



## **Eindrapportage**

Actieprogramma dak- en  
thuisloze jongeren VWS  
Stichting Life Goals Nederland

## **Inhoudsopgave**

Inleiding.....	3
Hoofdstuk 1 – Activiteiten .....	4
Hoofdstuk 2 – Resultaten.....	9
Conclusie.....	17
Bijlage – Gedeelde lessen.....	19

## Inleiding

In 2019 startte het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, in samenwerking met andere ministeries, het actieprogramma dak- en thuisloze jongeren. Dit naar aanleiding van de verontrustende cijfers van het CBS dat in er in 2018 in Nederland naar schatting 12.600 dak- en thuisloze jongeren waren. Een verdrievoudiging vergeleken met 2009. De doelstelling van het actieprogramma was om ondersteuning te bieden aan gemeenten en de wijze waarop zij (potentiële) dak- en thuisloze jongeren ondersteunen.

Binnen het actieplan zijn, naast overkoepelende acties, een aantal actielijnen beschreven. Een daarvan is de "Persoonlijke ontwikkeling en Scholing" van deze doelgroep. Deze actielijn onderstreept het essentiële belang die het vinden van een eigen identiteit, het ontwikkelen van zelfvertrouwen en het beheersen van zekere "soft skills" spelen om in de toekomst een passende opleiding of een baan te vinden.

De gekozen aanpak binnen het actieplan richt zich erop om vanuit het perspectief van de jongeren aan een duurzame ontwikkeling op alle levensgebieden te werken. Deze aanpak vraagt om vernieuwende interventies die aansluiten bij de behoeften van dak- en thuisloze jongeren, waarmee zij zo snel mogelijk aan de slag kunnen met hun persoonlijke ontwikkeling.

Voor deze groeiende groep dak- en thuisloze jongeren kan juist sport het verschil maken. Life Goals Nederland zet zich in samenwerking met het Leger des Heils Nederland en het Ministerie van VWS voor deze doelgroep in door te starten met een laagdrempelig sport- en beweeginterventie in vijf pilotgemeenten: Amsterdam, Dordrecht, Enschede, Purmerend en Utrecht. Er wordt voor 100 dak- en thuisloze jongeren in de periode van half mei 2020 t/m 31 december 2021 een significant en meetbaar verschil gemaakt op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Concreet houdt dit in dat er een laagdrempelig sport- en beweeginterventie wordt aangeboden door één van onze Maatschappelijke Sportcoaches op een sportvereniging.

Daarnaast zullen de deelnemers diverse Life Goals Sessies volgen over soft skills. De impact van de interventie registeren wij met onze unieke Life Goals Monitor. In het volgende hoofdstuk worden de activiteiten binnen het actieprogramma en per pilotgemeente toegelicht. Vervolgens zoomen wij in op de resultaten, waarna wij afsluiten met een conclusie.

## Hoofdstuk 1 – Activiteiten

In dit hoofdstuk wordt de uitvoering van de verschillende fasen van de interventie en de lokale invulling per pilotgemeente beschreven.

### Verrichte activiteiten

Na de toekenning van onze interventie zijn wij de voorbereidings- en ontwikkelfase (maart t/m augustus 2020) gestart. Ten eerste is er een projectleider van Stichting Life Goals Nederland aangesteld: Shahira van der Zon. Ten tweede hebben er gesprekken plaats gevonden met verschillende partijen en jongeren in alle pilotgemeente. Deze gesprekken waren voornamelijk gericht om de specifieke behoefte van de doelgroep te inventariseren. Ook heeft er in elke gemeente een gesprek plaats gevonden met de projectleider van de gemeenten. Met deze gesprekken hebben wij onze interventie binnen het grotere geheel van het actieplan in de pilotsteden weten te positioneren. Hierna zijn er met onze coördinatoren en Maatschappelijke Sportcoaches afspraken gemaakt over de uitvoeringstaken en heeft er op 20 augustus 2020 een eerste online aftrap plaats gevonden voor bijscholing van de Maatschappelijke Sportcoaches en algemene informatie voor de coördinatoren. Ook zijn de plannen van de pilotgemeenten tijdens deze bijeenkomst aan elkaar gepresenteerd. Deze fase heeft ervoor gezorgd dat alles in de startblokken stond om te starten met de uitvoering van de activiteiten.

Vanaf september bevinden wij ons in de implementatie en monitoringfase. Dit betekent dat er naast alle randzaken ook concrete activiteiten lopen voor jongeren. Het is niet alle partijen gelukt om in september van start te gaan vanwege de zomervakantie. Gesprekken met projectleiders van de gemeente en (potentiële) samenwerkingspartijen liepen hierdoor vertraging op. Tevens heeft corona bij een aantal gemeenten ertoe geleid dat de start van de activiteiten vertraging heeft opgelopen. Hierdoor zijn de verschillende metingen (nul- en tussenmeting) bij elke gemeente op een verschillend moment afgenomen. Daarnaast zijn wij gestart met het creëren van doorstroommogelijkheden voor deelnemers. Per pilotgemeente lichten wij deze aspecten onder 'lokale invulling' toe.

Wel heeft er op 17 november een online intervisiemoment plaats gevonden tussen de coördinatoren. De uitvoering van de activiteiten en plannen om te starten (na aanpassing van de corona maatregelen) zijn hier met elkaar besproken.

Vanaf januari 2021 vindt er eens in de zes weken een structureel overleg plaats met de werkgroep (coördinatoren en Maatschappelijke Sportcoaches) voor een intervisie en evaluatie. Vraagstukken, successen en ideeën worden uitvoerig met elkaar besproken.

### Lokale invulling

Elke pilotgemeente heeft een andere invulling van de interventie. Wij zien lokale verschillen in de doelgroep en de activiteiten. Zo focust de ene gemeente zich op scholieren ter preventie, terwijl de andere gemeente zich op de dak- en thuisloze jongeren en jongeren met gedragsproblemen richt. De activiteiten verschillen van voetbal tot yoga tot een sportcarrousel. Deze verschillen zijn juist de kracht van de interventie. Zo is de interventie namelijk in elke gemeente een passend onderdeel van de bredere aanpak binnen het actieplan. Daarnaast zien wij al effectieve samenwerkingen ontstaan.

Hieronder wordt per gemeente een overzicht gegeven van de samenwerkingspartners, doelgroep, type activiteiten, dag en tijdstip van activiteiten en locatie.

### Amsterdam

Op woensdag 21 oktober 2020 is er officieel gestart met het aanbod. In Amsterdam is er een samenwerking met de gemeente Amsterdam Jongerenpunt, HVO Querido, de Regenboog Groep, Here to Support, Boost en Amsta. Met deze partijen hebben wij ongedocumenteerde jongeren, deelnemers van het project "Moeders in beweging" (jonge dak- en thuisloze moeders via jongerenpunt) en jongeren met een justitiële achtergrond bereikt.

De sport- en beweegactiviteiten vinden meerdere keren per week plaats. Elke vrijdag van 15:30 – 17:00 voetbal bij avv Sloterdijk en elke woensdag om 13:00 is er sport en spel in het Sarphatipark. Activiteiten voor de jonge moeders start binnenkort weer met een dansworkshop in Amsterdam Noord.

Vanuit alle groepen is er de mogelijkheid om door te stromen naar het project Maatschappelijke Diensttijd - Set Your Life Goals. Er zijn inmiddels zes jongeren doorgestroomd naar MDT. Tijdens dit traject hebben zij de opleiding tot Jeugdsportbegeleider gevolgd en twee jongeren zijn hierdoor als vrijwilliger betrokken geraakt bij Life Goals Amsterdam.

## Dordrecht

De gemeente Dordrecht werd lange tijd beschouwd als een brandhaard, waardoor de gemeente alle activiteiten voor een lange periode heeft stopgezet. Ook activiteiten voor kinderen van de basisschool. In Dordrecht zijn wij sinds de zomer een samenwerking aangegaan met Timon. Timon richt zich op jongvolwassenen t/m 23 jaar.

In december zouden zij starten met huisvesting voor een groep dak- en thuisloze jongeren uit Dordrecht en omgeving. Echter is dit plan uitgesteld tot het voorjaar 2021 vanwege asbest op de locatie. Tevens zijn er wat personele wisselingen geweest binnen de gemeente Dordrecht wat voor vertraging heeft gezorgd. Vanwege deze redenen zijn wij later gestart in Dordrecht.

De jongeren zijn in maart verhuisd naar Timon. Er is een concrete groep van 10-15 jongeren die interesse hebben in ons aanbod. Op maandag 4 oktober is er officieel gestart met deze groep. De groep bestaat uit jongeren in de leeftijd van 16 tot 23 jaar.

Onze interventie is onderdeel van hun dagbesteding, waarbij zij veelal met stationnetjes werken waarbij de jongeren alleen of in tweetallen de opdracht uitvoeren. De medewerkers van Timon stimuleren de jongeren extra door zelf met de activiteiten mee te doen en waar mogelijk sluiten ook de vrijwilligers aan. Tevens is er in Dordrecht de mogelijkheid om door te stromen in het project Maatschappelijke Diensttijd.

## Enschede

In Enschede werken wij samen met het Leger des Heils, Humanitas Onder Dak, Alifa, Jarabee en Zekere Basis. De volgende doelgroepen worden bereikt: dak- en thuisloze jongeren, jongeren met een licht verstandelijke beperking en/of gedragsproblemen en jongeren met problematieken op alle leefgebieden. Op woensdag 28 oktober vond de eerste activiteit plaats. Na een aantal activiteiten is besloten om dit in november voorlopig weer stil te leggen vanwege de aangescherpte corona maatregelen.

Helaas is er vanwege corona besloten om de activiteiten uit te stellen. Om niet telkens te wisselen tussen de aantallen jongeren is er besloten om 22 april 2021 officieel te starten om de jongeren duidelijkheid en structuur te bieden. De sportactiviteiten vinden nu één keer per week op donderdag plaats bij de voetbalvereniging S.V. Vosta. Hier zit ook een kleine fitnessruimte bij waar gebruik van gemaakt kan worden. De onlinegamewereld wordt gekoppeld aan fysieke activiteiten om zo de jongeren te werven en te behouden.

Op dit moment spelen zij bijvoorbeeld Archery tag. Vanuit deze groep is er de mogelijkheid om door te stromen naar het project Maatschappelijke Diensttijd - Set Your Life Goals.

### Purmerend

In Purmerend wordt er samengewerkt met de Algemene Opvang Purmerend (AOP), Entreeklas van het Regio College, leerplicht gemeente Purmerend en loket jeugd van de gemeente Purmerend.

Wij zijn op 13 april 2021 officieel van start gegaan in Purmerend. Er heeft wekelijks een sport- en beweegmoment plaatsgevonden in de vorm van bootcampactiviteiten en spelvormen, afhankelijk van de vraag van de jongeren. Er hebben twee groepen jongeren deelgenomen. De eerste groep bestond uit leerlingen van de entreeklas van het Regio College. Deze groep bestaat voornamelijk uit leerlingen die om zeer uiteenlopende redenen hun schoolopleiding hebben afgebroken of in het reguliere onderwijs zijn uitgevallen. Vaak is er sprake van multiproblematiek: beroerde thuissituaties, gedragsproblemen, schulden, 'verkeerde' vrienden, etc. Dit is voor hen de laatste kans om een Mbo-opleiding niveau 1 af te ronden. Via de docent van de entreegroepen worden de leerlingen gelinkt aan het project.

Dit is een integraal onderdeel van het aanbod van het Regio College. Deze groep kwam tot de zomervakantie elke dinsdag samen om in beweging te komen. De tweede groep bestaat net name uit jongeren van de AOP (het Leger des Heils van Purmerend). Zij komen elke maandagavond samen.

Vanuit deze groepen is er de mogelijkheid om door te stromen naar het project Maatschappelijke Diensttijd - Set Your Life Goals. Tot op heden is één deelnemer doorgestroomd naar MDT en zijn er vier deelnemers doorgestroomd naar één van de reguliere Life Goals activiteiten in Purmerend.

### Utrecht

Er is officieel op 21 september 2020 gestart met het sport- en beweegaanbod. In Utrecht werken wij samen met Leger des Heils laagdrempelige opvang, Leger des Heils Enkeltje Zelfstandig, Stichting Noodopvang Dakloze Vluchtelingen Utrecht (SNDVU), Altrecht (ABC), Fivoor en Seguro Opvang. De volgende doelgroepen nemen deel: dak- en thuisloze jongeren, jongeren die een onzekere toekomst hebben vanuit vluchtelingensituatie, jongeren met een psychische/psychiatrische kwetsbaarheid en jongeren voor wie sport niet vanzelfsprekend is. Er wordt drie keer per week gesport: één keer kickboksen op donderdag en twee keer voetbal op dinsdag en vrijdag.

Vanuit deze groep is er de mogelijkheid om door te stromen naar het project Maatschappelijke Diensttijd - Set Your Life Goals. Er zijn inmiddels drie jongeren doorgestroomd naar MDT.

### **Borging: Life Goals Youth**

Naast de implementatie en monitoringfase zijn wij gestart met de borgingfase. In elke pilotgemeente voeren wij meermaals gesprekken met de projectleiders om hen op de hoogte te houden van de ontwikkelingen en te kijken waar er verbindingen te leggen zijn. De projectleiders zijn langs geweest bij het sport- en beweegaanbod om een beeld te krijgen bij de uitvoering. Ook hebben wij gekeken hoe de interventie na de projectfase door de gemeenten gedragen en geïmplementeerd blijft. In veel pilotgemeenten draait ons Maatschappelijke Diensttijd project 'Set Your Life Goals', wat goed aansluit op deze interventie. Er vinden uitwisselingen plaats tussen beide projecten.

Sinds afgelopen zomer hebben wij van verschillende subsidieverstrekkingen de bevestiging gekregen om een pilot genaamd 'Life Goals Youth' te starten. Life Goals Youth is een preventief sportprogramma dat zich richt op kwetsbare jongeren. Jongeren die rond hun achttiende uit het zicht van hulpverleners, school en gemeenten raken en naar de rand van de maatschappij afglijden. Life Goals Youth helpt gemeenten verbinding met deze jongeren te houden, hen nieuw perspectief te bieden en strafbaar gedrag te voorkomen. Life Goals Youth biedt jongeren een veilige plek waarin zij zichzelf kunnen zijn. Een plek waar zij afleiding en positiviteit ervaren. Waar ze fysiek en geestelijk weerbaarder worden, leren om te gaan met de uitdagingen van het dagelijkse leven en beter de regie over hun leven zelf in handen krijgen. Positieve keuzes maken, daar biedt Life Goals Youth de juiste instrumenten voor aan, waarmee de kans op toekomstig dakloosheid en delinquent gedrag afneemt.

Life Goals Youth gaat als vervolg van het actieprogramma dak- en thuisloze jongeren in begin 2022 van start in onze vijf pilotgemeenten: Amsterdam, Dordrecht, Enschede, Purmerend en Utrecht. Naast deze vijf gemeenten is er plek voor nog drie tot vijf gemeenten. Op deze manier willen wij dat het aanbod voor jongeren ook in andere gemeenten wordt uitgerold. Daarom hebben wij een brochure ontwikkeld om met andere gemeenten te delen. Ook zijn er interviews met deelnemers afgenomen om de succesverhalen in beeld te brengen.



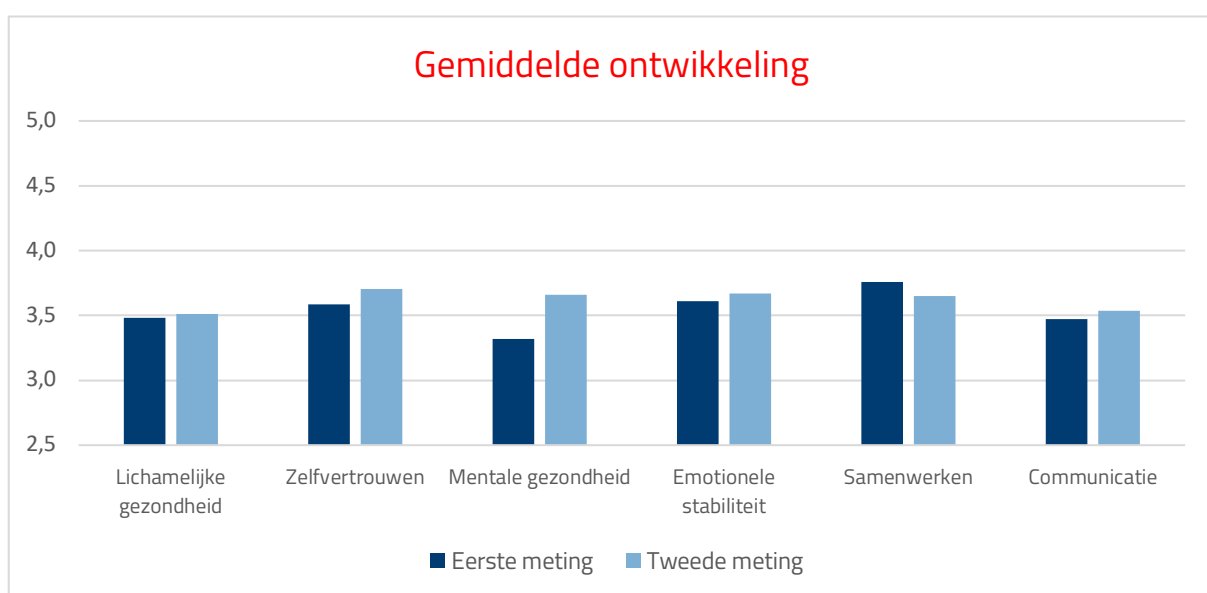
## Hoofdstuk 2 – Resultaten

In dit hoofdstuk zoomen wij in op de resultaten die tot dusver zijn behaald. Vanwege de coronamaatregelen zijn de pilotgemeenten niet tegelijk gestart met hun activiteiten. Amsterdam en Utrecht zijn beiden in het najaar van 2020 gestart, Enschede in april 2021, Purmerend in april 2021 en Dordrecht in oktober 2021.

In bepaalde periodes zijn de activiteiten aangepast om te voldoen aan de coronamaatregelen. Vanaf half maart konden wij weer met de hele groep van start, aangezien zij onder de leeftijdsgrens van 27 jaar vallen. Na een aantal trainingen zijn de nulmetingen met de deelnemers ingevuld. Hier starten wij altijd na een aantal trainingen mee om de deelnemers te laten wennen aan de groep en een structurele groep te creëren.

### Gemiddeld

In totaal zijn er 150 deelnemers bereikt in de 5 gemeenten. In figuur 1 is de gemiddelde ontwikkeling van verschillende sociale domeinen van alle deelnemers weergegeven. Het gaat om de domeinen lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, samenwerken en communicatie. Hierbij wordt er een score gegeven van 1 t/m 5.

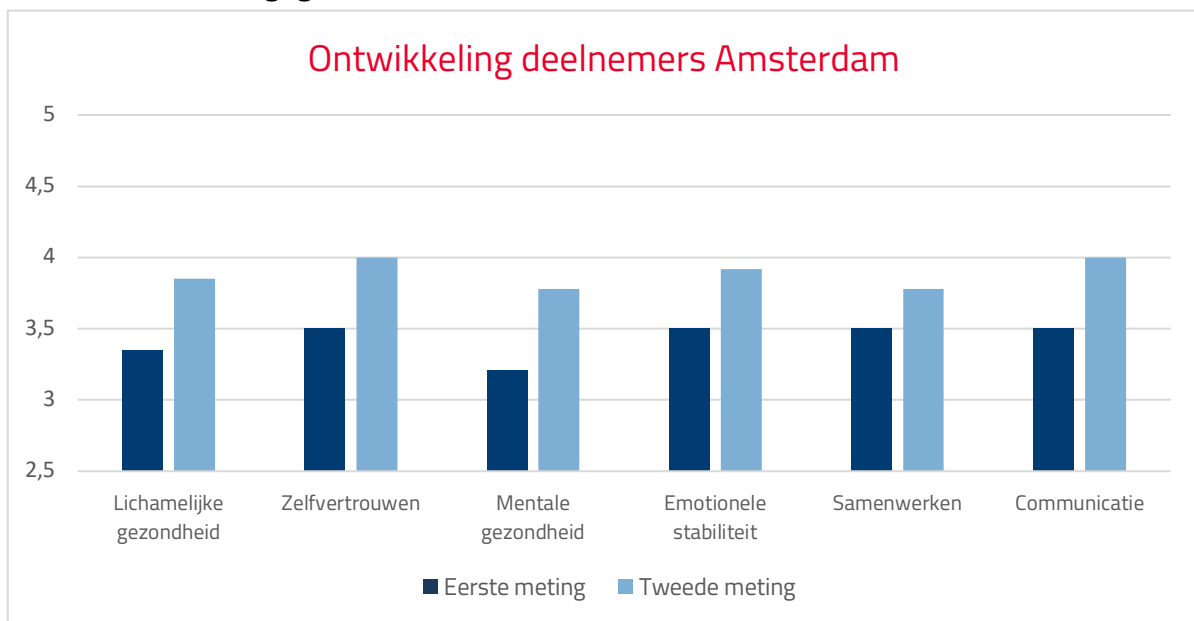


Figuur 1: Gemiddelde ontwikkeling deelnemers

In figuur 1 is te zien dat er op veel domeinen een stijging te zien is. De deelnemers boeken de meeste vooruitgang op mentale gezondheid, zelfvertrouwen en emotionele stabiliteit.

### Amsterdam

In Amsterdam zijn er 90 deelnemers bereikt met drie verschillende groepen: moeders in beweging, de ongedocumenteerde jongeren en kwetsbare jongeren van HVO/Querido. In figuur 2 is de ontwikkeling van verschillende sociale domeinen van de deelnemers weergegeven als gemiddelde. Het gaat om de domeinen lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, samenwerken en communicatie. Hierbij wordt er een score gegeven van 1 t/m 5.



Figuur 2: Ontwikkeling sociale domeinen deelnemers Amsterdam

In figuur 2 is te zien dat er op alle domeinen een stijging te zien is. De deelnemers boeken de meeste vooruitgang op mentale en fysieke gezondheid, zelfvertrouwen en communicatie.

De ontwikkeling is als volgt:

- 54% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid;
- 8% van de deelnemers gaat nu naar school;
- 100% van de deelnemers heeft nieuwe sociale contacten opgedaan;
- 15% van de deelnemers heeft nu een volwassene waarop hij/zij kan terugvallen;

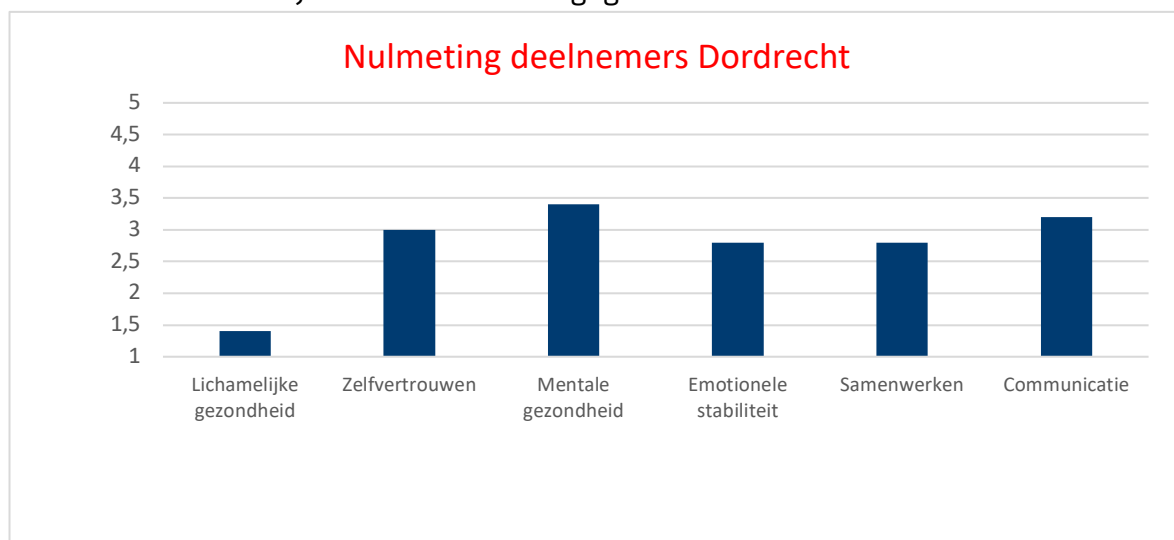
- 23% van de deelnemers heeft meer zelfvertrouwen;
- 57% van de deelnemers heeft inmiddels voldoende inkomen om rond te komen;
- 57% van de deelnemers heeft een verbeterde mentale gezondheid;
- 50% van de deelnemers kan zijn/haar emoties beter reguleren;
- 36% van de deelnemers kan beter met anderen samenwerken;
- 50% van de deelnemers ervaart een positievere communicatie.

Bovendien is er een ander prachtig resultaat. Eén van de vrouwen van de groep “Moeders in beweging” is opgeleid tot Maatschappelijke Sportcoach en draait inmiddels meerdere groepen binnen Life Goals Amsterdam zelfstandig. Nu is er ook een vrouwelijke coach. Dit leidt tot meer deelname leidt van meisjes en vrouwen in de activiteiten. Hierdoor is er ook de ruimte om eventueel een aparte groep voor vrouwen te starten indien daar behoefte aan is.

### Dordrecht

In Dordrecht zijn er 5 jongeren bereikt. De groep is groeiende gezien het feit dat er begin oktober gestart is met het aanbod. Er wordt nu concreet doorgepakt met Life Goals Youth, omdat zij het project als bijzonder positief ervaren.

Gezien de recente start in Dordrecht, is er alleen een nulmeting afgenomen met de deelnemers. In figuur 3 is de nulmeting van verschillende sociale domeinen van de deelnemers weergegeven als gemiddelde. Het gaat om de domeinen lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, samenwerken en communicatie. Hierbij wordt er een score gegeven van 1 t/m 5.



Figuur 3: Nulmeting deelnemers Dordrecht

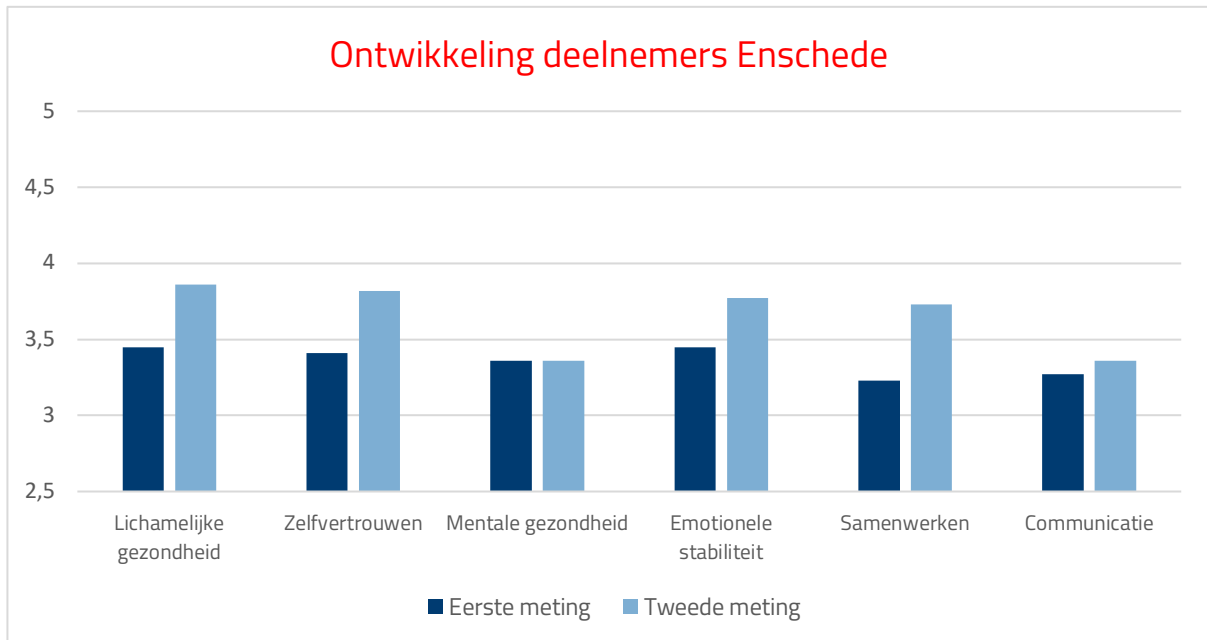
In figuur 3 is te zien dat mentale gezondheid, communicatie en zelfvertrouwen gemiddeld het hoogst worden gescoord door de deelnemers.

De huidige situatie is als volgt:

- De gemiddelde fysieke gezondheid wordt gescoord met een 1.4 (op een schaal van 1-5, waarbij 1 heel ongezond is en 5 heel gezond);
- 20% van de deelnemers gaat naar school;
- 80% van de deelnemers heeft nieuwe sociale contacten opgedaan;
- 60% van de deelnemers heeft een volwassene waarop hij/zij kan terugvallen;
- Zelfvertrouwen wordt gemiddeld gescoord met een 3 (op een schaal van 1-5, waarbij 1 helemaal geen zelfvertrouwen is en 5 heel veel zelfvertrouwen);
- 40% van de deelnemers heeft voldoende inkomen om rond te komen;
- De mentale gezondheid wordt gemiddeld gescoord met een 3.4 (op een schaal van 1-5, waarbij 1 helemaal niet lekker in mijn vel is en 5 heel lekker in mijn vel)
- De emotie regulatie wordt gemiddeld gescoord met een 2.8 (op een schaal van 1-5, waarbij 1 helemaal niet onder controle is en 5 helemaal onder controle);
- Samenwerken met anderen wordt gemiddeld met een 2.8 gescoord (op een schaal 1-5, waarbij 1 helemaal niet is en 5 helemaal wel);
- Gemiddeld wordt de communicatie als positief gescoord met een 3.2 (op een schaal van 1-5, waarbij 1 helemaal niet goed in communicatie en 5 heel goed in communicatie).

### Enschede

In Enschede zijn er 19 jongeren die deelnemen aan het project. In figuur 4 is de ontwikkeling van verschillende sociale domeinen van de deelnemers weergegeven als gemiddelde. Het gaat om de domeinen lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, samenwerken en communicatie. Hierbij wordt er een score gegeven van 1 t/m 5.



Figuur 4: Ontwikkeling deelnemers Enschede

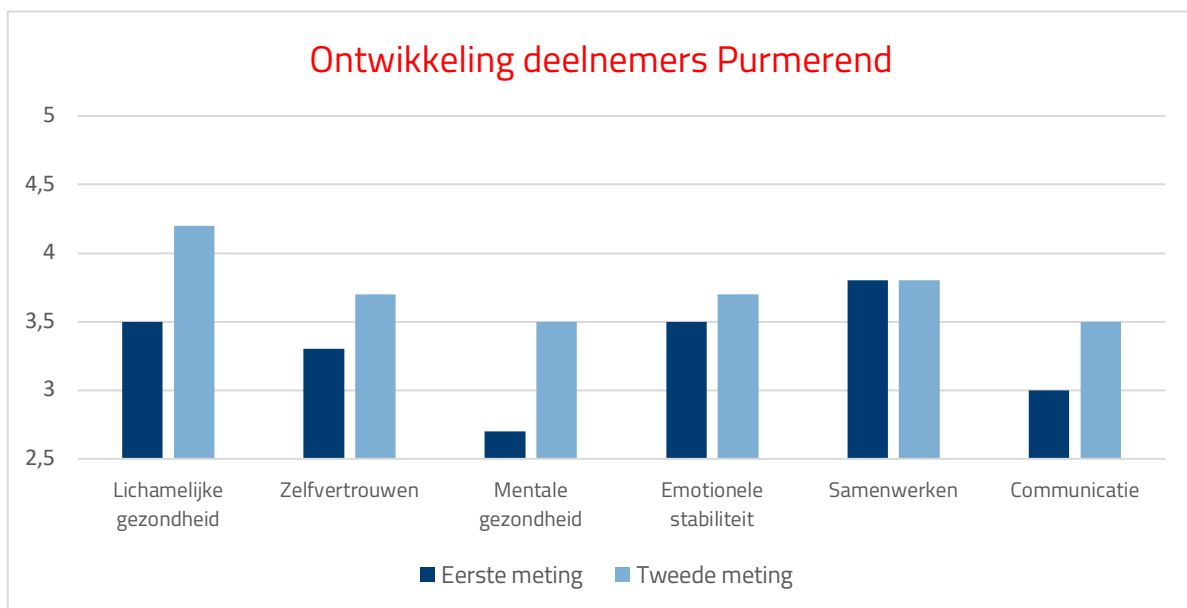
Op alle domeinen is er een stijging te zien, op mentale gezondheid na zoals in figuur 4 te zien is. Mentale gezondheid blijft gelijk. Samenwerken en lichamelijke gezondheid laten de grootste stijging zien.

De huidige situatie is als volgt:

- 41% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid;
- 41% van de deelnemers gaat nu naar school;
- 95% van de deelnemers heeft nieuwe sociale contacten opgedaan;
- 82% van de deelnemers heeft een volwassene waarop hij/zij kan terugvallen;
- 45% van de deelnemers heeft meer zelfvertrouwen;
- 82% van de deelnemers heeft nu voldoende inkomen om rond te komen;
- 14% van de deelnemers heeft een verbeterde mentale gezondheid;
- 37% van de deelnemers kan zijn/haar emoties beter reguleren;
- 41% van de deelnemers kan beter samenwerken met andere deelnemers;
- 19% van de deelnemers ervaart een positievere communicatie.

## Purmerend

In Purmerend zijn er 20 jongeren bereikt met dit project. In figuur 5 is de ontwikkeling van verschillende sociale domeinen van de deelnemers weergegeven als gemiddelde. Het gaat om de domeinen lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, samenwerken en communicatie. Hierbij wordt er een score gegeven van 1 t/m 5.



Figuur 5: Nulmeting deelnemers Purmerend

Alle domeinen zijn gestegen, op samenwerken na. Dit is gelijk gebleven. De deelnemers boeken de meeste vooruitgang op lichamelijke en mentale gezondheid.

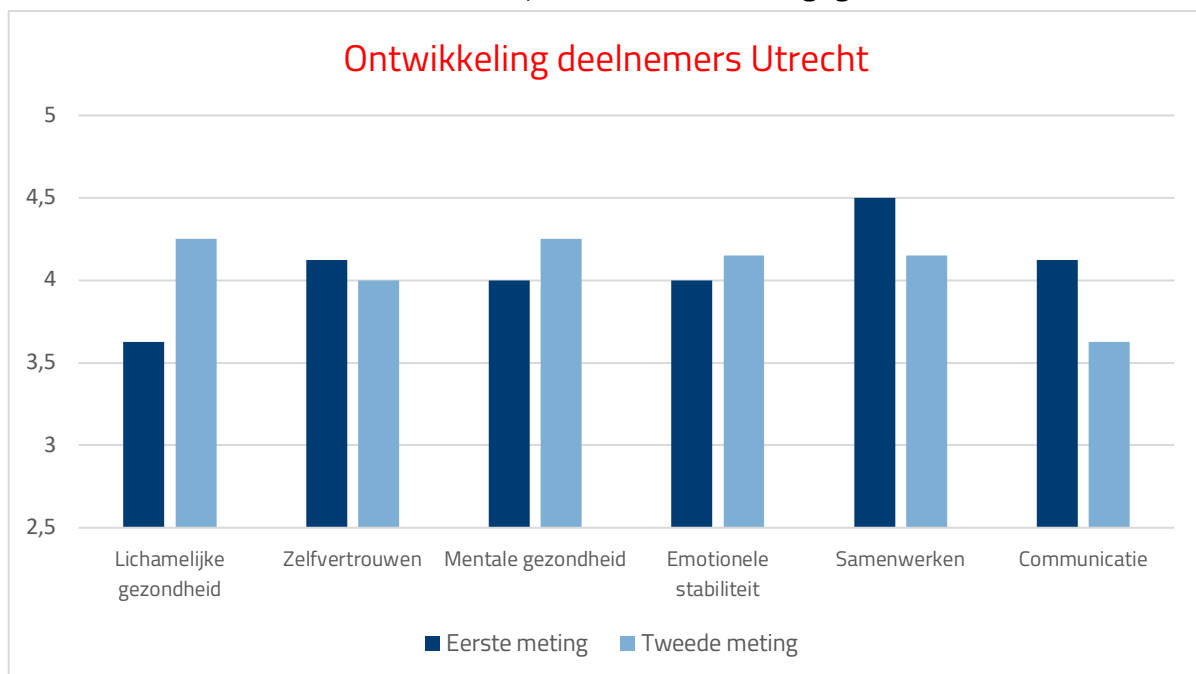
De huidige situatie is als volgt:

- 70% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid;
- 90% van de deelnemers gaat nu naar school;
- 30% van de deelnemers heeft nieuwe sociale contacten opgedaan;
- 50% van de deelnemers heeft een volwassene waarop hij/zij kan terugvallen;
- 40% van de deelnemers heeft meer zelfvertrouwen;
- 20% van de deelnemers heeft voldoende inkomen om rond te komen;
- 60% van de deelnemers heeft een verbeterde mentale gezondheid;
- 40% van de deelnemers kan zijn/haar emoties beter reguleren;

- 20% van de deelnemers kan beter samenwerken met andere deelnemers;
- 50% van de deelnemers ervaart een positievere communicatie.

## Utrecht

In Utrecht zijn er 16 jongeren bereikt. In figuur 6 is de ontwikkeling van verschillende sociale domeinen van de deelnemers weergegeven als gemiddelde. Het gaat om de domeinen lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit, samenwerken en communicatie. Hierbij wordt er een score gegeven van 1 t/m 5.



Figuur 6: Ontwikkeling deelnemers Utrecht

In figuur 6 is te zien dat er een stijging te zien is op de domeinen lichamelijke en mentale gezondheid, en emotionele stabiliteit. De deelnemers boeken de meeste vooruitgang op lichamelijke gezondheid. Zelfvertrouwen, samenwerken en communicatie zijn licht gedaald. Dit kan te maken hebben met de coronaperiode, waarin er veel onzekerheid was voor de deelnemers.

De ontwikkeling is als volgt:

- 57% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid;
- 29% van de deelnemers gaat nu naar school;
- 86% van de deelnemers heeft nieuwe sociale contacten opgedaan;
- 86% van de deelnemers heeft nu een volwassene waarop hij/zij kan terugvallen;
- 14% van de deelnemers heeft meer zelfvertrouwen;

- 57% van de deelnemers heeft inmiddels voldoende inkomen om rond te komen;
- 29% van de deelnemers heeft een verbeterde mentale gezondheid;
- 29% van de deelnemers kan zijn/haar emoties beter reguleren;
- 14% van de deelnemers kan beter met anderen samenwerken;
- 14% van de deelnemers ervaart een positievere communicatie.

Een aantal deelnemers hebben inmiddels veel meer stabiliteit in hun leven en zijn gegroeid richting bijvoorbeeld zelfstandig wonen of een opleiding. Er hebben zelfs drie deelnemers betaald werk gevonden.

Van de gemiddelde resultaten van de pilotgemeenten is er een factsheet ontwikkeld. Dit is toegevoegd als aparte bijlage. In deze factsheet wordt de huidige situatie van alle deelnemers weergegeven: sociale contacten, werksituatie, sociaal vangnet, inkomen en woonsituatie.

Daarnaast zijn er meerdere verhalen van jongeren opgemaakt:

<https://stichtinglifegoals.nl/2021/09/10/camila/>

<https://stichtinglifegoals.nl/2021/06/30/isabelle-vond-na-een-lange-zwerftocht-haar-passie-sport/>



## Conclusie

Al met al kunnen we stellen dat deze interventie niet uitgevoerd kon worden zoals vooraf gehoopt vanwege de corona beperkingen. De uitvoering van onze pilot is door het uitstel van de start van de activiteiten bij veel gemeenten aangepast. In plaats van het eind van de interventie in mei 2021, zoals gepland, gaan wij met de uitvoering door met hetzelfde uitvoeringsbudget t/m eind december 2021. Verder waren er ook uitdagingen om alle deelnemers te laten deelnemen aan de binnen activiteiten, doordat er vanaf half november een QR-code verplicht was om binnen te komen.

Desalniettemin zijn wij zeer tevreden over de resultaten. De hoofddoelstelling van de sportinterventie is voor 100 dak- en thuisloze jongeren een significant en meetbaar verschil te maken op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Wij hebben 150 jongeren bereikt met onze interventie. Amsterdam heeft een groot aandeel in gehad in dit succes. Dit project kwam voor hen precies op het juiste moment. Er was nog weinig sport- en beweegaanbod voor de dak- en thuisloze groep jonge moeders, ongedocumenteerden en de dak- en thuisloze jongeren. Ook de coronaperiode, waarin er weinig aanbod was voor de deelnemers, heeft hier een grote rol in gespeeld. Daarnaast beogen wij een zichtbare ontwikkeling te faciliteren voor de jongeren op zowel de lichamelijke als mentale gezondheid, verbetering van het zelfvertrouwen en het aanleren van soft skills. Uit onze monitor blijkt dat de jongeren op deze drie aspecten een ontwikkeling doormaken. De activiteiten, Life Goals Sessies en de Maatschappelijke Sportcoach spelen hier een essentiële rol in. De nadruk ligt op wat de jongeren kunnen en willen.

Ook zijn wij erg tevreden over de vele mooie samenwerkingen die zijn ontstaan met verschillende partijen in de gemeenten. Nieuwe partijen zijn aangehaakt en de samenwerking met bestaande partijen is geïntensiveerd. In alle pilotgemeenten is de coalitie uitgebreid door dit project, aangezien de doelgroep jongeren een relatief nieuwe doelgroep is binnen onze programma's. Ook wordt er aangegeven dat partijen het aanbod van de Life Goals Programma's sneller weten te vinden dan voorheen, mede door dit project. Behoeften van de verschillende partijen en de jongeren zijn opgehaald, waardoor het een passend onderdeel is van de brede aanpak van het actieplan.

Voor de start van dit project zat onze uitdaging in de borging. Hoe gaan wij verder na december 2021? Hier hebben wij de vijf pilotgemeenten gelukkig al van een vervolg kunnen voorzien met het nieuwe project "Life Goals Youth". Life Goals Youth is een preventief sportprogramma voor kwetsbare jongeren. Life Goals Youth biedt jongeren een veilige plek waarin zij zichzelf kunnen zijn. Een plek waar zij afleiding en positiviteit ervaren. Waar ze fysiek en geestelijk weerbaarder worden, leren om te gaan met de uitdagingen van het dagelijkse leven en beter de regie over hun leven zelf in handen te krijgen.

Positieve keuzes maken, daar biedt Life Goals Youth de juiste instrumenten voor aan, waarmee de kans op toekomstig dakloosheid en delinquent gedrag afneemt. Alle vijf pilotgemeenten kunnen met hun huidige groepen binnen dit project een vervolg bieden in de vorm van Life Goals Youth.

Ten slotte wordt dit sport- en beweegmoment in een aantal gemeenten gedragen en blijft het geïmplementeerd door het te smeden tot samenhangend geheel met ander aanbod voor kwetsbare doelgroepen in de gemeente.

## Bijlage – Gedeelde lessen

In dit hoofdstuk zoomen wij in op belangrijke elementen van ons project, zodat wij dit breder kunnen delen. Deze elementen gaan onder andere over het bereiken en werven van jongeren, de rol van de Maatschappelijke Sportcoach, zelfvertrouwen en zelfbeeld, cultuur, Life Goals Sessies, persoonlijke ontwikkeling en ervaringsdeskundigheid.

### Bereiken en werven jongeren

Via onze lokale zorg- en welzijnspartners werven wij de jongeren. Ons geleerde les is om op locatie langs te gaan tijdens het koffiemoment om informeel contact te leggen en te vertellen wat wij doen. Daarna geven wij minimaal één activiteit op locatie om hen warm te maken voor wat wij doen. Zo zien zij ook weer hetzelfde gezicht en kan er langzaam een band worden opgebouwd. De drempel is hiermee al verlaagd om vervolgens naar het aanbod op locatie te gaan buiten hun instelling. Bovendien nemen wij een behoeftenonderzoek af onder de jongeren om te kijken wat hun wens is betreft dag, tijdstip, type sport- en beweegactiviteit, groepsverband of individueel, etc. Dit zorgt ervoor dat wij het aanbod kunnen afstemmen op de wensen van de jongeren. Belangrijk is om aandacht te besteden aan de leefwereld van de jongeren. In Enschede is perfect aangesloten op de leefwereld van de jongeren door lasergamen en archery tag aan te bieden. Ook hangen wij flyers op met weinig tekst en een toffe foto van een jongere, zodat zij zich hierin kunnen verplaatsen. Er staat een QR-code op de flyer die weer doorverwijst naar onze website met meer informatie over de activiteiten. Op deze manier blijft de informatie up to date.

Zoals gezegd is voor het werven van jongeren belangrijk om in te spelen op hun behoeften en wensen door een behoeftenonderzoek af te nemen. Echter moet er ook rekening gehouden worden met andere bepalende factoren bij het kiezen van een sport:

- Aandacht voor sport in sociale omgeving  
Hoe kijken vrienden en familie naar bepaalde sporten? Hoe beïnvloeden zij hiermee het zelfvertrouwen, zelfbeeld en motivatie van de jongeren?
- Aanbod in fysieke omgeving  
Is het aanbod op een Cruyff-court midden in de wijk, wat afgelegener bij een sportvereniging, afgesloten binnen in een sporthal of afgesloten bij een zorgpartij binnen of buiten? De zichtbaarheid kan van grote invloed zijn op het werven van jongeren. Mede door de invloed van de sociale omgeving, maar ook hun achtergrond en cultuur spelen hier een rol in.

Alle bovenstaande aspecten horen bij een veilige omgeving creëren voor de jongeren om hen na het bereiken en werven ook te behouden.

### **De Maatschappelijke Sportcoach**

Uit de ervaringen van onze projecten hebben wij een belangrijke les geleerd. Namelijk dat binnen al onze projecten een belangrijke rol is weggelegd voor coaches. De coach die voor de groep staat speelt een essentiële rol in de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers. Ook wetenschappelijke onderzoeken bevestigen deze essentiële rol van bekwame coaches binnen maatschappelijke sportprojecten. Dit is de reden dat de Maatschappelijke Sportcoaches bij ons centraal staan in onze aanpak. Dit zijn sportcoaches die zich niet bezighouden met winnen, maar vooral oog hebben voor plezier en de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers.

### **Vertrouwen**

Het is lastig om een vertrouwensrelatie met de deelnemers op te bouwen. Zij stellen zich zeker in het begin niet spel open. Vaak hebben zij zelf moeilijke of nare ervaringen gehad met anderen, waardoor nieuwe gezichten niet snel vertrouwd worden. Zorg er daarom voor dat je als coach in ieder geval zelf betrouwbaar bent. Maak afspraken met deelnemers en kom deze ook na. Zorg ervoor dat je als coach al eerste aanwezig bent en als laatste weer vertrekt. Dit helpt bij het zorgen voor een veilige uitgangspositie waarin de deelnemers weten dat ze op je kunnen bouwen. Deelnemers moeten zichzelf duren te zijn en hēt middel om dit te bereiken is plezier.

### **Veilige sfeer**

De Maatschappelijke Sportcoach is in staat een goede en veilige sfeer te creëren in de groep. De Life Goals Sessies hebben de grootste impact en zijn het leukst wanneer er een vertrouwde sfeer heerst binnen de groep. De coach zet de toon. Om de drempel te verlagen voor deelnemers gaan de eerste paar keren de begeleider van de jongere mee naar het sport- en beweegaanbod.

### **Leiderschap**

De Maatschappelijke Sportcoach is zich bewust van groepsgerichte leiderschap en heeft een voorbeeldfunctie richting de deelnemers. Er worden duidelijke instructies en feedback gegeven over/op het groepsproces en verwachtingen en functioneren van de groep worden uitgesproken. Er wordt duidelijkheid en structuur geboden door: gezamenlijk doelstellingen te formuleren, waarden en normen vast te stellen en consequenties af te spreken.

### Behoeften en dynamiek

De Maatschappelijke Sportcoach heeft gevoel voor de doelgroep en speelt in op persoonlijke behoeften. Hij/zij is zich ervan bewust dat iedereen binnen zijn groep een verhaal heeft en geeft iedereen hier de ruimte voor. Je sluit je aan bij de belevingswereld en het niveau van de doelgroep. Elke deelnemer heeft de behoefte om in meer of mindere mate plezier te ervaren, zich gewaardeerd te voelen en zich te kunnen onderscheiden. Hou oog voor het individu zonder de groep uit het oog te verliezen. De sportcoach is bewust van de groepsdynamiek en kan hierop inspelen.

### Duidelijke en positieve communicatie

De Maatschappelijke Sportcoach luistert en stelt vragen. Achter gedrag zit altijd een motief. Vel geen oordeel. Help deelnemers te reflecteren en hen bewust te maken van hun eigen gedrag. Er wordt gezorgd voor duidelijke en positieve communicatie.

### Zelfvertrouwen en zelfbeeld

De individuele houding van een persoon wordt sterk bepaald door iemand zelfbeeld en zelfvertrouwen. De definitie van NOC\*NSF is zelfvertrouwen het vertrouwen dat een individu heeft om bepaalde taken, ondanks mogelijke tegenslagen, tot een goed einde brengen. Zelfbeeld is hoe een individu zichzelf ziet en gezien denkt te worden. Context en persoonlijke invulling spelen hierin een grote rol.

Mensen die in een sociaal kwetsbare positie verkeren hebben vaak problemen op zowel het gebied van zelfvertrouwen als zelfbeeld. De oorzaken hiervoor kunnen erg uiteenlopend zijn. Vaak gaat het om een combinatie en opeenstapeling van allerlei oorzaken. Hierdoor komt de positieve beoordeling over het eigen kunnen onder druk te staan en worden het zelfvertrouwen en een realistisch zelfbeeld chronisch aangetast. Voldoende vertrouwen behouden is echter erg belangrijk om de motivatie op te brengen om gestelde doelen te kunnen behalen. Juist het behalen van deze doelen kan weer belangrijk zijn in het verhogen van het zelfvertrouwen. Zo kan een coach deze positieve spiraal in werking laten treden door realistische doelstellingen aan deelnemers te geven.

Om voldoende zelfvertrouwen te behouden, een realistisch zelfbeeld te krijgen en motivatie vast te kunnen blijven houden is het belangrijk om mogelijkheden te hebben om in de eigen behoeften te blijven voorzien. Naast het wel of niet leveren van sportieve prestaties zijn er namelijk een aantal behoeften waarop de Maatschappelijke Sportcoach kan inspelen.

Behoeften die een bijdrage kunnen leveren aan een verhoogde motivatie en zelfvertrouwen zijn als volgt:

- Plezier hebben  
Plezier hebben is een van de belangrijkste behoeften om in het leven te vervullen. Voor de ene persoon zal dit plezier verkregen worden uit de sport, bij een ander bijvoorbeeld door een drankje te drinken met vrienden. Als mensen plezier in hun leven hebben zal iemand daar energie uit kunnen halen en zich kunnen opladen om vervolgens andere, meer verplichte activiteiten te kunnen uitvoeren. Het zal ook een positief effect hebben op het vertrouwen in zichzelf en het beeld dat iemand over zichzelf heeft.
- Zich gewaardeerd voelen  
Iedereen heeft wel eens de behoefte om zich bekwaam te voelen, een bepaalde mate van succes te ervaren in zijn leven en het gevoel te hebben een gewaardeerd persoon te zijn. Waardering kan bijvoorbeeld worden verkregen door complimenten te krijgen van mensen in de omgeving. Het geloof in eigen kunnen en het beeld over zichzelf kan verbeteren door het ervaren van waardering.
- Ergens bij horen  
Mensen sluiten zich aan bij een team om samen iets te kunnen doen, zoals sporten. Of om onderdeel te zijn van een groep. Het is dan ook van belang dat ieder individu zich waardevol voelt en op de een of andere manier het idee heeft belangrijk te zijn voor de groep. Dit zal een positief effect hebben op het beeld dat de persoon van zichzelf heeft en de kans vergroten dat hij de toekomst positief inziet.
- Zich kunnen onderscheiden  
De meeste mensen willen iets in het leven bereiken. Zij hebben de behoefte om zich te etaleren en, indien mogelijk, zich te onderscheiden van anderen. Sport biedt daar bijvoorbeeld een uitgelezen mogelijkheid voor. Deelnemers kunnen zich bijvoorbeeld onderscheiden door te scoren, een goede wedstrijd te spelen of leiding te geven aan een team. Hierdoor zal het zelfvertrouwen toenemen, het zelfbeeld positiever worden en zal de deelnemer gemotiveerder zijn om zich in te spannen voor doelen die hij/zij wil bereiken.

## Cultuur

Binnen een groep zijn er deelnemers met verschillende achtergronden. Nationaliteiten, etniciteit en religies. Maar mensen groeien ook op in andere sociale milieus waarbij het gezin, de buurt, de school en de sportvereniging een grote impact hebben op de normen en waarden van een persoon.

Bij onze doelgroep speelt ook het rugzakje met ervaringen mee, die weer een impact hebben op hun normen en waarden. In een groep kan dit botsen, doordat de normen en waarden elkaar tegen spreken. Mensen worden gevormd door hun opvoeding en de gebeurtenissen die zij in hun leven meemaken. Hun identiteit is het resultaat van de (h)erkenning en goedkeuring van de eigen wensen, behoeften en gedragingen in de interactie met anderen.

Een groep kan hetzelfde lijken, terwijl er veel onderling verschil aanwezig zal zijn. Om respectvol en geaccepteerd gedrag tussen deelnemers te creëren is respect of onderling begrip essentieel. Het is volkomen normaal dat mensen vanuit vooroordelen en categorisering handelingen. Dit helpt immers om orde te scheppen in de complexe wereld van alledag. Wanneer mensen elkaar niet of verkeerd begrijpen door deze vooroordelen en wel op basis hiervan handelen, is er een grote kans dat de bestaande (verkeerde/negatieve) beelden bevestigd lijken te worden. Er wordt dan voornamelijk gefocust op gedrag dat de vooroordelen bevestigt. Dit kan sociaal gedrag of de juiste cultuur binnen een groep deelnemers ondermijnen, omdat mensen zich hierdoor tegen elkaar af blijven zetten.

Daarom moet er een cultuur gecreëerd worden. Om de bovengenoemde negatieve beeldvorming te doorbreken moet er respect, gelijkwaardigheid en gedeelde normen zijn. Voordat sociaal gedrag bereikt kan worden, moeten eerst de over en weer bestaande barrières tussen verschillende groepen verkleind worden.

De Maatschappelijke Sportcoach gaat met de deelnemers in gesprek over normen en waarden, respectvol gedrag en welke afspraken er gemaakt kunnen worden onderling. Wat wil de groep met elkaar bereiken? Hierbij gaat het om sociale maatschappelijke doelstellingen zoals je positief presenteren als groep of rekening met elkaar te houden en er voor elkaar te zijn. Dit is enorm belangrijk in het creëren van een cultuur waarin de deelnemers zich veilig voelen en persoonlijk stappen kunnen zetten.

### **Life Goals Sessies**

Naast de sportactiviteiten bieden de Maatschappelijke Sportcoaches Life Goals Sessies aan om met de jongeren in gesprek te gaan over hun dromen en doelen in het leven. Het vertrekpunt daarbij is het weerbaarder maken van jongeren en werken aan hun zelfregie. De Life Goals Sessies zorgen voor de transfer van de opgedane vaardigheden binnen het programma naar het dagelijkse leven.

Tijdens deze sessies leggen wij de nadruk op de Big 5:

- Support: we bouwen samen met de jongeren aan een netwerk van nieuwe, positieve sociale contacten en een hulpverlener. We streven ernaar dat er in ieder geval een volwassen persoon duurzaam beschikbaar is voor de jongere om op terug te vallen en daarbij een stabiel, steunend netwerk.
- Wonen: de jongere heeft een passende, betaalbare en stabiele woonplek.
- School & Werk: we werken met de jongeren aan hun toekomstplan en sturen aan op zelfregie. Het is essentieel dat de jongere naar school gaan en/of een baan heeft die voldoende basis biedt voor een toekomstige loopbaan.
- Inkomen: de jongere heeft voldoende inkomen en een plan op het voorkomen en/of oplossen van schulden.
- Welzijn: de jongere is fysiek en mentaal in balans en heeft een plan voor het omgaan met signaleren van disbalans. Een belangrijke kanttekening is dat sport niet een directe bijdrage kan leveren aan iemands woonsituatie of inkomen. Het programma maakt deelnemers wel weerbaarder en vergoot hun zelfregiewaardoor zij in staat worden gesteld positieve keuzes te maken wat betreft wonen en inkomen. Bovendien vormt het programma een (sociaal) netwerk aan hulpverleners om hen heen waarmee zij sneller en effectiever geholpen kunnen worden.

### **Persoonlijke ontwikkeling**

Persoonlijke ontwikkeling is het proces waarin de mens zijn/haar persoonlijke mogelijkheden tot ontplooiing brengt. Dit kan bijvoorbeeld op het gebied van competenties en vaardigheden, maar ook op persoonlijkheidseigenschappen of kennis en inzicht. Competenties en vaardigheden zijn concrete aspecten die gestuurd aangeleerd kunnen worden. Door interactie en bewustwording kunnen deelnemers zich ontwikkelen.

Sport kan een belangrijke bijdrage leveren aan de persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld aan het sociale netwerk, sociale vaardigheden, communicatievaardigheden, emotionele stabiliteit, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen van deelnemers. Tijdens sport komen veel emoties tot uiting. Hier kan goed op ingespeeld worden door de Maatschappelijke Sportcoach. Voorwaarde is dat er een gecontroleerde omgeving wordt gecreëerd waar deze emoties geuit kunnen worden. Er moet een veilige sfeer zijn, waarin het gesprek over het controleren van deze emoties aangegaan kan worden.



Naast alle bovengenoemde taken van een Maatschappelijke Sportcoach zijn er nog een aantal verschillende aspecten die een bijdrage leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers:

- **Persoonlijke en groepsdoelstellingen**

Wanneer er een nieuwe deelnemer neemt de Maatschappelijke Sportcoach altijd een intake af. Er wordt kennis gemaakt en gepraat over de reden dat de deelnemer zich aansluit. Na een aantal keer structureel aanwezig te zijn geweest wordt er een nulmeting met de deelnemer afgenomen. Hierin wordt de huidige situatie (gezondheid, samenwerken, communicatie, zelfvertrouwen en de Big 5) in kaart gebracht en worden de persoonlijke doelstellingen geformuleerd. De Maatschappelijke Sportcoach zorgt voor realistische doelstellingen, stuurt aan op deze persoonlijke doelstellingen en stemt hier ook de activiteiten op af.

In combinatie met de persoonlijke doelstellingen wordt er als groep ook groepsdoelstellingen geformuleerd. Deze maken zij gezamenlijk, zodat zij zelf eigenaar worden van hun ontwikkeling en elkaar ook hier op kunnen aanspreken. De verantwoordelijkheid komt hierdoor meer bij de deelnemers te liggen.

- **Life Goals Monitor (persoonlijke gesprekken)**

De Life Goals Monitor geeft inzicht in de ontwikkeling van de deelnemers. Na elke activiteit scoort de Maatschappelijke Sportcoach elke deelnemer individueel op zijn/haar telefoon. Om de deelnemers ook inzicht te geven scoort de coach zo nu en dan ook samen met de deelnemer om te kijken hoe de deelnemer zichzelf op dat moment beoordeelt. Dit geeft waardevolle informatie om het gesprek aan te gaan over zijn/haar ontwikkeling en kan er bijgestuurd worden.

- **Life Goals Sessies (groeps gesprekken)**

Met de Life Goals Sessies worden groepsactiviteiten uitgevoerd om de link naar het dagelijks leven te maken. Hierin wordt er expliciet ingegaan op wat er gebeurt tijdens een activiteit, welke rol iedereen inneemt, welke emoties naar boven komen, etc. Dit is relevante informatie om in te spelen op zowel de persoonlijke als de groepsdoelstellingen. Ook hier kan weer worden bijgestuurd door de Maatschappelijke Sportcoach.

### **Ervaringsdeskundigheid**

Inzet van mensen die soortgelijke ervaringen hebben en hiervan hersteld zijn, zijn essentieel in de begeleiding van jongeren. Deze mensen kunnen zich verplaatsen in de doelgroep en geven de jongeren hoop voor hun herstel. De ervaringsdeskundigen zijn de schakel tussen de Maatschappelijke Sportcoach en de jongeren en kan ondersteuning en advies geven aan beiden.

Onze ervaringsdeskundigen zijn positieve rolmodellen van veelal dezelfde leeftijd die een grote rol spelen in onze projecten:

- Zij kunnen een belangrijke rol spelen in de werving van deelnemers;
- Zij kunnen zich goed inleven in en contact maken met de deelnemers, omdat zij hetzelfde hebben meegemaakt;
- Zij zijn het goede voorbeeld voor de deelnemers;
- Zij spreken dezelfde taal;
- Zij vergroten het zelfvertrouwen en de motivatie van de deelnemers;
- Zij zorgen ervoor dat deelnemers doelen stellen en weer kunnen dromen, wat weer leidt tot gedragsverandering.