



Sport als middel om sociale kwetsbaarheid te verkleinen: waar zit de kracht?

Kirsten Verkooijen

Geaccepteerd op: 20 november 2023
 © The Author(s) 2023

Samenvatting Sport kan als middel dienen om sociale kwetsbaarheid te verkleinen. Een gangbare redenering is dat mensen in een sportcontext vaardigheden leren die ze vervolgens buiten de sportcontext kunnen inzetten. Deze vaardigheden vormen daarom vaak de kern in onderzoek naar de maatschappelijke impact van sport. De vraag is of een nauwe focus op vaardigheden terecht is. Volgens minder instrumentele visies op persoonlijke ontwikkeling speelt emotie een essentiële rol in de persoonlijke groei. Daarnaast benadrukt de theorie over existentieel leren en salutogenese het belang van niet-instrumentele leerervaringen voor persoonlijke ontwikkeling. Dit vraagt om meer aandacht voor deze processen in sport-als-middelonderzoek.

Trefwoorden maatschappelijke sportprogramma's · sportdeelname · sociale kwetsbaarheid · positieve psychologie

Sport as a means of reducing social vulnerability: what is the key to success?

Abstract Sport can serve as a means of reducing social vulnerability. A common rationale is that skills are learned in a sports setting that can then be used outside the sports context. Skills are therefore often at the core of research on the societal impact of sport. The question is whether a narrow focus on skills is justified. According to less instrumental views of personal development, emotion plays an essential role in personal growth. Additionally, theory on existential

learning and salutogenesis emphasize the importance of non-instrumental learning experiences for personal development. This calls for more attention to these processes in sport-as-a-means research.

Keywords Social sports programmes · Sports participation · Social vulnerability · Positive psychology

Inleiding

Naast fysieke gezondheidswinst wordt sportdeelname in verband gebracht met tal van positieve uitkomsten op sociaal, emotioneel en cognitief gebied [1]. Vooral sociaal kwetsbare burgers, die op deze gebieden een steuntje in de rug kunnen gebruiken, zouden daarom kunnen profiteren van 'de kracht van sport'. Empirisch onderzoek naar de meerwaarde van sport voor kwetsbare volwassenen is echter schaars. Bestaand onderzoek richt zich vooral op jongeren. Volwassenen in een kwetsbare positie, zoals daklozen en mensen met een verslaving of andere psychische problemen, bevinden zich in een andere levensfase en pedagogische ontwikkeling dan jongeren. Resultaten uit jeugdonderzoek kunnen dus niet blindelings doorgetrokken worden naar volwassenen. Het vierjarig onderzoeksproject LETS: Life Experience Through Sport (ZonMW projectnummer 546003001) heeft daarom als doel antwoord te vinden op de vraag welke uitkomsten sportdeelname voor sociaal kwetsbare volwassenen heeft en welke mechanismen daaraan ten grondslag liggen.

Focus op vaardigheden

Onderzoek naar sport als middel voor persoonlijke en maatschappelijke groei, waaronder het LETS-project, richt zich vooral op de vaardigheden die in een

Dr. K. Verkooijen (✉)
 Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij, Departement
 Maatschappijwetenschappen, Wageningen University and
 Research, Wageningen, Nederland
kirsten.verkooijen@wur.nl



sportcontext worden geleerd. In de Engelse literatuur wordt ook wel van *life skills* gesproken, waarmee breed inzetbare vaardigheden worden bedoeld, zoals samenwerken, zelfredzaamheid en doorzettingsvermogen [2]. Het ontwikkelen van niet-sportgerelateerde vaardigheden binnen de sportcontext wordt *life skills development* genoemd, terwijl het toepassen van die vaardigheden buiten het sportveld met *life skill transfer* aangeduid wordt [3]. Het idee achter transfer is dat vaardigheden die tijdens een sportprogramma worden ontwikkeld ook kunnen worden ingezet bij het aangaan van uitdagingen buiten de sportcontext. Denk aan een sporter die in het contact met teamgenoten zijn communicatievaardigheden verbetert (*life skill development*), waardoor hij vervolgens beter in staat is om sociale relaties buiten de sport te onderhouden (*life skill transfer*).

Hoewel we inmiddels aardig zicht hebben op het brede scala aan vaardigheden dat binnen de sport ontwikkeld wordt [1], is er nog altijd sprake van een black box als het gaat om óf en wanneer er sprake is van transfer. Zowel binnen als buiten de academische wereld is de behoefte om die transfer in beeld te krijgen echter groot. Immers, zolang de binnen de sport aangeleerde vaardigheden geen toepassing buiten de sportcontext vinden, blijft de maatschappelijke impact van sportdeelname zeer beperkt [4]. Daarnaast zijn inzichten in het transferproces belangrijk om sportprogramma's op zo'n manier vorm te geven dat deze tot maximale transfer leiden.

In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen bewuste en onbewuste aandacht voor de ontwikkeling en transfer van vaardigheden in sportprogramma's. Vooralsnog lijken de resultaten uit onderzoek te pleiten voor bewuste aandacht: hoewel het bewijs niet heel hard is, lijkt transfer eerder plaats te vinden als bijvoorbeeld sportcoaches expliciet aangeven welke vaardigheden worden getraind, deelnemers specifiek met deze vaardigheden oefenen en er ook expliciete aandacht is voor het toepassen van de vaardigheden in het dagelijks leven [4].

Het in kaart brengen van de uitkomsten van maatschappelijke sportprogramma's is geen makkelijke opgave. Vaak is er sprake van een 'complexe interventie opererend in een complex systeem'. Dat wil zeggen dat de programma's uit meerdere, vaak interacterende elementen bestaan die op hun beurt weer onderdeel uitmaken van een groter geheel aan van elkaar afhankelijke systemen. Dit soort interventies leent zich niet voor een gerandomiseerd onderzoeksontwerp met een controlegroep. Daarvoor is het aantal variabelen dat 'onder controle' gehouden moet worden te groot en te complex.

Daarnaast zijn we voor inzichten in aangeleerde vaardigheden, en de transfer daarvan, afhankelijk van de gerapporteerde ervaringen en inzichten van deelnemers en andere betrokkenen, zoals coaches. Dat die leer- en transfermomenten zich moeilijk laten verwoorden [5], bleek ook uit eerder onderzoek naar

de effecten van sportdeelname onder jongeren in de jeugdzorg. Jongeren vonden het lastig om te reflecteren op de impact die sport had op hun functioneren en welbevinden en gaven aan het vooral 'leuk' te vinden [6].

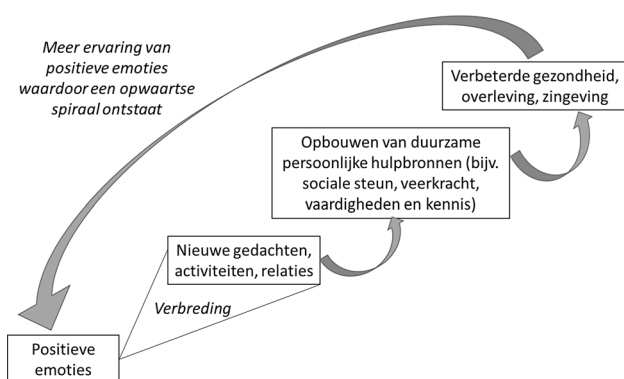
In het LETS-onderzoek onder volwassenen blijkt opnieuw dat deelnemers aan maatschappelijke sportprogramma's het lastig vinden om op (al dan niet verbeterde) vaardigheden te reflecteren. Ook hier noemen deelnemers niet snel vaardigheden als uitkomst van het sporten, maar geven ze aan 'plezier' te beleven of er 'energie' van te krijgen. Voor sommige deelnemers speelt het sporten zelf daarbij de grootste rol, voor anderen het sociale gebeuren er omheen. Wat blijft is het gevoel dat het voor de deelnemers fijn is dat ze plezier uit het sporten halen, maar dat dit in termen van maatschappelijke impact vaak niet de uitkomst is waar beleidsmakers en programma-eigenaren op zitten te wachten. Plezier laat zich namelijk, op het oog, niet vertalen naar nuttige vaardigheden.

Niet-instrumentele leerervaringen en persoonlijke groei

De vraag is of het terecht is om plezier af te doen als een 'leuk extraatje' en de maatschappelijke impact van sport uitsluitend te onderzoeken en beoordelen aan de hand van nieuwe of verbeterde vaardigheden. Een theorie die juist het belang van plezier voor persoonlijke groei belicht is de *broaden-and-build theory of positive emotions* van Barbara Fredrickson [7]. Volgens deze theorie zijn positieve emoties van grote waarde doordat ze ons bewustzijn vergroten en er daardoor voor zorgen dat we ons meer openstellen voor nieuwe ervaringen. Iemand die net lol heeft gehad met teamgenoten of een gevoel van voldoening heeft behaald uit een bokssessie zal eerder geneigd zijn om op iemand af te stappen of ja te zeggen tegen een nieuwe uitdaging, dan iemand die zich ellendig voelt. Doordat we op iemand afstappen of die ene uitdaging aangaan, ontstaan vervolgens nieuwe mogelijkheden tot intellectuele, sociale en fysieke groei. Volgens Fredrickson kunnen op die manier zelfs relatief korte geluismomenten bijdragen aan duurzame nieuwe denk- en gedragspatronen.

Figuur 1 geeft een visuele weergave van de theorie van Fredrickson en de positieve spiraal waartoe positieve emotie kan leiden.

Bezien vanuit Fredricksons theorie wordt de waarde van een positieve sportbeleving mogelijk onderschat. Ook omdat het effect van een positief gevoel volgens deze theorie verder reikt dan alleen het sportveld en daarmee transfer, de black-box in de academische wereld, kan verklaren. Misschien zijn het niet (alleen) verbeterde communicatievaardigheden die een deelnemer beter in staat stellen om sociale relaties buiten de sport te onderhouden, maar zorgt het plezier met teamgenoten voor meer interesse en vertrouwen om nieuwe contacten buiten de sport aan te gaan. Met



Figuur 1 Model van de broaden-and-build theory of positive emotions [7]

andere woorden: misschien is de kracht van sport juist de kracht van positieve emotie.

Onderzoek naar positieve emotie in de sport heeft zich tot dusver beperkt tot de vraag of deze emoties iemands sportprestaties positief of negatief beïnvloeden. Ook is onderzocht of positieve emotie invloed heeft op gedragsverandering en -behoud, dat wil zeggen of mensen die sporten plezierig vinden, het ook langer volhouden. Onderzoek naar de rol van positieve emotie op persoonlijke groei ontbreekt nog.

Existentiële leerervaringen

Ronkainen en collega's pleitten recentelijk voor een soortgelijke verschuiving van focus in onderzoek naar leerervaringen door sport [8]. Zij stellen dat het bestaande onderzoek te nauw gericht is op wat zij functionele of instrumentele vaardigheden noemen en daarmee te weinig oog heeft voor meer 'existentiële leerervaringen'. Existentiële leerervaringen verwijzen naar momenten in iemands leven die persoonlijke groei uitlokken. Dit zijn vaak positieve of negatieve ervaringen waardoor iemand opeens anders tegen het leven of zichzelf gaat aankijken. Zelfreflectie speelt een belangrijke rol in dit proces.

In overeenstemming met deze gedachte spreken Pierce en collega's liever niet van (nauwgedefinieerde) vaardigheden die in de sportcontext ontwikkeld kunnen worden, maar van persoonlijke *assets* die naast (psychosociale) vaardigheden ook kunnen bestaan uit (zelf)kennis, ambitie en een sterke eigen identiteit [3]. Daarnaast raadt Camiré sportonderzoek aan om 'leren' te framen als iets of iemand 'worden', zoals een gewaardeerde teamgenoot, in plaats van iets 'kunnen' [5].

De theorie van existentieel leren en de broaden-and-build theory of positive emotions hebben met elkaar gemeen dat een bepaalde beleving een persoonlijke groei in gang kan zetten zonder dat het aanleren van vaardigheden als communicatie, agressieregulatie en zelfredzaamheid hier aan te pas hoeft te komen. Er is ook een belangrijk verschil tussen de twee: volgens Fredrickson leiden alleen positieve emoties

tot positieve ontwikkeling, terwijl volgens de theorie over existentieel leren ook negatieve ervaringen positief kunnen bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling. Sterker, juist een negatieve ervaring, ook wel 'crisis' genoemd, zou aanleiding tot verandering geven.

Onlangs publiceerden Ronkainen en collega's het eerste empirische onderzoek naar existentiële leerervaringen in de sportcontext [9]. Zestien jonge (ex-)topsporters werden gevraagd om te reflecteren op belangrijke leermomenten uit hun eigen sportcarrière aan de hand van een aantal korte levensverhalen van andere jonge topsporters. In lijn met wat de onderzoekers verwachtten, droegen zowel positieve ervaringen, zoals het winnen van een belangrijke wedstrijd, als negatieve ervaringen, zoals een blessure of ruzie met de coach, bij aan persoonlijke groei. De vraag is of en wanneer dergelijke effecten ook bij mensen in een sociaal kwetsbare positie optreden.

Salutogenese

Een derde perspectief dat kan bijdragen aan een beter begrip van een niet-instrumentele of existentiële manier waarop sport kan bijdragen aan een verminderde sociale kwetsbaarheid is salutogenese [10]. Aaron Antonovsky, grondlegger van de salutogenese, richtte zich op de vraag hoe mensen omgaan met stressoren in het dagelijks leven en hoe hun gezondheid hierbij werd behouden of zelfs verbeterd. Hij beschreef gezondheid als een continuüm dat loopt van 'totale afwezigheid van gezondheid' tot 'totale gezondheid'. Beweging langs dit continuüm wordt geïnitieerd door confrontaties met stressoren. Wanneer mensen in staat zijn om een stressor succesvol het hoofd te bieden, schuiven ze op in de richting van totale gezondheid. Wanneer dit niet lukt, schuiven ze verder weg van totale gezondheid. Net als in de theorie over existentieel leren kunnen negatieve stressoren dus positieve veranderingen teweegbrengen. De aanwezigheid van interne (bijvoorbeeld kennis, zelfvertrouwen) en externe bronnen (zoals geld, sociale steun) bepaalt in grote mate of iemand in staat is om op een positieve manier om te gaan met een stressor.

Het aanleren van vaardigheden in de sportcontext zou je kunnen zien als het uitbreiden of versterken van iemands bronnen. In die zin is het dus zeker nuttig om op vaardigheden te focussen. Naast bronnen speelt echter nog een ander concept een essentiële rol binnen salutogenese, namelijk *sence of coherence*, of letterlijk vertaald: 'gevoel van samenhang'. *Sence of coherence* omvat drie componenten: de mate waarin iemand de wereld als 1) begrijpelijk, 2) beheersbaar en 3) betekenisvol ervaart. Het concept wordt ook wel omschreven als 'psychische weerbaarheid'. Mensen met een sterke *sence of coherence* begrijpen namelijk de aard van stressoren beter, zijn beter in staat om een goede strategie te kiezen om met de stressor om

te gaan en hebben meer het gevoel dat omgaan met de stressor een zinvol proces is.

Super en collega's beschreven eerder de relevantie van het salutogene model voor jeugdsportonderzoek [11]. Ook met het oog op volwassenen in een sociaal kwetsbare positie is het relevant om te weten in hoeverre en onder welke omstandigheden sportprogramma's ertoe kunnen bijdragen om het leven meer begrijpelijk, beheersbaar en betekenisvol te maken. Tot dusver heeft empirisch onderzoek in het kader van de salutogenese zich beperkt tot het aantonen van een positief crosssectioneel verband tussen sence of coherence en sportdeelname.

Implicaties voor onderzoek en de praktijk

Hoewel vaardigheden van groot belang zijn om je in het dagelijks leven te redden en dus zeker aandacht verdienen in onderzoek, vormen ze wellicht niet het hele verhaal achter 'de kracht van sport'. Of zoals Ronkainen en collega's het op een kritischere wijze verwoordden: 'Het onderzoek naar leren in de sport is ten onrechte beperkt tot wat functioneel, leerbaar en economisch productief wordt geacht' [8].

De broaden-and-build theory of positive emotions, existentieel leren en salutogenese bieden nieuwe, aanvullende aangrijpingspunten voor onderzoek en praktijk. Relevante onderzoeksvragen zijn: (hoe) draagt positieve emotie in een sportcontext bij aan persoonlijke groei van mensen in een sociaal kwetsbare positie? Kunnen negatieve ervaringen ook bijdragen aan groei? Hoe kunnen sportprogramma's en sportcoaches het proces van persoonlijke groei faciliteren?

Ook dit onderzoek zal zijn uitdagingen kennen. Reflecteren op emotie en existentiële leerervaringen zal immers niet makkelijker zijn dan reflecteren op vaardigheden. Eerder onderzoek geeft wel handvatten voor het meten van emoties en existentiële leerervaringen. Zo bestaan er naast instrumenten die emoties aflezen aan iemands gezichtsuitdrukking of hersenactiviteit ook zelfrapportage-instrumenten voor het meten van verschillende emoties die specifiek zijn voor de sportcontext. Daarnaast geeft het onderzoek van Ronkainen en haar collega's tips over het inzetten van andermans levensverhalen als een middel om reflectie op gang te helpen [9].

Naast creatieve instrumenten vergt het beoogde onderzoek creativiteit bij de keuze voor een onderzoeksontwerp. De mogelijke causale verbanden zouden namelijk weleens weinig lineair kunnen zijn. Vooraf voorspellen wanneer welke uitkomsten zich zullen voordoen, wordt daarmee erg ingewikkeld. Toch is het belangrijk dat onderzoekers zich niet uit het veld laten slaan door deze uitdagingen.

Binnen de gezondheidsbevordering is een bredere trend zichtbaar van meer erkenning en aandacht voor het evalueren van complexe interventies, met nieuwe onderzoeksmethoden en instrumenten als resultaat. Een voorbeeld van een minder traditionele vorm van

evalueren is realistisch evalueren. Daarbij gaat de aandacht uit naar de context van een interventie en staat niet langer de vraag centraal óf de interventie werkt, maar wat er aan de interventie werkt, en voor wie en onder welke omstandigheden. Vaak worden naast kwantitatieve data vooral kwalitatieve data verzameld en worden de perspectieven van meerdere belanghebbenden, zoals deelnemers, coaches en zorgmedewerkers, meegenomen in het onderzoek.

Een volgende stap is om te kijken hoe dergelijke alternatieve benaderingen effectief ingezet kunnen worden voor maatschappelijk sportonderzoek. De praktijk is gebaat bij meer kennis over het belang van (positieve) emotie, existentiële leerervaringen en een gevoel van samenhang en daarmee het belang van het creëren van plezier, persoonlijke uitdagingen en het bevorderen van zelfreflectie in de sportcontext. Overigens hoeven de implicaties uit dat onderzoek niet beperkt te blijven tot de sportcontext. Andere sociale activiteiten, zoals deelname aan een zangkoor of toneelclub, kunnen immers evengoed als bron dienen voor positieve emoties en existentiële leerervaringen.

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Literatuur

1. Harmsel-Nieuwenhuis L ter, Alarслан G, Hilvoorde I van, et al. Life skills development and transfer amongst socially vulnerable adults through sports: a systematic review. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2022; <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2135125>.
2. Gould D, Carson S. Life skills development through sport: current status and future directions. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2008;1:58–78.
3. Pierce S, Gould D, Camiré M. Definition and model of Life Skills Transfer. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2017;10:186–211.
4. Bean C, Kendellen K, Forneris T. Moving beyond the gym: exploring life skill transfer within a female physical activity-based life skills program. *J Appl Sport Psychol.* 2016;28:1–17.
5. Camiré M, Newman TJ, Bean C, et al. Reimagining positive youth development and life skills in sport through a social justice lens. *J Appl Sport Psychol.* 2021;34:1058–76.
6. Super S, Wentink C, Verkooijen KT, et al. How young adults reflect on the role of sport in a socially vulnerable childhood. *Qual Res Sport Exerc. Health.* 2019;11:20–34.
7. Fredrickson BL, Cohn MA. Positive emotions. In: Lewis M, Haviland-Jones JM, Barrett LE, redactie. *Handbook of emotions.* 3e druk. New York: Guilford; 2008. pag. 777–96.

8. Ronkainen NJ, Aggerholm K, Ryba TV, et al. Learning in sport: from life skills to existential learning. *Sport Educ Soc.* 2021;26:214–27.
9. Ronkainen N, Aggerholm K, Allen-Collinson J, et al. Beyond life-skills: talented athletes, existential learning and (un)learning the life of an athlete. *Qual Res Sport Exerc Health.* 2023;15:35–49.
10. Antonovsky A. *Health, stress, and coping.* San Francisco: Jossey-Bass Inc; 1979.
11. Super S, Verkooijen K, Koelen M. A salutogenic perspective on sport-for-development research. *Soc Sci Med.* 2021;268:113376.