

Bijlage 1. Kostenoverzicht: samenstelling uren van projectbegeleiders

Aanwezigheid sportbegeleiders bij de les

De lessen worden 42 weken in het jaar gegeven. Voor elke lesuur is er een uur voorbereiding en aan het einde is er een uur nabespreken en nazorg.

Bij 1 groep die twee keer in de les heeft is het 6 uur per week per sportbegeleider. Dat houdt in dat er per sportbegeleider 252 uur per jaar in het lesgeven wordt gestoken. De totale tijd is dan 756 uur op jaarbasis.

Coördinatie

De drie sportbegeleiders besteden 1 uur per week aan coördinatie-taken.

Bijeenkomsten met verwijzers

Elk kwartaal vinden er 6 bijeenkomsten met verwijzers plaats. De bijeenkomsten duren 2,5 uur. $6 * 2,5 \text{ uur} = 15 \text{ uur per kwartaal} \rightarrow 1,25 \text{ uur per week}$

De vordering van het kind bespreken met verwijzer

Elk halfjaar vindt er een evaluatiegesprek van 15 minuten per kind met de verwijzer plaats.

$20 \text{ kinderen} * 15 \text{ minuten} = 300 \rightarrow 5 \text{ uur per half jaar} \rightarrow 0,238 \text{ uur per week}$

Intakegesprekken

Een sportbegeleider heeft 30 minuten per intakegesprek, deze vinden elke twee weken plaats $\rightarrow 0,25 \text{ uur per week}$

Nabellen bij afwezigheid

Op basis van een aanwezigheid van 80% van de kinderen moet 20% nagebeld worden van 20 kinderen. 4 kinderen per week nabellen en 5-10 minuten per gesprek geeft 0,5 uur voor nabellen per week.

Evaluatiemoment

Per kind wordt er 1 keer per 3 maanden data verzameld. Daarnaast vindt er 1 keer per halfjaar een evaluatiebespreking met ouder en kind plaats gekoppeld aan het data verzamelen.

20 min per kind voor halfjaarlijkse evaluatie

10 min per kind voor voorbereiden van halfjaarlijkse evaluatie

$\rightarrow 0,5 \text{ uur per week}$

Elk kwartaal wordt er data verzameld die inzicht geeft in de voortgang van het kind. Per kind wordt hiervoor 10 minuten voor beschikbaar gesteld.

$\rightarrow 0,33 \text{ uur per week op basis van 20 kinderen}$

Bijlage 2. Kostenoverzicht: samenstelling verschillende kostenposten

Kostenoverzicht

De sportbegeleiders zijn begroot op €49,58 excl BTW per uur. Totaal zijn de drie sportbegeleiders 912 uur bezig voor het volledige seizoen. Dit is een totaal van € 45.216,96 excl. BTW. Voor de zaalhuur wordt €25 per uur voor de zaal berekend. Er zal 1 uur worden gesport met een half uur voor voorbereiding en nabespreken in de zaal. Dit is totaal 3 uur per week. In het seizoen wordt er 42 weken gesport. Voor de zaal is dan het volgende bedrag berekend; 25×3 (aantal uren) $\times 42$ (aantal weken) = €3.150,-

Vervoer

Een busservice maakt de afstand drempel voor de deelnemers lager om te komen sporten. De kosten kunnen verschillen per locatie en afstand. Om een volledig beeld te krijgen worden kosten van gebruik van bussen in locatie Amsterdam gebruikt. De busorganisatie vraagt hiervoor €250,- excl. btw per retourrit. Dit komt dan neer op €500,- per week. $500 \times 42 = €21.000,-$ (excl. btw). Bij het vervoer is uitgegaan van de grootste bus.

Maaltijden

De maaltijden worden beide trainingsmomenten geleverd. Kostprijs per maaltijd is €7,50 per kind, dit geeft €15,- per kind per week aan maaltijden. $20 \times €15,- = €300,-$ per week, per jaar (42 weken) komt dit uit op €12,600.

Rolmodellen

De gemeente vindt het belangrijk dat de interventie ook rolmodellen inzet en heeft om deze reden budget hiervoor inbegroot.

T-shirts

Bij deelname krijgen de kinderen ook een t-shirt. Dit om het groepsgevoel te vergroten en ter promotie van Friends in Shape. Er wordt €20,- per shirt gerekend, voor inkoop en bedrukken.

Bijscholing sportbegeleiders

De sportbegeleiders krijgen elk jaar de mogelijkheid om een workshops te volgen op het gebied van bewegen, voeding of opvoeding. Vanuit het programma zal er een vergoeding van €100,- bij een eendaagse cursus zijn en €150,- bij een meerdaagse cursus per sportbegeleiders per jaar.

Uitstapje en cursussen

Er is 1 keer per jaar een uitstapje met de hele groep, hiervoor is €30 inbegroot per kind (inclusief vervoer en mogelijke entree).

Voedingscursussen voor ouder en kind vinden vier keer per jaar plaats. En twee keer per jaar een opvoedcursus. Er is €400 per cursus inbegroot.

Bijlage 3. AAGG en FIS overlegmomenten

Overleggen met AAGG en Friends in Shape gedurende het interventietraject

De interventie is in december 2014 gestart met 2x in de week 1 uur sporten met een max van 15 kinderen en 3 begeleiders. De deelnemers zijn kinderen die bij de kinderarts lopen voor hun overgewicht in Slotervaart ziekenhuis. Het is begonnen als een pilot met een pilotperiode van 6 maanden. AAGG financiert het programma. Met de kanttekening dat als het succesvol is het programma in 2015 het hele jaar doorgaat. Op dit moment weten de begeleiders dat ze de ouders moeten betrekken maar er is nog geen concreet plan over hoe dit te doen.

Er wordt beleid besproken als iemand uitvalt:

- 2x in de week appen, sms'en en mailen (visie: contact blijven proberen te maken)
- melding bij de kinderarts van het ziekenhuis
- uitschrijven als ouder en kind duidelijk maakten dat het kind niet meer ging komen.
- ouders contacten met de afspraak dat het kind de eerstvolgende keer bij het ophaalpunt klaar staat.

Februari 2015, voortgangsgesprek met FiS en AAGG. Al heel snel deden er 20 kinderen mee. Ze kenden elkaar via het ziekenhuis en middels mond tot mond reclame bij FIS gekomen. Doordat er zo'n grote groep was werd vervoer een probleem (busje was geschikt voor 9 terwijl er soms 12-15 kinderen klaar stonden). Dit heeft voor een vervoersvraag bij AAGG gezorgd. Tussenoplossing was een vrijwillige chauffeur, geregeld vanuit only friends (zomer 2015 vrijwilligers gevonden, ruim een jaar lang hebben deze de deelnemers opgehaald in West en naar het Friendship Centre gebracht)

Mei 2015, er vindt een tussentijdse evaluatie plaats. De groep is gegroeid naar 26 kinderen. De groepsgrootte is te groot voor 1 les waardoor de begeleiders besluiten om de groep op te splitsen naar 2 groepen. Ze kiezen ervoor om op dezelfde locatie twee lessen aan te bieden en niet op te splitsen naar verschillende locaties om zo het aanbod meer lokaal aan te bieden. Dit omdat de faciliteiten van het Friendship Centre zeer goed verzorgd zijn.

Juni, 2015. Voortgangsgesprek met AAGG.

Probleem: kinderen werden doorverwezen, ouders bellen met de afspraak dat het kind de eerstvolgende keer bij het ophaalpunt klaar staat. Maar het kind staat niet daar, op dat moment alleen even bellen en wachten maar alsnog niet kunnen bereiken. De begeleiders merken dat dit niet werkt, de periode van aanmelden en daadwerkelijk komen sporten duurt te lang. De begeleiders hebben het idee dat sommige ouders het niet zo serieus nemen.

Hierom is er besloten om te starten met officiële intakemomenten. Het intakemoment geeft de mogelijkheid om de voorwaarden door te spreken:

- ouders en kind komen voor een FIS sportles voor een intake (hierna meteen kunnen sporten).
- Er wordt besproken op welke dagen, wat er gedaan wordt tijdens de lessen en dat er geen kosten aan verbonden zijn.
- Omdat het gratis is verwachten we 85% aanwezigheid.
- Niet aanwezig dan (vooraf) afbellen bij de begeleider.
- Vertellen over het deelnemen aan het ouder-kind sportmoment.

Augustus 2015, tussentijdse evaluatie FIS en AAGG.

Start met het noteren van gegevens om beter inzicht te krijgen bij de doelgroep die bij FiS sport. Monitor gegevens ingevuld voor de gemeente, link via de gemeente

- stadsdeel, uitval, deelname, leeftijd, afkomst, buurt, BMI (data wordt opgevraagd via JGZ en OKT)

Tijdens het overleg komt de vraag naar voren: Hoe gaan opvoeding en voeding implementeren? Hier is niet direct een antwoord op.

Verder is een samenwerking aangegaan met de Ricardo van Rijn foundation. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers beloond worden door een bezoek van een bekende sporter of de mogelijkheid krijgen om naar een inspirerende locatie te gaan.

September 2015, tussentijdse evaluatie FIS en AAGG.

We zien kinderen die wel actief mee doen met de les er is *niet sprake van een fysieke verandering*. Conditie kon wel iets verbeteren maar de lichaamssamenstelling niet.

Vanuit de praktijk *de overtuiging dat eten hier een rol in speelt*. Per toeval met Doormeal in contact gekomen. De oprichter van Doormeal voelde zich betrokken bij de doelgroep. Zij hebben als Doormeal besloten om FiS van maaltijden te voorzien. Zonder hier kosten voor te vragen.

December 2015, evaluatie FiS.

De begeleiders hebben de overtuiging dat de kinderen nu gezond en lekker eten krijgen maar ze zijn ze niet benieuwd hoe het wordt gemaakt. Vanuit deze gedachte een *kookworkshop met Doormeal* opgezet voor de ouders en kinderen. Verkondigd als dat het een kookworkshop voor de kinderen is en dat de ouders daarbij helpen omdat zij thuis ook in de keuken staan. Achterliggende gedachte is dat de ouders nu ook geconfronteerd worden met het maken van gezond eten.

De workshop is op de locatie van Doormeal gegeven, er was een grote opkomst van zowel ouders als kinderen (40 man).

Januari 2016, evaluatie FiS en AAGG.

Er vindt een opsplitsing van groepen plaats vanwege de groepsgrootte. Er wordt training gegeven op 2 tijden achter elkaar en dat op 2 dagen.

Er vindt een succesvolle uitstroom omdat heel veel kinderen succesvol waren afgevallen en niet meer in het criteria morbide obesitas vallen.

- er zijn 16 kinderen uitgestroomd naar een lokaal sportaanbod in verenigingsverband. Hierdoor bleef er nog een groep van ongeveer 10 over.
- JSF aanvragen gedaan voor de kinderen om hun te ondersteunen met de stap naar sporten in verenigingsverband

Februari – juli 2016, evaluatie FiS.

De coördinator van FiS heeft extra OKT informatiebijeenkomsten en overgewichtbijeenkomsten bijgewoond om awareness van het programma te vergroten en contact met de verwijzers te onderhouden. *Aanwezigheid bij de OKT bijeenkomsten heeft ervoor gezorgd dat OKT's in plaats van het ziekenhuis zijn gaan verwijzen*. Dit heeft er ook voor gezorgd dat het contact met OKT's is vergroot en het belang hiervan ook.

Januari 2017, evaluatie FiS en AAGG.

Beleid wordt veranderd met betrekking tot uitstroom. In de praktijk verandert en meegedeeld met beleidsmakers van AAGG.

- *bij de uitstroom blijven kinderen nog 1 keer in de week meetraineren, minimaal een half jaar*, om te kunnen monitoren hoe het verloopt bij de sportvereniging.
- Jan-mrt een succesvolle uitstroom gehad volgens het nieuwe uitstroom beleid (20 kinderen). Zij gingen allemaal bij een sportvereniging sporten.

April 2017, evaluatie FiS en AAGG.

Gebruik maken van de vervoersmaatschappij van de overkoepelende organisatie Only Friends → sinds april 2017 werkt FiS met een standaard vervoersmaatschappij.

Vanwege de kosten voor het vervoer is de doelstelling voor het aantal deelnemende kinderen verhoogd.

Doelstelling: 45 kinderen verdeeld over 3 groepen die 2 dagen in de week sporten.

les 1: kids uit Noord

les 2: kids uit West en Zuid-Oost

les 3: kids uit Oost

- sindsdien de mogelijkheid hebben om kinderen te bedienen uit zuid-oost, oost, west en noord.

Bijlage 4. Intake formulier

Deelnemer		
Naam deelnemer:		
Geboorte datum:		
Adres gegevens	Straatnaam: Huisnummer: Postcode: Stadsdeel:	
Startdatum bij Only Friends:		
Doorverwezen door: (hier vult u de naam in van de persoon die u heeft doorverwezen naar Friends In Shape)	Heeft kind minimaal A-diploma:	
Meetgegevens	Laatst gemeten BMI: Datum laatst gemeten BMI: Huidige lengte: Huidig gewicht:	
Ouder(s)/verzorger(s)		
Naam ouders/ verzorgers:	1:	2:
Telefoonnummer		
Noodnummer (moet altijd bereikbaar zijn):		
Emailadres:		

Bijlage 5. Flyer

Wat vinden de deelnemers van Friends in Shape?

"Bij Friends In Shape kan ik mezelf zijn en heb ik veel vrienden gemaakt."

"We doen veel verschillende sporten!"

"De trainers zijn aardig en enthousiast."

Wat vinden de ouders van Friends in Shape

"Friends In Shape is super, de trainers zetten zich 100% in voor de kinderen en dat betaalt zich uit. Mijn kinderen zijn erg enthousiast en voelen zich veilig." "Mijn kind gaat met veel plezier naar Friends In Shape, dat heb ik nog nooit eerder meegemaakt!"

Friends in Shape is Gratis!

Friends In Shape is een programma die voor zijn deelnemers kosteloos is.

Duur van programma:

Friends In Shape is een sportprogramma dat 1 jaar duurt. Na dit jaar wordt er in overleg met de deelnemer gezocht naar passend sportaanbod.

Voordelen:

Breed sport aanbod. Veel faciliteiten : o.a. zwembad, voetbalveld, dojo en fitnessruimte Vervoer vanuit alle stadsdelen. Gezonde maaltijden van sponsor DoorMeal (halal). Veilige omgeving om kennis te maken met verschillende sporten. *"Kinderen kunnen sporten op maat, iedereen kan op zijn eigen niveau sporten"*

Informatie, aanmelden en contact:

Voor vragen, opmerkingen en aanmeldingen kunt u contact opnemen met **Friends in Shape**. De begeleiders van **Friends in Shape** zijn bereikbaar op friendsinshapesport@gmail.com





WAAROM FRIENDS IN SHAPE

Obesitas is een groeiend probleem in Amsterdam. Niet alleen bij volwassenen maar ook bij kinderen. Alleen al in Amsterdam lijden meer dan 30.000 kinderen en jongeren tussen de nul en negentien jaar aan obesitas.



Dat obesitas ernstige gevolgen heeft voor de gezondheid op korte en lange termijn, zowel lichamelijk als psychosociaal, moge duidelijk zijn. Naast de vele lichamelijke klachten, worden veel kinderen en jongeren met obesitas geconfronteerd met sociale uitsluiting, negatieve stereotypering en discriminatie.

Naar aanleiding van bovenstaande feiten en cijfers is er in de laatste jaren veel aandacht besteed aan het gezonder krijgen van de Amsterdamse jeugd door middel van interventie projecten. Toch is er nog maar weinig aanbod voor kinderen met obese en vooral het aanbod voor extreme obese is beperkt.

Om deze reden is **Friends In Shape** ontwikkeld. Een programma waarbij deelnemers een veilige omgeving wordt geboden om twee keer per week te sporten, te leren over voeding, vriendschappen en vertrouwen op te bouwen en kennis te maken met verschillende sporten. Na elke les krijgt de deelnemer bovendien een gezonde maaltijd (halal) mee naar huis.

Voor wie?

Friends In Shape is voor kinderen tussen de 8 en 14 jaar oud met morbide obesitas klasse 2 en 3.

Wanneer?

Er wordt gesport op de maandag en de woensdag. De lessen beginnen om 17.30 uur en stoppen om 18.30 uur.

Waar?

De lessen vinden plaats in het prachtige Friendship Sports Centre in Amsterdam-Noord (Beemsterstraat 652).

Vervoer naar en van **Friends in Shape**

Soms kan het moeilijk zijn om uw kind te brengen i.v.m. vervoer of tijd, daarom nemen wij deze drempel voor u weg. **Friends In Shape** voorziet vanuit alle stadsdelen vervoer naar het Friendship Sports Centre in Amsterdam-Noord. Uw kind wordt bij een verzamelpunt in uw stadsdeel opgehaald en uiteraard na een uur sporten weer veilig teruggebracht. (met uitzondering stadsdeel Amsterdam-Noord)



Bijlage 6. Interview Interventieontwikkeling

Dominiek: 'Goed dat jullie er allemaal zijn, de juffrouw gaat een aantal vragen aan jullie stellen en dat is voor haar studie, om haar te helpen. Snappen we dat? Wil iedereen nog steeds de juffrouw helpen?'

Kinderen: 'Ja'

Roos: 'En als je.. als ik een vraag stel en je denkt nou die wil ik liever niet beantwoorden dan mag je dat ook gewoon zeggen, dat is niet erg. Ja?'

Roos: 'Ehmmm'

Dominiek: 'Heeft iedereen nog z'n tong? Want iedereen is ineens heel stil geworden, en verlegen'

Stilte

Roos: 'En als ik straks wat vraag aan jullie, en je wilt graag iets erop zeggen, dan mag je even je vinger opsteken en dan kom je vanzelf aan de beurt. Ik... Allereerst....'

Rumoerig, Roos even stil

Roos: 'Allereerst vroeg ik mij af wat jullie nou van de... Van de sporten hier vinden, bij Friends in Shape. Vinden jullie... Wat voor cijfer zouden jullie het geven? Wie wil daar iets op zeggen?'

Kind 1: 'Wat bedoel je?'

Roos: 'Wat voor cijfer zou jij alle sporten die hier worden gegeven, wat zou je dat geven? De lessen. Van 1 tot 10.'

Kind 1: 'ooh, ehm een 8.'

Roos: 'Ja? Dat is een goed cijfer.'

Kind 2: 'Een 10!!'

Roos: 'Ja een 10?! Jeetje! En wat vinden jullie leuk hier? Welke sporten vinden jullie leuk?'

Kind 3: 'eehhh, voetbal.'

Roos: 'Ja? En waarom vind jij voetbal leuk?'

Kind 3: 'Eh... omdat het in een team is en ik het gewoon leuk vind.'

Kind 3: 'Maar ik vind fitness ook wel leuk'

Roos: 'Fitness en voetbal, en kind 4? Wat vind jij het leukst?'

Kind 4: 'Ook fitness en voetbal'

Kind 2: 'Ook voetbal'

Roos: 'Ook voetbal, en waarom vinden jij voetbal leuk?'

Kind 2: 'Omdat ik dat veel doe met vrienden en ik dat kan'.

Roos: 'Oke, dus als je ergens minder goed in bent vind je het niet zo leuk?'

Kind 2: 'Nee dan vind ik het stom'

Kind 1: 'Ik vind ook wel een vechtsport leuk'

Roos: 'Ja, een vechtsport. En de meiden?'

Kind 5: 'Fitness'

Roos: 'En wat vind je zo leuk aan fitness?'

Kind 5: 'ehmm, dat ik zelf kan kiezen wat ik wil doen.'

Kind 6: 'Zwemmen'

Roos: 'Fitness, zwemmen, ook heel leuk. En weet jij al een beetje wat je... (wijzend naar een meisje)'

Kind 7: 'Fitness'

Roos: 'En wat vinden jullie niet zo leuk? Welke sporten vinden jullie, denken jullie nou daar vind ik niet zo veel aan hier.'

Kind 1: 'Elke sport is eigenlijk wel leuk, alleen spelletjes is niet echt heel leuk. Als we beginnen met spelletjes is het niet echt meer leuk.'

Roos: 'Als je na de spelletjes nog iets anders moet doen bedoel je?'

Kind 1: 'Nee ik bedoel als we een spelletje gaan doen dan blijft het niet echt meer een sport snap je?'

Roos: 'Oh oke, dat voelt voor jou niet echt als sporten dan?'

Kind 1: 'Ja, nee niet echt.'

Roos: 'Oke, en vind nog iemand iets niet leuk hier?'

Kind 2: 'Ik vind alles leuk!'

Roos: 'Vinden jullie alles leuk?!'

Kind 2: 'Ja.'

Roos: 'Echt waar? En ehm, weten jullie toevallig hoe vaak je eigenlijk moet bewegen? Per dag?'

Kind 4: 'Ehm minimaal 1 uur.'

Roos: 'Heel goed! Ja, en dat is dus elke dag. En wat vinden jullie daarvan? Van die norm?'

Kind 1: 'Ik goed want ik doe dat.'

Roos: 'Heel goed, en kind 8?' **Stilte** 'Of is dit een beetje een moeilijke vraag?'

Kind 8: 'Ja.'

Roos: 'Ja he, en Sanne wat vind jij er van?' **Stilte** 'Of vind je het ook een beetje moeilijk? Haha.'

Kind 6: 'ja.'

Kind 9: '7 uur in de week is best wel moeilijk.'

Roos: 'Best wel veel he?'

Kind 9: 'Ja omdat ik ook heel veel dingen doe, school, maar ook trainen, maar trainen doe ik wel een paar uurtjes per week.'

Roos: 'Ja, oke. En denken jullie als je nou zegt, nou deze week ga ik echt zeven keer per week bewegen, denken jullie dat dat dan lukt?'

Aantal kinderen: 'Jawel, ja.'

Aantal kinderen: 'Nee'

Roos: 'Ja sommige wel, sommige niet.'

Kind 7: 'Dat is best wel moeilijk'

Roos: 'Ja dat is best wel moeilijk he. En vinden jullie het ook lastig om in te delen met tijd?'

Kind 2: 'Nee'.

Kind 1: 'Ikke wel.'

Roos: 'Kind 1 wel, ja. En ehm... en de mensen waarmee jullie om gaan vinden die het goed dat jullie veel bewegen?'

Kind 2: 'Ja'.

Roos: 'En zijn jullie vrienden, bewegen die ook veel?'

Kind 10: 'Nee niet echt'.

Roos: 'Niet zo kind 10?'

Kind 10: 'Mijn vrienden zijn niet zo energiek'.

Roos: 'Nee, is best wel lastig soms he om dan veel te gaan bewegen denk ik?'

Kind 10: 'Soms'.

Roos: 'Hm, en iemand anders vrienden? Kind 11? Bewegen jou vrienden veel?'

Kind 11: 'Ehm ja, we spelen, als we naar buiten gaan spelen we altijd voetbal.'

Roos: 'Dat is heel goed. Dat is leuk. Ik ga nu een paar stellingen opnoemen en dan moeten jullie zeggen wat jullie van die stellingen vinden.' 'Ik schaam me om te sporten. Wat vinden jullie van die stelling?'

Stilte

Kind 7: 'Ik vind dat niet goed, want sporten is gewoon goed voor je'.

Roos: 'Ja, dus het is nergens voor nodig om je te schamen eigenlijk?'

Kind 7: 'Ja'.

Roos: 'Maar hebben jullie wel eens gehad dat jullie je soms schaamde?'

Alle kinderen: 'Nee'.

Roos: 'Want ik heb wel eens gehad hoor, als mensen super goed konden sporten en ik kon die sport eigenlijk niet zo goed, vond ik het wel een beetje eng. Hebben jullie dat niet?'

Alle kinderen: 'nee'.

Roos: En ehm, sporten kost heel veel tijd.'

Kind 2: 'Nee'.

Roos: 'Nee vind je van niet?'

Kind 10: 'Ligt er aan hoeveel tijd je erin steekt.'

Roos: 'Ja, dat is waar.'

Kind 1: 'Ik vind van wel'

Roos: 'Vind je het veel tijd kosten?'

Kind 1: 'Ja'.

Kind 6: 'Ja ik ook'.

Roos: 'Ja, kind 6 ook?' En ehm ik vind sporten heel erg vermoeiend.'

Kind 2: 'Nee'

Roos: 'Of een beetje vermoeiend'

Kind 3: 'Nee'.

Roos: 'Nee niet? Ja kind 11?'

Kind 11: 'Nee'.

Kind 10: 'Niet super'.

Roos: 'Niet super, oke. En van sporten krijg ik spierpijn, hebben jullie dat wel eens?'

Bijna alle kinderen: 'Ja'

Kind 10: 'Heel soms'.

Roos: 'Ja he, En ik vind sporten saai. Wie vindt dat?'

Kind 12: 'Ja ikke.'

Roos: 'Ja Kind 12.'

Kind 2: 'Ik niet.'

Roos: 'Nee jij niet. En kind 12 wat vind je saai aan sporten? Vind je wel sommige sporten leuk?'

Kind 12: 'Ja'.

Roos: 'Welke sporten?'

Kind 12: 'Gewoon normaal'.

Roos: 'haha gewoon normaal, vind je voetbal leuk?'

Kind 12: 'Nee.'

Roos: 'Oh, Fitness, atletiek?'

Kind 12: 'Ja atletiek'

Roos: 'Ja, en mijn familie steunt mij goed tijdens het sporten, wat vinden jullie daarvan?'

Kind 10: 'Eens'.

Kind 2: 'Eens'.

Kind 12: 'Nee mijne niet'.

Roos: 'Oke Kind 12 niet. Ja verder veel mee eens?' **Stilte** 'En ehm ik ben bang om een blessure te krijgen tijdens het sporten.'

Alle kinderen: 'Nee'.

Roos: 'Nee? Zijn jullie daar helemaal niet bang voor?'

Kind 10: 'Ik niet, dan hoef ik niet naar school'.

Roos: 'Het is soms best wel lastig. En jij kind 1?'

Kind 1: 'Wat?'

Roos: 'Ben je bang om een blessure te krijgen?'

Kind 1: 'Dan krijg ik het maar, heb ik lekker vrij.'

Roos: 'Haha. Ik houd niet van zweten en natte haren.'

Kind 2: 'Ja soms'.

Kind 12: 'Ja ik heel erg!'

Kind 10: 'Dat boeit mij helemaal niks.'

Roos: 'Nee? Ik heb daar wel sommige kinderen wel eens over gehoord, van 'ja dan ga ik zweten, dat vind ik niet zo lekker!''

Kind 10: 'Ja maar dat is helemaal niet erg'.

Roos: 'Ja dat is zeker waar, hoef je je ook echt niet voor te schamen, ehm.. nou dat waren mijn vragen wel.'

Kind 2: 'Snel zeg'.

Roos: 'Snel he, bedankt dat jullie zo goed mee... Wat wil je vragen?'

Kind 1: 'Deze gesprekken moeten we best wel vaak houden.'

Roos: 'Ja is dat zo? En vind je dat niet leuk? Of vind je dat wel leuk?'

Kind 1: 'Nee juist wel! Gewoon één keer per maand zodat u kunt zien wat er veranderd is.'

Dominiek: 'Oke, dus je wilt dit zeg maar 1 keer per maand doen om te kijken, zodat jullie ook zeg maar iets kunnen vertellen eigenlijk?'

Kind 2: 'Ja.'

Dominiek: 'Oke, is er nog iets dat jullie ons willen vertellen dan? Waarvan jullie denken, dat is misschien belangrijk voor ons. Misschien voor de lessen, of voor iets anders. Zullen we anders gewoon het rijtje af gaan? Je mag ook zeggen ik heb niks te vertellen dan gaan we heel makkelijk het rijtje af. Beginnen we bij kind 1.'

Kind 1: 'Sommige dingen zijn irritant klaar.'

Dominiek: 'Welke dingen zijn irritant?'

Kind 1: 'Gewoon, niks.'

Dominiek: 'Heb jij nog iets? Kind 2?'

Kind 2: 'Nee niks te vertellen.'

Dominiek: 'Nee niks te vertellen? Nee omdat hij zei ik wil het vaker doen. Nee? Mag, kan dat je zegt ik wil dat we nog wat vaker gaan fitnesssen of ik wil dat we vaker buiten voetballen. Niemand? Dan gaan we nu beginnen met de les.'

Bijlage 7. Breq-2 vragenlijst

De verschillende soorten motivatie behorend bij de items uit de vragenlijst

Amotivation	5	9	12	19		
External regulation	1	6	11	16	23	24
Introjected regulation	2	7	13	17	21	25
Identified regulation	3	8	14	20	22	
Intrinsic motivation	4	10	15	18		

Geboortedatum:

Klas:

Deze vragenlijst vraagt naar jouw ervaringen tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding (LO):

Omcirkel in iedere regel het getal dat aansluit bij jouw mening of gevoel.

Helemaal niet waar
 Eerder niet waar
 Soms waar, soms niet
 Eerder waar
 Helemaal waar

Ik werkte mee tijdens de afgelopen lessen LO...

1. ...omdat anderen vonden dat ik dit moest doen	1	2	3	4	5
2. ...omdat ik me anders schuldig zou voelen	1	2	3	4	5
3. ...omdat ik de voordelen van deze les LO inzag	1	2	3	4	5
4. ...omdat ik de lessen LO leuk vond	1	2	3	4	5
5. Ik zie eigenlijk niet in waarom LO verplicht is	1	2	3	4	5
6. ...omdat anderen me dan aardig vinden	1	2	3	4	5
7. ...omdat ik me zou schamen als ik het niet deed	1	2	3	4	5

8. ...omdat ik dit persoonlijk belangrijk vind	1	2	3	4	5
9. Ik zie niet in waarvoor ik me ingezet heb	1	2	3	4	5
10. ...omdat ik genoten heb van de lessen LO	1	2	3	4	5
11. ...omdat anderen dan pas tevreden zijn	1	2	3	4	5
12. Ik zag het nut van de les LO niet in	1	2	3	4	5
13. ...omdat ik me anders een mislukkeling voel	1	2	3	4	5
14. ...omdat ik de lessen persoonlijk zinvol vond	1	2	3	4	5
15. ...omdat ik deze les prettig vond	1	2	3	4	5
16. ...omdat anderen mij tijdens de les onder druk zetten	1	2	3	4	5
17. ...omdat ik me anders onrustig voel	1	2	3	4	5
18. ...omdat ik er plezier en voldoening uithaalde	1	2	3	4	5
19. Ik vond deze les LO eigenlijk tijdsverspilling	1	2	3	4	5
20. ...omdat dit de enige manier is waarop ik tevreden kan zijn	1	2	3	4	5
21. ...omdat ik mezelf moet bewijzen	1	2	3	4	5

22. ...omdat ik me het nut van deze les volledig begrijp 1 2 3 4 5
23. ...omdat ik anders kritiek krijg 1 2 3 4 5
24. ...omdat anderen me anders minder waarderen 1 2 3 4 5
25. ...omdat ik dan pas trots kan zijn 1 2 3 4 5