

# Boksend Opvoeden

## Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad  
de bijbehorende handleiding

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



# 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  
interventiebeschrijving: Marian ter Haar  
Titel interventie: Boksend Opvoeden  
Databank(en): Sport en Bewegen  
Plaats, instituut Utrecht, Kenniscentrum Sport & Bewegen  
Datum December 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

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Colofon</b>                                                    | <b>2</b>  |
| <b>Inhoudsopgave</b>                                              | <b>3</b>  |
| <b>0 Samenvatting</b>                                             | <b>4</b>  |
| 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                                                  | 4         |
| 0.8 Onderzoek                                                     | 4         |
| <b>Uitgebreide beschrijving</b>                                   | <b>5</b>  |
| Beschrijving interventie                                          | 5         |
| 1.1 Doelgroep                                                     | 5         |
| 1.2 Doel                                                          | 6         |
| 1.3 Aanpak                                                        | 6         |
| <b>Uitvoering</b>                                                 | <b>7</b>  |
| <b>Onderbouwing</b>                                               | <b>8</b>  |
| <b>Onderzoek</b>                                                  | <b>9</b>  |
| 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie               | 9         |
| <b>Aangehaalde literatuur</b>                                     | <b>10</b> |
| <b>Praktijkvoorbeeld</b>                                          | <b>11</b> |

## 0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

### 0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)

- Max 150 woorden

15% Van de jeugd ondervindt problemen bij opgroeien. Steeds vroeger hebben kinderen ervaringen met hulpverleners. De ondersteuning is gericht op problemen, risico's en stoornissen. Geregeld ontbreken handelingsperspectieven die kinderen leren reflecteren op wie zij zijn, welke talenten zij bezitten, wat toekomstperspectief en hoop geeft. Kinderen ervaren het leven als stressvol, zijn onzeker, worstelen met hun lijf en identiteit en zijn zonder pedagogische steun kwetsbaar.

Naast fysieke en mentale veranderingen tussen je 10<sup>de</sup> en 15<sup>de</sup>, worden kinderen bij de overgang van PO naar V(S)O gewaar van onderlinge verschillen. Kinderen van praktisch opgeleide ouders zijn door stapeling van problemen kwetsbaar, ervaren laag (zelf)vertrouwen, beperktere sociale vaardigheden en lage verwachtingen over hun persoonlijke- en maatschappelijke ontwikkeling. Dit geeft spanningen. Boksend Opvoeden helpt PO leerlingen uit groep 7/8 en onderbouwleerlingen uit V(S)O met pedagogische steun 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

- Max 150 woorden

Boksend Opvoeden (BO) wordt in 12 wekelijkse lessen aangeboden op het PO groep 7/8 en eerste twee jaren van het V(S)O om met pedagogische steun bij boksspellen meer veerkrachtige identiteit te verwerven.

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 te brengen, mentaal sterker te worden, 3. regie op handelen, ten einde veerkracht te ontwikkelen. Boksen, populair bij tieners, 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 begeleidt reflecteren op de boksspellen maakt (gedeelde) ervaringen bespreekbaar. Dat geeft verbinding en vertrouwen. Leerlingen worden bewust van handelen en oefenen nieuw gedrag. De begeleider en de leerlingen onderling steunen elkaar bij het ontwikkelen van regie over wie zij willen zijn.

### 0.3 Doelgroep

- Max 150 woorden

De doelgroep wordt gevormd door leerlingen in de puberteit, 10 – 15 jarigen, leerlingen van groep 7/8 uit het PO en de eerste twee jaren in het V(S)O. Voorwaarde bij het werken met deze groep aan een meer veerkrachtige identiteitsontwikkeling is een veilige en uitdagende omgeving met pedagogische ondersteuning.

### 0.4 Doel

- Max 150 woorden

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

### 0.5 Aanpak

- Max 150 woorden

BO geeft plezier, (zelf)vertrouwen en verbinding. Leerlingen zitten beter in hun vel omdat gevoelens en gedachten tot rust komen. Samen boksen verbindt, geeft vertrouwen om naar elkaars gedrag te kijken. Begeleid leren reflecteren op gedrag helpt regie te nemen over wie je wilt zijn met gebruikmaking van hun talenten.

## 0.6 Materiaal

- Max 150 woorden

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

Handboek "Boksend Opvoeden beginners" beschrijft de opleiding van de begeleiders met de 12 lessen Boksend Opvoeden die daarin ook uiteengezet worden.

## 0.7 Onderbouwing

- Max 150 woorden

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 maken gedrag eenvoudig zichtbaar, praktijken die het bespreken van gedrag eenvoudig maken. 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

- Max 150 woorden

Boksend Opvoeden (BO) is onderzocht bij een VSO klas in Rotterdam. De procesmonitor bestaat uit nul-, midden- en eindmeting middels interviews en lesobservaties. Ouders, begeleider en schoolleiding zijn bevraagd op: de werkzame factoren van BO. Of de lessenreeks uitgevoerd is als beschreven, verbeteruggesties.

In het PO zijn verschillende evaluaties die zijn uitgevoerd met kinderen in de laatste les, met de schoolleiding over de effecten op de groep besproken en geanalyseerd.

Over het geheel laat het 'Boksend Opvoeden'-programma positieve resultaten zien op het gebied van betrokkenheid, emotionele regulering en handelen, hoewel het maatwerk en voortdurende ondersteuning vereist voor duurzame impact.

# 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.*

De doelgroep wordt gevormd door leerlingen van groep 7/8 uit het PO en de eerste twee jaren in het V(S)O. 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 met weinig vertrouwen in zichzelf en de samenleving tot gevolg.

**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?*

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 of groep in het algemeen of voor een groep met specifieke (ongewenste) dynamiek.

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 waardevol is.

Gecertificeerde begeleiders Boksend Opvoeden vormen de intermediaire doelgroep. Toegang tot de basiscursus Boksend Opvoeden wordt verstrekt aan professionals als door de Nederlandse Boksbond gecertificeerde jeugdtrainers, begeleiders weerbaarheid, leraar lichamelijke opvoeding, psychomotorische therapeuten, leerkracht speciaal onderwijs, sportschoolhouder, orthopedagoog, jeugdhulpverlener en social worker. Tot nu toe (december 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 (2023). De begeleiders zijn verplicht tweejaarlijks nascholingen te volgen. Als de belangstelling te groot wordt dan wordt het aanbieden van extra opleidingen of selectie overwogen.

#### **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.*

**Een meer veerkrachtige identiteit van tieners in de leeftijd van 10-15 jaar.**

Bij de leerlingen is aan het eind van de interventie sprake van toegenomen regie over het eigen handelen. 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 ondersteunen bij een perspectief op duurzame 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 handelen bij de boksspellen. Bij zichzelf en het waarnemen van handelen bij mede-leerlingen, hetgeen hen greep geeft op het handelen en 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

*A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?*

*B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?*

*C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).*

#### 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 gecombineerd met pedagogische ondersteuning.

#### 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 gesprekken 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.

|                              | <b>De stappen</b>                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>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 Boksend 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 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 aan diversiteit in de groep tegemoet te komen. Juist de voor iedereen zichtbare fysieke ervaring helpt woorden aan het gedrag te geven en een reflectiegesprek te leren voeren. Bokstechnieken worden apart uitgelegd.

#### *Boksend Opvoeden*

##### *Dezelfde structuur, in fasen.*

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 centraal met boksspellen rond drie pijlers waarop de interventie is gebouwd: 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. 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 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. Leren 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 staat in de boksspellen bewust worden van gedrag, verklaringen over gedrag en leren van gedrag centraal, 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 leiden 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 gesprek 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 lessenreeks kent een specifieke opbouw met het oog op het gewenste 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 met betrekking tot verschillen binnen de doelgroep qua persoonlijke ontwikkeling, 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](http://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.nl](http://www.boksendopvoeden.nl) 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.nl](http://www.boksendopvoeden.nl).

### 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 bij groep 7/8 in het PO en klas 1/2 van het V(S)O. Deze interventiebeschrijving 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 leerlingen 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 Boksend Opvoeden. Via Annie Joosten-Lamey, interventie-eigenaar van Boksend 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?*

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

Toegang tot de basiscursus Boksend Opvoeden wordt verstrekt aan professionals als door de Nederlandse Boksbond gecertificeerde jeugdtrainers, begeleiders weerbaarheid, leraar lichamelijke opvoeding, psychomotorische therapeuten, 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 (december 2023) ruim 1000 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?*

Boksend Opvoeden kan alleen gegeven worden door professionals die de daarvoor verplichte basiscursus, Boksend 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 Boksend Opvoeden** is een bord dat opgehangen wordt in school. Het predicaat is drie jaar geldig.

De coördinator is verantwoordelijk voor coördinatie en kwaliteitsbewaking van de interventie. De organisatie Boksend 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 Boksend Opvoeden een kwaliteitsplan maken;
2. alle leerlingen van de respectievelijke jaren Boksend Opvoeden;
3. minimaal 2 leerkrachten gecertificeerd zijn en/of facultatief gecertificeerd als gevorderd;
4. Boksend Opvoeden is opgenomen in het leerplan / schoolgids / beleid en website van de school;
5. de coördinator de verplichte bijscholing, 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, (december 2023)

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 bijscholingsdag. 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. Vanaf 2024 wordt op deze pagina ook bijgehouden waar, wanneer en hoeveel kinderen door de opgeleide begeleider bereikt zijn.  
[www.boksendopvoeden.nl/trainers-boksend-opvoeden](http://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 interventie eigenaar 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 interventie eigenaar 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 1000 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 land<sup>1</sup>, 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 interventie-eigenaar. In 2024 wordt van elke begeleider op de persoonlijke webpagina bijgehouden op welke scholen deze BO begeleid en wat het bereik is. Er is momenteel geen landelijk implementatieplan.

---

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

**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.*

|                                                                                                                                      |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>1. Totaal kosten BO in curriculum</b>                                                                                             | <b>7262,00</b>        |
| In-company opleiding 10 begeleiders                                                                                                  | 3.750,00 <sup>*</sup> |
| Praktijk, lesruimte, beamer                                                                                                          | PM                    |
| 10 handboeken, certificaat, online leeromgeving met werkmateriaal naslagwerk cursus.                                                 | PM                    |
| <b>Eenmalig materialen 25 leerlingen</b>                                                                                             |                       |
| Bokshandschoenen, binne nhandschoenen, veervoetballen, noodles, tennisballen, pads, etc. Firma NIJHA                                 | 3.382,00              |
| Geheugensteunkaartjes voor emoties en hartslag 25 stuks                                                                              | 5,00                  |
|                                                                                                                                      |                       |
| <b>Uitvoering met 25 leerlingen</b>                                                                                                  |                       |
| 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                    |
| <b>Totaal 30 uur.</b>                                                                                                                | PM                    |
| <b>Werkboek</b> verwerkingsopdrachten voor leerlingen 25 stuks                                                                       | 125,00                |
| <sup>*</sup> BO kan ook door individuele leerkrachten gevolgd worden dat kost 419,00, incl. handboek en leskaarten.                  |                       |
|                                                                                                                                      |                       |
| <b>2. Totaal kosten verwerven 3 jr. geldend kwaliteitspredicaat</b>                                                                  | <b>800,00</b>         |
| 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                    |
|                                                                                                                                      |                       |
| <b>3. Externe gecertificeerde trainer, via BO, begeleidt voor 25 leerlingen BO</b>                                                   | <b>3325,00</b>        |
| 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                |
| <b>Totaal 32 uur incl. btw</b>                                                                                                       | <b>3200,00</b>        |
| 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**

Tijdens de puberteit, tussen 10 en 15 jaar, ondergaan tieners fysieke en mentale veranderingen (Westenberg, 2008). Deze veranderingen resulteren in grotere stressgevoeligheid, vermoeidheid door lichamelijke groei, interesse voor romantische relaties, focus op de eigen groep en conflicten met ouderen. Wederkerigheid speelt een belangrijke rol in psychologische ontwikkeling tijdens deze leeftijd (Westenberg, 2008). Interacties zijn aanvankelijk impulsief (afhankelijkheid en volgzzaamheid), gevolgd door zelfbeschermende interacties met leeftijdsgenoten (Crone, 2008). Tieners worden zich bewust van onderlinge verschillen, vooral kinderen van ouders met praktische opleidingen zijn hierdoor kwetsbaar. Ze ervaren laag zelfvertrouwen, beperkte sociale vaardigheden en lage toekomstverwachtingen (Hoff et al., 2021). Zij ervaren stress, onzekerheid en worstelen met hun lijf (Sieckelink, Kooijmans & Wernaat-Sanders, 2020). De overgang naar VO confronteert leerlingen meer met onderlinge verschillen wat spanningen geeft (Kleijwegt, 2016). De verschillen zijn tussen 2014 en 2021 toegenomen (SCP/Hoff et al., 2021).

**Ernst, spreiding**

De situatie is ernstig door stapeling van risico's op verschillende terreinen met kansenongelijkheid, segregatie en achterstanden als resultaat. Door onderlinge samenhang versterken deze problemen elkaar. 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). Boterman (2018) concludeert dat heel Nederland deze tweedeling kent: grote steden vertonen ongelijke verdeling naar sociaaleconomische en etnische achtergrond; middelgrote steden kennen relatief hoge schoolsegregatie.

**Gevolgen**

Gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen vertaalt zich naar gering vertrouwen in de maatschappij (Putters, 2019; Sieckelink, Kooijmans & Wernaat-Sanders, 2020). Het gevoel van buitensluiting met ongelijke kansen resulteert vaak in schooluitval, overlast, thuisconflicten of aansluiting bij marginale groepen (Sieckelink, Kooijmans & Wernaat-Sanders, 2020). Met ernstige gevolgen zoals ongewenst gedrag, stress, psychische problemen, verslavingen en schooluitval (Hoff et al., 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). Armoede betekent meer pestervaring, stress, risicovol gebruik van games en social media.

Kinderen met migratieachtergrond, vooral de meisjes, bewegen en sporten veel minder dan leeftijdsgenoten. Mentale gezondheid, vertrouwen in zichzelf en de toekomst is laag door gestegen ervaren discriminatie, toenemende gevoelens van onveiligheid, leerachterstand vanwege langdurig leven op bijstandsniveau. Gevolg is sterk verminderde veerkracht en weerbaarheid, psychische klachten (Gezondheidsmonitor, 2021). De cumulatie van armoede, leefstijl, gezondheid, sociaal-culturele en fysieke omgeving, opleidingsniveau in combinatie met verschillen in afkomst, gender maken kansenongelijkheid hardnekkig: persoonlijk en maatschappelijk. Wanneer ouders niet kunnen steunen geeft dit stress en onrust, onzekerheid en dat leidt geregeld tot grensoverschrijdend gedrag of terugtrekken.

Aldus: <https://www.monitoregezondheid.nl/gezondheidsmonitor-jeugd 2021>.

**Persoonlijke factoren**

Kennis over persoonlijke ontwikkeling, motivatie en eigen effectiviteit zijn dermate latent aanwezig dat jongeren denken niet capabel te zijn. Voorbeeldgedrag, aanmoediging ontbreekt. Kinderen zijn gevoelig voor representatie van 'gecreëerde' identiteiten op social media.

## Verantwoording

**Tabel 1.**  
**Hoofddoel**

### Begeleiding tot een veerkrachtige identiteitsontwikkeling

Boksend opvoeden is een pedagogische interventie met boksspellen als instrument.

10 Tot 15 jarigen worden gaandeweg bewust van verschillen in de groep: rollen, gender, identiteit, thuissituaties. In het PO raakt men van lieverlee vertrouwd met elkaar. Dit is een veilige basis om bewust te worden van verschillen en deze te hanteren. Leren ontdekken dat je niet gevormd wordt naar een bepaald beeld maar dat je een persoon wilt zijn en leert zelf te kiezen. Het bewust, bedoeld handelen en het afvragen hoe om te gaan met anderen. In de groep leren betekenis te hebben, kijken naar de toekomst, bij willen dragen. Geen onveiligheid accepteren. Bewustwording van eigenheid en idealen, talenten en dromen. Preventie van pesten door te leren van verschillen. Geen risico-oriëntatie maar affirmatief bevestigen, positieve ontwikkeling. Vanuit de veiligheid van de bekende situatie in de vertrouwde omgeving van PO worden de leerlingen op de schoolverandering richting VO voorbereid.

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. Leerlingen leren door verbinding vertrouwen te geven en laten zich zien en oefenen het handelen. 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 handelen 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.

| Determinant                                                                                                                                                    | Methodiek                                                                                                                                    | Onderbouwing aanpak                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kennis</b><br>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).                                                                                                   |
| <b>Houding</b><br>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)                                                                                                                |
| <b>Sociale omgeving</b><br>Regels zorgen voor een veilig klimaat.<br><br>De leerlingen voelen zich in de spellen met elkaar verbonden en ervaren sociale steun | Regels worden elke les herhaald en gehandhaafd.<br><br>Verbinding geeft vertrouwen en is wederkerig, dat motiveert, geeft succes en plezier. | Veiligheid stimuleert groepscohesie en motivatie, dat helpt tegen uitval (Preller & De Greef, 2017).<br><br>Succes en plezier geven het gevoel 'ergens bij te horen' (Haudenhuyse, cs., 2021). |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Geen risico benadering maar affirmatief bevestigen (de Winter, 2017)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Eigen effectiviteit</b><br>Gevoelens, emoties, gedachten ervaren en (h)erkennen in het boksen.<br><br>Veerkracht ervaren.<br><br>Ervaart controle op het eigen handelen. | Leren reflecteren op gedrag tijdens boksspellen.<br><br>Ervaren bij je kunt, wat je wil, perspectief creëren: beschermende factoren:<br><br>Oefening volhouden en hulp kunnen vragen daarvoor.<br><br>Boksspellen vragen veel energie hierdoor leer je om focus en regie te zoeken. | In elkaars personal space zijn stimuleert bewustwording van gevoelens en gedachten en handelen (Haudenhuyse cs 2021).<br><br>Vanuit eigen kracht perspectief creëren. (Ince, van Yperen & Valkestijn, 2018)<br><br>Boksen heeft een imago van moraliteit, waar discipline, groepsgevoel, respect voor anderen en eigenwaarde geleerd wordt (Wacquant, 2004). |

#### 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.

| Aan te pakken factor                                                                                                                                                                                    | Methodiek                                                                                                                                                                                                                                                             | Onderbouwing aanpak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kennis/ Houding</b><br>Weet rust en focus door gronden en ademhaling te zoeken.<br><br>(her)kent en kan eigen emoties en lichamelijke reactie benoemen, ook bij conflict en spanning.                | Techniek van gronden en ademhaling leren.<br><br>Emotiekaarten/hartslag kaarten ondersteunen de herkenning van emoties en reactie/ademhaling<br><br>Boksspellen confronteren en <i>triggeren</i> gedragsregels. De time-out methode geeft steun als het lastig wordt. | De bokstechnieken stimuleren lichaamsbeleving, en gronden, ademen, focus en zelfreflectie (De Graaf, cs., 2015). Dortants (2010) concludeert, dat bokslessen kunnen ondersteunen bij beheersen en normaliseren van gedrag. Voorwaarde voor sociale ontwikkeling veiligheid in de groep (Achterhuis en Koning 2014; Bailey cs. 2013).                                                                                                        |
| <b>Sociale omgeving</b><br>Leerlingen leren dat veranderingen horen bij het leven en de omgeving waarin dat zich afspeelt.<br><br>Vertrouwen in jezelf ontwikkelen met en door (verschillende) anderen. | Tijdens de boksspellen worden de leerlingen steeds aan anderen met wisselende talenten en karakters gekoppeld.<br><br>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).<br><br>Weerbaarheidstrainingen bevorderen zelfregulatie en het geloof in het eigen kunnen (De Graaf, cs., 2015).<br><br>Co-creatie stimuleert (gedrags)verandering door gedeelde ervaringen, wat de impact van de leerervaring vergroot (Wenger cs., 2002). |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eigen effectiviteit</b><br>Ervaren van zelfvertrouwen en regie over gedrag in interactie met anderen.<br><br>Kan luisteren en een opdracht uitvoeren.<br>Kan stoppen wanneer nodig en anderen zeggen te stoppen wanneer dat wenselijk is.<br><br>Kan oordeel uitstellen. | Actieve leergesprekken ahv kaarten met basisemoties en hartslagen, leren leerlingen kijken naar gedrag en te herkennen wat er gebeurt.<br><br>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).<br><br>Bewegen helpt gevoelens en gedachten formuleren, hulp vragen, grenzen kennen, stellen en bewaken (Haudenhuyse, cs.2021). |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Subdoel

### **Regie op eigen gedrag**

Een groeiend bewustzijn over hun handelen in de boksoefeningen ontwikkelen de leerlingen door de reflectie op de uitvoering van oefeningen. Zij vormen een beeld van wie zij zijn en hoe ze willen handelen. De regie op het eigen handelen wordt hierdoor vergroot en zo leren zij omgaan met verschillen, veranderingen en complexiteit.

| Aan te pakken factoren                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Methodiek                                                                                                                                                                                                                                                                            | Onderbouwing aanpak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kennis</b><br>Weet en begrijpt dat je gevoelens, gedachten en handelen gecontroleerd kunt sturen.<br>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.<br>Leerlingen laten ontdekken wat zij nodig hebben van anderen en kan reageren zoals anderen dat nodig hebben/wensen.<br><br>Ontdekken van wederkerigheid.                                                              | Pedagogische praktijken gaan over begeleiders en hun methodische bijdrage aan het 'eigenstandig handelen' van jonge mensen (Biesta, 2018).<br><br>Bewustzijn ontwikkelen over gedrag en handelen (Renes en Hermsen, 2016).<br><br>Westenberg (2008).                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Houding</b><br>De leerling is bereid kritisch naar zichzelf te kijken.<br><br>Kan problemen en oplossingen benoemen.<br>Ontwikkelt respect voor anderen.<br><br>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.<br><br>Begeleiding bij geven en ontvangen van feedback en positieve stimulans.<br><br>Begeleider zorgt voor regels en gedragen afspraken, handhaven en coachen. | Begeleider en veilige omgeving (regels, sfeer, pedagogische waarden) zijn 'key'.<br>Luisterend oor op het juiste moment motiveert positief gedrag (Coalter, 2007; Van der Kooi, 2020.)<br>Bewust te worden van verschillen en deze te leren hanteren (Biesta, 2018)<br>Begeleider cruciaal voor bewustwording gedrag reflecties en leren rondom de boksspellen (Perdijk, cs, 2022).<br><br>Speelruimte om te experimenteren met identiteit. (Sieckelink & Kaulingfreks 2022) |
| <b>Sociale omgeving</b><br>Weten dat je er mag zijn, net als de anderen.<br>De ruimte die in een groep ontstaat kunnen benutten.<br><br>Kwetsbaar durven zijn, nadenken over handelen in uiteenlopende situaties. Verplaatsen in de ander en reageren op hoe anderen je zien.<br>Steun vragen en geven. | Comfort van leerlingen bewaken.<br>Ruimte om het gesprek over: wie ben ik, wat laat ik zien, wie wil ik zijn, hoe zien zij mij, te voeren.<br><br>De trainer ondersteunt leerlingen bij eigenstandig handelen door aandacht en positieve gespreksvoering.                            | Pedagogische bemoeienis reikt verder dan de ouders (Sieckelink & de Winter 2015).<br><br>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).<br>Geen acceptatie van onveiligheid (Sieckelink & Kaulingfreks, 2022)                                                                                                                                                           |

## 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). Boksend Opvoeden, Boksen en veerkracht. Bachelor onderzoek Pedagogiek, Nijmegen, HAN.

Haar, M. & van Velzen, D. (2023). Monitor Boksend Opvoeden, Utrecht.

B: Onderzoek naar BO in het VSO vond van september 2022- januari 2023. Het omvat een kwalitatieve procesevaluatie in combinatie met de richtlijnen van de procesevaluatie interventies . Drie lesobservaties en interviews met de leerlingen: bij begin, les 7 en bij afloop. Interviews met begeleider en directie van de VO en de interventie eigenaar. De ouders beantwoorden een vragenlijst lijst halverwege en na afloop. Onderzoek naar BO in het PO vond plaats in november en december 2023, ahv eerder genoemde richtlijnen. Gesprekken met de begeleiders en de directie vormden de grondslag.

C: Samenvatting van de resultaten

De resultaten tonen aan dat BO over het algemeen positief werd ontvangen, waarbij verbeteringen werden opgemerkt in het gedrag en de betrokkenheid van leerlingen. Aanpassingen werden gemaakt om beter aan te sluiten bij individuele behoeften en achtergronden van de leerlingen.

Bevindingen:

1. Uitvoering van het programma: De implementatie van BO varieerde tussen scholen en leerlingen, waarbij aanpassingen werden gemaakt om beter aan te sluiten bij individuele behoeften. Sommige leerlingen hadden meer tijd en individuele aandacht nodig om de doelstellingen van het programma volledig te integreren. Vanwege beperkingen en kwetsbaarheid is soms meer rust of meer uitleg in het programma geboden waardoor onderdelen aangepast of weggelaten zijn. Begeleiders deden aanpassingen die te maken hebben met voorkennis over achtergronden van de leerlingen. Het aanpassen van de lesmethoden en materialen bleek nuttig om verschillende leerbehoeften te accommoderen. Anderen breidden het programma uit vanwege positieve resultaten of de behoefte aan verdere ondersteuning. Het handboek geeft suggesties om differentiaties in de lessen aan te brengen. De meeste scholen gebruikten de aanpak als beschreven terwijl anderen het gebruikten als een kennismaking met minder lessen.

2. Bereik van het programma: Van 2019 tot 2024 zijn meer dan 1000 begeleiders getraind in BO, wat resulteerde in deelname van meer dan 1800 kinderen op zo'n 80 PO en VO scholen verspreid over Nederland.

Het onderzoek in het VO is uitgevoerd in Rotterdam bij een brugklas van 6 leerlingen VSO 'de Brug' en het naar het PO is op 5 scholen in Zuid Holland en Groningen uitgevoerd. In het eerste onderzoek waren drie meetmomenten en het tweede keek terug na de uitvoering van de interventie.

3. Waardering en ervaring van uitvoerders en deelnemers: Over het algemeen waren zowel begeleiders als leerlingen tevreden over BO. Begeleiders merkten verbeteringen op in gedrag en betrokkenheid van leerlingen, wat werd toegeschreven aan de structuur en methodologie van BO. De methode geeft hen ook houvast in andere lessen. De toepassing van BO buiten de sessies varieerde.

Leerlingen genoten van de sessies, ontwikkelden meer rust en controle. Ze vinden het lastig gevoelens en gedachten onder woorden te brengen. Tegelijkertijd waarderen zij de aandacht ervoor en staan ze meer dan voorheen open voor geven en ontvangen van steun. Leerlingen blijken op bepaalde aspecten meer regie te hebben: bv het aangeven van grenzen en vragen van hulp.

BO voldoet aan de verwachting van de schoolleiding dat er meer binding, vertrouwen, rust en veerkracht ontstaat. BO draagt, volgens hen, bij aan een veilig en pedagogisch klimaat in de schoolgemeenschap. Ouders werden op verschillende manieren over het programma geïnformeerd, zoals informatiesessies, e-mails en uitnodigingen om de laatste sessies bij te wonen. Hun feedback, indien beschikbaar, lijkt het initiatief te ondersteunen.

4. Succes- en faalfactoren: Plezier in boksen, de veiligheid en pedagogische ondersteuning werden genoemd als succesfactoren. Het succes is het vermogen om leerlingen te betrekken, structuur en hulpmiddelen te bieden voor emotionele regulering. Scholen zagen verbeteringen in het gedrag en de sfeer. Er waren echter enkele gebieden die aanpassing nodig hadden, zoals het aanpassen van het tempo van de lessen aan bepaalde groepen of het uitbreiden van het programma om de impact ervan te versterken. Het programma droeg bij aan een veilig en pedagogisch klimaat in de schoolgemeenschap.

D: Aanbevelingen voor verbetering omvatten het nauwer verbinden van lessen met de theoretische onderbouwing, het aanbieden van specifieke suggesties voor leerlingen met beperkingen, en het toevoegen van nieuwe instrumenten zoals de 'Hoofd-hart-handen'-tekening en het 'Klassenboek' voor evaluatie. In essentie toont het onderzoek dat BO veelbelovend is, met positieve feedback vanuit verschillende perspectieven, maar verdere ontwikkeling en aanpassingen zijn nodig om de effectiviteit te maximaliseren, vooral bij het aanpassen aan individuele leerbehoeften en het vergroten van de toepasbaarheid buiten de lessen.

## 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

Buysse, 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.

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 Aggression, 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).

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

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.

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.

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.

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

Renes, R. J., & Hermsen, S. (2016). Draaiboek Gedragsverandering: De psychologie van beïnvloeding begrijpen en gebruiken. Business contact.

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. *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.

Sieckelinck, S. & Kaulingfreks, F. (2022) *Speelruimte voor identiteit*, Amsterdam University Press B.V.: Amsterdam

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.

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.

Westenberg P.M. (2008), De jeugd van tegenwoordig!, *Psychometrika* 10: 546-552.

Winter, M. de (2017) Pedagogiek over Hoop: Het onmiskenbare belang van optimisme in opvoeding en onderwijs. Utrecht University Repository

## 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?*