

# Rapportage Mattietrainingen 2014-2015



## 1. Inleiding

Stichting Rotterdam Boxing (SRB) is in 2014 gestart met het inzetten van de bokssport als middel om een aantal gesignaleerde problemen onder Rotterdamse jongeren aan te pakken. In ons projectplan presenteerden wij welke activiteiten wij hiervoor wilden ontplooiën, wat wij daarmee wilden bereiken en welke kosten daaraan verbonden waren. Voor het kunnen uitvoeren van het plan hebben wij de kosten daarvoor in zijn geheel kunnen dekken. Met deze rapportage schetsen wij in het kort wat onze plannen waren voor 2014-2015 om vervolgens de uitvoer en de resultaten van het plan te presenteren.



## 2. Plan programma Lekker in je Vel, Mattietrainingen

### 2.1. Wat

Het plan van SRB voor 2014-2015 bestond uit de volgende activiteiten:

- Werving van deelnemers aan de Mattietrainingen door het verzorgen van introductielessen op middelbare scholen aan 325 jongeren in de leeftijd van 12 t/m 18 jaar;
- Werving van deelnemers via andere samenwerkingspartners zoals Flexus Jeugdplein en Thuis Op Straat;
- Het voeren van intakegesprekken met 192 jongeren voor deelname aan de Mattietrainingen;
- Verzorgen van Mattietrainingen aan 72 jongeren in 3 blokken van 12 weken gericht op agressiereductie;
- Verzorgen van Mattietrainingen aan 72 jongeren in 3 blokken van 12 weken gericht op versterken van weerbaarheid en bestrijding van schooluitval;
- Verzorgen van Mattietrainingen aan 48 jongeren in 2 blokken van 20 weken gericht op bestrijding van obesitas.

## 2.2. Voor wie

SRB signaleerde dat een deel van de Rotterdamse jongeren problemen kent, die hen belemmeren in hun ontwikkeling en voor wie het deelnemen aan bokstrainingen mogelijkheden biedt om de bij hen spelende problemen het hoofd te bieden. Vanuit de bokssport kunnen wij jongeren begeleiden bij wie sprake is van:

- Agressief/onaangepast gedrag
- Onvoldoende weerbaar gedrag
- Toename in lichaamsgewicht uitmondend in obesitas

## 2.3. Met welk doel

Doelstellingen:

- Door het inzetten van de bokssport als middel bij jongeren met onaangepast/agressief gedrag en jongeren die onvoldoende weerbaar zijn een positieve gedragsverandering teweeg brengen;
- Met het veranderen van gedrag voorkomen van schooluitval, waardoor de betreffende jongeren zich kunnen ontwikkelen en kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven;
- Door het inzetten van de bokssport als middel bij jongeren die kampen met overgewicht, bewustwording creëren en een positieve gedragsverandering teweeg brengen op het gebied van voeding en beweging.



## 2.4 Waar

De jongeren op wie wij ons richten wonen en leven veelal in achterstandswijken in Rotterdam. Onze inzet richt zich op de deelgemeenten Charlois, Delfshaven, Kralingen-Crooswijk, Noord en Prins Alexander. De deelnemende jongeren in de leeftijd van 12 t/m 18 jaar komen uit de wijken Oud-Charlois, Tarwewijk, Nieuwe Westen, Spangen, Crooswijk, Rubroek en het Oude

Noorden. Binnen deelgemeente Alexander richten wij ons meer algemeen op jongeren woonachtig binnen de deelgemeente.

### 2.5 Wat kost dat?

Voor het uitvoeren van het opgestelde plan stelde SRB de volgende begroting op:

<b>Begroting Lekker in je vel, Stichting Rotterdam Boxing 2014</b>	
<b>Activiteitenkosten</b>	
Project-, planontwikkeling en voorbereidingen	€ 7.260
Algehele projectleiding en netwerkontwikkeling	€ 6.534
Medewerker PR en publiciteit	€ 2.541
Materiaal PR en publiciteit (website, flyers, affiches en overig materiaal)	€ 1.000
Locaties en materialen	€ 8.000
<b>Uitvoeringskosten programma weerbaarheid</b>	
Projectcoördinatie	€ 4.066
Fysieke trainer	€ 9.486
Pedagoog	€ 10.672
Diëtist	€ 1.210
Vrijwilligers	€ 800
<b>Uitvoeringskosten programma agressieregulatie</b>	
Projectcoördinatie	€ 4.066
Fysieke trainer	€ 9.486
Pedagoog	€ 10.672
Diëtist	€ 1.210
Vrijwilligers	€ 800
<b>Uitvoeringskosten programma obesitas</b>	
Projectcoördinatie	€ 4.066
Fysieke trainer	€ 9.486
Diëtist	€ 9.486
Vrijwilligers	€ 800
<b>Indirecte activiteitenkosten</b>	
Administratie en boekhoudcontrole	€ 1.180
Fondsenwerving en projectbegeleiding	€ 4.356
Overige kosten en onvoorzien	€ 3.000
<b>Totale kosten</b>	<b>€ 110.178</b>

## 3. Uitvoer Lekker in je Vel, Mattietrainingen 2014

### 3.1 Wat hebben we gedaan

Stichting Rotterdam Boxing heeft 16 introductielessen verzorgd van waaruit deelnemers aan de Mattietrainingen zijn voortgekomen. De deelnemers vullen voor aanvang een intakeformulier in en met 38 jongeren bij wie op voorhand bekend was dat zij te duiden zijn als “zwaardere” gevallen is een uitvoerig intakegesprek gevoerd. Vanuit scholen ontvingen wij daarnaast voor 52 van de deelnemende jongeren observatierapporten.

Aan de Mattietrainingen hebben 196 jongeren in de leeftijd van 10 t/m 18 jaar deelgenomen, waarbij de verdeling over de trainingen gericht op jongeren met obesitas, agressiereductie en onvoldoende weerbare jongeren er als volgt uit zag:

- 23 deelnemers aan de trainingen obesitasbestrijding
- 79 deelnemers aan de trainingen agressiereductie
- 94 deelnemers aan de trainingen vergroten weerbaarheid

In totaal zijn we gedurende 41 weken actief geweest in het verzorgen van de Mattietrainingen in de periode april 2014 tot en februari 2015. Per discipline hebben er 135 trainingen agressiereductie, 60 trainingen obesitasbestrijding en 144 trainingen aangaande weerbaarheid plaats gevonden. Zodoende zijn er in totaal 339 trainingen verzorgd. Deze trainingen kenden deelnemers uit de Rotterdamse gebieden Charlois, Delfshaven, Kralingen-Crooswijk, Noord en Prins Alexander.

Rondom de trainingen verzorgde een pedagoog de intakegesprekken, observaties en evaluaties met de deelnemers en ouders/verzorgers en hulpverleners. Een diëtist coachte de deelnemers en de ouders aangaande gezonde voeding.



### 3.2. *Wat hebben we bereikt*

#### Agressiereductie

De 79 deelnemers aan deze trainingen zijn onder te verdelen in 2 categorieën:

- 70 jongeren bij wie sprake is van een gevoel van onmacht, het zich niet begrepen, gezien en/of gehoord worden als onderliggende oorzaken voor ongewenste boosheid, opstandig gedrag of het hebben van woede-uitbarstingen;
- 9 jongeren met een getraumatiseerd verleden, zoals emotionele en mentale verwaarlozing, huiselijk geweld, mishandeling, structurele manipulatie als

onderliggende oorzaken voor ongewenste boosheid, opstandig gedrag of het hebben van woede-uitbarstingen.

De verschillende jongeren werden aangemeld langs de volgende kanalen:

- School en Maatschappelijk werk (46)
- Flexus Jeugdplein/Jeugdhulpverlening (7)
- DOCK jongerenwerk/deelgemeente Charlois (26)

Met name bij de eerste categorie zijn er positieve ontwikkelingen waar te nemen. Deelnemers uit deze categorie leerden in hun eigen kracht te komen staan, ontwikkelden zelfinzicht en een positiever zelfbeeld.

Bij deelnemende jongeren met een getraumatiseerd verleden hebben we voornamelijk in mindere mate ontwikkeling waargenomen. Bij hen is vaak sprake van een verstoorde thuissituatie. Hun situatie is dusdanig complex dat wij in een trainingscyclus niet zo maar verandering kunnen aanbrengen, al heeft het zeker bijgedragen aan bewustwording van de situatie waar de jongere zich in bevindt. Met een langere looptijd en aanvullende ondersteuning zien wij zeker mogelijkheden om op langere termijn positieve ontwikkelingen teweeg te kunnen brengen en ook voor (in ieder geval een deel van) deze jongeren voor een ommekeer te kunnen zorgen. Boksen heeft belangrijke elementen in zich, die deze jongeren vooruit kunnen helpen. Daarbij dient wel opgemerkt te worden dat het volgen van alleen Mattietrainingen niet afdoende is om deze effecten te bereiken, een integrale aanpak is vereist en dat beogen wij ook. Effecten dienen dan ook in nauwe samenwerking met professionals en ouders/verzorgers tot stand te worden gebracht. Andere middelen als aanvullende mentale en emotionele coaching of eventueel therapie in combinatie met de Mattietrainingen bieden betere mogelijkheden tot succes.



## Weerbaarheid

Bij nagenoeg alle deelnemende jongeren bij wie een relatief “normale” vorm van onvoldoende weerbaar gedrag sprake was (59 deelnemers), constateerden wij een positief effect. Na 4 tot 5 lessen was er groei te zien in zelfverzekerdheid, een meer open en toegankelijke houding en het makkelijker contact maken met de andere deelnemers. Na 10 tot 12 lessen was er een positieve verbetering in lichaamshouding en een positiever zelfbeeld.

Bij een aantal jongeren (35 deelnemers) was er sprake van een grotere problematiek omtrent het niet voldoende weerbaar zijn. Hier gaat het om jongeren die zelfdestructief gedrag vertonen. Voor hen geldt de conclusie dat de inzet van het boksen bij 1 op de 3 daadwerkelijk effect resorteert. Met name bij deelnemers die een pestverleden hebben of gepest worden en deelnemers met een laag/negatief zelfbeeld boeken we vooruitgang.

## Obesitas

Aan de obesitatrainingen hebben 23 jongeren deelgenomen. Zij zijn in samenwerking met een diëtist binnen 3 trajecten van 20 weken aan de slag geweest. Daarbij hebben wij vooral ingezet om de deelnemers plezier te laten beleven in het bewegen en aandacht besteed aan gezonde voeding. Wij hebben zoveel mogelijk getracht de ouders van de deelnemers te betrekken om hen met name rondom het voedingsaspect voor te lichten. Tijdens de trainingen voerden wij gesprekken met de deelnemers over hun eetgedrag.



### *3.3. Conclusies en aanbevelingen m.b.t. het plan en de daadwerkelijke uitvoer*

In de praktijk is het aantal deelnemers per discipline afwijkend van onze vooraf gemaakte inschatting. Het aantal deelnemers bij de obesitatrainingen bleef achter bij het voorop gestelde plan (23 in plaats van 48). Met name de werving bleek moeilijk. Het probleem van

overgewicht wordt vaak met name door de ouders niet onderkend. Winst valt er dus te halen in het verkrijgen van toestemming om hun kind deel te laten nemen. Het accent zal bijvoorbeeld niet op overgewicht gelegd moeten worden, maar vooral op bewegen en het beleven van plezier daaraan.

De animo voor deelname aan de trainingen agressiereductie en met name het vergroten van weerbaarheid was boven verwachting hoog. Waar wij de verwachting hadden dat wij een gelijk aantal deelnemers aan de Mattietrainingen gericht op agressiereductie en vergroten van weerbaarheid zouden hebben, bleek deze bij weerbaarheidstrainingen met 22 deelnemers overschreden te zijn en bij de trainingen agressiereductie met 7.

Bij een deel van de jongeren die aan de agressiereductie trainingen deelnamen hebben wij het traject verlengd, aangezien er nog niet het gewenste resultaat was bereikt.



In de uitvoer van de trainingen in beide disciplines bleek ook dat er met name bij de trainingen gericht op het vergroten van weerbaarheid goede resultaten werden geboekt. Het daadwerkelijk behalen van positieve resultaten bij jongeren in het kader van agressiereductie ligt complexer. Het werven en begeleiden van de deelnemers vergt hier meer aandacht. Bij het werken met deze jongeren is het van belang dat je bokstrainers voor de groep hebt staan, die, naast bokstrainer, ook goede pedagogen zijn. Naast het verzorgen van een goede training is het vooral ook van belang dat je als trainer om weet te gaan met kinderen met gedragsproblematiek. Onze trainers maken dan ook gebruik van allerlei pedagogische vaardigheden en methodieken, zoals elementen uit Rots en Water. Om goede kwaliteit te kunnen bieden zijn wij ook jonge talentvolle trainers op gaan leiden in de ontwikkeling van pedagogische vaardigheden, zodat wij in de toekomst over voldoende capaciteit blijven



beschikken. Zij doen aanvankelijk ervaring op binnen de trainingen obesitasbestrijding en weerbaarheidsvergroting waar de problematiek in de regel minder complex is dan binnen de trainingen agressiereductie. Op termijn zetten wij er op in hen op alle groepen in te kunnen zetten.

Als Rotterdam Boxing hebben wij ervaren dat de inzet van de bokssport binnen onze Mattietrainingen een goed middel is om met jongeren te werken aan het veranderen van ongewenst gedrag. Daarbij hebben wij opgemerkt dat de mate van succes het sterkst is wanneer de omgeving van de jongere nauw betrokken is bij het programma. Dit houdt in het regelmatig contact hebben, het met regelmaat aanwezig zijn bij de trainingen en de toegepaste regels en methodieken binnen de Mattietrainingen bijvoorbeeld ook thuis en op school toepassen.

De positieve ervaringen die wij hebben met de inzet van de bokssport worden gedeeld door mensen uit de omgeving van de deelnemende jongeren. Zij kennen deze jongeren al langer dan wij en ervaren aan den lijve wat deelname aan de Mattietrainingen met jongeren doet. Met name professionals uit de jeugdhulpverlening en leerkrachten geven aan dat jongeren in positieve zin veranderen. Dit kwam naar voren tijdens onderlinge contacten en tijdens de werkconferentie die wij op 19 januari 2015 organiseerden (in de bijlage vindt u hiervan het verslag)



Bij deelnemers aan de agressiereductietrainingen viel met name op dat er minder conflicten zijn. Voor de trainingen ontstonden vaak incidenten over het elkaar aanraken. Met een contactsport als boksen is dat nu veel minder een issue geworden. De jongeren accepteren meer en tonen meer zelfbeheersing. Daarbinnen zijn er ook mooie individuele doorbraken. Het meest aansprekende voorbeeld is een jongen van 14 die door omstandigheden nog nooit

naar school was geweest en dus ook nog nooit in een groep had gefunctioneerd. Zodoende stroomde hij pas in op de middelbare school. Op school vertoonde hij heel moeilijk en agressief gedrag, een tamelijk onhoudbare situatie. Het verbaal communiceren was voor deze jongen heel lastig. Met de Mattietrainingen is in dit individuele geval een mooie ontwikkeling doorgemaakt. De trainer liet deze jongen vooral bewegingen nadoen en kon op deze manier de jongen dingen aanleren die niet voor mogelijk werden gehouden, zoals kruislings slaan. Zonder verbale communicatie was deze jongen nu in staat nieuwe dingen aan te leren, zich te ontwikkelen en werd hij beter hanteerbaar binnen school.

De deelnemers aan de trainingen gericht op het verbeteren van weerbaarheid vertonen onder andere verandering in hun lichaamshouding. Met het boksen is het heel belangrijk hoe je staat. Bepaalde houdingen maken het onmogelijk bepaalde bewegingen te kunnen maken. Aan deze informatie wordt bijvoorbeeld ook binnen de school gerefereerd, zoals bij handenarbeid. De docent laat hier de jongeren ook nadenken wat de meest geschikte houding is om bijvoorbeeld te kunnen zagen. Maar vooral ook de toename in zelfvertrouwen wordt opgemerkt. Onvoldoende weerbare jongeren lopen ineens rechter op, doen meer mee en stellen bijvoorbeeld vaker vragen.

Deze jongeren vertonen ook een groei in zelfstandigheid. De Mattietrainingen vinden namelijk niet uitsluitend op school plaats, maar ook binnen een boksschool of andere sportruimte. Door hen daar zelfstandig naar toe te laten gaan, leren zij de weg naar de sportlocatie te vinden, op tijd te komen, etc.

Deelnemers aan de trainingen weerbaarheid vertoonden vaak een groei in zelfvertrouwen. Hun houding is verbeterd, ze gaan vragen stellen en raken zodoende meer betrokken. Opvallend is ook dat jongeren uit deze doelgroep in het begin heel veel moeite hebben om elkaar te raken, iets dat uiteraard bij een contactsport als boksen essentieel is. Na een aantal trainingen zie je hen over deze drempel heen stappen en is er weer een barrière weggenomen.

Er worden dus veel belangrijke ontwikkelingen gesignaleerd door de mensen die in het dagelijks leven met deze jongeren te maken hebben. Dit sterkt ons in onze overtuiging dat wij de inzet van de bokssport willen continueren in het aanpakken van probleemgedrag bij jongeren en de kwaliteit van de trainingen willen versterken. Daarbij nemen wij de volgende aandachtspunten mee:

- Het sterker betrekken van mensen uit de omgeving van de jongere en hen ervan overtuigen dat ook zij een belangrijke rol spelen in de mate van succes;
- Naast de jongeren ook mensen uit hun omgeving en professionals aan den lijve laten ervaren wat het effect van een Mattietraining is;
- Verder versterken van pedagogische vaardigheden om met name bij jongeren met onaangepast/agressief gedrag het effect verder te vergroten.

#### 4. Tot besluit

Tot zover deze rapportage van het eerste uitgevoerde project Mattietrainingen in het jaar 2014. Wij willen u hierbij hartelijk danken voor uw bijdrage aan dit project en zijn zeer gemotiveerd om een nog sterker vervolg te geven aan dit project in de komende jaren. We hopen dan ook van harte dat u onze activiteiten ook in de toekomst wilt blijven ondersteunen.

Om een goed beeld te krijgen van hoe de projecten ten uitvoer zijn gebracht nodigen wij u graag uit om de volgende filmpjes te bekijken:

<https://vimeo.com/113200555>

<https://vimeo.com/119860934>

Zie verder onze website voor meer informatie: <http://rotterdamboxing.nl/mattietraining/>

