

# JUMP-in

## Doelgroep

Kinderen bewegen graag. De groep kinderen die niet beweegt, heeft vaker last van overgewicht dan kinderen die wel actief zijn. Passiviteit kan niet alleen leiden tot gewichtsproblemen, maar ook tot psychische problemen zoals een negatief zelfbeeld. JUMP-in is een mix van zes interventies en geeft het antwoord op overgewicht en passiviteit bij (Amsterdamse) basisschoolleerlingen.

## Doel

JUMP-in is een initiatief van de Amsterdamse Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling en de GGD Amsterdam. Het project zorgt er sinds 2002 voor dat kinderen tussen 4 en 12 jaar meer gaan bewegen en dat zij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) halen. Want meer bewegen leidt tot een betere lichamelijke gezondheid en een betere motorische ontwikkeling. Het voorkomt overgewicht, geeft de kinderen meer zelfvertrouwen en ontwikkelt de sociale vaardigheden. Maar het project wil kinderen niet alleen meer laten bewegen, maar ook overgewicht (vroegtijdig) signaleren, goed doorverwijzen naar zorgaanbieders en ouders goed voorlichten over een gezonde leefstijl.

## Methode

Het pilotproject uit 2002-2004 had als doel dat meer kinderen zouden voldoen aan de NNGB. Om dit te bereiken werden veel sportactiviteiten aangeboden. Het resultaat? Meer kinderen deden aan sport en meer kinderen voldeden aan de NNGB. Maar er zat een addertje onder het gras! Het bleken vooral de toch al sportieve kinderen die deelnamen aan de activiteiten. De kinderen met zwaarlijvigheid of motorische achterstanden bleven weg. De oplossing? Spoor de specifieke groepen (kinderen met overgewicht, obesitas of motorische achterstand) eerst op en bied vervolgens een gericht beweegprogramma aan.

Voordat JUMP-in van start gaat, maakt de JUMP-in-projectgroep een analyse van de kinderen en hun omgeving: de buurt, de school en het bestaande sportaanbod. Daarna kunnen de zes interventies worden ingezet:

**Volg de leerling:** Sportieve kinderen zijn vaak enthousiast bezig met schoolsport. Maar het is lastiger om kinderen te bereiken die bijna nooit sporten. Daarom komt een team van JUMP-in naar school om gegevens over sport, fitheid en gewicht in verhouding tot de lichaamslengte 'op te meten' bij alle kinderen. Doen de leerlingen al aan sport? Hebben ze een zwemdiploma of een motorische achterstand? Al deze gegevens worden vervolgens in het leerlingvolgsysteem gezet. Hebben kinderen overgewicht of obesitas? Dan worden hun ouders op school uitgenodigd voor een gesprek en eventueel met hun kind doorgestuurd naar de jeugdgezondheidszorg.

JUMP-in werkt volgens een zogenaamde ketenaanpak. Scholen, sportaanbieders, zorg- en hulpverleners werken bij deze interventie samen. De monitor *Volg de leerling* vormt hierbij de basis. Vanuit deze monitor wordt gekeken wat er nodig is: een sportvereniging, diëtist of obesitas-behandelaar. Er is dus een maximale focus op risicogroepen.

**Oudervoorlichting:** Ouders spelen een belangrijke rol bij JUMP-in: zij moeten ervoor zorgen dat hun kinderen gezond eten en genoeg bewegen. Daarom is het zaak om ouders goed voor te lichten en ze aan te sporen om ook daadwerkelijk tot ander gedrag te komen. Het is slim om voorlichting te koppelen aan JUMP-in-activiteiten die op school (bijna) draaien, bijvoorbeeld een beweegweek of voedingsproject.

**De klas beweegt!:** Kinderen doen met hun docent beweeg- en ontspanningsoefeningen in de klas. Gewoon tussen de lessen door. De oefeningen staan op vrolijke kalenders die in de klas worden opgehangen. Bij dit programma hoort een cursus voor het hele schoolteam die wordt verzorgd en geëvalueerd door Stichting Advies- en Begeleidingscentrum voor het onderwijs in Amsterdam (ABC).

**Bewegen doe je ZO!:** Kinderen krijgen leuke opdrachten over sporten en bewegen. Bijvoorbeeld: 'teken de sport van je dromen' of 'schrijf precies op hoeveel tijd je in de week in beweging bent'. Kinderen maken deze opdrachten in een werkboek dat mee naar huis gaat. Zo leren ze samen met hun ouders hoe je meer kunt bewegen en waarom dat zo belangrijk is.

**Sport op school:** Het doel van JUMP-in is alle kinderen in beweging te krijgen. Ook kinderen die sporten niet zo leuk vinden, bijvoorbeeld omdat ze last hebben van overgewicht. Voor kinderen die nog niet sporten moet er een passend beweegaanbod zijn dat via de school wordt aangeboden. Niet alleen onder schooltijd, maar ook na school. De activiteiten zijn gratis (of tegen een kleine vergoeding) toegankelijk.

Extra zorg (Club Extra/MRT): Extra zorg is vooral bedoeld voor kinderen met bewegingsachterstand en overgewicht. Het doel is om ervoor te zorgen dat kinderen (weer) plezier krijgen in bewegen en mee kunnen doen met leeftijdsgenoten. De leerlingen sporten bij deze programma's in kleine groepen. Eerst wordt gekeken wat het kind allemaal kan en daarna naar hoe het zich kan verbeteren. De kinderen sporten dus op hun eigen niveau en worden stapje voor stapje beter.

## Effecten

De kinderen die aan JUMP-in meededen, zijn actiever geworden. En meer kinderen met overgewicht hebben een sportlidmaatschap. Dat duidt erop dat juist kinderen met een hoog gezondheidsrisico bereikt worden met de interventie! In de pilot JUMP-in in de periode 2002-2004 haalden de kinderen van groep 8 van de interventiescholen vaker de Nederlandse Norm Gezond Bewegen dan de kinderen van groep 8 van scholen die niet meededen aan de interventie. Kinderen hebben één jaar na de interventie een positievere houding ten opzichte van bewegen. Verder zijn netwerken tussen scholen, stadsdelen en sportverenigingen opgebouwd en verstevigd.

Begin 2009 worden de resultaten bekend van een onderzoek vanuit de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hierin zijn de effecten van JUMP-in bekeken op 2700 basisschoolleerlingen en hun ouders. JUMP-in is in het kader van de certificering van effectieve jeugdinterventies beoordeeld en erkend als een in theorie effectieve interventie.

## Praktische implementatie

Wilt u ook met JUMP-in aan de slag? Dan is het zaak om voldoende draagvlak voor deze samenwerking te creëren met het stadsbestuur en de sectoren Sport, Onderwijs en Welzijn. Bij de monitor Volg de leerling moet, in verband met de Wet bescherming persoonsgegevens, ook de GGD of de Jeugdzorg betrokken zijn. Zoals gezegd werkt JUMP-in aan de hand van de monitor Volg de leerling. Achter deze monitor gaan een aantal protocollen en formats schuil die de samenwerking met de verschillende partners regelen. Maar hoe effectief het project is, hangt af van de wijze waarop de lokale partijen samenwerken.

JUMP-in werkt aan de hand van beweegmanagement: een medewerker van de afdeling Sport en Welzijn en een vakdocent van de school. Het is het belangrijk dat er in of bij de school een gymzaal beschikbaar is voor naschoolse activiteiten. Verdere taken van de school zijn het coördineren van de schoolsport en het voorlichten en motiveren van de ouders. Zij zijn er tenslotte verantwoordelijk voor dat hun kinderen goed eten, sporten en bewegen. En wilt u de groep ouders bereiken die niet of nauwelijks Nederlands spreekt? Dan kunnen de gezondheidsvoorlichters van de GGD u helpen.

Wat kost JUMP-in? Als richtlijn kan worden aangehouden dat het project ongeveer € 37,50 per kind kost, als ten minste 10.000 kinderen aan het programma deelnemen. Voor de financiering kan samenwerking gezocht worden met andere programma's als BOS (Buurt, Onderwijs, Sport). Samenwerking zorgt ook voor een efficiëntere inzet van het projectgeld.

## Quotes van deelnemers

Vakdocent: "JUMP-in is niet meer weg te denken uit de schoolorganisatie."

Brede school-coördinator: "Ons brede school-aanbod heeft eindelijk het structurele vervolg waar we al jaren lang naar streven."

Diëtiste: "Dankzij het monitorsysteem bereiken we eindelijk de juiste ouders. Namelijk die met kinderen met overgewicht. Ze zijn persoonlijk uitgenodigd door de school. Voorlichting is geen schot hagel meer."

Moeder: "Eindelijk eens iets anders. Mijn dochter wilde nooit op sport en nu zit op Yoga."

## Contact

Wilt u meer informatie? Kijk dan op [www.jumpin.nl](http://www.jumpin.nl). Of neem dan contact op met het project JUMP-in: Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling, telefoonnummer 020-5522481, of mail naar [jumpin@dmo.amsterdam.nl](mailto:jumpin@dmo.amsterdam.nl).