

Boksend Opvoeden

Boksen en veerkracht

door

Rumeysa Bilim

&

Robin Free

Bachelor scriptie

Pedagogiek

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

9-01-2023

Onder begeleiding van Joos Meesters

Gedicht Boksend Opvoeden

Ik ben speciaal
Boksen helpt mij hierbij mentaal

Boksend gronden
Boksend ademen
Boksend focussen

Boksend bij worden
Boksend boos worden
Boksend verdrietig worden
Boksend bang worden
Boksend leren met mezelf om te gaan
Want alle emoties mogen er zijn
Boksen om verder te komen
Boksen om van te houden
Boksen met gevoel
Boksend met mijn hart
Een hart om van te houden
Eerst houden van mezelf en daarna houden van wie en wat belangrijk voor me is
Mijn hart neem ik overal mee

Ik mag kiezen wat uit mijn hart gaat en wat in mijn hart komt

Ik ben speciaal



Voorwoord

Dit onderzoek is uitgevoerd door Rumeysa Bilim en Robin Free op verzoek van Annie Joosten - Lamey. Het onderzoek is uitgevoerd bij de leerlingen in de tweede klas van het voortgezet speciaal onderwijs (vso), de Hoge Brug te Rotterdam.

Het onderzoek is een procesevaluatie die uitgevoerd wordt met als doel inzicht te verstrekken in het verloop en de uitvoering van de interventie, de sterke en minder sterke punten, de bevorderende en belemmerende factoren van de interventie. Daarnaast zal er inzicht worden verstrekt over de ervaringen van de leerlingen met de interventie.

Tijdens het onderzoek hebben we ons verdiept in het begrip veerkracht. Voor het onderzoek kwamen we dagelijks in contact met veerkracht, maar stonden we hier niet bewust bij stil. Door dit onderzoek zijn we ons bewust van hoe veerkracht eruit ziet en wat het inhoudt, hierdoor merken we het meer op.

Tevens was het voor ons beide de eerste keer dat we in aanraking kwamen met leerlingen van het vso. Wij hebben ons verdiept in deze doelgroep en hebben veel geleerd over de mogelijkheden om op een effectieve manier met deze leerlingen te communiceren. We hebben deze leerlingen persoonlijk leren kennen en hebben de groei en ontwikkeling die ze hebben doorgemaakt waargenomen. We hebben ervan genoten om te zien wat de impact is van het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit per individu en als groep. Wij hebben het als leuk ervaren om te zien hoe de bokslessen interactie teweeg hebben gebracht bij de leerlingen en zij daardoor nader tot elkaar zijn gekomen. De waarde van boksen is duidelijk geworden voor zowel de leerlingen als voor ons als onderzoekers.

De interventie Boksend Opvoeden (BO) heeft ons nieuwe inzichten gebracht waarbij boksen wordt ingezet als een pedagogisch middel met als doel veerkrachtiger te zijn in het leven.

Onze dank gaat uit naar Marian ter Haar en Joos Meesters voor de fijne begeleiding. Verder willen wij Annie Joosten - Lamey bedanken voor de mogelijkheid om het onderzoek uit te voeren bij Boksend Opvoeden, het mogelijk maken van het volgen van de bokscursus om een beter beeld te krijgen van de interventie en de actieve deelname in ons onderzoek. Hiernaast willen wij de docent (begeleider) en de leerlingen van de Hoge Brug bedanken voor hun openheid, eerlijkheid en betrokkenheid in dit onderzoek.

Tot slot willen wij onze familie en vrienden bedanken voor de steun tijdens dit onderzoeksproces.

Samenvatting

In dit onderzoek is er onderzocht in hoeverre de bokslessen bijdragen aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit bij de leerlingen van de Hoge Brug (vso) uit de tweede klas aan de hand van de werkzame factoren die worden aangeboden door Boksend Opvoeden. De werkzame factoren zijn: plezier in bewegen, bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn door het stimuleren van rust en reflectie en regie op eigen gedrag. Dit is onderzocht aan de hand van een nulmeting, midden meting en een eindmeting. In deze metingen is er geobserveerd en is er gebruik gemaakt van de werkvorm hoofd-hart-handen en diepte-interviews waarin schaalvragen voorkomen. Ook zijn de oprichter, directeur en de docent geïnterviewd en zijn er vragenlijsten uitgezet naar ouders.

Vanuit de bevindingen is duidelijk geworden dat plezier in bewegen en het bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn door het stimuleren van rust en reflectie behaald zijn. Bij de laatste werkzame factor, regie op eigen gedrag, heeft er een ontwikkeling bij de leerlingen plaatsgevonden.

Uit de procesevaluatie blijkt dat twee van de drie werkzame factoren hebben **bijgedragen** aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit, echter hebben we niet kunnen vaststellen of deze ontwikkeling daadwerkelijk leidt tot een veerkrachtige identiteit. Dit is omdat het zeer moeilijk is om te bepalen wat de drempelwaarde voor een veerkrachtige identiteit is.

De aanbeveling is dat er een vervolgonderzoek komt waarin er wordt onderzocht of de leerlingen daadwerkelijk een veerkrachtige identiteit hebben ontwikkeld aan de hand van de werkzame factoren. Dit omdat er in vier maanden tijd niet vastgesteld kan worden of er een veerkrachtige identiteitsontwikkeling heeft plaatsgevonden. Tevens is dit het discussiepunt van ons onderzoek.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
Begrippenlijst	7
1. Inleiding	9
1.1. Aanleiding.....	9
1.2. Onderzoeksonderwerp introduceren	9
1.3. Afbakening en relevantie	9
1.4. Organisatiebeschrijving.....	10
1.4.1. Vraagstuk	10
1.4.2. Opdrachtgever	10
1.4.3. Doelstelling, missie en visie	11
1.4.4. Macro, meso -en microniveau.....	11
1.4.5. Over de Hoge Brug.....	12
1.4.6. Belanghebbenden (stakeholders)	13
1.5. Situatieschets	13
1.5.1. Doelstelling, hoofd- en deelvragen	13
1.6. Onderzoeksopzet.....	13
1.7. Leeswijzer	14
2. Theoretisch kader	15
2.1. De werkzame factoren en veerkrachtige identiteit.....	15
2.1. Veerkrachtige identiteit.....	16
2.2. Plezier in bewegen.....	18
2.3. Bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn.....	18
2.4. Regie op eigen gedrag.....	21
3. Methodologie	22
3.1. Soort onderzoek	22
3.2. Dataverzamelmethode.....	22
3.2.1. Nulmeting.....	22
3.2.2. Midden meting	23
3.2.3. Eindmeting.....	23
3.2.4. Checkmoment.....	23
3.2.5. Interviews.....	23
3.3. Data kenmerken.....	24
3.4. Data analyse	24
3.5. Betrouwbaarheid en validiteit	24
3.5.1. Betrouwbaarheid.....	24

3.5.2. Validiteit.....	25
4. Bevindingen.....	26
4.1. <i>Pedagogische elementen in de begeleiding</i>	26
4.1.1. Fysieke veiligheid.....	26
4.1.2. Sociaal-emotioneel veilige omgeving.....	26
4.1.3. Begeleiden van interactie	27
4.1.4. Uitvoering volgens lessenreeks.....	27
4.2. <i>Nulmeting</i>	27
4.2.1. Plezier in bewegen	27
4.2.2. Gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn	28
4.2.3. Regie op eigen gedrag.....	28
4.3. <i>Midden Meting</i>	28
4.3.1. Plezier in bewegen	28
4.3.2. Gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn	29
4.3.3. Regie op eigen gedrag.....	29
4.4. <i>Eindmeting</i>	30
4.4.1. Plezier in bewegen	30
4.4.2. Bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn.....	30
4.4.3. Regie op eigen gedrag.....	30
4.5. <i>Checkmoment</i>	31
4.6. <i>Vergelijking per meting</i>	31
4.7. <i>Vragenlijsten ouders</i>	32
4.7.1. Eerste vragenlijst	32
4.7.2. Tweede vragenlijst	0
5. Conclusie.....	1
6. Discussie	3
6.1. <i>Resultaten interpreteren</i>	3
6.2. <i>Beperkingen en de implicaties</i>	3
6.3. <i>Aanbeveling voor vervolgonderzoek</i>	4
7. Aanbeveling.....	5
7.1. <i>Aanbeveling en onderbouwing</i>	5
7.2. <i>Product en onderbouwing</i>	5
8. Verantwoording	6
8.1. <i>Ethische en juridische aspecten</i>	6
8.2. <i>Samenwerken en creatief handelen</i>	6
9. Evaluatie	8
Literatuurlijst	9

Begrippenlijst

Tabel 1: Begrippenlijst

<p>Veerkracht</p>	<p>“Het vermogen om tegenslag te overwinnen en bedreigingen om te zetten in kansen” (Kenniscounsel, z.d.).</p> <p>“Het vermogen van systemen (of onderdelen daarvan) om zodanig te reageren op veranderende omstandigheden of verstoringen dat essentiële kenmerken hersteld worden” (Aquo.nl, 2011).</p>
<p>Veerkrachtige identiteit</p>	<p>Er zijn vier aspecten onderscheiden voor een optimale identiteit. Als eerste wordt het worden van en het voelen als jezelf en het ervaren van een subjectief gevoel van je op je gemak voelen met jezelf. Als tweede wordt het hebben van een gevoel van richting in het leven genoemd. Ten derde komt het waarnemen van gelijkheid en continuïteit van je zelf uit het verleden, in het heden en in de verwachte toekomst. Als laatste wordt het uitdrukken van een identiteit dat wordt bevestigd door de gemeenschap (Erikson (1968, 1987) in Sieckelink & de Winter, 2015).</p> <p>“Het vermogen van een persoon of systeem (groep, gemeenschap) om een goed bestaan te leiden en zich ondanks moeilijke levensomstandigheden positief te ontwikkelen en dit op een sociaal aanvaardbare wijze” (Van Regenmortel & Van Peeters, 2010).</p> <p>“Het vermogen om kritieke momenten te overwinnen en zich aan te passen na het ervaren van een ongewone en onverwachte situatie. Het duidt ook op een terugkeer naar de normaliteit” (About-meaning.com, z.d.).</p> <p>Definitie oprichter Boksend Opvoeden:</p> <p>“... dat ze uiteindelijk tegen een stootje kunnen en door die processen leren omgaan met deze dingen. En wat is veerkrachtig uiteindelijk..ja als je omvalt elke keer weer opstaan. En uiteindelijk gaat het denk ik om de manier waarop je opstaat. En wat is er mooier dan dat ze hier in een veilige situatie met deze spelvormen dat kunnen leren en ook weer kunnen reflecteren op een persoonlijk proces.”</p> <p>“Dat als je omvalt dat je eigenlijk weer terug kunt veren, maar dan hopelijk wel met de lessen die je dan weer meeneemt voor als het weer gebeurt” (Oprichter, persoonlijke communicatie, 18 oktober 2022).</p>
<p>Bewustwording</p>	<p>“Het inzicht krijgen in een situatie en inzicht gaat over beseffen, kijk hebben op een zaak of situatie” (Van Dale, 2022.).</p> <p>“Het gaan beseffen” (Encyclo.nl, 2022).</p>

<p>Regie (op eigen gedrag)</p>	<p>Regie: Zelf bepalen, wat wil ik (Brink, 2013)?</p> <p>“Eigen regie gaat over het ‘beïnvloeden’ van je eigen leven. Jij bent je eigen "regisseur". Eigen regie wordt ook wel in één adem genoemd met 'empowerment', eigen kracht en zelfmanagement. Het betekent kort gezegd, de mate waarin jij je eigen denken, voelen en handelen stuurt” (Hartenacademie.nl, 2022).</p> <p>“Regie gaat dus om leiding geven. Het is daarom sturend. Het is niet richtinggevend en ook niet uitvoerend” (VentureFutures, z.d.).</p>
<p>Reflecteren</p>	<p>“Beschouwen of overdenken. Reflecteren is het terugblikken op je eigen handelen en ervaringen, daarover nadenken en van daaruit nieuwe keuzes maken” (Wij-leren.nl, z.d.).</p>

1. Inleiding

In de inleiding zal eerst de aanleiding en het onderzoeksonderwerp gepresenteerd worden. Vervolgens zullen de organisaties toegelicht worden en wordt de probleemstelling gepresenteerd. Tot slot wordt de leeswijzer van ons onderzoeksverslag gepresenteerd.

Boksen is meer dan alleen sport. Boksen kan als geen andere sport een bijdrage leveren aan de maatschappij. In de eigenheid van de bokssport zitten waarden verankerd die bij kunnen dragen aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen, jongeren en volwassenen (Boksend Opvoeden, 2022). Dit zal nader worden toegelicht in het onderzoek.

In deze aanpak gaat het erom dat boksen een aantal aspecten in zich verenigt die voor participeren aan de samenleving van waarde zijn, mits het goed begeleidt wordt. Het feit dat boksen populair is onder jongeren maakt dat zij ontvankelijk zijn om daar aan deel te nemen (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 5 december).

1.1. Aanleiding

De aanleiding voor ons onderzoek is dat BO een keurmerk wil behalen, namelijk een "goed beschreven" interventie. Om dit doel te behalen moet een procesevaluatie plaatsvinden waarin wordt onderzocht of BO bijdraagt aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit.

1.2. Onderzoeksonderwerp introduceren

In ons onderzoek willen wij de vraag beantwoorden in hoeverre de bokslessen van BO een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit bij de leerlingen van De Hoge Brug (vso). Dit zal onderzocht worden aan de hand van de werkzame factoren die zijn aangeboden vanuit BO. Het onderzoek zal inzicht geven in het verloop en de uitvoering van BO. De ervaringen van de leerlingen en de docent zullen ook aan bod komen. Daarnaast zal het verschil dat de ouders merken aan hun kinderen als gevolg van de bokslessen worden meegenomen in het onderzoek.

1.3. Afbakening en relevantie

Het onderzoek is een procesevaluatie waarin er gekeken wordt naar hoe de interventie in de praktijk wordt uitgevoerd op de Hoge Brug. Het is belangrijk voor de lezer om mee te nemen dat de verandering in gedrag bij de leerlingen ook (mede) door externe factoren kan worden beïnvloedt. Deze externe factoren spelen zich buiten de bokslessen af en zijn niet meegenomen in het onderzoek.

De vraag naar een procesevaluatie waarin onze hoofdvraag beantwoordt wordt was al aanwezig in de organisatie, om deze reden hebben wij geen vooronderzoek gedaan. Er is echter wel met ouders, leerlingen en de docent gecommuniceerd wat het vraagstuk is en is er gevraagd naar wat zij ervan vonden. Hier is positief op gereageerd. De relevantie van het vraagstuk is duidelijk vanuit de verschillende belanghebbenden. De relevantie van dit vraagstuk is dat de leerlingen stappen zetten in hun persoonlijke ontwikkeling.

1.4. Organisatiebeschrijving

1.4.1. Vraagstuk

Het vraagstuk vanuit BO is dat er een onderzoek wordt gedaan naar de veerkrachtige identiteitsontwikkeling van de leerlingen. In opdracht van de oprichter van BO wordt een procesevaluatie uitgevoerd als onderdeel van een uitgebreidere beschrijving van de interventie met het oog op het verkrijgen van een erkenning van de samenwerkende kennisinstituten als "een goed beschreven interventie". De samenwerkende kennisinstituten zijn Kenniscentrum Sport en Beweging, Movisie, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), Nederlands Jeugdinstituut (NJI), Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Trimbos instituut en Vilans.

Deze opdracht hangt samen met de interventiebeschrijving waarin een samenvatting van de beschikbare informatie en literatuur wordt weergegeven over deze en vergelijkbare interventies. Een onderdeel van de beschrijving is een procesevaluatie die moet uitwijzen wat de sterke- en zwakke punten, de belemmerende en bevorderende factoren van de interventie zijn.

De aanleiding naar dit vraagstuk vanuit BO is dat toekomstperspectief om persoonlijke ontwikkeling en participatie vraagt in de samenleving. Het raakt de **identiteit** die mensen van huis uit meekrijgen en ontwikkelen op school, werk en daarbuiten. Juist daarin verschillen mensen qua: inkomen, opleiding, gezondheid en sociale contacten. Arme en rijke kinderen leven vaker in verschillende werelden en begrijpen elkaar onvoldoende (Kleijwegt, 2016). Het gevoel buitengesloten te zijn met ongelijke mogelijkheden draagt bij aan toenemende onvrede over de samenleving. Veel kinderen uit arme gezinnen zijn door de stapeling van problemen kwetsbaar en ervaren laag zelfvertrouwen, beperkte sociale vaardigheden en verwachten weinig invloed te hebben op hun persoonlijke of maatschappelijke ontwikkeling (Stephens & Sieckelinck, 2020; Hoff et al., 2021). Om deze reden hecht BO waarde aan veerkracht. Zij willen dat kinderen en jongeren beter kunnen omgaan met tegenslagen in het leven. Hierdoor is het voor hen essentieel dat er wordt onderzocht of zij daadwerkelijk bijdragen aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit.

1.4.2. Opdrachtgever

De opdrachtgever is Boksensend Opvoeden. Deze organisatie is gevestigd te Doetinchem. De oprichter van de organisatie is Annie Joosten-Lamey. Zij heeft ruim 20 jaar ervaring met boksen, werd in 2010 Nederlands kampioen en is daarna steeds intensiever bezig geweest met boksen als pedagogisch middel.

De rol van de opdrachtgever is dat zij de beschikbare en relevante informatie uit de interventie met ons deelt en aangeeft wat zij als opdrachtgever van ons verwacht. De opdrachtgever schetst voor ons de kaders waarbinnen wij ons onderzoek uitvoeren en voorzien ons de benodigde informatie, zoals de beschrijving van de lessenreeks en het deelnemen aan de bokscursussen.

De organisatie wordt gevormd door een netwerk van negen medewerkers die zorgdragen voor de verspreiding van de interventie. Boksensend Opvoeden is een fysieke, mentale en emotionele scholing die in verschillende contexten kan worden ingezet zoals sportscholen (boksscholen), verenigingen, hulpverlening, gezinshuizen, professionals en Geestelijke Gezondheidszorg (GGz). Social workers, leraren, sportdocenten, bokstrainers, hulpverleners of docenten die de cursus Boksensend Opvoeden gevolgd hebben daardoor zijn gekwalificeerd om de interventie te begeleiden binnen hun organisatie

(Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022). Het betekent dat BO ingezet wordt als middel in een bredere pedagogische praktijk, namelijk die van het onderwijs voor kinderen in het (vso). Binnen Boksend Opvoeden staan de maatschappelijke mogelijkheden centraal. De pedagogische begeleiding van boksen spelen hierin een grote rol (Boksend Opvoeden, 2022).

1.4.3. Doelstelling, missie en visie

De veerkrachtige identiteitsontwikkeling wordt gedragen door drie pijlers, die als subdoelen onder de aanpak beschouwd kunnen worden. Deze doelen zijn: plezier in bewegen, gevoelens en gedachten tot rust kunnen brengen en regie op eigen gedrag. Aan deze drie doelen wordt gewerkt door pedagogische georiënteerde begeleiders die in de boks spellen werken aan kennis, houding, de groep en de eigen effectiviteit van de leerlingen (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 5 december 2022).

De missie van BO is het vergroten van de veerkracht van jonge mensen door de interventie die jonge mensen leert wie zij zijn en wat zij kunnen betekenen voor zichzelf en de samenleving (Boksend Opvoeden, 2022).

De visie van de organisatie is dat er in de eigenheid van de bokssport waarden verankerd zitten die bij kunnen dragen aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen, jongeren en volwassenen (Boksend Opvoeden, 2022).

1.4.4. Macro, meso -en microniveau

Macroniveau

Boksend Opvoeden is een interventie die op macroniveau voornamelijk streeft naar het verkleinen van de kloof tussen arm en rijk (Herweijer, 2008; Vrooman et al., 2014; Hoff et al., 2021). Er zijn toenemende verschillen in de maatschappij die leiden tot de vergroting van kansenongelijkheid. Segregatie, kansenongelijkheid en achterstanden hangen sterk met elkaar samen en versterken elkaar. De toenemende verschillen en gebrek aan vertrouwen in eigen mogelijkheden leidt tot gebrekkig vertrouwen in maatschappelijk perspectief (Putters, 2019; Stephens & Sieckelink, 2020). De ontwikkeling van sociale competenties en vriendschappen tussen leerlingen uit verschillende milieus op school en de sociale cohesie in de samenleving neemt af (Onderwijsraad, 2021).

Kinderen van laagopgeleide ouders lopen meer risico op psychosociale problemen. De gevolgen voor de kwaliteit van de samenleving die door de Sociaal Economische Raad (SER) en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) geschetst worden zijn aanzienlijk: het schaadt het vertrouwen in de overheid, de participatiegraad, grote financiële gevolgen, verder toenemende kansenongelijkheid en maatschappelijke onrust (Hoff et al., 2021; SER, 2021).

Mesoniveau

Op gemeentelijk niveau spelen dezelfde aspecten mee die op landelijk niveau meespelen. De kwetsbaarheid van de kinderen heeft grote gevolgen voor hun toekomstige kwaliteit van leven op alle terreinen van het leven. Scholen worden geconfronteerd met een schier onoplosbaar probleem dat zichtbaar wordt in ongewenst gedrag, stress, psychische problematiek, verslavingen, schooluitval en leerlingen die school zonder startkwalificatie verlaten. Het verkleint kansen in de samenleving (Hoff et al., 2021; SER, 2021).

De cumulatie van achterstanden, armoede, opleidingsniveau, gezondheid en omgeving in combinatie

met verschillen in afkomst en gender maken kansenongelijkheid hardnekkig. Het treft jongeren persoonlijk en maatschappelijk. School kan dit niet alleen recht trekken, laat staan oplossen. Wanneer ouders niet in staat zijn steun te geven aan kinderen geeft het stress en onrust, het maakt onzeker en dat leidt tot grensoverschrijdend gedrag of terugtrekken (RIVM, 2021).

Microniveau

Boksend Opvoeden richt zich op microniveau op de veerkrachtige identiteitsontwikkeling op drie subdoelen en daarmee samenhangende factoren gerelateerd aan belangrijke kernwaarden uit de sport: kennis, houding, sociale omgeving en de eigen effectiviteit van leerlingen. Deze aanpak met boksspellen is ontwikkeld voor pedagogisch georiënteerde begeleiders die jonge mensen ondersteunen met praktische kennis en praktijken om regie over het eigen handelen te ontwikkelen. BO maakt daarbij gebruik van de dynamiek in de groep en de inzet van de begeleider (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

Boksend Opvoeden omvat 12-wekelijkse lessen van 50 minuten, opgebouwd rondom boks spellen met pedagogische begeleiding. Oefenen met gedrag wordt (het meest) in tweetallen gedaan met oefeningen en boks spellen. De fysieke oefeningen gaan vergezeld van door de begeleider geleide reflectie.

1.4.5. Over de Hoge Brug

De Hoge Brug is gevestigd te Rotterdam Noord en is een openbare school voor zeer moeilijk lerende jongeren, waarin er ruimte en aandacht is voor mensen van verschillende culturen, geaardheid en geloofsovertuigingen. Zij streven ernaar leerlingen vanuit een respectvol en maatschappelijk klimaat zicht te geven op hun talenten en deze leren ontwikkelen, hun beperkingen en daarmee leren om te gaan en de sociale omgang met anderen. Het overkoepelende doel is dat de leerlingen een gewaardeerde participerende rol in de samenleving bereiken op het gebied van wonen, burgerschap en vrijetijdsbesteding. De kernwaarden die zij als waardevol beschouwen zijn verantwoordelijkheid, samenwerking en ontwikkeling. Zij hebben als motto JOIN. Dit staat voor Jongeren en Integratie, tegelijker staat dit tijd voor JOIN, wat een Engelse vertaling is van "meedoen" (De Hoge Brug, z.d.). Uit het interview met de directeur van De Hoge Brug (persoonlijke communicatie, 18 oktober 2002) kwam naar voren dat zij een Rots en Water school zijn en dat ze BO in hun curriculum hebben opgenomen omdat ze voor alle leerlingen een passende interventie willen (volledige interview transcript is opgenomen in Bijlage 2). Een Rots en Water school richt zich op de bevordering van een positieve ontwikkeling van emotionele en sociale competenties (Gadaku Institute, 2022).

De doelgroep van het onderzoek zijn leerlingen in (vso) tussen de 14 en 16 jaar. Volgens Rijksoverheid (z.d.) zijn leerlingen in het speciaal onderwijs leerlingen die specialistische ondersteuning nodig hebben dat het regulier onderwijs niet kan bieden. Deze leerlingen hebben verschillende culturele achtergronden, dat kan voor spanning zorgen. Een veilige en uitdagende omgeving met pedagogische ondersteuning is daarom van waarde (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022). De leerlingen van de Hoge Brug hebben een intelligentiequotiënt (IQ) van hoger dan 55 met bijkomende problematiek op het gebied van zelfredzaamheid, sociaal-emotionele ontwikkeling of een bijkomende stoornis waardoor leerlingen niet binnen een andere onderwijssetting kunnen functioneren (De Hoge Brug, z.d.). De doelgroep bij wie ons onderzoek wordt uitgevoerd is klas twee van de Hoge Brug. De leerlingen in deze klas hebben een gemiddeld IQ van rond de 60 met enkele uitzonderingen van 58 en 65 (Docent, persoonlijke communicatie, 15 september).

1.4.6. Belanghebbenden (stakeholders)

De directe belanghebbenden zijn de leerlingen, ouders en de school. Zij zijn de eindgebruikers van de praktijkverbetering die wordt voorgesteld.

De oprichter, onderzoeksbegeleider, trainers, de docenten die de interventie uitvoeren en de docent van het vso zijn intermediaire belanghebbenden.

Het belang van de onderzoeksbegeleider is dat de bokslessen worden uitgevoerd zoals staat beschreven in de handleiding. De onderzoeksbegeleider overlegt met ons hoe wij te werk kunnen gaan met het uitvoeren van ons onderzoek. Het is belangrijk dat er duidelijke afspraken worden gemaakt en dat die worden nagekomen van beide kanten.

De oprichter heeft de wens dat het onderzoek goed wordt uitgevoerd en dat de onderbouwing uiteindelijk voldoet aan een "goed beschreven" interventie.

Het belang van de docent die de interventie overbrengt op de leerlingen, de directeur van de Hoge Brug en de trainers is dat zij feedback krijgen op hoe de interventie momenteel wordt gegeven en hoe dit in de toekomst beter kan.

Het belang van de leerlingen van de Hoge Brug is dat zij stappen zetten in het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit

1.5. Situatieschets

1.5.1. Doelstelling, hoofd- en deelvragen

Het **doel** van ons onderzoek is het uitvoeren van een procesevaluatie.

De **onderzoeksvraag** is: In hoeverre dragen de bokslessen bij aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit bij de leerlingen van de Hoge Brug (vso) uit de tweede klas aan de hand van de werkzame factoren die worden aangeboden door Boksend Opvoeden?

De deelvragen zijn:

1. Hoe dragen de bokslessen bij aan het ontwikkelen van plezier in bewegen?
2. Hoe zorgen de bokslessen voor bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn bij de leerlingen door het stimuleren van rust en reflectie?
3. Op welke manier maken de boksoefeningen het mogelijk voor de leerlingen om te oefenen met het kijken naar het gedrag van zichzelf en hun klasgenoten?

1.6. Onderzoeksopzet

Er zal kwalitatief onderzoek worden uitgevoerd waarin een procesevaluatie plaatsvindt naar de interventie Boksend Opvoeden om antwoord te kunnen geven op de deelvragen die uiteindelijk antwoord geven op de onderzoeksvraag. Dit doen we aan de hand van een nulmeting, midden meting en een eindmeting waarin er op thematische wijze data wordt verzameld door middel van interviews, observaties en vragenlijsten. De thema's die gebruikt worden bij de dataverzameling zijn de

werkzame factoren die worden aangeboden door Boksend Opvoeden om een veerkrachtige identiteit te ontwikkelen.

1.7. Leeswijzer

Het onderzoeksverslag is opgedeeld in acht hoofdstukken. In Hoofdstuk 1 wordt de aanleiding van het onderzoek besproken. Ook komt hier de verantwoording van het vraagstuk vanuit verschillende perspectieven en micro-, meso-, en macroniveau aan bod. Hoofdstuk 2 biedt een overzicht van de relevante literatuur. In Hoofdstuk 3 wordt vervolgens de onderzoeksmethode gepresenteerd, waarbij de afwegingen van de methodologie gepresenteerd worden. Hierna gaat Hoofdstuk 4 in op de belangrijkste bevindingen. Op basis hiervan wordt er in Hoofdstuk 5 het antwoord op de onderzoeksvraag gepresenteerd. Tot slot wordt in Hoofdstuk 6 de discussie besproken, in Hoofdstuk 7 wordt er een aanbeveling gedaan aan de opdrachtgever en komt het innovatief product aan bod. In Hoofdstuk 8 wordt de verantwoording van onze keuzes, de samenwerking en de ethische afwegingen beschreven.

2. Theoretisch kader

Het theoretisch kader bestaat uit de beschrijving van werkzame factoren waarop BO is gebouwd en de legitimatie daarvan uit de literatuur.

In dit hoofdstuk gaan we eerst in op wat we op basis van de literatuur weten over veerkrachtige identiteit. Vervolgens belichten we wat de literatuur ons zegt over de waarde van plezier in bewegen, tot rust brengen van gevoelens en gedachten en regie op je eigen gedrag in het bereiken van meer veerkracht. Tot slot wordt er een link gelegd tussen de werkzame factoren en veerkracht.

2.1. De werkzame factoren en veerkrachtige identiteit

De veelgebruikte zelfdeterminatietheorie, ontwikkeld door Edward Deci (1985), gaat uit van drie verschillende basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie. Deze theorie legt de nadruk op de intrinsieke motivatie zoals het leren van de autonome wil en daarmee plezier en ervaringen van competentie mogelijk te maken. Deze benadering sluit aan bij concepten zoals beweegidentiteit of physical literacy, dat gaat over de manier waarop bewegen en sport betekenisvol kunnen worden verweven in het dagelijks leven. De beweegidentiteit gaat over de wijze waarop iemand zich definieert als sporter, wat je leuk vindt, waar je goed in bent, wat je nog wilt leren en welke mogelijkheden er zijn in de sport. Beweegidentiteit is een begrip dat een essentiële verbinding legt tussen bewegen en identiteitsontwikkeling (Hilvoorde, 2020).

Positieve emoties en gevoelens zijn het kenmerk van geluk. Positieve emoties kunnen in tweeën worden verdeeld: ze zorgen voor de aanleg van fysieke en mentale energievoorraden op lange termijn en voor verbreding van ons arsenaal aan reacties op situaties. Leerlingen met positieve emoties zullen in verschillende situaties dynamischer en veerkrachtiger omgaan met datgene wat de situatie biedt. Dit zorgt ervoor dat leerlingen sterker staan in het leven, hun weerbaarheid groeit en dat zij een stuk beter om kunnen gaan met tegenslagen en moeilijke situaties in het leven. "Hoe meer periodes we hebben in ons leven waarin we sterke positieve emoties beleven, hoe meer we daar op lange termijn van kunnen genieten en hoe gezonder we blijven" (Dewulf, 2012). In de onderstaande Tabel wordt duidelijk hoe positieve emoties en gevoelens bijdragen tot het aanleggen en voeden van voorraden op diverse vlakken.

Volgens Dewulf (2012) werken positieve emoties en gedachten als een spiraal. Leerlingen die meer positieve emoties en gedachten hebben, ontwikkelen een grote veerkracht waardoor ze tegen tegenslagen kunnen in het leven.

De ontwikkeling van een veerkrachtige identiteit wordt gevormd door het 'zwaluwstaarten' van: plezier in bewegen en het tot rust kunnen brengen van gevoelens en gedachten om te kunnen werken aan wie je wil zijn. Ondanks dat een identiteit of het "zijn" niet maakbaar is, kunnen leerlingen die Boksend Opvoeden volgen zich wel bewust worden van hun gevoelens en gedachten. Op deze manier kunnen zij een beter gevoel van bewustwording krijgen van wie ze zijn als mens en hoe ze zich verhouden tot de wereld, namelijk hun identiteit. Om deze reden is bewegen, en in dit geval boksen, van belang om een bijdrage te kunnen leveren aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit bij de leerlingen. Dit vormt de gefaseerde opbouw van de interventie (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

Boksend Opvoeden zorgt voor plezier in bewegen door de spelvormen die ze hebben ontwikkeld in de lessenreeks. Het boksen brengt gedachten en gevoelens tot rust door middel van ademhalingsoefeningen en het ervaren van balans door gronden. Het maakt gedrag zichtbaar in spellen: confronteert en raakt de leerlingen emotioneel. Boksen, blijkt uit onderzoek, is een krachtige trigger voor reflectie, gesprek, zelfbewustzijn, vertrouwen en veerkracht in interactie met anderen. Aandacht voor mentale veerkracht wordt geoefend door steviger te staan, het reguleren van de ademhaling en concentratie door de focus te behouden in de bokslessen. Veerkracht wordt ook geoefend door het erkennen en benoemen van 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 van gedachten en gevoelens en het gesprek daarover is de kern van de lessen. In de reflectie op de boksspellen zijn er emotiekaarten waarin de emoties bang, blij, boos en verdrietig terugkomen. Ook zijn er hartslag kaarten waarin de percentages terugkomen die houvast kunnen geven. De percentages zijn 25%, 50%, 75% tot 100%. Plezier in bewegen is de basis van waaruit de andere doelen/werkzame factoren kunnen worden behaald. Wanneer leerlingen plezier in bewegen bereiken, kunnen zij gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn waardoor zij uiteindelijk regie kunnen hebben op hun eigen gedrag waarbij reflectie een grote rol speelt (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

2.1. Veerkrachtige identiteit

Veerkracht betekent letterlijk het vermogen om na te zijn uitgerekt of ingedrukt, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen (Carver, 1998; Hill et al, 2018 in Van Yperen, 2021). Ook wordt het aangeduid als herstellingsvermogen, elasticiteit, of de kunst om zichzelf te herpakken (Van Yperen, 2021).

Veerkracht kan worden onderverdeeld in drie verschillende soorten; natuurlijke veerkracht, adaptieve veerkracht en herstelde veerkracht. Natuurlijke veerkracht is de veerkracht waarmee we zijn geboren, adaptieve veerkracht ontwikkelen we als we worden geconfronteerd met uitdagende omstandigheden en herstelde veerkracht is aangeleerde veerkracht. Dit wordt gebruikt wanneer men zich in moeilijke en/of veranderende situaties begeeft (Van Moolenbroek, z.d.).

Wie veerkrachtig is heeft een souplesse om met het leven op te gaan. Veerkracht is een soort van levenskunst. Door grip op je gedachten te hebben, ontstaat er mentale rust en hierdoor word je veerkrachtiger en ervaar je plezier in hetgeen dat je doet.

Het brein is net als een spier, met één keer oefenen wordt het niet sterker. Hoe meer het brein zich traint om veerkrachtiger te worden, hoe sterker hij daarin wordt.

“Veerkracht is een spier die je kunt trainen” (Op zoek naar veerkracht, 2021).

Identiteit is het resultaat van een wisselwerking tussen zelfbeeld (wie ben ik door: karakter, erfelijke eigenschappen, omgeving waarin je opgroeit en kansen die je krijgt), 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 is de eigenschap die ervoor zorgt dat je kunt omgaan met snelle veranderingen en complexe situaties. Om deze reden streeft Boksend Opvoeden naar het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit, zodat deze leerlingen in staat zijn om om te kunnen gaan met veranderingen in het leven en complexe situaties (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

Uit onderzoek blijkt dat autonomie, zelfacceptatie, fysieke gezondheid, een ondersteunend sociaal netwerk en dagelijkse activiteiten gerelateerd zijn aan veerkracht bij volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen interne en externe bronnen van veerkracht. Interne bronnen van veerkracht zijn autonomie, zelfacceptatie en fysieke gezondheid en externe bronnen van veerkracht zijn een ondersteunend sociaal netwerk en dagelijkse activiteiten. Er komt naar voren dat er sprake lijkt te zijn van een dynamische interactie tussen de interne en externe bronnen van veerkracht bij personen met een licht verstandelijke beperking. Ook wordt duidelijk dat een ondersteunend sociaal netwerk het positieve effect van interne bronnen versterkt. Het is essentieel dat er aandacht wordt geschonken aan het dynamische karakter van een individu wanneer het proces van veerkracht wordt beschouwd. Veerkracht is een uniek proces, om deze reden is het bieden van maatwerk zeer cruciaal (Scheffers, z.d.).

Figuur 1: *Veerkracht bij personen met een licht verstandelijke beperking (LVB)*



Opmerking. Overgenomen uit *Veerkracht bij personen met een licht verstandelijke beperking* door F. Scheffers, z.d. (https://static-content.springer.com/esm/chp%3A10.1007%2F978-90-368-2539-9_4/MediaObjects/978-90-368-2539-9_4_MOESM2_ESM.pdf).

Copyright 2021, Bohn Stafleu van Loghum.

In bovenstaande Figuur is te zien hoe mensen met een licht verstandelijke beperking tot veerkracht zouden kunnen komen. Dit Figuur illustreert iemand die aan de voet van een berg staat en de berg wil gaan beklimmen. Er moet hard gewerkt worden om je aan te passen, te herstellen of te groeien bij tegenslagen. Dat wordt hier vergeleken met het beklimmen van een berg.

Er zijn twee studies gedaan waarbij het perspectief van de familie van mensen met een verstandelijke beperking in het bereiken van veerkracht wordt meegenomen. De thema's die een rol spelen met betrekking tot veerkracht zijn positieve emoties, acceptatie, betekenisgeving en steun. Er wordt

gesuggereerd dat deze thema's als geheel moeten worden gezien en niet kunnen worden beschouwd als exclusieve thema's (Scheffers, z.d.).

Acceptatie vanuit het netwerk is belangrijk voor de zelfacceptatie van personen met een verstandelijke beperking. Positieve emoties worden algemeen erkend als belangrijke bronnen voor het ondersteunen van veerkracht (Johnson et al., 2010; Mak et al., 2011; Ong et al., 2010 in Scheffers, z.d.). Ook heeft het betekenis geven aan tegenslag een grote invloed op hoe dreiging van buitenaf wordt waargenomen, cognitief wordt verwerkt en geïntegreerd in een gezinsschema (Grant et al., 2003 in Scheffers z.d.).

2.2. Plezier in bewegen

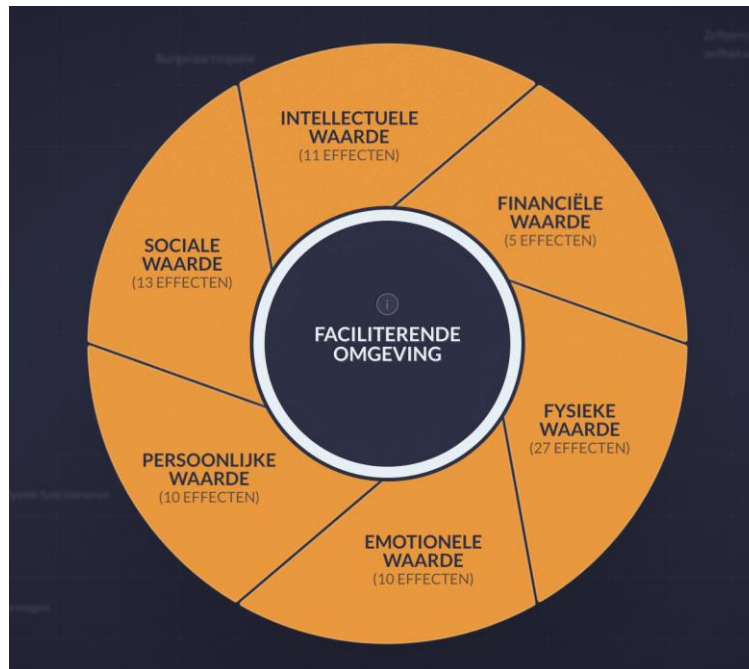
Plezier in bewegen en goed in je vel zitten is het fundament voor de aanpak en zorgen voor de invulling van de boks spellen in les één tot les vier. De boks spellen zijn gericht op het beleven van plezier, door plezier geraak je lekker in je vel (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 5 december 2022)

In arme deze gezinnen wordt minder gesport en bewogen. Kinderen met een migratieachtergrond bewegen minder, met name meisjes uit deze families bewegen minder dan leeftijdsgenoten. Sommige kinderen hebben dus weinig ervaring met sport en bewegen. BO biedt daarin een eerste positieve ervaring (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

2.3. Bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn

Het Human Capital Model, dat gebaseerd is op een onderzoek van Bailey (in Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022) maakt inzichtelijk wat de effecten van sport en bewegen zijn. Het model is ingedeeld op basis van zes kernwaarden; fysiek, emotioneel, sociaal, persoonlijk, intellectueel en financieel.

Figuur 2: *Human Capital Model*



Opmerking. Overgenomen uit *Human Capital Model* door Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022. (<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/human-capital-model/>). Copyright 2022, Kenniscentrum Sport en Bewegen.

In dit model worden de effecten van sporten en bewegen inzichtelijk. Een veilige, faciliterende omgeving is nodig om de kans te vergroten dat de beschreven effecten van sport en bewegen daadwerkelijk worden bereikt. De vijf pijlers die hieraan kunnen bijdragen bestaan uit verschillende werkzame elementen. De vijf pijlers zijn begeleiding, empowerment, fysieke omgeving, sociale omgeving en maatwerk (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022).

De belangrijkste effecten volgens het Human Capital Model zijn de intellectuele waarden, de financiële waarden, de fysieke waarde, de emotionele waarden, de persoonlijke waarde, en de sociale waarde. Voor ons onderzoek zijn voornamelijk de emotionele, de persoonlijke en de sociale waarde van belang (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022).

Emotionele waarde

De emotionele waarde bestaat uit intrinsieke motivatie voor sport en bewegen, een betere kwaliteit van leven, stemming, plezier/genot en tevredenheid met het leven. Andere emotionele waarden zijn het tegengaan van depressies, angst en stress, je goed voelen, zelfperceptie, zelfvertrouwen, zelfbekwaamheid en lichaamsbeeld. Bij de emotionele waarden is het sterk bewezen dat sport en bewegen effectief is in het tegengaan van angst, depressies en stress. Ook is het sterk bewezen dat activiteiten, die gestructureerd worden aangeboden en die met sporten en bewegen te maken hebben, worden geassocieerd met een grotere tevredenheid met het leven. Daarnaast blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse gezondheidsraad dat alle positieve effecten van sporten en bewegen leiden tot een betere kwaliteit van leven. De positieve effecten van sport en bewegen op de emotionele waarde zijn echter wel afhankelijk van andere factoren, waarbij het sociaal klimaat een belangrijke rol speelt. Hierbij hoort goede begeleiding, een goede fysieke en sociale omgeving die bewegen stimuleert en afstemming van het beweegaanbod op de specifieke doelgroep (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022).

Persoonlijke waarde

Bij persoonlijke waarde zijn moed, inzet, zelfdiscipline, zelfbeheersing, volharding, enthousiasme en motivatie sterk bewezen. Sport en bewegen kan invloed hebben op persoonlijke eigenschappen zoals assertiviteit, zelfbeheersing, enthousiasme en sociale vaardigheden. Er is voormalig onderzoek gedaan waarin de focus op sportparticipatie lag. Er is bij onderzoekers bekend dat lichaamsbeweging een krachtig middel is bij het ontwikkelen van levensvaardigheden. Sport en bewegen kunnen een significante invloed hebben op de levenservaring en levensloop (Kenniscentrum Sport en Beweging, 2022).

De persoonlijke effecten van sport en bewegen zullen groter zijn wanneer er sprake is van deskundige begeleiding en een gezonde sociale omgeving waarin de sport- of beweegactiviteit plaatsvindt. Ook is het belangrijk te benoemen dat de levensvaardigheden die ontwikkeld zijn tijdens het sporten ook buiten de context van het sporten worden ingezet (Kenniscentrum Sport en Beweging, 2022).

Sociale waarde

Bij de sociale waarde zijn de sociale status/maatschappelijke betrokkenheid en de sociale netwerken/positieve relaties sterk bewezen (Kenniscentrum Sport en Beweging, 2022).

Sport en bewegen in georganiseerd verband biedt een positief sociaal klimaat waarbij mogelijkheden voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden aanwezig zijn, vrienden te maken en daarmee het sociale netwerk uit te breiden. Fysieke activiteiten kunnen zo bijdragen aan het tegengaan van maatschappelijke uitsluiting (Kenniscentrum Sport en Beweging, 2022).

Over de bokslessen

Rust in je lijf staat centraal in boksles vijf en zes. Hierbij wordt er gewerkt aan technieken die helpen om rust in je lijf te vinden. Het fysiek contact is wettelijk voor de meeste leerlingen. Ze komen dicht in elkaars persoonlijke ruimte, dit triggert soms ongewenst gedrag. In de lessen is er aandacht voor de mentale veerkracht door steviger te staan, het reguleren van ademhaling en het oefenen met concentreren door te focussen. In de lessen wordt er ook geoefend met het erkennen en benoemen van 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 de lessen. In de reflectie op de boks spellen zijn er emotiekaarten (bang, blij, boos en verdrietig) en hartslag kaarten (25%, 50%, 75% tot 100%) die houvast kunnen geven (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

Er is veel wetenschappelijk bewijs voor de waarde van sport- en beweegactiviteiten bij de sociale ontwikkeling van mensen. Een voorwaarde is dat het gestructureerd, respectvol en op -voor alle deelnemers- veilige wijze wordt georganiseerd. Plezier in bewegen, veilige omgeving met pedagogische begeleiding is fundamenteel (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022). Dit zijn de pedagogische elementen van ons onderzoek en komt later in het onderzoek met aanvulling van andere pedagogische elementen uitgebreid aan bod.

2.4. Regie op eigen gedrag

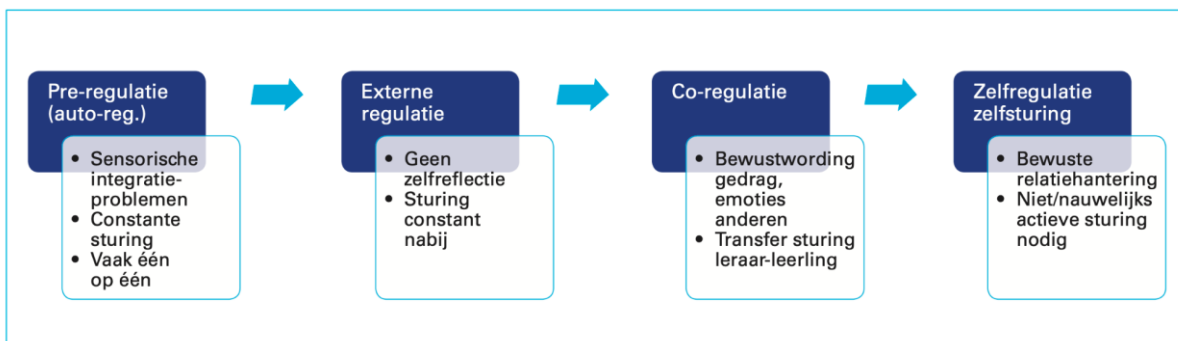
Sommige kinderen hebben moeite met het houden van grip op hun eigen gedrag. Ze zijn snel afgeleid, kunnen zichzelf niet genoeg sturen en vinden het lastig om te functioneren.

In het dagelijks leven zijn we continue bezig met het sturen van ons eigen gedrag. Hierbij is het van belang om afleidende prikkels uit de omgeving bewust te negeren. In contact met andere mensen wordt een eerste reactie vaak voorgehouden, omdat er rekening wordt gehouden met de gevoelens van een ander. Dit soort gedragsmatige en cognitieve processen, waar het gedrag wordt aangepast aan de omgeving, wordt zelfregulatie genoemd (Tamara, 2019).

Essentie

Mensen die een goede zelfregulatie hebben, hebben over het algemeen positieve sociale relaties, behalen vaker hun doelen, zijn productiever en hebben een positief zelfbeeld. Deze vaardigheid is ook van belang voor het functioneren op school. Zelfregulatie is een eis om optimaal te kunnen profiteren van de leeromgeving. Kortom is het van belang dat kinderen grip hebben op hun eigen gedrag om op school en in de samenleving mee te kunnen doen (Tamara, 2019).

Figuur 3: *Zelfregulatie stimuleren: van externe naar interne sturing*



Opmerking. Overgenomen uit *Regie over het eigen gedrag* door W. Tamara, 2019.

(<https://www.cedgroep.nl/files/Regie-over-het-eigen-gedrag.-LBBO-september-2019.pdf>).

Copyright 2022, All rights reserved.

Boksend Opvoeden zorgt aan de hand van spelvormen voor dat leerlingen kunnen reflecteren op het handelen van zichzelf en anderen. Vanuit het bewustzijn van de interacties rondom de boksoefeningen ontwikkelen de leerlingen een beeld van wie zij zijn en wat ze laten zien. Vanuit het reflecteren tijdens de lessen wordt de regie op het eigen handelen vergroot en leren zij beter omgaan met veranderingen en complexiteit. Spelvormen zorgen ervoor dat leerlingen ontdekken wat zij nodig hebben van anderen en kunnen reageren zoals anderen dat nodig hebben/wensen (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 10 juni 2022).

3. Methodologie

De methodologie bestaat uit de beschrijving van het soort onderzoek, de dataverzamelmethode, de data kenmerken en de data analyse. Als laatste wordt de betrouwbaarheid en de validiteit van het onderzoek gepresenteerd.

3.1. Soort onderzoek

Ons onderzoek is een kwalitatieve proces onderzoek waarbij in de praktijk gefocust wordt op de werkzame factoren die mogelijk een bijdrage kunnen leveren aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit. De focus zal voornamelijk op gedrag liggen.

3.2. Dataverzamelmethode

Tijdens het onderzoek zal er op verschillende manieren data verzameld worden. De manier van dataverzameling vindt plaats aan de hand van een nulmeting, midden meting en eindmeting. Deze metingen worden vormgegeven door interviews en observaties.

De observatie guides die gebruikt zijn in de metingen zijn samengesteld aan de hand van de tabellen die vanuit BO zijn geschreven. De tabellen vanuit BO zijn samengesteld aan de hand van de werkzame factoren. In de tabellen komen de aan te pakken factor, de methodiek en de onderbouwing aan bod.

Er is bewust gekozen voor afwisseling van open -en gesloten vragen tijdens het opstellen van de interviewvragen. Gezien de beperkingen van deze doelgroep is er gekozen voor gesloten vragen zodat de leerlingen deze vragen begrepen. Er is vervolgens doorgevraagd waardoor er meer informatie wordt verzameld over hun antwoord op de vragen. Schaalvragen zijn gesteld om meer informatie te verzamelen over in welke mate een gevoel of element is ervaren (Van der Donk & Van Lanen (2017)).

Voor de uitvoering van het onderzoek hebben we gebruik gemaakt van het Double Diamond Model (Van 't Veer et al., 2021). Voor de verantwoording van de keuzes die zijn gemaakt ten behoeve van het onderzoeksproces wordt er verwezen naar Hoofdstuk 5 in het Plan van Aanpak. Echter is er voor gekozen om de eerste twee deelvragen die in het Plan van Aanpak staan weg te laten, omdat beide deelvragen niet een direct antwoord geven op de hoofdvraag. De informatie is wel van belang in ons onderzoek en daarom wordt de definitie van een veerkrachtige identiteit volgens BO meegenomen in de begrippenlijst. De tweede deelvraag was: Welke pedagogische elementen spelen een rol bij de bokslessen? Het antwoord op deze vraag is wel relevant voor het onderzoek maar er is gekozen om dit als apart kop te benoemen in de bevindingen. De pedagogische elementen spelen een belangrijke rol in het onderzoek zodat de leerlingen kunnen werken aan de werkzame factoren.

3.2.1. Nulmeting

Bij de nulmeting is er aan de hand van de werkvorm hoofd-hart-handen gemeten wat de leerlingen denken en voelen vóór de bokslessen. Hiervoor is er op een A3 blad een lijf getekend met bij ieder onderdeel twee vragen. Het lijf is getekend voor de visualisatie voor de leerlingen. De gestelde vragen zijn simpel geformuleerd, zodat het aansluit bij de taalvaardigheden van de doelgroep. Het hoofd staat voor denken, het hart voor gevoelens en de handen voor het uitvoeren. Het één kan niet zonder het ander en heeft altijd een samenhang (Stevens, z.d.). Er is tevens geobserveerd tijdens les vier van de

lessenreeks. Er is geobserveerd aan de hand van the fly on the wall methode (Van 't Veer, 2021). Tijdens het observeren is er gebruik gemaakt van de gestructureerde observatie guide die gebaseerd is op de werkzame factoren. Tijdens de observatie is er ook gekeken naar de wijze van begeleiding door de docent.

3.2.2. Midden meting

Bij de midden meting is de zevende boksles geobserveerd aan de hand van de observatie guide. De interviews zijn gestructureerd aan de hand van de werkvorm hoofd-hart-handen (Kirsten Dingemans, 2021b). De vragen in de diepte-interviews zijn een verdieping van de vragen van de nulmeting. De diepte-interviews zijn ontworpen op basis van de deelvragen van ons onderzoek. De vragen zijn ook hier simpel geformuleerd. Er is gekozen om gebruik te maken van schaalvragen van 1 tot 10 om nauwkeuriger te kunnen zien met welke mate de leerlingen bepaalde gevoelens ervaren (Van der Donk & Van Lanen, 2017). De schaalvragen zijn ingedeeld in twee vragen over gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn en één vraag over plezier in bewegen. Er is bewust gekozen om geen schaalvraag te stellen bij de werkzame factor regie op eigen gedrag omdat hier moeilijk een cijfer aan te verbinden is. Bij regie op eigen gedrag is er gekozen voor open vragen waarbij meer relevante informatie verzameld kan worden dan als hier een schaalvraag van was gemaakt. Bij de midden meting is de eerste vragenlijst voor ouders uitgegaan. Ook hier is gebruik gemaakt van eenvoudig taalgebruik en is er gekozen voor vijf gesloten vragen en één open vraag. Dit omdat de ouders de Nederlandse taal niet optimaal beheersen.

3.2.3. Eindmeting

Bij de eindmeting is er opnieuw geobserveerd aan de hand van de observatie guide. Er is opnieuw gekeken naar de begeleidingswijze van de docent. Ook zijn leerlingen opnieuw geïnterviewd. Er is gekozen voor een kleine aanpassing van sommige interviewvragen in de eindmeting omdat duidelijk werd dat leerlingen sommige vragen niet goed begrepen of de data niet relevant genoeg was voor het onderzoek. Na de diepte-interviews heeft er een groepsgesprek plaatsgevonden waarin leerlingen met elkaar in gesprek zijn gegaan over hun ervaringen tijdens de bokslessen. Ook hebben leerlingen tijdens het groepsgesprek het klassenboek ingevuld waarin zij hebben opgeschreven wat hun ervaringen waren en wat BO voor hen betekent. Het klassenboek is in samenwerking met BO ontworpen.

3.2.4. Checkmoment

Tijdens de laatste boksles heeft er een checkmoment plaatsgevonden als doel om te checken of de bevindingen in ons onderzoek kloppen. Het checkmoment is opgenomen. Beide onderzoekers hebben na de boksles apart naar het beeldmateriaal gekeken om te checken of er nieuwe bevindingen naar voren zijn gekomen. Nieuwe bevindingen worden opgenomen in Hoofdstuk 4.

3.2.5. Interviews

De oprichter van BO is geïnterviewd over in hoeverre zij op de hoogte is van hoe de interventie wordt ingezet op de Hoge Brug (vso). Ook is de oprichter gevraagd naar hoe er organisatorisch te werk wordt gegaan binnen BO. Het interview wordt uitgevoerd aan de hand van een interviewguide (Van der Donk & Van Lanen, 2017). De interviewguide is ontworpen op basis van onze deelvragen. Het interview fungeert tevens als instrument om draagvlak te creëren.

De directeur is geïnterviewd over het beleid en waarom hij voor deze interventie heeft gekozen binnen zijn school. Het interview wordt uitgevoerd aan de hand van een interviewguide. Het interview heeft ook het doel om draagvlak te creëren.

De docent is geïnterviewd over of de interventie uitgevoerd is volgens de lessenreeks die BO heeft voorzien. Ook wordt er gevraagd naar zijn ervaring van de lessen en zijn opvatting van de ervaring van leerlingen. Ook zijn zijn bevindingen over deze interventie en hoe hij de begeleiding vorm heeft gegeven aan bod gekomen. Ook dit interview is uitgevoerd aan de hand van een interviewgide en zijn de vragen gericht op de deelvragen.

3.3. Data kenmerken

In ons onderzoek is er geen sprake geweest van inclusie en exclusie criteria vanwege het lage aantal participanten. Alle verzamelde data zijn meegenomen in ons onderzoek.

3.4. Data analyse

Om de data te analyseren zijn de observatie guides die onafhankelijk van elkaar zijn ingevuld vergeleken en is daarna de belangrijkste en meest voorkomende data bij elkaar gezet. De interviews zijn eerst getranscribeerd waarna er thematisch gecodeerd is aan de hand van de werkzame factoren, en de begeleidingswijze. De werkzame factoren zijn plezier in bewegen, bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn en regie op eigen gedrag. De meest relevante informatie vanuit de metingen is samengevoegd in tabellen per leerling. De tabellen geven de verandering die te zien is per meting weer. In de tabellen wordt een waardering gegeven aan de verandering die te zien is. Op basis van die waarderingen worden bevindingen per deelvraag geschreven. De bevindingen leiden tot de de conclusie waarin onze onderzoeksvraag wordt beantwoordt.

3.5. Betrouwbaarheid en validiteit

3.5.1. Betrouwbaarheid

Om de betrouwbaarheid van ons onderzoek te waarborgen vindt **triangulatie in de dataverzameling** plaats, waardoor vertekening in de dataverzameling zoveel mogelijk wordt voorkomen (Van 't Veer et al., 2021). De triangulatie krijgt vorm door verschillende meetinstrumenten te gebruiken zoals observaties, interviews en vragenlijsten. Op deze manier wordt er vanuit verschillende invalshoeken gekeken waardoor de data rijker wordt en observator-bias wordt geminimaliseerd. In de metingen is er steeds opnieuw gebruik gemaakt van de werkvorm hoofd-hart-handen, waardoor deze zorgt voor een continue vergelijkbare data verzameling

Bij de observaties wordt steeds dezelfde observatie guide gebruikt. De observatie guide wordt gemaakt op basis van wetenschappelijke bronnen die BO heeft gebruikt voor de onderbouwing van de interventie. Ook wordt de data geïnterpreteerd vanuit twee verschillende onderzoekers. Hierbij wordt er onafhankelijk en los van elkaar gekeken naar de verzamelde data. Er wordt onafhankelijk van elkaar getranscribeerd en gecodeerd. Doordat beide onderzoekers verschillende invalshoeken hebben bij het observeren van de boksles wordt de data verrijkt. Dit versterkt de betrouwbaarheid van het onderzoek. Dit wordt ook wel inter-rater reliability genoemd. Dit verhoogt de betrouwbaarheid van het onderzoek (Van 't Veer et al., 2021).

De observaties vinden op hetzelfde tijdstip en dezelfde dag plaats in het gehele onderzoek. De interviews vinden bij elke meting op hetzelfde plek en rond hetzelfde tijdstip plaats, namelijk in het klaslokaal van de leerlingen. Tijdens de interviews worden de vooraf opgestelde interview vragen

gesteld. Het groepsgesprek bij de eindmeting vindt ook op deze locatie plaats. Dit verhoogt de betrouwbaarheid van het onderzoek.

Bij het observeren wordt er zo objectief mogelijk geobserveerd, waardoor er wordt gestreefd naar het enkel tot de feiten beperken. Om dit zo goed mogelijk te doen worden concrete handelingen gekoppeld aan de observaties, dit wordt ook wel operationaliseren genoemd (de Bil, 2015).

In het literatuuronderzoek wordt enkel gebruik gemaakt van wetenschappelijke bronnen, dit verhoogt de betrouwbaarheid van het literatuuronderzoek. Binnen het literatuuronderzoek wordt gebruik gemaakt van twee onderzoeksmethoden. Dit zijn de bouwsteen- en sneeuwbalmethoden. Bij deze onderzoeksmethodes wordt gebruik gemaakt van de booleaans zoekstrategie (HAN, 2022).

3.5.2. Validiteit

Om de validiteit te waarborgen wordt er naar concrete handelingen gekeken in de observaties. De observatie guide wordt gemaakt op basis van wetenschappelijke bronnen die BO heeft gebruikt voor de onderbouwing van de interventie. Dit verhoogt de indrukvaliditeit.

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is het nodig dat er onderzoek wordt gedaan naar de definitie van veerkracht en dat er in de praktijk wordt gekeken naar hoe de werkzame factoren zijn geïntegreerd in de bokslessen. Vervolgens is het van belang om te kijken naar wat de leerlingen laten zien van de werkzame factoren in de metingen. Er is literatuuronderzoek gedaan naar de definitie van een veerkrachtige identiteit, waarbij ook wordt gekeken naar de link tussen de werkzame factoren en een veerkrachtige identiteit. Vervolgens wordt er gekeken naar of de bokslessen de lessenreeks (die gebaseerd is op de werkzame factoren) volgen en wordt er geobserveerd welke gedragingen de leerlingen laten zien van de werkzame factoren. Dit verhoogt de inhoudsvaliditeit en de interne validiteit.

Bij de midden meting worden er verdiepende vragen gesteld op basis van de vragen in de nulmeting. In de eindmeting worden de relevantste vragen herhaald, echter worden er wel kleine aanpassingen gedaan om de meest relevante data te verzamelen en om ervoor te zorgen dat de leerlingen de vragen begrijpen. Over het algemeen worden de interviewvragen in de metingen zo eenvoudig mogelijk verwoordt zodat de vragen passend zijn voor de doelgroep. Dit verhoogt de constructiviteit van het onderzoek.

De interviewguides zijn opgenomen in Bijlage 1. Alle getranscribeerde interviews met de betrokkenen zijn opgenomen in Bijlage 2 en de gecodeerde interviews in Bijlage 3. De tabellen die zijn gebruikt om de observatie guides samen te stellen zijn opgenomen in Bijlage 4. De observatie guides zijn terug te vinden in Bijlage 5 en de coderingen ervan in Bijlage 6. De uitwerking van de nulmeting is te vinden in Bijlage 7, van de midden meting in Bijlage 8 en die van de eindmeting in Bijlage 9. De uitwerking van de zoekmethoden en zoekstrategieën zijn te vinden in Bijlage 10. Al deze bijlagen zijn te vinden in het data -en transcripten boek.

4. Bevindingen

De bevindingen zijn gebaseerd op de deelvragen en worden uitgewerkt volgens de metingen. Allereerst wordt er gereflecteerd op onze bevindingen ten aanzien van de begeleiding van de interventie en zijn pedagogische begeleiding. Vervolgens beschrijven wij de bevindingen over de drie werkzame factoren waar de interventie op samengesteld is. Dit zijn: plezier in bewegen (1), bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn (2) en regie op je eigen gedrag (3). Tot slot beschrijven wij de bevindingen die vanuit de vragenlijsten van de ouders zijn gekomen.

4.1. Pedagogische elementen in de begeleiding

De begeleider heeft invloed op dat de leerlingen werken aan het behalen van de doelen die zijn gesteld vanuit Boksend Opvoeden.

4.1.1. Fysieke veiligheid

Een fysieke veilige omgeving is van belang zodat de leerlingen zich veilig en goed voelen. **In alle metingen** is het ons opgevallen dat er tijdens de bokslessen weinig aandacht is voor de fysiek veilige omgeving omdat er niet veel aandacht was voor de techniek in de uitvoering van de boksoefeningen. Dit heeft ook te maken met de stijl van de begeleider. De begeleider heeft een losse stijl waarbij de focus ligt op plezier tijdens de les. We zagen hierin in de praktijk wel groei doordat hij de leerlingen bewust maakte van de ruimte en dat ze niet tegen elkaar aan botsten. Met name bij de **eindmeting** is het opvallend dat er soms fysiek onveilige situaties ontstaan. In de **eindmeting** kwam naar voren dat alle leerlingen erg opgingen in hun spel en daarbij veel bewogen en niet goed om zich heen keken. Hierdoor kwamen leerlingen soms tegen elkaar aan. Leerlingen hielden hun vuisten en armen niet goed stijf waardoor de mogelijkheid ontstaat dat leerlingen hun bokshandschoenen in hun gezicht krijgen als hier hard op gestoten wordt. De begeleider merkt dit wel op, benoemt dit en corrigeert de leerlingen op het gedrag dat de situatie onveilig maakt. Echter verandert het onveilige gedrag niet als de leerlingen daarna weer doorgaan (zoals het stijf houden van de vuisten en armen bij degene die de stoten ontvangt). Wanneer de onveilige situatie zich herhaalt wordt hier niet op gehandhaafd. Uit het interview met de begeleider komt naar voren dat hij deze manier van begeleiding nodig vindt om ervoor te zorgen dat de les goed verloopt. De begeleider geeft aan dat de leerlingen hun sieraden af moeten doen voordat de bokslessen beginnen.

4.1.2. Sociaal-emotioneel veilige omgeving

Een sociaal-emotioneel veilige omgeving is de basis van de interventie Boksend Opvoeden. Vanuit het interview met de oprichter (persoonlijke communicatie, 18 oktober 2022) wordt duidelijk dat als deze basis er niet is de andere werkzame factoren niet van waarde zijn. Als er geen sociaal-emotioneel veilige omgeving is kunnen leerlingen niet leren of groeien. Ook wordt duidelijk dat het refereren naar de aangeboden structuur, de regels en de gezamenlijke afspraken voor veiligheid zorgt. In de praktijk wordt duidelijk dat de begeleider een sociaal-emotioneel veilige omgeving creëert waardoor leerlingen de ruimte voelen om zichzelf te zijn en elkaar willen helpen. Vanuit de **nulmeting** komt naar voren dat de begeleider een betrokken en nabije houding laat zien naar de leerlingen toe. Dit is terug te zien in dat hij gebruik maakt van humor en daardoor de leerlingen op hun gemak stelt. Leerlingen komen hierdoor uit hun comfort zone en ervaren plezier. De reden dat deze wijze van begeleiding waardevol is is omdat boksen een verbindende sport is met het motto: niet

denken, maar doen. De begeleider hanteert duidelijke regels tijdens de bokslessen en handhaaft hierop. De begeleider gebruikt de basistermen vanuit Boksend Opvoeden zoals focus, gronden, ademhaling, naar voren en naar achter en de methode "stop". Vanuit de **midden meting** kan er gesteld worden dat de begeleider reflectie stimuleert bij de leerlingen. Na elke boks oefening vroeg hij hoe de leerlingen de oefeningen hadden ervaren. Ook tijdens de midden meting houdt hij vaart in de les en maakt gebruik van humor. De begeleider enthousiasmeert de leerlingen door hen aan te moedigen voor en tijdens boksoefeningen. Dit doet hij door gebruik te maken van zijn stemtoon en instructies. De begeleider houdt ook tijdens de **midden meting** de basistermen en houdingen vanuit Boksend Opvoeden aan.

4.1.3. Begeleiden van interactie

Bij de **midden meting** gebruikt de docent de leerlingen als voorbeeld bij het uitleggen van boksoefeningen die in tweetallen worden uitgevoerd. Ook mogen de leerlingen de rol van begeleider beurtelings overnemen waardoor interactie met de hele groep wordt gestimuleerd en zij oefenen met de rol als begeleider. De begeleider heeft duidelijke regels en handhaaft hierop. Dit is typerend bij een vechtsport.

4.1.4. Uitvoering volgens lessenreeks

Er is vanuit de **nulmeting** waargenomen dat de begeleider het programma van bokslesseven niet nauwkeurig heeft gevolgd. Het valt ons op dat de docent sommige delen van het programma heeft terug laten komen in de les en anderen niet. Zo heeft hij de oefening met het fantasieverhaal overgeslagen. Ook heeft hij de Time-Out Methode niet toegelicht. In deze les zijn de bokshandschoenen niet gebruikt in verband met tijdnood.

Tijdens de **midden meting** maakt de docent bij een boksoefening een koppeling tussen de oefening en het echte leven maar gaat er niet verder op in. Zo heeft hij bij de oefening met de bal geen koppeling gemaakt tussen de bal en een reëel gevaar uit hun eigen leven. Na de oefening is er wel een koppeling gemaakt met de bal en tegenslagen in het echte leven. Er wordt ook niet gereflecteerd op de hartslag. Ook de ademhalingsoefening komen niet terug. Ook is er geen gebruik gemaakt van een adembal. Er wordt wel gevraagd of de leerlingen in een kring willen staan en hun ogen dicht willen doen. Zij kunnen dan door hun handen omhoog of omlaag te doen aangeven wat ze van de les vonden. Vanuit het interview met de docent wordt duidelijk dat hij de lessenreeks niet volledig heeft gevolgd maar hier zijn zijn eigen draai aan heeft gegeven. Dit heeft hij gedaan omdat hij de leerlingen goed kent en hij deze manier passend vindt bij de leerlingen. Ook komt naar voren dat hij andere boks middelen heeft gebruikt dan dat in de lessenreeks stond. Dit heeft hij gedaan omdat hij tijdens de lessen afwisselingen wil.

4.2. Nulmeting

4.2.1. Plezier in bewegen

In de nulmeting is duidelijk geworden dat alle leerlingen zin hadden in de bokslessen en dat zij plezier ervaren in bewegen. Twee leerlingen geven aan dat ze de bokslessen zien als een uitlaatklep en een manier om te ontladen. Dit wordt bevestigd vanuit hetgeen de onderzoekers hebben gezien in de praktijk bij de bokslessen. De leerlingen hebben de boksles grotendeels lachend uitgevoerd en er was

sprake van humor vanuit de begeleider en de leerlingen. Doordat de begeleider veel gebruik maakt van humor in de les voelen de leerlingen zich op hun gemak en gebruiken ze zelf ook humor.

Aan het eind van de les vroeg de docent naar de ervaringen van de leerlingen in één woord. Hierbij gaven de leerlingen de volgende antwoorden (persoonlijke communicatie, 20 september 2022):



4.2.2. Gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn

In de nulmeting gaven leerlingen aan veel bezig te zijn met hun gevoelens en gedachten. Er is naar voren gekomen dat leerlingen ook veel bezig zijn met de gevoelens van anderen en hen graag willen helpen, omdat ze zichzelf naderhand ook beter voelen. De meerderheid van de leerlingen geven aan gevoelsmensen te zijn. Leerlingen zijn zich bewust van hun emoties waarbij vaak boosheid en verdriet een rol spelen, mede door persoonlijke omstandigheden die als moeilijk of belastend worden ervaren. Een leerling geeft aan dat ze het moeilijk vindt om over haar gevoelens te praten en dit te uiten.

Dat leerlingen de bokslessen als een uitlaatklep zien wordt bevestigd in de beslistheid waarin de instructies van de begeleider worden opgevolgd. Dit zijn de basishoudingen die vanuit Boksend Opvoeden worden aangeboden; focus, gronden en ademhaling. Doordat er vaart in de les zit, er duidelijke regels zijn en handhaving van de regels plaatsvindt is er geen tijd of ruimte om na te denken of te piekeren waardoor gevoelens en gedachten tot rust komen.

4.2.3. Regie op eigen gedrag

Er is naar voren gekomen dat alle leerlingen behalve één moeite hebben met regie op hun eigen gedrag. Ze geven aan boos te worden als ze iets niet leuk vinden en spijt te hebben van hun handelingen zoals schelden en dingen kapot maken. Vanuit de praktijk is waargenomen dat leerlingen rekening met elkaar houden bij de uitvoering van de boksoefeningen, de afspraken nakomen en stoppen wanneer de begeleider daartoe instructie geeft.

4.3. Midden Meting

4.3.1. Plezier in bewegen

In de midden meting is duidelijk naar voren gekomen dat leerlingen dankzij de bokslessen meer plezier ervaren in bewegen en dat zij de bokslessen erg leuk vinden. Zij geven aan uit te kijken naar de bokslessen. In de praktijk is gezien dat leerlingen open staan voor bewegen en snel in actie komen. Leerlingen zijn energiek tijdens de bokslessen.

4.3.2. Gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn

Leerlingen geven aan dat ze meer rust ervaren in hun hoofd tijdens de bokslessen. Eén leerling geeft aan dat het haar heeft geholpen met haar hartproblematiek en dat ze tijdens de boksles minder last heeft van hartkloppingen. Leerlingen geven aan dat de bokslessen ervoor zorgen dat zij minder stress ervaren en hun energie kwijt kunnen (persoonlijke communicatie, 18 oktober 2022).

“Ja want met boksen, dan heb je ik al de stress weg.”

- Leerling K

“En ik merk ook dat ook al heb ik hartproblemen merk ik wel dat de boksles het wel minder maakt.”

- Leerling V

De leerlingen durven tijdens de boksles vragen te stellen en de boksoefeningen voor te doen. Ook durven ze hun mening te geven over de boksoefeningen.

4.3.3. Regie op eigen gedrag

Vanuit de midden meting wordt duidelijk dat leerlingen dankzij de bokslessen rekening houden met hun klasgenoten in de les, meer regie ervaren over hun gedrag in het dagelijks leven en meer gericht zijn op zichzelf en niet op anderen als ze over straat lopen.

In de praktijk is het te zien dat de leerlingen rekening houden met elkaars veiligheid bij de uitvoering van de boksoefeningen.

Tabel 2: resultaten schaalvragen midden meting

Leerling	Piekeren/nadenken	Sterk in schoenen staan dankzij bokslessen	Plezier in bokslessen
S.	7.5	8	8
D.	2.5	8.5	7.5
V.	7	9.5	8.5
K.	10	10	10
Y.	-	9	10

In bovenstaande Tabel worden de antwoorden van de schaalvragen duidelijk. Piekeren/nadenken en sterk in je schoenen staan dankzij de bokslessen staat voor hoofd en dus, de werkzame factor gevoelens en gedachten tot rust brengen. Plezier in de bokslessen staat voor handen en de werkzame factor plezier in bewegen.

4.4. Eindmeting

4.4.1. Plezier in bewegen

In de eindmeting wordt duidelijk dat alle leerlingen plezier hebben in bewegen. In de praktijk wordt er veel gelachen door zowel de begeleider als de leerlingen. Er is sprake van humor vanuit de begeleider en de leerlingen. Vanuit de interviews wordt duidelijk dat alle leerlingen nog steeds zin hebben in de bokslessen en dat ze willen dat de bokslessen doorgaan na deze twaalf lessen. Er komt duidelijk naar voren dat de leerlingen meer plezier in bewegen zijn gaan ervaren, dit is te zien aan de hoge cijfers die zijn gegeven over plezier in bewegen. Ook komt er naar voren dat alle leerlingen op een sport willen of meer willen gaan bewegen dankzij de bokslessen. Een leerling zei het volgende over de boksles (persoonlijke communicatie, 6 december):

“Omdat het leuk is. Want je hebt iets te doen toch, omdat je beweegt met je lichaam weet je. Dat is goed.”

- Leerling V

4.4.2. Bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn

In gesprek met de onderzoekers durven de leerlingen over hun gevoelens en gedachtes te praten. De leerlingen geven aan dat ze minder nadenken en piekeren dankzij de bokslessen. Vanuit de cijfers die ze hebben gegeven in tabel .. is het te zien dat dit verminderd is in vergelijking met de midden meting. Met uitzondering van leerling D. De reden hiervan wordt verder uitgewerkt in het de discussie (Hoofdstuk 6). Ook geven alle leerlingen aan dat ze sterk in hun schoenen staan dankzij de bokslessen. Leerling V. zegt hierbij (persoonlijke communicatie, 6 december):

“Ja omdat als mensen iets over me zeggen dan raakt het me gewoon niet.”

De leerlingen zijn bewust over waar ze een emotie of gevoel voelen in hun lichaam, bijvoorbeeld in hun buik of hart. In de praktijk durven de leerlingen vragen te stellen en aan te geven als ze iets niet begrijpen. Ook durven de leerlingen hun meningen en gevoelens te uiten tijdens de boksles. Tijdens de boksles geeft leerling S. aan dat ze haar stress en kracht kan uiten als ze op 100% stoot. Ook weten de leerlingen de basisgevoelens als de docent hiernaar vraagt.

4.4.3. Regie op eigen gedrag

Sommige leerlingen geven aan meer na te denken over wat ze doen dankzij de bokslessen. Als hierover wordt doorgevraagd is het niet altijd duidelijk wat er is veranderd in hun gedrag. Een leerling geeft aan soms wel en soms niet meer na te denken over wat ze doet dankzij de bokslessen. Sommige leerlingen geven aan meer rekening te houden met hun klasgenoten door bijvoorbeeld iemand met rust te laten die niet lekker in zijn vel zit. Leerlingen vinden het moeilijk om te benoemen wat er is veranderd in hun gedrag of spreken zichzelf tegen. Sommige leerlingen geven ook aan rekening te houden met hun klasgenoten omdat het handiger is en niet in de problemen willen komen met de docent. In het interview met de docent komt naar voren dat het moeilijk te zien is of leerlingen meer regie hebben over hun gedrag dankzij de bokslessen omdat dit ook ligt aan de kenmerken van de

leerlingen. Hij legt uit dat hij drie leerlingen in zijn klas heeft die meer problemen hebben met gedrag dan de andere drie. De docent benoemt wel dat leerlingen sommige leerlingen meer voor zichzelf opkomen dan voorheen.

Tabel 3: resultaten schaalvragen eindmeting

Leerling	Piekeren/nadenken	Sterk in schoenen staan dankzij bokslessen	Plezier in bokslessen
S.	6	8	8
D.	7.5	8	10
V.	3	6	8
K.	2	10	10
Y.	4	8.5	10

4.5. Checkmoment

Tijdens het checkmoment is er nogmaals een boksles geobserveerd om te checken of er verandering te zien is in het gedrag van de leerlingen ten opzichte van de eindmeting. Er is geobserveerd dat de leerlingen en de begeleider rustiger waren. Verder is er geen verandering gezien.

4.6. Vergelijking per meting

Eerst zijn de metingen gecodeerd. Vervolgens zijn de meest relevante coderingen van de metingen in een tabel per leerling gezet. Daarna is er een waardering gegeven per meting en per werkzame factor.

Alle leerlingen hebben een groei laten zien in plezier in bewegen met uitzondering van een leerling die niet aanwezig was bij de nulmeting. Hij scoort echter zeer positief.

Bij het tot rust brengen van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn hebben drie leerlingen een groei laten zien. Twee leerlingen hebben geen groei laten zien. Eén leerling liet bij de midden meting groei zien en bij de eindmeting een terugval. De andere leerling was niet aanwezig bij de nulmeting, maar scoort zeer positief.

Bij regie op eigen gedrag laten vier leerlingen groei zien, één leerling wordt echter bij de midden meting en de eindmeting zeer positief beoordeeld, maar er kon geen verandering gemeten worden ten opzichte van de nulmeting omdat deze leerling niet bij de nulmeting aanwezig was. Bij de midden meting werd duidelijk dat er een incident had plaatsgevonden met een leerling waardoor deze niet bij de boksles aanwezig kon zijn. Dit laat zien dat deze leerling geen regie had op dit moment.

Bovenstaande bevindingen en vergelijkingen zijn geschreven aan de hand van de tabellen die zijn gemaakt. Deze tabellen zijn aan de hand van de coderingen van de verschillende metingen gemaakt. De tabellen zijn te vinden in Bijlage 11.

4.7. Vragenlijsten ouders

4.7.1. Eerste vragenlijst

Plezier in bewegen:

Vijf ouders merkten dat hun kind bewegen leuk vond.

Vier ouders merkten dat hun kind meer plezier heeft in bewegen dan voordat de bokslessen begonnen.

Bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn

Drie ouders merkten dat hun kind uit zichzelf meer praat over gedachten en gevoelens dan voordat de bokslessen werden gegeven.

Vijf ouders merkten dat hun kind nu meer rust heeft dan aan het begin van de bokslessen.

Regie op eigen gedrag

Vier ouders merkten dat hun kind meer controle had over zijn/haar gedrag dan voor de bokslessen.

Als overige opmerkingen geven drie ouders als verandering aan (persoonlijke communicatie, z.d.):

Ouder 1: "Kalmte"

Ouder 2: "Alles is goed"

Ouder 3: "Nee"

Tabel 4: Resultaten eerste vragenlijsten ouders

Vragen	Merkt u dat uw kind bewegen leuk vindt?	Merkt u dat uw kind meer plezier in bewegen heeft dan voordat de bokslessen op school begonnen?	Praat uw kind uit zichzelf meer over gedachten en gevoelens dan voordat de bokslessen werden gegeven op school?	Merkt u dat uw kind nu meer rust heeft dan aan het begin van de bokslessen?	Merkt u dat uw kind meer controle heeft over zijn/haar gedrag dan voor de bokslessen?	Welke verandering(en) merkt u over het algemeen bij uw kind sinds er bokslessen worden gegeven op school?
Ja	IIIIII	IIII	III	IIII	IIII	Overige opmerkingen: "Kalmte." "Alles is goed." "Nee"
Nee		I	III	I	II	

4.7.2. Tweede vragenlijst

Plezier in bewegen:

Twee ouders merken dat hun kind plezier in bewegen heeft.

Bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn

Eén ouder geeft aan dat haar dochter soms over haar gevoelens en gedachten kan praten en één ouder geeft aan van niet.

Regie op eigen gedrag

Eén ouders merkt dat haar dochter meer controle heeft over haar gedrag en één ouder geeft aan van niet.

Als overige opmerkingen geven twee ouders als verandering aan (persoonlijke communicatie, z.d.):

Ouder 1: “K. denkt aan zichzelf. K zit veel op tiktok.”

Ouder 2: “Ik weet niet eens meer dan de vorige keer. Dat ze meer zelfstandig is.”

Tabel 5: Resultaten tweede vragenlijsten ouders

Vragen	Merkt u dat uw kind meer plezier in bewegen heeft dan de vorige keer dat u de vragenlijst heeft ingevuld?	Praat uw kind uit zichzelf meer over gedachten en gevoelens dan de vorige keer dat u de vragenlijst heeft ingevuld?	Merkt u dat uw kind nu meer rust heeft dan de vorige keer dat u de vragenlijst heeft ingevuld?	Merkt u dat uw kind meer controle heeft over zijn/haar gedrag dan de vorige keer dat u de vragenlijst heeft ingevuld?	Welke verandering(en) merkt u over het algemeen bij uw kind sinds de vorige keer dat u de vragenlijst heeft ingevuld?
Ja	II	I → Soms	I	I	Overige opmerkingen: “K. denkt aan zichzelf. K zit veel op tiktok.”
Nee		I	I	I	“Ik weet niet eens meer dan de vorige keer. Dat ze meer zelfstandig is.”

De vragenlijsten zijn terug te vinden in Bijlage 12.

5. Conclusie

In de conclusie zal er antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag op basis van de bevindingen van ons onderzoek.

In dit onderzoek is er gezocht naar het antwoord op de vraag: ***In hoeverre dragen de bokslessen bij aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit bij de leerlingen van de Hoge Brug (vso) uit de tweede klas aan de hand van de werkzame factoren die worden aangeboden door Boksend Opvoeden?***

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is het essentieel om eerst te kijken naar wat de literatuur zegt over de link tussen de werkzame factoren en het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit. De literatuur wijst uit dat de link tussen de werkzame factoren en het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit evident is. De aangehaalde literatuur is te vinden in Hoofdstuk 2.

Deelvraag 1: Hoe dragen de bokslessen bij aan het ontwikkelen van plezier in bewegen?

Uit de bevindingen blijkt dat de werkzame factor plezier in bewegen is behaald. De oefeningen in de lessenreeks, met name in les drie en vier, zijn ingericht op het ervaren van plezier in bewegen. De bokslessen hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van plezier in bewegen door de begeleidingswijze van de docent, waarin humor en duidelijke afspraken een belangrijke rol spelen. Tevens kan geconcludeerd worden dat de bokslessen waarin er gefocust wordt op plezier in bewegen ervoor zorgen dat de leerlingen een basis hebben voor de werkzame factoren die volgen. De bevindingen in de praktijk worden bevestigd door de literatuur die is aangehaald in het theoretisch kader (Onderzoeksbegeleider, persoonlijke communicatie, 5 december 2022).

Deelvraag 2: Hoe zorgen de bokslessen voor bewustwording van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn bij de leerlingen door het stimuleren van rust en reflectie?

Uit de bevindingen kan geconcludeerd worden dat de werkzame factor gevoelens en gedachten tot rust brengen en mentaal sterker zijn behaald is. Leerlingen kunnen hun ei kwijt waardoor zij mindere mate van stress ervaren en hun zelfvertrouwen toeneemt. De begeleidingswijze van de docent is cruciaal voor het stimuleren van rust en reflectie en bewustwording van gevoelens en gedachten tijdens de bokslessen. Dit is gedaan door middel van humor en reflectievragen te stellen aan de leerlingen over de boksoefeningen en hun mening over de boksles te vragen. De bevindingen in de praktijk worden bevestigd door de literatuur die is aangehaald in het theoretisch kader (Bailey 2013 in Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022).

Deelvraag 3: Op welke manier maken de boksoefeningen het mogelijk voor de leerlingen om te oefenen met het kijken naar het gedrag van zichzelf en hun klasgenoten?

Uit de bevindingen blijkt dat de leerlingen een ontwikkeling hebben doorgemaakt op het gebied van regie op eigen gedrag. Er kan geconcludeerd worden dat de leerlingen meer nadenken over wat ze doen en over het algemeen meer rekening houden met hun klasgenoten. De bevindingen in de praktijk worden bevestigd door de literatuur die is aangehaald in het theoretisch kader (Tamara, 2019). Er kan geconcludeerd worden dat de bokslessen met behulp van de werkzame factoren voor interactie zorgt in de groep. Vanuit onze bevindingen kan er gezegd worden dat het creëren van interactie de

vechtsport boksen interessant maakt en dat de leerlingen stappen zetten in hun persoonlijke ontwikkeling. Boksoefeningen brengen leerlingen bij elkaar, waardoor ze leren om rekening te houden met anderen, stappen zetten in reflecteren en samenwerken.

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is er ook gekeken naar de pedagogische elementen in de begeleiding. Dit is gedaan omdat deze elementen van belang zijn bij het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit aan de hand van de werkzame factoren. Uit de bevindingen is naar voren gekomen dat de begeleider eigen keuzes maakt in het aanbieden van de lesstof van Boksend Opvoeden waarbij de afweging wordt gemaakt of de inhoud passend is voor de doelgroep. Tevens kan geconcludeerd worden dat de begeleider een betrokken begeleidingsstijl heeft waarbij de nadruk ligt op het nakomen van duidelijke regels en afspraken. In de praktijk is gebleken dat de bokslessen moeten worden gezien als een circulair proces waarbij de werkzame factoren op elkaar doorwerken. De pedagogische elementen die zijn gezien in de bokslessen hebben een grote invloed op de werking van de werkzame factoren. De leerlingen kunnen alleen stappen zetten in het ontwikkelen van plezier in bewegen, bewustwording van gevoelens en gedachten en regie op eigen gedrag als de begeleidingswijze van de docent aansluit bij de doelgroep.

Er kan geconcludeerd worden dat de werkzame factoren plezier in bewegen en tot rust brengen van gevoelens en gedachten en mentaal sterker zijn, behaald zijn en dat er een ontwikkeling heeft plaatsgevonden in regie op eigen gedrag. Hieruit is geconcludeerd dat de twee van de drie werkzame factoren hebben **bijgedragen** aan het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit.

6. Discussie

6.1. Resultaten interpreteren

De verwachting was dat de bokslessen waarin de werkzame factoren aan bod komen, zouden bijdragen aan de ontwikkeling van een veerkrachtige identiteit bij de leerlingen. Dit werd tevens bevestigd in het literatuuronderzoek. Het onderzoeksproces heeft nieuwe inzichten aan het licht gebracht, namelijk dat de leerlingen het fijn vonden om over hun gevoelens en gedachten te praten en dat ze hierin open waren. Tevens is een nieuw inzicht dat de bokslessen invloed hadden op de leerlingen. Wij hadden verwacht dat de bokslessen verschil zouden maken bij de leerlingen, maar de impact was groter dan gedacht. De bevindingen laten groei zien bij de leerlingen in de werkzame factoren. In de bevindingen is beschreven dat de docent eigen keuzes maakt ten aanzien van de lessenreeks. Verder heeft een leerling bij de eindmeting een hoog cijfer gegeven bij de vraag of ze veel piekert of nadenkt. De interpretatie van deze bevinding is dat ze de vraag niet goed begreep en dacht dat een hoog cijfer betekent dat ze weinig nadenkt. Dit kan worden onderbouwd door te kijken naar wat ze in de midden meting heeft gezegd over hoe veel ze piekert en nadenkt. In de midden meting geeft ze aan dat ze altijd weinig piekert en nadenkt en geeft ze als cijfer een 2.5. Er had tevens een incident plaatsgevonden met deze leerling bij de midden meting wat mogelijk de antwoorden van het interview heeft beïnvloed. Tevens zijn er bij de tweede vragenlijst die is uitgezet naar ouders maar twee respondenten geweest die de vragenlijst hebben ingevuld.

6.2. Beperkingen en de implicaties

Het is essentieel dat de lezer er rekening mee houdt dat het onderzoek is uitgevoerd in een klas van zes leerlingen in het vso, dit is een hele specifieke doelgroep. Dit houdt in dat de bevindingen en conclusies van het onderzoek alleen betrekking hebben op de groep die is onderzocht en dus niet in een bredere context gelden. Dit vermindert de ecologische validiteit en de externe validiteit. Tevens is er sprake geweest van ziekte en afwezigheid van leerlingen waardoor de doelgroep nog kleiner werd. Eén leerling is bij geen enkele meting aanwezig geweest. Verder is de nulmeting niet opgenomen maar is er meegeschreven met wat de leerlingen hebben gezegd. Hier is bewust voor gekozen omdat er gestreefd werd naar een laagdrempelige en informele context waarbij leerlingen zich op hun gemak voelden om (persoonlijke) informatie te delen. Dit beïnvloedt de betrouwbaarheid van de bevindingen. Daarbij komt dat de midden meting en de eindmeting dicht op elkaar zitten waardoor het moeilijker is conclusies te trekken op basis van deze metingen. De reden dat de midden meting en de eindmeting dicht op elkaar zitten, is dat de lessenreeks uit twaalf lessen bestaat en er anders sprake zou zijn van het risico dat er iets mis zou gaan en er dan geen buffer was om de eindmeting opnieuw te doen. Er is sprake van een taalbarrière bij de ouders en de leerlingen, hierdoor kan het voorkomen dat ouders vragen niet begrijpen en dit de validiteit van de antwoorden op de vragenlijsten aantast. Het is aannemelijk dat ouders geen antwoord kunnen geven op de vragen omdat er sprake is van een taalbarrière. Verder hebben leerlingen een IQ van rond de 60 wat ervoor kan zorgen dat zij vragen niet begrijpen en er dus niet gemeten wordt wat er gemeten moet worden. Dit kan mogelijk de validiteit van het onderzoek aantasten. Verder is er opgemerkt dat leerlingen moe waren bij de eindmeting wat er mogelijk voor heeft gezorgd dat ze niet nauwkeurig antwoord hebben gegeven op de vragen of ze hun antwoorden hebben afgeraffeld.

In de toekomst zou het goed zijn om de nulmeting wel op te nemen waardoor deze terug kan worden geluisterd. Op deze manier kan de betrouwbaarheid van de data van de nulmeting beter gewaarborgd worden. Ook ontbreekt er een cijfer in de bevindingen van een leerling, omdat hier niet naar gevraagd is. Tot slot zou er nog beter door kunnen worden gevraagd in de interviews met de leerlingen naar de reden van hun antwoord of wat er precies met het antwoord bedoeld wordt.

6.3. Aanbeveling voor vervolgonderzoek

Er wordt aanbevolen in de toekomst te onderzoeken of er kan worden **vastgesteld** dat de leerlingen een veerkrachtige identiteit **hebben ontwikkeld**.

7. Aanbeveling

7.1. Aanbeveling en onderbouwing

De aanbeveling is dat de docent de lessenreeks beter volgt, zodat de leerlingen meer kansen krijgen om zich te ontwikkelen op het gebied van de werkzame factoren die uiteindelijk bijdragen het ontwikkelen van een veerkrachtige identiteit. De docent heeft er nu voor gekozen om de hoofdlijnen van de lessenreeks te volgen, echter zijn er belangrijke en leerzame oefeningen weggelaten. De oefeningen die zijn weggelaten gaan vaak over het stimuleren van reflectie wat uiteindelijk nodig is om regie op eigen gedrag te kunnen hebben.

7.2. Product en onderbouwing

Door in gesprek te gaan met alle belanghebbenden en participanten van dit onderzoek zijn wij tot het product idee gekomen om een klassenboek te ontwerpen (Bijlage 13). Dit klassenboek is middels een groepsgesprek ingezet na de laatste boksles. Het klassenboek zorgt ervoor dat leerlingen inzicht krijgen in hun eigen ervaringen die ze op hebben gedaan in de bokslessen en die van hun klasgenoten. Tijdens het groepsgesprek zijn de leerlingen met elkaar in gesprek gegaan over hoe ze de bokslessen hebben ervaren. De lesvorm zag er als volgt uit:

1. De leerlingen schrijven op post-its alle tips en tops van de bokslessen (Bijlage 14).
2. De leerlingen vullen één voor één het klassenboek in waarbij zij vragen beantwoorden over wat BO voor hen betekent en mogen een tekening maken hierover. Ook gaan de leerlingen met elkaar in gesprek over hun ervaringen van de bokslessen.
3. De leerlingen gaan met elkaar in gesprek over wat ze hebben geschreven of getekend.

Het klassenboek wordt door Boksend Opvoeden meegegeven in de cursusmaterialen aan alle cursisten, zodat zij het kunnen toepassen in hun eigen organisatie of begeleiding.

Op de Hoge Brug wordt het klassenboek jaar op jaar meegegeven aan de docenten die de bokslessen geven, zodat de leerlingen elkaars ervaringen kunnen inzien.

8. Verantwoording

8.1. Ethische en juridische aspecten

In het onderzoek is er een zorgvuldige afweging gemaakt van de ethische en juridische aspecten, dit is gedaan aan de hand van de richtlijnen voor ethiek van Van der Donk en Van Lanen (2017). Het onderzoek is uitgevoerd volgens het Algemene Verordening gegevensbescherming (AVG). Dit betekent dat er rekening is gehouden met de verzameling van persoonsgegevens. Er zijn niet méér persoonsgegevens verzamelt dan nodig waren voor het onderzoek. Betrokkenen hebben toestemming gegeven voor het verzamelen van persoonsgegevens en beeldopnames (Bijlage 15). De betrokkenen zijn geïnformeerd over dat de persoonsgegevens niet zullen worden gebruikt voor andere doeleinden dan waar toestemming voor is gegeven. Dit hebben we dan ook niet gedaan. Betrokkenen zijn erover geïnformeerd dat zij hun toestemming te alle tijde gedurende het onderzoek mogen intrekken en dat zij recht hebben op inzage, correctie en verwijdering van hun persoonsgegevens. Verder is gedeeld hoe er wordt omgegaan met persoonsgegevens, dat ze zorgvuldig worden bewaard en dat het duidelijk is vastgelegd wie toegang krijgt tot de persoonsgegevens en wie niet. Bij het uitdelen van de toestemmingsformulieren is er rekening gehouden met de beperkingen van de doelgroep zoals het IQ en taalbarrières. Er is in makkelijke taal toegelicht wat de toestemmingsformulieren inhouden en wat de rechten van de participanten zijn gedurende het onderzoek. De betrokkenen zijn op de hoogte gesteld van de termijn waarvoor de toestemming geldt en zijn geïnformeerd over dat hun gegevens zullen worden vernietigd wanneer deze termijn afloopt. Ook zijn deze rechten bij elke meting herhaald.

Ook hebben de onderzoekers zich aan de beroepscode van de Nederlandse Vereniging van Pedagogen (NVO) gehouden die geldt voor pedagogen (in opleiding). De beroepscode beschrijft morele en ethische regels over de positie van de cliënt en wettelijke vertegenwoordigers, algemene beginselen van de beroepsuitoefening, zoals deskundigheid, bekwaamheid, zorgvuldigheid, geheimhouding en professionele en maatschappelijke verantwoordelijkheid. Verder gaat de beroepscode in op het aangaan van professionele relaties, gedragsregels gedurende de professionele relatie, interdisciplinaire samenwerking en assistentie, dossier, rapportage en het verstrekken van gegevens in verband met wetenschappelijk onderzoek, onderwijs, supervisie en intervisie. Dit houdt in ons geval in dat er in het onderzoek te alle tijden is gehandeld naar het belang van de leerlingen.

8.2. Samenwerken en creatief handelen

In dit onderzoek is er samengewerkt met betrokkenen. Er is samengewerkt met de oprichter, directeur, docent en de onderzoeksbegeleider. Met de oprichter is gecommuniceerd over het verloop van het onderzoek, er is een interview afgenomen om de deelvragen te kunnen beantwoorden en er door middel van creatieve werkvormen een product tot stand gekomen. Het product is tot stand gekomen door in gesprek te gaan met de oprichter en te kijken naar hoe reflectie op het eigen handelen van de leerlingen gestimuleerd kan worden. Ook dient het product als een middel om draagvlak voor de ervaringen van de leerlingen onderling te creëren. Er is samengewerkt met de directeur doordat er een interview is afgenomen waarbij de reden van het integreren van BO in de school aan bod is gekomen. Er is samengewerkt met de docent van de Hoge Brug doordat de boklessen zijn geobserveerd, de metingen in de klas zijn gedaan en er een interview heeft plaatsgevonden waarin de ervaring van de docent, de ervaringen van de leerlingen en de reden van de begeleidingswijze centraal stonden. We

hebben nauw samengewerkt met de docent door in contact te blijven met hem en hem op de hoogte te stellen van de nieuwe ontwikkelingen in ons onderzoek. De samenwerking met de onderzoeksbegeleider stond voornamelijk in het teken van de begeleidingen waarin de vorderingen van het onderzoek zijn besproken en er advies is gegeven over het onderzoeksproces en het schrijven van het onderzoeksverslag. Tevens is er draagvlak gecreëerd bij alle betrokkenen doordat zij op de hoogte zijn gehouden van de vorderingen van het onderzoek door middel van een groepsapp. Verder is er samengewerkt met de participanten van het onderzoek, de leerlingen van de tweede klas van de Hoge Brug, door middel van de metingen en het groepsgesprek. Het groepsgesprek is een creatief middel voor de leerlingen om hun meningen en ervaringen te delen. In de observaties is er nauwkeurig en aandachtig gekeken naar de concrete handelingen van de leerlingen. Ook is er met aandacht geluisterd naar wat de participanten te zeggen hadden in de interviews. Vervolgens zijn de belangrijkste inzichten en kennis die is opgedaan overgebracht in dialoog door middel van de begeleidingen met de onderzoeksbegeleider en gesprekken met de oprichter. De leerlingen zijn op de hoogte gesteld van de belangrijkste bevindingen van het onderzoek. Verder zijn de ouders ook betrokken in dit onderzoek door ons onderzoek toe te lichten en hun mening te vragen tijdens een oudermiddag. Ook hebben we de ouders in ons proces betrokken door naar hun bevindingen te vragen middels vragenlijsten. Tot slot hebben we aan het eind van ons onderzoek feedback gevraagd van alle betrokkenen over het product en de samenwerking. Hieruit blijkt dat de communicatie met betrokkenen goed verliep en dat alle betrokkenen een beeld hadden van het onderzoeksproces. Ook kwam naar voren dat de docent meer zou kunnen worden betrokken bij het tot stand komen van het innovatieve product. Tevens kwam duidelijk naar voren dat de belangen van de leerlingen onze eerste prioriteit waren in alle stappen van het onderzoeksproces. De leerlingen gaven aan dat ze het product erg leuk vonden en de samenwerking met ons als fijn hebben ervaren. Tot slot gaven ze aan dat ze het erg jammer vinden dat wij weggaan (Bijlage 16).

Voor de verantwoording van de onderzoeksmethodiek zie Hoofdstuk 3: Methodologie.

9. Evaluatie

Het schrijven van deze scriptie hebben wij als erg leerzaam en interessant ervaren. Wij zijn trots op wat dit onderzoek ons en alle belanghebbenden heeft opgeleverd.

Het plan dat in september geschreven is, is gedurende het proces gewijzigd. We hebben onszelf continue verbeterd en zijn tot nieuwe inzichten gekomen, dat ervoor heeft gezorgd dat we het onderzoek beter hebben kunnen uitvoeren. Gedurende het onderzoek zijn we erg enthousiast geweest over het onderwerp en hebben het met plezier uitgevoerd. Ook hebben we gezien wat boksen met leerlingen kan doen en hoe het hen stimuleert om te groeien in hun persoonlijke ontwikkeling. Het was mooi om te zien hoe we in korte tijd een goede band hebben opgebouwd met de leerlingen. Zij waren altijd open en eerlijk naar ons toe en konden makkelijk over hun gevoelens en gedachten praten. Een compliment naar onszelf hierin is dat we de goede gesprekstechnieken en vaardigheden beheersen om een positieve band op te bouwen met de leerlingen. Verder willen we benoemen dat het erg fijn was om gewaardeerd te worden vanuit de organisatie en dat er een fijne samenwerking heeft plaatsgevonden. Ook was het erg attent van de oprichter dat wij de boks cursussen mochten volgen en hierdoor een beter beeld hebben gekregen van de interventie.

In het begin van ons onderzoek waren er twijfels over de haalbaarheid van onze onderzoeksvraag. Om deze reden zijn we in gesprek gegaan met de onderzoeksbegeleider en de coach op de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) waarna duidelijk is geworden waar het pijnpunt lag. Wij hebben de onderzoeksvraag daarna aangepast om de haalbaarheid van ons onderzoek te waarborgen.

Dit onderzoek hebben we met twee personen uitgevoerd. We hebben ons gedurende het onderzoeksproces als een sterk team opgesteld. De samenwerking is gestart met duidelijke afspraken, planningen en er was altijd sprake van een eerlijke en open communicatie. Wanneer we het niet eens waren met bepaalde zaken, gaven we dit aan en kwamen we tot een oplossing of nieuwe inzichten. Samen hebben we ook veel geleerd van verschillende onderzoekstechnieken, waardoor we rijker zijn geworden in kennis. We hebben elkaar erg goed aangevuld. Robin was erg goed in taal en Rumeysa in plannen. Waar Robin chaos in haar hoofd ervaarde, vulde Rumeysa dat in door een lopende agenda te zijn. Ook andersom, waar Rumeysa minder sterk was in het verwoorden van haar woorden op schrift, heeft Robin dat erg mooi opgepakt. Kort gezegd hebben wij elkaars talenten benut en nieuwe dingen geleerd van elkaar. We zijn allebei erg tevreden over hoe de samenwerking is verlopen. Ook hebben we als onderzoekers nieuwe skills geleerd die handig zijn voor onderzoek in de toekomst. Wij hebben voornamelijk geleerd hoe er op een effectieve wijze interviews kunnen worden afgenomen in het vso. Ook hebben we geleerd hoe een onderzoeksverslag van kwalitatief onderzoek geschreven dient te worden.

Tot slot kunnen we zeggen dat we erg tevreden zijn met het onderzoeksproces en wat er uit is gekomen. Ook was de onderlinge samenwerking en de samenwerking met alle belanghebbenden erg fijn.

Literatuurlijst

*Alle bronnen die een roze kleur hebben, zijn bronnen die in het data -en transcripten boek staan.

About-meaning.com. (z.d.). *Betekenis van veerkracht*. Geraadpleegd op 2 oktober 2022, van <https://nl.about-meaning.com/11039077-meaning-of-resilience>

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

Aquo.nl. (2011). *Veerkracht*. Geraadpleegd op 15 september 2022, van <https://www.aquo.nl/index.php/Id-7c454ffd-c87d-46dd-893f-3de8f192468a>

Benders, I. (2022, 20 augustus). *Methodologie of methoden in je scriptie*. Geraadpleegd op 1 december 2022, van <https://www.scribbr.nl/scriptie-structuur/methodologie/>

Biesta, G. (2019). *Tijd voor Pedagogiek*. Universiteit voor Humanistiek: Oratie.

Bronya boxing. (z.d.). Boksend Opvoeden [foto]. Geraadpleegd op 10 september 2022, van <https://www.bronyaboxing.com/boksend-opvoeden/>

Boksend Opvoeden. (2022). *Boksend Opvoeden*. Geraadpleegd op 29 september 2022, van <https://www.boksendopvoeden.nl>

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

Brink, C. (2013). *Eigen regie wat weten we waar staan we?* Geraadpleegd op 25 september 2022, van <https://www.movisie.nl/artikel/eigen-regie-wat-weten-we-waar-staan-we>

CBS & RIVM (z.d.). *Dertig meest beoefende takken van sport naar achtergrondkenmerken, bevolking 12 jaar en ouder*. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, 2016.

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

Dewulf, F. (2012). *Ik kies voor mijn talent*. Geraadpleegd op 30 november 2022, van https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=DQUA AAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=vechtsport+AND+veerkracht+&ots=ueEPgAZp6s&sig=K05ra2ZQ8scQiQ_CaP0C10z13Po#v=onepage&q&f=false

De Graaf, I., de Haas, S., Zaagsma, M., & Wijzen, C. (2015). *Effects of Rock and Water: an intervention to prevent sexual aggression*. Journal of Sexual Aggression.

De Hoge Brug. (z.d.). *Ons onderwijs*. Geraadpleegd op 30 september 2022, van <https://www.vsodehogebrug.nl/ons-onderwijs/>

Dingemanse, K. (2021b, 12 november). *Soorten interviews: voor- en nadelen*. Geraadpleegd op 18 november 2022, van Kirsten Dingemanse. (2021, 12 november). *Soorten interviews: voor- en nadelen*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/soorten-interviews/>
<https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/soorten-interviews/>

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).

Encyclo. (2022) *Bewustwording 2 definities*. Geraadpleegd op 18 september 2022, van <https://www.encyclo.nl/begrip/bewustwording>

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

Gadaku Institute. (2022). *Het Rots en Water Programma*. Geraadpleegd op 13 december 2022, van <https://www.rotsenwater.nl/>

Hartenacademie.nl. (2022). *Eigen regie, wat betekent dat eigenlijk?* Geraadpleegd op 31 oktober 2022, van <https://www.hartenacademie.nl/blog/eigen-regie-eigen-kracht-eigen-verantwoordelijkheid>

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*.

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

Hilvoorde, I. van (2020). *Sport & bewegen als primaire levensbehoeften*. In: *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*, 5(3), pp. 20-25. Geraadpleegd op 30 november 2022, van https://www.researchgate.net/profile/Ivo-Hilvoorde/publication/344172745_Hilvoorde_I_van_2020_Sport_bewegen_als_primaire_levensbehoeften_In_Tijdschrift_voor_Positieve_Psychologie_53_pp_20-25/links/6077f5c8907dcf667b9d5825/Hilvoorde-I-van-2020-Sport-bewegen-als-primaire-levensbehoeften-In-Tijdschrift-voor-Positieve-Psychologie-53-pp-20-25.pdf

Hoff, S., Vrooman, C., Ledema, 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.

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2022). *Human Capital Model*. Geraadpleegd op 2 november 2022, van <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/human-capital-model/>

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

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

HAN. (2022, 9 november). *Informatievaardigheden - algemeen: Inleiding*. Geraadpleegd op 8 oktober 2022, van <https://libguides.studiecentra.han.nl/c.php?g=653875>

HAN. (2022, 9 november). *Informatievaardigheden - algemeen: 4: Zoekmethoden*. Geraadpleegd op 8 oktober 2022, van <https://libguides.studiecentra.han.nl/informatievaardigheden/zoekmethoden>

Op zoek naar veerkracht. (M. Reijerink). (2021, 16 december). <https://podcastluisteren.nl/ep/Op-zoek-naar-Veerkracht-6-Door-grip-op-je-gedachtes-meer-veerkracht-en-plezier>

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

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

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

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

Scheffers, F. (z.d.). *Training Helpen bij Herstel: Perspectief van Veerkracht*. Geraadpleegd op 15 november 2022, van https://static-content.springer.com/esm/chp%3A10.1007%2F978-90-368-2539-9_4/MediaObjects/978-90-368-2539-9_4_MOESM2_ESM.pdf

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

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

Stephens, W., & Sieckelink, S. (2020). *Being resilient to radicalisation in PVE policy: a critical examination*. Critical Studies on Terrorism.

- Stevens, J. (z.d.). *Hoofd, Hart en Handen: Waar vind je de Balans? Hoe doe je dat?* De Steven training I coaching I outplacement. Geraadpleegd op 1 oktober 2022, van <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/autonomie/hoofd-hart-handen>
- Tamara, W. (2019). *Regie over het eigen gedrag*. Geraadpleegd op 5 oktober 2022, van <https://www.cedgroep.nl/files/Regie-over-het-eigen-gedrag.-LBBO-september-2019.pdf>
- Van Dale. (2022). *Bewustwording*. Geraadpleegd op 20 september 2022, van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/bewustwording#.Y5IZmCiFQI>
- Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2017). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn* (tweede, herziende druk). Coutinho
- Van Moolenbroek, A. (z.d.) *Zes adviezen voor meer veerkracht*. Geraadpleegd op 30 november 2022, van <http://www.vanmoolenbroek.nl/wp-content/uploads/2021/07/Veerkracht-in-zes-stappen-Anco-van-Moolenbroek.pdf>
- Van Regenmortel, T., & Peeters, J. (2010). *Verbindend werken in de hulpverlening. Bouwsteen voor een veerkrachtige samenleving*. Geraadpleegd op 28 september 2022, van file:///Users/Guest/Downloads/VeerSI_H8_VanRegenmortel&Peeters_2010_Verbindend%20werken%20in%20de%20hulpverlening_bouwsteen%20voor%20een%20veerkrachtige%20samenleving.pdf
- Van 't Veer, J., Wouters, E., Veeger, M., van der Lugt, R. (2021). *Ontwerpen voor zorg en welzijn*. Bussum.
- Van Yperen, N. W. (2021). *Focus, vertrouwen, veerkracht en andere mentale aspecten van sport en presteren*. Arko Sports Media.
- VentureFutures. (z.d.). *Wat is regie?* Geraadpleegd op 21 september 2022, van <http://www.venturefutures.nl/wat-is-regie/>
- Wacquant, L.J.D. (2004). *Body & Soul; Notebooks of an apprentice boxer*. New York: Oxford University Press
- Wenger, E., McDermott, R., & Snyder, W. (2002). *Cultivating communities of practice: a guide to managing knowledge*. Harvard Business School Press.
- Wierdsma, A. (2004). *Balanceren tussen broosheid en maakbaarheid: co-creatie van verandering*. *Filosofie in Bedrijf: Tijdschrift voor Strategie en Organisatie*.