

# Rapportage Mattietrainingen 2015-2016



## 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 2014-2015 zijn wij na een pilotfase een volledig programma aan Mattietrainingen gaan verzorgen. Dit heeft een vervolg gekregen in de periode 2015-2016. Voor aanvang presenteerden wij in ons projectplan 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 2015-2016 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 2015-2016 bestond uit de volgende activiteiten:

- Werving van deelnemers aan de Mattietrainingen van af 10 t/m 18 jaar via basis- en middelbare scholen;
- Werving van deelnemers via andere samenwerkingspartners zoals Flexus Jeugdplein en Thuis Op Straat;
- Het voeren van intakegesprekken met 172 jongeren voor deelname aan de Mattietrainingen;
- Verzorgen van Mattietrainingen aan 56 jongeren in 2 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 40 jongeren in 2 blokken van 20 weken gericht op bestrijding van obesitas;

- Het trainen van jong talent in het ontwikkelen van pedagogische vaardigheden om Mattietrainingen te kunnen verzorgen.

## 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. Aanvankelijk richtten wij ons op jongeren vanaf 12 jaar. Aangezien bleek dat ook op jongere leeftijd problematisch gedrag bij kinderen/jongeren voorkomt, hebben wij de mogelijkheid voor deelname aan Mattietrainingen verruimt en kan er nu vanaf 10 jaar deelgenomen worden. Met de Mattietrainingen richten wij ons specifiek op jongeren 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.
- Versterken van het effect bij de jongeren door het nauw betrekken van professionals en ouders/verzorgers bij de Mattietrainingen.
- Het ondersteunen van jong talent in het ontwikkelen van pedagogische vaardigheden waarmee wij het team aan bokstrainers voor de Mattietrainingen verbreden.

## 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 10 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	€ 7.260
Medewerker PR en publiciteit	€ 2.904
Materiaal PR en publiciteit (website, flyers, affiches en overig materiaal)	€ 2.500
<b>Uitvoeringskosten programma weerbaarheid</b>	
Projectcoördinatie	€ 3.388
Fysieke trainer	€ 7.841
Pedagoog	€ 1.960
Vrijwilligers	€ 600
Observator	€ 2.360
Locaties en materialen	€ 2.959
<b>Uitvoeringskosten programma agressieregulatie</b>	
Projectcoördinatie	€ 3.388
Fysieke trainer	€ 6.098
Pedagoog	€ 3.049
Vrijwilligers	€ 600
Observator	€ 2.360
Locaties en materialen	€ 2.301
<b>Uitvoeringskosten programma obesitas</b>	
Projectcoördinatie	€ 3.388
Fysieke trainer	€ 7.260
Diëtist	€ 4.840
Vrijwilligers	€ 600
Locaties en materialen	€ 2.740
<b>Indirecte activiteitenkosten</b>	
Administratie en boekhoudcontrole	€ 1.997
Fondsenwerving en projectbegeleiding	€ 4.840
Overige kosten en onvoorzien	€ 6.000
<b>Totale kosten</b>	<b>€ 88.493</b>

### 3. Uitvoer Lekker in je Vel, Mattietrainingen 2015-2016

#### 3.1 Wat hebben we gedaan

Vanaf 2014 bouwde stichting Rotterdam Boxing een uitgebreid netwerk op met basisscholen, middelbare scholen, jeugdhulpverlenende organisaties en welzijnsinstellingen. De werving voor deelname van kinderen en jongeren die binnen de doelgroep vallen, is dan ook grotendeels in overleg gegaan. Daarnaast hebben we een flyer ontwikkeld die we als een direct mailing naar een groot bestand aan Rotterdamse (basis)scholen hebben gestuurd.

Op verzoek was het mogelijk om een introducties te verzorgen.

Uiteindelijk hebben er in de periode december 2015 t/m november 2016 215 jongeren in de leeftijd van 10 t/m 18 jaar deelgenomen aan de in totaal 260 verzorgde Mattietrainingen, De verdeling over de trainingen gericht op jongeren met obesitas, agressiereductie en onvoldoende weerbare jongeren er als volgt uit zag:

- 11 deelnemers aan de trainingen obesitasbestrijding, 1 traject met 42 bijeenkomsten
- 72 deelnemers aan de trainingen agressiereductie, 9 trajecten met 108 bijeenkomsten
- 132 deelnemers aan de trainingen vergroten weerbaarheid, 11 trajecten met 110 bijeenkomsten

De in totaal 21 trajecten, 260 bijeenkomsten met 215 deelnemers vonden plaats in de Rotterdamse gebieden Feijenoord, Kralingen-Crooswijk (inclusief Rubroek) het Oude Noorden en in Bloemhof.

Vanuit de contacten die we reeds met scholen hadden opgebouwd, is er ook een nauwere samenwerking ontstaan. Vanuit de scholen is er met name een sterkere betrokkenheid tot stand gekomen in het monitoren van deelnemers aan de Mattietrainingen en voelen zij zich meer mede-eigenaar van het resultaat dat we met de trainingen willen bereiken. Leerkrachten speelden dan ook een rol in het inventariseren van de beginsituatie van iedere deelnemer, voerden observaties uit tijdens bijeenkomsten en maakten hier verslag van. Leerkrachten verzorgden ook feedback richting onze trainers om het programma met elkaar steeds sterker te maken.

Op VSO de Hoge Brug is een groep docenten zelf gaan deelnemen aan een bokstraject onder begeleiding van één van onze trainers. Hiermee ervaren zij zelf wat de kracht van bokssport kan zijn en werden er verbanden gelegd met hun rol als leerkracht.

Bij een aantal trajecten hebben wij daarnaast een observator ingezet.

### 3.2. *Wat hebben we bereikt*

#### Agressiereductie

Aan de Mattietrainingen hebben 72 jeugdigen deelgenomen, waaronder een groep van 12 bij wie sprake is van ernstige gedragsproblematiek voortkomend uit gedragsstoornissen en opgelopen trauma's in hun jeugd. Seksueel misbruik, geweld, psychische verwaarlozing zijn onder meer de onderliggende oorzaken van opgelopen trauma's.

Bij de "reguliere" groepen aangaande agressiereductie zijn de volgenden resultaten bereikt:

- 56% heeft echt baat bij deelname aan de trainingsbijeenkomsten gericht op agressie reductie. Vaak vertoonden zij aan het begin van het traject onaangepast vervelend gedrag en wed dit gedrag gaandeweg beter. Motivatie om deel te nemen nam toe, net als hun zelfbeheersing. Een aantal deelnemer bleek ook goede coachende kwaliteiten te hebben. Dit komt naar voren binnen de oefeningen waar onze trainers in kleine groepjes iemand de rol als trainer/begeleider over het groepje geeft.
- 26% laat wisselend gedrag zien. Er zijn bijeenkomsten waar er actief wordt meegedaan, afgewisseld met bijeenkomsten waarbij de deelnemers ongemotiveerd

zijn en/of vervelend gedrag vertonen. Er zijn goede aanknopingspunten aanwezig, maar hun gedrag is nog te wisselend om echt van een positieve gedragsverandering te spreken

- Bij 18% van de deelnemers is er geen effect. Zij blijven onaangepast/agressief gedrag vertonen, komen niet meer opdagen of worden in een enkel door de trainer aan de kant gezet.

De volgende mooie resultaten komen naar voren:

- Een deel van de deelnemers laat tijdens de Mattietrainingen positiever gedrag zien dan op school en biedt dit mooie aanknopingspunten om dit ook door te trekken naar het gedrag op school
- De betrokkenheid van met name leerkrachten bij de verschillende trajecten, biedt veel aanknopingspunten om vormen van gedrag bespreekbaar te maken. Tijdens de Mattietrainingen grijpen de trainers het getoonde gedrag aan om gespreksmomenten in te lassen. Thema's als reflectie op eigen gedrag, uiten van emoties en de manier waarop, het stellen van grenzen, samenwerken en rekening houden met elkaar geven de leerkrachten de mogelijkheid om hier op door te pakken.
- Er komen duidelijk kwaliteiten en karaktertrekken naar boven. Waar een klein deel nog veel moeite heeft om zijn agressie te beheersen, zagen we met name ook terug dat deelnemers gaandeweg rustiger en geconcentreerder werden, in staat waren opdrachten uit te voeren, anderen te helpen en bijvoorbeeld heel goed leiding konden geven.

Naast de mooie resultaten kwamen er vanuit de feedback van leerkrachten ook een aantal punten naar voren die de trainingen nog een sterker effect kunnen geven

- De deelnemers hun eigen doel laten formuleren en
- Meer expliciet communiceren wat het doel van de verschillende activiteiten is in het licht van agressieregulatie
- Door met de deelnemers terug te kijken naar vorige bijeenkomsten de rode draad laten ervaren.

De training met 12 deelnemers die een getraumatiseerde achtergrond hebben, bleek het moeilijk om tot echte gedragsverandering te komen. Op dit moment is het nog niet goed te duiden wat het effect op de deelnemers is geweest. Steeds terugkerende gedragspatronen en een heftige groepsdynamiek zorgde voor een moeizaam maar ook interessant proces. De trainer zocht bij iedere deelnemer naar de beste manier om de deelnemers te begeleiden. Dit resulteerde er ook in dat een deelnemer verdere deelname is ontzegd. Deze deelnemer vertoonde dusdanig onaangepast gedrag richting zowel de andere deelnemers als de trainer dat omwille van het groepsproces is besloten om de deelname te stoppen. De trainer wisselde vervolgens verschillende spelvormen, samenwerkingsopdrachten en enkele boksopdrachten af met het voeren van individuele- en groeps gesprekken over getoond gedrag. Individuele

benaderingen resulteerden in enerzijds het heel direct aanspreken van deelnemers, het tijdelijk niet mee laten doen tot het continu betrekken van deelnemers die aangaven iets niet te willen of niet te kunnen om hen vervolgens toch weer er bij te betrekken. Op deze manier heeft de trainer zijn uiterste best gedaan om de deelnemers mee te laten doen. Tijdens deel van de bijeenkomsten was er veel inzet en werden de opdrachten goed uitgevoerd. De delen waar dat minder ging, gaven aanleiding om het gedrag bespreekbaar te maken. Het tonen van doorzettingsvermogen, omgang met elkaar, bespreekbaar maken van agressief gedrag waren belangrijke elementen en leverde op zijn tijd ook hele goede, open groeps gesprekken op, waarbij jongeren elkaar aanspraken op gedrag en een inkijkje gaven waar hun gedrag vandaan kwam. Of en welke effect dat in het verdere dagelijkse leven heeft, is moeilijk aan te geven.

### Weerbaarheid

Aan de Mattietrainingen gericht op het verbeteren van de weerbaarheid van de deelnemers namen 132 jeugdigen deel. Bij hen kenden we de volgende resultaten

- 55% liet een duidelijke groei zien in een verbeterde weerbaarheid; In zijn algemeenheid lieten deze deelnemers zich veel meer zien, ook in de groep en vonden er soms echt transformaties plaats van stil, en soms zelfs schuw, tot openlijk durven spreken in de groep en geven van feedback. Het geven van persoonlijke aandacht en verantwoordelijk vanuit de trainers bracht dit gedrag naar boven.
- 30% liet een lichte verbetering zien; Hier gaat het om deelnemers die kleine stapjes zetten door zich bijvoorbeeld socialer op te stellen en anderen te helpen, iets meer doorzettingsvermogen te tonen. Zij blijven in zijn algemeenheid nog wel vaak op de achtergrond.
- 15% liet geen verbetering zien en kwam bijvoorbeeld met enige regelmaat om verschillende redenen niet opdagen, voelden geen aansluiting met de anderen in de groep of tonen geen doorzettingsvermogen.

De volgende mooie resultaten en aandachtspunten komen naar voren:

- Een leerkracht van de Theresia school geeft aan; "In de klas gaat het veel beter, ik kom toe aan lesgeven. De groep is rustiger, er zijn minder conflicten die tot mega ordeverstoringen leiden. Zelf ben ik minder uitgeput aan het einde van de dag"
- Door de trainingen en oefeningen daarbinnen waarbij een deelnemer anderen moet begeleiden, kwamen er leiderschapskwaliteiten bij diverse deelnemers naar boven
- Leerkrachten hebben aanknopingspunten gezien voor verder begeleiding van deelnemers, bijvoorbeeld aangaande het contact maken met anderen en samenwerken
- Veel deelnemers nemen de Mattietraining serieus en nemen actief deel aan de verschillende oefeningen, hun zelfvertrouwen neemt toe en ze laten zich meer gelden.

### Obesitas

In 2016 hebben we 1 traject aan 11 kinderen met overgewicht gegeven. Op verschillende momenten hebben wij hun gewicht gemeten en hebben we zowel voor ouders als kinderen een voorlichtingsbijeenkomst gegeven omtrent beweging, gezonde en ongezonde voeding. De opkomst bij de ouders was laag waarbij de 2 aanwezige ouders wel zeer gemotiveerd waren en hele gerichte vragen stelden over wat zij konden betekenen in de gewichtsafname van hun kind.

9 van de 11 deelnemende kinderen hebben het traject ook daadwerkelijk afgerond. Bij de gewichtsmetingen bleek met name bij kinderen die regelmatig de trainingsbijeenkomsten bezochten dit ook resulteerde in gewichtsafname. Daarbij viel op dat regelmaat van sterk belang is om het behaalde effect te behouden. Na vakantieperioden constateerden wij bij de meeste kinderen en gewichtstoename.

Een maand na de afronding van deze Mattietraining heeft er wederom een gewichtsmeting plaatsgevonden. Bij 33% was het gewicht verder afgenomen, bij de anderen was er sprake van een gewichtstoename. Het positieve resultaat kwam tot stand bij die deelnemers die aangeven plezier te beleven aan het bewegen en daadwerkelijk op hun voeding aan het letten waren. De aanpak heeft dan ook alleen effect als de deelnemer en zijn omgeving het aangeleerde gedrag tijdens de trainingen daadwerkelijk voortzetten.

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

In zijn algemeenheid concluderen wij op basis van onze trainers, leerkrachten en observatoren dat de Mattietrainingen bij een groot aantal deelnemers een positief effect kennen op hun gedrag. Bij zowel de trainingen gericht op vergroten van weerbaarheid als bij agressieregulatie laat ruim 50 % een sterke verbetering in hun gedrag zien (het traject met getraumatiseerde deelnemers buiten beschouwing gelaten).

Daarnaast laat ook nog eens ongeveer 30% een lichte verbetering zien.

Het werken aan overgewicht vormt nog wel steeds een punt van aandacht. Er hebben sowieso minderen jeugdigen deelgenomen dan we in onze planvorming hadden opgenomen en van degenen die de training afronden, laat zo'n 33 % een daadwerkelijk verbetering van het gedrag zien. Wij zouden hier meer willen bereiken.

We zien een positieve groei in met name de betrokkenheid van leerkrachten van de scholen met wie wij samenwerken. Zij hebben een belangrijke rol gespeeld in de monitoring van het project. Dit geeft ons enerzijds meer zicht op de deelnemers (ook voor aanvang) en kent anderzijds het effect dat de leerkrachten de mogelijkheid hebben het gedrag van hun leerlingen goed te observeren en te signaleren. Het biedt hen aanknopingspunten in de omgang met de leerlingen onder schooltijd.



Het afgelopen jaar heeft er overigens een groep leerkrachten van VSO de Hoge Brug zelf een Mattietraining gevolgd. Zij hebben de effecten kunnen ervaren van deelname aan een Mattietraining en gereflecteerd op hun rol als leerkracht. Dat was voor een aantal van hen een echte eyeopener.

We krijgen ook terug dat onze trainers verder gegroeid zijn en in zijn algemeenheid goede didactische vaardigheden hebben in met name de omgang met de deelnemers. Zij zijn vaak in staat de deelnemers te activeren.

#### Aanbevelingen:

- We kunnen nog steeds verbeteringen aanbrengen in de wijze waarop we de Mattietrainingen monitoren. Een toenemende rol van leerkrachten hierin is al weer een stap voorwaarts. Mogelijke verbeteringen zijn er met name in gelegen dat er per deelnemer persoonlijk doelen worden geformuleerd en dat we een format hanteren dat door alle leerkrachten en observatoren gebruikt gaat worden. Daardoor kunnen we nog gericht de effecten in kaart brengen.
- De communicatie over het doel van Mattietraining richting de deelnemers kan verder versterkt worden, zodat de deelnemers er goed van doordrongen zijn dat zij met deelname aan hun gedrag gaan werken. Ze leren niet hoe je moet boksen, maar hoe je je eigen gedrag kunt veranderen. Door de deelnemers daar meer verantwoordelijkheid bij te gaan geven, wordt de kans op positieve verandering verder versterkt.