

## SPORT PLUS

### *Inzet van sport als toegankelijk middel voor gedragsverandering*

**Sport** is een eenvoudig en positief middel om te werken aan gedragsdoelen. Sport spreekt veel jongeren aan, het is leuk, het geeft energie en mogelijkheden om te kijken naar eigen krachten in plaats van problemen. Het doel van de training is het bevorderen van zelfvertrouwen en zelfregulatie vaardigheden. Wij werken aan de hand van de psychologische basisbehoeften<sup>1</sup>:

#### **Competentie**

Ieder mens heeft de behoefte om goed te zijn. Binnen de training richten wij onze aandacht op de competenties van de jongeren. Vanuit kracht en zelfvertrouwen stellen jongeren zich open op om naar hun leerdoelen te kijken.

#### **Autonomie**

Ieder mens heeft de behoefte om zijn eigen keuzes te kunnen en te mogen maken. Wij vinden dat positief. Het versterken van eigenheid van de jongeren is belangrijk voor de ontwikkeling van hun identiteit. Bij het maken van eigen keuzes hoort ook het nemen van verantwoordelijkheid en het rekening houden met anderen.

#### **Relatie**

Ieder mens heeft de behoefte aan relaties, aan vriendschappen, aan contact. De groepsgerichte aanpak zorgt ervoor dat de jongeren elkaar ontmoeten. Wij kiezen voor een positieve en vriendelijke sfeer om in te werken. Wij trainen de jongeren in het aangaan van relaties op een positieve, rustige en krachtige manier. Hierbij horen vaardigheden als: luisteren, zeggen wat je wilt, hulp vragen en samen naar oplossingen zoeken.

Positieve invulling van deze psychologische behoeften leidt tot het versterken van de eigen sociale en emotionele vaardigheden, waardoor jongeren een gedragsverandering kunnen bewerkstelligen. Dat zien we aan het veranderde zelfbeeld en zelfvertrouwen, een toename van zelfdiscipline, het om kunnen gaan met regels en afspraken en een verbeterde agressieregulatie en weerbaarheid.

#### **Praktische informatie**

Leeftijd: 9 tot 12 jaar  
Waar: Wittevrouwenkade 4 te Utrecht  
Wanneer: Woensdagmiddag van 16.15 tot 17.30

SportPLUS is een samenwerking tussen ZieMij Utrecht en De Opvoedpoli.  
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Maikel Staring (0629606863)  
[utrecht@ziemijnederland.nl](mailto:utrecht@ziemijnederland.nl)  
[www.ziemijnederland.nl/utrecht](http://www.ziemijnederland.nl/utrecht)



<sup>1</sup> Op basis van de theorie van de psychologische basisbehoeften van Drs.L Stevens