

Concept: GirlPower

Probleemanalyse

[Elf tot vijftien procent](#) van de pubers heeft overgewicht, zegt het CBS. Maar kijken we naar de gehele bevolking, dan is dat ruim 43 procent. De statistiek laat zien dat Nederlanders na hun twintigste aanzienlijk aankomen, en de extra kilo's niet meer kwijtraken. Dat kost Nederland niet alleen geld; ook de [levenskwiteit](#) van mensen met bijvoorbeeld obesitas is lager dan bij een gemiddeld persoon. Hoewel interventies op latere leeftijd kunnen én moeten, zijn pubers die nu sporten meer geneigd dat [op latere leeftijd](#) te blijven doen. Hoewel ze misschien niet de makkelijkste doelgroep vormen, heeft het dus zin om pubers aan te sporen om lekker actief te worden. Als het de Gemeente Zaanstad nu lukt om pubers meer in beweging te krijgen, dan zijn haar inwoners op termijn gezonder, productiever, en bovenal gelukkiger.

Meisjes zijn in de pubertijd extra kwetsbaar. Er verandert van alles aan hun lichaam en vaak zijn meiden ontevreden over hun uiterlijk. [47% van de Jongens en maar liefst 65% van de meiden](#) vindt zichzelf te zwaar. Volgens de statistiek ligt het overgewicht onder pubers veel lager. Er is dus iets mis met hun perceptie. Tegelijkertijd hebben pubers behoorlijk veel kopzorgen: volgens het [NJR](#) heeft 65 procent wel eens last van depressie, angst, eetproblemen, of een hoge mate van stress. Over deze problemen durven pubers vaak niet te praten, en ze ervaren 'peer pressure' om voor de buitenwereld een perfect leven te leiden.

Bij meiden leidt het door de media en klasgenootjes opgelegde schoonheidsideaal niet tot een gezondere levensstijl; meiden krijgen op steeds jongere leeftijd eetstoornissen als [anorexia](#). Daarnaast stoppen meiden tijdens hun pubertijd met sporten, volgens mij vaak door een combinatie van onderstaande redenen:

- **Druk** op school, de combinatie met muziek, bijbaan, eventuele relatie, en andere verplichtingen (en voor veel tieners in een van de [320.000 eenouder-gezinnen](#), daarbij de hectiek van het pendelen tussen twee huizen)
- Een onaardige **trainer** of een onaardig **team**, of te veel **prestatiedruk** (en gebrek aan opties voor [recreatief sporten](#), of om met een nieuwe sport te beginnen)
- **Schaamte** over het lichaam: twee derde van de meiden [doucht liever niet met anderen](#); dat is vaak wel een vereiste voor teamsporten
- **Financiële problemen** [binnen het gezin](#), waardoor op clubcontributies/sportkleding bespaard moet worden
- **Gebrek aan motivatie** en gebrek aan aanmoediging vanuit het gezin



Concept

Hoe kan de Gemeente Zaanstad jonge meiden helpen om op te groeien tot sportieve Zaankanters die lekker in hun vel zitten? Volgens mij zijn er verschillende succesfactoren die bijdragen aan een effectief concept. Hieronder werkt ik deze factoren verder uit:

SuccesFactor 1. Succesvolle projecten in [Den Haag](#), [Amsterdam](#) en [Rotterdam](#) laten zien dat pubers baat hebben bij een **rolmodel**. Omdat dit project draait om meiden en hun ervaringen stel ik voor dat de Gemeente Zaanstad gaat faciliteren bij het vinden van een aantal vrouwelijke rolmodellen voor het begeleiden van dit project. Het ideale rolmodel is bij voorkeur een (jonge) vrouw studierend aan een in de buurt gevestigde sportopleiding (CIOS) of een sociaal-maatschappelijke opleiding (SPH, psychologie). Het rolmodel heeft niet alleen een hoge emotionele intelligentie, maar is ook een 'ervaringsexpert' wat betreft de pubertijd en de specifieke uitdagingen die meisjes tegen kunnen komen. De jonge meiden hebben iemand die als klankbord kan dienen en activiteiten kan coördineren, en de studentes hebben een **waardevolle stageplaats**. Een win-win situatie.

SuccesFactor 2. De meeste pubers zijn sociale dieren: ze leren van elkaar en stemmen hun gedrag af op dat van de groep. Dit project brengt meiden tussen de 14 en 17 samen in een **groep van maximaal acht**. De focus ligt daarmee op de oudere tiener; de meiden zitten min of meer op hetzelfde niveau qua ontwikkeling. Bij voorkeur kennen de groepsleden elkaar nog niet, al kunnen deelnemers samen met een vriendin geplaatst worden als ze daarom vragen. De gemeente promoot het project d.m.v. **gesponsorde Facebookcontent en door flyers** op te hangen bij de middelbare scholen en ROC's in de regio. Elke groep krijgt vervolgens één mentor toegewezen. De communicatie verloopt voor zover mogelijk via WhatsApp. Voor deelname mag een kleine contributie of borg gevraagd worden, al moet die worden kwijtgescholden indien nodig.

SuccesFactor 3. Het project bestaat uit tien sessies. Elke sessie duurt twee tot drie uur en vindt één keer per week plaats. Volgens [dit onderzoek](#) hebben de meeste tieners tijd tussen 7 en 9 's avonds en in het weekend. Bij voldoende animo kunnen verschillende groepen op verschillende tijdstippen worden ingepland. De eerste sessie staat geheel in het teken van kennismaking d.m.v. 'ice-breakers' en een **inventarisatie van verwachtingen en persoonlijke doelen** door de mentor.

Holistische aanpak:

De Romeinen zeiden het al: *Mens sana in copore sano* – een gezonde geest in een gezond lichaam. Toch heb ik het idee dat in het huidige bewegingsbeleid niet voldoende aandacht wordt besteed aan **mentale gezondheid**, terwijl veel meiden daar juist mee worstelen en het invloed heeft op hun sportparticipatie. Het GirlPower project brengt hier verandering in. Sessies 2 t/m 9 bestaan namelijk uit **een helft 'sit down' en een helft 'get up'**. Elke sessie heeft een ander thema waaraan aandacht wordt besteed in de eerste helft. Deze thema's kunnen bijvoorbeeld zijn:

Psychische gezondheid I: lichaamsbeeld, roddelen en (digitaal)pesten	Beroemde vrouwen en emancipatie
Psychische gezondheid II: depressies, stress, eetstoornissen, zelfmoord	Moeder-dochterdag (of Rolmodeldag) – focus op elkaar inspireren om gezond te leven
Relaties en seksuele gezondheid: keuze, 'consent', seksuele- en genderidentiteit	Goed bewegen & gezonde voeding: Hoe doe je dat als je weinig tijd hebt?
Drank & drugs (en roken)	De Toekomst: Wat zijn mijn doelen?

In de tweede helft is het tijd om lekker te gaan bewegen. Elke week bezoeken de meiden (eventueel samengevoegd met een andere groep) een [nieuwe sportclub](#). Daar sluiten ze aan bij een bestaande training of krijgen ze een speciale instaptraining. Het aanbod van sporten is zo gevarieerd mogelijk: niet alleen hockey en voetbal, maar ook zelfverdediging, yoga/tai chi, zumba/dansen en watersporten. De kracht van Zaanstad is dat het [sportaanbod ongelofelijk divers](#) is: maak zeker gebruik van de nabijheid van het strand en opties om minder bekende sporten zoals trampolinespringen en klimmen uit te proberen! Na afloop is er tijd voor een – korte – evaluatie en een gezellig (alcoholvrij) drankje bij de club. Meiden die dat willen mogen gewoon thuis douchen. De mentor legt in principe het contact met de sportclubs – al is input van de meiden zelf welkom, en regelen ze zelf een bedankje voor de trainer/coach.

Jongeren sporten uit verschillende [nuttigheidsmotieven](#). Deze aanpak brengt bijna alle motieven (uitlaatklep, fysiek, sociaal, gezellig) samen. Zo komt de Gemeente Zaanstad tegemoet aan de groep meiden voor wie het competitieve element van sport niet het belangrijkste is, en die daardoor minder bij traditionale verenigingen sporten.

Empowerment:

Voor meiden is de pubertijd vaak moeilijk; dat maakt ze nog geen weerloze slachtoffers, zoals de media ze soms afschildert. De kracht van GirlPower is juist dat meiden wordt geleerd hoe ze zelf de regie kunnen nemen over hun leven. Als bijna-volwassenen is het heel belangrijk dat ze dat leren. Afgezien van de eerste en laatste bijeenkomst zijn elke week twee meiden (in verschillende koppels) [mede-verantwoordelijk](#) voor een sessie. Dat betekent dat ze onderzoek doen naar het onderwerp van die week en bijvoorbeeld een korte presentatie maken of een activiteit voorbereiden. Ook faciliteren ze de korte evaluatie aan het einde van de sessie. De mentor houdt de eindregie en kan eventueel assisteren. De tiende en laatste sessie staat helemaal in het teken van wat de meiden tijdens het traject bereikt hebben. Na de [eind-evaluatie](#) vieren ze hun prestaties met een gezellige activiteit, bijvoorbeeld een 'potluck' etentje.

SuccesFactor 4.

Follow-up: Na tien weken is het project afgelopen, maar het is de bedoeling dat de positieve effecten blijven bestaan. De mentor spoort meiden die vaker bij een club willen gaan sporten aan om die stap te zetten, en wijst ze op het [Jeugdsportfonds](#) als geld een barrière vormt. Misschien hebben de clubs nog wel behoefte aan meiden die een [maatschappelijke stage](#) willen doen? De Whatsapp groep blijft daarnaast bestaan, zodat de deelnemers in contact blijven en verdere activiteiten kunnen organiseren. Als ze besluiten om niet bij een club te gaan sporten, dan kunnen ze hier [maatjes](#) vinden om bijvoorbeeld samen te gaan joggen of fitnesssen. Daarnaast worden de meiden uitgenodigd om actief mee te denken over het verbeteren van het project en om het te promoten onder hun 'peers'.

