

Rheden maakt werk van actieve levensstijl onder jongeren

'SCHOOL LEGENDS' EN FLEXIBEL AANBOD ZETTEN JEUGD IN BEWEGING

DOOR LUC KEERSMAEKERS

In 2019 stelde de gemeente Rheden haar huidige sportbeleid vast. Een van de speerpunten in dit beleid was het meer laten bewegen van jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Het balletje ging rollen na de ondertekening van het lokale sportakkoord, waar ongeveer 75 partijen hun handtekeningen onder zetten. Inmiddels hebben de gemeente, sportverenigingen en scholen de handen ineengeslagen en zijn er projecten gestart om het beweeggedrag van jongeren van 12 tot 18 jaar te stimuleren, zowel op als na school.

Koen Vosmeijer, Beleidsadviseur Sport, Bewegen en Gezondheid bij de gemeente Rheden, schetst de noodzaak voor sportstimulering onder deze doelgroep aan de hand van een veelzeggende statistiek. "Er is een onderscheid tussen sportdeelname en beweegdeelname. Bij sportdeelname gaat het om eens per week fanatiek sporten, zoals de wekelijkse voetbaltraining. Daarin verschillen basisschoolkinderen en middelbare schoolkinderen niet zoveel. De beweegdeelname vanaf 12 jaar keldert in Rheden echter enorm: op de basisschool is driekwart van de kinderen dagelijks nog een uur actief bezig, op de middelbare school is dit nog slechts een kwart van de kinderen."

Wethouder Marc Budel vult aan: "Het positieve is wel dat Rheden een van de weinige

gemeenten is waar het percentage jongeren met overgewicht in de afgelopen jaren al is gedaald: van 19 procent in 2015, naar 14 procent in 2019. Daarvoor zetten we onder meer het programma Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) in. Dat geeft vertrouwen om door te gaan en te kijken naar wat we nog meer kunnen doen."

FLEXIBEL SPORTAANBOD

Reden genoeg om werk te blijven maken van een meer actieve levensstijl onder de jongeren. Om dat te bereiken, neemt de gemeente Rheden momenteel actief deel aan twee projecten. Het eerste project is een werkgroep waarmee geprobeerd wordt om nieuw en flexibel sportaanbod voor de 12 tot 18-jarigen te realiseren. "Sportclubs merken dat leden

zich steeds minder snel voor langere tijd binden aan de club. Vaste trainingsmomenten en wedstrijddagen passen niet altijd meer in het drukke weekschema", legt Vosmeijer uit. "We denken dan ook samen met sportclubs na over hoe zij nieuwer en flexibeler sportaanbod kunnen aanbieden, dat aansluit bij de behoeften van jongeren. Daarom ontwikkelen we nu een platform waarop de jongeren zich met een druk op de knop gemakkelijk kunnen aanmelden voor een sportactiviteit."

Om het platform zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de wensen van jongeren, zijn Vosmeijer en zijn werkgroep constant met hen in contact. "We proberen de doelgroep letterlijk tegemoet te komen. We willen niet even een simpele website opzetten en dan maar zien wie erop afkomt, we willen de jongeren bereiken op de plekken waar zij te vinden zijn." Budel voegt toe: "We zijn op dit moment ook bezig met het opstellen van nieuw Speelbeleid, helemaal in samenspraak met de jeugd. De volwassenen kijken er pas in een laat stadium naar. Ook hebben we naar aanleiding van initiatieven van jonge inwoners een calisthenics-park geopend en ligt er sinds vorige week een gloednieuwe pumptrack, als aanvulling op het bestaande sportaanbod. Daar wordt nu volop gesport."

LASTIG VRAAGSTUK

Het tweede project in Rheden loopt via de scholen. Op het Aeres VMBO werkt Jules van Meeteren als gymdocent. Hij herkent de



FOTO LOUISE VANDEN BROEK

Scholieren van het Aeres VMBO aan de slag met de pilot 'School Legends'.

“WE LATEN JONGEREN DE HELE DAG ZITTEN IN KLASLOKALEN EN DE AULA.
DAAROM HEB IK ‘SCHOOL LEGENDS’ BEDACHT”

JULES VAN MEETEREN (GYMDOCENT AERES VMBO)



FOTO: LOUISE VAN DEN BROEK

“WE WILLEN DE JONGEREN BEREIKEN OP DE PLEKKEN WAAR ZIJ TE VINDEN ZIJN”

KOEN VOSMEIJER (GEMEENTE RHEDEN)

bij het lokale sportakkoord. Zo hebben de jongeren van 12 tot 18 jaar daar ook een plek in gekregen.” Vosmeijer beaamt dat het lokale sportakkoord een enorme stimulans is geweest voor de projecten die nu lopen. “Samen met meerdere partijen zeg je: dit gaan we doen. Dat werkt veel beter dan voorheen, je merkt echt dat mensen elkaar nu weten te vinden en elkaar aanmoedigen. Het lokale sportakkoord in Rheden brengt mensen samen die elkaar inspireren en die met elkaar aan de slag willen.”

Als de pilot van Van Meeteren op het Aeres VMBO aanslaat, wil hij de School Legends ook naar andere scholen uitbreiden. “Vmbo-leerlingen vinden gezonde en actieve keuzes maken vaak lastiger dan hun leeftijdsgenoten op de havo of het vwo, maar ook daar is de problematiek groot. De grootste uitdaging zit in het meekrijgen van de inactieve kinderen. De pauzesportactiviteit is bijvoorbeeld best populair, maar vooral onder de kinderen die al regelmatig bewegen. Daarom organiseer ik kwalitatieve focusgroepen met de inactieve leerlingen, zodat we inzicht krijgen in hun behoeften ten aanzien van bewegen op school.”

STAP VOORWAARTS

De huidige ontwikkelingen in Rheden stemmen positief. Het aantal jongeren met overgewicht is afgenomen en door de lopende projecten ziet Budel de toekomst met vertrouwen tegemoet. “Het is hartstikke mooi dat we ons er met zoveel betrokkenen voor inzetten. We hebben echt een stap voorwaarts gezet, mede door het lokale sportakkoord. Scholen en ook sportverenigingen vervullen daarbij een belangrijke rol, zij worden actiever en krijgen meer verantwoordelijkheid. Het verenigingsleven, zowel de sport als de cultuur, is de ruggengraat van de samenleving. Daarom is die samenwerking ook zo belangrijk.” Van Meeteren deelt de mening van Budel: “Er is echt veel betrokkenheid vanuit de gemeente, sportverenigingen en lokale partners. Alle voordelen van sporten en bewegen, zoals een goede gezondheid, vriendschappen en mooie avonturen, gunnen wij de jeugd ook. Dat wil ik zoveel mogelijk op hen overdragen.”

“Vroeger was een potje volleybal geen probleem, maar tegenwoordig zijn de beweegvaardigheden van kinderen een stuk minder. Dat is zorgelijk”, zegt Jules van Meeteren, gymdocent op het Aeres VMBO.

drastische cijfers van Vosmeijer als geen ander in de praktijk. “Ik sta al elf jaar voor de klas”, vertelt Van Meeteren. “Vroeger was een potje volleybal geen probleem, maar tegenwoordig zijn de beweegvaardigheden van kinderen een stuk minder. Dat is zorgelijk. We hebben een ontzettend enthousiaste vakgroep die mee wil denken over hoe we de jongeren meer kunnen laten bewegen, maar dat is een lastig vraagstuk.”

Voor zijn Masteropleiding Sport- en Beweging innovatie dook Van Meeteren eens goed in dat vraagstuk. De conclusie? In het voortgezet onderwijs worden veel momenten onbenut gelaten om bewegen te stimuleren. “We hebben op school wel kleine, afzonderlijke initiatieven, zoals pauzesportactiviteiten en een meer beweegvriendelijk schoolplein, maar verder laten we de jongeren de hele dag zitten in klaslokalen en de aula. Daarom heb ik ‘School Legends’ bedacht, een beweeg-

interventie die bestaat uit een viertal pijlers: ‘gezondheid’, ‘bewegen in de gymles’, ‘bewegen in de school’ en ‘bewegen na school’. Voor de pijler ‘bewegen in de school’ richten we bijvoorbeeld een beweeglokaal in, met tafels die omhoog kunnen en met zitballen of balansborden in plaats van stoelen, zodat de leerlingen kunnen staan. Komend schooljaar starten we met de pilot.”

ENORME STIMULANS

Om beweging onder jongeren te stimuleren, zoekt het Aeres VMBO de verbinding met de gemeente en lokale sportaanbieders. Wanneer je steun krijgt van de gemeente voor een naschoolse activiteit of als je samen met sportverenigingen optrekt, sta je als school veel sterker. Volgens Van Meeteren is het lokale sportakkoord van groot belang voor die samenwerkingen. “Als school hebben wij dan ook ons best gedaan om betrokken te raken