

Een positieve
sportcultuur

bij jou
op de club

**BUURT
SPORT
COACH**

VOOR
VERENIGINGEN

Alles in
beweging



Handboek voor
verenigingen

INHOUD

Leeswijzer	4
Over Verenigingsadvies Amersfoort	5
Een positieve sportcultuur	7
Een positieve sportcultuur, wat bedoelen we daar mee	10
De vier pijlers van een positieve sportcultuur	12
De positieve sportcultuurladder	14

1 Sociaal veilige omgeving 16

Wat betekent het?	17
De actieladder	21
De acties uitgelegd	24
Welke ondersteuning kan je krijgen?	25

2 Positieve sportbeleving 28

Wat betekent het?	29
De actieladder	31
De acties uitgelegd	34
Welke ondersteuning kan je krijgen?	35

3 Ontwikkeling stimuleren 38

Wat betekent het?	39
De actieladder	41
De acties uitgelegd	44
Welke ondersteuning kan je krijgen?	45

4 Iedereen kan meedoen 48

Wat betekent het?	49
De actieladder	51
De acties uitgelegd	54
Welke ondersteuning kan je krijgen?	56

Handige organisaties en websites	59
Subsidies	60
Bronnenlijst	62

COLOFON

Dit handboek is een uitgave van de verenigingsadviseurs van Buurtsportcoach Amersfoort, onderdeel van SRO.

Hoofdauteur: Marieke Koudijs
Eindredactie: Judith Claus
Vakinhoudelijke experts: Amber Werkman, Annemart Tielens

Nicolette Schipper-van Veldhoven
Mats Meijerhof, Matthijs Tuijt,
Nelly Voogt en Roel Brinkman
Vormgeving: Roland Meeuwssen
Editie: Juni 2026
Copyright: © 2026 Buurtsportcoach Amersfoort



Buurtsportcoach Amersfoort
is onderdeel van SRO

Sport is een vergrootglas van onze persoonlijkheid. Niet voor niets is 'sportiviteit' iets wat je al vroeg moet leren. Want in de sport, ook bij de jeugd, kan het er soms keihard aan toegaan. Bij sport vinden we het vrij normaal dat er grote emoties langs komen. Want er wordt gestreden, verloren en het liefst gewonnen. Dat doet iets wezenlijks met een team, een club of een solosporter. Grote euforie of bittere teleurstelling neem je mee naar huis. Of draag je een leven lang bij je. Ook het gedrag van anderen kan grote effecten op met name jonge sporters hebben. Zowel positief als negatief.



Iedereen is beter af als we juist de positieve effecten van sport stimuleren. Voor de gezondheid, maar ook voor de verbinding met elkaar en voldoende veerkracht in het leven.

Met dit handboek krijgt u een helpende hand om die positiviteit de bovenhand te geven. Een handreiking voor de mensen die het verschil maken in alle clubs van Amersfoort, Hoogland en Hooglanderveen. Trainers, vrijwilligers, planners en clubbestuurders: jullie hebben het in je om een veilige en prettige omgeving te creëren. Waarin de emoties alle ruimte hebben, maar waar iedereen uiteindelijk zichzelf en de ander op een mooie manier leert kennen. Bij winst, maar ook bij verlies.

Burgemeester Lucas (L.M.M.) Bolsius

'Iedereen is beter af als we juist de positieve effecten van sport stimuleren.'



Dit handboek biedt je een denkkader, praktische handvatten en tools om aan de slag te gaan met een positieve sportcultuur binnen jouw club. Het begint met een toelichting op wat daaronder wordt verstaan. Vervolgens gaat het dieper in op de vier pijlers van een positieve sportcultuur.

Per pijler krijg je uitleg wat ze betekenen en welke concrete acties je als club kunt ondernemen.

Daarbij wordt gebruik gemaakt van de actieladder. Deze ladder helpt je om te reflecteren: waar staat jouw club nu? En welke stappen zijn mogelijk om door te groeien naar een volgend niveau? Per pijler zijn een aantal acties uitgelicht en wordt afgesloten met een overzicht van ondersteuningsmogelijkheden die kunnen helpen bij het zetten van vervolgstappen.

Lees je de fysieke versie van dit handboek? In de online versie kun je eenvoudig doorklikken naar aanvullende informatie, workshops, tools en websites.



Je vindt de online versie via:

www.buurtsportcoach.nl/positievsportcultuur

De Verenigingsadviseurs denken graag met je mee over hoe je met een positieve sportcultuur aan de slag kunt binnen jouw club. Neem contact op via sportvereniging@sro.nl of kijk op www.buurtsportcoach.nl/verenigingen

Over Verenigingsadvies Amersfoort

Wij geloven in een Amersfoort waarin sportverenigingen een waardevolle maatschappelijke rol vervullen: als ontmoetingsplek, als motor voor gezondheid en als brug naar inclusiviteit en participatie. Sportverenigingen zijn plekken die gedragen worden door vrijwilligers, waar jonge én oudere sporters zich ontwikkelen en waar sportplezier centraal staat. Ze vormen het fundament van een sportief, verbonden en vitaal Amersfoort.

Sportverenigingen in Amersfoort doen ongelooflijk veel goed. Het zijn plekken waar vrijwilligers met passie bijdragen en jong en oud elkaar ontmoeten, zich ontwikkelen en meedoen. Daarmee vervullen verenigingen een onmisbare maatschappelijke rol.

Verenigingsadvies Amersfoort ondersteunt, adviseert en begeleidt sportverenigingen bij het versterken van hun beleid, structuur en toekomstbestendigheid. De verenigingsadviseurs zijn hét sport- en beweegloket voor alle Amersfoortse clubs en het eerste aanspreekpunt voor vragen, ideeën of ontwikkelpunten. Of het nu gaat om bestuursondersteuning, positieve sportcultuur, vrijwilligersbeleid of leden-groei; we denken mee als sparring-partner, bieden expertise waar nodig en verbinden verenigingen met andere clubs, wijkpartners en passende organisaties. Onze ondersteuning sluit altijd aan bij

de identiteit, ambities en mogelijkheden van jouw vereniging. Zo bouwen we samen aan sterke clubs waar iedere

Amersfoorter zich welkom voelt: nu en in de toekomst.

Team Verenigingsadvies
sportvereniging@sro.nl



Een positieve sportcultuur

Een positieve sportcultuur is een sportomgeving waarin leden, trainers, ouders en vrijwilligers zich veilig, welkom en gewaardeerd voelen. Plezier, respect en onderlinge verbondenheid staan centraal.

Steeds meer onderzoeken bevestigen dat verenigingen floreren wanneer ze actief investeren in ontmoeting, onderlinge verbondenheid en een gedeeld clubgevoel. Clubs met een positieve sportcultuur zien hogere ledentevredenheid, minder uitstroom en vrijwilligers die langer betrokken blijven. Niet omdat het moet, maar omdat ze zich thuis voelen.

Door als club actief te bouwen aan een cultuur waarin mensen zich welkom, gewaardeerd en verbonden voelen, ver-

sterk je niet alleen het plezier en welzijn van jouw leden, maar leg je ook de basis voor een toekomstbestendige vereniging die gedragen wordt door een loyale, betrokken en vitale clubgemeenschap. Met andere woorden: bouwen aan een positieve sportcultuur is bouwen aan een toekomstbestendige vereniging.

“Bouwen aan een positieve sportcultuur is bouwen aan een toekomstbestendige vereniging.”

Plezier: het antwoord op de som

Plezier vormt zowel het begin als het eindpunt van sport. Het is de reden waarom mensen lid worden en vooral waarom ze lid blijven. Wanneer jouw club werkt aan sociale veiligheid, positieve sportbeleving,



“Een positieve sportcultuur wordt gebouwd op de waarden, normen en overtuigingen die jij als bestuurder uitdraagt.”

ontwikkeling en inclusie, is plezier het natuurlijke resultaat. En dat maakt een positieve sportcultuur van onschatbare waarde voor jouw club.

Maar een positieve sportcultuur ontstaat niet vanzelf. Ze wordt gebouwd op de waarden, normen en overtuigingen die jij als bestuurder uitdraagt. Daarom is het essentieel om eerst scherp te krijgen wie jullie zijn als club. Waar staan jullie voor? Wat vinden jullie belangrijk in de manier waarop leden, trainers, ouders en vrijwilligers met elkaar omgaan? Welk gedrag past bij jullie clubgevoel en welke grenzen stellen jullie?

De missie, visie en kernwaarden van jouw vereniging zijn de basis voor alle besluiten die je als bestuur neemt: van trainingsaanpak tot omgangsvormen, van het werven van vrijwilligers tot het creëren van een omgeving waarin leden zich gezien en welkom voelen. Een club die zichzelf als familievereniging ziet,

maakt andere keuzes dan een vereniging met een meer prestatiegericht profiel. En dat is allebei goed, zolang die keuzes bewust zijn en gedragen worden door de mensen in jouw club.

Door helder te hebben waar jullie voor staan, kun je gericht bouwen aan een sportcultuur die past bij jullie identiteit én bij de vereniging die jullie samen vormen. Wanneer die basis staat, wordt het veel makkelijker om ambities te formuleren, beleid te maken, gedrag te sturen en de pijlers van een positieve sportcultuur echt tot leven te brengen binnen jullie vereniging.

Kortom: begin bij jullie eigen clubverhaal. De rest bouwt daarop voort.

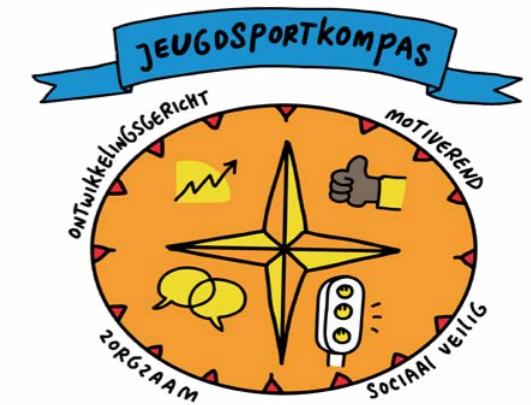
Klaar om hiermee aan de slag te gaan? Neem contact op met de verenigingsadviseurs via sportvereniging@sro.nl.

Een positieve sportcultuur Wat bedoelen we daarmee?

VISIE In Amersfoort werken we samen aan een stad waarin iedere Amersfoorter als vanzelfsprekend sport in een sociaal veilige omgeving waar (sport) plezier en ontwikkeling centraal staan. Iedereen kan zichzelf zijn, meedoen en draagt zorg voor elkaar. Dat betekent niet dat iedere club voor iedereen is, maar wél dat er voor iedereen een club is.

Richting voor jouw club

Jouw sportvereniging biedt leden een unieke omgeving om zich fysiek, sociaal en mentaal te ontwikkelen. Maar die omgeving is niet vanzelfsprekend positief. Prestatiedruk, uitsluiting, grensoverschrijdend gedrag en vroegtijdige uitval, zijn thema's die bij veel verenigingen spelen. Ook als je er als bestuur niet direct zicht op hebt.



Het [Jeugdsportkompas](#)¹ biedt een denkkader om bewust te werken aan een positieve, ontwikkelingsgerichte en sociaal veilige sportomgeving. Voor alle leden, van jong tot oud. Het helpt je om keuzes te maken vanuit gedeelde waarden, en die keuzes toepasbaar te maken in de dagelijkse praktijk van jouw club.

Voor sommige clubs betekent dat een kleine verbeterslag. Voor andere vraagt het om een bredere cultuurverandering: een bewuste verschuiving naar een omgeving waarin plezier, ontwikkeling, zorg en veiligheid centraal staan. Niet als losse maatregelen, maar als gedragen koers. Hoe groot die stap ook is: het kompas geeft richting, de actieladder (zie verderop in dit handboek) helpt je bepalen waar jullie nu staan en wat de volgende stap kan zijn.

De vier pijlers

van een positieve

sportcultuur

Sociaal veilige omgeving

1 Aansluiting Jeugdsportkompas: Sociaal Veilig

Een sportomgeving waar iedere sporter zich fysiek, sociaal en emotioneel veilig voelt. In deze pijler staat de basisveiligheid centraal. Dat betekent duidelijke afspraken over omgaan met elkaar, trainers die integer coachen en positieve normen en waarden uitstralen, en een toegankelijke vertrouwenscontactpersoon. Maar bovenal een clubcultuur waarin leden zich thuis voelen, gelijk behandeld worden en durven uit te spreken.

Positieve sportbeleving

2 Aansluiting Jeugdsportkompas: Motiverend

Mensen blijven wanneer iets leuk, uitdagend en betekenisvol voelt. Deze pijler gaat over het creëren van een sportbeleving waarin sporters zich competent voelen, uitgedaagd worden op hun niveau en waar positieve emoties centraal staan. Ruimte voor lachen, falen en successen. Want wie met plezier sport, blijft sporten, nu én later.

Ontwikkeling stimuleren

3 Aansluiting Jeugdsportkompas: Ontwikkelingsgericht

Sport is een unieke plek om te groeien. Deze pijler focust op het stimuleren van motorische, mentale, sociale en emotionele groei. Trainers houden rekening met niveaoverschillen, ze geven constructieve feedback en helpen sporters realistische doelen te stellen. Hier staan leren, groeien en zelfvertrouwen ontwikkelen centraal.

Iedereen kan meedoen

4 Aansluiting Jeugdsportkompas: Zorgzaam

Deze pijler gaat over een sportcultuur waarin verschillen ruimte krijgen en uitsluiting geen kans. Het draait om toegankelijkheid en gelijkwaardigheid: ongeacht achtergrond, beperking, identiteit, niveau of thuissituatie. Een zorgzaam sportklimaat organiseert sport op een manier waarop iedereen kan deelnemen, gezien wordt en zich welkom voelt. Trainers, ouders en bestuurders dragen actief bij aan een cultuur van omzien naar elkaar. De club is daarmee een plek waar sporters zich gezien, gewaardeerd en ondersteund voelen. Sporters ervaren verbondenheid en het gevoel van erbij horen en ertoe doen.

De actieladder

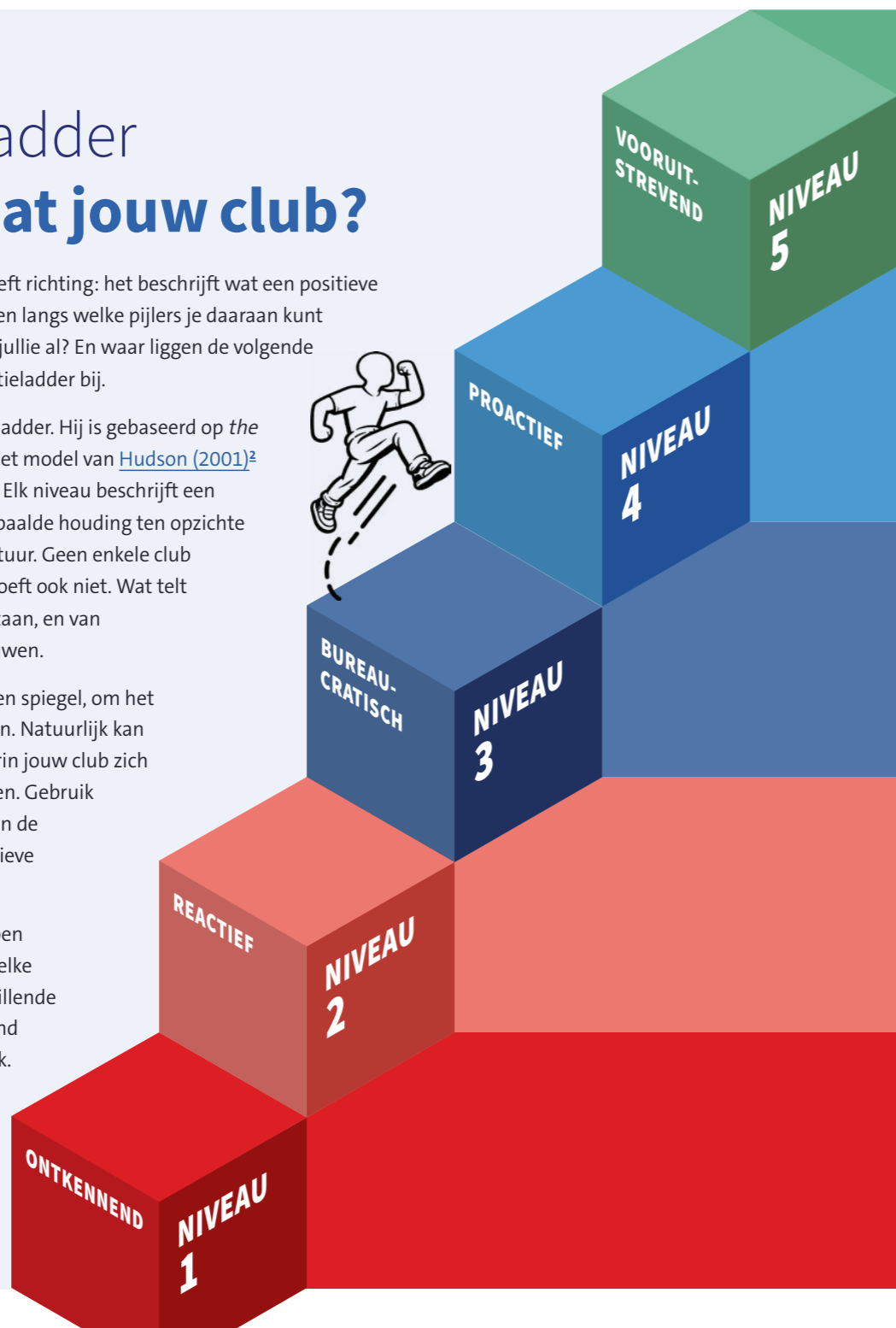
Waar staat jouw club?

Het Jeugdsportkompas geeft richting: het beschrijft wat een positieve sportomgeving kenmerkt en langs welke pijlers je daaraan kunt werken. Maar hoe ver zijn jullie al? En waar liggen de volgende stappen? Daar helpt de actieladder bij.

Hiernaast zie je deze actieladder. Hij is gebaseerd op *the safety culture ladder* van het model van [Hudson \(2001\)](#)² en bestaat uit vijf niveaus. Elk niveau beschrijft een ontwikkelingsfase, een bepaalde houding ten opzichte van een positieve sportcultuur. Geen enkele club begint bovenaan, en dat hoeft ook niet. Wat telt is dat je weet waar jullie staan, en van daaruit bewust verder bouwen.

De actieladder werkt als een spiegel, om het gesprek op gang te brengen. Natuurlijk kan de ontwikkelingsfase waarin jouw club zich bevindt per pijler verschillen. Gebruik hem als instrument om aan de slag te gaan met een positieve sportcultuur.

Om hierbij te helpen, hebben we per pijler uitgewerkt welke acties passen bij de verschillende ontwikkelingsfasen. Die vind je verderop in dit handboek.



VOORUITSTREVENDE Bij een vooruitstrevende club komt een positieve sportcultuur écht tot leven. Een veilige, inclusieve en plezierige sportomgeving is absolute topprioriteit, en iedereen binnen de club is zich hiervan bewust. Leden voelen zich thuis, kunnen zichzelf zijn, worden gerespecteerd en ontwikkelen zich voortdurend op sportief, sociaal, emotioneel, cognitief en motorisch vlak. Deze club is een voorbeeld voor anderen en wil je nooit verlaten!

PROACTIEF De proactieve club vindt een positieve sportcultuur belangrijk en onderneemt veel acties om het plezier van haar sporters te verhogen. Misschien leeft het nog niet binnen de hele club, maar er zijn meerdere mensen die zich hiervoor hard maken en mede daardoor worden er al goede stappen gezet.

BUREAU-CRATISCH Binnen de bureaucratische club bestaat een positieve sportcultuur op papier. De club doet het minimale wat van haar verwacht mag worden. De basis staat, maar verdere actie blijft – om welke reden dan ook – uit. Aandacht voor een positieve sportcultuur zit vooral in beleid, en niet in de mensen.

REACTIEF De reactieve club komt pas in actie op het moment dat het misgaat. Of het nu om grensoverschrijdend gedrag, discriminatie of een lid dat ontevreden vertrekt gaat, deze club grijpt vaak pas achteraf in. Over een positieve sportcultuur wordt weinig gesproken en ook in beleid is er nauwelijks aandacht voor.

ONTKENNEND Binnen de ontkennende club is een positieve sportcultuur geen onderwerp van gesprek. De club denkt dat een positieve sportcultuur vanzelf ontstaat, en gelooft niet dat het ooit mis zou kunnen gaan. En als dat dan toch gebeurt, dan kiest de ontkennende club liever voor de makkelijke weg, dan dat problemen worden erkend en opgelost.

1 Sociaal veilige omgeving



Alle links in de teksten van deze Pijler 1 vind je hier handig bij elkaar



Wat betekent het?

Een sociaal veilige sportomgeving is de basis waarop alles rust: een plek waar leden van alle leeftijden zich fysiek, sociaal én emotioneel veilig voelen. Waar positief en respectvol gedrag vanzelfsprekend is.

Duidelijke normen en afspraken geven richting, terwijl duidelijke aanspreekpunten en een cultuur van elkaar steunen ervoor zorgen dat sporters zich durven uit te spreken. Het resultaat is een club waar mensen graag blijven komen, waar ongewenst gedrag snel en veilig besproken kan worden, en waar iedereen kan groeien, niet alleen als sporter, maar ook als mens.

1

Zodra sociale veiligheid ter sprake komt, gaat het vaak al snel over grensoverschrijdend gedrag. Immers, iedere vorm daarvan kan de sociale veiligheid van een individu aantasten. NOC*NSF hanteert in de huidige ‘[blauwdruk grensoverschrijdend gedrag](#)’³ de volgende definitie:

Grensoverschrijdend gedrag is elke vorm van handelen en/of nalaten dat als doel en/of gevolg heeft dat de waardigheid en/of veiligheid van één of meerdere personen wordt aangetast.

Deze definitie is erg breed en abstract. Waar moet je dan aan denken bij grensoverschrijdend gedrag? Het komt in verschillende vormen voor. We onderscheiden er drie:

Emotioneel grensoverschrijdend gedrag zoals pesten, uitschelden, buitensluiten of vernederen.

Fysiek grensoverschrijdend gedrag zoals duwen of slaan, maar ook gedwongen sporten met een blessure.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag zoals nafluiten, seksuele grappen/opmerkingen of ongewenst aanraken.

Bepaalde groepen zijn extra kwetsbaar als het gaat om grensoverschrijdend gedrag, en zijn het vaakst [slachtoffer](#)⁴. Dit gaat om minderjarigen, lhbtqi+ sporters, sporters met een beperking en topsporters. Het is goed om je daar als bestuur bewust van te zijn.

Elke sport is uniek en heeft zijn eigen karakteristieken en cultuur, en daarmee ook zijn eigen risico's op bepaalde vormen van grensoverschrijdend gedrag. Bij sporten met veelvuldig lichamelijk contact, zoals judo of turnen, liggen andere risico's op de loer dan bij sporten waar verbale intimidatie (het zogeheten 'trash talking') als onderdeel van

het spel wordt gezien. Werken aan sociale veiligheid begint daarom met een eerlijke blik op jouw eigen sport en club: welke

risico's op grensoverschrijdend gedrag zijn er? Die analyse is de eerste stap naar gerichte actie.

“Werken aan sociale veiligheid begint daarom met een eerlijke blik op jouw eigen sport en club: welke risico's op grensoverschrijdend gedrag zijn er?”



1

Sociaal veilige omgeving



De actieladder

Met de acties op de hierna volgende pagina's kun je werken aan een sociaal veilige omgeving op de club.

Hoe ver is jouw club op dit thema?
Wat is jouw volgende stap?
En wat is daarvoor nodig?

1

Sociaal veilige omgeving

Met deze actieladder kun je werken aan een sociaal veilige omgeving op jullie sportclub.

Hoe ver zijn jullie op dit thema? Wat is de volgende stap? Wat is daarvoor nodig?



Uitgebreide actieladder vind je op de website



- Plan vaste leermomenten in het seizoen waarop jeugdsporters oefenen hoe ze omgaan met conflicten, winst en verlies en respect.
- Stel kaders en faciliteer aan het begin van elk seizoen gesprekken over de gedragsregels met alle teams en kom hier tussentijds op terug.
- Bouw aan een *aanspreekcultuur*: zorg dat iedereen weet welk gedrag hoort en zich gesteund voelt om onveilig gedrag te benoemen. Je geeft natuurlijk zelf het goede voorbeeld.
- Leg sociale veiligheid vast in beleid: wie doet wat, hoe wordt een *melding* afgehandeld en wanneer evalueer je dit?
- Zorg dat de *gedragsregels* zichtbaar zijn en consequent worden nageleefd door leden, ouders en kader.
- Wijs een commissie of vrijwilliger aan die zich preventief bezighoudt met sociale veiligheid op de club en ondersteun deze waar nodig.
- Zorg voor een goed bereikbare *vertrouwenscontactpersoon* (vcp) en informeer leden actief hoe ze contact kunnen opnemen.
- Vraag *VOG's* aan voor vrijwilligers die werken met jeugd of kwetsbare groepen en houd de registratie bij.
- Pas het *4-ogenprincipe* toe in risicosituaties (zoals kleedkamers en individuele begeleiding) en controleer of dit gebeurt.
- Spreek sporters, ouders, kader en trainers aan op grensoverschrijdend gedrag. Reageer op meldingen en incidenten.
- Zet de eerste stap en ga aan de slag met de *4 V's voor veiligheid*.
- Alle sportverenigingen vallen onder het reglement Seksuele intimidatie waarbij je als bestuur en trainer een meldplicht hebt voor seksueel grensoverschrijdend gedrag. Zorg dat betrokkenen hiervan op de hoogte zijn.
- Erken dat er een probleem kan zijn, ook als het niet zichtbaar is. Weet dat je als bestuur eindverantwoordelijk bent voor de sociale veiligheid op jouw club.

1

Sociaal veilige omgeving

De acties uitgelegd

4 V's voor veiligheid

Een sociaal veilige omgeving begint met een stevige basis. NOC*NSF heeft hiervoor de [4 V's voor veiligheid](#) ontwikkeld: vier concrete bouwstenen die elke club op orde zou moeten hebben:

- **Vastgestelde gedragscode** – Waar staat jouw club voor? Wat is acceptabel langs de lijn, in de kleedkamer, de kantine en online? En wat absoluut niet? Een gedragscode geeft daar antwoord op en is daarmee een belangrijk onderdeel van het clubbeleid. Zorg dat de gedragscode bekend is bij leden, staf, vrijwilligers en iedereen die bij de club betrokken is. Wie weet wat het gewenste gedrag is, kan er ook op worden aangesproken.

- **Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG)** – Het is belangrijk dat vrijwilligers die met kwetsbare mensen werken een Verklaring omtrent Gedrag (VOG) hebben. Voor veel sportverenigingen is het aanvragen van VOG's gratis, door gebruik te maken van de Regeling Gratis VOG. Voor vragen of ondersteuning bij het aanvragen kun je terecht bij de Verenigingsadviseur.

- **Vertrouwenscontactpersoon (VCP)** – Iedereen binnen de club moet ergens terecht kunnen met vragen of zorgen over grensoverschrijdend gedrag. Dat is de rol van de vertrouwenscontactpersoon (vcp): een luisterend oor, iemand die meedenkt en kan uitleggen welke stappen mogelijk zijn. Ook adviseert de vcp het bestuur op het gebied van preventie.

Belangrijk om te onthouden: de vertrouwenscontactpersoon is uitdrukkelijk géén hulpverlener en is niet verantwoordelijk voor de opvolging of oplossing van meldingen.

- **Vakkundige trainers/coaches** – Opgeleid en toegerust voor hun rol. Zie pagina 45 en verder.

Aanspreekcultuur

Een aanspreekcultuur bouw je aan de hand van onderstaande cirkel: benoem welke waarden jouw club belangrijk vindt, maak afspraken over het gedrag dat daarbij hoort en spreek elkaar aan wanneer iemand zich hier niet aan houdt. Dit geldt voor alle niveaus: van de bestuurstafel tot aan teambesprekingen en langs de lijn.



Het 4-ogenprincipe

Het 4-ogenprincipe houdt in dat een volwassene altijd kan meekijken of meeluisteren wanneer een trainer, coach of vrijwilliger met een (minderjarige) sporter spreekt. Concreet betekent dit bijvoorbeeld dat de trainer nooit alleen met een sporter in de kleedkamer is.

Risicogebieden

Elke sportclub kent zijn eigen kwetsbare plekken. Denk aan alcohol- en drugsgebruik, gebruik van sociale media, de inrichting van de accommodatie, de verhouding tussen trainers/coaches en sporters, of sporten waarbij lichamelijk contact onvermijdelijk is. Het loont om als bestuur deze risicogebieden samen in kaart te brengen en actief te monitoren: welke signalen geven aan dat er iets mis is, en waar let je op?

Meldprotocol

Zorg dat er een meldprotocol is dat bekend is binnen de club, zodat betrokkenen weten welke stappen er worden gezet bij een melding en wie waar verantwoordelijk voor is.

1

Welke ondersteuning kan je krijgen?

Je hoeft het niet alleen te doen. Er is een heel palet aan ondersteuning beschikbaar: van praktische tools tot scholing en persoonlijk advies.

Toolkit 4 V's voor veiligheid

De 4 V's voor veiligheid zijn de landelijke basishouding voor een sociaal veilige sportclub. NOC*NSF heeft een praktische toolkit ontwikkeld met alles wat je nodig hebt om hiermee aan de slag te gaan: posters om je vertrouwenscontactpersoon voor te stellen, een postertool om gedragsregels

zichtbaar te maken, voorbeeldteksten en aanvullend materiaal per V. De toolkit is gratis te gebruiken en direct toepasbaar op de club.

High5! Stappenplan

Het High5! Stappenplan van NOC*NSF helpt sportbestuurders, kader en leden om

snel aan de slag te gaan met preventie van grensoverschrijdend gedrag. Het stappenplan zit vol met praktische documenten voor beleid, gedragsregels en tips voor het positioneren van de vertrouwenscontactpersoon binnen jouw club.

Scholing en netwerk vertrouwenscontactpersonen

Elk sportseizoen organiseren de Verenigingsadviseurs de gratis scholing Vertrouwenscontactpersoon voor (nieuwe) vcp's. Daarnaast is er het [Amersfoorts Netwerk voor Vertrouwenscontactpersonen \(ANVV\)](#): hét lokale netwerk voor alle vertrouwenscontactpersonen bij Amersfoortse sportverenigingen. Twee keer per jaar komen de vcp's samen tijdens een fysieke bijeenkomst. Tussendoor blijven ze via een eigen WhatsApp-groep in contact. Alles tot doel om kennis en ervaringen uit te wisselen en elkaar te versterken.

Verenigingstraject Sociale Veiligheid

Maak kosteloos gebruik van een expert vanuit NOC*NSF. Je wordt als bestuur daarbij door deze expert geholpen bij het

opzetten en implementeren van beleid op het gebied van sociale veiligheid. Meer informatie via de Verenigingsadviseur.

Trainingen en scholingen

Voor bestuurders, vrijwilligers, trainers/coaches, ouders en sporters zijn er uiteenlopende trainingen en scholingen beschikbaar die bijdragen aan een sociaal veilige omgeving. Deze trainingen gaan bijvoorbeeld over pesten, sportiviteit, respect of het ingrijpen/aanspreken bij situaties van grensoverschrijdend gedrag. Veel van deze trainingen en scholingen kunnen gesubsidieerd worden aangeboden. Vraag bij je [Verenigingsadviseur](#) naar de mogelijkheden.



2 Positieve sportbeleving



Alle links in de teksten van deze Pijler 2 vind je hier handig bij elkaar



Wat betekent het?

Plezier in sport ontstaat wanneer sporters van binnenuit gemotiveerd zijn: omdat het leuk, uitdagend en betekenisvol voelt. Die intrinsieke motivatie wordt gevoed door het gevoel dat je ergens goed in bent of wordt, de ruimte om jezelf te kunnen zijn en je eigen keuzes te kunnen maken.

Een sportomgeving waarin sporters regelmatig lachen, zich gezien voelen en passende uitdagingen krijgen, stimuleert niet alleen sportdeelname, maar draagt ook bij aan een positieve sfeer op de club.

2

Positieve sportbeleving

Plezier in sport wordt als volgt beschreven: “het prettige gevoel dat je iets leuk vindt om te doen en dat, soms pas achteraf, zorgt voor een glimlach, voldoening, blijdschap, genoeg en genot.”

Plezier betekent dus niet dat alles altijd makkelijk of luchtig moet zijn. Hard werken, afzien en jezelf overwinnen kunnen net zo goed tot plezier en trots leiden. Volgens [Koning en Van Schagen](#)⁵ zijn er zes bronnen die bijdragen aan het beleven van plezier:

- Ontwikkeling
- Competentie
- Uitdaging
- Verbinding
- Beweging
- Autonomie

Plezier in sport is niet voor iedereen hetzelfde. Kinderen zoeken vaak nieuwe uitdagingen en leerervaringen, terwijl veel volwassenen vooral plezier beleven aan samen sporten en sociale contacten. Ook tussen jongens en meiden bestaan verschillen in de manier waarop zij plezier ervaren. Door hier bewust rekening mee te houden, zorg je als club voor meer uitdaging, plezier en langdurige sportdeelname.

In de praktijk betekent dit dat de focus komt op plezier beleven. Niet (meer) gericht op alleen maar winnen, niet alle aandacht naar de eerste teams. Wel eisen stellen aan de manier van coachen en wel ruimte voor inspraak en initiatief van je sporters. Zo ontstaat een sportomgeving waarin sporters zich vrij voelen om fouten te maken, zich gewaardeerd voelen en met meer motivatie blijven sporten. Clubs die hier bewust aandacht aan besteden, zien niet alleen meer sportplezier, maar uiteindelijk óók betere prestaties. Want plezier is de motor voor motivatie, en motivatie is de basis voor ontwikkeling.

De actieladder

Met de acties op de hierna volgende pagina's kun je werken aan een positief en motiverende omgeving op de club.

Hoe ver is jouw club op dit thema? Wat is jouw volgende stap? En wat is daarvoor nodig?



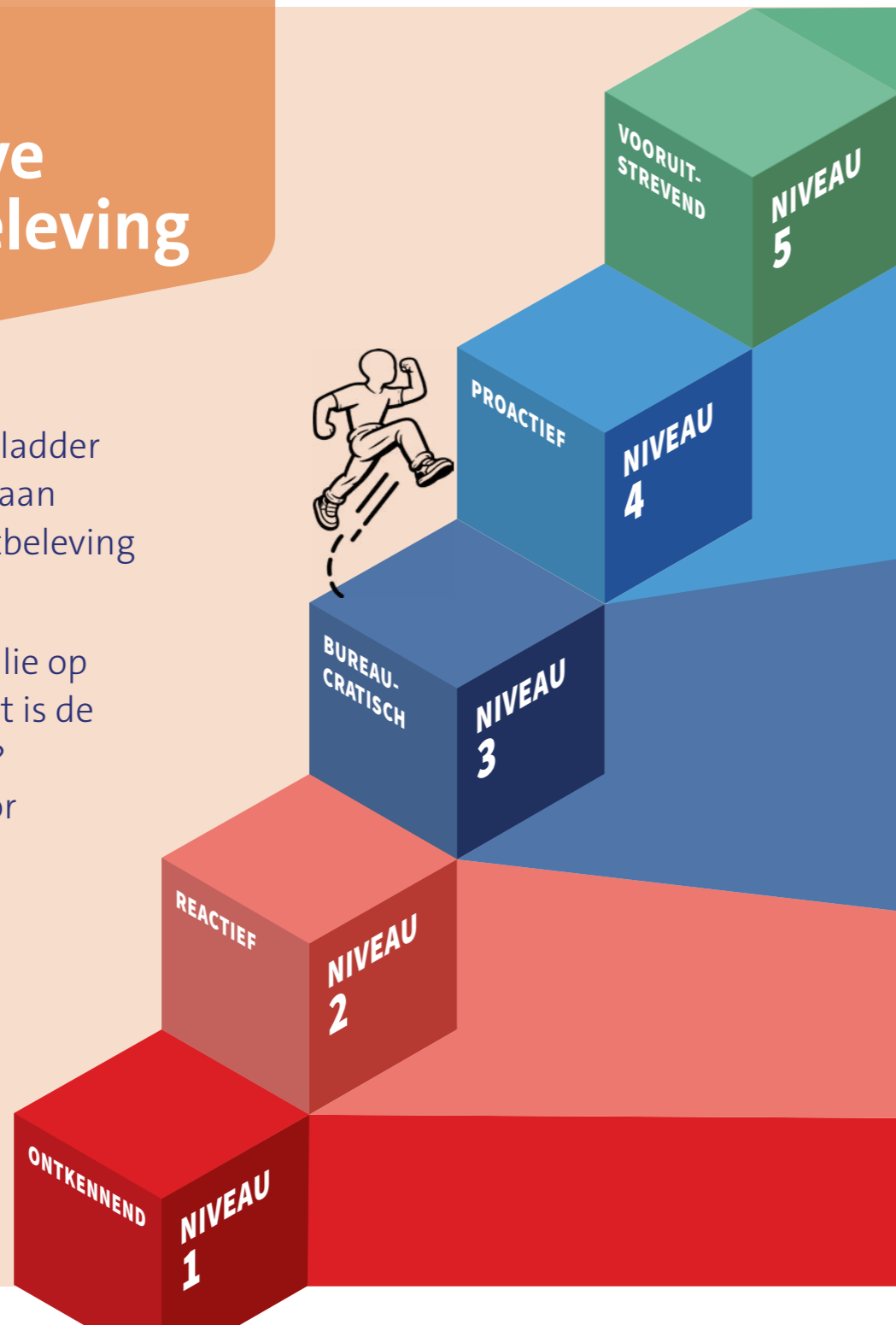
2 Positieve sportbeleving

Met deze actieladder kun je werken aan positieve sportbeleving op jullie club.

Hoe ver zijn jullie op dit thema? Wat is de volgende stap? Wat is daarvoor nodig?



Uitgebreide actieladder vind je op de website



- Stel voor elke doelgroep een trainersprofiel op en zorg dat trainers worden opgeleid en begeleid. Maak van opleiding een vast onderdeel van het clubbeleid.

- Werk *kadercoaches* op de club die trainers begeleiden op pedagogisch en didactisch gebied en leg hun rol vast in beleid.
- Spreek met trainers en coaches af dat ze positieve aandacht geven en ontwikkeling benadrukken. Benoem dit als verwachting.
- Stimuleer alle vrijwilligers om zich te blijven ontwikkelen en begeleid ze daarin actief.
- Voer standaard exit-gesprekken met leden die stoppen en gebruik de inzichten om de begeleiding en/of het beleid te verbeteren.

- Check regelmatig hoe sporters het plezier in het sporten ervaren, via korte checks of gesprekken. Bespreek dit met het kader en stuur bij waar nodig.
- Zorg dat trainers het Jeugd sportkompas en/of de *4 inzichten over trainerschap* kennen en er in de praktijk mee werken. Waar nodig faciliteer je scholing.
- Leer ouders kennen en stimuleer positieve aanmoediging waardoor de *ouderbetrokkenheid* vergroot.
- Laat sporters meedenken: vraag tijdens trainingen doelbewust om input en doe er iets mee.

- Spreek ouders aan op negatieve uitingen langs de lijn of vanaf de tribune.
- Bij signalen van afnemend plezier onderneem direct actie om bij te sturen.

- Waardeer (de inzet van) trainers met positieve aandacht en complimenten.
- Weet dat het gebrek aan plezier de belangrijkste reden is om te stoppen met sporten.

2

Positieve sportbeleving

De acties uitgelegd

Positieve ouderbetrokkenheid

Ouders spelen een belangrijke rol in het creëren van een plezierige sportervaring voor kinderen. Ouders en trainers zijn de



belangrijkste rolmodellen voor jonge sporters. Het gedrag dat je van kinderen verwacht, begint bij het gedrag dat volwassenen zelf laten zien. Langs de lijn, in de kleedkamer en online. Niet zelden verliezen kinderen het plezier in het sporten doordat ouders verwachtingen te hoog leggen of voor negativiteit langs de lijn zorgen. Gelukkig kan het ook anders! Ouders die betrokken zijn bij de sportieve ontwikkeling van hun kind, hun zelfstandigheid stimuleren en op een positieve manier coachen, zorgen ervoor dat hun kinderen meer sportplezier beleven en ook [langer blijven sporten](#)⁶. Leer de ouders op jouw club daarom kennen, en neem ze mee in de normen en waarden van de club.

Kadercoach

Een kadercoach ondersteunt sportverenigingen met het normaal maken van begeleiding van kader op de club. Met als doel om de kwaliteit van trainingen en daarmee het sportplezier van sporters te vergroten. Bij kadercoaching ligt de focus met name op het didactische en pedagogische aspect ervan.

Welke ondersteuning kan je krijgen?

Hieronder vind je een overzicht van scholingen, workshops en interventies die bijdragen aan de kwaliteit van jullie trainers en coaches en een positieve sportcultuur op de club. Daarnaast zijn er nog veel meer scholingen en interventies die jouw club verder kunnen helpen. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem contact op met je [Verenigingsadviseur](#).

Clubkadercoach – De Amersfoortse Aanpak

De Amersfoortse Aanpak versterkt het pedagogisch sportklimaat door sportverenigingen te ondersteunen met een Clubkadercoach (CKC), een professional die kosteloos wordt ingezet dankzij gemeentelijke financiering. De CKC helpt het bestuur bij het opzetten en duurzaam borgen van kadercoaching binnen de vereniging, zodat trainers beter worden toegerust om (jeugdige) sporters positief en effectief te begeleiden. Verenigingen werven daarbij eigen kadercoaches (leden/ouders met een pedagogisch/didactische achtergrond), die worden opgeleid om trainers te observeren, begeleiden en voorzien van constructieve feedback.

Via een helder stappenplan worden bestuur en kadercoaches meegenomen van eerste kennismaking tot structurele verankering in beleid. De aanpak biedt maatwerk voor elke club, faciliteert een lokaal netwerk van kadercoaches en zorgt voor continuïteit in kwaliteit, los van wisselingen in bestuur of vrijwilligers.

Onderdeel van de Amersfoortse Aanpak maar ook los beschikbaar:

4 inzichten over trainerschap

Structureren, stimuleren, individuele aandacht geven en regie overdragen; vier kernkwaliteiten voor elke trainer of coach. Tijdens deze scholing krijgen deelnemers handvatten om sporters effectiever te



begeleiden en een inspirerende, veilige sportomgeving te creëren. In één avond scherpen deelnemers hun functioneren als trainer/coach merkbaar aan. Deze scholing is gratis aan te vragen.

Opleiding Kadercoach

Onderdeel van de Amersfoortse Aanpak is de opleiding tot kadercoach van NOC*NSF. Deze opleiding is geschikt voor vrijwilligers en professionals met pedagogische en/of didactische kennis en vaardigheden, die trainers/coaches binnen de club willen begeleiden en ondersteunen. Tijdens de 4 avond durende opleiding, leren toekomstige kadercoaches het gedrag van trainers/coaches te observeren en analyseren, en hen te laten reflecteren op hun eigen gedrag en manier van coachen.

SuperCoaches

Goed coachen begint met aandacht: voor de sporter én voor jezelf als coach. SuperCoaches is een tweedelige training voor alle trainers en coaches in de jeugdsport. Je leert hoe je ieder kind de aandacht geeft die het nodig heeft, zodat kinderen mee kunnen doen, plezier hebben, zich gehoord en gezien voelen en zich gezond kunnen ontwikkelen.

J-score

De J-score is een instrument van het Kenniscentrum Sport & Bewegen waarmee je snel inzicht krijgt in de jeugdgerichtheid van jouw vereniging. Jeugdleden, trainers en bestuurders vullen samen een korte vragenlijst in. De uitkomst geeft aanknopingspunten om de club aantrekkelijker en toegankelijker te maken voor jongeren.



3 Ontwikkeling stimuleren



Alle links in de teksten van deze Pijler 3 vind je hier handig bij elkaar



Wat betekent het?

Sport is bij uitstek een plek waar kinderen, jongeren en volwassenen kunnen groeien; sportief én persoonlijk. Naast plezier en sociale veiligheid is ontwikkeling daarom een onmisbare derde pijler. Een ontwikkelingsgericht sportklimaat richt zich niet alleen op motorische vooruitgang, maar ook op sociaal, emotioneel en cognitief leren door middel van sport en bewegen.

Sporters die ervaren dat ze stappen maken, bouwen aan hun zelfvertrouwen, leren omgaan met tegenslagen en ontwikkelen vaardigheden die ze hun leven lang meenemen.

3 Ontwikkeling stimuleren

Een ontwikkelingsgerichte club biedt een omgeving waar sporters training en spelvormen krijgen, passend bij hun leeftijd en niveau. Veel sportbonden hebben per leeftijdscategorie specifieke regels en spelvormen, gebruik die als basis. Een actueel opleidingsplan, met per leeftijdsfase duidelijke leerdoelen en passende werkvormen, helpt je om dit structureel te borgen.

Daarin speelt de trainer een sleutelrol. Een goede trainer kijkt verder dan de uitslag. Hij legt de oefeningen helder uit, past de aanpak aan op het individu en geeft feedback die sporters verder helpt. Investeren in de opleiding en begeleiding van trainers is daarom de basis van een ontwikkelingsgerichte club.

In veel verenigingen ligt de nadruk nog sterk op resultaat. De beste trainer gaat automatisch op het hoogst spelende team. Sporters met de beste vaardigheden krijgen de meeste aandacht.

Anderen ervaren minder speeltijd of minder uitdagende trainingen. Onderzoek laat zien dat vroeg selecteren weinig zin heeft en de ontwikkeling van veel sporters juist afremt. Pas vanaf ongeveer 12 jaar wordt selectie op sportief niveau zinvol. Tot die tijd geldt: geef iedereen gelijke kansen. Teamindelingen op basis van meerdere factoren, zoals kalender- én biologische leeftijd, motivatie en belastbaarheid, doen meer recht aan wie een sporter werkelijk is en kan worden.

Een ontwikkelingsgerichte aanpak betekent niet dat winnen er niet toe doet. Wedstrijden en competitie zijn juist waardevolle leermomenten: ze leren sporters omgaan met druk, teleurstelling en succes. Het verschil zit in de focus: niet winnen als doel op zich, maar beter worden als vertrekpunt. Winnen is dan het gevolg van goed leren.

Door ontwikkeling centraal te zetten, bouw je aan een cultuur waarin alle sporters kunnen groeien, ongeacht hun achtergrond, niveau of motivatie. Het resultaat: duurzame deelname, een gezonde sporthouding en uiteindelijk ook betere prestaties. Want wanneer sporters ervaren dat ze vooruitgaan, blijven ze gemotiveerd, werken ze harder én halen ze het beste uit zichzelf.

De actieladder



Met de acties op de pagina's hierna kun je werken aan een ontwikkelingsgerichte omgeving op de club.

Hoe ver ben je op dit thema?

Wat is jouw volgende stap? En wat is daarvoor nodig?

3 Ontwikkeling stimuleren

Met deze actieladder werk je aan een ontwikkelingsgerichte omgeving op jullie club.

Hoe ver zijn jullie op dit thema? Wat is de volgende stap? Wat is daarvoor nodig?



Uitgebreide actieladder vind je op de website



- Veranker brede motorische ontwikkeling in de clubvisie en het *sportaanbod*. Geef sporters en ouders regelmatig terugkoppeling over de voortgang.
 - Stel minimumeisen voor trainers op het gebied van vakkennis en pedagogische vaardigheden. Zorg dat trainers hun kennis actief bijhouden.
 - Zet ontwikkeling van sporters én trainers centraal in de clubvisie. Vertaal dit elk jaar naar concrete doelen, planning en evaluaties.
-
- Communiceer naast wedstrijdoelen ook duidelijke leerdoelen. Maak 'beter worden' het uitgangspunt, winnen is het resultaat van beter worden.
 - Maak *teamindelingen* op basis van meerdere factoren: kalender- én biologische leeftijd, motivatie, motoriek en belastbaarheid. Leg dit vast in beleid.
 - Werk met een actueel opleidingsplan dat per leeftijdsfase leerdoelen, differentiatie en passende werkvormen beschrijft.
 - Stel heldere functieprofielen en minimumeisen op voor trainers en kader. Gebruik deze bij werving én bij evaluaties.
-
- Breng de *scholingsbehoefte* van trainers in kaart en faciliteer gerichte opleiding actief.
 - Informeer ouders en sporters actief over de verwachtingen en leerdoelen van jeugdteams.
-
- Moedig trainers aan om hun aanpak aan te passen als iets niet werkt in een training.
 - Grijp in als ouders of trainers prestatiedruk en winnen centraal zetten.
-
- Weet dat de sportvereniging 'het derde opvoed milieu' is en daarmee een belangrijk onderdeel van de opvoeding van jonge sporters.

3

Ontwikkeling stimuleren

De acties uitgelegd

Sportaanbod

Het aanbieden van gedifferentieerd sportaanbod binnen je vereniging is essentieel om (jeugdige) sporters optimaal te laten groeien. Door training en oefenvormen aan te passen aan niveau, behoefte en ontwikkelfase van je leden, ontstaat brede motorische ontwikkeling: sporters leren meer vaardigheden, bewegen gevarieerd én bouwen een sterkere basis op voor

hun verdere sportloopbaan. Dit resulteert in betere sporters die langer gemotiveerd blijven, omdat zij steeds passende uitdaging ervaren en succesmomenten blijven beleven. Voor verenigingen betekent dit een duurzaam sportklimaat waarin meer jeugdleden met plezier blijven trainen, zich blijven ontwikkelen en minder snel afhaken.

Teamindeling

Van oudsher wordt bij veel (team)sporten al vanaf jonge leeftijd geselecteerd, waarbij kinderen met ‘meer talent’ bij elkaar worden gezet. [Onderzoek⁷](#) laat echter zien dat vroeg selecteren geen zin heeft, en het bieden van gelijke kansen aan ieder kind een positief effect kan hebben op het sportplezier en de ontwikkeling van iedere jeugdspporter.



Welke ondersteuning kan je krijgen?

Hieronder vind je een overzicht van scholingen, workshops en interventies die bijdragen aan de kwaliteit van jullie trainers en coaches en een positieve sportcultuur op de club. Daarnaast zijn er nog veel meer scholingen en interventies die jouw club verder kan helpen. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem contact op met je [Verenigingsadviseur](#).

Trainersopleiding

Trainers en coaches spelen een cruciale rol in het zorgen voor een omgeving waarin sporters zich optimaal kunnen ontwikkelen en vooral ook heel veel plezier beleven. Wie herinnert zich nou niet die ene fijne trainer/coach van vroeger? Kortom: een goede trainer/coach is goud waard voor je club.

Investeren in de kwaliteit van je trainers en coaches is het daarom dubbel en dwars waard. Dit doe je door hen op een adequate manier te begeleiden en op te leiden. Borg kadercoaching binnen de structuur van je club en stimuleer je trainers/coaches om opleidingen te volgen: binnen de club, via de sportbond, de Verenigingsadviseurs of andere partijen. Denk hierbij,

naast sporttechnische of –tactische opleidingen, aan thema’s als pedagogiek, didactiek, breed motorische ontwikkeling, groepsdynamiek of sociale veiligheid. Vaak zijn daar ook diverse subsidies voor. Hoe bekwaam je trainers en coaches zijn, hoe beter zij hun rol kunnen vervullen. Niet alleen zorg je zo voor meer plezier bij je sporters, maar ook bij de [trainers en coaches zelf⁸](#)!

E-learning Sterk van start

Speciaal voor (beginnende) trainers, coaches en instructeurs van sportclubs: om je een vliegende start te bieden bij het invullen en uitvoeren van jouw rol, is de e-learning ‘Sterk van start’ ontwikkeld. Deze gratis scholing helpt je om dit op een veilige, vak-kundige en bovenal leuke manier te doen.



Er wordt niet alleen stilgestaan bij sociale veiligheid en grensoverschrijdend gedrag, maar ook hoe je een leuke training neerzet of hoe je zorgt voor sportplezier.

E-learning Een beetje opvoeder

Bij training geven komt meer kijken dan het aanleren van een sport. Groepsdynamiek, emoties, verschillende persoonlijkheden en variërende interesses per leeftijdsgroep, een trainer krijgt het allemaal op zijn of haar pad. De gratis e-learning 'Een beetje opvoeder' van NOC*NSF helpt trainers en coaches om hun begeleiding beter te laten aansluiten op de leeftijd en belevingswereld van jonge sporters. Aan bod komen de vier inzichten over trainerschap, sociale veiligheid, omgaan met

gedrag en het scheppen van voorwaarden voor een positief sportklimaat. Deze e-learning telt ook mee als onderdeel van de basiseisen sociale veiligheid.

Athletic Skills Model

In deze workshop ontdek je met welke visie het Athletic Skills Model (ASM) maatschappelijk impact maakt, en dat veelzijdig bewegen meer inhoudt dan breed motorisch ontwikkelen. Implementatie van het ASM zorgt voor betere prestaties, minder blessures, meer creativiteit en meer plezier. Je leert in de workshop dat sporten meer gemeen hebben dan dat ze verschillen, en ervaart in de praktijk hoe de vertaling van veelzijdigheid binnen sporten en activiteiten vorm krijgt.



Iedereen kan meedoen



Alle links in de teksten van deze Pijler 4 vind je hier handig bij elkaar



Wat betekent het?

Sporten is niet alleen gezond, het is ook een manier om sociaal fit te blijven en draagt bij aan inclusie in de stad⁹. Amersfoort telt meer dan 160.000 inwoners, met elk hun eigen beweeginteresses, culturele achtergronden en fysieke mogelijkheden.

Een inclusieve sportomgeving nodigt al die mensen uit om te gaan sporten en bewegen, zichzelf te zijn, zich geaccepteerd te voelen én vaker terug te willen komen.

4

Iedereen kan meedoen

Om een inclusieve en diverse sport- en bewegomgeving concreet te maken, helpt het om verschillen tussen mensen te begrijpen en aandacht te hebben voor de individuele beweginteresses, sportbehoeften én -benodigdheden. [Kennisinstituut Movisie](#)²⁰ onderscheidt twaalf verschillende factoren die maken dat mensen verschillen.

Elke factor is van invloed op iemands sportbeleving, en een combinatie van factoren kan maken dat iemand zich in meer of mindere mate welkom voelt. Zo sporten vrouwen gemiddeld minder dan mannen, mensen met een niet-westerse achtergrond minder dan mensen met een Nederlandse achtergrond en mensen met een beperking minder dan mensen zonder^{11,12}.

Sommige groepen hebben simpelweg iets meer ondersteuning nodig om de stap naar

sporten en bewegen te zetten. In Amersfoort noemen we dit ongelijk investeren voor gelijke kansen.

Nieuwe sporters bereiken en iedereen zich thuis te laten voelen binnen jouw club begint met begrijpen welke drempels er zijn. Met kleine aanpassingen kun je vaak al veel meer mensen in beweging krijgen. Denk bijvoorbeeld aan het aanbieden van proeflessen, het aanpassen van communicatie naar begrijpelijke taal of het verbeteren van de fysieke toegankelijkheid voor mensen met een beperking. De sleutel tot succes is om actief in gesprek te gaan met je (potentiële) leden, zodat je hun behoeften en eventuele drempels écht leert begrijpen.

Inclusie stopt niet bij de voordeur. Het gaat er ook om wat er in de club gebeurt. Mensen trekken van nature op met anderen die op hen lijken, met als onbedoeld gevolg dat sommige sporters buiten de boot vallen zonder dat iemand het doorheeft. Door bewust gelijkwaardige en oprechte aandacht te geven aan alle leden, werken aan onderlinge binding en omkijken naar elkaar, bouw je aan een club waarin iedereen zich gezien, gewaardeerd en ondersteund voelt.

De actieladder

Met de acties op de volgende pagina's werk je aan een sportomgeving waarin iedereen kan meedoen op de club.

Hoe ver is jouw vereniging op dit thema?

Wat is de volgende stap? En wat is daarvoor nodig?



4

Iedereen kan meedoen

Met deze actieladder werk je aan club waar iedereen mee kan doen.

Hoe ver zijn jullie op dit thema? Wat is de volgende stap? Wat is daarvoor nodig?



Uitgebreide actieladder vind je op de website



- Leg samenwerkingsverbanden met partners in de stad of wijk en organiseer samen activiteiten die de buurt verbinden. Maak de club een plek die openstaat voor iedereen.
- Spreek duidelijke gedragsverwachtingen af voor trainers: eerlijkheid, rust en respect zijn de norm. Spreek aan als dat niet zo is.

- Breng drempels in beeld die mensen kunnen weerhouden om mee te doen (denk aan kosten, taal, cultuur of toegankelijkheid) en neem concrete maatregelen om die te verlagen.
- Organiseer open activiteiten en kennismakingsaanbod voor *nieuwe doelgroepen* en zorg voor een actieve, persoonlijke benadering.
- Bespreek jullie norm: dit is hoe wij met elkaar omgaan en zo gaan we niet met elkaar en gasten om. Vertel (nieuwe) leden waar ze op kunnen rekenen als ze discriminatie ervaren en waar men terecht kan voor hulp.
- Zorg voor een warm welkom en een heldere kennismaking voor nieuwe leden, zodat ze snel de weg vinden en aansluiting vinden.

- Leg inclusie en gelijke behandeling vast in beleid. Werk met een *discriminatieprotocol* met duidelijke stappen en verantwoordelijkheden.
- Maak samen met sporters, kader en ouders afspraken over hoe iedereen zich welkom en gezien voelt op de club.
- Wijs leden met financiële zorgen actief op *beschikbare financiële regelingen* en denk mee over oplossingen. Maak de drempel om dit te bespreken zo laag mogelijk.
- Maak discriminatie en preventie onderwerp van gesprek.

- Grijp in en meld discriminatie bij discriminatie.nl en vraag hen om advies.
- Reageer op signalen van buitensluiting of pestgedrag in teams. Vraag advies, er is ondersteuning beschikbaar.

- Besef dat waar mensen samenkomen uitsluiting plaats vindt, dus ook op een sportvereniging.

4

Iedereen kan meedoen

De acties uitgelegd

Discriminatieprotocol

Voer een zero-tolerancebeleid als het gaat om discriminatie. Dit houdt in dat je elkaar direct aanspreekt op discriminerend gedrag, en maak duidelijk dat hiervoor geen plaats is op de club. Een herstelgesprek en eventuele verdere maatregelen zijn opgenomen in het clubbeleid. Hierbij is het heel belangrijk om als club te definiëren wat onder discriminatie wordt verstaan, en wat de eventuele consequenties zijn. Meld discriminatie of een vermoeden hiervan bij discriminatie.nl en vraag hen om advies over hoe te handelen.

Aantrekken van nieuwe of andere doelgroepen

Als je als club nieuwe doelgroepen aan wil

trekken, is het belangrijk om na te denken over hoe je deze doelgroepen bereikt. Vaak is de persoonlijke benadering, eventueel via sleutelfiguren binnen bepaalde netwerken, effectiever dan een campagnematige benadering. Wees daarbij ook open over de aanmeldprocedure en het aannamebeleid dat je als club voert. Als er een wachtlijst is; hoe snel kom je als aspirant-lid in aanmerking om lid te worden, en hoe verloopt deze procedure?

Financiële regelingen

Er zijn verschillende financiële regelingen voor Amersfoorters in een kwetsbare financiële situatie:

- Het [Jeugdfonds Sport & Cultuur](#) ondersteunt kinderen bij het lesgeld, de contributie en in sommige gevallen andere sportbenodigdheden.
- Met een bijdrage voor [sport en cultuur voor volwassenen](#) geeft de gemeente Amersfoort een bijdrage van € 90,- per jaar aan volwassenen met een laag inkomen.
- [Geldcheck033.nl](#) is een digitaal platform dat financiële hulp biedt aan Amersfoorters

met een laag inkomen. Het platform bevat regelingen en voorzieningen van ongeveer vijftientig organisaties in de stad, waardoor mensen snel kunnen zien welke regelingen en voorzieningen er zijn en deze direct kunnen aanvragen.

- Met de [Uniek Sporten Uitleen](#) kun je gratis een sporthulpmiddel voor 4 maanden uitproberen.

Meer informatie over alle regelingen en de online keuzehulp voor inwoners van Amersfoort vind je via: [Regelingen bij een laag inkomen voor inwoners van Amersfoort](#) op de website van de Gemeente Amersfoort.



4

Welke ondersteuning kan je krijgen?

Je hoeft het niet alleen te doen. Er is een heel palet aan ondersteuning beschikbaar: van praktische tools tot scholing en persoonlijk advies. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem contact op met je [Verenigingsadviseur](#).

Onze Club is van Iedereen

‘Onze Club is van Iedereen’ (OCIVI) is een trainingsprogramma van NOC*NSF gericht op het versterken van sportclubs op het gebied van inclusie en diversiteit. Dit trainingsprogramma is gratis en bevat trajectbegeleiding en een aantal interventies die los van elkaar kunnen worden ingezet. Hier vind je een overzicht van de verschillende interventies. Voor meer informatie over het aanvragen neem contact op met de Verenigingsadviseur.

- Advies en begeleiding Begeleiding op maat voor de sportclub
- De mens achter de speler Trainingsprogramma voor sportteams over verbinding
- Met andere ogen VR-experience over discriminatie en uitsluiting
- Fair Play Workshop voor jongeren over discriminatie en respect
- Sport voor iedereen Workshop over inclusie voor lhbtq+-ers
- Onze club is van iedereen Theatervoorstelling over discriminatie, inclusie en diversiteit
- Vuist tegen Discriminatie Workshop voor trainers/coaches over discriminatie

Specialisten: Aangepast sporten en 50+

In Amersfoort zijn specialisten werkzaam op het gebied van de specifieke doelgroepen aangepast sporten en 50+.

De specialisten Aangepast Sporten denken mee over het toegankelijker maken van jullie sportvereniging voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking. Voor meer informatie neem contact op via AangepastSporten@sro.nl.

De specialisten 50+ zijn het sportloket voor persoonlijk advies over het sportaanbod voor senioren in de stad. Daarnaast ondersteunen ze sportverenigingen die voor de 50+ers meer willen betekenen. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem contact op via SeniorenSport@sro.nl

Discriminatie.nl

Professionals van Discriminatie.nl bieden sportverenigingen kosteloos advies, ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met meldingen van discriminatie. Ook bieden ze educatieve workshops aan die gericht zijn op het vergroten van bewustwording en het creëren van een inclusieve sportcultuur. Deze workshops gaan bijvoorbeeld over het omgaan met discriminatie, cultuursensitief werken en respectvolle omgangsvormen.

Regenboogstad Amersfoort

De gemeente Amersfoort werkt samen met inwoners, professionals en organisaties aan een inclusieve stad. Een stad waarin iedere inwoner zich thuis voelt, zichzelf kan zijn en

op een eigen manier mee kan doen. Met dat uitgangspunt is de Regenboogagenda vastgesteld. Hierin staan acties om inclusie en acceptatie te vergroten, met in het bijzonder aandacht voor de Amersfoortse lhbtq+ gemeenschap.

Aanpak Veilige Steden

Amersfoort werkt actief aan een stad waar iedereen zich welkom en veilig voelt. Straatintimidatie wordt niet getolereerd, en de gemeente investeert in bewustwording, erkenning en samenwerking met partners om sociale en fysieke veiligheid te waarborgen. Extra aandacht gaat daarbij uit naar vrouwen en lhbtq+ personen.

Diverse workshops en scholingen

Naast het NOC*NSF trainingsprogramma ‘Onze Club is van Iedereen’ en de genoemde workshops van Discriminatie.nl bestaan er nog veel meer workshops, trainingen en scholingen die bij kunnen dragen aan het creëren van een inclusieve sportvereniging. Denk bijvoorbeeld aan een workshop om het gesprek over diversiteit en inclusie op

4

gang te brengen, een workshop over het verwelkomen van mensen met een beperking op de club of een e-learning over het training geven aan sporters met een verstandelijke beperking.

Wil je meer weten of heb je interesse in één van de genoemde workshops of scholingen? Neem dan contact op met de [Verenigingsadviseur](#).



Handige organisaties en websites

[De Verenigingsadviseurs van SRO](#) zijn het sport- en beweegloket voor alle Amersfoortse sportverenigingen. Op de website vind je informatie over alle thema's die spelen bij jouw club: van positieve sportcultuur en vrijwilligersbeleid, tot subsidies en accommodatie.

[Centrum Veilige Sport Nederland](#) is hét landelijke meldpunt voor grensoverschrijdend gedrag, matchfixing en doping in de sport. Daarnaast vind je via de website van het centrum veel nuttige informatie over preventie van grensoverschrijdend gedrag.

Op de website [pedagogischsportklimaat.nl](#) vind je veel informatie over het werken aan een pedagogisch sportklimaat. Deze website is ontwikkeld door het Kenniscentrum Sport & Beweging en het lectoraat Sportpedagogiek van Hogeschool Windesheim.

Op [Clubbase](#), en specifiek de pagina [sportopleidingen.nl](#), vind je allerlei competentie-gerichte sportopleidingen en (bij)scholingen. Op de website staan opleidingen van de NOC*NSF Academie voor Sportkader voor de gehele sportbranche.

[Uniek Sporten](#) werkt vanuit regionale samenwerkingsverbanden om sportaanbod voor mensen met een beperking te bevorderen, en helpt mensen met een beperking bij het vinden van de juiste sport. Sportverenigingen die zich inzetten voor mensen met een beperking kunnen het Uniek Sporten Certificaat verdienen.

De [John Blankenstein Foundation](#) maakt zich hard voor een inclusieve sportomgeving voor LHBTI+-ers, en geeft workshops en advies op het gebied van LHBTI+, diversiteit en inclusie binnen de (top)sport.

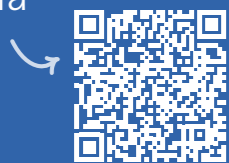
[Discriminatie.nl](#) heeft een regionaal antidiscriminatiebureau in de Provincie Utrecht. Hier kunnen leden, sporters en bestuurders terecht met vragen over discriminatie of ongelijke behandeling, voor een luisterend oor, juridisch advies of begeleiding bij een melding. Ook bieden zij voorlichting en workshops aan ter bevordering van gelijke behandeling.



Subsidies

Werken aan een positieve sportcultuur kost tijd en inzet en soms ook geld. Denk aan het opleiden van trainers, het organiseren van activiteiten of het aanpassen van je accommodatie.

Gelukkig zijn er subsidies en fondsen beschikbaar die je daarbij kunnen helpen. Het volledige overzicht vind je via



Subsidie Sportkader Jeugd

Sportverenigingen met aanbod voor de ontwikkeling van sportkader komen voor deze subsidie in aanmerking. Met sportkader bedoelen we trainers die training geven aan jeugdleden van sportverenigingen. Het kan gaan om cursussen en opleidingen op sporttechnisch, pedagogisch en didactisch gebied. Ook het inhuren van een Clubkadercoach en het laten organiseren van workshops door bijvoorbeeld NOC*NSF passen binnen de regeling.

Deskundigheid Vrijwilligers

Wil je jouw vrijwilligers beter toerusten in het uitoefenen van hun functie vraag dan deze subsidie aan. Met de subsidie kunnen scholingen of trainingen betaald worden. Bijvoorbeeld een lezing over een speciaal onderwerp, een training rolstoelrijden of een cursus gesprekstechnieken. Er is maximaal €750,- per vereniging per jaar aan te vragen.

Sport & Bewegen activiteiten

Organiseert jouw club sport- of beweegactiviteiten om (niet) leden van jouw vereniging aan te moedigen te bewegen? Dan kun je hiervoor mogelijk subsidie krijgen via de subsidieregeling Sport en Bewegen activiteiten van de gemeente Amersfoort.

Sport & bewegen investeringen

Verzorgt jouw club sport- of beweegactiviteiten en is winst maken niet het doel? Dan kun je de subsidie Sport en Bewegen Investeren aanvragen om meer mensen voor lange tijd hieraan te laten meedoen. Door bijvoorbeeld bestaande gebouwen of sportplekken in de open lucht aan te passen, zodat meer mensen en/of verenigingen ze kunnen gebruiken.

City of A

City of A biedt activiteiten aan voor jongeren van 12 t/m 18 jaar in de gemeente Amersfoort. Organiseert jouw vereniging specifieke activiteiten voor deze jongeren dan is er een activiteitenbudget beschikbaar.

Nationaal Sportakkoord II: services via NOC*NSF

Binnen het Nationaal Sportakkoord II zijn er services beschikbaar om jouw sportvereniging verder te laten groeien. De ruim 200 beschikbare services hebben betrekking op allerlei onderwerpen en kunnen tegen een gesubsidieerd tarief worden aangeboden. Voor de mogelijkheden kun je contact opnemen met de Verenigingsadviseur.



Bronnenlijst

1. Schipper-van Veldhoven, N. , Faber, I. & Van der Weide, R (2024). Een pedagogisch sportklimaat. Coutinho.nl. <https://www.coutinho.nl/nl/een-pedagogisch-sportklimaat-9789046909294?srsltid=AfmBOopbtN9rDuiUqRg4Cszu4UYC4K7l658Bfyl0hetE5Mb3VByHx3ws>
2. Hudson, P. (2001). Safety culture – Theory and practice. *Industrial Safety Review*, 13(1), 1–5.
3. NOC*NSF. (2023, 15 mei). Blauwdruk grensoverschrijdend gedrag. <https://nocnsf.nl/media/mjnnppy4/053-bijlage-3-blauwdruk-gog.pdf>
4. Vertommen, T., Veldhoven, N. S., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J., Neels, K., & Van Den Eede, F. (2015). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse & Neglect*, 51, 223–236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>
5. Koning, T., & Van Schagen, M. (2021). De talentformule.
6. Bremer, K. L. (2012). Parental Involvement, Pressure, and Support in Youth Sport: A Narrative Literature Review. *Journal Of Family Theory & Review*, 4(3), 235–248. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00129.x>
7. Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2017). Compromising Talent: Issues in Identifying and Selecting Talent in Sport. *Quest*, 70(1), 48–63. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438>
8. Aelterman, N., Muynck, G.J. De, Haerens, L., Broek, G. Vande, & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Leuven: Acco.
9. Kooijman, R., Vlaardingenbroek, S., Balledux, M., & Kraak, A. (2021). Het belang van sporten in groepsverband voor jeugd en jongvolwassenen. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/document/het-belang-van-sporten-in-groepsverband>
10. Overzicht diversiteitsfactoren voor sociaal professionals. (z.d.). Movisie. <https://www.movisie.nl/overzicht-diversiteitsfactoren-sociaal-professionals>
11. Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) & Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2023). (On)gezonde leefstijl 2022: Opvattingen, motieven en gedragingen. CBS. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2023/on--gezonde-leefstijl-2022-opvattingen-motieven-en-gedragingen>
12. Hoogendoorn, M. P., & de Hollander, E. L. (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen (RIVM Briefrapport 2016-0201). Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf>

Dit handboek is met trots tot stand gekomen mede dankzij de waardevolle bijdragen van:

Lectoraat
Sportpedagogiek
SportUtrecht
Leusden in Beweging
Gemeente Amersfoort
Collega
Buurtsportcoaches

De fotografen

Arie Cijfer
Danielle Gerris
Gertrude de Vries
Rodney Kersten

En foto's van:

AHV Centaur
Altis
Amersfoort Netball Club
AV Triathlon
AVV Keistad
BSC Quick
CJVV
ckv MIA
Crackerjacks
HC Eemvallei
TTV Hoogland
VVZA
WV Eemland
ZPC Amersfoort



**BUURT
SPORT
COACH**

VOOR
VERENIGINGEN

Alles in
beweging



Buurtsportcoach.nl

Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO