



# Healthy'R

---

Centrum voor gedrags-  
onderzoek en ontwikkeling

## Risicofactoren voor minder bewegen bij tieners die thuis moeite ervaren met rondkomen

Rotterdam, Maart 2021

Healthy'R:

Özcan Erdem<sup>a</sup>, Inge Merkelbach<sup>b</sup>, André Mamede Soares Braga<sup>b</sup> en Paul Kocken<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Gemeente Rotterdam

<sup>b</sup> Erasmus Universiteit Rotterdam

## Over Healthy'R

Het Centrum voor gedragsonderzoek en ontwikkeling (Healthy'R) is een expertisecentrum van de gemeente Rotterdam en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Door het combineren van wetenschappelijke kennis op het gebied van gedrag en gezondheid met praktijkvraagstukken, wil het centrum interventies ontwikkelen die leiden tot gezonder gedrag en onderzoeken of deze effect hebben. Healthy'R onderzoekt onder andere hoe kleine veranderingen in de sociale en fysieke omgeving (nudges) het gedrag beïnvloeden. Het toepassen van nudges is een methode om met 'een klein duwtje in de rug' gezond gedrag te stimuleren. Nudging is gebaseerd op het principe dat routines en gewoontes grotendeel het gedrag bepalen en we doorgaans minder bewust zijn van de keuzes die we maken.

Healthy'R is samengesteld uit een team van onderzoekers van de EUR en de gemeente Rotterdam en beleidsmedewerkers van het cluster Maatschappelijk Ontwikkeling.

### Doelstellingen van Healthy'R

Healthy'R wil een bijdrage leveren aan een gezondere leefstijl van Rotterdammers.

- ✓ Healthy'R draagt bij aan kennis over hoe we gezond gedrag kunnen beïnvloeden, door Rotterdammers te verleiden tot gedragsverandering richting gezond(er) gedrag;
- ✓ Healthy'R draagt bij aan beleidsvorming en -uitvoering van de Gemeente Rotterdam (specifiek de thema's uit Preventie akkoord Gezond010), door kennis en expertise opgedaan uit (eigen) onderzoek naar gedragsinzichten, gedragsontwikkeling en gedragsinterventies ten behoeve van een gezonde (leef)omgeving, breed te delen met beleidsmakers en partners uit de stad.

Healthy'R is gelinkt aan de Behavioural Insights Group Rotterdam (BIG'R), Dit team adviseert breed in de gemeentelijke organisatie over toepassing van gedragsinzichten op vraagstukken van elk cluster van de gemeente, met name op het fysieke domein (zoals fiets parkeren). Healthy'R richt zich op gezondheidsvraagstukken.

Zie ook: [www.healthyr.nl](http://www.healthyr.nl)



## Inhoudsopgave

Over Healthy'R	2
Samenvatting	
1. Achtergrond en vraagstelling	7
2. Dataverzameling, maten en data-analyse	8
3. Resultaten	10
4. Samenvatting	13
5. Aanbevelingen	14
Referenties	15





## Samenvatting

De gemeente Rotterdam wil een gezonde leefstijl (bewegen) onder de jonge inwoners met een lage sociaaleconomische status (SES) stimuleren. Om hiermee effectief aan de slag te gaan is er meer kennis nodig over de factoren die bewegen onder deze doelgroep stimuleren of belemmeren.

Op basis van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2015 van de GGD Rotterdam-Rijnmond is bepaald wat risicofactoren zijn voor minder bewegen bij tieners (voornamelijk 13- tot en met 16-jarigen) met een lage SES, die in Rotterdam en in de omliggende gemeenten wonen.

## Resultaten

Meisjes, 13- t/m 15-jarigen, tieners met een niet-westerse en westerse migratieachtergrond bewegen per week minder dan respectievelijk jongens, 16-jarigen en ouder en tieners zonder een migratieachtergrond. Tieners die op vmbo en havo zitten, zijn eveneens minder lichamelijk actief dan tieners die op vwo zitten.

Verschillen in bewegen zijn gevonden tussen tieners met een lage en hoge SES. Tieners die thuis moeite met rondkomen ervaren (lage SES), bewegen minder (circa 0,3 dag per week minder) dan tieners, die thuis geen enkele moeite ervaren (hoge SES).

De belangrijkste gevonden risicofactoren voor minder bewegen bij tieners zijn de geringe sociale steun van vrienden, het risico op problematisch gamen en (zeer) slechte ervaren gezondheid. Verder is gebleken dat het gebruik van softdrugs een risicofactor te zijn voor minder bewegen bij tieners, die thuis moeite met rondkomen ervaren (lage SES). Tot slot, sociale steun van vrienden blijkt belangrijk te zijn voor bewegen, vooral bij jongens, die thuis moeite met rondkomen ervaren (lage SES).

## Aanbevelingen

- Stimuleer een gezonde levensstijl in zijn algemeen. Verschillende gezondheidsgedragingen hangen immers sterk samen. Hoe tieners het best gestimuleerd kunnen worden, kan worden onderzocht door in gesprek te gaan met de doelgroep zelf. Tieners kunnen zelf aangeven waar de door hun ervaren barrières zitten.
- Omdat tieners met een lage SES vaak afhankelijk zijn van de buitenruimte, is het van belang dat deze voldoende faciliterend is voor alle tieners. Zorg voor voldoende groen (voor hardlopen), en voldoende plek voor bewegen in groepsverband. Zorg ervoor dat deze plekken gemakkelijk bereikbaar en veilig zijn. Zorg voor voldoende verlichting en plaats veldjes op plekken waar buurtbewoners (toe)zicht kunnen houden, en laat handhaving op drukke of risicomomenten (bijvoorbeeld als het vroeg donker wordt) regelmatig langs lopen. Zo kunnen ook meer kwetsbare groepen (bijvoorbeeld meisjes en jongere tieners) gemakkelijker voldoende bewegen.



- Stimuleer sociale contacten in de buurt onder tieners met een lage SES, zodat zij elkaar kunnen opzoeken voor gezamenlijke beweegactiviteiten. Dergelijke contacten kunnen worden gestimuleerd door het organiseren van laagdrempelige buurttoernooien, maar ook door niet beweeg gerelateerde buurtactiviteiten te organiseren, zoals het openstellen van een buurtlocatie om te chillen, jongerenfestivals, of andere buurtinitiatieven die sociaal contact bevorderen. Buurtactiviteiten zijn relevant vanwege lage kosten voor de tieners. Tieners die moeite hebben met het aangaan van sociaal contact zouden kunnen worden gekoppeld aan een buddy.
- Het feit dat meisjes met een lage SES minder lijken te bewegen in groepsverband, zou verklaard kunnen worden doordat faciliteiten voor gezamenlijk bewegen minder aantrekkelijk voor hen zijn. Dit kan enerzijds worden aangepakt door de activiteiten waarvoor deze faciliteiten ontworpen zijn, te stimuleren onder meisjes (bijvoorbeeld door het organiseren van een voetbaltoernooi voor meisjes). Anderzijds kan het toevoegen van meer aansprekende faciliteiten voor deze groep aan de buitenruimte een oplossing bieden.



## 1. Achtergrond en vraagstelling

Vanaf 2005 is in Rotterdam door middel van het programma Lekker Fit! gewerkt aan het tegengaan van overgewicht en het bevorderen van een gezonde leefstijl voor kinderen tot en met 12 jaar. De aanpak Lekker Fit! is een integrale aanpak vanuit een positieve boodschap, die inzet op zowel voeding als bewegen. Het bereik van het programma is groot: in 2020 was 50% van de basisscholen in Rotterdam Lekker Fit!

LekkerFit! werkt vanuit de volgende ambitie:

*Rotterdam zet in op een fitte generatie kinderen en jongeren in de stad. Het maken van gezonde keuzes wordt de sociale norm in Rotterdam. Waardoor toekomstige generaties in goede gezondheid opgroeien. Waar het vanzelfsprekend is dat kinderen, jongeren en hun ouders verstandige – en minimaal weloverwogen – keuzes maken in hun eigen leefwereld, binnen hun context.*

Het programmateam van de gemeente Rotterdam zet met Lekker Fit! in op een fitte generatie Rotterdammers. Want van een gezond lichaam profiteren kinderen een heel leven lang. Het programmateam boekt goede resultaten op de 'Lekker Fit!'-basisscholen. Toch er zijn nog steeds te veel inactieve kinderen.

Het programmateam wil niet alleen fitte basisschoolleerlingen, ook fitte tieners. Vandaar dat er een nieuwe programmalijn bij de gemeente is bijgekomen "uitbreiden van kinderen naar tieners". Dit is een doelgroep die lastig structureel te stimuleren is om meer te gaan bewegen. Bijzondere aandacht gaat uit naar de tieners met een lage sociaaleconomische status (SES) omdat zij minder bewegen dan tieners met een hoge SES. Zo bewegen in het voortgezet onderwijs tieners uit gezinnen met een lage welvaart gemiddeld 1 dag per week (minstens 1 uur) minder dan tieners uit gezinnen met een hoge welvaart (respectievelijk 3,6 en 4,6 dagen) (1). Het verschil in bewegen tussen tieners met een lage en hoge SES komt ook voor in Europa en dit verschil is in het eerste decennium van deze eeuw in welvarende landen iets groter geworden (2).

Er zijn nog weinig tot geen interventies die hierin een groot verschil weten te bewerkstelligen. Reden genoeg om vanuit een innoverende blik ernaar te gaan kijken en te onderzoeken wat nu de belangrijkste risicofactoren zijn die samenhangen met minder bewegen bij tieners met een lage SES. Het programmateam heeft Healthy'R gevraagd om een verkennend kwantitatief onderzoek te doen om mogelijke risicofactoren voor minder bewegen bij tieners met een lage ses die in Rotterdam en in de omliggende gemeenten wonen te identificeren.

### Vraagstelling

In dit onderzoek geven we antwoord op volgende 4 onderzoeksvragen:

1. Wat zijn de kenmerken van tieners die minder bewegen?
2. Is er een verschil in bewegen tussen tieners met een lage en hoge SES?
3. Wat zijn de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners?
4. Wat zijn de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners (jongens en meisjes) met een lage SES



## 2. Dataverzameling, maten en data-analyse

### Dataverzameling

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van gegevens van de *Gezondheidsmonitor Jeugd 2015, GGD'en en RIVM* van de GGD Rotterdam-Rijnmond. De GGD Rotterdam-Rijnmond voert eens per vier jaar een vragenlijstonderzoek (wettelijke taak voortvloeiend uit de Wet publieke gezondheid) uit om inzicht te verwerven in gezondheid, welzijn en leefstijl van de tieners in Rotterdam en in de omliggende gemeenten (uit de regio Rotterdam-Rijnmond).

De gegevens zijn in 2015 in de periode september tot en met december verzameld op reguliere middelbare scholen (vmbo, havo en vwo), onder 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> klassers, waarvan 3.339 tieners woonachtig zijn in Rotterdam en 5.729 in de regiogemeenten. Van de 127 schoollocaties in de regio Rotterdam-Rijnmond hebben 47 scholen (50 schoollocaties) deelgenomen aan dit onderzoek en 76% van de leerlingen hebben meegedaan.

### Maten

Hieronder geven we een korte beschrijving van enkele belangrijke maten. Alle andere maten (vragen) zijn te vinden in de vragenlijst, die met dit rapport mee wordt gepubliceerd.

#### Bewegen

De uitkomstmaat 'bewegen' is met behulp van de volgende vraag gemeten.

*"Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?"*

0. (Bijna) nooit

1. 1 dag per week

2. 2 dagen per week

3. 3 dagen per week

4. 4 dagen per week

5. 5 dagen per week

6. 6 dagen per week

7. Elke dag

Bewegen is in de analyses als continu variabele opgenomen. De scores hiervan variëren tussen 0 ((bijna) nooit) en 7 (elke dag). Een hoge score betekent vaker bewegen of sporten (per week).

#### SES

Als indicator voor SES is gekozen voor 'thuis moeite ervaren met rondkomen'. Deze maat is een subjectieve beleving van de financiële thuissituatie door de tieners en wordt gebruikt (3) naast de objectieve maten zoals het gezinsinkomen of het opleidingsniveau van moeder of vader. Er zijn zelfs aanwijzingen dat subjectieve SES, als voorspeller van gezondheid en welzijn, belangrijker is dan de objectieve SES (3).

In de vragenlijst is deze maat gemeten met de volgende vraag.





“Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld? Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont”.

1. Nee, geen enkele moeite
2. Nee, geen enkele moeite maar we moeten wel opletten
3. Ja, enige moeite
4. Ja, grote moeite

Voor de analyses zijn de laatste twee antwoordcategorieën samengevoegd.

### **Data-analyse**

Voor de uitkomstmaat (bewegen) en onafhankelijke variabelen (SES, leeftijd, migratieachtergrond, onderwijsniveau en woonplaats) zijn frequenties berekend naar geslacht. Het gemiddelde en standaarddeviatie van bewegen is per geslacht weergegeven (tabel 1).

Het verband tussen potentiële risicofactoren en bewegen is bepaald met behulp van multilevel lineaire regressie (figuur 1). Omdat de gegevens uit een vragenlijstonderzoek komen dat afgenomen is op verschillende scholen, kunnen de scores voor bewegen binnen de scholen meer op elkaar lijken dan de scores tussen de scholen. Uit de analyse blijkt dat de zogenaamde intraclass correlation coefficient (ICC) 3,6% is, hetgeen betekent dat de school 3,6% van de verschillen in bewegen tussen de individuele tieners verklaart. Dit geeft voldoende reden om de verbanden met multilevel lineaire regressie te analyseren.

In totaal is voor 12 potentiële risicofactoren onderzocht of een relatie is met bewegen (figuur 1). De selectie op deze factoren is gebaseerd op hun relevantie blijkend uit het wetenschappelijk literatuur en/of beschikbaarheid in de gebruikte gegevens. Om de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners (jongens en meisjes) met een lage SES te identificeren, zijn tweeweg- en drieweginteractie analyses uitgevoerd. Tijdens deze analyses is gecorrigeerd voor (geslacht,) leeftijd, migratieachtergrond, onderwijsniveau en woonplaats.

Een verschil is statistisch significant als de p-waarde kleiner dan 0,05 ( $p < 0,05$ ).



### 3. Resultaten

**Tabel 1: Verdeling van jongens en meisjes naar hun achtergrondkenmerk en de beschrijvende statistiek over de uitkomstmaat (n=9.068)**

	<b>Totaal</b>	<b>Jongen</b>	<b>Meisje</b>
	Gem. (S.D.)	Gem. (S.D.)	Gem. (S.D.)
<b>Uitkomstmaat (bewegen)</b>			
Aantal dagen (0-7) per week sport of beweegt minstens 1 uur	4,1 (2,1)	4,4 (2,0)	3,9 (2,1)
	<b>Totaal %</b>	<b>Jongen (%)</b>	<b>Meisje (%)</b>
<b>SES (ervaart thuis moeite met rondkomen)</b>			
Ja, enige of grote moeite	8	7	9
Nee, geen moeite maar wel opletten	32	29	34
Nee, geen enkele moeite	60	64	57
<b>Geslacht</b>			
Jongen	50	100	
Meisje	50		100
<b>Leeftijd</b>			
13 jaar of jonger	37	35	39
14 jaar	18	19	17
15 jaar	27	25	28
16 jaar of ouder	19	21	17
<b>Migratieachtergrond</b>			
Niet-westerse migratieachtergrond	33	33	33
Westerse migratieachtergrond	8	8	7
Geen migratieachtergrond	59	59	60
<b>Onderwijsniveau</b>			
Vmbo-basis en kader	33	34	32
Vmbo-gemengd en theoretisch	30	30	31
Havo	17	17	17
Vwo	19	19	20
<b>Regio Rotterdam-Rijnmond<sup>1</sup></b>			
Rotterdam	37	36	37
Overige gemeenten in de regio	63	64	63

#### Beschrijving van de responsgroep en bewegen

De responsegroep bestaat uit 9.068 tieners die in de regio Rotterdam-Rijnmond wonen (tabel 1). Er zijn evenveel jongens en meisjes in de responsegroep. Ruim één derde is 13 jaar of jonger. De leeftijdsopbouw tussen jongens en meisjes verschilt nauwelijks. Ruim de helft van de tieners heeft geen migratieachtergrond en bijna twee derde van de tieners volgt een vmbo-opleiding (basis, kader, theoretisch, gemengd). Ook hierin zijn er geen verschillen tussen jongens en meisjes.

<sup>1</sup> Het werkgebied van de GGD Rotterdam-Rijnmond bestaat uit de gemeenten: Albrandswaard, Barendrecht, Brielle, Capelle aan den IJssel, Goeree-Overflakkee, Hellevoetsluis, Krimpen aan den IJssel, Lansingerland, Maassluis, Nissewaard, Ridderkerk, Rotterdam, Schiedam, Vlaardingen en Westvoorne.



Van de tieners geeft 8% aan dat ze thuis enige of grote moeite hebben om rond te komen met geld (tabel 1). 32% van de tieners vindt dat ze thuis geen moeite hebben, maar wel moeten opletten en 60% ervaart thuis geen enkele moeite. Er is hierin een verschil tussen jongens en meisjes. Meisjes (9%) geven iets vaker aan dan jongens (7%) dat ze thuis enige of grote moeite hebben om rond te komen met geld.

De totale gemiddelde score op de uitkomstmaat bewegen is 4,1, waarbij de score kan variëren tussen 0 en 7 (tabel 1). Jongens hebben een iets hogere gemiddelde score (4,4) dan meisjes (3,9). Dat betekent dat jongens per week 4,4 dagen minstens 1 uur sporten of bewegen. Meisjes zijn vergeleken met jongens in een week iets minder lichamenlijk actief.

### **Wat zijn de kenmerken van tieners die minder bewegen?**

De uitkomsten hieronder hebben we gevonden met behulp van multilevel-analyses en staan niet een tabel.

Meisjes bewegen per dag in de week minder dan jongens. Het verschil is circa een halve dag per week ten nadele van meisjes. Jonge tieners (13- t/m 15-jarigen) bewegen minder dan oude tieners (16-jarigen en ouder). Tieners met een niet-westerse- en westerse migratieachtergrond zijn minder lichamenlijk actief dan tieners zonder een migratieachtergrond. Het verschil tussen tieners met een niet-westerse migratieachtergrond en tieners zonder een migratieachtergrond is iets minder dan een halve dag per week. Ten opzichte van tieners die op vwo zitten, tieners die op vmbo en havo zitten, zijn minder lichamenlijk actief. Het grootste verschil is met de tieners die op een vmbo een basis- of kaderopleiding volgen (0,6 dag per week minder).

Er zijn geen verschillen in bewegen gevonden tussen tieners die in Rotterdam wonen en tieners die in overige 14 gemeenten wonen (werkgebied van de GGD Rotterdam-Rijnmond).

### **Is er een verschil in bewegen tussen tieners met een lage en hoge SES?**

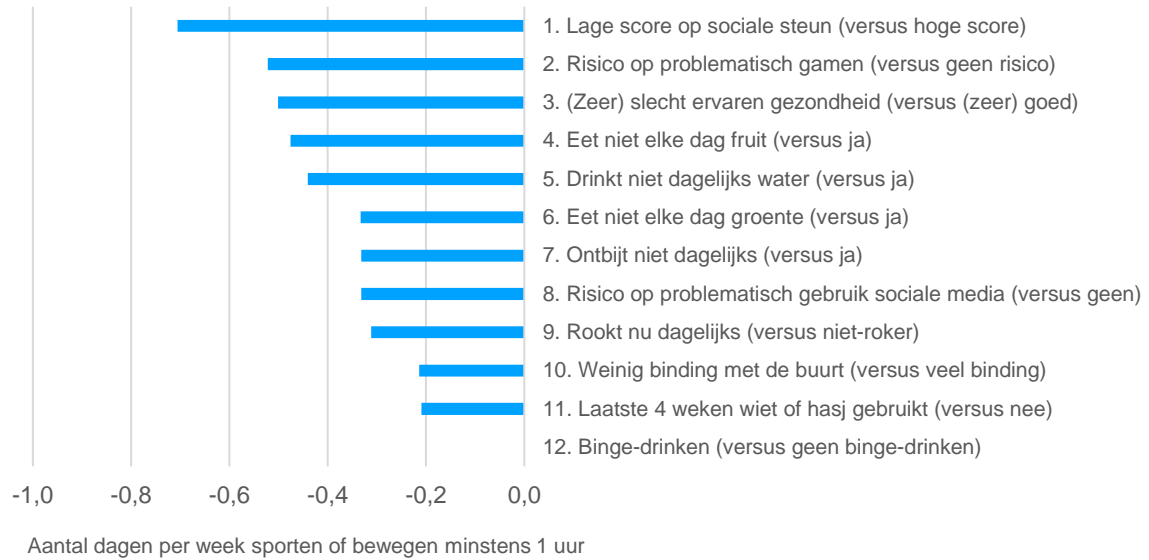
Er zijn verschillen in bewegen tussen tieners naar mate van ervaren moeite met rondkomen. Tieners die thuis enige of grote moeite met rondkomen ervaren, bewegen minder (circa 0,3 dag per week minder) dan tieners die thuis geen enkele moeite ervaren. Dit geldt ook voor de tieners die vinden dat ze thuis geen moeite hebben maar wel moeten opletten (circa 0,1 dag per week minder).

### **Wat zijn de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners?**

Uit figuur 1 blijkt dat van de onderzochte 12 potentiële risicofactoren op één na alle risicofactoren een negatief verband hebben met bewegen. Een risicofactor gaat dus gepaard met minder bewegen. Om een voorbeeld te noemen: tieners die weinig sociale steun van hun vrienden ervaren, bewegen minder (ruim één halve dag per week minder) dan tieners die veel sociale steun ervaren. In de figuur is tevens een rangordening gemaakt naar de sterkte van het verband om te zien welke risicofactoren het sterkst met bewegen samenhangen. Op de eerste plek staat 'weinig sociale steun', op de tweede plek 'problematisch gamen', op de derde plek een 'slecht ervaren gezondheid' en op de laatste plek 'binge-drinken'. Deze laatstgenoemde factor toont geen verband met bewegen. Er is dus geen verschil in bewegen tussen binge-drinkers en tieners die niet tot binge-drinkers horen.



**Figuur 1: verband tussen potentiële risicofactoren en bewegen bij tieners**



### **Wat zijn de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners (jongens en meisjes) met een lage SES?**

Onze resultaten tot nu toe laten zien dat tieners die thuis moeite met rondkomen ervaren, minder bewegen dan tieners die thuis geen enkele moeite ervaren. Ook laten onze resultaten zien dat bepaalde risicofactoren negatief samenhangen met bewegen. We gaan een stap verder en gaan hieronder in op de vraag of de risicofactoren voor minder bewegen anders zijn voor tieners met een lage SES dan voor tieners met een hoge SES. Vervolgens kijken we of de gevonden risicofactoren ook nog anders zijn voor meisjes dan voor jongens. Op deze manier identificeren we de risicofactoren voor minder bewegen bij tieners (jongens en meisjes apart) met een lage SES.

Uit de analyses blijkt dat 2 risicofactoren een negatief verband hebben met bewegen bij tieners met een lage SES. Hieronder worden ze toegelicht.

#### Softdrugsgebruik een risicofactor voor bewegen bij tieners met een lage SES

Tieners die thuis moeite ervaren met rondkomen en in de laatste 4 weken softdrugs hebben gebruikt, bewegen ruim een halve dag per week minder dan tieners die thuis moeite ervaren met rondkomen, maar geen softdrugs hebben gebruikt. In tegenstelling tot hiervan, onder tieners die thuis geen enkele moeite ervaren is er geen verschil in bewegen gevonden tussen tieners die softdrugs hebben gebruikt en tieners die geen softdrugs hebben gebruikt.

#### Sociale steun belangrijk voor bewegen bij jongens met een lage SES

Jongens die thuis moeite hebben met rondkomen en weinig sociale steun ervaren van hun vrienden, bewegen ongeveer 1,5 dag per week minder dan jongens die thuis moeite hebben met rondkomen, maar wel veel sociale steun ervaren. Daarentegen, onder de jongens die thuis geen enkele moeite hebben met rondkomen is dit verschil tussen jongens die weinig sociale steun en jongens die veel sociale steun ervaren minder dan één dag.



Bij meisjes zien we een iets ander beeld. Het verschil in bewegen tussen meisjes die thuis moeite hebben met rondkomen en weinig sociale steun ervaren en meisjes die thuis geen enkele moeite hebben met rondkomen en weinig sociale steun ervaren is even groot (minder dan één dag).

#### 4. Samenvatting

Dit onderzoek laat zien dat er verschillen zijn in bewegen tussen tieners met een lage en hoge SES die in de regio Rotterdam-Rijnmond wonen. Tieners die thuis moeite met rondkomen ervaren (lage SES) bewegen minder (circa 0,3 dag per week minder) dan tieners die thuis geen enkele moeite ervaren (hoge SES). Dit onderzoek laat ook zien dat bepaalde risicofactoren negatief samenhangen met bewegen. De belangrijkste gevonden risicofactoren voor minder bewegen bij tieners zijn de geringe sociale steun van vrienden, het risico op problematisch gamen en (zeer) slechte ervaren gezondheid.

Verder laat dit onderzoek zien dat de risicofactoren voor minder bewegen anders zijn voor tieners (jongens en meisjes) met een lage SES dan voor tieners (jongens en meisjes) met een hoge SES. Zo blijkt het gebruik van softdrugs een risicofactor te zijn voor minder bewegen bij tieners die thuis moeite met rondkomen ervaren (lage SES). Sociale steun (in onze studie het steun ervaren van vrienden) is een belangrijke faciliterende factor voor bewegen onder jongens die thuis moeite hebben met rondkomen, terwijl dit voor jongens die uit gezinnen komen die hier geen moeite mee hebben, niet geldt. Een mogelijke verklaring hiervoor kan liggen in het feit dat tieners met een lage SES minder vaak lid zijn van een sportvereniging (4), aangezien dergelijke lidmaatschappen over het algemeen geld kosten. Tieners die thuis moeite ervaren met rondkomen, zijn voor bewegen wellicht meer afhankelijk van de buitenruimte waar ze alleen of met vrienden actief zijn. Echter, mogelijkheden voor individueel bewegen, zoals hardlopen in het park, zijn in achterstandswijken (over het algemeen vindplaats van inwoners met een lage SES) vaak minder talrijk. Deze wijken zijn minder groen (5), en de buitenruimte kan als minder veilig en aantrekkelijk worden ervaren. Wie zich niet prettig voelt in zijn/haar buurtomgeving, zal minder snel naar buiten gaan om te sporten, zeker niet alleen.

In veel achterstandswijken zijn echter wel faciliteiten geplaatst, die uitnodigen tot bewegen in groepsverband. Het gaat hierbij vaak om faciliteiten die vooral jongens aan zullen spreken, zoals skateparken en voetbal- en basketbalveldjes (zoals de voetbalveldjes geplaatst door de Johan Cruyff Foundation). Jongens met veel vrienden zullen eerder geneigd zijn dergelijke faciliteiten te gebruiken. De inrichting van deze faciliteiten kan tevens mogelijk verklaren waarom meisjes die thuis moeite ervaren met rondkomen, minder worden uitgenodigd om in groepsverband te bewegen in de buitenruimte. De sportactiviteiten die op de huidige sportlocaties worden gefaciliteerd, spreken traditioneel met name jongens aan (voetbal, basketbal). Daarnaast kan de ervaren veiligheid van de buitenruimte voor deze groep een extra barrière vormen.



## 5. Aanbevelingen

- Stimuleer een gezonde levensstijl in zijn algemeen. Verschillende gezondheidsgedragingen hangen immers sterk samen. Hoe tieners het best gestimuleerd kunnen worden, kan worden onderzocht door in gesprek te gaan met de doelgroep zelf. Tieners kunnen zelf aangeven waar de door hun ervaren barrières zitten.
- Omdat tieners met een lage SES vaak afhankelijk zijn van de buitenruimte, is het van belang dat deze voldoende faciliterend is voor alle tieners. Zorg voor voldoende groen (voor hardlopen), en voldoende plek voor bewegen in groepsverband. Zorg ervoor dat deze plekken gemakkelijk bereikbaar en veilig zijn. Zorg voor voldoende verlichting en plaats veldjes op plekken waar buurtbewoners (toe)zicht kunnen houden, en laat handhaving op drukke of risicomomenten (bijvoorbeeld als het vroeg donker wordt) regelmatig langs lopen. Zo kunnen ook meer kwetsbare groepen (bijvoorbeeld meisjes en jongere tieners) gemakkelijker voldoende bewegen.
- Stimuleer sociale contacten in de buurt onder tieners met een lage SES, zodat zij elkaar kunnen opzoeken voor gezamenlijke beweegactiviteiten. Dergelijke contacten kunnen worden gestimuleerd door het organiseren van laagdrempelige buurttoernooien, maar ook door niet beweeg gerelateerde buurtactiviteiten te organiseren, zoals het openstellen van een buurtlocatie om te chillen, jongerenfestivals, of andere buurtinitiatieven die sociaal contact bevorderen. Buurtactiviteiten zijn relevant vanwege lage kosten voor tieners. Tieners die moeite hebben met het aangaan van sociaal contact zouden kunnen worden gekoppeld aan een buddy.
- Het feit dat meisjes met een lage SES minder lijken te bewegen in groepsverband, zou verklaard kunnen worden doordat faciliteiten voor gezamenlijk bewegen minder aantrekkelijk voor hen zijn. Dit kan enerzijds worden aangepakt door de activiteiten waarvoor deze faciliteiten ontworpen zijn, te stimuleren onder meisjes (bijvoorbeeld door het organiseren van een voetbaltoernooi voor meisjes). Anderzijds kan het toevoegen van meer aansprekende faciliteiten voor deze groep aan de buitenruimte een oplossing bieden.



## Referenties

1. Stevens, G. W. J. M., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E. L., ter Bogt, T. F. M., ... & de Looze, M. (2018). *HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht University.
2. Elgar, F. J., Pfortner, T. K., Moor, I., De Clercq, B., Stevens, G. W., & Currie, C. (2015). Socioeconomic inequalities in adolescent health 2002–2010: a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children study. *The Lancet*, 385(9982), 2088-2095.
3. Weinberg, D., Stevens, G. W., Duinhof, E. L., & Finkenauer, C. (2019). Adolescent socio-economic status and mental health inequalities in the Netherlands, 2001–2017. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3605.
4. Van der Werff, H., Hoekman, R., & van Kalmthout, J. (2015). Sport clubs in the Netherlands. In *Sport Clubs in Europe* (pp. 271-290). Springer, Cham.
5. Klompaker, J. O., Hoek, G., Bloemsma, L. D., Gehring, U., Strak, M., Wijga, A. H., ... & Janssen, N. A. (2018). Green space definition affects associations of green space with overweight and physical activity. *Environmental research*, 160, 531-540.

