronische ziektes op latere leeftijd (Scheerder, Vanreusel, Taks & Renson, 2005; Strong et al., 2005). Daarnaast blijkt uit onderzoek dat wanneer adolescenten hun sportgedrag minderen, of zelfs stoppen, de kans klein is dat zij later opnieuw beginnen met lichamelijke activiteit of sport (Perkins, Jacobs, Barber, & Eccles, 2004). Hier tegenover staan de positieve gevolgen die sport kan hebben. Bij zelfs kleine toename van lichaamsbeweging blijkt de kans op het overlijden aan hart- en vaatziekten, diabetes en kanker te verminderen. Lichaamsbeweging kan ook zorgen voor een vertraging of gedeeltelijke terugdraaiing van het ziekteproces van deze ziektes, verbetering van de algehele gezondheid en een verminderd risico op chronische ziektes en beperkingen. Om deze gezondheidsvoordelen te behalen zou het volgens onderzoek belangrijk zijn om meer dan 1000 kilocalorieën extra per week te verbranden door

lichaamsbeweging. Echter zelfs een kleine verhoging van lichamelijke beweging kan al gezondheidsvoordelen met zich meebrengen (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

In het huidige sportbeleid van de Nederlandse overheid gaat veel aandacht uit naar het bevorderen van sportdeelname, bijvoorbeeld door middel van campagnes om de samenleving meer te laten sporten en bewegen (Rijksoverheid, 2016). De doelgroepen waar het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) zich vooral op richt zijn ouderen, jongeren en mensen met een lichamelijke of verstandelijke handicap (VWS, 2016). Adolescente meiden worden hierin niet genoemd als specifieke doelgroep. Dat is opmerkelijk aangezien, zoals eerder beschreven, vooral adolescente meiden een afgenomen sportdeelname laten zien. Een vraag die gesteld kan worden is wat gemeenten doen voor deze doelgroep en wat mogelijk verbeterd kan worden.

Door de transitie van overheidstaken naar gemeenten hebben gemeenten per 1 januari 2015 zelf de regie over het jeugdstelsel. Dit betekent dat gemeenten verantwoordelijk zijn voor alle ondersteuning die zij bieden, waaronder het sportbeleid in de gemeente (Duijvestijn, 2014). Het doel van dit onderzoek is om te onderzoeken hoe het gemeentelijk netwerk in Amersfoort dit sportbeleid vormgeeft. Daarnaast wordt gekeken hoe de gemeente adolescente meiden in de leeftijd van 12 tot 18 jaar, stimuleert in hun sportgedrag. Om dit te onderzoeken zijn de volgende onderzoeksvragen opgesteld:

1. Wat is er, onder instellingen in Amersfoort die betrokken zijn bij sport, bekend over het afgenomen sportgedrag van adolescente meiden in de leeftijd van 12-18 jaar?
2. Hoe is het sportaanbod, voor adolescente meiden in de leeftijd van 12-18 jaar, vormgegeven in het gemeentelijk jeugdnetwerk in Amersfoort?
3. Wat zijn knelpunten in het sportaanbod in het gemeentelijk jeugdnetwerk in Amersfoort voor adolescente meiden in de leeftijd van 12-18 jaar?
4. Hoe kan het sportaanbod in het gemeentelijk jeugdnetwerk in Amersfoort, beter aansluiten bij de behoeften van adolescente meiden in de leeftijd van 12-18 jaar?

Theoretisch kader

Lichaamsbeweging in de vorm van sport

Lichamelijke activiteit of lichaamsbeweging kan omschreven worden als elke vorm van lichamelijke beweging waarbij energie verbruikt wordt. De hoogte van het verbruik wordt bepaald door het aantal spieren dat gebruikt wordt, de intensiteit en duratie van de beweging en het aantal spierspanningen dat nodig is voor het uitvoeren van de lichamelijke activiteit (Casperson, Powell, & Christenson, 1985). Bewegen is iets wat iedereen dagelijks doet, maar de momenten en doelen van deze beweging verschillen en kunnen daarom opgedeeld worden in verschillende categorieën. Lichamelijke activiteit tijdens slaap, werk en vrije tijd zijn veelgebruikte categorieën. Andere onderverdeling is ook mogelijk zoals een indeling op intensiteit; lichte, matige en intensieve lichaamsbeweging (Casperson, Powell, & Christenson, 1985). Binnen lichamelijke activiteit bestaat de subcategorie *exercise* wat vertaald kan worden met het doen van oefeningen. *Exercise* is een lichamelijke activiteit die bestaat uit geplande, gestructureerde en herhalende bewegingen met als doel om fysiek fit te worden of te blijven. Tijdens sport is er vaak sprake van *exercise* met als doel om fit te blijven in tegenstelling tot lichamelijke activiteit tijdens slaap of werk (Casperson, Powell, & Christenson, 1985). *Exercise* is dus een onderdeel van de totale lichaamsbeweging. Dit onderzoek richt zich specifiek op de hoeveelheid en vormgeving van deze *exercise* voor adolescente meiden wat in dit onderzoek het sportgedrag van adolescente meiden genoemd zal worden.

Afgenomen sportgedrag van adolescente meiden

Naast het feit dat de Nederlandse populatie niet voldoet aan de bewegingsnormen blijkt uit onderzoek dat voornamelijk meiden in de adolescentie een vermindering van lichamelijke activiteit vertonen (Biddle et al., 2005; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003; Whitehead & Biddle, 2008; Kirby, Levin & Inchley, 2012). De vermindering van lichaamsbeweging bij adolescente meiden vindt volgens onderzoek plaats tussen 9 en 19-jarige leeftijd. In deze leeftijdscategorie is er een vermindering van lichaamsbeweging van 83 procent. Binnen de groep

adolescente meiden is de jaarlijkse afname van activiteit het grootst onder adolescente meiden van 14-19 jaar (Kimm et al., 2002).

Eén van de oorzaken voor afname in sportgedrag bij adolescente meiden wordt gevonden bij afnemende zelfwaarde van meiden. Uit literatuur blijkt dat na de overstap naar de middelbare school de zelfwaardering van de adolescente meiden afneemt (Simmons, Blyth, Van Cleave, & Bush, 1979). De veranderingen die plaatsvinden in deze periode zoals het gaan naar een middelbare school, beginnen met 'daten' en biologische veranderingen blijken een effect te hebben op de zelfwaarde van adolescente meiden. Jongens blijken echter op de basisschool en middelbare school een stijgende zelfwaardering te hebben (Simmons, Blyth, Van Cleave, & Bush, 1979). De zelfwaardering van meiden staat volgens Biddle en collega's (2005) in positief verband met lichaamsbeweging. Dit betekent dat afnemende zelfwaarde van adolescente meiden in verband staat met de afnemende lichaamsbeweging en sportgedrag. Meiden geven in ander onderzoek aan dat zij zich druk maken over hoe zij er uit zien tijdens het sporten (Robbins, Pender, & Kanzanis, 2003). De invloed daarvan op het sporten uit zich in het ervaren van negatieve gevoelens door evaluatie van groepsgenoten en leraren tijdens de lessen. Tijdens het sporten voelen zij zich niet goed genoeg op het gebied van uiterlijk en atletische prestaties (Van Daalen, 2005). Deze negatieve gevoelens en afnemende zelfwaardering kan het plezier in sport verminderen.

Afname van plezier in sport blijkt een oorzaak te zijn voor het verminderde sportgedrag onder meiden. Uit onderzoek van Davison, Werder, Trost, Baker, & Birch (2007) blijkt dat door negatief psychologisch welzijn meiden minder plezier beleven aan sport. Aspecten van negatief psychologisch welzijn zijn: lagere zelfwaarde, depressieve kenmerken, meer gewicht-gerelateerde angsten en onzekerheid. Het verminderde plezier in sport kan een afname in sportgedrag bij meiden tot gevolg hebben (Davison et al., 2007).

Een andere verklaring voor het afgenomen sportgedrag kan zijn dat meiden het soms moeilijk vinden dat zij sporten in een gendergemixte groep. Minder sportcompetente meiden zien namelijk meer voordelen in gendergescheiden groepen omdat jongens ruw zouden zijn en zouden

domineren en uitlachen (Casey et al., 2012). Adolescente meiden geven in ander onderzoek aan dat jongens hen belemmeren om actief te zijn. (O'Dea, 2003; Vu, Murrie, Gonzalex & Jobe, 2006). Daarbij werden negatieve reacties van jongens, bijvoorbeeld plagen en treiteren, als belangrijkste belemmering genoemd. De meiden ervaren naast het pesten ook ongemak doordat zij zich tijdens het sporten bekeken voelen door jongens (Dwyer et al., 2006).

Naast sporten met jongens vinden meiden het lastig dat sport veel gericht is op competitie. Zo geven meiden aan dat zij vaak in sportlessen competitieve sporten moeten doen (Casey et al., 2012). Dit terwijl meiden een voorkeur blijken te hebben voor niet competitieve sporten zoals aerobics, dansen, wandelen, zelfverdediging, martial arts en gewicht training (Pate et al., 2005). Ook geven meiden aan dat sporten soms bestaan uit bewegingen en activiteiten die mannelijk aanvoelen. Zo geven zij in het onderzoek van Dwyer et al. (2006) aan het gevoel te hebben te moeten kiezen tussen vrouwelijk zijn en het uitoefenen van een sport.

De buurt zelf, en de veiligheid in de buurt samen kan hangen met de lichaamsbeweging (Gomez, Johnson, Selva, & Sallis, 2004). Uit onderzoek blijkt dat veiligheid in de buurt in verband staat met hogere lichaamsactiviteit. Zo blijkt het aantal geweldsdelicten welke gepleegd worden in de buurt voor adolescente meiden negatief samen te hangen met hun lichaamsactiviteit. Bij meiden die de veiligheid in de buurt niet als storend ervaren, is een hogere lichaamsactiviteit gevonden. Dit verschil blijkt kenmerkend voor meiden. Bij jongens is geen verschil gevonden in beleving en lichaamsactiviteit (Gomez, Johnson, Selva, & Sallis, 2004). Er zou gesteld kunnen worden dat voor een betere lichaamsbeweging van meiden een veilige buurt om zich te bewegen belangrijk is. Echter uit een ander onderzoek bleek veiligheid in de buurt niet te associëren met meer of minder lichaamsbeweging van adolescenten (Ferreira et al., 2006). Door deze tegenstrijdige onderzoeksresultaten is het onduidelijk wat het daadwerkelijke verband is tussen veiligheid en lichaamsbeweging in de buurt, dit zal daarom ook niet meegenomen worden in het onderzoek.

Als laatste mogelijke oorzaak kan genoemd worden dat het voor meiden moeilijk kan zijn om zich aan te sluiten bij sportorganisaties buiten school zoals sportclubs. Met betrekking tot

sportclubs vinden Vilhjalmsson en Kristjansdottir (2003) dat er binnen de georganiseerde sport grote genderverschillen zijn. De cultuur van de sportclubs bevoordeelt jongens en benadeelt meiden. Zij vinden bewijs voor het effect van de *enrollment hypothesis*, en gedeeltelijk voor de *withdrawal hypothesis* op het verschil in lichamelijke activiteit tussen meiden en jongens. De *enrollment hypothesis* stelt dat het voor meiden moeilijker is om zich aan te melden bij sportverenigingen omdat er een cultuur heerst binnen de verenigingen waarin meer voordelen zijn voor jongens; betere trainingstijden, meer kans op competitie, meer trainingsfaciliteiten, meer financiële en materiele beloning voor participatie en dergelijke. De *withdrawal hypothesis* stelt dat meiden zich sneller terugtrekken uit de vereniging doordat zij negatieve ervaringen hebben met het programma, minder trainingsfaciliteiten hebben, slechtere kwaliteit en onredelijke eisen ervaren. Het (gedeeltelijke) bewijs voor beide hypothesen is een mogelijke verklaring voor het verminderde sportgedrag van adolescente meiden.

Werkzame interventies ter bevordering sportgedrag

In de literatuur wordt op het gebied van stimulering van sport vaak gesproken over interventies (Kahn et al., 2002). Interventies kunnen uitgevoerd worden door verschillende organisaties binnen het gemeentelijk jeugdnetwerk. Door middel van het aanbieden van sport interventies wordt geprobeerd de lichaamsbeweging van adolescente meiden te verhogen. Door de oorzaak van het probleem weg te nemen, hopen de interventies te bewerkstelligen dat sportgedrag van de meiden gestimuleerd wordt. Deze interventies kunnen ook gevormd worden door een samenwerking tussen verschillende organisaties of instellingen. Hieronder worden enkele bewezen effectieve interventies genoemd welke ingezet zijn om de oorzaken voor de afname van sport te verminderen of weg te nemen.

Eerder werd afnemende zelfwaardering genoemd als oorzaak om te stoppen met sport. Mogelijk zou een interventie gericht op het verhogen van zelfwaardering van meiden hen helpen om actiever te worden. Uit onderzoek onder een groep kinderen van 9 tot 13 jaar van Karcher (2005) is gebleken dat het opzetten van een mentorprogramma de zelfwaarde van de kinderen kan verhogen. Adolescenten van 15 tot 17 jaar worden gekoppeld aan een kind van 9 tot 13 jaar,

en zij komen na school samen om te werken aan *connectedness*. Hiermee wordt bedoeld dat de jongeren actief zijn in het creëren van liefde voor mensen, plaatsen en activiteiten in hun leven. Dit mentoringprogramma is een voorbeeld van een manier waarop de zelfwaarde van jonge adolescenten verhoogd kan worden (Karcher, 2005). De gezondheidszorg en het jeugdwerk zouden zich kunnen richten op deze zelfwaardering en het zelfbewustzijn wanneer adolescente meiden laag zelfbewustzijn als een drempel ervaren om mee te doen aan sportactiviteiten. Daarnaast zou volgens Robbins, Pender, & Kazanis (2003), jeugdhulpverlening moeten werken aan het zelfvertrouwen van meiden, waardoor zij hun zelfbewustzijn niet meer ervaren als een drempel om deel te nemen aan sportactiviteiten.

De druk bij adolescente meiden om samen met jongens te sporten zou weggenomen kunnen worden door een interventie in te zetten om gendergescheiden te sporten en op individueel niveau bezig te zijn. Hierdoor zou de beweging van adolescente meiden gestimuleerd kunnen worden (Casey et al., 2012). Het Lifestyle Education for Activity Project (LEAP) is een interventie die zich richt op vrouwvriendelijke, en keuze gebaseerde programma's in de sportlessen om de beweging van meiden te stimuleren (Pate et al., 2005).

Door middel van schoolgerichte interventies die de mate van self-efficacy verhogen blijkt het mogelijk te zijn om de lichaamsbeweging van adolescente meiden te verhogen (Dishman et al., 2004; Pate et al., 2005). Om deze self-efficacy te verhogen hebben het Triple G programma en het LEAP programma beide mogelijkheden gecreëerd voor meiden om zonder teveel druk van groepsgenoten hun vaardigheden te ontwikkelen. Het Triple G programma zorgt in gymlessen voor activiteiten voor de overige groepsgenoten zodat er geen focus is van de groep op de meiden. Het LEAP programma richt zich op het geven van succeservaringen in het bewegen en het aanleren van vaardigheden voor het bewegen (Casey et al., 2012; Dishman et al., 2004; Pate et al., 2005). Daarnaast maakt het Triple G programma gebruik van spelcomponenten zoals tactiek en strategie. De spelcomponenten worden gebruikt in plaats van competitieve elementen, om het sporten voor meiden aantrekkelijk en plezierig te maken (Casey et al., 2012). Het Triple G programma kan als interventie ook gevormd worden door een samenwerking tussen instellingen.

Zo bestaat het Triple G programma uit een schoolcomponent dat zich richt op studentgerichte lessen en vaardigheidsontwikkeling. Deze component is gelinkt aan een buurtcomponent. Vanuit deze samenwerking is er een interventie opgezet die vanuit onderzoek naar barrières aanpassingen heeft gemaakt in de buurt en schoolstructuur.

Ook de recreatieve faciliteiten kunnen meegenomen worden in interventies. Met toegang tot recreatieve faciliteiten wordt de hoeveelheid faciliteiten voor lichamelijke activiteit bedoeld die zich binnen 1 mijl van het huis van de adolescenten bevinden. Er is vanuit onderzoek bewijs tussen goede toegang tot faciliteiten en een verhoging van fysieke activiteiten onder adolescenten (Norman et al. 2006). Hier kan er in de toegang tot recreatieve faciliteiten hier rekening mee gehouden worden.

Tot slot blijkt het belangrijk te zijn om in interventies verschillende componenten van sportgedrag en contexten mee te nemen in de interventie en zich niet alleen te beperken tot het curriculum van de gymlessen (Pate et al., 2005; Timperio, Salmno, & Ball, 2004; Van Sluijs, McMinn, & Griffin, 2007; Wandersman & Florin, 2003). Zo kan er gebruik gemaakt worden van community-level interventies. Dit zijn multicomponent-interventies die individuele en omgevingsfactoren aanpakken in verschillende settings om verandering teweeg te brengen. Deze multicomponent-interventies blijken uit onderzoek over het algemeen positieve effecten te hebben op de doelgroep (Wandersman & Florin, 2003). In het LEAP programma worden bijvoorbeeld niet alleen de gymlessen aangepakt maar ook de schoolomgeving. Dit wordt gedaan door rolmodellen zoals staf goed vorm te geven, meer communicatie over lichaamsbeweging te geven, promotie door schoolverpleegster te verbeteren en buurt- en familiesport aan te bieden. De veranderingen in schoolomgeving bleken effectief door een verhoging van lichamelijke activiteit bij adolescente meiden (Pate et al., 2005). Interventies die zich richten op de gehele school zoals schoolbeleid en omgeving blijken meer effect te hebben op de lichaamsbeweging van adolescente meiden dan interventies die zich alleen richten op het curriculum op de lichaamsbeweging van adolescenten (Timperio, Salmno, & Ball, 2004). Ook blijkt het zo te zijn dat interventies die zich

richten op meerdere contexten zoals school, buurt en familie effectief kunnen zijn in het verhogen van de activiteit van adolescente meiden (Van Sluijs, McMinn, & Griffin, 2007).

Consequenties voor het onderzoek

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat adolescente meiden een afname van lichaamsbeweging en sportgedrag vertonen. De afname in lichaamsbeweging en sportgedrag van meiden kan nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid (Scheerder, Vanreusel, Taks & Renson, 2005; Strong et al., 2005). Doordat gezondheid een actueel thema is in de samenleving wordt met dit onderzoek bekeken wat de gemeente Amersfoort doet aan sportstimulering bij adolescente meiden. Dit onderzoek zal zich niet richten op de volledige lichaamsbeweging van adolescente meiden, maar op een onderdeel van deze lichaamsbeweging, namelijk sportgedrag. Daarnaast zal dit onderzoek zich beperken tot het sportaanbod in de gemeente, en zal het de invloeden van de fysieke omgeving (zoals de buurt) op sportgedrag achterwege laten. Dit vanwege beperkte middelen en tijd voor dit onderzoek. Om het sportaanbod in de gemeente Amersfoort te onderzoeken worden de instellingen in het gemeentelijk jeugdnetwerk, zoals scholen, sportclubs en jeugdhulpverlening onderzocht, daar zij een verschil kunnen maken in de sportstimulering. In de gemeente Amersfoort heeft er nog niet eerder een onderzoek plaatsgevonden naar de stimulering van sportgedrag bij adolescente meiden. Daarnaast is er ook niet eerder een onderzoek geweest naar het beleid op stimulering van sportgedrag van adolescente meiden. De uitkomst van dit onderzoek zou een bijdrage kunnen leveren aan aansluitend aanbod met als doel een hogere sportgedrag van adolescente meiden.

Methode

Design

Het doel van het onderzoek was om het sportgedrag, het aanbod en eventuele verbeteringen in het aanbod op het gebied van sport in Amersfoort voor adolescente meiden te onderzoeken en begrijpen. Om informatie vanuit verschillende perspectieven te krijgen en

daarmee inzicht te krijgen in het onderwerp is er gebruik gemaakt van kwalitatieve onderzoeksmethoden (Boeije, 2010). Er zijn 11 semi- gestructureerde interviews afgenomen bij medewerkers van instellingen in het gemeentelijk jeugdnetwerk in Amersfoort op het gebied van sport.

Steekproef & respons

De informanten zijn gevonden door middel van *purposive sampling*. Er is geprobeerd om vanuit alle instellingen die betrokken zijn bij het sportaanbod en sportgedrag van adolescente meiden contact te leggen. Deze instellingen zijn via netwerken van de onderzoekers en door informatieverzameling via het internet benaderd (Boeije, 2010). Deze informanten zijn eerst benaderd via email, en bij geen reactie via email is er telefonisch contact geweest. Het vinden van informanten voor dit onderzoek kostte relatief weinig tijd en ging vrij gemakkelijk. Tijdens de eerste interviews gaven een aantal informanten contactgegevens van mensen in het werkveld die ons mogelijk ook te woord wilden staan. Dit betekent dat naast het persoonlijk benaderen er een aantal informanten gevonden is via *snowballsampling* (Boeije, 2010). Hieruit voort kwamen 11 informanten die bereid waren een interview te geven. In tabel 1 is een overzicht van de informanten weergegeven. Zij zijn ingedeeld aan de hand van het niveau van hun functie. Zo is er onderscheid gemaakt tussen uitvoerend werk (professionals die direct werken met de doelgroep zoals sportdocenten, buurtsportcoaches en jongerenwerkers), beleidswerk (professionals die niet direct werken met de doelgroep zoals teamleiders, beleidsmakers en bestuursleden organisaties) en jongeren. Daarnaast heeft elke informant een verwijzingscode gekregen die gebruikt zijn in de resultatensectie voor het verwijzen naar de informant bij het gebruik van een citaat.

Tabel 1

Beschrijving informanten naar sekse, functieomschrijving en verwijzingscode.

Sekse	Functieomschrijving	Verwijzingscode
Man	Uitvoerend	I1
Man	Beleid	I2
Vrouw	Uitvoerend	I3
Vrouw	Beleid	I4
Vrouw	Uitvoerend	I5
Man	Beleid	I6
Man	Uitvoerend	I7
Man	Uitvoerend	I8
Man	Uitvoerend	I9
Man	Uitvoerend & Beleid	I10
Vrouw	Jongere	I11

Het interview

De informanten werden geïnterviewd aan de hand van een topiclijst met verschillende kernbegrippen die de leidraad waren voor het interview. Deze topiclijst is te vinden in de bijlage. Tijdens de introductie van het interview werd uitgelegd wat het doel was van het interview, en is benoemd dat er sprake was van anonimiteit. Er werd in het begin van het interview gevraagd naar

sportgedrag van adolescente meiden. Hoeveel en hoe vaak sporten de meiden en wie waren erbij betrokken. Daarna werd er gevraagd wat de sportbehoefte was van meiden en welke voorkeur zij hadden in sportactiviteiten. Vervolgens werd gevraagd naar het sportaanbod in Amersfoort en interventies die gepleegd werden voor adolescente meiden. Er werd gevraagd wat maakte dat dit aanbod zou aansluiten bij adolescente meiden. Er is eveneens gevraagd naar de samenwerking tussen de sportinstellingen in Amersfoort. Tot slot werd er gevraagd naar knelpunten en verbeteringen; wat gaat er nu mis in het sportaanbod voor adolescente meiden en hoe zou het sportaanbod verbeterd kunnen worden zodat het beter aan zou sluiten bij meiden.

Data verzamelingsmethoden en analyse

De interviews duurden gemiddeld 45 minuten en zijn afgenomen op een door de informanten uitgekozen plek. Vaak was dit een kantoor of werkplek. De dataverzameling werd stopgezet toen er verzadiging optrad, en er uit de interviews geen nieuwe informatie meer naar voren kwam (Boeije, 2010). De interviews zijn met toestemming van de informanten opgenomen en vervolgens uitgewerkt. De transcripten zijn vervolgens verwerkt in het softwareprogramma Nvivo. Door de interviews te coderen is belangrijke informatie uit de interviews gehaald en gecategoriseerd. In het begin van het proces van coderen werd elke passage van het interview bestudeerd om vast te leggen wat er precies gezegd was, en dit is vervolgens gecodeerd en samengevat aan de hand van labels. Vervolgens werden de fragmenten binnen de labels vergeleken op inhoud. Zo ontstonden er concepten die inhoud kregen door middel van de fragmenten uit de interviews (Boeije, 2002). Deze concepten vormden uiteindelijk de hoofdonderwerpen die in de interviews naar voren kwamen. Deze hoofdonderwerpen zijn gebruikt in de analyse en resultaten om de deelvragen te beantwoorden.

Betrouwbaarheid en validiteit

In dit onderzoek bedreigde een aantal factoren mogelijk de betrouwbaarheid en validiteit. Ten eerste was het mogelijk dat informanten sociaal wenselijke antwoorden gaven. Er werd gesproken met informanten die zelf nauw betrokken waren bij de doelgroep of vanuit een beleidspositie invloed hadden op de praktijken rondom sport en adolescente meiden. Daarom was

het mogelijk dat zij sociaal wenselijke antwoorden gaven die hun werk en het probleem vanuit een positief perspectief bespraken. Er werd geprobeerd deze sociale wenselijkheid te beperken door anonimiteit te waarborgen. Daarnaast werd er in de interviews doorgenvraagd waardoor geprobeerd werd de sociale wenselijkheid in te perken. Eveneens werden de informanten op dezelfde onderwerpen bevraagd waardoor eventueel op sociale wenselijkheid gebaseerde afwijkende antwoorden naar voren kwamen.

Ten tweede was het mogelijk dat de informanten beperkte kennis hadden van het onderwerp, waardoor er niet een volledig beeld van het probleem geschetst werd. Dit is geprobeerd te ondervangen door informanten te bevragen die zich op verschillende posities bevonden, zodat er geen eenzijdig beeld van de problematiek geschetst zou worden.

Tot slot kon de communicatie en interpretatie van de antwoorden en interviews de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek beïnvloeden. Verkeerde communicatie en interpretatie kon zorgen voor onbegrip en verkeerde conclusies. Door middel van het navragen van conclusies en het samenvatten van antwoorden van de informanten werd geprobeerd deze fouten te beperken. Daarnaast is er gebruik gemaakt van onderzoekerstriangulatie. Dit betekent dat tijdens de interviews en in de analyse bevindingen van twee verschillende onderzoekers naast elkaar zijn gelegd, waardoor de interpretatie van de resultaten niet afhankelijk waren van de inzichten van een enkele onderzoeker (Boeije, 2010).

Resultaten

Hieronder worden de uitkomsten van het onderzoek beschreven aan de hand van de deelvragen. Ten eerste wordt het gemeentelijk netwerk rondom jeugd en sport uiteengezet en wat er bekend is binnen dit netwerk over sportgedrag bij adolescente meiden. Ten tweede wordt ingegaan op de vormgeving van het aanbod in Amersfoort voor adolescente meiden. Tot slot wordt beschreven welke knelpunten er in het aanbod zijn en hoe dit verbeterd kan worden.

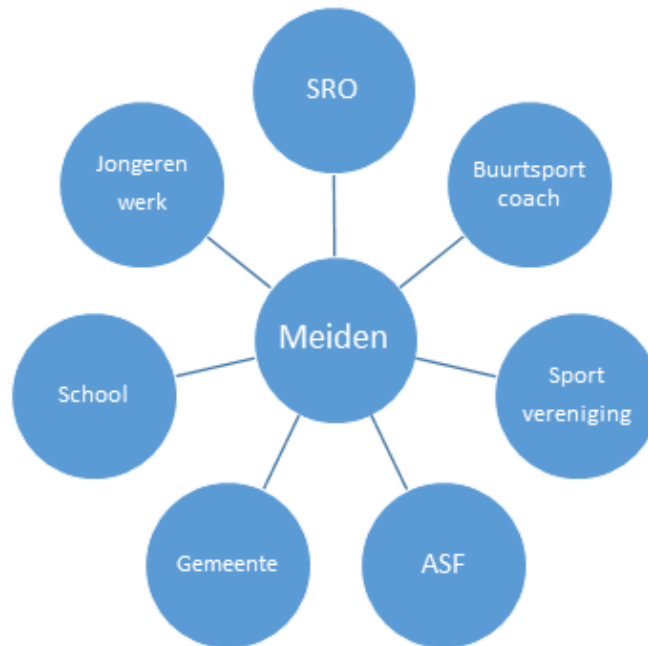
Gemeentelijk netwerk rondom jeugd en sport

Gemeente & SRO. In de gemeente Amersfoort zijn verschillende instellingen en partijen betrokken bij het sportaanbod. Een belangrijk onderdeel daarvan is het gemeentelijk beleid. Binnen de gemeente richten twee ambtenaren die zich op het sportbeleid. Per vier jaar wordt er beleid geschreven waarin bepaalde doelen worden gesteld. Momenteel richt de gemeente zich op ‘Sporten voor iedereen’ waarmee zij zich specifiek richt op drie groepen inactieve inwoners namelijk, inactieve senioren, inactieve jongeren en beperkte mensen. Dit beleid wordt uitgevoerd door de organisatie ‘Sport, Recreatie & Onderwijsvoorzieningen’(SRO). Zo wordt de doelgroep inactieve inwoners door SRO gestimuleerd om in beweging te komen door middel van buurtsportcoaches. Buurtsportcoaches worden ingezet om aanbod te creëren op plekken waar behoefte is aan sport.

School. Op scholen worden gymlessen aangeboden op het gebied van sport. Daarnaast is er tussen SRO en scholen contact over sportactiviteiten. SRO doet aan promotiewerk op scholen ter bevordering van sport en bewegen.

ASF & sportverenigingen. Binnen Amersfoort is ASF de overkoepelende organisatie die bijna alle sportverenigingen in Amersfoort vertegenwoordigt. Zij doet aan belangenbehartiging van sportverenigingen en zelf georganiseerde sport. Er zijn in Amersfoort 120 sportverenigingen actief.

Jongerenwerk & wijkteams. In het opmerken van behoeften speelt het jongerenwerk een grote rol. Zij staan in contact met inwoners en kunnen op deze manier behoefte aan sport oppikken. Jongerenwerkers leiden de inactieve inwoners toe naar SRO, zodat zij beweegaanbod kunnen aanbieden en sportactiviteiten kunnen uitvoeren. Sinds de transitie in de jeugdzorg zijn er wijkteams actief in Amersfoort. Er is samenwerking op wijkniveau tussen welzijnswerk, GGD, jongerenwerk en SRO. In de wijkteams hebben professionals te maken met jongeren met problemen waarin sport naar voren kan komen als middel om tot oplossingen te komen. In figuur 1 is weergegeven hoe het gemeentelijk jeugdnetwerk rondom sport in Amersfoort eruitziet. De verschillende betrokken partijen zijn verbonden aan de doelgroep adolescente meiden.



Figuur 1. Gemeentelijk Jeugdnetwerk rondom Sport.

Sportgedrag adolescente meiden instellingen

Monitoring. Dit gemeentelijk netwerk houdt zich bezig met sport en probeert tevens zicht te houden op sportgedrag van de Amersfoorters. Dit doen zij door één keer in de drie jaar een vrijetijdsmonitor uit te voeren onder inwoners vanaf 18 jaar. Tevens voeren zij een monitor uit onder jongeren, waarin wordt gevraagd naar vrijetijdsaanbod. Deze gegevens geven inzicht in sportgedrag van jongeren in het algemeen.

Sportgedrag. Sportgedrag wordt door de verschillende instellingen vanuit een ander perspectief bekeken. Zo gaf onder andere een informant op beleidsniveau aan dat sportgedrag minder wordt wanneer kinderen ouder worden.

'Maar ja het is ook een beetje algemeen bekend ook, iedereen weet er gewoon van. Vandaar dat wij ook gezegd hebben, van he, de inactieve jeugd dat is wel een doelgroep waar wij zien dat mensen minder lichamelijk actief zijn en daar willen we wat mee doen.'(I4)

Over sportgedrag van adolescente meiden werd door de informanten gezegd dat dit nog sterker afneemt dan voor de jongens. Veranderingen die in de adolescentiefase plaatsvinden spelen hierin een grote rol. Dit gold volgens een informant op uitvoerend niveau voornamelijk voor meiden, maar ook voor adolescente jongeren in het algemeen.

'Het lijkt mij het grootste probleem dat tussen 12 en 18 jarige is dat. Ja kijk als ze 13, 14 zijn doen ze graag mee met de groep. En zijn ze vaak lid van een sportvereniging. En als ze 15,16,17 worden dan worden andere dingen steeds belangrijker. Waaronder geld en dan gaat de sport ten koste van het geld. Waardoor er een enorme afname is van het aantal kinderen dat sport bij verenigingen. Maar ook de andere sport wordt steeds minder belangrijk.' (I8)

De meerderheid van de informanten zag een algemene trend in afname van sportgedrag onder jongeren. Zes van de informanten op beleids- en uitvoerend niveau zagen ook een afname van sportgedrag bij specifiek adolescente meiden.

'En als je het dan nog hebt, over niet eens sporten, maar over lichaamsbeweging, dan is dat natuurlijk een hele verandering. Want die moeite om een half uur te fietsen, die willen ze niet meer doen als het lekker makkelijk is van, goh waar ben je? Dus dat vind ik een hele duidelijke verandering.' (I5)

De overige vijf informanten gaven aan niet dicht genoeg op de doelgroep te zitten om dit verschil tussen adolescente jongens en meiden waar te nemen, of vertelde dat er in de praktijk weinig verschil te zien is in sportgedrag tussen meiden en jongens.

Oorzaken. Er zijn door de informanten verschillende verklaringen gegeven voor de afname in sportgedrag. De meest genoemde oorzaak was het feit dat meiden in de adolescentie andere interesses krijgen dan in hun kindertijd. Meiden verliezen daarom in de adolescentie mogelijk de interesse voor sport. Dit was een verklaring voor de afname van sportgedrag van meiden in de adolescentie.

'Meiden hebben veel interesses, worden op veel gebieden zeker vergeleken met toen ik jong was, uitgedaagd. Jonger hebben ze een vriendje, zodra een vriendje in beeld komt is sport ook als eerste weg. Bijbaantjes, ontwikkelen zich veel sneller. Waardoor sport veel minder interessant is.' (I3)

'Ik denk die interesse, dat meiden gewoon snel afgeleid zijn. Wat ik bijvoorbeeld met die VIP meiden merk is, dan zitten ze in die ruimte en zijn ze allemaal enthousiast. Maar dan lopen ze de deur uit ze hebben drie appjes, dat bericht op facebook ze krijgen nog die uitnodiging. Ze hebben vaak ook in die leeftijdsfase [...] dat overzicht niet van, hoe hun leven. Ze zijn heel erg kuddedieren op dat moment, ze willen erbij horen dus eigenlijk doen ze alles.' (I3)

Door de informanten werd aangegeven dat er veel van de meiden gevraagd wordt op verschillende gebieden zoals studie, werk en jongens. Hierdoor ervaren de meiden een vergrote druk, waardoor zij keuzes moeten maken in hoe zij hun tijd indelen. Dit heeft zijn weerslag op sportgedrag van meiden. Vanwege deze hoge druk neemt het sportgedrag af. Ook in sportverenigingen werd deze tendens duidelijk terug gevonden, onder zowel jongens als meiden.

'Wat wij zien is dat, maar dat is niet alleen bij meiden maar ook bij jongens, dat wij als zij naar de middelbare school gaan, dat is zo een beetje de omslag, dan wordt sport concurrerend aan andere activiteiten. Bijvoorbeeld inkomen, werken, baantjes, nou dat ze toch meer huiswerk krijgen, sociale leven wordt wat uitgebreider. Dan wordt het lidmaatschap opgezegd, ik weet niet of eh, het want kijk alle sportverenigingen en sportbonden die worstelen ook al met deze vraag.' (I4)

Hoge competentie in sport kon volgens de informanten ervoor zorgen dat meiden gemotiveerd blijven om te sporten. Echter, als de competentie laag is, zouden meiden op het moment dat zij keuzes moeten maken sport eerder laten vallen. Adolescente meiden ervaren dus een hoge druk bij veel taken. Daarnaast speelt ook de puberteit een rol waardoor de meiden, eerder dan de jongens, volwassen worden.

'Ik denk wel dat meiden eerder verstandig en wijs worden. Dus ik denk ook dat jongens binnen gezinnen minder snel een baantje hebben. Meiden gaan sneller als caissière aan de slag, dat soort dingen oppakken. Wat zelfstandiger hé, meiden lopen vaak ook wat voor op jongens.' (I3)

Bij de volwassenwording werd er volgens een informant op uitvoerend niveau voornamelijk bij allochtone meiden een grote druk gelegd op het waarmaken van studieverwachtingen door ouders. Hierdoor wordt er een hogere prioriteit gesteld aan studie dan aan sport. Naast volwassenwording speelt volgens informanten op uitvoerend niveau in de adolescentiefase focus op uiterlijk een belangrijke rol voor meiden. Hierdoor zijn zij meer bezig met uiterlijke verzorging en minder met sporten en bewegen. Tijdens sporten kan onzekerheid optreden waardoor de meiden minder gemotiveerd zijn om door te gaan.

'Meiden zijn gefocust op hoe ze eruit zien. Dat kan nogal wel eens remmend werken om richting een sport te gaan. Ik denk die er wat meer mee bezig zijn. Jongens zijn wat makkelijker met elkaar, bijvoorbeeld met elkaar douchen, meiden vinden die drempel wat hoger.' (I9)

Het sociale netwerk zou een grote beïnvloeder zijn van sportgedrag van adolescente meiden. Hierin zijn twee te onderscheiden groepen gevonden, namelijk de peergroep en het gezin.

'En wat je peergroep dan doet, de meiden die met mij optrekken als dat een hele sportieve groep is dan ga je vanzelf sporten, en als je in een groep zit die dat minder doet en veel op de bank hangt, nou dat zegt wat over je lichaamsbeweging.' (I1)

De peergroep zou op veel verschillende manieren van invloed zijn op sportgedrag van de meiden. Een voorbeeld daarvan is dat wanneer meiden bij elkaar op sport zitten, het fijn is en zij zich veilig voelen de kans groter is dat zij blijven sporten. Daarnaast hechten de meiden veel waarde aan voorbeelden waardoor zij hun gedrag aanpassen aan de groep.

'Ze zijn heel erg kuddedieren op dat moment. Ze willen erbij horen dus eigenlijk doen ze alles. Dus wat wij vaak zeggen is dat als wij die sleutelfiguren pakken, twee meiden hebben die populaire meiden zijn dan hebben we de hele groep binnen. En als die van sporten houden, nou dan heb je voor de komende vier jaar zit je goed met je activiteiten. Maar zodra die andere interesses gaan hebben dan nemen ze vaak zo 'n hele groep weer mee.' (I3)

Het bleek volgens de informanten erg belangrijk te zijn dat er vanuit huis en gezin vanaf vroege leeftijd al gestimuleerd wordt om te sporten.

'Dus ja...wat dat is. Ik denk dat toch wel met een stukje opvoeding of iets te maken heeft een stukje stimulering vanuit huis dat het dus goed is naast het goed en gezond is dat het ook gewoon leuk is om mee te doen. En dat leer je natuurlijk vaak op jonge leeftijd krijg je dat soort dingen mee.' (I10)

Zij gaven aan dat als sport vanuit huis niet gestimuleerd wordt, het voor jongeren moeilijk kan zijn om sport een deel van hun leven te maken en intrinsiek gemotiveerd te zijn en te blijven. Daarnaast zou financiën een beperkende factor kunnen zijn in sportgedrag. Te weinig geld kan er voor zorgen dat het voor jongeren niet mogelijk is om de sport van hun voorkeur te beoefenen.

Vormgeving sportaanbod voor adolescente meiden in Amersfoort

Structureel. Binnen het structurele aanbod wordt er onderscheid gemaakt tussen aanbod op sportverenigingen, aanbod vanuit scholen en aanbod door SRO.

Ondanks het afgenomen sportgedrag bleek uit het onderzoek dat onder sommige meiden wel vraag is naar sportactiviteiten. In Amersfoort blijkt vraag te zijn vanuit de meiden naar onder andere meidenvoetbal en meidenhockey. Voetbal- en hockeyverenigingen, en daarnaast andere sportverenigingen, spelen hierop in door meidenelftallen te faciliteren. In deze facilitatie wordt ook geprobeerd te kijken naar passende aanvangstijden, zodat de meiden blijven sporten bij de sportvereniging.

Naast het vinden van aansluitende aanvangstijden gaven informanten op beleidsniveau

aan dat sportverenigingen inspelen op de vraag van jongeren, waaronder meiden, door mogelijkheid te bieden tot alleen trainen en niet deel te nemen aan competities. Dit zou aansluiten aan bij de doelgroep omdat zij te weinig tijd hebben in deze leeftijdsfase om actief lid te zijn van een sportvereniging.

'Ga er als vereniging nou eens over nadenken hoe je dat nou kunt....Richt trainingsgroepen in voor jongeren die alleen maar willen trainen en niet competitie willen spelen. Richt open trainingen in als een soort sportschool. Dan houd je ze in ieder geval die periode dat ze geen tijd hebben, dan houd je ze nog binnenboord, vervolgens stel ze gaan trouwen ze gaan in de wijk wonen. Dan komen ze wel weer terug.' (I2)

Atletiek-, korfbal-, en zwemverenigingen, bieden de mogelijkheid aan leden om alleen te trainen en geen competitie te spelen. Voor zaalverenigingen is dit moeilijker te realiseren door tekort aan zaalruimte.

Informanten op uitvoerend niveau in scholen vertelden dat zij in de gymlessen leerlingen vooral plezier in sport proberen bij te brengen. Doordat zij plezier hebben in sport op school, worden zij gestimuleerd om zelf te sporten. De school probeert door een breed pakket activiteiten aan te bieden, sportaanbod te creëren wat aansluit bij de sportvoorkeuren die jongens en meiden hebben. Er is op school geen genderspecifiek sportaanbod.

'Ik denk dat hier altijd wel wat bij zit. Niet altijd binnen één les, maar je doet binnen de les nooit alleen één ding, maar je probeert meerdere activiteiten te doen binnen één les. Er zit altijd wel iets bij waar je van denkt, oh dat vind ik leuk. Plus je hebt keuzeblokken, wat ik al zei, turnen atletiek, klimmen, handbal, tennis, roeien en hockey, en dan weer fitnessse en naar schietbaan en squash. Er zit altijd wel iets bij dat ze leuk kunnen vinden.' (I9)

Zo kunnen de meiden kiezen uit activiteiten die bestaan uit minder fysiek contact zoals korfbal, sportactiviteiten waarbij samenwerken centraal staat zoals volleybal. Hierin speelt competitie en dominantie ook een minder grote rol dan in andere sporten. Daarnaast is dans een

populaire sport in het keuzeaanbod van scholen, omdat dit een sociale activiteit is en dat trekt meiden aan.

Binnen het brede pakket proberen scholen volgens de informanten op verschillende niveaus activiteiten aan te bieden aan leerlingen, zodat alle leerlingen kunnen participeren. Door mogelijkheid te bieden om te sporten op alle niveaus wordt het plezier in sport gestimuleerd.

'Ja breakdance moet je op verschillende niveaus doen, als je mensen die het al kunnen die mogen daarheen en de andere die moeten op andere niveaus doen. Dan spreekt het aan en wil je het vaker doen. Dus vooral op niveau. Als je dat niet doet dan staan kinderen vaak, dan schrikt het alleen maar af. Want een negatieve ervaring hier, dragen ze lang met zich mee. Nee ik kan niet voetballen want ik wordt nooit gecoacht en ze lachen me alleen maar uit. Nou dan ga je met andere voetballers die je niet uitlachen. Oh ja, dat kan ook. Je kan iedereen die het niet kan bij elkaar doen. Differentiëren in een klas.' (18)

Het brede pakket binnen scholen wordt mogelijk gemaakt door samenwerking met verschillende sportverenigingen. De informanten gaven aan dat het doel daarvan is om de leerlingen nu kennis te laten maken met sport. Dit zodat zij gestimuleerd worden om zelf, nu of later, lid te worden van een sportvereniging.

'Het is heel laagdrempelig om daaraan mee te doen. Kijk eerst deden we bijvoorbeeld drie lessen tennissen en toen kregen we klachten want ze hadden echt zoiets van ik begin het net te leren en begin net goed te worden en dan moet ik stoppen. Dat was een pilot en dus hebben we het jaar daarop gezegd van we bieden het 6 weken aan en dan zie je dat ze het leuk vinden. En je hoopt gewoon dat als ze het leuk vinden, wij hopen dat ze gaan bewegen en de sportvereniging hoopt natuurlijk van, je kent ons nu, je woont hier in de regio, dat ze op de sportvereniging komen.' (19)

Binnen SRO wordt aanbod gecreëerd voor jongeren op het moment dat er behoefte is in de wijk. Er is geen specifiek aanbod voor meiden tot de vraag daar is, dan wordt dit gecreëerd. De verschillende activiteiten worden opgezet door buurtsportcoaches.

'Ja, precies. We hebben dan het kickboks groepje, we hebben een aantal dansgroepen. Die niet specifiek voor meiden zijn maar ja dat trekt nu eenmaal meer meiden, dus je kunt ook iets gaan organiseren waarvan je weet dat er meer meiden op afkomen. En in al die vier wijken die ik noemde, Soesterkwartier...[onverstaanbaar], Liendert, Kruiskamp, dat zijn de vier prioriteitswijken. Hebben we naschools één meidengroep, dat is of voetbal of, dat is maar net wat de meiden daar willen.' (I2)

'Maar goed, om terug te komen op die meiden, meiden is dus niet zo'n groep waar wij ons specifiek op richten, mits dat er op wijkniveau met de partners wordt besloten, die meiden van ons die missen wel wat.' (I2)

Het jongerenwerk gebruikt volgens informanten sport als middel om in contact te komen met jongeren. Het jongerenwerk werkt samen met verschillende instanties zoals één school, het VAKcollege en SRO. Het jongerenwerk probeert op deze manier samen aanbod te creëren voor de jongeren. Echter, er is geen specifiek aanbod voor meiden.

Interventies. SRO heeft een jaarlijks terugkerende interventie die zij speciaal opzetten voor adolescente meiden, dit is Girlz Allowed.

'We organiseren een hele grote dag van tien tot twee/drie. 's Ochtends gaan ze sporten tot één uur en daarna hebben we een gezonde lunch. Dus dan hebben we ook op het gebied van gezonde voeding een stukje voorlichting en doen we een quiz. Vanaf een uur of half twee hebben ze dan ook nog creatieve workshops'. (I3)

Binnen de gemeente Amersfoort worden volgens meerdere informanten weinig activiteiten opgezet om meiden te stimuleren om te sporten. Zo gaf een informant op uitvoerend niveau aan:

'Heel soms zijn er wel projecten die komen vanuit de gemeente, maar heel weinig. Er is niet veel stimulans om meiden meer aan het bewegen te krijgen.' (I8)

Er worden vanuit de gemeente interventies opgezet zoals BSlim. Dat is een gezondheid en leefstijl project vanuit sportbeleid voor basisschoolkinderen, echter deze interventie niet gericht

op de doelgroep adolescente meiden. Een informant op beleidsniveau gaf wel aan dat SRO laatst gevraagd is om een sportactiviteit te ontwikkelen voor leerlingen op het voortgezet onderwijs.

Naast gemeente en instellingen worden er vanuit Xportliever interventies uitgevoerd. Dit is een sportorganisatie die zich bezighoudt met het aanbieden en uitvoeren van sportactiviteiten. Twee voorbeelden daarvan zijn een Beachvolleybal toernooi en het Maki project. Het Maki project is laagdrempelig voor jongeren omdat de sportactiviteiten naar hen toegebracht worden. Dit project is niet specifiek voor meiden maar voor jongeren in het algemeen.

'Wat wij doen bijvoorbeeld op het VMBO; wij brengen vier sporten naar de school toe. In plaats van dat zij direct ergens anders naar toe moeten. Want dat doen ze niet, dat is uit allerlei onderzoeken bewezen. Dus wat wij in die interventie doen, wij brengen vier sportclubs en dat is freerunnen, dansen, voetbal en bootcamp en ja en alle vier die dingen slaan gewoon aan [...] En eigenlijk wat we daar stimuleren is dat ze dus eerst kennismaken dus met een vereniging in school dus dan komen ze er echt niet onderuit, en vanuit daar wordt er een aanbod gerealiseerd na schooltijd dus aansluitend op hun rooster. En vanuit daar komt er eigenlijk een structureel aanbod waarin ze gewoon lid kunnen worden van de vereniging.' (I10)

Knelpunten in sportaanbod

Moedeloosheid. Informanten op uitvoerend en beleidsniveau gaven aan dat het moeilijk blijkt te zijn om de inactieve meiden aan het sporten te krijgen. Wanneer meiden al wel aan het sporten zijn, kan het zijn dat hun behoefte aan sport wegvalt of verandert door interesseverschuiving. Het ene moment zijn ze enthousiast en het volgende moment is de interesse voor sport weg en komen ze niet meer. Dit kan resulteren in moedeloosheid onder professionals om te werken met deze doelgroep.

'Ik denk als ik heel eerlijk ben, het is een hele lastige doelgroep om mee te werken, ik denk dat veel mensen het opgeven. Ze zijn gewoon moeilijk te behouden, moeilijk vast te leggen. Ja als ik ook kijk naar mijn eigen activiteiten die ik als tijd met die meiden heb gedaan. Ze vinden het even leuk en daarna ben je ze kwijt. En we hebben nog niet de

gouden regel gevonden hoe je dat kan omkeren. Ja dus ik denk dat de aandacht er wel in eerste instantie voor is, maar als je er achter komt dat het super lastig is om met deze meiden te werken en ze te behouden ja dat je dan wel vol moet houden.’ (I3)

De juiste methodiek voor deze specifieke doelgroep is volgens de informanten nog niet gevonden. Zij gaven aan niet de juiste oplossing te zien voor het probleem van verminderd sportgedrag bij meiden.

Toegang tot sportaanbod. De informanten vertelden eveneens dat meiden een hoge drempel ervaren in de toegang tot sportaanbod.

‘Ik denk dat het best lastig is als je ouder bent om dan naar een sport te gaan. Ik denk dat er een sociale drempel is van: oh iedereen kent elkaar al. en daar gaat de gemeente ook niet goed op in en de vereniging zelf ook niet hoor, want ja je zet ze gewoon een beetje bij elkaar en ik snap dat je je eigen niveau moet doen. Maar bij ons op de korfbalclub van mijn leeftijd sinds 12 is er niemand meer bijgekomen. Als je er echt nog bij wilt, ten eerste ben je dan de slechtste dat gaat sowieso voor zorgen dat mensen zich aan je gaan irriteren.’ (I11)

Het kan voor de meiden moeilijk zijn om zich aan te melden bij sportverenigingen omdat zij niemand kennen. Sportverenigingen lijken hier, volgens de geïnterviewde adolescent, niet op in te spelen doordat zij teams samenstellen op basis van niveau en niet op basis van sociale kenmerken. Daarnaast is volgens andere informanten onzekerheid een factor die de toegang tot de sportactiviteiten moeilijk maakt. Voor meiden is het moeilijk om een onbekende omgeving binnen te lopen zonder dat er iemand is die je wegwijs maakt binnen de vereniging.

‘Het kan heel makkelijk zijn, ik heb niet het zelfvertrouwen om überhaupt een sportschool binnen te lopen en als er dan niemand is die jou die kant op wijst. Ja wat ga ik daar doen in m’n shirtje en mijn ding en mijn hele lichaam is aan het veranderen, ik snap er zelf helemaal niets van en moet ik ook nog een vereniging binnenlopen waar ik in principe niets mee heb.’ (I10)

Geen zicht op sportgedrag reguliere adolescenten. Op beleidsniveau is er een knelpunt benoemd, namelijk dat er geen zicht is op sportgedrag van jongeren die niet in contact staan met hulpverlening. Leden van sportverenigingen vallen in de gemeente Amersfoort onder actieve jongeren en zijn dus in beeld. Jongeren die bekend zijn bij de hulpverlening of jeugdwerk en niet sporten vallen onder de inactieve jongeren en zijn dus ook bekend bij de gemeente. Echter de groep waar geen zicht op is zijn de jongeren zonder hulpverlening die niet sporten.

'Wij merken dat dat het nogal lastig is omdat het niet een groep is die ergens, die zitten op school en die zijn 's middags niet verzameld, en ze hebben een eigen programma. En die op een sportvereniging zitten, die zijn wel in beeld. Ze [inactieve meiden] zijn dus niet echt goed in beeld. We hebben wel jongerenwerkers, die hebben natuurlijk wel contacten met jongeren, maar ja dat hoeven natuurlijk niet de jongeren te zijn die niet bewegen. Het zijn over het algemeen de jongeren die extra ondersteuning in wat voor manier dan ook nodig hebben. Over het algemeen zijn dit ook wel jongeren die niet bewegen maar er is ongetwijfeld ook een hele grote groep jongeren die niet met de jongerenwerker in aanraking komen en die ook niet sporten.' (I4)

Verbeteringen

Intrinsieke motivatie verhogen. Op beleidsniveau werd aangegeven dat het belangrijk is om door middel van sociale media de intrinsieke motivatie van de meiden te stimuleren. Op uitvoerend niveau gaf een sportdocent aan dat door meer kennis over gezondheid de motivatie om te gaan bewegen toe kan nemen.

'Je moet deze groep niet willen binden, maar je moet ze prikkelen om mee te doen. En vanuit hun eigen intrinsieke motivatie moet je ze laten sporten, want het helpt niet. Het helpt niet door ze van boven uit te motiveren. Dat moet echt van binnenuit komen.' (I2)

Toegang verbeteren. Als verbetering voor de toegang noemden informanten op uitvoerend niveau dat sportverenigingen contact op moeten nemen met scholen.

'Ik denk dat het heel belangrijk is dat verenigingen contact opnemen met school om hun aanbod en producten aan te bieden. Het is net als een Tupperware iets he, als je thuis komt, kom eens kijken dat is interessant. Daar wordt je warmer voor. Als verenigingen wat meer naar scholen zouden komen dan wordt je er ook wel warmer voor.' (I9)

Tevens vertelde de geïnterviewde adolescent dat het fijn zou zijn als verenigingen een open dag organiseren waarop zij hun aanbod op een laagdrempelige manier presenteren. Hierdoor wordt duidelijk voor de meiden dat er voor elk sportniveau aanbod is. Daarnaast is het bekend maken van activiteiten via sociale media een verbetering die genoemd is. Dit kan door middel van een app, mails of Facebook berichtjes die informatie geven over sportaanbod. Dit sluit goed aan bij de leefwereld van de meiden. Ten slotte werd door informanten op uitvoerend niveau genoemd dat er binnen alle wijkteams in Amersfoort een aanspreekpunt voor sport aanwezig moet zijn. Op deze manier worden activiteiten meer bekend in de wijk.

Interventies uitbreiden. In de gemeente Amersfoort bestaan verschillende interventies op sportgebied. Echter, een aantal van deze interventies kunnen verbeterd of uitgebreid worden zodat ze beter aansluiten bij de adolescente meiden. Kies Je Sport zou, volgens een informant op beleidsniveau en een jongere, uitgebreid moeten worden zodat het ook voor adolescenten mogelijk is om kennis te maken met een sport. Volgens informanten op uitvoerend niveau zou de interventie Girlz Allowed op meer structurele basis opgezet moeten worden. Daarnaast kunnen er preventieve programma's opgezet worden die zich richten op gezinsondersteuning.

'Je kan nog zoveel investeren in preventieve programma's etc. Soms zeg ik wel eens ze zouden mijn baan moeten opdoeken en gewoon al het geld, dat die gezinnen, dat die ouders worden opgevoed [...] Heel veel ouders redden het niet dus laat staan dat ze dan aan sport toekomen.' (I3)

Tot slot zou de gemeente volgens informanten op uitvoerend niveau de sport meer kunnen stimuleren door de sport aantrekkelijk te maken door evenementen op te zetten en scholen en kinderen te stimuleren door het leuk aan te kleden. Ook zouden ze gebruik kunnen maken van rolmodellen, om de kinderen te stimuleren om te gaan sporten.

Vormgeving sportaanbod. Om het aanbod voor de meiden aantrekkelijk te maken zou sport breed aangeboden moeten worden volgens informanten op uitvoerend- en beleidsniveau. Daarnaast gaat het vooral om het leuk maken van sporten, dan blijven de meiden de sport beoefenen. Dit kan door middel van een aansprekende trainer.

'Leuk houden is dat je in de begeleiding een of andere malloot zorgt dat die kinderen enthousiast blijven ongeacht hun niveau. Die hele goeie motiveer je anders dan de hele slechte. Maar je moet wel zorgen dat iedereen op zijn niveau het naar zijn zin heeft.' (18)

Ook vinden meiden het fijn om samen te sporten. Een goede sfeer binnen de sportvereniging werkt volgens de informanten bevorderend voor de meiden om te sporten. Naast de goede sfeer is vergroten van veiligheid een genoemde verbetering, waardoor meiden zich vertrouwd voelen.

'Nou ik denk vriendinnen helpen, mensen die hier in de les in feite helemaal aan de onderkant zaten en niet zo'n plezier hadden. Die hebben een externe factor, gezellig met vrienden we gaan volleyballen en die staan fantastisch te volleyballen. Die komen bij mij, had ik dit nou maar eerder gedaan. Dan is er een externe factor in beweging gezet. Een vereniging, een roeiclub, helpt ook. Een goede organisatie helpt, er zijn heel veel dingen die helpen om mensen die een drempel hebben om ze daar overheen te helpen. Ik denk dat kennis, een leuke sfeer, vriendinnen.' (17)

Aangezien jongeren moeite hebben vanwege eerder genoemde oorzaken met verplichte activiteiten in sport, zou het een verbetering zijn om bij meer sportverenigingen te werken met flexibele tijden en trainingen.

'Dus ga er als vereniging nou eens over nadenken hoe je dat nou kunt....Richt trainingsgroepen in voor jongeren die alleen maar willen trainen en niet competitie willen spelen. Richt open trainingen in als een soort sportschool. Dan houd je ze in ieder geval die periode dat ze geen tijd hebben, dan houd je ze nog binnenboord.' (12)

Conclusies en discussie

Met behulp van 11 interviews is er onderzocht wat er bekend is over sportgedrag van adolescente meiden, hoe sportaanbod is vormgegeven, wat knelpunten hierin zijn en hoe dit aanbod beter kan aansluiten op adolescente meiden in de gemeente Amersfoort. Uit literatuur blijkt dat effectieve interventies die sportgedrag van adolescente meiden bevorderen zich richten op verhoging van zelfvertrouwen en self-efficacy (competentie), mogelijkheden tot genderscheiden sport en vrouwvriendelijk keuzegebaseerd aanbod.

Onder instellingen is het volgende bekend over het afgenomen sportgedrag van adolescente meiden in Amersfoort. Een deel van de informanten op beide beleids- en uitvoerend niveau namen de afname van lichaamsbeweging waar, wat in overeenkomst is met de literatuur (Biddle et al., 2005; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003; Whitehead & Biddle, 2008; Kirby, Levin & Inchley, 2012). Een ander deel van de informanten zag deze afname niet. Oorzaken die bekend zijn in het gemeentelijk netwerk zijn interesseverschuiving, keuzedruk, vroege volwassenheid en uiterlijke onzekerheid. Daarnaast hebben peergroup en het gezin grote invloed op sportgedrag van meiden.

Het structurele sportaanbod in Amersfoort wordt vormgegeven door sportverenigingen, scholen en SRO. Sportverenigingen werken vraaggericht en bieden flexibel lidmaatschap aan wat een lidmaatschap bij sportverenigingen voor meiden aantrekkelijker maakt. Alleen sportverenigingen hebben activiteiten uitsluitend voor meiden, en bieden daarmee genderscheiden sport aan. Scholen bieden een breed keuzepakket activiteiten aan, met als doel om leerlingen plezier bij te brengen. Dit brede keuze pakket kan door een toename van plezier in sport het sportgedrag van meiden verhogen (Davison et al., 2007). Vanuit SRO zetten buurtsportcoaches activiteiten op waar op dat moment behoefte aan is. Zo proberen zij door in de buurt activiteiten op te zetten de toegang tot faciliteiten te vergroten wat sportgedrag van meiden kan stimuleren (Norman et al. 2006). De enige sportinterventie gericht op meiden is Girlz Allowed, dit is twee dagen per jaar.

Knelpunten in het sportaanbod zijn dat professionals het idee hebben dat interventies bij deze doelgroep niet effectief zijn waardoor er weinig interventies voor de meiden worden opgezet. Hierdoor ontstaat er moedeloosheid onder de professionals omdat de juiste methodiek voor het stimuleren van sportgedrag van meiden nog niet gevonden is. Daarnaast is de toegang tot sportaanbod voor meiden moeilijk als zij niemand kennen en er niemand is, vanuit het sociale netwerk of de sportinstellingen, die hen de weg wijst. Tot slot is er op beleidsniveau geen zicht op adolescenten die niet sporten en niet binnen de hulpverlening bekend zijn.

Het sportaanbod in Amersfoort kan volgens de informanten verbeterd worden door de intrinsieke motivatie van de meiden te verhogen door sociale media te gebruiken en voorlichting te geven over gezondheid. Door sportverenigingen meer contact op te laten nemen met scholen en adolescente meiden kan de toegang tot sportactiviteiten verbeterd worden, wat sportgedrag van de meiden kan verhogen. Tot slot kunnen bestaande interventies uitgebreid worden en kan de vormgeving van het sportaanbod aangepast worden door een aansprekende trainer, een goede sfeer en flexibele trainingstijden.

In dit onderzoek zijn alle betrokken instellingen in het gemeentelijk jeugdnetwerk rondom sport in Amersfoort geprobeerd mee te nemen. Dit betekent voor de generaliseerbaarheid van dit onderzoek dat de resultaten toepasbaar zijn op het sportaanbod voor adolescente meiden in Amersfoort. Echter, het was voor dit onderzoek niet haalbaar om alle sportverenigingen mee te nemen in het onderzoek. Er is daarom gekozen om te spreken met een overkoepelende organisatie. Dit heeft tot gevolg dat dit onderzoek niet de volledige weergave is van het aanbod van instellingen in Amersfoort, en in hoeverre dit inhoudelijk aansluit bij adolescente meiden. Daarnaast is het mogelijk dat er in de interviews sprake was van sociale wenselijkheid, omdat de informanten mogelijk graag een positief beeld geven van het sportaanbod waar zij bij betrokken zijn. Het is niet te achterhalen of informanten sociaal wenselijke antwoorden gaven wat de conclusies beïnvloed kan hebben. Eveneens hebben de informanten beperkte kennis over het volledige sportaanbod in Amersfoort en sportgedrag van adolescente meiden, omdat zij onderdeel zijn van één van de vele betrokken partijen. Zij geven informatie vanuit hun perspectief,

waardoor in het gebruiken van de resultaten rekening gehouden moet worden met subjectiviteit van antwoorden. Een laatste beperking van dit onderzoek is dat er geen onderzoek uitgevoerd is dat bewijst hoe groot de omvang is van het afgenomen sportgedrag onder adolescente meiden in Amersfoort. Zonder kennis over de omvang van het probleem, is ook de schaal waarop er actie ondernomen moet worden onbekend.

Op basis van de resultaten kunnen er twee problemen uitgelicht worden. Ten eerste is gebleken uit de literatuur dat voor adolescente meiden gendergescheiden sporten bevorderend is voor sportgedrag (Casey et al., 2012). Echter, onder de betrokken instellingen blijkt er weinig aandacht en mogelijkheid te zijn tot gendergescheiden sport. Een aantal sportverenigingen heeft meidenteams, maar scholen en SRO hebben geen specifiek gendergescheiden aanbod. Het aanbieden van gendergescheiden sportactiviteiten in Amersfoort zou sportgedrag van meiden kunnen stimuleren. Concreet zou dit betekenen dat scholen de mogelijkheid bieden aan meiden om zonder jongens te sporten. Daarnaast zou SRO, naast Girlz Allowed, meer aanbod kunnen creëren voor alleen meiden.

Ten tweede blijkt uit literatuur dat het voor het laten slagen van interventies belangrijk is dat meerdere contexten worden meegenomen (Van Sluijs, McMinn, & Griffin, 2007). Zo kan het verminderde sportgedrag van adolescente meiden vanuit een communitybenadering aangepakt worden (Wandersman & Florin, 2003), waardoor het oplossen van dit probleem meer kans van slagen heeft. Momenteel is er in Amersfoort al samenwerking tussen verschillende instellingen zoals sportverenigingen en scholen. Ter bevordering van sportgedrag zou het goed zijn als alle betrokken instellingen en contexten rondom de adolescent samenwerken om het probleem van verminderd sportgedrag aan te pakken. Zo zou een interventie (zoals het Maki-project) zich naast school en sportvereniging ook kunnen richten op de buurt en het gezin. Dit soort multicomponent-interventies zijn moment nog niet aanwezig in Amersfoort. Door deze veranderingen in het aanbod door te voeren kan de gemeente bijdragen aan het verhogen van sportgedrag van meiden wat hun gezondheid kan bevorderen.

Referenties

- Biddle, S. J. H., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M., & Nevill, M. J. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: A systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 423-434. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/43501038_Correlates_of_Participation_in_Physical_Activity_for_Adolescent_Girls_A_Systematic_Review_of_Recent_Literature
- Boeije, H. (2002). A purposeful approach to the constant comparative method in the analysis of qualitative interviews. *Quality & Quantity*, 36, 391-409. doi:10.1023/A:1020909529486
- Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. Sage: London.
- Casey, M., Mooney, A., Eime, R., Harvey, J., Smyth, J., Telford, A., & Payne, W. (2012). Linking physical education with community sport and recreation: A program for adolescent girls. *Health Promotion Practice*, 14, 721-731. doi:0.1177/1524839912464229
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov.proxy.library.uu.nl/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealt_hrep00100-0016.pdf
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2012). *Gezondheidsmonitor; Regio, bevolking van 19 jaar of ouder*. Geraadpleegd op 13 maart 2016 van: <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=82166ned&D1=23,37-39&D2=a&D3=0&D4=0,16,126,128,133,158,192,197,215,223,348,416-443&D5=1&VW=T>,
- Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S.G., Baker, B. L., & Birch, L. L. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science & Medicine*, 64, 2391-2404. doi:10.1016/j.socscimed.2007.02.033

- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine, 38*, 628-636. doi:10.1016/j.ypmed.2003.12.007
- Duijvestijn, P. (2014). Sport als onderdeel van het jeugd beleid: ontwikkelingen en kansen in beeld. *Jeugd beleid, 8*, 33-38. doi:10.1007/s12451-014-0055-1
- Dwyer, J. J. M., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K., & Boutilier, M. A. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence, 41*, 75-89. Retrieved from <http://web.a.ebscohost.com.proxy.library.uu.nl/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=1d0f5efe-82d3-47e2-9f78-704448cbad48%40sessionmgr4005&vid=1&hid=4209>
- Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F.J., & Brug, J. (2006). Environmental correlates of physical activity in youth – A review and update. *Obesity Reviews, 8*, 129-154. doi:10.1111/j.1467-789X.2006.00264.x
- Gomez, J., Johnson, B., Selva, M., & Sallis, J. (2004). Violent crime and outdoor physical activity among inner-city youth. *Preventive Medicine, 39*, 876–881. doi:10.1016/j.ypmed.2004.03.019
- Kahn, E. B., Leigh, T. R., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ... Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine, 22*, 73–107. doi:10.1016/S0749-3797(02)00434-8
- Karcher, M. J. (2005). The effects of developmental mentoring and high school mentors' attendance on their younger mentees' self-esteem, social skills, and connectedness. *Psychology in the Schools, 42*, 65-77. doi:10.1002/pits.20025
- Kimm, S. Y. S., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., ...Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during

adolescence. *The New England Journal of Medicine*, 347, 709-715.

doi:10.1056/NEJMoa003277

Kirby, J., Levin K., A., & Inchley, J. (2012). Associations between the school environment and adolescent girls' physical activity. *Health Education Research*, 27, 101-114.

doi:10.1093/her/cyr090

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. *Organisatie*. Verkregen op 13 mei 2016 van: <https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport/inhoud/organisatie>

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (z.d.). *De Beweegnorm*. Verkregen op 13 maart 2016 van: <http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-voer-campagne/over-de-campagne/de-beweegnorm.html>

Norman, G. J., Nutter, S. K., Ryan, S., Sallis, J. F., Calfas, K. J., & Patrick, K. (2006).

Community design and access to recreational facilities as correlates of adolescent physical activity and body-mass index. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 118-128.

Retrieved from http://www.activelivingresearch.net/files/JPAH_8_Norman.pdf

O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103, 497-501. doi:10.1016/S0002-8223(03)00013-0

Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R. P., Felton, G., Dishman, R. K., & Dowda, M. (2005).

Promotion of physical activity among high-school girls: A randomized controlled trial. *American Journal of Public Health*, 95, 1582-1587. doi:10.2105/AJPH.2004.045807

Perkins D. F., Jacobs J. E., Barber B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth & Society*, 35, 495-520. doi:10.1177/0044118X03261619

- Rijksoverheid. (2016). *Sport en bewegen*. Verkregen op 3 maart 2016 van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/inhoud/sport-bewegen-en-gezondheid>
- Robbins, L. B., Pender, N. J., & Kazanis, A. S., (2003). Barriers to physical activity perceived by adolescent girls. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 48, 206-212. doi:10.1016/S1526-9523(03)00054-0.
- Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M., & Renson, R. (2005). Social stratification patterns in adolescents' active sports participation behavior: A time trend analysis 1969-1999. *European Physical Education Review*, 11, 5-27. doi:10.1177/1356336X05049822
- Simmons, R. G., Blyth, D. A., Van Cleave, E. F., & Bush, D. M. (1979). Entry into early adolescence: The impact of school structure, puberty, and early dating on self-esteem. *American Sociological Review*, 44, 948-967. Retrieved from http://www.jstor.org.proxy.library.uu.nl/stable/2094719?seq=1#page_scan_tab_contents
- Strong, W. B., Mailna, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., ... Trudeau, R. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Timperio, A., Salmon, J., & Ball, K. (2004). Evidence-based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: Review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 20-29. doi:10.1016/S1440-2440(04)80274-3
- Van Daalen, C. (2005). Girls' experiences in physical education: Competition, evaluation, & degradation. *The Journal of School Nursing*, 21, 115-121. doi:10.1177/10598405050210020901
- Van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, 335, 1-13. doi:10.1136/bmj.39320.843947.BE

- Vilhjalmsson, R., & Kristjansdottir, G. (2003). Gender Differences in physical activity in older Children and adolescents: The central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56, 363-374. doi:10.1016/S0277-9536(02)00042-4
- Vu, M. B., Murrie, D., Gonzalez, V., & Jobe, J. B. (2006). Listening to girls and boys talk about girls' physical activity behaviors. *Health Education & Behavior*, 33, 81-96. doi: 10.1177/1090198105282443
- Wandersman, A., & Florin, P. (2003). Community interventions and effective prevention. *American Psychologist*, 58, 441-448. doi:10.1037/0003-066X.58.6-7.441
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14, 243-262. doi: 10.1177/1356336X08090708

Bijlage 1

Topic lijst

A. Voorstellen

Wij zijn Eline Bruintjes en Evelien Klap en zijn hier om interviews af te nemen voor onze bachelor scriptie van de studie Pedagogische Wetenschappen aan de universiteit van Utrecht. Ten eerste willen wij u bedanken dat u tijd heeft vrijgemaakt om met ons te praten.

B. Uitleg onderzoek

Zoals u al heeft gelezen en gehoord doen wij onderzoek naar de lichaamsbeweging en verbetering daarvan van adolescente meiden in Amersfoort. Eveneens willen wij graag weten wat de reactie van de gemeente hierop is, en hoe deze reactie eventueel nog verbeterd zou kunnen worden. Om hier antwoord op te krijgen interviewen wij verschillende informanten uit dit werkveld. Daarvan bent u er één. Wij willen in dit interview aan de hand van verschillende onderwerpen vragen naar uw perspectief op de problematiek waarbij alle informatie die u daarover heeft welkom is. Het gesprek zal ongeveer een uur duren. Dit interview wordt opgenomen en wij zullen af en toe aantekeningen maken, zodat wij dit later verder kunnen verwerken. Daarnaast is het interview anoniem. U kunt altijd aangeven als u pauze wilt nemen of al er iets onduidelijk is.

C. Verdiepend schema

1. Intro informant

- a. Kunt u iets vertellen over jezelf?
- b. Opleiding/ ervaring werkveld

2. Zichtbaarheid op sportgedrag van adolescente meiden

- a. Wat weet u van lichaamsbeweging van adolescente meiden in Amersfoort?
- b. Welke organisaties zijn betrokken bij het bevorderen van lichaamsbeweging van adolescente meiden in Amersfoort?
- c. Wat weten organisaties in de gemeente Amersfoort van de lichaamsbeweging van adolescente meiden in Amersfoort?
- d. Waar hebben meiden behoefte aan op sportgebied?

3. Aanbod & interventies

- a. Wat bieden organisaties in Amersfoort aan ter bevordering van lichaamsbeweging voor adolescente meiden?
 - i. Wat maakt dat dit aanbod aan sluit bij de meiden?
- b. Ben je bekend met interventies die in Amersfoort worden uitgevoerd om de lichaamsbeweging van meiden te bevorderen?
- c. *Hoe is de samenwerking tussen verschillende sportorganisaties in Amersfoort?*
 - i. *Werkt uwe organisatie samen met andere organisaties of verenigingen?*
 - ii. *Zo ja, met welke en hoe gaat dit?*

4. Verbeteringen

Wat kan er binnen de gemeente Amersfoort beter zodat de meiden in Amersfoort meer gaan bewegen?

- a. Wie is er volgens jou verantwoordelijk om de lichaamsbeweging van meiden te stimuleren?
 - i. Zijn deze aanwezig voor de meiden in de gemeente Amersfoort? Wat doen zij daaraan?

D. Afsluiting:

5. Hebt u verder nog zaken die we niet behandeld hebben maar die u nog wel graag wilt bespreken?
6. Bedankt voor uw antwoorden. We gaan dit verwerken tot een verslag. Wilt u graag een kopie ontvangen van het uiteindelijke verslag?