



Vechtsport als middel voor positieve gedragsverandering bij jongeren

Fighting4Change

'Er is altijd een alternatief voor gedrag'!





De aanpak in de praktijk

Fighting4Change is een interventieprogramma gericht op jongeren van 8 tot 21 jaar uit de jeugdhulpverlening en het (speciaal) onderwijs met gedragsproblemen. Het NIVM heeft op basis van meerjarige ervaringen en uitgebreid onderzoek binnen haar Sport Zorgt-programma twee vormen van aanbod ontwikkeld: 'Vechtsport Plus' en 'Vechtsport met een missie'. Beide aanpakken duren ongeveer acht weken en worden op maat aangeboden binnen Fighting4Change.

Het hoofddoel van Fighting4Change is het realiseren van een positieve gedragsverandering. Deze gedragsverandering stelt de deelnemers in staat weloverwogen en proportioneel te reageren op agressieve gedragsimpulsen en bedreigende situaties. Andere doelen die in de interventie wordt nagestreefd zijn onder andere het verhogen van de sociale weerbaarheid van jongeren en het werken aan fysieke, sociaal-emotionele en mentale competentieontwikkeling.

Daarnaast zijn er binnen het project vrijwilligers die de jongeren (indien nodig) kunnen helpen bij problemen op andere leefgebieden, zoals school of werk. Sport dient als middel en ingang om jongeren een alternatief voor gedrag te geven en een betere kans in hun maatschappelijke carrière.

Fighting4Change

Fighting4Change is een interventieproject waarbij jongeren leren agressie te reguleren en hun sociale weerbaarheid te verhogen. Het richt zich op jongeren van 8 tot 21 jaar uit de jeugdhulpverlening en het (speciaal) onderwijs. Hierbij zetten we vechtsport als een pedagogisch instrument in, waardoor via uitdagende werkvormen de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers bevordert wordt. De lessenreeksen worden uitgevoerd door ervaren docenten van Unity99 Rotterdam.

Waarom vechtsport? Onder uiteenlopende doelgroepen zijn vechtsporten razend populair. Vooral jongeren vinden het een stoere, fysiek aantrekkelijke sport vol uitdagingen. Ook binnen de jeugdzorg en het (speciaal)onderwijs hebben deze sporten een grote aantrekkingskracht op de jeugd. Daarnaast kan een grote groep jongeren binnen de jeugdhulpverlening niet meekomen in het regulier sportaanbod. Dit is precies de doelgroep waar Fighting4Change zich op richt.

Fighting4Change is gebaseerd op het maatschappelijk sportaanbod dat op maat is ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij (NIVM). De onderdelen uit de interventie zijn gebaseerd op karate- en jiu jitsulessen.

De jongeren op de foto's uit deze brochure zijn geen deelnemer geweest aan de interventie Fighting4Change.

Vecht- sport Plus

'Vechtsport Plus' gaat uit van de intrinsieke waarden van vechtsport, waarbij jongeren met lichte tot matige gedragsproblemen begeleid worden door een docent die specifieke begeleiding op de gedragsthema's kan leveren. Dit gebeurt zowel geïntegreerd als niet-geïntegreerd in bestaande lesgroepen. Wat van belang is dat er in deze lessen extra begeleiding, een sterk sociaal-pedagogisch klimaat aanwezig is en er volop aandacht is voor de achtergronden van de jongeren. Tijdens de interventie wordt impliciet aan gedragsdoelen gewerkt door middel van een zo normaal mogelijk sportaanbod.

Vechtsport met een missie

Een specifieke gedragsinterventie wordt aan jongeren met een duidelijk agressie- en/of sociale weerbaarheidsproblemen, individueel of in kleine homogene groepen, aangeboden. Tijdens de interventie wordt expliciet en methodisch gewerkt aan agressieregulatie en/of sociale weerbaarheid. Deze interventie bestaat uit een begeleidingstraject van acht lessen met bij aanvang een intake en een eindevaluatie. Vanuit de eindevaluatie kan er in overleg met de betrokken jeugdhulpverlener gekozen worden voor een verlening van het traject.

Daarnaast wordt er samen met de jongeren en de jeugdhulpverlener bepaald of er een vrijwilliger gekoppeld kan worden om ook te ondersteunen op andere leefgebieden zoals onderwijs, werk of bijvoorbeeld schuldhulpverlening.

Wijk- aanbod

Om niet alleen jongeren uit de jeugdhulpverlening te begeleiden bij hun persoonlijk ontwikkelen, is er ook een wijk-aanbod opgezet. Hierdoor kunnen jongeren uit de omliggende wijken kosteloos instromen en verzorgen wij als vereniging thematisch gerichte vechtsportlessen. In deze lessen vormt de inzet van sport als middel de basis, de lessen bestaan uit karate- en jiu-jitsu-onderdelen.



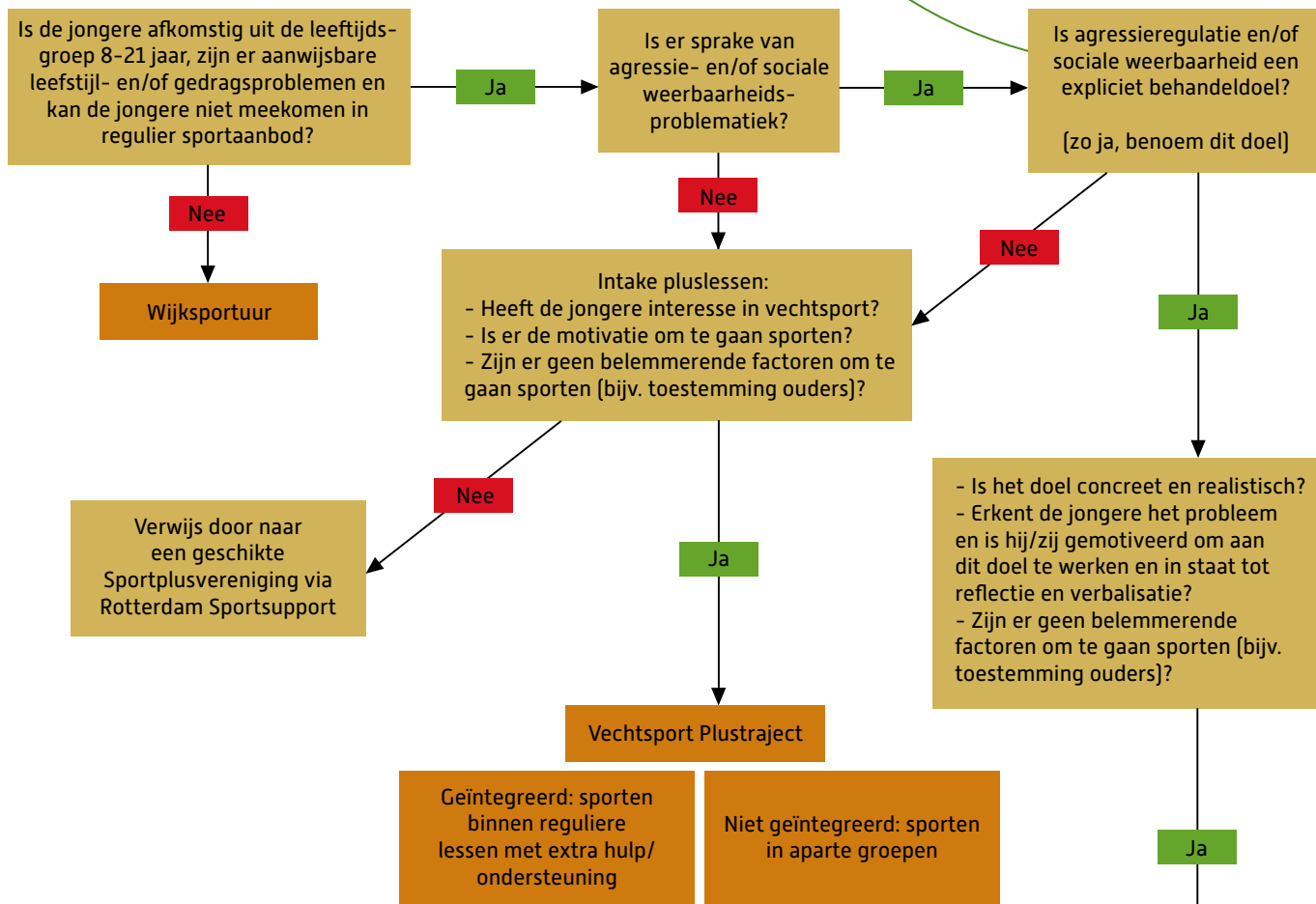
Agressieregulatie- en weerbaarheid- methodiek

In de Fighting4Change-aanpak vormt een zogenaamde agressieregulatie- en weerbaarheidmethodiek de basis. Hiermee werken we vanuit een integrale aanpak aan verschillende (psycho-sociale) thema's. Zowel fysieke en mentale als emotionele elementen hebben hier een plek. Deelnemers worden in een vechtsportomgeving uitgedaagd om zowel fysiek, mentaal als emotioneel op een bewuste wijze te handelen. De methodiek veronderstelt verder dat er themagericht wordt gewerkt. Per situatie bekijken we welke thema's centraal moeten staan om jongeren te helpen. De inhoud van de lessen is dan ook niet gestandaardiseerd. Veelgebruikte thema's zijn:

- Herkennen en erkennen van grenzen
- Stellen van grenzen
- Persoonlijke integriteit
- Omgaan met druk en stress
- Zelfbeheersing
- Doorzetten

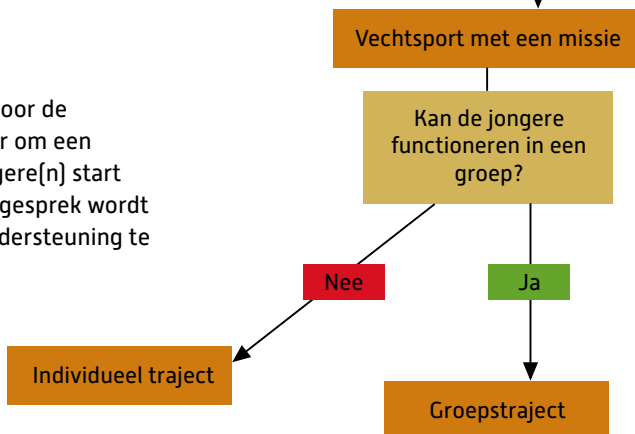
Fighting4Change beslissingsboom

Om geschikte jongeren voor het programma te selecteren en naar de juiste aanpak te verwijzen, is er een beslissingsboom ontwikkeld. De beslissingsboom helpt u als professional te bepalen welk traject het meest passend is bij de problematiek. Bij twijfel kunt u contact opnemen met de projectleider.



Intakeprocedure

Via de beslissingsboom kunt u bepalen welk traject geschikt is voor de jongere(n). Daarna kunt u contact opnemen met de projectleider om een afspraak te maken. Samen met u wordt dan bepaald hoe de jongere(n) start en aan welke doelen er gewerkt gaat worden. Tijdens het intakegesprek wordt ook bepaald of er een vrijwilliger gekoppeld gaat worden om ondersteuning te leveren binnen de andere leefgebieden van de jongere(n).



Agressie- regulering en weerbaarheids- training door vechtsport

Het inzetten van vechtsport in een programma waaraan jongeren met agressieproblemen deelnemen. Is dat niet de kat op het spek binden? Een veelgehoorde vraag. Zonder voorkennis van de mogelijkheden van vechtsport is het wellicht ook een terechte vraag. Maar jarenlang onderzoek van het Mulier Instituut toont aan dat vechtsport juist bijdraagt tot het beteugelen van agressie én positief van invloed is op de weerbaarheid en persoonlijke groei. Dat blijkt uit zowel harde cijfers als uit de interviews met sporters, hun ouders en trainers die de onderzoekers tijdens vier jaren verzamelden bij 100 vechtsportclubs in Nederland (Eling & Wisse 2010, Beloften van vechtsport). Ook de Sport Zorgtrajecten, waarop Fighting4Change gebaseerd is, zijn door onderzoekers intensief gemonitord. Aangetoond is dat sporttrajecten onder de juiste conditie bijdragen aan een positieve gedragsverandering.

De vechtsporttrainers die betrokken zijn bij Fighting4Change zijn afkomstig van de sportschool Unity99 Rotterdam en Budovereniging Unity99. Beiden zetten vechtsport als maatschappelijk middel in om zo nog meer voor de wijk en Rotterdam te kunnen betekenen. Onze trainers hebben een gekwalificeerde en rijkserkende opleiding en zijn daardoor in staat vechtsport als pedagogisch middel in te zetten. Daarnaast worden we in de coalitie gesteund door de samenwerkingpartijen die elk hun eigen expertise inbrengen.



*'Samen sterk,
samen bouwen,
samen voor een betere
toekomst van jongeren'*



Locaties

Dojo Zevenkamp
Swalm 2
3068 LH Rotterdam

Dojo Prinsenland
Rodaristraat 31
3066 LA Rotterdam

Meer informatie

Heeft u vragen over Fighting-4Change of wilt u weten voor welke jongeren de interventie geschikt is? Neem dan contact met ons op.

Mariëlle van Daalen (projectleider)
t 06-50896488
e info@unity99.nl
w www.unity99.nl

Samenwerkingspartners

Fighting4Change is onderdeel van het programma 'Kracht van Sport' van het Oranjefonds. Budovereniging Unity99 heeft de interventie ontwikkeld in samenwerking met Flexus Jeugdplein, Buurtwerk, Rotterdam Sportsupport en het NIVM. Door de toekenning van het Oranjefonds mogen deze partijen de aankomende twee jaar de interventie gaan ontwikkelen.

