

# Citytrainers

## Interventiebeschrijving



## Colofon

### Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam 'S-PORT - Gemeente 's-Hertogenbosch  
Contactpersoon Ires Libert  
Adres Wolvenhoek 1  
Postcode 5200 GZ  
Plaats 's-Hertogenbosch  
Email [i.libert@s-hertogenbosch.nl](mailto:i.libert@s-hertogenbosch.nl)  
Telefoon 073 615 51 55, 06 52 58 52 58  
Website <http://www.s-port.nl/citytrainers.nl>

### Referentie in verband met publicatie

Ires Libert  
Citytrainers  
Databank Effectieve sociale interventies  
Movisie, Utrecht  
augustus 2015

Het werkblad dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties



## Inhoud

Colofon .....	2
Samenvatting.....	4
Uitgebreide beschrijving .....	6
1.    Probleemomschrijving .....	6
2.    Beschrijving interventie.....	7
3.    Onderbouwing .....	15
4.    Uitvoering.....	19
5.    Onderzoek naar praktijkervaringen .....	23
6.    Onderzoek naar de effectiviteit.....	27
7.    Aangehaalde literatuur .....	28

# Samenvatting Citytrainers

---

## Doelgroep

Citytraining staat open voor inwoners vanaf 14 jaar die de Nederlandse taal beheersen en gemotiveerd zijn om sport- en culturele activiteiten te organiseren in hun stad of dorp. Gestreefd wordt naar een brede invulling van de doelgroep. Een groep van maximaal 15 deelnemers die de training volgen, bestaat idealiter uit een evenwichtige mix van deelnemers naar geslacht, etniciteit en opleidingsniveau. Vindplaatsen zijn onder andere scholen, culturele instellingen, sportverenigingen en krachtwijken.

---

## Doel

Inwoners initiëren, ontwikkelen en begeleiden sportieve en/of culturele activiteiten in hun buurt, wijk of stad en creëren daarmee een vraaggestuurd aanbod dat optimaal aansluit bij de behoeftes van inwoners.

---

## Aanpak

De interventie Citytrainers zet in op het trainen van inwoners tot Citytrainers die in staat zijn om samen met andere organisaties sport- en culturele activiteiten te organiseren, onder andere voor mensen uit hun eigen buurt of netwerk. Er wordt gewerkt aan het ontwikkelen van vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling op bijvoorbeeld het gebied van zelfvertrouwen. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten van twee en een half uur, twee follow-up dagen van vier uur en 15 uur praktijkervaring. Het totale tijdsbestek hangt af van de tijd die de cursusleider tussen de bijeenkomsten laat zitten. Doorgaans beslaat de training ongeveer vier maanden.

---

## Uitvoerende organisaties

De interventie Citytrainers is geschikt voor vrijwilligersorganisaties en organisaties in het maatschappelijk veld.

---

## Onderzoek

Wat in 2007 begon met één groep van tien deelnemers, is in 2014 als volgt uitgegroeid (Afdeling Sport & Recreatie, 2011-2014).

- 200 Citytrainers in 's-Hertogenbosch
  - 3.000 uur praktijkervaring opgedaan
  - Vijftig procent (100 Citytrainers) is actief gebleven en spendeert gemiddeld 12 uur per jaar (in totaal dus 1.200 uur) aan activiteiten
  - Van deze 50% zet 14% (28 Citytrainers) zich structureel gemiddeld twee uur per week in (2.240 uur per jaar)
  - De totale structurele inzet bedraagt dus 3.440 uur per jaar
  - > 8.000 deelnames aan activiteiten
  - + 300 activiteiten extra georganiseerd naast het bestaande aanbod van activiteiten
  - In de eerste helft van 2015 zijn 60 Citytrainers opgeleid.
- 

## Werkzame elementen

- Het talent, verhaal, probleem en/of de uitdagingen van de deelnemers aan de Citytraining staan centraal, de training levert maatwerk op individueel niveau.

- Het is een laagdrempelige interventie, toegankelijk voor inwoners vanaf 14 jaar die de Nederlandse taal beheersen en gemotiveerd zijn om sport- en culturele activiteiten te organiseren in hun stad of dorp en is kosteloos.
- Deelnemers zetten hun eigen ideeën en talenten om in activiteiten en realiseren zo een vraaggestuurd aanbod.
- Eigen initiatieven komen tot stand en de deelnemers bouwen aan een duurzaam netwerk. Door middel van de praktijkervaringsbank weten mensen en inspirerende partijen elkaar te vinden.
- De interventie kan uitgevoerd worden door verschillende partners, waardoor het niet organisatieafhankelijk is en overgenomen kan worden door andere organisaties.
- Inwoners (Citytrainers) werven andere inwoners, waardoor het bereik groter is en mensen op een natuurlijke manier kennismaken met organisaties/verenigingen.
- De rol van professionals en vrijwilligers wordt anders ingevuld dan in het sport- en cultuurbeleid gebruikelijk is: er wordt minder vanuit het bestaande aanbod geredeneerd en gehandeld en meer vanuit overleg en interactie met de betrokken jongeren of volwassenen. Hierdoor sluit het aanbod beter aan op de vraag en behoeften.
- Er vindt een 'warme' overdracht van de aspirant Citytrainer plaats van de cursusleider naar de praktijkbegeleider. Dit draagt bij aan het beter bereiken van de doelgroep en tussen Citytrainers en professionals ontstaat door het intensieve contact een vertrouwensband.
- Praktijkbegeleiders worden opgeleid. Professionals uit organisaties leren coachen, waardoor ze vanuit de organisaties een meer vraaggestuurd aanbod tot stand kunnen brengen en de drempel tot samenwerking met nieuwe vrijwilligers/Citytrainers kleiner wordt.
- Er is nazorg voor opgeleide Citytrainers door ze betrokken te houden bij vrijwillige taken in de stad. Wanneer zij een tijd niet actief zijn geweest worden ze benaderd.

# Uitgebreide beschrijving

---

## 1. Probleemomschrijving

---

### Probleem

Sinds 1 januari 2015 is de Participatiewet van kracht. De huidige tijdgeest is dat inwoners steeds meer actief betrokken zijn bij het vormgeven en organiseren van onder andere sportieve en culturele activiteiten in buurten en wijken. Dat sluit aan bij de visie van veel gemeenten, dat burgerkracht versterkt moet worden en dat inwoners meer betrokken worden bij en samenwerken met de gemeente aan de invulling van de welzijnsagenda, in dit geval het aanbod aan sport- en/of culturele activiteiten. Ook hopen gemeenten hiermee een invulling te kunnen geven aan de bezuinigingsopgave waarvoor zij zich in de sector welzijn gesteld zien.

Tegelijkertijd merken diverse gemeenten al langere tijd dat inwoners zelf aangeven betrokken te willen worden, bijvoorbeeld via het sportbuurtwerk, bij het organiseren van activiteiten. Deze inwoners geven aan dat het huidige aanbod aan activiteiten in onder andere de sport- en cultuursector onvoldoende aansluit bij hun behoefte en dat zij niet op de hoogte zijn van bestaande activiteiten. Hierdoor loopt het aantal deelnemers aan bestaande sportieve en culturele activiteiten terug. Vooralsnog wordt niet uitgegaan van hun behoeftes, dat vraagt een heel andere rol van medewerkers en trainers in de vereniging of culturele instelling én een andere rol van de inwoners. De laatsten geven aan niet altijd over goede handvatten en netwerken te beschikken om hun eigen activiteiten te kunnen vormgeven (Dimensus, 2008; Dimensus, 2010; Movisie, 2014; Afdeling Sport & Recreatie, 2014).

Veel inwoners kunnen prima meekomen in de 'participatiesamenleving' en zelf bepalen aan welke vorm van participatie zij behoefte hebben. Er is echter ook een groep van kwetsbare mensen die niet in de eigen kracht komen en die het niet lukt om hun eigen sociale netwerk te ontwikkelen. Deze groep is lastig te bereiken en dus geholpen met mede-inwoners die hen bij activiteiten betrekken.

---

### Demografische en geografische spreiding

In gemeentelijk beleid staat de wijk steeds vaker centraal. Het is belangrijk om draagvlak bij bewoners te creëren en hen actief te betrekken bij het ontwikkelen en uitvoeren van plannen. Gemeenten lopen tegen problemen aan bij het stimuleren van burgerparticipatie. Landelijk wordt dit 'burgerkracht' genoemd. Er is enerzijds meer ruimte voor sociaal burgerschap, anderzijds moet er een vangnet zijn voor kwetsbaren. Aan beide kanten gebeurt er veel: burgerkracht bloeit op in bewonersbedrijven, zorgcoöperaties en andere initiatieven. Elke zichzelf respecterende gemeente zet in op burgerparticipatie (De Boer, 2014).

### Gevolgen

De interventie Citytrainers draagt eraan bij dat activiteiten beter bezocht worden en inwoners actiever hun steentje bijdragen aan de gemeenschap.

Citytrainers richt zich op het in contact brengen van bewoners met elkaar en met organisaties en leert hen (sociale) vaardigheden om initiatieven op te zetten. Tegelijkertijd worden leden van verenigingen of culturele instellingen (praktijkbegeleiders in de interventie) getraind om de Citytrainers op coachende wijze bij hun initiatieven te ondersteunen en een meer vraaggericht aanbod in hun vereniging of culturele instelling tot stand te brengen. De interventie Citytrainers hoopt op deze wijze bij te dragen aan:

- de invulling van gemeentelijk beleid om burgerkracht te versterken
- het voorkomen van terugloop van deelnemers aan het bestaande aanbod van sportieve en culturele activiteiten (Afdeling Sport & Recreatie, 2011-2014).

---

## 2. Beschrijving interventie

---

### 2.1 Doelgroep

De interventie Citytrainers richt zich op inwoners vanaf 14 jaar die de Nederlandse taal beheersen en gemotiveerd zijn om sport- en culturele activiteiten te organiseren in hun stad of dorp. Gestreefd wordt naar een brede invulling van de doelgroep. Vindplaatsen zijn onder andere scholen, culturele instellingen, sportverenigingen en krachtwijken.

---

#### Intermediaire doelgroep

De intermediaire doelgroep bestaat uit praktijkbegeleiders. Citytrainers doen tijdens hun training praktijkervaring op (het daadwerkelijk organiseren van een activiteit) en kiezen een organisatie bij wie ze dat willen doen. Binnen deze organisatie wordt een praktijkbegeleider gezocht, meestal een professional. Deze persoon volgt een training om de Citytrainers te kunnen coachen en ondersteunen en om een vraaggestuurd aanbod in de organisatie waar hij/zij werkzaam is tot stand te brengen.

---

#### Selectie van Citytrainers

Inwoners vanaf 14 jaar die de Nederlandse taal beheersen en gemotiveerd zijn om sport- en culturele activiteiten te organiseren in hun stad of dorp, kunnen de training tot Citytrainer volgen. Per groep van maximaal 15 deelnemers is idealiter sprake van een evenwichtige mix naar geslacht, etniciteit en opleidingsniveau.

---

### 2.2 Doel

#### Hoofddoel

Inwoners initiëren, ontwikkelen en begeleiden sportieve en culturele activiteiten in hun buurt, wijk of stad en creëren daarmee een vraaggestuurd aanbod dat optimaal aansluit bij de behoeftes van inwoners.

---

#### Subdoelen

Om de inwoners culturele en sportactiviteiten op wijk- en stadsniveau te laten initiëren, ontwikkelen en begeleiden, wordt aan de volgende subdoelen gewerkt.

1. Inwoners zijn geïnformeerd over bestaande initiatieven en de mogelijkheden voor het initiëren van nieuwe initiatieven.
2. Inwoners hebben de juiste (sociale) vaardigheden om initiatieven op te zetten en deelnemers aan activiteiten te begeleiden.
3. Inwoners zijn in staat hun eigen netwerk te mobiliseren om de initiatieven tot stand te brengen.

Om een meer vraaggestuurd aanbod te creëren in verenigingen en organisaties, wordt aan de volgende subdoelen gewerkt.

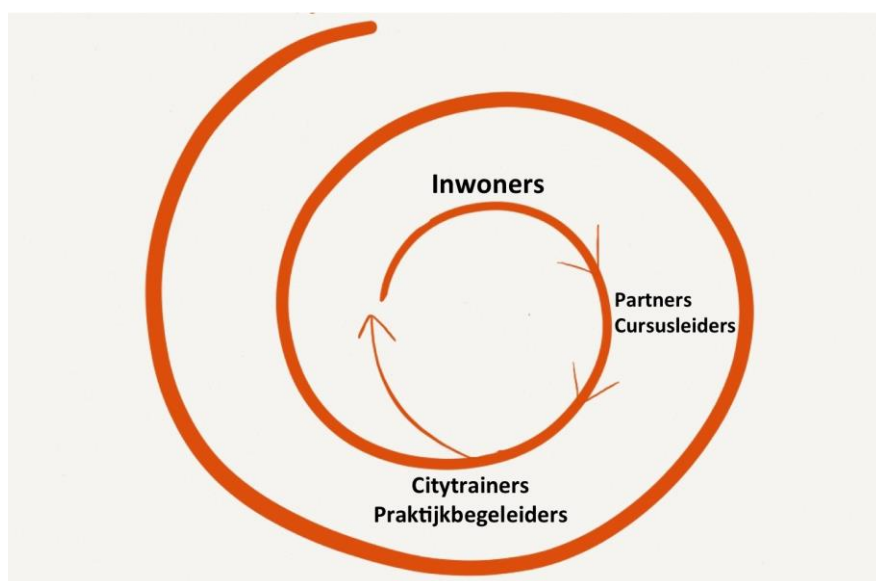
4. Praktijkbegeleiders in verenigingen/organisaties werken samen met inwoners aan nieuwe activiteiten.
5. Praktijkbegeleiders in verenigingen/organisaties hanteren een coachende begeleidingsstijl aansluitend op de Citytrainers.

6. Maatschappelijke initiatieven, verenigingen/organisaties weten actieve inwoners (potentiële Citytrainers) makkelijk te vinden.

## 2.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

*De interventie richt zich op de inwoners van een wijk of stad. Partners creëren draagvlak, cursusleiders worden opgeleid. Inwoners worden door cursusleiders opgeleid tot Citytrainer en professionals uit het veld worden opgeleid tot Praktijkbegeleiders. Deze Citytrainers en Praktijkbegeleiders verspreiden de Citytrainer gedachten over de stad, waardoor het draagvlak groeit en er nog meer Citytrainers kunnen worden opgeleid.*



**Figuur 1: Opzet interventie Citytrainers**

De interventie Citytrainers zet in op het trainen van inwoners tot Citytrainer, zodat zij in staat zijn om samen met verenigingen en organisaties sport- en culturele activiteiten te organiseren voor mensen uit hun eigen buurt of netwerk. Tijdens de training wordt gewerkt aan het ontwikkelen van de daarvoor benodigde vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld op het gebied van zelfvertrouwen. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten van twee en een half uur, twee follow-up dagen van vier uur en 15 uur praktijkervaring. Het totale tijdsbestek hangt af van de tijd die de cursusleider tussen de bijeenkomsten laat zitten. Doorgaans beslaat de training ongeveer vier maanden.

Wanneer een Citytrainer praktijkervaring gaat opdoen, vindt er een 'warme' overdracht van de aspirant Citytrainer plaats van de cursusleider naar de praktijkbegeleider. Dit draagt bij aan het beter bereiken van de doelgroep en tussen Citytrainers en professionals ontstaat door het intensieve contact een vertrouwensband.

De praktijkbegeleiders zijn professionals uit de organisaties waar de Citytrainer een activiteit wil ontwikkelen. Zij volgen een training om de Citytrainers op coachende wijze te kunnen ondersteunen. Daarnaast leren zij om een meer vraaggestuurd aanbod binnen hun organisatie tot stand te brengen en de organisatie toegankelijker te maken. Deze training bestaat uit drie bijeenkomsten van vier uur. Dankzij de Citytraining weten inwoners en organisaties elkaar beter te vinden.



In een intakegesprek wordt een leerdoel bepaald met de deelnemers aan de Citytraining. Ook worden er worden vier evaluatiemomenten afgesproken. Zo reflecteert Citytrainers op het proces en de voortgang van de deelnemers.

Deze aanpak zorgt voor een intensieve begeleiding. We gebruiken hiervoor als basis de volgende theorieën.

- ORID: een gespreksmethodiek uitgaande van vier fasen van vraagstelling: **O**bservatie, **R**eflectie, **I**nterpretatie en **D**oen.
- Het model van Korthagen: een gespreksmethodiek die ervoor zorgt dat een evaluatie gestructureerd verloopt. Het doel is om van contact naar contract te werken, van bouwen aan een relatie tot concrete afspraken.

---

### Locatie en uitvoerders

Voor de uitvoering wordt samengewerkt met de initiatiefnemer, bijvoorbeeld de afdeling Sport van een gemeente. De uitvoerders zijn cursusleiders en praktijkbegeleiders.

De cursusleiders worden op basis van trainingsvaardigheden en binding met de doelgroep geworven bij:

- Scholen
- Sportverenigingen
- cultuurgebonden organisaties
- inburgeringsorganisatie
- sociale partners in de stad
- verschillende sectoren binnen de gemeente.

De Citytraining wordt gegeven in een veilige en stimulerende ruimte die bijdraagt aan de motivatie en discipline van de deelnemers. De ruimte moet groot genoeg zijn om rond te kunnen lopen en er moet een mogelijkheid zijn om buiten actief te zijn en/of gebruik te maken van een ruimte waarin spelactiviteiten gedaan kunnen worden.

De initiatieven die de Citytrainers ontwikkelen en uitvoeren, vinden plaats op heel verschillende plekken, waar ook de praktijkbegeleiders geworven worden. Bijvoorbeeld:

- wijkpleinen
- sportverenigingen
- culturele instellingen
- sportvelden
- muziekscholen
- buurthuizen
- brede scholen
- voortgezet onderwijs.

---

### Inhoud van de interventie

Uitgangspunt van de interventie Citytrainers is dat wensen van de doelgroep centraal staan. De opleiding heeft een informeel karakter, met persoonlijke, individuele aandacht voor de deelnemers aan de Citytraining. De praktijk – het daadwerkelijk organiseren van activiteiten – neemt een grote plaats in binnen de opleiding. De cursusleider en de praktijkbegeleider zorgen ervoor dat de deelnemers zich verbonden voelen met het project, geïnspireerd worden, werkelijk kunnen meedenken, meebeslissen en gemotiveerd blijven. De interventie omvat de volgende acht stappen.

- **Stap 1 Partners betrekken**

Tijdens een introductieworkshop van een dagdeel worden partijen die met de interventie willen gaan werken (bijvoorbeeld gemeenten, scholen, verenigingen) geïnformeerd en de deelnemers aan deze workshop

maken kennis met de methodiek. Doel van de introductieworkshop is om de werkwijze en inhoud van de Citytraining duidelijk over te brengen en partijen te enthousiasmeren om deel te nemen. De initiatiefnemer van Citytrainers betreft vervolgens partijen die samen een platform vormen voor het organiseren van activiteiten en bieden Citytrainers de gelegenheid praktijkervaring op te doen. Zij blijven betrokken gedurende het hele traject.

- **Stap 2 Cursusleiders opleiden**

In deze stap worden cursusleiders geworven die verantwoordelijk worden voor het geven van de Citytrainingen. Zij worden getraind in het werven van deelnemers voor activiteiten, het coachen en motiveren van de deelnemers en er wordt geoefend met de inhoud van de Citytraining. Deze training duurt twee keer een dagdeel (KPC Groep, 2014).

- **Stap 3 Werving deelnemers (aankomende Citytrainers)**

Deelnemers aan de Citytraining worden geworven via sportbuurtwerkers, sociaal-cultureel werkers, scholen, verenigingen en *social media*. Citytrainers worden gestimuleerd om hun succeservaringen te delen. Dit zorgt voor mond-tot-mondreclame en aanmelding van nieuwe deelnemers.

- **Stap 4 Citytraining**

*Citytraining 'Ik train mijn stad'* is een interactieve, praktische training waarin vaardigheden worden aangeleerd die nodig zijn om activiteiten voor te bereiden, uit te leggen en te begeleiden. De nadruk in de training ligt op het aansluiten bij de wensen en talenten van de deelnemers. Als de cursus succesvol is afgerond, ontvangen de vrijwilligers een bewijs van deelname.

Er wordt onder andere aan de volgende competenties gewerkt: samenwerken en overleggen, formuleren en rapporteren, je richten op de behoefte van de ander, kwaliteit leveren, plannen en organiseren, aansturen en begeleiden.

- **Stap 4a Eventtraining**

Naast de Citytraining bestaat ook de mogelijkheid om de Eventtraining te volgen. In drie dagdelen worden de deelnemers opgeleid om begeleiding te bieden bij een specifiek (bestaand) evenement.

- **Stap 5 Praktijkbegeleiders opleiden**

Praktijkbegeleiders worden geworven wanneer Citytrainers hebben aangegeven waar zij hun praktijkervaring willen opdoen. Deze praktijkbegeleiders zijn actief in het veld en werkzaam binnen een sportvereniging, maatschappelijk initiatief of organisatie in de culturele sector. Praktijkbegeleiders worden opgeleid om aankomende Citytrainers te kunnen coachen en ondersteunen. Doel van de training is het leren hoe het beste uit een Citytrainer te halen en de praktijkbegeleiders ambassadeur te maken van de vraaggerichte werkwijze binnen de organisatie waar ze werkzaam zijn (KPC Groep, 2011).

- **Stap 6 Praktijkervaring – Follow-up dagen**

De deelnemers aan de Citytraining doen 15 uur praktijkervaring op. Ze draaien mee bij bestaande activiteiten, events of ze geven met ondersteuning eigen initiatieven vorm waaraan buurt-, wijk- of stadsgenoten deelnemen. Een Citytrainer wordt onder andere beoordeeld op houding, uitvoering en presentatie. Tussentijds vinden vier evaluatiegesprekken met de cursusleider en de praktijkbegeleider plaats met behulp van ORID en het model van Korthagen. Ook worden er follow-up dagen (twee maal drie uur) georganiseerd waarin Citytrainers extra scholing krijgen en voorbereid worden op de uitreiking van het certificaat.

- **Stap 7 Uitreiking – Praktijkervaringsbank**

Na succesvolle afronding van de cursus 'Ik train mijn stad' en de praktijkervaring volgt de uitreiking van de certificaten. De deelnemer geeft een korte presentatie over zijn/haar ontwikkeling als Citytrainer, ontvangt een certificaat en mag zichzelf 'Citytrainer' noemen.

Als nazorg worden Citytrainers uitgenodigd door de initiatiefnemer van het project om zich te laten registreren als actieve Citytrainer en om vrijwillig actief te blijven bij activiteiten. Er worden praktijkopdrachten beschreven door partijen die activiteiten organiseren met daarin de vraag om hulp van Citytrainers. De verantwoordelijke partij van het Citytrainers project zet deze praktijkopdrachten uit naar afgestudeerde Citytrainers. De *match* op basis van interesse wordt zo gemaakt. Citytrainers worden hierbij betrokken om zo te werken aan meer vraaggericht aanbod. De opdrachten worden gecoördineerd door ze te registreren in een praktijkervaringsbank en de evenementenkalender op [www.citytrainersdenbosch.nl](http://www.citytrainersdenbosch.nl). Hier worden de opdrachten gepresenteerd. Wanneer er nieuwe opdrachten zijn, worden Citytrainers hiervan op de hoogte gebracht. Citytrainers kunnen hierop inschrijven en zo een actieve rol blijven spelen.

- **Stap 8 Borging**

Er is gekozen voor competentiegericht opleiden. Dit zorgt ervoor dat zowel opgeleide Citytrainers als praktijkbegeleiders en cursusleiders eenduidig opgeleid worden. De competenties komen namelijk in al deze trainingen terug. Het is van groot belang dat zij goed worden getraind en zo staan voor de kwaliteit van de interventie. Citytrainers gaan zelf op zoek naar een geschikte praktijkervaringsplek. Doordat zij ook nieuwe organisaties benaderen, sluiten deze zich aan bij het project waarin vervolgens praktijkbegeleiders worden opgeleid. Niet alleen de cursusleiders en praktijkbegeleiders worden zo medeverantwoordelijk gemaakt, er wordt ook draagvlak in de politiek en bij andere partners gecreëerd. Dit gebeurt onder andere door de wethouder te betrekken en presentaties te houden bij verschillende teams binnen de gemeente. Het gevolg van deze aanpak is dat de methode verankerd raakt in de stad. Zowel de initiatiefnemer als de partner(s) staan achter de interventie en dragen deze uit door enthousiasme over te brengen op andere organisaties. Jaarlijks is er een bijeenkomst voor de projectleiders (initiatiefnemers) uit alle gemeenten, met intervisie en het organiseren van een landelijke follow-up dag voor Citytrainers als doelen.

## **ORID**

Het ORID-model wordt ingezet in de evaluatiegesprekken. Het is een gestructureerde gespreksmethodiek die uitgaat van vier fasen van vraagstelling: **O**bservatie, **R**eflectie, **I**nterpretatie en **D**oen. De fasen (of denkniveaus) geven informatie over wat de deelnemers hebben ervaren, wat dit betekent en wat deze informatie voor het vervolg kan betekenen. Behalve een manier om te evalueren is het ook een manier om de effecten van de training in kaart te brengen. Hoe wordt de training ervaren en hoe verder?

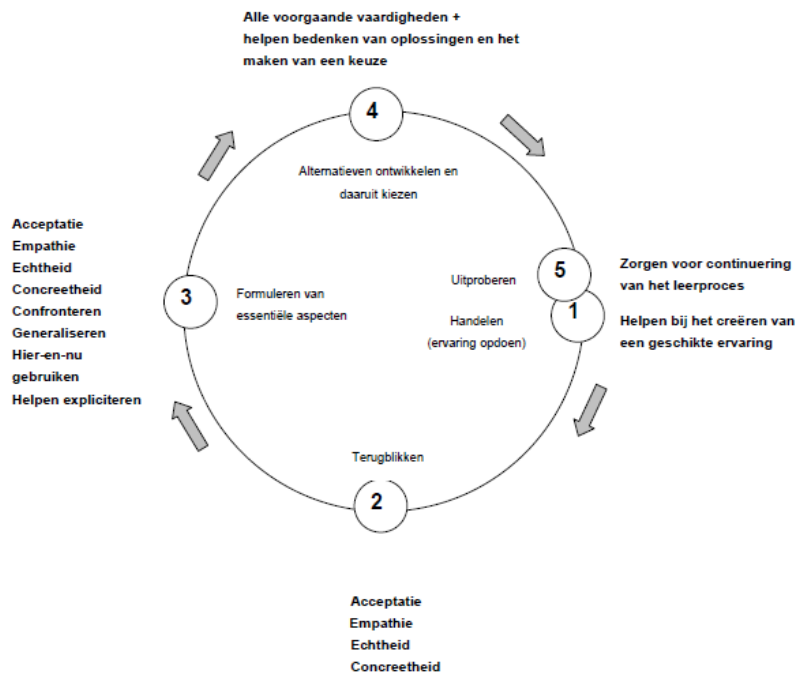
De deelnemers geven aan wat de meest significante veranderingen voor hen zijn en waar ze verder aan willen werken. Door deze fasen specifiek te scheiden, zal de verwerking van informatie en ervaringen helderder worden. Dit model wordt vooral ingezet door de cursusleider.

Het ORID-model kent de volgende stappen.

1. *Observatie*. Wat hebben de deelnemers gedaan? Welke technieken zijn toegepast? Aan welke thema's is gewerkt?
2. *Reflectie*. Welke associaties hebben de deelnemers bij het werkproces? Wat voelen ze erbij? Was het proces prettig of juist lastig? Wat had de meeste impact?
3. *Interpretatie*. Welke betekenis heeft het proces voor de deelnemers? Wat was de meest waardevolle ervaring?
4. *Doen*. Wat zijn de volgende stappen voor de nieuwe fase van de interventie? Welke acties moeten ondernomen worden? Welke (nieuwe) leerdoelen stellen de deelnemers zich? Welke thema's worden uitgediept in de volgende fase?

### **Het model van Korthagen**

Dit model wordt vooral ingezet op het moment dat Citytrainers praktijkervaring gaan doen. Het is de kapstok voor de evaluatiegesprekken met de praktijkbegeleider (KPC Groep, 2011).



## 2.4 Ontwikkelgeschiedenis

Het project Citytrainers is in 2010 door 'S-PORT in 's-Hertogenbosch ontwikkeld voor de sportsector. Het doel was om jongeren tussen de 14 en 23 jaar te enthousiasmeren om op vrijwillige basis sportactiviteiten te bedenken, ontwikkelen en uitvoeren. Uit het enthousiasme van de deelnemers bleek het succes. Later kon de aanpak vertaald worden naar een bredere doelgroep en de cultuursector. In 2014 nam Cultureel Centrum Muzerije in 's-Hertogenbosch het initiatief om 17 Citytrainers cultuur op te leiden. Deze uitbreiding vond plaats om ook in de cultuursector te kunnen inspelen op de Participatiewet. Er wordt gewerkt met de materialen die ontwikkeld zijn voor jongeren en de sportsector, met een kleine vertaalslag naar de culturele doelgroep/sector. In een pilot zijn deze materialen geschikt gebleken.

De interventie wordt inmiddels ingezet in 12 gemeenten: 's-Hertogenbosch, Dordrecht, Tilburg, Breda, Amersfoort, Oss, Ridderkerk, Goes, Zwolle, Helmond, Heusden, Zaltbommel en Zoetermeer.

Deze gemeenten hebben er allemaal voor gekozen de Citytrainers methode en de structuur van de interventie over te nemen zoals deze in eerste instantie ontwikkeld zijn voor gemeente 's-Hertogenbosch. Dit betekent dat ze de interventie inzetten in de sportsector voor de doelgroep vanaf 14 jaar. Waar interesse blijkt van deelnemers van 23 jaar en ouder, kunnen deze in de meeste gemeenten in dezelfde groep deelnemen.

### Betrokkenheid doelgroep

In 2011 is de aanpak geëvalueerd in de gemeenten Dordrecht, 's-Hertogenbosch en Tilburg. Per gemeente hebben panelgesprekken plaatsgevonden met: 30 jongeren die al vrijwilligerswerk doen of willen gaan doen, 30 jongeren die deelnemen aan de georganiseerde activiteiten, 15 ouders van jongeren die wel of geen vrijwilligerswerk doen, alle praktijkbegeleiders, drie scholen en drie samenwerkingspartners. Hun opmerkingen en aanbevelingen zijn verwerkt in de training voor Praktijkbegeleiders en de Citytraining. Zie voor de conclusies hoofdstuk 5 (Smits, 2011).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Smits, F. (mei 2011). *City Trainers; train je stad*, 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier instituut

---

## 2.5 *Vergelijkbare interventies*

### **In Nederland uitgevoerd**

Cruyff Foundation – Meedoen, Leren, Winnen Coach  
Krajicek Foundation – Opleiding tot sportleider & Scholarships  
Nederlandse Sportalliantie – Leider Sportieve Recreatie  
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen - WhoZnext

---

#### *Cruyff Foundation Community Program – voorheen Meedoen, Leren, Winnen Coach*

Het doel van deze interventie is om meer jongeren van 14 tot 21 jaar zich betrokken te laten voelen bij hun wijk, door het organiseren van sportactiviteiten (voor jeugd in de wijk). Deze betrokkenheid uit zich in een motivatie zich vrijwillig in te zetten (ook na het project), in het naleven en uitdragen van gedragsregels, normen en waarden en het bewaken hiervan en in het bewust zijn van de eigen functie als rolmodel in de wijk. Het Community Program is een erkende interventie op het niveau Goed Beschreven en opgenomen in de Menukaart Sportimpuls.

Verschillen:

- Alleen op sport gericht
- Alleen op jongeren gericht
- De cursus voor jongeren bestaat uit zes tot acht bijeenkomsten en er is geen nazorg
- Vooral gericht op hoe je voetbalactiviteiten organiseert op het Cruyff Court, hangt dus nauw samen met één fysieke plek in de wijk.
- Hoge kosten: € 750,- voor het opleiden van een coach.
- Nadruk in communicatie ligt op projectdoel: meer activiteiten op Cruyff Court.

#### *Krajicek Foundation – Opleiding tot sportleider & Scholarships*

De Richard Krajicek Foundation belooft jongeren die zich positief inzetten voor hun eigen buurt door hen een studiebeurs aan te bieden. In ruil voor het betalen van hun studiekosten zetten zij zich minimaal 100 uren vrijwillig in op een plein in hun buurt. De opleiding is gecertificeerd volgens de normen van NOC\*NSF.

Verschillen:

- Alleen op sport gericht
- Alleen op jongeren gericht
- De opleiding van deze scholarshippers duurt langer en is intensiever (23 blokken van drie uur)
- Sportleiders moeten minimaal drie dagdelen van drie uur per week aanwezig zijn om activiteiten te organiseren
- Gekoppeld aan ROC-opleiding
- Er wordt een landelijke *community* gebouwd door middel van landelijke workshops en bijeenkomsten en een jaarlijks *event*. Jongeren krijgen een studiebeurs om zich te ontwikkelen – in ruil daarvoor zetten zij zich minimaal 100 uur in op de *playgrounds*.

#### *Nederlandse Sport Alliantie – Leider Sportieve Recreatie*

De opleiding Leider Sportieve Recreatie van de NSA is een officiële, door het Rijk erkende opleiding met als doel de deelnemers te leren hoe op een verantwoorde, eigentijdse en stimulerende wijze leiding te geven aan groepen en/of individuele recreatiesporters.

Verschillen:

- Uitgebreide opleiding voor iedereen die werkzaam is of wil zijn in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs of beroepsonderwijs, of studeert aan een ROC, CIO of ALO en voor aankomende sportleiders in het buurt- en welzijnswerk; tien weken, 25 lessen en twee uur persoonlijke coaching
- De groep bestaat uit maximaal zes personen

- EHBSO is onderdeel van het programma
- Er is een opvolgende opleiding (LSR-3).

#### *NISB – WhoZnext*

Jongeren regelen samen met andere jongeren hun eigen sport. De opzet is dat jongeren actief zijn in WhoZnext-teams en worden begeleid door een coach vanuit een organisatie. De insteek is dat jongeren zoveel mogelijk zelf doen. De interventie WhoZnext is erkend als Goed Beschreven in de interventiedatabase van Loketgezondleven en Effectief Actief.

Verschillen:

- Eén trainingsdag voor jongeren om actief te worden als trainer, scheidsrechter, bestuurder, onderzoeker, organisator of coach.
- Gericht op jongeren van 8 tot 18 jaar
- Biedt begeleiding naar het werken in teams
- De deelnemers vormen zelf een team
- De deelnemers gaan zelf op zoek naar een organisatie die hen wil begeleiden bij het opzetten van een WhoZnext-team
- Het team waarvoor je opgeleid wordt, is inzetbaar voor één wijk
- Een website met praktische tools.

Door de verschillen in doelstelling en aanpak van de verschillende interventies is het niet mogelijk onderzoek naar deze interventies te vergelijken met Citytrainers.

#### **Toegevoegde waarde**

Wat is de toegevoegde waarde van deze interventie ten opzichte van hierboven genoemde vergelijkbare interventies in één van de databanken met (potentieel) effectieve interventies?

De volgende aspecten geven de interventie Citytrainers een toegevoegde waarde.

- Citytrainers is een laagdrempelige interventie. De training kost de deelnemers minder tijd dan een gemiddelde training of opleiding en ze kunnen er kosteloos aan deelnemen.
- Citytraining is toegankelijk voor alle inwoners van een buurt, wijk of stad.
- Er is nazorg voor opgeleide deelnemers door ze betrokken te houden bij vrijwillige taken in de stad. Dit gebeurt via de praktijkervaringsbank en doordat de Citytrainer na de training gevolgd wordt. Door zowel telefonisch als per mail contact te houden met de Citytrainer, voelt deze zich betrokken. De deelnemers verwerven de aansprekende titel Citytrainer en maken vanaf dat moment deel uit van een *pool* van actieve mensen.
- Het talent van de deelnemers staat centraal, de training levert maatwerk op individueel niveau.
- De interventie kan uitgevoerd worden door verschillende partners, waardoor de toepassing ervan niet organisatie-afhankelijk is en overgenomen kan worden door andere organisaties.
- Inwoners werven andere inwoners, waardoor het bereik groot is.
- Praktijkbegeleiders worden opgeleid. Professionals uit organisaties leren coachen waardoor ze vanuit de organisaties een meer vraaggestuurd aanbod tot stand kunnen brengen en de drempel tot samenwerking met nieuwe vrijwilligers/Citytrainers kleiner kunnen maken.

### 3. Onderbouwing

---

#### Oorzaken van het probleem

De volgende factoren zorgen ervoor dat inwoners van een wijk of stad te weinig sportieve en/of culturele activiteiten initiëren, ontwikkelen en begeleiden.

- Voor maatschappelijke initiatieven is het lastig om potentieel actieve inwoners te vinden doordat het aantal vindplaatsen beperkt is. De verbinding tussen maatschappelijke initiatieven en actieve inwoners is dus moeilijk.
- De begeleiding van vrijwilligers sluit te weinig aan bij de behoefte van jongeren en volwassenen die zich actief willen inzetten. Vaak wordt vooral gekeken naar wat de vrijwilligersorganisatie wil en wordt niet aangesloten bij de talenten en wensen van de (potentiële) vrijwilligers. Daardoor worden deze organisaties door jongeren niet als toegankelijk ervaren.
- Vooral jongeren vanaf 15 jaar haken meestal af bij verenigingen en (culturele)activiteiten omdat:
  - betrokken blijven veel tijd kost
  - andere bezigheden, zoals bijbaan en vrienden, belangrijker worden
  - aangeboden programma's niet aansprekend genoeg zijn.
- Het ontbreekt vaak aan een toegankelijke manier om in te spelen op de talenten van inwoners die actief willen worden.
- Er zijn te weinig middelen beschikbaar voor initiatiefnemers van activiteiten en ondersteunende partijen om te kunnen inzetten op het talent van de inwoners en het ontwikkelen van hun competenties. Bestaand aanbod bestaat uit lange trajecten, waardoor de drempel hoog is om eraan deel te nemen.
- Inwoners zijn onvoldoende op de hoogte van bestaande initiatieven en de vindplaats ervan.
- Inwoners weten niet hoe ze nieuwe activiteiten kunnen initiëren.
- Inwoners worden niet betrokken bij de ontwikkeling van initiatieven en worden geacht deel te nemen aan initiatieven waarop zij zelf geen invloed hebben gehad.

---

#### Aan te pakken factoren

Hierna geven we een overzicht van factoren die de interventie aanpakt en de bijbehorende, in paragraaf 2.2. benoemde (sub)doelen.

Beïnvloedbare factoren	Subdoelen
De ervaringsplekken worden beschreven in een praktijkervaringsbank, waar actieve inwoners en initiatieven elkaar kunnen vinden om samenwerking aan te gaan.	1. Inwoners zijn geïnformeerd over bestaande initiatieven en de mogelijkheden voor het initiëren van nieuwe initiatieven.
De Citytraining biedt een gaaf programma dat zowel jongeren als volwassenen aanspreekt door de toegankelijkheid van het project. Er worden aansprekende materialen gebruikt door bijvoorbeeld het beeldmateriaal en ook de website af te stemmen op de doelgroep. In de training wordt maatwerk geboden en aangesloten bij de talenten en motivatie van de individuele deelnemers aan de Citytraining. In de training is aandacht voor het ontwikkelen van die competenties die de deelnemer nodig heeft voor	2. Inwoners hebben de juiste (sociale) vaardigheden om initiatieven op te zetten en deelnemers van activiteiten te begeleiden.

---

het opzetten van maatschappelijke initiatieven en het betrekken van zijn netwerk. De training is bovendien kortdurend en wordt gekoppeld aan een praktijkervaring. Er wordt gewerkt met het ASE model om het gedrag van deelnemers te veranderen en hun ideeën in de praktijk te brengen. Er wordt regelmatig geëvalueerd met behulp van ORID en het model van Korthagen om de deelnemers bewust te maken van de effecten van de training en hun inzet en te laten reflecteren op hun ervaringen (subdoel 2 en 3).

De verbinding tussen maatschappelijke initiatieven en actieve inwoners komt lastig tot stand. Citytrainers bouwt aan een netwerk van partners die bijdragen aan het programma en helpt trainers in opleiding actief om naar een ervaringsplek te zoeken, eventueel bij nieuwe partners. Daarnaast legt Citytrainers met haar praktijkervaringsbank een basis waar actieve inwoners en initiatieven elkaar kunnen vinden om samenwerking aan te gaan. Zo wordt aan een duurzame koppeling gebouwd.

Door het opleiden van de praktijkbegeleiders leren organisaties beter aan te sluiten bij wat jongeren en volwassenen zélf willen en kunnen (vraaggestuurd). Door mede de ontwikkeling van initiatieven in de stad te bepalen neemt de kans toe dat inwoners participeren en het gaaf genoeg vinden om mee te (blijven) doen.

Citytrainers werkt aan het vergroten van de toegankelijkheid van organisaties door aan een duurzame koppeling tussen maatschappelijke initiatieven en actieve inwoners te bouwen. Dat doet zij door een netwerk te bouwen van partners in de stad die bijdragen aan het programma en door Citytrainers in opleiding actief naar een ervaringsplek te begeleiden. De ervaringsplekken worden beschreven in een praktijkervaringsbank, waar actieve inwoners en initiatieven elkaar kunnen vinden om samenwerking aan te gaan. Bovendien werven Citytrainers deelnemers voor activiteiten uit hun eigen netwerk.

3. Inwoners zijn in staat hun eigen netwerk te mobiliseren om de initiatieven tot stand te brengen
4. Praktijkbegeleiders in verenigingen/organisaties werken samen met inwoners aan nieuwe activiteiten.
5. Praktijkbegeleiders in verenigingen/organisaties hanteren een coachende begeleidingsstijl aansluitend op de Citytrainers.
6. Maatschappelijke initiatieven, verenigingen/organisaties weten potentiële actieve inwoners (Citytrainers) makkelijk te vinden.

---

### Verantwoording

Om de inwoners daadwerkelijk culturele en sportactiviteiten in de wijk te laten initiëren, ontwikkelen en begeleiden, kent de training de volgende kenmerken.

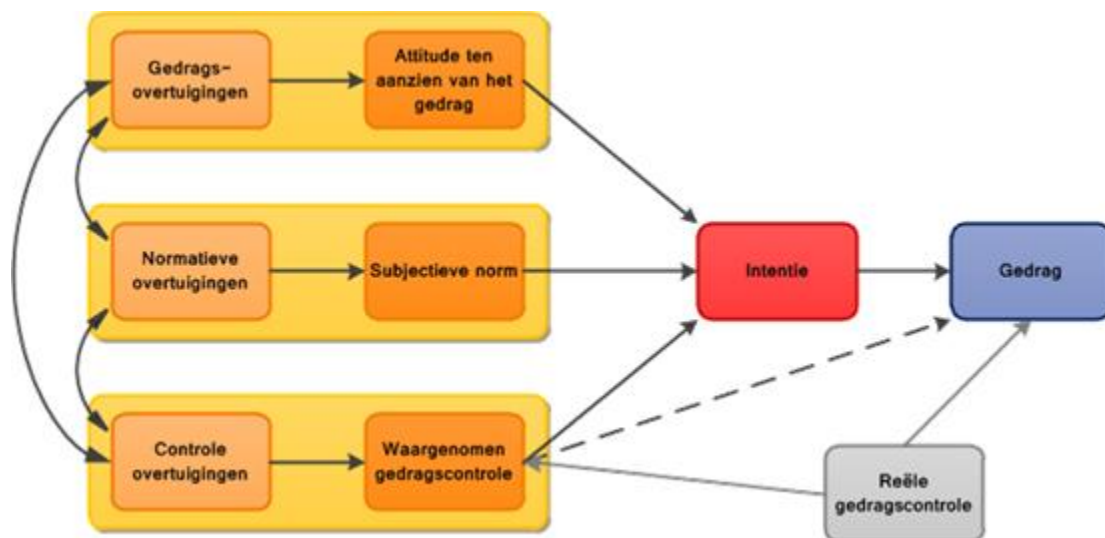
- De training is opgebouwd volgens een pedagogisch programma dat gebaseerd is op competentieprofielen. Daardoor worden de juiste vaardigheden ontwikkeld om initiatieven te starten of bestaande initiatieven te ondersteunen.



- De training sluit aan bij de individuele talenten en interesses van deelnemers. Hierdoor raken zij gemotiveerd om zich daadwerkelijk in te zetten. Om te zorgen dat het niet bij intentie alleen blijft, wordt gewerkt met het ASE model dat is gebaseerd op de Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1985) en de Theory of Reasoned Action (Fishbein & Ajzen, 2010). Het richt zich op het expliciteren en wegnemen van twijfels en barrières die daadkracht in de weg kunnen staan. Het komen tot zelfkennis tijdens de training is erg waardevol gebleken. Deelnemers koppelen deze kennis aan een (positieve) praktijkervaring, wat de kans groter maakt dat ze het nogmaals zullen toepassen. Het opzetten van nieuwe initiatieven wordt hiermee gestimuleerd.
- Door evaluatiemomenten in te bouwen, reflecteert Citytrainers op het proces en de voortgang van de deelnemers. We gebruiken hiervoor als basis de theorie ORID en het model van Korthagen. Dit waarborgt de kwaliteit van het project en de activiteiten die hieruit voortkomen doordat we zo rekening kunnen houden met wensen van de Citytrainers en verbeterpunten die zij aandragen.
- Door deel te nemen bouwen de deelnemers aan hun eigen netwerk en fungeren hierin zelf als rolmodel. Het mobiliseren van een eigen netwerk zorgt ervoor dat er mensen betrokken worden en nieuwe initiatieven tot stand komen.
- Citytrainers werven mensen uit hun eigen netwerk om deel te nemen aan de activiteiten die in samenwerking met de deelnemende organisaties worden uitgevoerd. Hierdoor verloopt de kennismaking tussen deelnemende organisaties en inwoners op een natuurlijke manier.
- Het meer vraaggestuurde aanbod vanuit lokale organisaties komt tot stand door de praktijkbegeleiders, professionals die uit deze organisaties afkomstig zijn, te trainen volgens dezelfde competentieprofielen als de deelnemers. Verder leren zij een coachende manier van begeleiden waarbij de nadruk ligt op het aansluiten bij de talenten en ideeën van de (potentiële) Citytrainers.
- Duurzaam netwerk, projectbank en nazorg om organisaties en Citytrainers betrokken te houden.

### Theorie

Het ASE model (attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit) is gebaseerd op de Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1985) en de Theory of Reasoned Action (Fishbein & Ajzen, 2010). Het model gaat uit van de aanname dat de intentie tot bepaald gedrag de beste voorspelling vormt voor het uiteindelijke gedrag. Zie de figuur hieronder.



Bron afbeelding: Ajzen, I. From intentions to actions: A theory of planned behavior. In: Action control: From cognition to behavior. J. Kuhl & S.J. Beckmann (Eds.) 1987, p.11-37. Berlin: Springer.

Er zijn drie principes die bepalen of iemand de intentie tot bepaald gedrag heeft.

1. **Attitude.** Een attitude (overtuiging) is een houding ten opzichte van iets of iemand. In dit geval: wat vindt u van bepaald gedrag? Bijvoorbeeld: 'Er wordt toch voldoende georganiseerd in de stad, hier hebben ze mij niet voor nodig'. Een attitude wordt bepaald door wat gedrag naar verwachting oplevert: 'Wat levert het u op als u wel nieuwe initiatieven start en/of ondersteunt?'. Een attitude kan tijdelijk of permanent veranderen. Een tijdelijk gewijzigde attitude zal minder snel leiden tot duurzame gedragsverandering.
2. **Sociale invloed.** Dit gaat over de sociale druk die iemand ervaart om bepaald gedrag te vertonen. Vragen die daar bij horen, zijn bijvoorbeeld: 'Hoe schat u de verwachtingen van anderen in over hoe u zich gedraagt?' Of: 'Wat vindt mijn omgeving ervan als ik activiteiten organiseer of begeleid?'. Daarnaast is natuurlijk ook relevant in hoeverre iemand iets wil aannemen van de ander, vooral van belangrijke personen in de sociale omgeving, zoals familie en vrienden.
3. **Eigen-effectiviteit.** Dit is de mate waarin iemand zelf inschat in staat te zijn om een voorgenomen handeling uit te voeren. 'Zijn er twijfels of barrières die uw controle over het (gewenste) gedrag negatief beïnvloeden? Of schat u uw vaardigheden misschien te positief of te negatief in'?

In de Citytraining 'Ik train mijn stad' wordt aan bovenstaande principes gewerkt. Zowel aan de houding van deelnemers als aan sociale invloed en aan twijfels of barrières. Het komen tot zelfkennis tijdens de training is hierbij erg waardevol.

---

### Werkzame elementen

Citytrainers kent de volgende werkzame elementen.

- Het talent, verhaal, probleem en/of de uitdagingen van de deelnemers aan de Citytraining staan centraal, de training levert maatwerk op individueel niveau (2, 3).
- Het is een laagdrempelige interventie, toegankelijk voor inwoners vanaf 14 jaar die de Nederlandse taal beheersen en gemotiveerd zijn om sport- en culturele activiteiten te organiseren in hun stad of dorp en is kosteloos (2, 3).
- Deelnemers zetten hun eigen ideeën en talenten om in activiteiten en realiseren zo een vraaggestuurd aanbod (2, 3, 5).
- Eigen initiatieven komen tot stand en de deelnemers bouwen aan een duurzaam netwerk. Door middel van de praktijkervaringsbank weten mensen en inspirerende partijen elkaar te vinden (2, 3).
- De interventie kan uitgevoerd worden door verschillende partners, waardoor het niet organisatieafhankelijk is en overgenomen kan worden door andere organisaties (2).
- Inwoners (Citytrainers) werven andere inwoners, waardoor het bereik groter is en mensen op een natuurlijke manier kennismaken met organisaties/verenigingen (2, 3).
- De rol van professionals en vrijwilligers wordt anders ingevuld dan in het sport- en cultuurbeleid gebruikelijk is: er wordt minder vanuit het bestaande aanbod geredeneerd en gehandeld en meer vanuit overleg en interactie met de betrokken jongeren of volwassenen. Hierdoor sluit het aanbod beter aan op de vraag en behoeften (2, 3, 5).
- Er vindt een 'warme' overdracht van de aspirant Citytrainer plaats van de cursusleider naar de praktijkbegeleider. Dit draagt bij aan het beter bereiken van de doelgroep en tussen Citytrainers en professionals ontstaat door het intensieve contact een vertrouwensband (5).
- Praktijkbegeleiders worden opgeleid. Professionals uit organisaties leren coachen, waardoor ze vanuit de organisaties een meer vraaggestuurd aanbod tot stand kunnen brengen en de drempel tot samenwerking met nieuwe vrijwilligers/Citytrainers kleiner wordt (4).
- Er is nazorg voor opgeleide Citytrainers door ze betrokken te houden bij vrijwillige taken in de stad. Wanneer zij een tijd niet actief zijn geweest worden ze benaderd (2, 3).

---

## 4. Uitvoering

---

### Materialen

#### *Plannen/Onderzoek*

- Communicatieplan Citytrainer, 2011
- Vrijwilligersbeleid - Werkwijze omgang vrijwilligers, 2014
- Successenboekje - Succesverhalen Citytrainers, 2014

#### *Trainingsmateriaal*

##### - Handleidingen

- Handleiding voor de projectleider, 'Introductie cursus Cursusleider', 2011

De introductie cursus voor de cursusleider heeft als doel dat de cursusleider weet wat hem/haar verwacht wordt als hij/zij de training 'Ik train mijn stad' gaat geven, dat de cursusleider deze training met vertrouwen en plezier kan geven en dat een eenduidige manier van werken aansluit bij de doelen en visie van de training voor de Citytrainers.

- Handleiding 'Train de praktijkbegeleider', 2011

Deze handleiding beschrijft de training om praktijkbegeleiders op te leiden. Praktijkbegeleiders leren hoe ze het beste uit de Citytrainer kunnen halen in de praktijk.

- Cursusmateriaal 'Ik train mijn stad'; Draaiboek voor de cursusleider, 2014

Deze handleiding beschrijft alle lessen per bijeenkomst. Dit biedt houvast voor de cursusleider op het moment dat hij/zij de training gaat geven. De inhoud van de training staat hier in stappen uitgewerkt.

- Competentieprofielen

Deze profielen zijn leidraad voor alle trainingen. Er wordt op teruggegrepen binnen 'train de cursusleider', 'train de praktijkbegeleider' en 'ik train mijn stad'.

- Formulieren/formats: Beoordelingsformulieren, evaluatieformulieren, certificaten en Bewijs van deelname, Deelnemersregistratie, Praktijkervaringsbank.

- Oefenmateriaal voor tijdens de training zoals: Jenga, hoepels, ballen, spellenboekje.

- Aanvullende modules: Eventtrainer, Eventmanagement, Wegwijs in sportend Nederland, EHBSO, Integriteit.

#### *Promotiemateriaal*

Website ([www.citytrainersdenbosch.nl](http://www.citytrainersdenbosch.nl)), social media:

(<https://www.facebook.com/#!/citytrainershertogenbosch> / <https://mobile.twitter.com/citytrainer033>, campagne You're the one, [Promotiefilmpje](#)<sup>2</sup>, flyers, posters, banners, drukwerk, persberichten, shirts, tassen, truien portretfoto's en groepsfoto's deelnemers, wall of fame, successenboekje.

---

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=SmtY6z\\_cgIM](https://www.youtube.com/watch?v=SmtY6z_cgIM)

Deze materialen zijn op te vragen via 'S-PORT, een initiatief van gemeente 's-Hertogenbosch. 'S-PORT is de ontwikkelaar van de interventie Citytrainer en bovendien verantwoordelijk voor sportbeleid en de vertaling daarvan naar uitvoerbare projecten.

---

### **Type uitvoerende organisatie**

De interventie Citytrainers is geschikt voor vrijwilligersorganisaties en organisaties in het maatschappelijk veld. In Den Bosch is 'S-PORT de ontwikkelaar van de interventie en daarnaast verantwoordelijk voor sportbeleid en de vertaling daarvan naar uitvoerbare projecten.

Organisaties die vrijwilligers willen inzetten om de burgerparticipatie te ondersteunen, zijn aangewezen organisaties om met de interventie aan de slag te gaan, ongeacht de grootte van de organisatie. Zij kunnen de gehele interventie van 'S-PORT in eigen beheer krijgen. De interventie Citytrainers wordt ook veelvuldig ingezet door 'S-PORT zelf.

Organisaties (uitvoerders) die de interventie Citytrainers hebben afgenomen, zijn gemeenten en diverse organisaties in het maatschappelijke veld zoals:

- zorginstellingen
  - welzijnsinstellingen
  - culturele instellingen
  - inburgeringsorganisaties
  - re-integratiebureaus
  - scholen
  - verenigingen
  - sociaal-culturele organisaties
  - belangenorganisaties.
- 

### **Opleiding en competenties**

De cursusleider is uitvoerder en een sleutelfiguur in het proces. Dit kan iemand zijn die namens de initiatiefnemer de Citytraining uitvoert, of een medewerker van één van bovengenoemde instanties. Tijdens het proces komen de diverse taken naar voren: het werven van de deelnemers aan de Citytraining, het faciliteren van de bijeenkomsten, het omgaan met de emoties van de deelnemers, kennis van de desbetreffende sector, et cetera. Belangrijk hierbij is dat de cursusleider in staat is om aan te sluiten bij de deelnemers, een breed eigen netwerk heeft, kan organiseren en plannen, goed kan samenwerken, expertise over kan brengen en dit alles coachend kan begeleiden. Zie hiervoor ook het competentieprofiel beschreven in de handleiding voor cursusleiders (KPC Groep, 2014).

---

### **Kwaliteitsbewaking**

Er is gekozen voor competentiegericht opleiden, om zo de kwaliteit van cursusleiders en praktijkbegeleiders te bewaken. Het is van groot belang dat zij goed worden getraind en daarmee staan voor de kwaliteit van de uitvoering. De professionals krijgen de tijd om in te zetten op de kwaliteit. Niet alleen de cursusleiders en praktijkbegeleiders worden medeverantwoordelijk gemaakt, er wordt ook draagvlak in de politiek en bij andere partners gecreëerd. Bijvoorbeeld door wethouders te betrekken bij de interventie waardoor er meer zekerheid is over borging van de aanpak. Zowel de initiatiefnemer als de partner(s) staan achter de methodiek en dragen deze enthousiast uit.

Deelnemers aan de training geven zelf aan waar hun behoeften liggen. Door in te zetten op de kwaliteiten van de deelnemers, ontstaat een intrinsieke motivatie die bijdraagt aan de kwaliteit van de methode. Deelnemers zijn gemotiveerd en zetten zich in om goede resultaten te behalen. Adequate feedback en de

verwerking daarvan staan hierbij centraal. Bij een adequate implementatie van het evaluatieonderzoek en het ORID-model is er sprake van een voortdurende feedbackcirkel door het proces heen. De deelnemers geven aan of er voldaan is aan de randvoorwaarden en welke nieuwe voorwaarden er gesteld moeten worden. Dit monitoringsysteem verzamelt ook de ervaringen van uitvoerders.

Een werkgroep 'Sport en participatie' biedt de mogelijkheid tot kennisdeling. Hier komen projectleiders en cursusleiders samen om de kwaliteit van het project te waarborgen. In jaarprogramma's worden alle trainingen gepland voor sport en cultuur afgestemd en gezamenlijk naar buiten gebracht.

Twee keer per jaar vind er een landelijk overleg plaats voor projectleiders uit alle deelnemende gemeenten. Hier worden nieuwe ontwikkelingen besproken en de voortgang van de projecten. Ook is dit het platform waar de jaarlijkse landelijke follow-up dag vormgegeven wordt. Citytrainers uit alle steden worden dan in de gelegenheid gesteld om elkaar te leren kennen, kennis en ervaring te delen en nieuwe kennis en ervaring op te doen.

---

### Randvoorwaarden

Er worden voorwaarden gesteld aan de ruimte (zie Locatie en uitvoerder), aan de organisatie en aan de kwalificaties van de cursusleider (zie Opleiding en competenties). Andere cruciale randvoorwaarden zijn:

- draagvlak van politiek en partners
- direct contact met deelnemers
- coachende houding van kader
- draagvlak vanuit directie van bedrijf of instelling (in het geval van een inbedding)
- platform van partners die binnen de gevraagde competenties het lespakket uitvoeren
- zo min mogelijk wisseling van betrokken professionals (minimaal zes maanden betrokken)
- minimaal twee sleutelfiguren die de kwaliteit waarborgen
- deelnemers nemen deel vanuit intrinsieke motivatie.

---

### Implementatie

Voor de projectcoördinator is de tijdsinvestering ongeveer 100 uur voor de opstartfase, voor de cursusleider 40 uur per training. Het opleidings- en begeleidingsprogramma duurt ongeveer vier maanden en bestaat uit de volgende onderdelen.

- Introductieworkshop

Deze workshop geeft inspiratie en houvast om het project in volle omvang te zien. De deelnemers gaan actief aan de slag en worden geïnspireerd om hun eigen Citytrainer-project vorm te geven. Indien gewenst kan deze workshop voorafgaande aan definitieve besluitvorming worden verzorgd.

- Training 'Ik train mijn stad'.

De projectleiders, cursusleiders krijgen een 'Train de Trainer'. Deze training omvat twee bijeenkomsten van vier uur.

- Adviesgesprek

Tweemaal een adviesgesprek voor de resterende vragen die de initiatiefnemer heeft over de interventie Citytrainers. Advisering door een ervaringsdeskundige van gemeente 's-Hertogenbosch.

- Communicatiemiddelenpakket (alles in basishuisstijl vormgegeven).

Het Citytrainer logo, flyer, wervingsclip, format communicatieplan, format bewijs van deelname/certificaten, Citytrainer presentatie, format brieven.

Daarnaast zijn er de volgende opties om gebruik van te maken.

- Aanpassingen van logo, andere communicatiemiddelen en website zijn mogelijk om eigen lokale kleuring en stijl mee te geven.

- Aanvullende leermodules op maat. Bijvoorbeeld: ethische vragen bij het omgaan met de doelgroep, maar ook verdiepende modules.
- Het meedraaien in een training door een ervaringsdeskundige of extra aandacht voor advisering is mogelijk.

### De resultaten

Na het doorlopen van het opleiding- en begeleidingstraject is de projectcoördinator in staat tot het zelfstandig initiëren, uitvoeren en managen van het Citytrainers project.

De projectcoördinator, cursusleider(s) en praktijkbegeleiders zijn opgeleid. Zij hebben alle handvatten en kennis om een succesvol Citytrainers project te kunnen neerzetten met een afgestemd cursuspakket. Ze hebben de beschikking over het gebruik van communicatiemiddelen met een professionele uitstraling.

### Kosten

Het aantal beschikbare uren voor het landelijke programmabureau wordt bepaald door het aantal deelnemende partners dat een partnerbijdrage betaalt en door het aantal nieuwe gemeenten.

Wanneer cursusleiders en praktijkbegeleiders opgeleid zijn, vergt Citytrainers de volgende inzet per training van 15 deelnemers.

Werven deelnemers	20 uur
Projectleider	80 uur
Cursusleider	40 uur
Organiseren uitreiking	15 uur
Follow-up dag uren	10 uur

Een raming van te maken kosten naast de ureninvestering

Kleding	18 CT'ers	€ 25,-	€ 450,-
Portfolio	18 CT'ers	€ 20,-	€ 360,-
Uitreiking	per keer		€ 800,-
drukwerk fotograaf	per keer		€ 200,-
representatie	per keer		€ 200,-
accommodatie	per keer		€ 500,-
activiteitenbudget	per keer		€ 250,-

- Het programmabureau maakt jaarlijks een begroting met daarin inkomsten en uitgaven (verdeling van ureninzet, kosten voor onder meer *hosting*). Deze inzet wordt transparant gecommuniceerd naar deelnemende gemeenten en organisaties.
- Het programmabureau beslist over keuzes voor innovatie en doorontwikkeling.
- Deelnemende organisaties geven wensen door aan het programmabureau. Wensen kunnen niet altijd gehonoreerd worden vanwege budgetbeperkingen. Open communicatie met deelnemende partnergemeenten is hierbij van belang.

### Prijzen per 1 juli 2015:

- Het totale basispakket (Introductieworkshop, trainingen 'Train de Praktijkbegeleider' en 'Train de trainer') kost € 5.050,-

## 5. Onderzoek naar praktijkervaringen

---

### Onderzoek en resultaten

Jaarlijks wordt er een successenboekje ('S-PORT, 2014) uitgebracht. Hierin worden praktijkervaringen gedeeld van zowel deelnemende Citytrainers, initiatiefnemers, cursusleiders als andere betrokken partijen.

### Een greep uit het successenboekje

Hamza is een enorm sportief type en graag in beweging. Hij is een echte doener, hij leert dan ook het best door te doen. Het Citytrainers project bood voor hem de kans om op een andere manier te leren, meer te durven en door succeservaringen, zoals het organiseren van boksactiviteiten, meer zelfvertrouwen op te bouwen. Zijn lievelingssport is kickboksen, dit doet hij drie avonden in de week. Sinds een jaar is hij ook elke dag in de fitnesszaal te vinden en af en toe loopt hij hard. Een andere passie heeft hij sinds kort ontdekt: rappen. Zijn eerste demo's staan al op YouTube. Hamza is als Citytrainer actiever in het leven komen staan en voelt zich beter in zijn vel.

Rinka is gek op taal, muziek, dans, theater en entertainment en geïnteresseerd in mensen.

'Als enthousiaste schrijver en iemand die zich graag inzet voor anderen heb ik vanaf mijn 19de naast school en werk altijd gefilmd, geschreven, geïnterviewd op verschillende evenementen, festivals en andere initiatieven in Den Bosch en anders werd ik wel als gastvrouw ingezet. 'Via een berichtje in de krant vorig jaar lente zag ik een oproep voor Citytrainers Cultuur en heb ik me na enige aarzeling aangemeld. Ik ben ontzettend blij dat ik dit gedaan heb.'

Citytrainer Nancy Nuygen. (Jonge vrijwilliger van het jaar 2011)

"Ik hou heel veel van sporten. Ik wist totaal niet wat ik kon verwachten van de Citytraining, maar ging er met een open mind in, en ik heb geleerd respect af te dwingen.

Als ik terug denk aan de 'Flash Mob' die ik georganiseerd heb voel ik me echt super trots, omdat ik er heel veel tijd en energie in had gestoken. Was blij dat al het harde werk was beloond. Ik was zó super blij...dat gevoel neemt niemand mij ooit meer af! Het was ook echt een boost voor mijn zelfvertrouwen" Nancy heeft geleerd hoe nieuwe activiteiten te initiëren en doet dit nog steeds met veel plezier. Ze is actief betrokken en weet zich opener op te stellen naar anderen. [www.citytrainersdenbosch.nl](http://www.citytrainersdenbosch.nl)

### Nulmeting

Smits, F. (mei 2011). *City Trainers; train je stad*, 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Belanghebbenden bij het project Citytrainers in drie gemeenten zijn in de ontwerpfase bevraagd om hen zo bij de ontwikkeling van het project te betrekken en aansluiting te zoeken bij hun wensen. Interviews zijn afgenomen bij verschillende doelgroepen: per gemeente: 30 jongeren die al vrijwilligerswerk doen of willen gaan doen en 30 jongeren die deelnemen aan de georganiseerde activiteiten (N=60), ouders (N=15), scholen (N=3), samenwerkingspartners (N=3) en praktijkbegeleiders op vier thema's (activiteiten, opleiding, communicatie en rol praktijkbegeleider).

De belangrijkste conclusies uit dit onderzoek

- Toekomstige deelnemers organiseren vooral graag activiteiten in een breed scala, niet alleen op sportief gebied maar bijvoorbeeld ook op cultureel vlak.
- Jongeren zijn bereid om naast hun schoolverplichtingen een Citytraining te volgen. Ze hechten waarde aan het behalen van een certificaat met de Citytraining.
- Jongeren zien de meerwaarde van een stage omdat ze ook echt ervaring kunnen opdoen in de praktijk.
- Jongeren willen graag hun bijdrage leveren in de wijk door als vrijwilliger te helpen met het organiseren van (sportieve en culturele) activiteiten. Ze willen als rolmodel fungeren en zijn zeer gemotiveerd om de handen uit de mouwen te steken.

- Ouders geven aan hun kinderen te stimuleren om deel te nemen aan de Citytraining, omdat ze ervan overtuigd zijn dat hun kind er veel van leert.
- Praktijkbegeleiders willen vooral dat de training toegankelijk is voor velen, dit bereiken ze door ook de mogelijkheid te bieden de taak van Citytrainer in te vullen met kleinere taken.
- De praktijkbegeleiders zien bij het werven van Citytrainers en deelnemers volop mogelijkheden in hun eigen netwerken, onder de bestaande contacten in de wijken en door jongeren op scholen op te zoeken. Als kernwoorden in de begeleiding noemen de praktijkbegeleiders: sturend, coachend, controlerend en ondersteunend.
- De samenwerkingspartners willen graag meedenken over mogelijke bijdragen die ze kunnen leveren aan het project. Ook hebben ze ideeën voor de stages en over de inhoud van de opleiding.

## 1-meting

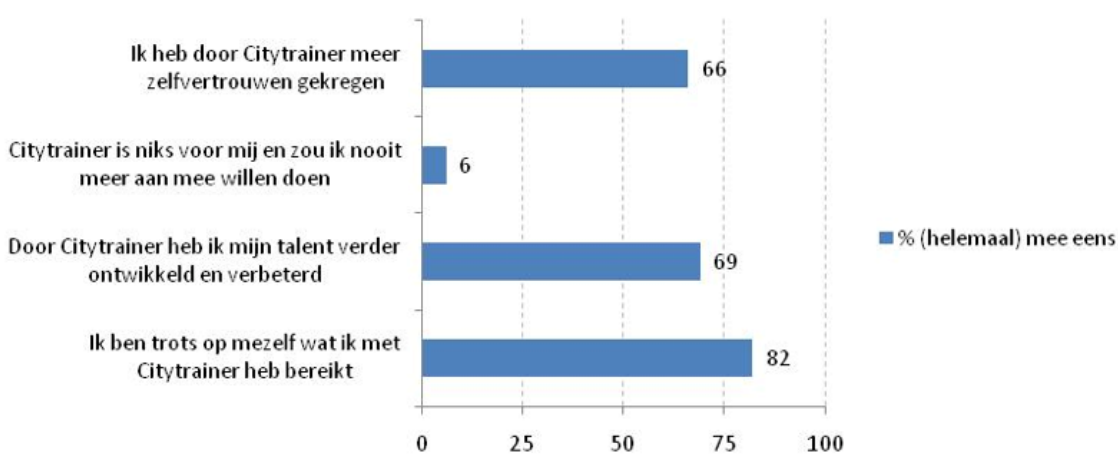
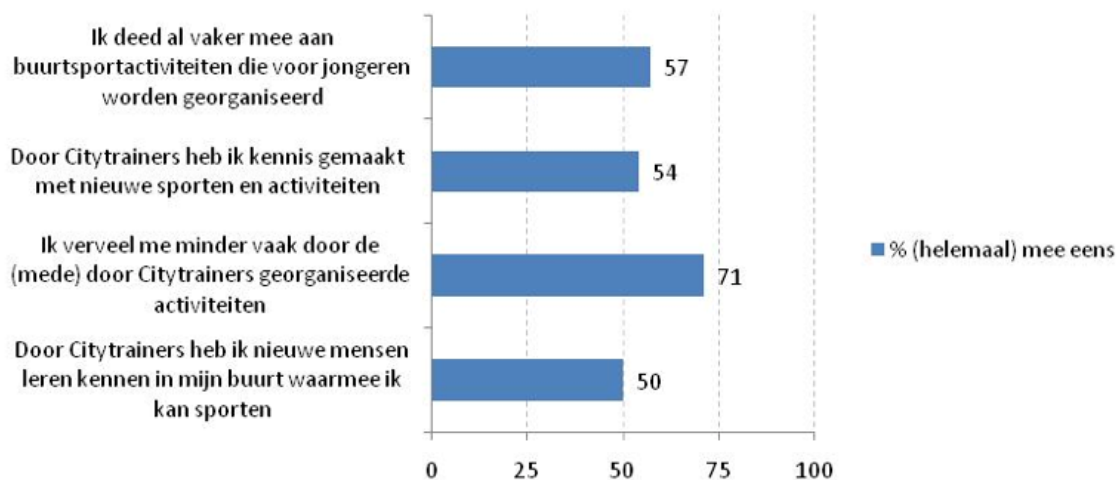
In de 1-meting (Smits, mei 2013) zijn meegenomen: panelgesprekken met drie maal 25 Citytrainers en drie maal 30 deelnemers, interviews met 25 ouders, acht scholen, zes samenwerkingspartners en interviews met projectleiding, cursusleiders en praktijkbegeleiders bij drie gemeenten.

De belangrijkste conclusies uit het onderzoek

- Het project Citytrainer heeft ertoe geleid dat de gemeenten zich een nieuwe werkwijze eigen hebben gemaakt. Het komt erop neer dat de gemeenten enthousiaste vrijwilligers werven, opleiden en begeleiden bij het opzetten en uitvoeren van sportactiviteiten en events voor jongeren. De rol van professionals en jongeren wordt anders vervuld dan in de sportsector gebruikelijk is: er wordt minder vanuit het bestaande aanbod geredeneerd en gehandeld en meer vanuit overleg en interactie met de betrokken jongeren.
- Verder zijn de intensieve begeleiding en het sterke groepsgevoel kenmerkend voor het traject; het maakt veel jongeren enthousiast over hun persoonlijke bijdrage en ontwikkeling gedurende het project. Bijvoorbeeld door het toegenomen zelfvertrouwen en het kunnen presenteren voor een groep.
- Professionals zijn in plaats van vóór jongeren samen met hen aan de slag gegaan en hebben op die manier met het project jongerenparticipatie bevorderd.
- Een kritieke succesfactor is de 'warme' overdracht van de aspirant Citytrainer door de cursusleider naar de praktijkbegeleider. Ditt draagt bij aan het beter bereiken van de doelgroep en tussen jongeren en professionals ontstaat door het intensieve contact een vertrouwensband.
- Opvallend is dat kwetsbare jongeren, die eerder zorgden voor overlast of voortijdig de school hebben verlaten, dankzij het project meer betrokken zijn geraakt bij hun wijk of buurt. Jongeren geven aan dat ze juist wat willen terugdoen voor de jongere generatie, omdat ze zelf een gemis hebben ervaren in de wijk waarin ze zijn opgegroeid.
- Het Citytrainer project heeft in veel gevallen een positieve uitwerking op het zelfvertrouwen van deze (soms kwetsbare) vrijwillige jongeren. De Citytrainers geven aan hun talent te hebben verbeterd, een groot deel van de jongeren is trots op wat ze hebben bereikt.



Een greep uit de 1-meting;



Wat in 2007 begon met één groep van tien deelnemers, is in 2014 als volgt uitgegroeid (Afdeling Sport & Recreatie, 2011-2014).

- 200 Citytrainers in 's-Hertogenbosch
- 3.000 uur praktijkervaring opgedaan
- Vijftig procent (100 Citytrainers) is actief gebleven en spendeert gemiddeld 12 uur per jaar (in totaal dus 1.200 uur) aan activiteiten
- Van deze 50% zet 14% (28 Citytrainers) zich structureel gemiddeld twee uur per week in (2.240 uur per jaar)
- De totale structurele inzet bedraagt dus 3.440 uur per jaar
- > 8.000 deelnames aan activiteiten
- + 300 activiteiten extra georganiseerd naast het bestaande aanbod van activiteiten
- In de eerste helft van 2015 zijn 60 Citytrainers opgeleid.

### Praktijkvoorbeeld

*De vader van Bente (15 jaar) vertelt over zijn ervaring met het Citytrainers project en wat dat in zijn ogen voor zijn dochter heeft betekend.*

Als vader vond ik de eerste kennismaking met het Citytrainers project bijzonder.

Na voor mij ietwat vage verhalen van mijn dochter aan de eettafel ging ik op onderzoek uit. Al snel kwam ik erachter dat bekenden betrokken zijn bij het project: een trainer die mijn zoon voetbaltraining geeft en een begeleider die mij zelf ooit nog begeleidde bij de sport waterpolo. Ik liet me informeren over het project en

vond het meteen geweldig. Het is een hartstikke goed initiatief! Ik werd vooral geraakt door de verhalen van deelnemers die nog niet zo lang in Nederland zijn. Zij zijn zó enthousiast dat ze op deze manier van de Nederlandse cultuur proeven en beter kunnen integreren. Het Citytrainer project geeft net dat beetje extra. Het is geweldig dat de deelnemers zich kunnen ontwikkelen door het volgen van workshops en het organiseren van activiteiten. Daarnaast staat het mooi op je cv.

Mijn dochter Bente vertelt hoe ze het project gecombineerd heeft met school. Op donderdagen was ze vroeg uit en na school volgde ze dan de training. Af en toe was het hard werken, zeker als ze veel huiswerk had. Maar ze was zo gemotiveerd om haar Citytrainer Certificaat te halen, dat ze heeft doorgezet. Wat daarbij hielp, was het besef dat ze er daadwerkelijk veel van opstak. Ze heeft bijvoorbeeld geleerd hoe ze moet omgaan met kinderen. Voor school moest Bente een maatschappelijk stage volgen. Toen ze bij de sollicitatie haar Certificaat liet zien werd ze direct aangenomen. Het Citytrainer project krijgt steeds meer bekendheid, dat is echt top. Bente adviseert nieuwe deelnemers aan het project om vooral te genieten. Een ander advies:

*'Ga er echt voor de volle honderd procent voor. Doe je dat niet, dan laat je een kans liggen; een kans die lang niet iedereen krijgt.'*

Bente volgt vanaf volgend jaar de opleiding Onderwijsassistente. Ze heeft een stapje voor op haar toekomstige klasgenoten, aangezien ze meedoet met het Citytrainer project. Het zorgt ervoor dat ze nét wat steviger in haar schoenen staat en weet wat het is om voor een groep te staan. Bente kan er enthousiast over vertellen. Als trotse vader heb ik gezien hoe mijn dochter zichzelf de afgelopen jaren heeft geprofileerd. Bente doet veel; ze geeft hockeytraining en ze volgt theaterlessen. Het Citytrainer project is één van de bouwstenen voor een goede basis. En het mes snijdt aan twee kanten. De deelnemers aan de Citytraining worden opgeleid en gecoacht en in ruil daarvoor geven ze iets terug aan de stad. Als bevlogen vrijwilliger kan ik daarover mee praten. Het is belangrijk dat je verantwoordelijkheid neemt, zonder dat je er geld voor wilt hebben. Het is gewoon iets wat je doet voor de stad en de samenleving.

---

## 6. Onderzoek naar de effectiviteit

---

Er zijn geen wetenschappelijke onderzoeken bekend die directe of indirecte aanwijzingen leveren voor de effectiviteit van de interventie.

### **Onderzoek in Nederland**

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar de effectiviteit van de interventie.

---

### **Onderzoek naar vergelijkbare interventies**

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar soortgelijke methoden, noch in Nederland, noch in het buitenland.

---

## 7. Aangehaalde literatuur

---

Afdeling Sport & Recreatie (2014). *Sportvisie Sportief Samen Verder*, 's-Hertogenbosch: Gemeente 's-Hertogenbosch.

Afdeling Sport & Recreatie (2011-2014). *Deelnemersregistratie Z registratie totaal*, 's-Hertogenbosch: Gemeente 's-Hertogenbosch.

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. *In: Action control: From cognition to behavior*. J. Kuhl & S.J. Beckmann (Eds.) 1987. Berlin: Springer.

Boer, N. de (2014). *Burgerkracht in de wijk, Platform 31*: Den Haag: Ministeries van VWS en BZK.

Dimensus (2008). Rapport *Vrijwilligers in 's-Hertogenbosch*, 's-Hertogenbosch: Gemeente 's-Hertogenbosch.

Dimensus (2010). Onderzoek *Vrijwilligers in 's-Hertogenbosch*, 's-Hertogenbosch: Gemeente 's-Hertogenbosch.

Fishbein & Ajzen (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York: Psychology Press (Taylor & Francis).

KPC Groep (2011). *Introductie cursus Cursusleider*, Handleiding voor de projectleider, 's-Hertogenbosch: KPC Groep.

KPC Groep (2014). *Handleiding voor de cursusleider*, 's-Hertogenbosch: KPC Groep.

KPC Groep. (2011). *Train de praktijkbegeleider*, Handleiding, 's-Hertogenbosch: KPC Groep.

Movisie (2014). *Feiten en cijfers Vrijwillige inzet*, Utrecht: Movisie.

Smits, F. (mei 2011). *City Trainers; train je stad*, 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier instituut.

Smits, F. (mei 2013). *City Trainer: sportieve kracht voor de stad*, 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

'S-PORT (2014). *Succesverhalen Citytrainers 2014*, 's-Hertogenbosch: Gemeente 's-Hertogenbosch.

'S-PORT (2014). *Z registratie Totaal*, 's-Hertogenbosch: Gemeente 's-Hertogenbosch.