

De Life Goals Aanpak

Interventiebeschrijving

Februari 2021

Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Nederlands
Jeugdinstituut



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Trimbos
instituut



Vilans

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Stichting Life Goals Nederland

info@stichtinglifegoals.nl

Website (van de interventie):

www.stichtinglifegoals.nl

Contactpersoon

Dico de Jager

dico.dejager@stichtinglifegoals.nl

06 10 44 33 91

Referentie in verband met publicatie

Minke van der Kooi, Dico de Jager

De Life Goals Aanpak

Databank(en): Effectieve Sociale Interventies

Utrecht, Movisie

Februari 2021

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving.....	5
1.1 Doelgroep	5
1.2 Doel	6
1.3 Aanpak	7
2. Uitvoering	11
3. Onderbouwing.....	17
4. Onderzoek	23
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	23
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten.....	27
5. Samenvatting Werkzame elementen	28
6. Aangehaalde literatuur.....	29

Samenvatting

Korte samenvatting van de interventie

Met de interventie Life Goals worden mensen in een kwetsbare situatie die daardoor in mindere mate kunnen participeren in onze samenleving, via sport toegeleid naar meer maatschappelijke participatie. Samen met lokale sport- en zorgorganisaties geeft Stichting Life Goals Nederland (SLGN) vorm aan sportprogramma's voor mensen in een kwetsbare positie. Essentieel voor het Life Goals programma zijn: een lokale Life Goals coördinator, de Life Goals methodiek zelf en landelijke ondersteuning en verbinding. De coördinator is de 'spin in het web' en zorgt voor de uitvoering van de interventie, die rust op vier pijlers: de Maatschappelijk Sportcoaches (MSC's) die wekelijks sportactiviteiten verzorgen, de Life Goals Monitor, Life Goals Sessies en Life Goals Festivals.

Doelgroep

De interventie Life Goals richt zich op (jong)volwassenen (16+) die problemen ervaren op meerdere leefdomeinen, zoals wonen, werken en sociale contacten.

Voorbeelden van subdoelgroepen zijn: dak- en thuislozen, vluchtelingen, verslaafden, zwerfjongeren, tienermoeders, ex- gedetineerden en verwarde personen.

Doel

Het doel van de interventie Life Goals is dat deelnemers over voldoende sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en sociale contacten beschikken om zelfstandig of met ondersteuning, naar behoefte te participeren in de samenleving.

Aanpak

Opgeleide MSC's verzorgen wekelijks sportactiviteiten en geven optioneel zes thematische sessies voor teams van deelnemers. Daarnaast organiseert Stichting Lifegoals Nederland (SLGN) jaarlijks een landelijk festival voor alle teams.

Materiaal

1. Handboek voor coördinatoren dat tijdens de opleiding wordt behandeld
2. Handboek voor Maatschappelijk Sportcoaches dat tijdens de opleiding wordt behandeld
3. Handboek voor het organiseren en begeleiden van Life Goals Sessies
4. Monitor in de vorm van een webapp
5. Communicatiemateriaal
6. Kleding.

Onderzoek

De interventie Life Goals wordt continu geëvalueerd door middel van een eigen monitoringssysteem. Naast deze continue evaluatie zijn er verschillende externe onderzoeken uitgevoerd op zowel proces als resultaten. De resultaten van de monitor geven aan dat de interventie Life Goals over het algemeen lokaal op een zorgvuldige manier wordt uitgevoerd. Dit gebeurt naar tevredenheid van deelnemers, coaches en coördinatoren. Ook de externe onderzoeken laten zien dat de interventie goed wordt beoordeeld door de betrokkenen. Deelnemers maken zichtbaar stappen in hun persoonlijk ontwikkeling en maatschappelijke participatie. Het grootste aandachtspunt ligt bij de Life Goal Sessies. Deze worden niet overal op een vergelijkbare en met de juiste intensiteit aangeboden.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De interventie Life Goals richt zich op (jong)volwassenen (16+) die problemen ervaren op meerdere leefdomen zoals wonen, werken en sociale contacten.

Voorbeelden van doelgroepen van Life Goals zijn: dak- en thuislozen, vluchtelingen/statushouders, verslaafden, zwervjongeren, tienermoeders, ex- gedetineerden en verwarde personen. In deze beschrijving gebruiken we 'kwetsbare volwassenen' om de gehele doelgroep van LG aan te duiden.

Intermediaire doelgroep

Er is geen intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

In een lokaal Life Goals programma wordt altijd samengewerkt met zorginstellingen waar de doelgroep van LG staat ingeschreven en/of die de doelgroep goed kennen. De zorginstellingen dragen deelnemers voor. Deelnemers moeten hiernaast fysiek en verstandelijk in staat zijn mee te doen aan de sportactiviteiten. Belangrijk bij de LG programma's is het open karakter. Er moeten dus zwaarwegende contra-indicaties zijn om iemand die zelf graag wil, uit te sluiten.

Contra-indicatie voor deelname aan het programma is dat iemand niet in staat is om veilig gedrag te vertonen. Hier kan sprake van zijn vanwege bijvoorbeeld een verslaving die niet onder controle is of omdat iemand sterk externaliserend/agressief gedrag vertoont en daarmee andere deelnemers en/of de begeleiders in gevaar brengt.

Betrokkenheid doelgroep

Stichting Life Goals Nederland (SLGN) betreft de doelgroep continu bij het uitvoeren en de doorontwikkeling van de methodiek. Dit gebeurt informeel door veel in contact te zijn met de doelgroep en het gesprek met hen aan te gaan en zich zo in hun leefwereld te verplaatsen. Formeel gebeurt het op de volgende manieren.

- In de ontwikkeling van een lokaal programma doet de coördinator samen met de Maatschappelijk Sportcoaches een behoefteonderzoek onder de potentiële deelnemers.
- Mensen uit de doelgroep mogen altijd meedoen met de cursus Maatschappelijk Sportcoach, mits dat past bij hun fase van ontwikkeling. Zo wordt hun ervaringsdeskundigheid direct gedeeld met andere betrokken en toegepast bij de inrichting van een lokaal programma.
- Ervaringsdeskundigen die de cursus Maatschappelijk Sportcoach hebben gevolgd, krijgen waar mogelijk een rol bij de organisatie van een programma. Bijvoorbeeld als (assistent)coach, persoonlijk begeleider, organisator van evenementen, scheidsrechter, fotograaf, cateraar, et cetera.
- SLGN heeft een deelnemersraad die vier keer per jaar samenkomt. Tijdens deze bijeenkomsten worden hun ervaringen besproken, die vervolgens gebruikt worden voor de doorontwikkeling van de interventie.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het doel van de interventie Life Goals is dat deelnemers over voldoende sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en sociale contacten beschikken om, zelfstandig of met ondersteuning, naar behoefte te participeren in de samenleving.

Subdoelen

De subdoelen vloeien voort uit kernwaarden uit de sport die belangrijk zijn voor maatschappelijke participatie. Deze kernwaarden zijn sociale waarde, persoonlijke waarde, emotionele waarde en fysieke waarde. Hieronder de subdoelstellingen van de interventie Life Goals.

Sociale waarde

- Deelnemers zijn in staat om proactief samen te werken met andere deelnemers.
- Deelnemers beschikken over positieve verbale en non-verbale communicatievaardigheden.
- Deelnemers zijn in staat respectvol om te gaan met de coach en andere deelnemers.
- Deelnemers zijn in staat om een sociaal netwerk op te bouwen.
- Deelnemers zijn in staat bovengenoemde vaardigheden ook te gebruiken buiten de sport.

Persoonlijke waarde

- Deelnemers hebben een positief en realistisch zelfbeeld.
- Deelnemers zijn in staat realistische persoonlijke doelen te stellen, zowel in de sport als in hun leven buiten de sport.
- Deelnemers kunnen bij een tegenslag doorzetten om het gestelde doel toch te behalen.

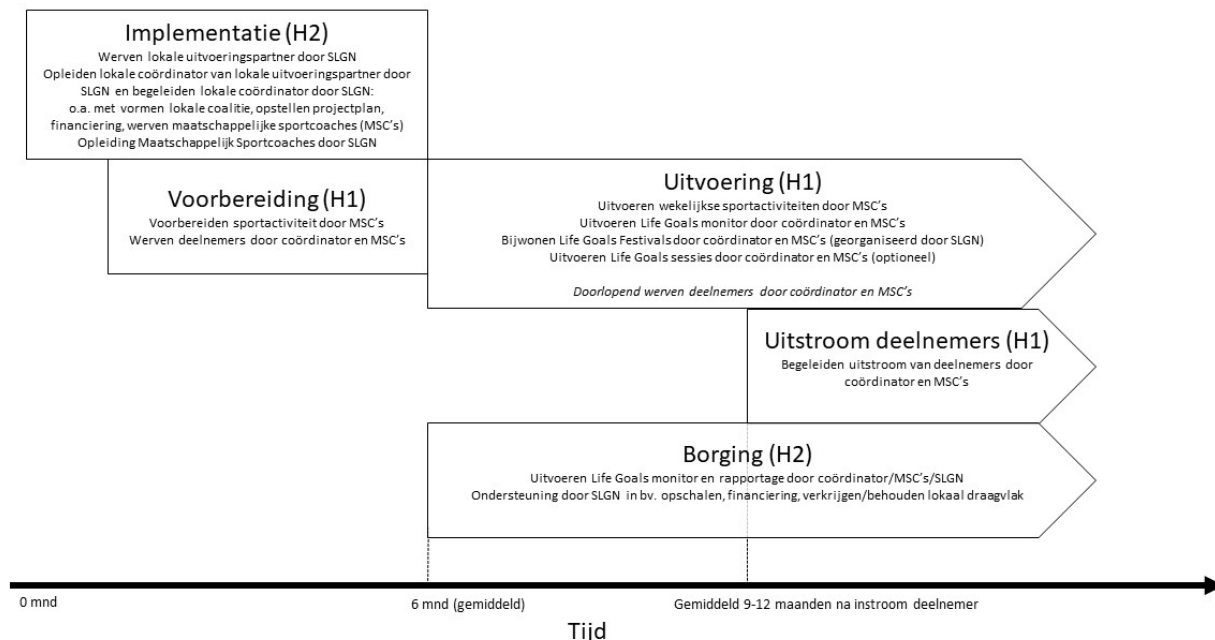
Emotionele waarde

- Deelnemers zijn in staat hun emoties te reguleren en positief in te zetten.
- Deelnemers leren positief in het leven te staan.
- Deelnemers kunnen bovenstaande vaardigheden ook inzetten in hun leven buiten de sport.

Fysieke waarde

- Deelnemers voelen zich gezond.
- Deelnemers zijn fysiek fit genoeg om een actief leven te leiden.

Life Goals Methodiek - stroomschema



Vorbereidingsfase

Als een Life Goals programma lokaal is geïmplementeerd (zie implementatie, hoofdstuk 2), bereiden de Maatschappelijk Sportcoaches (MSC's) voorafgaand aan de start van een Life Goals programma de wekelijkse sportactiviteit voor. De coördinator en MSC's werven in samenwerking met aangesloten zorgorganisaties de deelnemers. De werving vindt daarna doorlopend plaats.

Uitvoeringsfase

Zodra de sportactiviteit is voorbereid en deelnemers zijn geworven, bestaat een Life Goals programma uit vier pijlers/activiteiten.

1. Wekelijkse sportactiviteit(en)
2. De Life Goals monitor
3. De Life Goals festivals
4. De Life Goals sessies (optioneel)

De eerste pijler bestaat uit wekelijkse sportactiviteiten, georganiseerd door MSC's. Er zijn per deelnemer een of twee sportactiviteiten in de week. Binnen een programma komt dit neer op een tot twaalf sportactiviteiten. Na elke sportactiviteit is er een gezamenlijk 'koffiemomentje' waar coaches ook het gesprek kunnen aangaan met hun deelnemers over de transfer van geleerde vaardigheden naar andere leefdomeinen buiten de sport.

De tweede pijler is de Life Goals monitor: MSC's voeren na elke training de monitor in om de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers in kaart te brengen. Daarnaast vullen deelnemer en

Maatschappelijk Sportcoach tweemaal per jaar een uitgebreide vragenlijst in die de ontwikkeling van de deelnemer in kaart brengt. Vervolgens plannen coaches een gesprek in met deelnemers om de uitkomsten van de vragenlijst te bespreken. Deze reflectie en de vertaling naar wekelijkse interactie maken dat er stappen kunnen worden gezet.

De derde pijler omvat de Life Goals festivals. Teams gaan vier keer per jaar meedoen aan de LG Festivals. Dit zijn grote landelijke sporttoernooien die Life Goals Nederland organiseert.

Tot slot de vierde pijler: de Life Goals sessies. Dit is optioneel, maar SLGN beveelt deze sessies sterk aan. In de LG sessies bespreekt de MSC met de deelnemers aan de hand van zes thema's de transfer van vaardigheden van sport naar het dagelijks leven.

Duur

Er is geen vaste doorlooptijd voor deelnemers. MSC's sturen echter wel op uitstroom als deelnemers voldoende stappen in hun participatie maken, dat wil zeggen: zodra ze (onbetaald) werk (met ondersteuning) doen of hier klaar voor zijn. De tijd die iemand daarvoor nodig heeft, verschilt. Er is dus een constante in- en uitstroom. Een maximale doorlooptijd is er niet, omdat sommige deelnemers altijd ondersteuning nodig hebben om niet terug te vallen in hun mate van participatie. Een grote groep stroomt echter na negen tot twaalf maanden uit.

Voor de uitstroom gaan lokale Life Goals programma's de samenwerking aan met lokale organisaties, zoals sportverenigingen of maatschappelijke organisaties.

Inhoud van de interventie

Vorbereidende fase

Zodra een Life Goals programma lokaal is geïmplementeerd (zie implementatie in hoofdstuk 2), begint de Maatschappelijke Sportcoach samen met partners met het voorbereiden van de sportactiviteit. De MSC bereidt de wekelijkse sportactiviteit voor aan de hand van het onderzoek naar de behoeften onder potentiële deelnemers en de mogelijkheden en behoeftes van de coalitiepartners. Dit onderzoek is in de implementatiefase uitgevoerd (zie hoofdstuk 2).

Tegelijkertijd starten de coördinator en Maatschappelijk Sportcoaches samen met de zorgpartners met het werven van deelnemers. Dit gebeurt vanuit de zorginstellingen. Begeleiders werven potentiële deelnemers *face-to-face*. Coördinator en zorgpartners verspreiden flyers met informatie. De coördinator en de uiteindelijk opgeleide coaches maken op de locatie van de zorginstelling kennis met de potentiële deelnemers en verzorgen daar eventueel een kennismakingsactiviteit.

De werving van deelnemers blijft gedurende het gehele programma lopen.

De uitvoering van de interventie Life Goals

Zodra de sportactiviteiten zijn voorbereid en deelnemers geworven, begint de uitvoering van de interventie. Deze bestaat uit vier pijlers:

1. Wekelijkse sportactiviteit(en)
2. De Life Goals monitor
3. De Life Goals festivals
4. De Life Goals sessies (optioneel).

Wekelijkse sportactiviteit(en)

De Maatschappelijke Sportcoaches voeren wekelijkse sportactiviteiten uit met de deelnemers. Het aantal sportactiviteiten per programma verschilt maar dit ligt altijd tussen de een en twaalf activiteiten per programma. Soms zijn er dus ook meerdere sportactiviteiten per dag. Een activiteit duurt een tot twee uur.

Er worden verschillende sporten gegeven. De soort sport is afhankelijk van het behoeftenonderzoek. Veel voorkomende sporten zijn voetbal, kickboksen, bootcamp, volleybal en yoga. Veel groepen/deelnemers doen een vaste sport maar er zijn ook groepen die afwisselen in de sport die zij doen. De activiteiten worden altijd gegeven door de MSC en de lokale zorgmedewerker komt/doet ook mee. In veel gevallen hebben deze lokale zorgmedewerkers ook de cursus Maatschappelijk Sportcoach gedaan.

Tijdens deze activiteiten heeft de MSC behalve voor het sporten zelf ook speciale aandacht voor de sociale ontwikkeling van de deelnemers. Zo letten zij bijvoorbeeld op de samenwerking, sociale vaardigheden en het controleren van emoties bij deelnemers. Deze vaardigheden hebben zij nodig om weer te kunnen participeren in de samenleving. Dit wordt ook teruggekoppeld aan persoonlijke zorgmedewerkers van de deelnemers. Zo kan de LG interventie ook het persoonlijke zorgplan versterken en andersom.

Life Goals Monitor

Binnen de LG aanpak wordt een door SLGN monitoringprogramma gebruikt: De Life Goals monitor. Deze monitor wordt gebruikt om de impact van de LG programma's voor deelnemers te meten en zicht te houden op de kwaliteit van de interventie. Hierbij gaat het om zowel de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers als de organisatorische ontwikkeling van het programma. Het tweede punt komt terug in hoofdstuk 2, bij Kwaliteitsbewaking.

De persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers wordt gemeten met een webapp die met een telefoon, tablet of laptop te gebruiken is. Aan de hand van de resultaten brengt de MSC de ontwikkeling van een individuele deelnemer, een team en het hele programma in kaart. Wekelijks monitort de MSC kort de aanwezigheid en de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers. Twee keer per jaar neemt de MSC een uitgebreidere vragenlijst af bij de deelnemers. Deze vragenlijst vullen de deelnemers zelf in, met hulp van de coach. Er wordt vooral gemeten op de sociale ontwikkeling (*soft skills*) van de deelnemers. Daarnaast wordt er gekeken naar de stappen die deelnemers zetten in hun participatie (wonen, werken en zorg die zij ontvangen). Vragen die gesteld worden, zijn bijvoorbeeld: 'Wat is op dit moment je woonsituatie?', 'Wat vind je van het Life Goals Programma', 'Hoe beoordeel je over het algemeen je eigen gezondheid?' en 'Hoe tevreden ben je met jezelf?'.

De Maatschappelijk Sportcoach en deelnemers voeren gesprekken over de uitkomsten van de vragenlijst. Hierbij heeft de MSC speciale aandacht voor de persoonlijke doelen van de deelnemer om hem of haar zo de gewenste stappen te laten zetten.

Life Goals Festivals

De LG Festivals zijn landelijke sportevenementen voor alle deelnemers van LG programma's. De MSC's gaan met hun sportteam naar de festivals om deel te nemen aan het toernooi. De festivals omvatten een landelijke voetbalcompetitie, veel verschillende *sportclinics*, muziek en eten. De festivals staan in het teken van ontmoeting en verbinding. Deelnemers worden letterlijk uit hun omgeving gehaald en verbreden zo hun wereld. Het is voor veel deelnemers een uitdagend doel en een succeservaring, los van het sportieve resultaat. De festivals zijn vaak in een openbare omgeving waardoor de deelnemers zichtbaar worden. Zo komt het publiek in contact met de

doelgroep die vaak ver verwijderd is van de 'normale' maatschappij. Deze landelijke festivals worden georganiseerd door SLGN. Na een festival vindt een evaluatie plaats met de MSC en de deelnemers waarna ze weer toe kunnen werken naar het volgende festival.

Life Goals sessies (optioneel)

Nadat het programma en de sportactiviteiten twee maanden bezig zijn, krijgen de coaches het advies om te starten met de LG sessies. Dit is geen verplicht onderdeel van de interventie maar wordt wel sterk geadviseerd door SLGN. De MSC's geven deze training om de twee weken. De sessies hebben elk een eigen thema. De thema's zijn: respect, samenwerken, communicatie, vertrouwen, positiviteit en motivatie. Een sessie duurt een half uur tot een uur. Net als bij de sportactiviteit werken de deelnemers en de MSC aan de transfer naar het dagelijks leven. Ze doen dit door bij elke oefening de brug te slaan naar de doelstellingen buiten de sportactiviteit, bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek, het vinden van werk of een opleiding. De LG sessies komen aan bod tijdens de cursus Maatschappelijk Sportcoach. De coaches ontvangen een handboek waar bij elk onderwerp allerlei werkvormen worden uitgelegd. Ook hier wordt getracht zorgmedewerkers mee te laten gaan naar de sessies.

Uitstroom van deelnemers

Deelnemers die (weer) (onbetaald) werk (met ondersteuning) doen, of gaan sporten bij een reguliere vereniging stromen uit het programma. Om deze uitstroom te faciliteren gaan lokale Life Goals programma's samenwerkingsverbanden aan met andere maatschappelijke organisaties, zoals de lokale sportvereniging, jobcoaches, het Leger des Heils of vrijwilligersorganisaties. Deze samenwerkingsverbanden worden gesmeed door de coördinator en de coaches verwijzen spelers vervolgens door naar deze organisaties. Voorbeelden zijn deelnemers die doorstromen naar een reguliere sportvereniging, werkzaam worden bij zorginstellingen of zelf Maatschappelijk Sportcoach worden.

2. Uitvoering

Materialen

1. Handboek voor coördinatoren; dit wordt tijdens de opleiding voor coördinator aangeboden en behandeld. Hierin wordt de Life Goals aanpak toegelicht en staat praktische informatie over het schrijven van een plan van aanpak.
2. Handboek voor Maatschappelijk Sportcoaches; deze wordt tijdens de cursus voor Maatschappelijk Sportcoaches aangeboden en behandeld. Hierin wordt de Life Goals aanpak toegelicht en wordt duidelijk wat er van de MSC wordt verwacht. Verder staat hierin theoretische en praktische kennis over het toepassen van sport als participatiemiddel.
3. Handboek met Life Goals Sessies; dit wordt tijdens de opleiding Maatschappelijk Sportcoaches aangeboden en behandeld. Er staan verschillende werkvormen in.
4. Monitor in de vorm van een webapp; deze is toegankelijk voor de coördinator en de MSC's en wordt waar mogelijk op maat gemaakt.
5. Tweejaarlijkse rapportages; deze worden gemaakt door SLGN op basis van de data uit de monitor.
6. Communicatiemateriaal; dit maakt SLGN op maat in de LG huisstijl. Dit zijn bijvoorbeeld een logo, flyers, presentaties en *factsheets* van de resultaten.
7. Kleding; zowel de coördinatoren als de MSC's krijgen Life Goals sportkleding die zij dragen als zij het LG programma vertegenwoordigen. Daarnaast krijgen de programma's de mogelijkheid om voor een gereduceerde prijs teamkleding te bestellen via SLGN, wat zorgt voor een sterk groepsgevoel.

Locatie en type organisatie

Een Life Goals programma wordt bij voorkeur op de accommodatie van een sportvereniging uitgevoerd. Als dit niet mogelijk is, kan de interventie ook in een sportzaal of park uitgevoerd worden.

Omdat er in een coalitie wordt samengewerkt, hoeft de organisatie die de accommodatie openstelt, niet per se de interventie uit te voeren. Bij de meeste programma's is de coördinator in dienst van het lokale sportbedrijf of de sportserviceorganisatie (de uitvoerende organisatie van het sportbeleid van een gemeente). Hiermee heeft de coördinator een onafhankelijke positie tussen de verschillende zorg- en welzijnsorganisaties die onderdeel van de coalitie zijn. De MSC kan in dienst zijn van hetzelfde sportbedrijf/de sportserviceorganisatie (bijvoorbeeld een buurtsportcoach) maar kan ook afkomstig zijn van een betrokken zorg-/welzijnsorganisatie of sportvereniging.

Qua zorginstellingen kunnen alle instellingen die een rol spelen voor onze doelgroep een rol spelen in de coalitie. De meest voorkomende organisaties zijn de Maatschappelijke Opvang, vormen van begeleid wonen, verslavingszorg, AZC's (Asielzoekerscentra), DJI's (Dienst Justitiële Inrichtingen) en instellingen voor geestelijke gezondheidszorg (ggz).

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De lokale uitvoeringspartij draagt een coördinator voor waarna een intakegesprek volgt met SLGN. Als de voorgedragen coördinator naar de mening van SLGN niet voldoet aan onderstaande criteria kan worden besloten om de coördinator af te wijzen. Criteria voor coördinatoren zijn:

- in het bezit zijn van minimaal een hbo-diploma
- beschikken over kennis, affiniteit en ervaring om een sportprogramma voor de doelgroep van Life Goals Nederland op te zetten
- ervaring hebben met het schrijven van een projectplan
- zowel communicatief als schriftelijk sterk zijn.

- zelfstandig kunnen werken en een proactieve werkhouding hebben
- sociaal en verbindend zijn
- denken in kansen en mogelijkheden
- leergierig en ondernemend zijn
- gestructureerd te werk kunnen gaan
- leiderschapskwaliteiten hebben
- achter de Life Goals methodiek staan
- de cursus tot Life Goals Coördinator afgerond hebben
- beschikbaar zijn voor minimaal 0,2 fte en idealiter 0,5 fte
- beschikken over een relevant netwerk in de gemeente.

In de cursus gaan coördinatoren in vijf bijeenkomsten aan de slag met de implementatie van het lokale Life Goals programma. Zij leren om een projectplan te schrijven, een coalitie te vormen, zorginstellingen te vinden, het programma op te zetten met de doelgroep in het achterhoofd en hoe eventueel extra financiering binnen te halen.

De lokale coördinator selecteert vervolgens (na de implementatie) de MSC 's. Waar nodig ondersteunt SLGN het selectieproces. Criteria voor Maatschappelijk Sportcoaches zijn:

- veelzijdig en communicatief sterk zijn en een sterke persoonlijkheid hebben
- een hbo-denkniveau hebben
- op een gestructureerde manier het sportaanbod kunnen geven
- ervaring met groepsgericht leiderschap hebben
- minimaal twee jaar werkervaring hebben in een soortgelijke functie
- in het bezit zijn van een certificaat van de Cursus Maatschappelijke Sportcoach of bereid zijn dit te behalen
- affiniteit hebben met de doelgroep van Stichting Life Goals Nederland
- achter de Life Goals methodiek staan.

Uitzondering voor bovenstaande criteria zijn deelnemers die doorstromen vanuit het programma zelf. Hier beslist de coach of de deelnemer klaar is om voor de groep te staan. Een deelnemer moet bijvoorbeeld voor de groep kunnen spreken, oefeningen kunnen uitleggen en een training kunnen voorbereiden. Alle coaches volgen wel de cursus Maatschappelijke Sportcoach. Dit is een vierdaagse cursus die in twee maanden wordt doorlopen. Deelnemers leren hier om:

- sport laagdrempelig in te zetten voor de doelgroep
- groepsprocessen te 'lezen' en erop in te spelen
- om te gaan met deze specifieke doelgroep
- in te spelen op de persoonlijke ontwikkeling van de doelgroep.

Kwaliteitsbewaking

De coördinator, MSC's en SLGN bewaken de kwaliteit van de interventie op diverse manieren. Allereerst brengen de coördinator en MSC's twee keer per jaar de organisatorische ontwikkeling in kaart met behulp van de Life Goals Monitor. Hierin moeten zij onder meer aangeven hoe het gaat met de uitvoering van de sportactiviteit en de Life Goals Sessies, financiën, behaalde doelen, de samenwerking met SLGN en de communicatie. SLGN verzorgt een rapportage op basis van de verzamelde data. Deze rapportage wordt gebruikt om bij te sturen waar nodig, zowel door de lokale coördinator als door SLGN.

SLGN blijft de programma's daarnaast gedurende de samenwerking ondersteunen met onder andere kennisdeling, communicatie en netwerk. Deze ondersteuning richt zich op de borging van

het lokale programma. Borging gebeurt op verschillende niveaus en komt de kwaliteit van een lokaal Life Goals programma ten goede.

1. Lokaal draagvlak en erkenning: de resultaten van LG programma's raken vaak beleidsdoelstellingen van zowel het sport- als het sociaal domein. Om blijvend impact te kunnen maken, stuurt de coördinator na een pilotperiode aan op structurele inbedding in het lokale beleid. Hiervoor is draagvlak nodig en erkenning bij de betrokken beleidsambtenaren van de verschillende domeinen. SLGN ondersteunt de lokale coördinator in de gesprekken met en tussen het sportdomein en het sociaal domein.
2. Innovatie: om in te blijven spelen op de lokale behoefte van deelnemers en *stakeholders* en zo blijvend maatschappelijke impact te maken, stuurt SLGN aan op constante innovatie. Bijvoorbeeld op het gebied van monitoring, samenwerkingsvormen, sportaanbod, coachingstechnieken en financieringsconstructies. Via kennisbijeenkomsten en tijdens de werkbezoeken adviseert SLGN de coördinatoren en MSC's over de nieuwste inzichten.

Randvoorwaarden

Organisatorisch

- Een Life Goals coördinator wordt voor minimaal 0.2 fte vrijgesteld om het programma te coördineren.
- Een buurtsportcoach en/of zorg-/welzijnsmedewerker wordt voor ongeveer 4 uur per week per activiteit vrijgesteld om het sportaanbod te verzorgen.
- SLGN gaat een samenwerkingsovereenkomst aan met de werkgever van de coördinator. Zij nemen daarmee de Life Goals licentie af en zijn verantwoordelijk voor het uitvoeren van de Life Goals Methodiek in de betreffende gemeente.
- Er moet voldoende financiële ruimte zijn voor de licentie en de uitvoering.

Contextueel

- Er moet ambtelijk draagvlak zijn. Dit uit zich onder andere in (gedeeltelijke) financiële toezegging van de gemeente en meedenken in de opzet van het programma.
- En moeten minstens drie zorg-/welzijnspartijen geïnteresseerd zijn om mee te doen.
- Er moet voldoende doelgroep aanwezig zijn. Uit ervaring is gebleken dat het in heel kleine gemeenten lastig is om voldoende deelnemers te werven. Dan is een regionale aanpak passender en moet er dus draagvlak in meerdere gemeenten zijn.
- Zeker in het geval van een regioaanpak is vervoer erg belangrijk. Als deelnemers niet zelfstandig of met minimale begeleiding naar de activiteit kunnen, moet er vooraf nagedacht worden over de mogelijkheden van vervoer.

Implementatie

De lokale implementatie krijgt vorm tijdens de opleiding voor coördinatoren en is uitgewerkt in het handboek dat zij krijgen. Zie 'Inhoud van interventie' in hoofdstuk 1. De lokale coördinator concretiseert de implementatie in het lokale plan van aanpak. SLGN begeleidt dit proces.

Een organisatie die met Life Goals aan de slag gaat zorgt allereerst voor een persoon binnen de organisatie die opgeleid wordt tot lokale coördinator. Hij of zij volgt vier dagen een opleiding en start simultaan de implementatie en voorbereiding van de uitvoering (zie hoofdstuk 1).

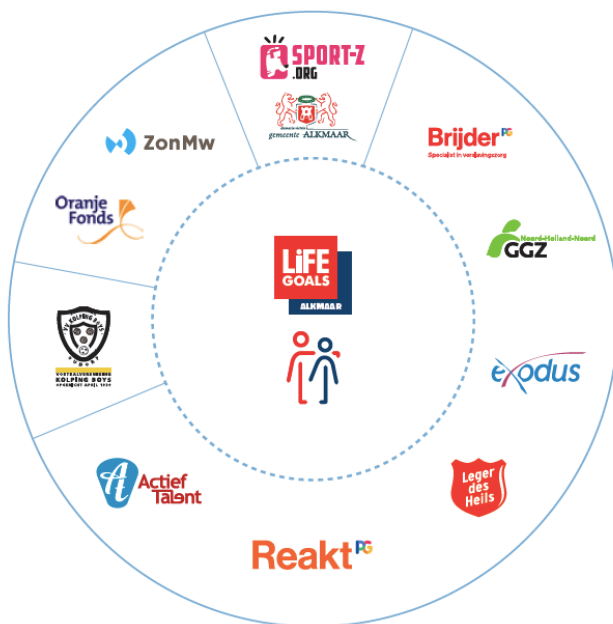
Deze lokale coördinator staat aan de basis van een LG programma. Als naslagwerk krijgt de coördinator een handboek bij de start van de opleiding. In de opleidingsfase gaat de lokale coördinator aan de slag met:

- Het vormen van een lokale coalitie
Coördinatoren gaan lokaal aan de slag met een stakeholderanalyse en het creëren van draagvlak. Dit is de basis voor een coalitie tussen lokale zorg- en sportorganisaties en

gemeente. Zie figuur 3 als voorbeeld. De partners stellen gezamenlijk een convenant op waarin de samenwerking wordt geformaliseerd.

- Opstellen projectplan
Om tot een goed projectplan te komen, maken coördinatoren een probleemanalyse en voeren een behoefteonderzoek onder potentiële deelnemers uit. Op basis hiervan en met inbreng van de coalitiepartners beschrijft de coördinator de doelen, resultaten en het type (sport)activiteiten in het projectplan.
- Werven MSC's
De coördinatoren gaan op zoek mogelijke lokale coaches. Deze zoeken zij vaak bij aangesloten zorginstellingen, sportverenigingen of bij hun eigen organisatie. Deze mensen worden in de volgende fase opgeleid tot MSC.
- Communicatiestrategie
Coördinatoren gaan ontwikkelen een communicatiestrategie om lokaal aandacht en zichtbaarheid te creëren.
- Financiering
Coördinatoren stellen een begroting op en gaan waar nodig op zoek naar (aanvullende) financiering bij fondsen en subsidiegevers.

Opleiding Maatschappelijk Sportcoach: De geworven coaches vanuit zorg, sport of de eigen organisatie worden in vier dagen opgeleid tot Maatschappelijk Sportcoach. Ze leren hier om te gaan met de doelgroep, laagdrempelig sport aan te bieden en in te spelen op persoonlijke ontwikkeling van hun deelnemers.



Figuur 3: Voorbeeld van een lokale coalitie van sport- en zorgpartijen, gemeente en fondsen.

De implementatie en opleiding tot lokale coördinator loopt parallel met de uitvoering van de voorbereiding. Elke lesdag bespreken de coördinatoren en SLGN de voortgang en brengen coördinatoren hun leervragen in. Coördinatoren maken kennis met de praktijk door bij bestaande LG programma's op werkbezoek te gaan. Als de implementatie is afgerond kan het uitvoerende deel van het lokale LG programma van start, omdat dan vaak ook al de sportactiviteit is voorbereid en deelnemers zijn geworven.

Kosten

De voornaamste kostenposten zijn personeelskosten, accommodatie en de licentiekosten van SLGN. De licentiekosten bedragen in 2020 €10.000 per jaar exclusief btw. Dit is inclusief de gehele beschreven aanpak, de opleiding tot coördinator en het opleiden van maximaal 10 Maatschappelijk Sportcoaches per jaar. In onderstaande tabel staat een voorbeeld van de totale kosten voor een middelgrote gemeente, gebaseerd op 100 deelnemers en 10 coaches.

Totaal kosten activiteiten	€ 44.900,00
Uren Maatschappelijk Sportcoach (msc)	
Aantal uren voor trainingen	122
Aantal uren voor LG sessies	28
Aantal uren voor LG festivals	50
Tarief Maatschappelijk Sportcoach	€ 50,00
Totaal kosten inzet Maatschappelijk Sportcoach	€ 10.000,00
Uren begeleiders instellingen	
Aantal uren voor werving/ begeleiding naar trainingen	320
Aantal uren voor LG sessies	28
Aantal uren voor LG events	50
Tarief begeleiders instellingen	€ 50,00
Totaal kosten inzet begeleiders	€ 19.900,00
Reiskosten	
Deelnemers naar locatie	€ 450,00
Totaal reiskosten	€ 450,00
Gebruik Sportvelden	
Aantal uren	100
Tarief Maatschappelijke projecten	€ 21,00
Totaal locatie	€ 2.100,00
Materiaal	
Aanschaf materialen	€ 450,00
Totaal materiaal	€ 450,00
Life Goals Nederland (programmakosten)	
Monitoring systeem	€ -
Opleiding Life Goals Coördinator	€ -
Opleiding Maatschappelijk Sportcoach	€ -
Lokale ondersteuning programmamanager	€ -
Deelname aan Life Goals events	€ -

Totaal SLGN	€ 10.000,00
Overig	
Lokaal sportevenement	€ 1.000,00
Administratie	€ 500,00
Vrijwilligersvergoeding deelnemers	€ 500,00
Totaal overig	€ 2.000,00

Tabel 1. Voorbeeld kostenoverzicht van een Life Goals programma - middelgrote gemeente

3. Onderbouwing

Probleem

Aard

Het probleem waar Stichting Life Goals Nederland op inspeelt is de beperkte participatie in de samenleving van kwetsbare groepen. Volgens Schuyt (1995) hebben kwetsbare groepen onvoldoende hulpbronnen om op eigen kracht bepaalde moeilijkheden en tegenslagen te overwinnen en om hun leven vorm te geven op de manier die zij wensen. Zij ervaren vaak een laag zelfvertrouwen, hebben beperkte sociale vaardigheden en geen sociaal netwerk meer. Deze burgers ervaren vaak op meerdere levensdomeinen problemen. Hun kwetsbaarheid maakt dat zij meer kans hebben om niet volledig en naar eigen behoefte te participeren in de maatschappij.

Ernst

In 2015 had 20% van de Nederlandse bevolking een kwetsbaarheid (Bijl, 2015). Dit is een combinatie van cijfers over mensen die een laag inkomen hebben, laagopgeleid zijn, een arbeid-gerelateerde uitkering hebben en in een slechte gezondheid verkeren. In 2019 komen de volgende cijfers naar voren: 21% van de Nederlanders is laagopgeleid, 6% heeft een laag inkomen, 3,5% is werkloos en 3% ervaart een slechte gezondheid (Wennekers, 2019). Het aantal Nederlanders met een kwetsbaarheid in 2019 lijkt dus vergelijkbaar met 2015. Cijfers over dak- en thuislozen en meldingen van verward gedrag suggereren een stijging van het aantal zeer kwetsbare mensen in Nederland: het aantal daklozen steeg van 31.000 in 2015 naar 39.300 in 2018 (CBS, 2019) en het aantal verwarde mensen steeg van 54.000 in 2015 naar 61.000 in 2016 (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2019). Mensen met een kwetsbaarheid (laagopgeleiden) sporten veel minder vaak dan anderen, dat verschilt 30% (Wennekers, 2019).

Spreiding

De spreiding van mensen met een kwetsbaarheid is niet duidelijk terug te leiden. Wel zijn bepaalde doelgroepen in bepaalde delen van het land oververtegenwoordigd:

- Van alle geregistreerde daklozen bevindt 37% zich in de vier grootste steden (G4) (CBS, 2019). Dit betekent dat daar de problemen zeer groot zijn. Tegelijkertijd geeft dit aan dat ook veel andere gemeenten in het land te kampen hebben met daklozen.
- Werkloosheid is het grootst in de krimpgebieden, zoals Zeeland, Groningen en Friesland (CBS, 2019).
- In de regio's Friesland, Hollands Midden, IJsselland en Kennemerland ervaart meer dan 78% van de bevolking zijn of haar gezondheid als (zeer) goed. Het minst positief over hun gezondheid is de bevolking in Zuid-Limburg (69,5%) (CBS, 2019).

Wat iemand kwetsbaar maakt, is niet in elke regio hetzelfde. Het is wel duidelijk dat overal in Nederland mensen met een kwetsbaarheid leven volgens definitie van Schuyt (1995) en ondersteuning nodig hebben bij het maatschappelijk participeren.

Gevolgen

In de afgelopen jaren is gebleken dat wanneer de aandacht voor kwetsbare mensen vermindert, dit kan leiden tot het vergroten van het aantal zeer kwetsbaren, zoals dak- en thuislozen en mensen met verward gedrag (CBS, 2019; Klumpenaar, 2019). Mensen participeren niet meer en hebben in toenemende mate maatschappelijke hulp nodig. Daarmee lopen de maatschappelijke kosten op (Rusman, 2014) en in sommige gevallen leidt dit tot overlast (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2019).

Oorzaken

De oorzaak van deze beperkte participatie in de maatschappij kan bekeken worden via het model van Wolf (2012). Dit model laat zien welke elementen het verschil kunnen maken in de participatie van kwetsbare groepen en doet dat op drie niveaus:

- macro: samenleving en het sociale beleid
- meso: sociale omgeving
- individueel: geloof in eigen capaciteiten en krachten van het individu om te participeren in de maatschappij.

Kwetsbaarheid is complex en heeft oorzaken op al deze niveaus (Bakker, 1999; Hermens, N., Super, Verkooijen, & Koelen, 2015). De verschillende niveaus staan niet op zichzelf maar zijn met elkaar verweven (Wolf, 2012). Ondanks deze complexiteit kan binnen de verschillende niveau's een aantal risico- en beschermende factoren worden benoemd.

Individueel

Wolf (2012) beschrijft in het 'Submodel sociale kwaliteit en risicofactoren' risicofactoren voor de maatschappelijk participatie van mensen in een kwetsbare positie. De individuele risicofactoren die het meest van invloed lijken op maatschappelijke participatie van kwetsbare mensen zijn psychische problemen en lichamelijke beperkingen. Onder de psychische risicofactoren vallen onder andere een moeilijk temperament, een lage intelligentie, hyperactiviteit, ADHD, antisociaal gedrag en andere psychische ziektebeelden (Bakker, 1999).

Een andere belangrijke risicofactor voor participatie is een ineffectief aanpassings- en oplossingsvermogen. Vaak gaat het om situaties waarin mensen veel stress, boosheid en angst ervaren en niet in staat hier constructief mee om te gaan (Pearlin & Schooler 1978). Mensen hebben bijvoorbeeld moeite met het vragen van informatie en hulp aan anderen of het reguleren van hun emoties. Zij vertonen vaker apathisch gedrag, trekken zich vaker terug uit de maatschappij en zijn vaker inactief.

Vier hoofddimensies die de beschermende factoren voor maatschappelijk participeren beschrijven zijn: sociale cohesie, sociaal empowerment, sociale inclusie en sociaaleconomische zekerheid (Wolf, 2012; Zijlstra, 2017). In deze dimensies zit de verwevenheid van macro-, meso- en individueel niveau. Beschermende factoren die echt gaan over het individu zijn sociale competenties, veerkracht, gezondheid en vertrouwen.

Macro en meso

Het samenwerken tussen verschillende organisaties rondom kwetsbare mensen gaat vaak moeizaam, wat ervoor zorgt dat mensen niet de juiste ondersteuning krijgen (Hermens et al., 2015). Zo geven eerstelijnszorgaanbieders bijvoorbeeld aan dat zij hun patiënten niet kunnen doorverwijzen naar sportactiviteiten omdat er geen passend en betaalbaar aanbod is (Schurink-Van 't Klooster, Loyaen & Proper, 2020). Dit kan ertoe leiden dat zij nog kwetsbaarder worden.

Door integrale samenwerking kan een omgeving gecreëerd worden die wél bijdraagt aan het verminderen van kwetsbaarheid (Hermens et al., 2015). Andere beschermende factoren voor de participatie van kwetsbare mensen zijn onder andere participatie in steungroepen, dagactiviteiten en verbinding (Wolf, 2012; Zijlstra, 2017).

Aan te pakken factoren

De interventie Life Goals richt zich alleen op het individuele niveau. Hieronder worden bovenstaande risico- en beschermende factoren benoemd in relatie tot de subdoelen van de Life Goals aanpak, het niveau en kernwaarden uit de sport (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas, 2013).

Niveau	Factor	Kernwaarde Life Goals (zie 1.2 Doel)	Gerelateerde subdoelen
Individueel	Antisociaal gedrag/sociale competenties	Sociale waarde	• Deelnemers zijn in staat proactief samen te werken met andere deelnemers. • Deelnemers beschikken over positieve verbale en non-verbale communicatievaardigheden. • Deelnemers zijn in staat respectvol om te gaan met de coach en andere deelnemers. • Deelnemers zijn in staat om een sociaal netwerk op te bouwen. • Deelnemers zijn in staat bovengenoemde vaardigheden ook te gebruiken buiten de sport.
Individueel	Ineffectief aanpassings- en oplossingsvermogen	Persoonlijke waarde	• Deelnemers hebben een positief en realistisch zelfbeeld. • Deelnemers zijn in staat realistische persoonlijke doelen te stellen zowel in de sport als in hun leven buiten de sport.
Individueel	Veerkracht	Persoonlijke waarde	• Deelnemers kunnen bij een tegenslag doorzetten om het gestelde doel toch te behalen.
Individueel	Vertrouwen	Persoonlijke waarde	• Deelnemers hebben een positief en realistisch zelfbeeld.
Individueel	Moeilijk temperament	Emotionele waarde	• Deelnemers zijn in staat hun emoties te reguleren en positief in te zetten. • Deelnemers leren positief in het leven te staan. • Deelnemers kunnen bovenstaande vaardigheden ook inzetten in hun leven buiten de sport.
Individueel	Gezondheid	Fysieke waarde	• Deelnemers voelen zich gezond. • Deelnemers zijn fysiek fit genoeg om een actief leven te leiden.

Omdat de interventie Life Goals zich primair richt op het individuele niveau, wordt hieronder verder onderbouwd hoe de verschillende onderdelen van de LG aanpak invloed hebben op het individueel niveau.

De invloed van sport op de ontwikkeling van het individu is beschreven door Bailey et al. (2013) in een grootschalige literatuurstudie. Dit wordt gevisualiseerd in het *Human Capital Model* (zie figuur 4). In dit model verdeelt Bailey de effecten van sport in zes verschillende kernwaarden namelijk sociale, persoonlijke, emotionele, fysieke, intellectuele en financiële waarden. De kernwaarden uit dit model waar met de interventie Life Goals primair op wordt gestuurd, zijn de eerste vier: sociale waarde, persoonlijke waarde, emotionele waarde en fysieke waarde.



De Life Goals Aanpak * 20

Hieronder wordt onderbouwd hoe de verschillende onderdelen van de interventie Life Goals invloed hebben op de verschillende waarden uit het *Human Capital Model* (Bailey et al., 2013) en zo de maatschappelijke participatie van de deelnemers vergroten.

Sociale waarde

Vanuit de wetenschap is er geen eenduidig causaal verband tussen sportdeelname en sociale ontwikkeling. Wel blijkt uit onderzoek (Bailey et al., 2013) dat wanneer sport- en beweegactiviteiten op een gestructureerde, respectvolle en voor alle deelnemers veilige wijze worden georganiseerd, de activiteit kan bijdragen aan de sociale ontwikkeling van de sporters. Sport biedt een positieve plek die het mogelijk maakt om sociale vaardigheden te ontwikkelen en het sociale netwerk te vergroten. Bij de LG programma's werkt de MSC nadrukkelijk aan een veilige omgeving waarbinnen sociale cohesie en socialisatie van de deelnemers plaatsvindt (Van Hooren, Koster & Vellenga, 2019). Zo maakt de coach bijvoorbeeld samen met alle deelnemers afspraken die gelden tijdens het sporten. Staat de coach veel fouten van deelnemers toe en doen zij veel oefeningen waarbij ze moeten samenwerken?

Persoonlijke waarde

Bailey et al. (2013) laat zien dat sport en bewegen invloed kan hebben op iemands karakter. Zo kan het bijvoorbeeld effect hebben op assertiviteit, communicatievaardigheden, verantwoordelijkheid en veerkracht. Er is geen eenduidig bewijs of deelnemers deze vaardigheden ook meenemen naar het leven buiten de sport, alleen wanneer coaches deze verbindingen opzettelijk leggen.

Tijdens de cursus Maatschappelijk Sportcoach wordt er veel aandacht besteed aan de transfer van geleerd gedrag en vaardigheden tijdens de sportactiviteit naar het dagelijks leven. Dit komt tot uiting tijdens zowel de sportactiviteit als de Life Goals sessies. Hier wordt met sport als metafoor, bewust gewerkt aan vaardigheden voor maatschappelijke participatie zoals communicatie, samenwerking, doorzetten en emotionele stabiliteit. De sportvereniging is hiermee een 'minimaatschappij' waar men kan oefenen met sociale vaardigheden. Bovendien wordt de stap naar regulier sporten en vrijwilligerswerk verkleind. De uitkomsten van de Life Goals Monitor worden gebruikt als ondersteuning bij de persoonlijke gesprekken.

Emotionele waarde

Behalve sociale en persoonlijke waarde heeft sporten ook invloed op iemands emotionele gesteldheid. Er is vooral veel bewijs voor zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde (Bailey et al., 2013) maar sporten heeft ook impact op het verlagen van stress en angst.

Binnen de cursus Maatschappelijk Sportcoach leren coaches doelstellingen maken met deelnemers en hen positief te begeleiden in dit proces, bijvoorbeeld door complimenten te geven. Bij alle activiteiten (trainingen, Life Goals Sessies en Life Goals Festivals) staan de doelstellingen en het geven van complimenten centraal. Zo werken de MSC's altijd toe naar het verhogen van het zelfvertrouwen van deelnemers.

Fysieke waarde

Dat sport goed is voor de fysieke gezondheid blijkt uit veel wetenschappelijk onderzoek. Zo zorgt voldoende lichaamsbeweging voor een betere gezondheid en vermindert het de kans op ziekten. Het niet sporten (en inactief zijn) zorgt juist voor een verminderde gezondheid.

De deelnemers aan de Life Goals programma's hebben vaak lang in isolement gezeten of participeren niet meer in sportprogramma's. De MSC ziet er tijdens de sportactiviteit op toe dat de deelnemers zich inspannen naar hun mogelijkheden en tegelijkertijd genoeg uitdaging krijgen om hun fysieke en mentale gezondheid zo goed mogelijk te ontwikkelen. Dus: niet in een keer te veel

doen maar ook zeker niet te weinig. Zo blijft het sportaanbod uitdagend genoeg om te blijven meedoen.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

In dit hoofdstuk worden de volgende onderzoeken aangehaald bij het beschrijven van de totale procesevaluatie.

1a. Procesevaluatie maatschappelijk sportcoaches. Stichting Life Goals Nederland (2019) (niet gepubliceerd)

1b. Procesevaluatie op basis van digitaal verspreide vragenlijsten onder 86 maatschappelijke sportcoaches uit 23 verschillende gemeenten. Gevraagd is naar hun ervaringen en waardering. Vijftien coaches uit 15 gemeentes hebben gereageerd. Deze respons is laag omdat er per gemeente één coach heeft gereageerd.

2a. Wat is Life Goals waard? R. van Hooren, A. Koster en I. Vellenga (2019)

2b. Impactstudie en procesevaluatie bij twee Life Goals groepen (Amsterdam en Maastricht) op basis van gegevens uit de Life Goals Monitor (N=12), interviews met deelnemers (N=5), interviews met drie maatschappelijk sportcoaches en de coördinatoren van elke gemeente (N=2) en een literatuurstudie.

3a. Life Goals Rapportage. Stichting Life Goals Nederland (2018) (niet gepubliceerd)

3b. Landelijke rapportage over de organisatorische ontwikkeling en het proces binnen de Life Goals programma's. Het gaat hier om verzamelde data over alle tien gemeenten waarin Life Goals in 2018 actief was. Dit is enerzijds een procesevaluatie en anderzijds geeft de rapportage inzicht in de resultaten. De volgende hoofdvragen zijn onderzocht: Hoe ervaren coördinatoren de samenwerking met Life Goals Nederland en de Life Goals Methodiek? Hoe staan de financiën ervoor en is dit dekkend? Hoe ziet de lokale samenwerking eruit en wordt deze als positief ervaren? Hoe kijkt de coördinator tegen de impact aan die zij met LG maken? Alle coördinatoren (N=10) hebben een vragenlijst ingevuld die kwalitatief is geanalyseerd.

4a. Impact Stichting Life Goals Nederland. Stichting Life Goals Nederland (2019)

4b. Factsheet die de cijfermatige ontwikkeling van alle Life Goals programma's en de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers weergeeft over 2019. De factsheet is opgesteld op basis van informatie uit de Life Goals rapportage (N=24 coördinatoren) en data uit de Life Goals Monitor (N=155 deelnemers).

5a. Rapportage Life Goals Nijmegen. Stichting Life Goals Nederland (2019) (niet gepubliceerd)

5b. Deze rapportage is bedoeld voor de coördinator van het programma in Nijmegen en SLGN. Dit is enerzijds een procesevaluatie en anderzijds geeft de rapportage inzicht in de resultaten. De volgende hoofdvragen zijn onderzocht: Hoe ervaren coördinatoren de samenwerking met Life Goals Nederland en de Life goals methodiek? Hoe staan de financiën ervoor en is dit dekkend? Hoe ziet de lokale samenwerking eruit en wordt deze als positief ervaren? Hoe kijkt de coördinator aan tegen de impact die zij met LG maken? De rapportage is op basis van schriftelijke vragenlijsten (zie bijlage 9 voor een voorbeeld vragenlijst) die enerzijds via de Life Goals Monitor zijn afgenomen onder deelnemers (N=17). Deze data is geanalyseerd aan de hand van beschrijvende statistiek. Anderzijds hebben de coördinatoren (N=2) een vragenlijst ingevuld die kwalitatief is geanalyseerd.

6a. Life Goals Magazine. Stichting Life Goals Nederland, 2019.

6b. Beschrijving van ervaringen en verhalen van deelnemers, coaches, coördinatoren en andere betrokkenen. Voor het magazine zijn drie deelnemers, een coach, een coördinator en twee andere

betrokkenen geïnterviewd over hun ervaringen met Life Goals en de betekenis die LG voor hen heeft gehad.

7a. Evaluatie cursus Maatschappelijk Sportcoach, Stichting Life Goals Nederland (2019)

7b. Rapportage van de evaluatie van de cursus Maatschappelijk Sportcoach. De evaluatie is gehouden onder 25 deelnemers, verdeeld over drie cursussen met hetzelfde aanbod. Het ging hierbij om de (leer)ervaringen van deelnemers.

c. Beantwoording vragen procesevaluatie

N.B. Bij de beantwoording van de vragen wordt verwezen naar de hierboven beschreven onderzoeken door het nummer van het onderzoek tussen haakjes. Vb: (1) als wordt verwezen naar '1. Procesevaluatie Maatschappelijk Sportcoaches'.

1. Bereik je de doelgroep die je wilt bereiken?

Over een periode van twee jaar (januari 2018 t/m januari 2019) zijn er 4.123 deelnemers bereikt met 24 programma's. Dit is meer dan de voorafgaand geformuleerde doelstelling (2.400). In de Life Goals Monitor hebben 422 deelnemers de nulmeting ingevuld waarvan 155 deelnemers ook een 1-meting hebben ingevuld (4).

De doelgroep wordt bereikt via zorgorganisaties die werven onder hun deelnemers/cliënten/patiënten. In de monitor wordt bijgehouden via welke zorgorganisatie deelnemers instromen (5). Deelnemers zijn vooral afkomstig uit de ggz, begeleid wonen (Leger des Heils) en de verslavingszorg. Van alle deelnemers wordt na enkele weken van instroom de mate van participatie vastgesteld bij de nulmeting. Dit gebeurt na enkele weken omdat dan met meer zekerheid gezegd kan worden dat deelnemers ook daadwerkelijk blijven komen; dit is ook een verklaring voor het lagere aantal nulmetingen in vergelijking met bereikte deelnemers. Gemiddeld zitten deelnemers rond trede 3 van de participatieladder (N=422). 271 deelnemers zitten tussen trede 1 en 3 (4).

2. Wordt de interventie uitgevoerd zoals bedoeld?

Het blijkt dat coördinatoren zeer tevreden zijn over de samenwerking met SLGN en de ondersteuning bij de implementatie. Vooral de cursus Maatschappelijk Sportcoach is overal ingezet en gegeven door SLGN (3). In de laatste monitoring onder MSC's geven 15 van de 86 bevraagde coaches de methodiek gemiddeld een 7,5. Zij geven aan alle onderdelen van de aanpak toe te passen en dus de interventie uit te voeren zoals bedoeld. Als dat niet zo is, verkeren de programma's vaak nog in een opstartende fase. Zo blijkt dat 13 van de 15 ondervraagde MSC's de monitor gebruiken. De rest zegt nog een te kleine groep te hebben of het te veel werk te vinden (1). Een jaar eerder, in 2018, bleek er nog veel verdeeldheid te zijn over de mening en het gebruik van de monitor. Op dat moment maakte nog maar de helft van de programma's gebruik van de monitor. Elf MSC's geven aan dat zij met hun groep hebben deel genomen aan de festivals. De rest geeft aan dat de groepen nog te klein zijn of dat er geen animo is (3). Tien coaches geven aan de sessies ook uit te voeren zoals beschreven, of onderdelen van de sessie te integreren in de sportles (1 en 3).

De onderzoekers van Society Impact laten zien dat veel belangrijke randvoorwaarden voor een goede uitvoering terugkomen in de Life Goals programma's – zie verbeterpunten en succesfactoren. Zij geven echter ook aan dat de implementatie van de verschillende onderdelen van de aanpak niet overal op dezelfde manier worden uitgevoerd. Daarmee doelen ze op het structureel (wekelijks) invullen van de monitor en de diversiteit van doelgroepen (2).

3. Mening en ervaringen deelnemers

Op basis van 155 1-metingen kunnen we stellen dat 94% van de deelnemers het Life Goals programma een zinvolle dagbesteding vindt. Ook voelt 93% zich veilig bij het LG programma. Daarnaast ervaren de deelnemers een grote stijging in het opdoen van nieuwe contacten, gelukservaring, gezondheid en positiviteit (4 en 5). Van de deelnemers doet 50% aan vrijwilligerswerk. Veel van de verhalen van de deelnemers, waarin onder andere hun ervaring met het Life Goals programma naar voren komt, zijn opgetekend. Zo beschrijven Simon Wodzik en Jasper Lamboo in het Life Goals Magazine dat de LG aanpak een zeer grote positieve impact op hun leven heeft gehad. Het bleek voor hen de aanleiding te zijn om van hun verslaving af te komen en weer grip te krijgen op hun leven. De MSC speelt hierin de grootste rol (6). Ook in het onderzoek van Society Impact geven deelnemers aan zeer positief te zijn over de LG aanpak. Ze noemen het een leuke afleiding en een positieve omgeving die volgens een van de deelnemers 'afleiding geeft van het piekeren'. Deelnemers ervaren dat de LG activiteiten helpen om gezonder te leven, om minder snel andere mensen te veroordelen en bij het maken van sociaal contact (2).

4. Mening en ervaringen uitvoerders

Coördinatoren en MSC's zijn over het algemeen heel positief over de Life Goals aanpak en zijn hierin heel erg gedreven (1, 2, 3, 5 en 6).

Wat opvalt is dat samenwerking veel wordt genoemd, als positief maar ook als negatief punt. Over het algemeen is men tevreden over de samenwerking tussen de MSC en de coördinator. De samenwerking met zorgorganisaties is in sommige gevallen heel goed. Daar wordt het programma echt gedragen door de gehele coalitie en wordt aan gezamenlijke doelen gewerkt (bijvoorbeeld Nijmegen, 4.). Bij de LG programma's waar dat niet zo is, hebben de MSC's en coördinatoren hier wel behoefte aan. Respondenten zeggen dat dat moet groeien maar soms is het ook zeer afhankelijk van de betrokkenheid van mensen bij zorgorganisaties. MSC's en coördinatoren geven aan dat de samenwerking met SLGN verbeterd is ten opzichte van ongeveer anderhalf jaar geleden. Dit heeft te maken met een nieuwe taakverdeling binnen de organisatie waardoor coördinatoren een vast aanspreekpunt hebben gekregen binnen SLGN. Dit heeft een positief effect gehad (1, 3 en 5).

MSC's en coördinatoren zijn vaak tevreden over de kwaliteit van het sportaanbod. Daar worden vaak de sfeer, de leeromgeving en de dynamiek van de groep genoemd als positieve punten. Ook zijn de uitvoerders tevreden over (soms trots op) de stappen die deelnemers maken. Er zijn veel verhalen van deelnemers wier leven echt veranderd is terwijl zij deelnamen aan een Life Goals programma. De uitvoerders halen dit vaak aan als positieve punten (1, 3, 5 en 7).

Hoewel de uitvoerders tevreden zijn met de kwaliteit, geven de coaches (15) en alle coördinatoren aan dat zij minder tevreden zijn over het aantal deelnemers en sportmomenten. Ze zouden voor henzelf meer tijd willen maar ook meer tijd vanuit de zorginstellingen om deelnemers te werven en meer sportmomenten in de week aan te bieden (1, 3 en 5). Een verbeterpunt zou zijn om meer gesprekken te voeren met leidinggevenden van zorginstellingen om uren voor zorgmedewerkers vrij te maken.

Maatschappelijke Sportcoaches scoren de opleiding die zij bij ons volgen gemiddeld met een 8. Vooral de interactie en de afwisseling tussen praktijk en theorie worden positief ervaren (7).

5. Succesfactoren en verbeterpunten

De onderzoekers van Society Impact hebben onder andere gekeken naar de werkzame bestandsdelen/succesfactoren van de interventie Life Goals. Daarbij hebben ze gebruik gemaakt

van elementen die in literatuur naar voren komen en hebben zij dit in de praktijk van Life Goals geplaatst. Ze benoemen dat de behaalde successen kunnen worden toegeschreven aan de volgende factoren.

1. Het **maatwerk** dat voor deelnemers wordt geleverd (2). Er wordt een leeromgeving gecreëerd waarin deelnemers echt vanuit hun eigen behoefte werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en participatie.
2. Een **krachtige leeromgeving** voor persoonlijke ontwikkeling, er is veel ruimte voor fouten en de coach heeft een sterke voorbeeldfunctie en is toegankelijk (2).
3. De **laagdrempeligheid** van de Life Goals programma's. Daarmee wordt bedoeld dat deelnemers weinig tot geen (sociale) drempels ervaren om mee te doen en zich heel veilig voelen. Dit wordt als belangrijk voorwaarde genoemd voor ontwikkeling (2).
4. De kansen voor **ervaringsdeskundigen** om zich te kunnen doorontwikkelen en MSC te worden. Zij zijn daarmee een rolmodel voor andere deelnemers (2).
5. De focus op **positieve psychologie** in de Life Goals programma's. Zo is de sportactiviteit het 'vonkje' voor deelnemers voor een beter zelfbeeld, wat een positieve invloed heeft op herstel en participatie. Positiviteit komt expliciet terug binnen de Life Goals Sessies maar wordt ook impliciet toegepast door de MSC bij de sportactiviteit (2).
6. De **diversiteit** van de deelnemers in de groepen. Dit zorgt voor een positieve stimulans voor socialisatie en sociale cohesie. De groepen zijn vaak heterogeen waardoor deelnemers in aanraking komen met mensen met een ander soort kwetsbaarheid. Daardoor kunnen zij van elkaar leren en uit hun eigen sociale bubbel komen (2).

Ten slotte blijkt uit de monitoring dat de samenwerking tussen sport- en zorgorganisatie een belangrijk succesfactor voor programma's is. Wanneer deze samenwerking als positief wordt ervaren, worden er vaak veel deelnemers bereikt en is de impact op de deelnemers ook het grootst. Het Life Goals programma is dan echt een integraal onderdeel van de zorg die de deelnemers ontvangen. Als de samenwerking tussen sport- en zorgorganisaties als negatief wordt ervaren door coördinatoren, heeft dit vaak invloed op de ervaren kwaliteit van de uitvoering (1, 3 en 5).

Uit bovenstaande evaluaties (1, 3, 4 en 5) komen de volgende verbeterpunten naar voren.

1. Het structureel (wekelijks) verzamelen van data door middel van de Life Goals Monitor.
 2. De uitvoering van de Life Goals Sessies. Deze sessies worden niet overal op een eenduidige manier toegepast. Het structureel toepassen van de sessies zou een kwaliteitsverbetering van de programma's kunnen zijn, alhoewel bij veel programma's de doelen ook zonder structurele toepassing van de sessies worden behaald. De Life Goals Sessies zijn dan ook niet een verplicht onderdeel maar ze worden wel aangeraden.
 3. Sterk inzetten op de samenwerkingsgesprekken met zorg- en sportorganisaties bij de programma's waar de samenwerking tussen zorg en sport nog niet goed loopt. Het moet duidelijk zijn wat de verantwoordelijkheden zijn van de verschillende partijen en wat de ureninvestering wordt.
 6. Aanbevelingen en wat is daarmee gedaan?
- Meet regelmatig de ontwikkeling van soft skills van deelnemers (de Life Goals gebieden) en stuur daarop bij.

- Dit is een integraal onderdeel van de Life Goals aanpak maar we blijven dit continu aanscherpen en onder de aandacht van lokale coördinatoren brengen. Komend jaar zullen vragenlijsten in samenwerking met de lokale coaches, coördinatoren en deelnemers worden aangepast aan de lokale vraagstukken die spelen. Ook worden de vragenlijsten ingekort en het taalgebruik versimpeld. De verwachting is dat hiermee een groter percentage de vragenlijsten gaat invullen. Hiernaast is het voor SLGN ook goed om onderscheid te maken in structurele deelnemers en eenmalig bereikte deelnemers. Onder de in totaal 4.123 deelnemers zijn ook deelnemers die eenmalig meedoen aan de sportevenementen. Naar schatting zijn dit er rond 800.
- Zet Life Goals Sessies in om de impact van LG te vergroten.
 - Komend jaar wordt extra ingezet op het uitvoeren van Life Goals Sessies. Zo worden coaches getraind in hoe zij dit kunnen doen en worden coördinatoren via mails gestimuleerd om de coaches aan te sturen om de sessies te geven. De Life Goals Sessies zijn een onderdeel geworden van de cursus Maatschappelijk Sportcoach zodat iedereen weet hoe ze deze sessies kunnen geven.
- Versterk de samenwerking tussen zorg en sport.
 - Ook dit is een integraal onderdeel van de Life Goals aanpak. Zoals bij de succesfactoren is beschreven, blijkt dit een essentieel onderdeel. Daarom wordt hier nu nog meer expliciete aandacht aan gegeven tijdens de opleiding voor coördinatoren. Zij leren gesprekken aan te gaan maar ook samenwerkingsovereenkomsten op te stellen en daarmee afspraken concreter te maken. Als het nodig blijkt, dan wordt de programmamanager vanuit SLGN extra ingezet om het lokale netwerk vorm te geven.

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

Er is geen beschikbaar relevant onderzoek over de behaalde effecten met de interventie, los van de reeds genoemde onderzoeken in 4.1.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Inhoudelijk

- Aandacht voor de transfer van persoonlijke ontwikkeling in de sportsituatie naar het dagelijks leven.
- Coach is geschoold in het creëren van een krachtige leeromgeving
- Positieve bekrachtiging: er wordt gestuurd op positiviteit en de eigen kracht van deelnemers in plaats van op hun problemen.
- Sporten in een team met lotgenoten in een veilige omgeving zorgt voor goede condities om te oefenen met sociale vaardigheden.
- Continue monitoring en bijsturing van de coach zodat impact op de ontwikkeling van deelnemers groter wordt.
- Stellen van doelen en het creëren van succeservaringen waardoor deelnemers in een positieve sfeer komen.

Praktisch

- Samenwerking tussen sport- en zorg organisaties.
- Lokaal maatwerk in vormgeven interventie
- De interventie vindt plaats op een vereniging die als 'minimaatschappij' fungeert. De deelnemers komen in contact met andere mensen en zien hoe het leven op een vereniging eraan toegaat. Zo wordt de stap naar een vereniging uiteindelijk kleiner.
- Continue ondersteuning vanuit SLGN zodat de interventie goed ingebed raakt. Gesprekken met gemeenten en zorginstellingen zijn hierin belangrijk.

6. Aangehaalde literatuur

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.
- Bakker, K. (1999). Sociale kwetsbaarheid en sociale competentie: een kaderstelling. In: K. P. Bakker, *Kwetsbaar en competent: Sociale participatie van kwetsbare jeugd* (pp. 19-35). Utrecht: Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*. Academic Press, 71-81.
- Bijl, R. B. (2015). *De sociale staat van Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Bormans, L., Luyten, P., Leijssen, M., Dezutter, J., Casalin, S., & Van Meerbergen, F. (2014). Veel geluk, het grote geluksonderzoek.
- CBS (2019). *Werkloosheid naar regio*.
- CBS (2019). Daklozen.
- CBS (2019). Gezondheidsenquête.
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2015). Intersectoral action to enhance the social inclusion of socially vulnerable youth through sport: An exploration of the elements of successful partnerships between youth work organisations and local sports clubs. *Social Inclusion*, 3(3), 98-107.
- Klumpenaar, S. (2019, Augustus 23). Aantal daklozen in Nederland in 10 jaar tijd verdubbeld. *NRC Handelsblad*.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 2-21.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2019). *Verward gedrag nader bekeken: Analyse van E33 en E14 meldingen in de politieregistratie*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Rusman, F. (2014, september 12). 'Een dakloze kan zo een ton per jaar kosten'. *NRC Handelsblad*.
- Schurink-van't Klooster, T., Loyen, A., & Proper, K. (2020). Meer bewegen: doorverwijzing naar beweegactiviteiten door eerstelijnszorgverleners. *TSG Tijdschrift Gezondheidswetenschappen* 98(1), 35-42.
- Schuyt, C. (1995). *Kwetsbare jongeren en hun toekomst. Een beleidsadvies gebaseerd op een literatuurverklaring*. Rijswijk: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Van der Kooi, M. (2020). Developmental outcomes and meanings in martial arts practice among youth: a review. *European Journal for Sport and Society*, 17(2), 96-115.
- Van Gent, M. J. (2008). *De participatieladder: Meetlat voor het participatiebudget*. Amsterdam: Regioplan Beleidsonderzoek
- Van Hooren, R., Koster, A. en Vellenga, I. (2019). *Wat is Life Goals waard? Op zoek naar de meerwaarde van sport voor een kwetsbare doelgroep*. Society Impact.
- Wennekers, J. B. (2019). *De Sociale Staat van Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Wolf, J. (2012). *Herstelwerk. Een krachtige basismethodiek voor kwetsbare mensen*. Nijmegen: UMC St Radboud.

Zijlstra, E. B. (2017). Kwetsbare jongvolwassenen uit Beschermd Wonen & Opvang en participatie door middel van sport: Een kwalitatief onderzoek naar de factoren die een rol spelen in het al dan niet participeren aan de sportmomenten van #Clubsport. Groningen: Science Shop, University of Groningen.