

Boksend Opvoeden

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad
de bijbehorende handleiding

Versiedatum: 13-02-2023

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Boksend Opvoeden
E-mail: info@boksendopvoeden.nl
Telefoon: 0617834284

Website (van de interventie): www.boksendopvoeden.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Marian ter Haar
E-mail: Marian.terhaar25@gmail.com
Telefoon: 0621649577

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Annie Joosten-Lamey
E-mail: info@boksendopvoeden.nl
Telefoon: 0617834284

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Marian ter Haar
interventiebeschrijving: Boksend Opvoeden
Titel interventie: Boksend Opvoeden
Databank(en): Sport en bewegen
Plaats, instituut: Utrecht, KCSB
Datum: 13 februari 2023

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling.

De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies.

De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.

Inhoudsopgave

Colofon	2
Inhoudsopgave	3
0 Samenvatting	4
0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)	4
0.2 Korte samenvatting van de interventie	4
0.3 Doelgroep	4
0.4 Doel	4
0.5 Aanpak	4
0.6 Materiaal	4
0.7 Onderbouwing	5
0.8 Onderzoek	5
Uitgebreide beschrijving	6
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	8
Uitvoering	12
Onderbouwing	16
Onderzoek	21
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie	21
Aangehaalde literatuur	23
Praktijkvoorbeeld	26

0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)

Leerlingen die starten in het V(S)O krijgen te maken met veranderingen op verschillende leefgebieden. Zij komen vaker uit verschillende werelden en begrijpen elkaar onvoldoende, wat spanningen geeft en leidt tot pesten en buitensluiten. De verschillen in wat kinderen van huis uit meekrijgen zijn groot qua: inkomen, opleiding, gezondheid en sociale contacten, en die zijn tussen 2014 en 2021 nog dieper geworden. Kinderen van praktisch opgeleide ouders zijn door stapeling van problemen kwetsbaar en ervaren laag zelfvertrouwen, ontwikkelen beperktere sociale vaardigheden en hebben geringe verwachtingen over hun persoonlijke- en maatschappelijke ontwikkeling. Leerlingen ervaren het leven als stressvol, ervaren onzekerheid, worstelen met hun lijf en de ontwikkeling van hun identiteit. Als pedagogische steun bij de persoonlijke ontwikkeling ontbreekt maakt hen dat uiterst kwetsbaar. Bij deze jongeren is samenhang tussen voelen, presenteren en hoe zij door hun omgeving gezien worden dikwijls afwezig. Terwijl deze samenhang de basis vormt voor veerkrachtige persoonlijke ontwikkeling.

Deze interventie ondersteunt de onderbouwleerlingen van VO en VSO bij het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit die weerbaarder maakt bij veranderingen nu en later in het leven.

0.2 Korte samenvatting van de interventie

Boksend Opvoeden (BO) wordt in 12 wekelijkse lessen aangeboden in eerste twee jaren van het V(S)O voor het verwerven van een veerkrachtige identiteit.

Boksend opvoeden is een pedagogische interventie met boksen als middel in een veilige omgeving. BO beoogt: 1. plezier in bewegen, 2. gevoelens en gedachten tot rust brengen, mentaal sterker worden, 3. regie op gedrag, om de ontwikkeling van veerkracht te stimuleren. Boksen, populair onder jongeren, kent duidelijke gedragsregels. Door oefeningen met gronden en ademhaling leren de leerlingen rust en focus te ervaren en bewust te worden van gevoelens en gedachten. Het reflecteren op de boksspellen maakt (gedeelde) ervaringen bespreekbaar. Dat geeft verbinding en vertrouwen. Leerlingen worden bewust van gedrag en oefenen nieuw gedrag. De begeleider en de leerlingen ondersteunen elkaar bij het ontwikkelen van regie over wie zij willen zijn

0.3 Doelgroep

De doelgroep wordt gevormd door leerlingen in de eerste twee jaren in het VO en VSO. Voor het werken aan een meer veerkrachtige identiteitsontwikkeling is een veilige en uitdagende omgeving met pedagogische ondersteuning belangrijk.

0.4 Doel

Leerlingen ontwikkelen een meer veerkrachtige identiteit door plezier in beweging, rust in hun lijf en hoofd waardoor ze mentaal sterker worden en beter kunnen leren regie over hun gedrag uit te oefenen.

0.5 Aanpak

12 Weken boksspellen, brengt plezier in bewegen. De leerlingen zitten beter in hun vel omdat gevoelens en gedachten tot rust komen waardoor ze mentaal groeien. Samen boksen verbindt en geeft vertrouwen om naar elkaars gedrag te kijken. Reflecteren op gedrag helpt leerlingen regie te nemen over wie zij willen zijn.

0.6 Materiaal

Sportkleding, bokshandschoenen, bandages, spelmateriaal zoals *noodles*, veervoetbal, tennisballen, zachte ballen, stootkussen, pionnen, punchballonnen, eventueel muziek.

Handboek Boksend Opvoeden beginners waar de opleiding van de begeleiders en de 12 lessen Boksend Opvoeden worden beschreven.

0.7 Onderbouwing

Er is veel wetenschappelijk bewijs voor de waarde van sport- en beweegactiviteiten bij de sociale ontwikkeling van mensen. Voorwaarde daarvoor is dat leerlingen plezier ervaren in een veilige omgeving, pedagogische begeleiding is daarin fundamenteel.

Boksend Opvoeden geeft plezier in de groep door boksspellen. Boksen ondersteunt, door ademhalingsoefeningen en stevig staan, het tot rust brengen van gedachten en gevoelens. De oefeningen laten gedrag zien en dat ondersteunt het bespreken van gedrag. Het confronteert en 'raakt' de leerlingen. Boksen in interactie met anderen is een krachtige trigger voor reflectie, gesprek, zelfbewustzijn, vertrouwen en veerkracht.

0.8 Onderzoek

Boksend Opvoeden (BO) is onderzocht bij een VSO klas in Rotterdam. De procesmonitor bestaat uit nul-, midden- en eindmeting middels interviews en lesobservaties. Ouders zijn bevroegd even als de begeleider en directeur van de school.

Onderzocht is: ondersteunen de werkzame factoren van BO: 1. plezier in bewegen, 2. gevoelens en gedachten tot rust brengen, mentaal sterker worden, 3. regie op gedrag, ontwikkeling van veerkracht? Is lessenreeks uitgevoerd als beschreven, wat kan beter?

Conclusie: toegenomen plezier in bewegen en tot rust kunnen brengen van gevoelens en gedachten maakt dat leerlingen zich mentaal sterker voelen.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

Leerlingen uit het VO en het VSO, omdat leerlingen hier vanuit heel verschillende sociaal-culturele en economische achtergronden samenkomen. Vaak leiden die verschillen tot onvoldoende begrip voor elkaar wat tot spanningen leidt. Groeiende kansenongelijkheid maakt dit niet eenvoudig voor de leerlingen en de leeromgeving.

Spanningen maken verschillen in veerkracht zichtbaar. Leerlingen ervaren stress, voelen zich onzeker, worstelen met hun lijf en de ontwikkeling van hun identiteit. Dit leidt regelmatig tot schooluitval, overlast, conflicten thuis of kleine criminaliteit en weinig vertrouwen in zichzelf en de samenleving.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Gecertificeerde begeleiders Boksend Opvoeden vormen de intermediaire doelgroep. Begeleiders volgen - aanvullend op reguliere opleiding tot leerkracht, *social worker* of begeleider-, de basis- of gevorderdencursus BO. Zij begeleiden Boksend Opvoeden:

1. binnen het curriculum of
2. als aanvulling op het curriculum van de school.

Scholen met BO in het curriculum laten betrokken professionals *incompany* opleiden door Boksend Opvoeden of geven docenten de gelegenheid het certificaat te behalen bij Boksend Opvoeden. Daarnaast is het mogelijk de uitvoering van de lessenreeks te laten verzorgen door een bevoegde begeleider uit de pool van gecertificeerden bij Boksend Opvoeden.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?

Op een school met Boksend opvoeden in het curriculum doen alle leerlingen uit een of meerdere jaren mee. Ook is soms structureel ruimte ingeroosterd voor BO voor leerlingen uit verschillende klassen waarvan de school verwacht, of de leerling zelf denkt, dat dit voor waardevol is.

Een school kan besluiten Boksend Opvoeden in het curriculum op te nemen voor één of meerdere leerjaren of groepen op basis van de bevindingen in een pilot. De leerlingen hoeven hiervoor niet verder individueel te worden geselecteerd.

Scholen kunnen eenmalig de interventie uit laten voeren om te ervaren wat BO kan betekenen voor de ontwikkeling van een klas in het algemeen of voor een groep met specifieke (ongewenste) dynamiek.

Gecertificeerde begeleiders Boksend Opvoeden vormen de intermediaire doelgroep. Tot nu toe (jan.2023) is er niet geselecteerd voor deelname aan de opleiding Boksend Opvoeden.

Deelnemers zijn intrinsiek gemotiveerd en melden zich aan voor de cursus, zij betalen 420,00 euro en reiskosten om deel te kunnen nemen (2022). De begeleiders zijn verplicht tweejaarlijks nascholingen te volgen. Als de belangstelling te groot wordt dan wordt aandacht besteed door het aanbieden van extra opleidingen of selectie.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?

Annie Joosten-Lamey, Nederlands kampioen boksen (2010), actief als gecertificeerd bokstrainer/coach, werkte de afgelopen 20 jaar als docent in het Voortgezet Speciaal Onderwijs aan weerbaarheidsprogramma's. Ze ontwikkelde voor het speciaal onderwijs ihkv Gezonde School een programma ter bevordering van fysieke en mentale gezondheid: Boksend Opvoeden. Elke leerling kijkt, na deelname, in een gesprek van 10 minuten terug. Daarin wordt teruggekeken naar wat ze bereikt hebben, wat goed was aan BO en hoe het beter kan. Door naar leerlingen te blijven luisteren en observeren verbetert Boksend Opvoeden doorlopend.

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.

Het doel van BO: bijdragen aan een meer veerkrachtige identiteit van jongeren in de onderbouw van V(S)O.

Bij de leerlingen is aan het eind van de interventie sprake van toegenomen regie over het eigen gedrag. Identiteit is het resultaat van een wisselwerking tussen zelfbeeld (wie ben ik), presentatie (wat laat ik aan de wereld zien) en toeschrijving (hoe ziet de wereld mij). Als deze drie dimensies min of meer congruent zijn ondersteunt dit veerkrachtige identiteitsontwikkeling. Veerkracht zorgt ervoor dat je kunt omgaan met snelle veranderingen en complexe situaties. BO geeft tools die hen ondersteunt bij participatie in de samenleving.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

1. Plezier in bewegen

Leerlingen ervaren plezier in bewegen. Plezier ervaren door bewegen zorgt dat je beter in je vel zit, je fit voelt en meer geloof in eigen kunnen ontwikkelt.

2. Gevoelens en gedachten tot rust kunnen brengen en mentaal sterker zijn

Leerlingen leren in de boksspellen door gronden en ademhalingstechniek rust en balans ervaren. Vanuit rust ontstaat ruimte voor bewustwording van gevoelens, gedachten en gedrag bij de boksspellen, hetgeen hen mentaal sterker maakt.

3. Regie op eigen gedrag

Vanuit het bewust zijn van de interacties rondom de boksoefeningen ontwikkelen de leerlingen een beeld van wie zij zijn, wat ze laten zien. Door de reflecties tijdens de lessen wordt regie op eigen handelen vergroot en leren zij omgaan met veranderingen.

Secundaire doelgroep begeleiders PO en VO Boksend Opvoeden

Hoofddoel

Professionals toerusten op adequate uitvoering van Boksend Opvoeden als pedagogische methode.

Subdoelen

De begeleider is in staat fysiek, mentaal en emotionele doelen van de leerlingen te begeleiden bij de boksspellen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de middelen en methodieken uit de interventie in een pedagogisch begeleidingsplan.

De begeleider is in staat met de leerlingen in gesprek te gaan om een gedragen begeleidingsplan voor elke leerling te realiseren en biedt een veilig sportklimaat voor het leerproces bij alle leerlingen.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

Contact met school

Er zijn drie variaties op het contact van BO met de school.

1. BO leidt op verzoek van de school een leerkracht als begeleider BO op.
2. BO verzorgt *incompany* een opleiding BO voor een aantal leerkrachten van de school.
3. BO levert een gekwalificeerde trainer uit haar poule om BO uit te voeren op de school.

Communicatie

Ouders en kinderen worden geïnformeerd over het aanbod.

Intakegesprekken

Met leerlingen worden intakegesprekken gevoerd waarin de leerlingen hun eigen doel gaan bepalen en verwachtingen uitspreken.

De BO lessen

12 weken lesprogramma icm pedagogische begeleiding.

Check out

Met leerlingen wordt gereflecteerd op de lessen en hun doelen.

Terugkoppeling naar school.

De school krijgt een terugkoppeling over de resultaten en bevindingen tijdens BO.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.

B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.

C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?

Vorbereiding, communicatie en contact met BO

1. De school laat een leerkracht een opleiding BO volgen die dit uitvoert op school.
2. BO verzorgt *incompany* opleiding BO voor verschillende leerkrachten.
3. BO wordt gecontacteerd voor een gekwalificeerde trainer uit de omgeving van de school uit haar poule.

Een school kan docenten individueel de gelegenheid geven het certificaat te behalen bij Annie Joosten-Lamey van BO, met open inschrijving via de site van BO.

De school kan leerkrachten *incompany* opleiden door Boksend Opvoeden.

Deze scholen hebben BO in het curriculum. Zij informeren betrokken leerlingen en ouders in de schoolgids en via de site. De school coördineert de interventie: organiseert ruimte, materialen, gebruikt het handboek, leskaarten en communicatie, voorziet in het rooster en organiseert de intakegesprekken. Betrokkenen zijn op de hoogte via de schoolgids en de site.

Wanneer de school de uitvoering van de interventie overweegt kan zij Annie Joosten-Lamey, eigenaar van Boksend Opvoeden contacteren voor een begeleider. De school informeert deze over de leerlingen en mogelijke beperkingen die aandacht vragen. Voorafgaand aan intakegesprekken wordt de begeleider voorgesteld aan de groep en kunnen verwachtingen die daar leven worden uitgewisseld.

Ouders en kinderen worden op de hoogte gebracht en desgewenst wanneer gewenst wordt een ouderavond georganiseerd.

Intakegesprekken

Voorafgaande aan BO heeft de begeleider tienminutengesprekken met alle leerlingen over de verwachtingen van de leerling. De fysieke en mentale fitheid worden besproken en wat de leerling wil bereiken met Boksend Opvoeden. In overleg wordt een doel voor de lessen bepaald.

Boksend Opvoeden

De begeleider verzorgt de lessen, richt de lesruimte in en verzamelt materialen. Het handboek Boksend Opvoeden waarin de 12 lessen staan uitgewerkt wordt gebruikt met de emotie- en hartslagkaarten.

12-weken lesprogramma:

Pedagogische begeleiding

BO is een pedagogische interventie met boksspellen als middel in een veilige omgeving. Het omvat 12 wekelijkse lessen van 50 minuten. De fysieke boksoefeningen (meestal in wisselende tweetallen) gaan vergezeld van door de begeleider geleide reflectie op de interactie. Voor gedragsontwikkeling is de groep een belangrijk instrument.

De pedagogische relatie wordt gebruikt om regels af te spreken die veiligheid van alle leerlingen waarborgt: respect voor elkaar, op tijd komen, niet pesten en elkaar helpen. Het moet stil zijn als de begeleider uitleg geeft en jongeren lachen elkaar niet uit als er een fout wordt gemaakt.

Drie commando's worden **altijd** opgevolgd: **Ho of Stop**: iedereen stopt. **Break**: dan stoppen de leerlingen die het betreffen. **Boks**: iedereen start de oefening. Een veilig groepsklimaat is voorwaarde om sociale binding te ervaren en vertrouwen te ontwikkelen.

Time-out methode

Als de leerling getriggerd wordt tot ongewenst gedrag, kan deze een **time-out** vragen, als de leerling niet bewust is van ongewenst gedrag dan reageert de begeleider met time-out. De opeenvolgende stappen geven houvast aan de groep en de begeleider voorspelbaar en consequent.

	De stappen
Stap 1	De leerling kiest voor een Time-out in de ruimte met de groep.
Stap 2	Time-out in de ruimte met de groep door begeleider.
Stap 3	Time-out in de ruimte met de groep, doet deze les niet meer mee.
Stap 4 Zeer uitzonderlijk	Time-out in de groep in de ruimte met de groep, het lukt niet meer om de cursus goed af te maken. Hierover wordt contact gezocht met de ouders.

Handboek Boksens Opvoeden

Het handboek bevat formats voor 12 lessen met verschillende uitgewerkte spelvormen met materialen en tal van didactische tips voor de juiste uitvoering met betrekking tot tijd, leerdoelen, inhoud en organisatie in eventuele rondes. Zo is duidelijk is wat er geleerd wordt en hoe de oefening daaraan bijdraagt. Met suggesties voor differentiatiemogelijkheden bij de oefeningen met het oog op diversiteit in de groepen en om de aansluiting bij de verschillen te optimaliseren. Juist de voor iedereen zichtbare fysieke ervaring helpt eenvoudig woorden aan het gedrag te geven en een reflectiegesprek te leren voeren. Bokstechnieken worden apart uitgelegd.

Boksens Opvoeden

Dezelfde structuur.

Elke les begint met een welkom, memoriseren van de gedragsregels, afspraken rondom veiligheid en een toelichting op het programma van die week.

Daarna het beweegdeel met warming-up, gevolgd door centrale deel met boksspellen rond drie pijlers waarop de interventie is opgebouwd: plezier in bewegen, gevoelens en gedachten tot rust kunnen brengen, mentaal sterker worden en regie krijgen over eigen gedrag. Alle lessen eindigen met *cooling down* en korte terugblik.

Gefaseerde lesopbouw

De ontwikkeling van veerkrachtige identiteit ontstaat door het "zwaluwstaarten" van de subdoelen: plezier in bewegen, het tot rust kunnen brengen van gevoelens en gedachten om te kunnen werken aan regie op eigen gedrag. De interventie is gefaseerd opgebouwd.

De eerste twee weken staat kennismaking met regels tijdens het boksen over veiligheid en respect, een introductie in bokstechnieken, de emotie- en hartslagkaarten en de time-out methode op het programma. *Plezier in bewegen, goed in je vel*, is het fundament voor de aanpak en zorgen voor de invulling van de

boksspellen in les 1 en 2. De boksspellen zijn gericht op beleven van plezier, zonder plezier blijf je niet bewegen.

Vanuit deze basis wordt in les 3 en 4 gewerkt aan technieken die helpen om *Rust in je lijf* te vinden. Het fysiek contact is nieuw voor de meeste leerlingen. Ze komen dicht in elkaars persoonlijke ruimte, dit *triggert* soms ongewenst gedrag. Aandacht voor mentale kracht door stevig staan, het reguleren van de ademhaling en het oefenen van concentratie door te leren focussen.

Erkennen en benoemen wat er gebeurt als je uit balans gebracht wordt. In de (relatieve) rust ontstaat ruimte om bewust te worden van gedachten, emoties en gevoelens. Het herkennen en erkennen daarvan, net als het gesprek erover, is de kern van BO. In de reflectie op de boksspellen geven emotiekaarten (bang, blij, boos en verdrietig) en hartslagkaarten (25%, 50%, 75% tot 100%) houvast.

Dit vormt de opstap naar de derde pijler: *regie op het eigen gedrag*. In les 5 en 6 wordt in de boksspellen gewerkt aan bewust worden van gedrag, verklaringen over gedrag en leren van gedrag dat zichtbaar wordt in de spellen. Hoe krijgt de leerling meer vat op eigen reacties. In 7 en 8 gaat het een stapje dieper: wie ben je, hoe wordt je gezien en hoe wordt je wie je wilt zijn.

Deze vragen zijn leidend bij de reflectie op het verloop van de interactie van de leerlingen bij de boksspellen. In les 9 en 10 maken de drie pijlers samen onderdeel uit van de bespiegelingen over gebeurtenissen uit het dagelijks leven van leerlingen. Les 11 en 12 staan in het teken van verwachtingen en vorderingen, individueel en als groep, met tips en suggesties voor school, thuis en op straat.

Check-out

In een minutengesprek wordt met elke leerling gesproken over hun ervaring, wat heeft geraakt, is het doel behaald? Wat was goed en hoe kan BO beter? Hoe gaat de leerling verder en wat is daarvoor nodig?

Terugkoppeling naar school.

De begeleider koppelt de resultaten terug naar de school. Dit weten de leerlingen.

De verwachting is dat -als de lessen worden uitgevoerd als beschreven- dit leidt tot behalen van omschreven doelen. Er zijn geen interventies op maat anders dan deze 12 lessen en variaties die in het handboek opgenomen zijn. De lessen reeks kent een specifieke opbouw die gerespecteerd moet worden met het oog op het resultaat.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

1. **Handboek Boksend Opvoeden**, dat tijdens de opleiding voor begeleider Boksend Opvoeden aangeboden is en behandeld.

Hierin wordt uitgelegd wat er van de begeleider verwacht wordt. Hoe theoretische inzichten en praktische kennis van het boksen samenkomen in pedagogisch ingezette boksspellen die de ontwikkeling van veerkrachtige identiteit ondersteunen. De kracht van Boksend Opvoeden is dat de op boksen gebouwde aanpak veel mogelijkheden biedt tot differentiatie mbt verschillen binnen de doelgroep qua fysieke mogelijkheden, culturele achtergrond, gender of taal.

2. **Werkboek leerlingen** met verwerkingsopdrachten bij de lessen.

3. **Communicatiemateriaal** logo, posters, flyers, presentatie voor ouders via www.Boksendopvoeden.nl.

4. Lesmaterialen

Het handboek en het didactisch lesmateriaal. Deze hebben de begeleiders bij de opleiding ontvangen. Bokshandschoenen en binnen-handschoenen.

Noodles, veervoetbal, tennisballen, zachte ballen, pionnen, zijn op de school aanwezig.

Via www.boksendopvoeden kan een materialenlijst met prijzen inzicht geven en besteld worden. In het handboek is een lesmaterialenlijst en een lesformulier voor de leerlingen opgenomen.

Hartslag-, emotie- en geheugenkaartjes.

Formats voor intake- en checkout gesprekken (in de online leeromgeving van BO).

Certificaten voor de leerlingen bij de afsluiting van de cursus, te bestellen via www.boksendopvoeden.

5. Registratie en licentie

Boksend Opvoeden verleent gecertificeerde begeleiders een exclusieve en niet-overdraagbare licentie tot het gebruik van de Boksend Opvoeden materialen, beeldmerk. Deze licentie verlangt elke twee jaar een bijscholing om op de website geregistreerd te blijven.

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

Boksend Opvoeden is een interventie die uitgevoerd wordt op Scholen in Voortgezet Onderwijs en scholen Voortgezet Speciaal Onderwijs.

Deze interventiebeschrijving is toegespitst op de eerste twee jaren van het VO en het VSO, maar kan eveneens uitgevoerd worden in de andere jaren van het voortgezet onderwijs.

De interventie kan op school worden uitgevoerd in een gymnastieklokaal, een gewoon lokaal of een daarmee vergelijkbare (buiten) ruimte.

Randvoorwaarde is dat de klas ongestoord en zonder inmenging van anderen de lessen kunnen volgen in een veilige setting.

Scholen die de interventie opnemen in het curriculum coördineren en verzorgen de uitvoering van de interventie zelf. Zij organiseren ruimte, materialen, handboeken, leskaarten en communicatie, voorzien in opname in het rooster en plannen de intakegesprekken net als de check-out.

Scholen kunnen de uitvoering van BO ook laten verzorgen door een externe begeleider uit de pool van gecertificeerde begeleiders bij Boksens Opvoeden. Via Annie Joosten-Lamey, interventie-eigenaar van Boksens Opvoeden kan de school een gecertificeerde begeleider verwerven.

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren?

Het met goed resultaat de basiscursus Boksens Opvoeden hebben gevolgd geeft de mogelijkheid de interventie BO te begeleiden.

Toegang tot de basiscursus Boksens Opvoeden wordt verstrekt aan professionals als door de Nederlandse Boksensbond gecertificeerde jeugdtrainers, begeleiders weerbaarheid, leraar lichamelijke opvoeding, psychomotorische therapeut, leerkracht speciaal onderwijs, sportschoolhouder, orthopedagoog, jeugdhulpverlener en *social worker*.

Er zijn geen andere selectiecriteria, tot nu toe heeft iedereen die deelneemt de cursus met certificaat afgerond. Er zijn nu (januari 2023) 900 mensen opgeleid tot gecertificeerd begeleider BO.

Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

De uitvoering verzorgt de begeleider onder de verantwoordelijkheid van de school. De scholen die de interventie in het curriculum hebben opgenomen hebben dikwijls een coördinator die behalve uitvoert en coördineert, verantwoordelijk is voor de kwaliteit van de interventie.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

Boksens Opvoeden kan alleen gegeven worden door professionals die de daarvoor verplichte basiscursus, Boksens Opvoeden Basis, gevolgd hebben.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?

B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?

Kwaliteitsplan

Het predicaat **organisatie met Boksens Opvoeden** is een bord dat opgehangen wordt in school. Het predicaat is drie jaar geldig.

De coördinator is verantwoordelijk is voor coördinatie en kwaliteitsbewaking van de interventie. De organisatie Boksens Opvoeden bezoekt de organisatie driejaarlijks en woont een les bij, die samen met de begeleider wordt geëvalueerd.

Scholen verwerven een predicaat als :

1. zij met ondersteuning van Boksens Opvoeden een kwaliteitsplan maken;
2. alle leerlingen volgen in jaar 1 of 2 Boksens Opvoeden;
3. minimaal 2 leerkrachten gecertificeerd zijn, facultatief gecertificeerd als gevorderd;
4. Boksens Opvoeden is opgenomen in het leerplan / schoolgids / beleid en website van de school;
5. de coördinator de verplichte scholing, 1 keer per twee jaar, volgt.

Binnen drie jaar vindt een kwaliteitsbezoek plaats. De kosten van het predicaat en kwaliteitsbezoek zijn 800 euro exclusief btw.

Met het kwaliteitsplan kan de school ouders en partners in de jeugdhulpverlening, welzijn en anderen de werkwijze en de bedoeling delen.

Kwaliteit van de begeleiding

Als de basiscursus Boksend Opvoeden is gevolgd krijgt de deelnemer de mogelijkheid zich twee jaar als begeleider van Boksend Opvoeden aan te bieden. Iedere Boksend Opvoeden-begeleider is verplicht minstens één keer per twee jaar een nascholing te volgen. Dit kan de cursus Boksend Opvoeden voor gevorderden zijn, een opfrustraining of de jaarlijkse scholingsdag. De gevolgde scholingen staan geregistreerd op het persoonlijk account die de begeleider heeft bij de organisatie. Het account biedt de begeleider een leeromgeving met werkmateriaal waaronder instructiefilmpjes en documenten over onderwerpen die gerelateerd zijn aan Boksend Opvoeden. www.boksendopvoeden.nl/trainers-boksend-opvoeden

Boksend Opvoeden verleent gecertificeerde begeleiders een exclusieve en niet-overdraagbare licentie tot het gebruik van de Boksend Opvoeden materialen, beeldmerk, depotnummer: 1459833 en beeldmerk depotnummer: 1459834. Deze licentie geeft zolang men op de website geregistreerd staat als gecertificeerd begeleider het recht de merken in hun communicatie te gebruiken.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Er is geen sprake van randvoorwaarden omdat de school die de interventie aanvraagt de randvoorwaarden zoals eventuele samenwerking met externe begeleiders, beschikbaarheid van ruimten en communicatie zelf organiseert of via Boksend Opvoeden wordt uitbesteed.

Implementatie – max 200 woorden

A: Op welke manier faciliteer je als interveniënt de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?

B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interveniënt zelf? Geef een samenvatting.

BO wordt verspreid door een relatief bescheiden organisatie. De eigenaar is Annie Joosten-Lamey, zij heeft een team om haar gevormd met vier co-trainers en drie cursusleiders die met haar –ondermeer- zorgen voor het opleiden van begeleiders BO.

Sinds april 2019 zijn 900 begeleiders opgeleid. Deze begeleiders hebben hun weg gevonden naar schatting zo'n 50 scholen. Daar zijn meer dan 1000 kinderen vertrouwd geraakt met BO. De belangstelling onder de scholen, verspreid over het hele land¹, neemt merkbaar toe. Door van mond tot mond reclame en door inzet van *social media* met veelvuldig positieve geluiden over BO.

De uitvoering van de interventie is steeds onder de aandacht van de interveniënt-eigenaar. Er is momenteel geen landelijk implementatieplan.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt.

Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.

1. Totaal kosten BO in curriculum	7262,00
In-company opleiding 10 begeleiders	3.750,00 [†]
Praktijk, lesruimte, beamer	PM

¹ In Den Haag, Rotterdam, Amsterdam, Utrecht, Almere, Emmen, Roosendaal, Groningen, Zwolle, Eindhoven hebben leerlingen van scholen BO gevolgd (2019-2022).

10 handboeken, certificaat, online leeromgeving met werkmateriaal naslagwerk cursus.	PM
Eenmalig materialen 25 leerlingen	
Bokshandschoenen, binne nhandschoenen, veervoetballen, noodles, tennisballen, pads, etc. Firma NIJHA	3.382,00
Geheugensteunkaartjes voor emoties en hartslag 25 stuks	5,00
Uitvoering met 25 leerlingen	
Lesuren voor 12 uur	PM
Voor- en nawerk 6 uur	PM
Ouderavond 2 uur	PM
Monitoring en evaluatie 2 uur	PM
Intake en checkout 8 uur	PM
Totaal 30 uur.	PM
Werkboek verwerkingsopdrachten voor leerlingen 25 stuks	125,00
* BO kan ook door individuele leerkrachten gevolgd worden dat kost 419,00, incl. handboek en leskaarten.	
2. Totaal kosten verwerven 3 jr. geldend kwaliteitspredicaat	800,00
Vierdagdelen: voorbereiding, ondersteuning en beoordeling uitvoering en rapportage rondom realisatie kwaliteitsplan (incl.reistijd).	800,00
Reiskosten	te bepalen
Coördinatie plan realisatie vanuit de school 16 uur	PM
3. Externe gecertificeerde trainer, via BO, begeleidt voor 25 leerlingen BO	3325,00
12 lessen. (100 eu per uur)	1200,00
Ouderavond, 2 uur	400,00
Evaluatie en monitoring overleg met school 2 uur	400,00
Evaluatie en monitoring vanuit school	PM
Vorbereiding en nawerk 6 uur	600,00
Intake en check-out/ 8 uur, 10 minuten gesprekjes	800,00
Totaal 32 uur incl. btw	3200,00
25 werkboekjes	125,00
Praktijkruimte in de school	PM
Reiskosten	te bepalen
<i>nb. PM kosten zijn kosten in het curriculum voor de school</i>	

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.

Aard

Leerlingen die starten in het VO krijgen te maken met veranderingen op verschillende leefgebieden. Leerlingen op het VSO komen vaker uit verschillende werelden en begrijpen elkaar onvoldoende, wat spanningen geeft en leidt tot pesten en buitensluiten (Kleijwegt, 2016). De verschillen in wat kinderen van huis uit meekrijgen zijn groot qua: inkomen, opleiding, gezondheid en sociale contacten, en die zijn tussen 2014 en 2021 dieper geworden (SCP/Hoff, cs., 2021).

Kinderen van praktisch opgeleide ouders zijn door stapeling van problemen kwetsbaar en ervaren laag zelfvertrouwen, ontwikkelen beperktere sociale vaardigheden en hebben geringe verwachtingen over hun persoonlijke- en maatschappelijke ontwikkeling (Hoff, cs., 2021). Leerlingen ervaren het leven als stressvol, ervaren onzekerheid, worstelen met hun lijf en de ontwikkeling van hun identiteit (Stephens & Sieckelinck, 2020). De jongere kan risico's kennen als (lichte) verstandelijke of fysieke beperkingen. Als thuis pedagogische steun bij de persoonlijke ontwikkeling ontbreekt maakt het dat uiterst kwetsbaar.

Bij deze jongeren is samenhang tussen voelen, presenteren en hoe zij door hun omgeving gezien worden dikwijls afwezig. Terwijl dit de basis vormt voor veerkrachtige persoonlijke ontwikkeling.

Ernst

Het SCP rapporteert over toenemende verschillen (Herweijer, 2008; Vrooman, cs., 2014; Hoff, cs., 2021). Het gebrek aan vertrouwen in de eigen mogelijkheden leidt tot gering vertrouwen in maatschappelijk perspectief (Putters, 2019; Stephens & Sieckelinck, 2020). De situatie is ernstig omdat de problemen zich niet beperken tot het onderwijs, juist de stapeling van risico's op verschillende terreinen geeft kansengelijkheid, segregatie en achterstanden, ze hangen sterk samen en versterken elkaar. Dat maakt de situatie tot '*wicked problem*'. De ontwikkeling van sociale competenties en vriendschappen tussen leerlingen uit verschillende milieus op school evenals de sociale cohesie in de samenleving nemen af (Onderwijsraad, 2021).

Spreiding

Boterman (2018) concludeert in zijn onderzoek: heel Nederland kent deze tweedeling, de grote steden laten een ongelijke verdeling van leerlingen naar sociaaleconomische en etnische achtergrond; middelgrote steden (bijvoorbeeld Breda, Haarlem, Zwolle) kennen een relatief hoge schoolsegregatie. Scholen in groeikernen (Almere, Zoetermeer en de Haarlemmermeer) zijn het meest geïntegreerd.

Gevolgen

Het gevoel buitengesloten te zijn met ongelijke mogelijkheden leidt regelmatig tot uitvallen op school, overlast, conflicten thuis of aansluiting bij marginale groepen en weinig vertrouwen in zichzelf en de samenleving (Stephens & Sieckelinck, 2020).

Het onderwijs wordt geconfronteerd met schier onoplosbaar probleem zichtbaar in ongewenst gedrag, stress, psychische problematiek, verslavingen en schooluitval. De gevolgen zijn aanzienlijk: gedaald overheidsvertrouwen, afgenomen participatiegraad, financiële schade en toenemende kansengelijkheid en maatschappelijke onrust (Hoff, cs., 2021; SER, 2021).

Oorzaken

Kinderen in armoede zijn door stapeling van problemen kwetsbaar, ervaren gering zelfvertrouwen, beperktere sociale vaardigheden en verwachten weinig invloed te hebben op hun persoonlijke- of maatschappelijke ontwikkeling (Hoff, cs., 2021). De cumulatie van armoede, leefstijl, gezondheid, sociaal-culturele en fysieke omgeving, opleidingsniveau in combinatie met verschillen in afkomst, gender maken kansengelijkheid hardnekkig: persoonlijk en maatschappelijk. Wanneer ouders niet kunnen steunen geeft

dit stress en onrust, het maakt onzeker en dat leidt geregeld tot grensoverschrijdend gedrag of terugtrekken. Aldus: <https://www.monitorgezondheid.nl/gezondheidsmonitor-jeugd> 2021.

Armoede betekent meer pestervaring, stress, risicovol gebruik van *games* en *social media*, vaker hoog beeldschermgebruik en minder controle op gamegedrag en *social media*. Er wordt minder gesport en bewogen. Kinderen met migratieachtergrond vooral de meisjes bewegen veel minder dan leeftijdsgenoten.

De mentale gezondheid, het vertrouwen in zichzelf en de toekomst is laag oa door gestegen ervaren discriminatie, toenemende gevoelens van onveiligheid. Vaak achterop raken op school omdat zij vaker langdurig op bijstandsniveau leven. Het resulteert in sterk verminderde veerkracht en weerbaarheid. 27% Van de 2de en 4^{de} klassers van het VO, zijn met psychische klachten gediagnostiseerd aldus de gezondheidsmonitor 2021.

De sociaal-culturele en fysieke omgeving, kinderen uit armoede worstelen met zichzelf en hun omgeving. Voorbeeldgedrag, aanmoediging ontbreekt geregeld, men is onbekend met mogelijkheden in de omgeving. Het netwerk is beperkt en gesloten. De bebouwde omgeving biedt onvoldoende, is geregeld onveilig en sluit onvoldoende aan bij culturele- of religieuze leefwijze. Dit belemmert meisjes en jongeren die zich als *queer* ervaren. Gevolg is stijging van ervaren discriminatie, meer gezinsleden met langdurige ziekte, handicap of verslaving en minder snelle daling van pesten op school.

Persoonlijke factoren

Kennis over persoonlijke ontwikkeling, motivatie en eigen effectiviteit zijn dermate latent aanwezig dat jongeren denken niet capabel te zijn. Ouders met een praktische opleiding vinden het lastig kinderen te steunen. Voorbeeldgedrag, aanmoediging ontbreekt vaak en men is onbekend met maatschappelijke mogelijkheden. Jongeren zijn gevoelig voor representatie van 'gecreëerde' identiteiten op *social media*. Identiteit is het resultaat van een wisselwerking tussen zelfbeeld (wie ben ik), presentatie (wat laat ik zien) en toeschrijving (hoe ziet men mij). Als deze drie dimensies samenhangen ondersteunt dit veerkrachtige identiteitsontwikkeling (Biesta, 2018). Werken aan veerkrachtige identiteit vraagt om ondersteuning in een veilige en uitdagende omgeving. Het boksen 'triggert' en daagt uit. De pedagogische begeleiding is cruciaal voor bewustwording, reflectie en leren over het eigen gedrag, aan de hand van de interactie in het boksen (Perdijk, cs, 2022).

Verantwoording

Tabel 1.

Hoofddoel

Begeleiding tot een veerkrachtige identiteitsontwikkeling

Boksend opvoeden is een pedagogische interventie met boksspellen als instrument.

Boksen, populair bij de jeugd, kent duidelijke gedragsregels. Het plezier in het bewegen, met de boksspellen vormt het fundament. De spellen roepen interacties op, die lenen zich uitstekend voor het bespreekbaar maken van het gedrag tijdens de interacties. Leerlingen leren verbinding en vertrouwen te geven en leren zichzelf te laten zien en weerbaarheid te oefenen. Door te gronden en met ademhalingstechnieken worden leerlingen gedachten, gevoelens en emoties gewaar en ontwikkelen leerlingen daarin rust en regie. In het reflecteren op de boksspellen leren leerlingen hun eigen gedrag en dat van anderen kennen, ze oefenen nieuw gedrag in de boksspellen.

De begeleider en de leerlingen ondersteunen elkaar bij het ontwikkelen van regie over wie zij willen zijn.

Boksend Opvoeden stimuleert de veerkrachtige identiteitsontwikkeling met drie subdoelen die aan te pakken factoren representeren die samenhangend, gefaseerd in de interventie worden aangeboden. De kennis die de leerlingen ontwikkelen, de houding die gestimuleerd wordt en het veilige klimaat in de lessen draagt bij aan het stimuleren van de eigen effectiviteit van leerlingen. Boksend Opvoeden is ontwikkeld voor pedagogisch georiënteerde begeleiders die jonge mensen ondersteunen met praktische kennis, oefeningen en reflecties die de regie over het eigen handelen stimuleert zodat zij doen als zij willen zijn!

Subdoel: Plezier in bewegen

Leerlingen ervaren plezier in bewegen in 12 lessen. Plezier ervaren door bewegen is beter in je vel zitten, je fitter voelen en meer geloof in eigen kunnen ontwikkelen.

Subdoel: Gevoelens en gedachten tot rust kunnen brengen, mentaal sterker zijn

Leerlingen ervaren in de boksspellen rust en balans. Vanuit rust ontstaat bij de leerlingen ruimte voor bewustwording van gevoelens, gedachten en reacties bij de boksspellen, hetgeen hen zelfbewuster en mentaal sterker maakt.

Subdoel: Regie op eigen gedrag

Vanuit het bewust zijn van de interacties rondom de boksoefeningen ontwikkelen de leerlingen een beeld van wie zij zijn, wat ze laten zien. Vanuit het reflecteren tijdens de lessen wordt de regie op het eigen handelen vergroot en leren zij beter omgaan met veranderingen en complexiteit.

Subdoel

Plezier in bewegen

Aan te pakken factor	Methodiek	Onderbouwing aanpak
Kennis Weten dat bewegen gezond is, het plezier geeft en je daardoor beter in je vel zit.	Boksen is 'cool', dat nodigt uit.	Vechtsport is populair (CBS & RIVM, 2016). Dat maakt boksen 'besmettelijk' (Gladwell, 2000).
Houding Staat open voor bewegen en raakt gemotiveerd.	Door boksspellen ervaren dat bewegen plezier geeft..	Door reflectie zien dat sport verbindt en goed voelt (Preller & De Greef, 2017)
Sociale omgeving Regels zorgen voor een veilig klimaat. De leerlingen voelen zich in de spellen met elkaar verbonden en ervaren sociale steun	Regels worden elke les herhaald en gehandhaafd. Vertrouwen geven en van anderen krijgen motiveert, geeft succes en plezier.	Veiligheid stimuleert groepscohesie en motivatie, dat helpt tegen uitval (Preller & De Greef, 2017). Succes en plezier geven het gevoel 'ergens bij te horen' (Haudenhuyse, cs., 2021; Bovendeur, 2008).).
Eigen effectiviteit Gevoelens, emoties, gedachten ervaren en (h)erkennen in het boksen. Veerkracht ervaren. Ervaart controle op het eigen handelen.	Leren reflecteren op gedrag tijdens boksspellen. Oefening volhouden en hulp kunnen vragen daarvoor. Boksspellen vragen veel energie hierdoor kun je makkelijker rust pakken om focus en regie te zoeken.	In elkaars personal space zijn stimuleert bewustwording van gevoelens en gedachten (Haudenhuyse cs 2021). Boksen heeft een imago van moraliteit, waar discipline, groepsgevoel, respect voor anderen en eigenwaarde geleerd wordt (Wacquant, 2004).

Subdoel

Gevoelens, gedachten tot rust kunnen laten komen, mentaal sterker zijn

Aan te pakken factor	Methodiek	Onderbouwing aanpak
Kennis/ Houding Weet rust en focus door gronden en ademhaling te zoeken. (her)kent en kan eigen emoties en lichamelijke reactie benoemen, ook bij conflict en spanning.	Techniek van gronden en ademhaling leren. Emotiekaarten/hartslag kaarten ondersteunen de herkenning van emoties en reactie/ademhaling	De bokstechnieken stimuleren lichaamsbeleving, en gronden, ademen, focus en zelfreflectie (De Graaf, cs., 2015). Dortants (2010) concludeert, dat boklessen kunnen ondersteunen bij beheersen en normaliseren van gedrag.

	Boksspellen confronteren en <i>triggeren</i> gedragsregels. De time-out methode geeft steun als het lastig wordt.	Voorwaarde voor sociale ontwikkeling veiligheid in de groep (Achterhuis en Koning 2014; Bailey cs. 2013).
Sociale omgeving Leerlingen leren dat veranderingen horen bij het leven en de omgeving waarin dat zich afspeelt. Vertrouwen in jezelf ontwikkelen met en door (verschillende) anderen.	Tijdens de boksspellen worden de leerlingen steeds aan anderen met wisselende talenten en karakters gekoppeld. Zo ervaart de jongere succes, erkenning én uitdaging.	De leerlingen ervaren hun leven geregeld als een stormbaan vol hindernissen (Erikson, 1968). <i>Safe spaces</i> kunnen daarin een positieve bijdrage leveren (Kooijmans, 2016). Weerbaarheidstrainingen bevorderen zelfregulatie en het geloof in het eigen kunnen (De Graaf, cs., 2015). Co-creatie stimuleert (gedrags)verandering door gedeelde ervaringen, wat de impact van de leerervaring vergroot (Wenger cs., 2002; Wierdsma, 2004).
Eigen effectiviteit Ervaren van zelfvertrouwen en regie over gedrag in interactie met anderen. Kan luisteren en een opdracht uitvoeren. Kan stoppen wanneer nodig en anderen zeggen te stoppen wanneer dat wenselijk is. Kan oordeel uitstellen.	Actieve leergesprekken ahv kaarten met basisemoties en hartslagen, leren leerlingen kijken naar gedrag en te herkennen wat er gebeurt. Door ondersteuning het ervaren en bewaken van grenzen leren.	Er is veel bewijs voor zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde net als vermindering van stress en angst door sport (Bailey cs., 2013). Bewegen helpt gevoelens en gedachten formuleren, hulp vragen, grenzen kennen, stellen en bewaken (Haudenhuyse, cs.2021).

Subdoel

Regie op eigen gedrag

Aan te pakken factoren	Methodiek	Onderbouwing aanpak
Kennis Weet en begrijpt dat je gevoelens, gedachten en handelen gecontroleerd kunt sturen. Weet dat anderen je op een bepaalde manier zien en dat je los daarvan kan handelen.	Spelvormen voor reflectie op handelen van jezelf en anderen. Leerlingen laten ontdekken wat zij nodig hebben van anderen en kan reageren zoals anderen dat nodig hebben/wensen.	Pedagogische praktijken gaan over begeleiders en hun methodische bijdrage aan het 'eigenstandig handelen' van jonge mensen (Biesta, 2018).
Houding De leerling is bereid kritisch naar zichzelf te kijken. Kan problemen en oplossingen benoemen. Ontwikkelt respect voor anderen. Komt op tijd, spullen bij zich en gedrag zoals afgesproken, doorzettingsvermogen	De begeleider biedt een veilige leeromgeving. Stimuleert het oefenen met gedrag en ondersteunt wanneer het mis gaat. Begeleiding bij geven en ontvangen van feedback en positieve stimulans. Begeleider zorgt voor regels en gedragen afspraken, handhaven en coachen.	Begeleider en veilige omgeving (regels, sfeer, pedagogische waarden) zijn 'key'. Luisterend oor op het juiste moment motiveert positief gedrag (Coalter, 2007; Van der Kooi, 2020.) Begeleider cruciaal voor bewustwording gedrag reflecties en leren rondom de boksspellen (Perdijk, cs, 2022).
Sociale omgeving Weten dat je er mag zijn, net als de anderen. De ruimte die in een groep ontstaat kunnen benutten.	Comfort van leerlingen bewaken. Ruimte om het gesprek over: wie ben ik, wat	Pedagogische bemoeienis reikt verder dan de ouders (Sieckelinc & de Winter 2015).

<p>Kwetsbaar durven zijn, nadenken over handelen in uiteenlopende situaties. Verplaatsen in de ander en reageren op hoe anderen je zien. Steun vragen en geven.</p>	<p>laat ik zien, wie wil ik zijn, hoe zien zij mij, te voeren.</p> <p>De trainer ondersteunt leerlingen bij eigenstandig handelen door aandacht en positieve gespreksvoering.</p>	<p>Verband tussen een positieve sfeer in groepen en minder a-sociaal gedrag -door de leden van een groep- daar buiten (Rutten, cs 2011; Biesta, 2018).</p>
---	---	--

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie

Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- d) Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

A. Bilim, R. & Free, R. (2023). Boks en Opvoeden, Boksen en veerkracht. Bachelor onderzoek Pedagogiek, Nijmegen, HAN. (09 2022 / 01 2023).

B. Het onderzoek vond plaats op een VSO met leerlingen met verstandelijke beperkingen. Onderzocht is of de interventie is uitgevoerd als beschreven, en doet de interventie wat het op basis haar onderbouwing beloofd. Er zijn voor aanvang, halverwege en bij afronding van de 12 lessen observaties en interviews met de leerlingen uitgevoerd. Ouders, directie, begeleider en interventie-eigenaar zijn bevraagd.

C. *BO uitgevoerd volgens plan?*

De twaalf lessen zijn uitgevoerd conform het handboek. Het gebruik van spelelementen is soms meer passend gemaakt. Competitie elementen in de spellen vermeden.

Het bereik van BO?

Vanaf de start april 2019 tot januari 2023 zijn 900 BO begeleiders opgeleid. Op naar schatting ruim 50 scholen BO uitgevoerd. Meer dan 1500 kinderen namen deel, verspreid over het hele land².

Waardering en ervaring?

Leerlingen zijn zonder uitzondering enthousiast. De boksspellen worden gewaardeerd, ze hebben er (gedurende de weken steeds meer) plezier in. Ze hebben individueel, in tweetallen en als groep met plezier samengewerkt. De meeste leerlingen ontwikkelen rust en controle over zichzelf. Kritisch zijn zij over uitdrukken van gevoelens en gedachten, dat vinden ze moeilijk. Tegelijkertijd waarderen zij de aandacht ervoor en staan ze, meer dan voorheen, open voor geven en ontvangen van steun.

Leerlingen ontwikkelen op aspecten regie, bv aangeven van grenzen en hulp vragen. Alle leerlingen betreuren dat BO niet langer duurt. Soms vinden ze de begeleider irritant, tegelijkertijd vinden ze hem grappig. De begeleider vindt BO effectief en geleide reflectie het uitdagendst.

¹In oa Den Haag, Rotterdam, Amsterdam, Utrecht, Almere, Emmen, Roosendaal, Groningen, Zwolle, Eindhoven hebben leerlingen van scholen BO gevolgd (2019-2022).

Ouders zien toegenomen plezier in bewegen. Bij kinderen zien zij meer rust en controle over gedrag. Een praat meer over gedrag met zijn ouders.

Op 'de Brug' is een groot deel van het personeel opgeleid. De directie wil pedagogische steun niet beperken tot bewegingsonderwijs. BO draagt bij aan veilig, pedagogisch klimaat in de schoolgemeenschap. BO voldoet aan verwachtingen van de schoolleiding omdat er binding, vertrouwen, rust en veerkracht ontstaat.

De succes- en faalfactoren?

Boksen is plezier en geeft leerlingen een *boost*, daardoor ondervinden oefenen met ademhaling en gronden geen weerstand. Boksen zorgt voor meer vertrouwen in elkaar faciliteert bewustwording van gedrag, gedachten en gevoelens en ondersteunt reflectie en praten, iets dat pittig is voor deze groep.

Veiligheid is van allerhoogste belang, als dat niet gewaarborgd is faalt de aanpak. Rust, regels en pedagogisch toegeruste begeleider is *key*, en handhaving daarvan.

Dat de school BO draagt en ouders het waarderen helpt enorm.

Aanbevelingen?

De zomer voorafgaande aan het onderzoek is de opbouw van de lessen strakker op de theoretische onderbouwing geprogrammeerd. Annie Joosten-Lamey is voornemens het strikte navolgen van de opzet, in scholingen te benadrukken.

Overwogen wordt sommige oefeningen voor leerlingen met beperkte motorische- of verstandelijke vaardigheden van specifieke suggesties te voorzien.

De onderzoekers hebben suggesties die reflectie en leren over gedrag toegankelijker maakt. Deze worden mogelijk als aanbeveling in het handboek opgenomen.

1. *Hoofd-hart-handen*. Visualisatie en eenvoudige vragen sluiten aan bij taalvaardigheden van deze doelgroep. Hoofd is denken, hart is voelen, handen staat voor gedrag. Met een hoofd-hart-handen tekening is naar de doelen van elke leerling gevraagd. Het heeft deze groep goed geholpen.

2. *Klassenboek*. De gesprekken in dit onderzoek stimuleerden het idee een klassenboek te ontwerpen. De ervaringen kunnen worden uitgedrukt uitdrukken ahv emoticons uit de leskaarten. Dit klassenboek is na de laatste boksles gebruikt voor de evaluatie.

5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Achterhuis, H., & de Koning, N. (2014). De kunst van het vreedzaam vechten. Rotterdam: Lemniscaat.

Bailey R, Hillman CH, Arent S, Petitpas A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health* 10 (pp. 289-308)

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*. Academic Press, 71-81.

Biesta (2018). Tijd voor Pedagogiek. Universiteit voor Humanistiek: Oratie.

Boterman (2018). School segregation in the free school choice context of Dutch cities (p.155-179). In: Xavier Bonal and Cristián Bellei (eds). *Understanding School Segregation: Patterns, Causes and Consequences of Spatial Inequalities in Education*. London: Bloomsbury publishing

Bovendeur, I. (2008). Preventie gericht op lichaamsgewicht samengevat. In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM.

Buyse, W. & Duijvestijn, P., (2011). Vechtsport in de jeugdzorg: Ontwikkeling van 2 kansrijke vechtsportaanpakken ter bevordering van zelfbeeld en agressieregulatie. Amsterdam: DSP-groep.

CBS & RIVM, Dertig meest beoefende takken van sport naar achtergrondkenmerken, bevolking 12 jaar en ouder, 2015 [Data set]. *Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor*, 2016.

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: who's keeping the score?* Abingdon: Routledge.

Crone, E. A. (2008). *Het puberende brein: Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie*. Uitgeverij Bert Bakker/Prometheus: Amsterdam.

Dijk, M. van, Wigger, S. (2012). *Van zorg naar sport en bewegen: interviews met zorgverleners en sportaanbieders over de doorstroom van BeweegKuur-deelnemers vanuit de eerstelijns gezondheidszorg naar het lokale sport- en beweegaanbod*. Ede: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).

De Graaf, I., de Haas, S., Zaagsma, M., & Wijsen, C. (2015). Effects of Rock and Water: an intervention to prevent sexual aggression. *Journal of Sexual Agression*, 22(1), 4-19.

Dortants, M. (2010). 'Iedereen mag hier boksen, als je je maar aan de regels houdt!': de invloed van disciplineren op in- en uitsluiting in een boksvereniging. In F. Kemper, *Samenspel. Studies over etniciteit, integratie en sport* (pp. 144-163).

Elling, A. & Wisse, E. (2010). *Beloften van vechtsport*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Elling, A., Schootemeijer, S., & van den Dool, R. (2017). *Cijfers over vechtsport; Een inventariserende studie naar beoefening, aanbod, evenementen en veiligheid van full-contact vechtsporten in Nederland*. Mulier Instituut.

Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.

Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2020) Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 118 (17)

Gemert, F. H. M. van (2019). *Knokkers en Vrije Jongens: Het criminele verleden van het Nederlandse kickboksen*. *Proces: Tijdschrift voor strafrechtspleging*, 98(3), 166-183.

Haudenhuyse, R., Matthysen, M., Naert, J. (2021). *Boksen met jongeren. Een nieuwe kijk op pedagogische en didactisch handelen*. Antwerpen: Garant Uitgevers nv.

Haudenhuyse, R. P., Theeboom, M., & Coalter, F. (2012). The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: implications for sport coaches and youth workers. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 437–454.

Heinich, N. (2019). *Wat onze identiteit niet is*. Amsterdam: Prometheus

Herweijer, L. (2008). *Gestruikeld voor de start: de school verlaten zonder startkwalificatie*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.

Hoff, S., Vrooman, C., Iedema, J., Boelhuwer, J., Kullberg, J. (2021). *Verschil in Nederland (2014-2020) Zes sociale klassen en hun visies op samenleving en politiek*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Hosper K & van Loenen, T. (2021). *Leven met (on)gezonde stress, aandacht voor stress in de aanpak van gezondheidsverschillen*. Pharos: Utrecht.

Ince, D., Van Yperen, T., & Valkestijn, M. (2018). *Top 10 beschermende factoren: Voor een positieve ontwikkeling van kinderen*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Inspectie van het Onderwijs (2018). *Technisch rapport onderwijskansen en segregatie; De staat van het onderwijs 2016/2017*. Utrecht: Inspectie van het Onderwijs.

Kennis Centrum Sport (2019). *Waarde van Vechtsport, factsheet*.

Kleijwegt, I. (2016). *Twee werelden, twee werkelijkheden*. Den Haag: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen.

Kooi, M. van der, (2020). Developmental outcomes and meanings in martial arts practice among youth: a systematic review, *European Journal for Sport and Society*.

Kooijmans, M. (2016). *Talent van de straat. Hoe je jongeren kunt verleiden uit de criminaliteit te blijven*. Van Gennep.

Inspectie van het Onderwijs (2018). *Technisch rapport onderwijskansen en segregatie; De staat van het onderwijs 2016/2017*. Utrecht: Inspectie van het Onderwijs.

Mutsaers, P., & Demir, S. (2020). *Handen ineen voor meer veerkracht bij jongeren: Preventie van radicalisering en polarisatie: Een literatuuronderzoek naar beleid, prioriteiten, programma's en samenwerkingspartners voor (risico) jongeren*. Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Perdijk, K., Gemert, F. H. M. van, Malaihollo, L., Nierop, B. van, Pegge, M. & Rijnbeke, J. (2022). *Vechtende Jongeren: Veerkrachtiger door Kickboksen*. Lectoraat Opvoeden voor de Toekomst, Tilburg.

Preller, L., Greef, M. de (2017). *Beweegstimulering kwetsbare ouderen achterstandswijken: een nieuwe aanpak*.

Putnam, R.D. (2015) *Our Kids, The American Dream in Crisis*, Simon & Schuster: New York.

Putters, K. (2019). *Veenbrand, smeulende kwesties in de welvarende samenleving*. Prometheus: Amsterdam.

Rutten, E. A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J. J. M., Biesta, G. J. J., & Hoeksma, J. B. (2011). Predictors of Antisocial and Prosocial Behavior in an Adolescent Sports Context. *Social Development*, 20(2), (2011), 294–315.

RIVM, VeiligheidNL, & CBS. (2016). Vijftien meest beoefende takken van sport naar achtergrondkenmerken, kinderen 4-12 jaar, 2015 [Data set]. *Leefstijlmonitor*.

SER (2021) Gelijke kansen in het onderwijs, structureel investeren in kansengelijkheid voor iedereen, Den Haag.

Sieckelinck, S. & Winter, M. de (2015). Formers & families; Transitional journeys in and out of extremisms in the United Kingdom, Denmark and The Netherlands. The Hague: National Coordinator Security and Counterterrorism (NCTV).

Sieckelinck, S. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice* – 2017 – Volume 26, Issue 2 p.64-65. Boekbespreking.

Sieckelinck, Kooijmans & Wernaat-Sanders (2020). Verslag van een participierend actieonderzoek over kwetsbaar zoeken naar talent. Buro Zend-uit, ihkv de Nationale Wetenschapsagenda.

Stephens, W., & Sieckelinck, S. (2020). Being resilient to radicalisation in PVE policy: a critical examination. *Critical Studies on Terrorism*, 13(1), 142-165.

Stevens, G., Dorsselaer, S. van, Boer, M. Roos, S. van, Duinhof, E. Bogt, T. ter, Eijnden, R. van der, Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W., & M. de Looze. (2018). Nederlandse Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) onderzoek, 2017, Universiteit Utrecht, Utrecht.

Vrooman, C. (2014). Visies op verschil. In: C. Vrooman, M. Gijsberts en J. Boelhouwer (red.), *Verskil in Nederland. Sociaal en Cultureel Rapport 2014* (p. 29-65). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Verhaeghe, P. (2012) *Identiteit*. Bezige Bij: Amsterdam.

Wacquant, L.J.D. (2004). *Body & Soul; Notebooks of an apprentice boxer*. New York: Oxford University Press

Wenger, E., McDermott, R., & W. Snyder, (2002) *Cultivating communities of practice: a guide to managing knowledge*. Harvard Business School Press.

Wierdsma, A. (2004) *Balanceren tussen broosheid en maakbaarheid : co-creatie van verandering*. *Filosofie in Bedrijf: Tijdschrift voor Strategie en Organisatie*.

<https://www.helderopvoeden.nl/opvoeden/hoe-werkt-het-puberbrein>

6. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Het onderzoeksverslag dient als illustratie van de praktijk. Zij is als bijlage meegestuurd.