

# Sociale sportinitiatieven

Zo benut je hun waarde binnen het sociaal domein



<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Wat is een sociaal sportinitiatief?</b>	<b>4</b>
Kenmerken van een sociaal sportinitiatief	4
Rollen binnen een sociaal sportinitiatief	5
Financiering van een sociaal sportinitiatief	5
De Harde Leerschool	6
Stapjefitter	7
<b>Wat zijn de werkzame elementen voor succes?</b>	<b>8</b>
Begeleiding	8
Fysieke omgeving	8
Sociale omgeving	8
Maatwerk	8
Empowerment	9
Kwaliteitsbewaking	9
Uitgelicht: begeleiding & maatwerk	10
YETS	11
Sociaal Vitaal	12
<b>Hoe breng je de randvoorwaarden in de praktijk?</b>	<b>13</b>
Begeleiding	13
Fysieke omgeving	13
Sociale omgeving	13
Maatwerk	14
Empowerment	15
Kwaliteitsbewaking	15
Futsal Chabbab	16
De Voetbalwerkplaats	17
<b>Wat leveren sociale sportinitiatieven op?</b>	<b>18</b>
Opbrengst voor de deelnemers: onderzoek naar De Harde Leerschool en 2BE	18
Maatschappelijke opbrengst: onderzoek naar Futsal Chabbab	18
Waarde van sociale sportinitiatieven voor gemeenten	19
3x3 Unites	20
Life Goals	21
<b>Hoe werk je integraal samen aan een sociaal sportinitiatief?</b>	<b>22</b>
Vier redenen voor integrale samenwerking	22
Tips voor goede integrale samenwerking	22
2BE	24
Wereldmeiden	25
Homebase	26
<b>Zelf aan de slag</b>	<b>27</b>

## Inleiding

Ben jij actief in het sociaal domein als beleidsmaker of uitvoerend professional? Werk je met mensen in een kwetsbare situatie die je vooruit wil helpen? Sport en bewegen dragen – onder de juiste voorwaarden – bij aan maatschappelijke doelen. Denk aan doelen als minder eenzaamheid bij jongeren en ouderen, minder schooluitval, meer kansen op de arbeidsmarkt, minder overlast en meer zelfredzaamheid. Ofwel: denk minder vanuit wat sport en bewegen is en meer vanuit wat het doet, vanuit het proces, en wat dat mensen brengt.

Waarschijnlijk kent jouw gemeente al beweeginitiatieven voor kwetsbare groepen. Toch zijn zomaar samen een potje voetballen, of een rondje wandelen met achteraf een kopje koffie, vaak niet genoeg om de gewenste positieve effecten echt te bereiken. Hoe doe je dat dan wel? Uit onderzoek weten we intussen dat je zou moeten inzetten op wat we ‘een sociaal sportinitiatief’ noemen:

*Sociale sportinitiatieven hebben niet als doel om de sport- en beweegdeelname te verhogen. Ze hebben als doel dat de deelnemers vooruitgang boeken op een levensdomein als onderwijs, werk, welzijn of gezondheid. Het is een planmatige aanpak voor complexe maatschappelijke vraagstukken, met inzet van sport en bewegen.*

In dit whitepaper leer je – aan de hand van praktische voorbeelden – uit welke bouwstenen sociale sportinitiatieven bestaan en hoe jij ze het beste kunt inzetten in jouw gemeente voor jouw doelen en doelgroepen.



## Wat is een sociaal sportinitiatief?

Het **positieve effect van sport en bewegen** op onze gezondheid kennen we allemaal. Maar ken je ook de sterke sociale kracht van meedoen aan beweegactiviteiten? Het kan je helpen om makkelijker contact te leggen en vrienden te maken. Het kan je zelfvertrouwen en weerbaarheid vergroten. En het leert je samenwerken en omgaan met hiërarchie en discipline.

Zoals we in de inleiding al schreven: wellicht zet jouw gemeente sport en bewegen al in als middel. Daarbij is de sportactiviteit zelf niet het belangrijkste element, maar doen deelnemers vooral mee om anderen te ontmoeten en te ontspannen.

Wanneer je echter streeft naar structurele vooruitgang op verschillende levensdomeinen bij jouw doelgroep, moet je 'opschalen' naar een sociaal sportinitiatief. Bij sociale sportinitiatieven zijn de positieve sociale effecten geen bijvangst, maar expliciet het doel. Dat vraagt echter wel wat van de opzet van jouw initiatief.

### ➔ Kenmerken van een sociaal sportinitiatief

- ➔ Het **doel** van een sociaal sportinitiatief is dat de deelnemers vooruitgang boeken op één of meerdere levensdomeinen (onderwijs, wonen, werk, welzijn, zorg).
- ➔ De **doelgroep** van een sociaal sportinitiatief zijn meestal mensen in een kwetsbare situatie, met bijvoorbeeld complexe (psychische) problematiek, afstand tot de arbeidsmarkt, ouderen die in eenzaamheid leven, jongeren die in armoede leven en minder kansen krijgen, jongeren die zijn gestopt met school/werk, of gedetineerden.
- ➔ Sociale sport- of beweegactiviteiten bieden hun deelnemers een compleet **begeleidingsprogramma** aan.
- ➔ Een sociaal sportinitiatief biedt zowel sport- of beweegactiviteiten, als **aanvullende programmering** 'buiten de lijnen'. Dat kunnen trainingen zijn om sociale vaardigheden te ontwikkelen, of bijvoorbeeld sollicitatietrainingen als je deelnemers wilt begeleiden naar werk. Maar ook (groeps)gesprekken met een coach over opvoedingsvraagstukken of problemen thuis.
- ➔ Het is uiteraard noodzakelijk dat ook de **sport- of beweegactiviteiten** zélf goed aansluiten bij de mogelijkheden en wensen van de doelgroep.

## ➔ Rollen binnen een sociaal sportinitiatief

Vanwege de complexe problematiek van de deelnemers, is een sociaal sportinitiatief vaak een **samenwerking** van sport- en beweegaanbieders enerzijds, met partijen uit bijvoorbeeld de domeinen welzijn, zorg, onderwijs, of politie anderzijds.

Het verbinden van al deze benodigde partijen vraagt om de inzet van een projectleider. Dit is bijna altijd een **professional** (bijvoorbeeld een buurtsportcoach of welzijnswerker). Dat verdient de voorkeur niet alleen vanwege de complexiteit en tijdsinvestering, maar ook omdat dit type aanpakken vaak gaat om het gericht werken aan houding en gedrag.

De **sportvereniging** kan voor een sociaal sportinitiatief de accommodatie beschikbaar stellen als ontmoetingsplek. En trainers en coaches kunnen bijdragen aan de beweegactiviteiten. Maar sportverenigingen kunnen ook bijdragen als plek waar deelnemers eventueel vrijwilligerswerk kunnen doen, of toegang bieden tot hun netwerk en sponsors. Leden van de vereniging kunnen een rol spelen als maatje voor deelnemers, en helpen bij de integratie in een regulier team van de vereniging na afloop van het begeleidingstraject.

## ➔ Financiering van een sociaal sportinitiatief

Een sociaal sportinitiatief is wat betreft financiering vaak afhankelijk van meerdere financiers zoals de gemeente (vanuit een subsidie, of bijvoorbeeld vanuit re-integratie budgetten), het bedrijfsleven en fondsen.

Sociale sportinitiatieven die zowel hun methode als impact goed in beeld brengen – bijvoorbeeld door monitoring, maken bovendien meer kans op meerjarige financiering en borging.



## De Harde Leerschool

De Harde Leerschool stoomt jonge mannen die moeite hebben met regels en regelmaat klaar voor werk of opleiding. Door rugby en aanvullende coaching en training leren ze vaardigheden die hen kansen biedt om deel te nemen aan de maatschappij.

's Morgens is er een rugbytraining, 's middags is er een training over solliciteren, voeding, zelfreflectie, jezelf presenteren, enzovoort. De begeleiders sturen op kernwaarden (respect, samenwerken, plezier, discipline, passie, integriteit en solidariteit), zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. Mede hierdoor wordt de kans op werk aanzienlijk vergroot. Ook is er een nazorgtraject omdat de deelnemers baat hebben bij intensieve ondersteuning voor een langere periode. Daarin ligt de focus op behoud van betaald werk of terugkeer naar school.

Rugbytrainer Job Völker: "Veel jongens willen juist heel graag werken, maar weten niet hoe ze dat moeten aanpakken. Het gaat om jongens die in detentie hebben gezeten, die buiten de samenleving staan en moeilijk bereikbaar zijn voor hulpverleners. Toch willen deze jongens vaak maar één ding ze willen erbij horen. Helaas ontbreekt het hen aan de vaardigheden die je nodig hebt om werk te krijgen en te houden. Ze missen structuur in hun leven, en een doel. Rugby kan hen daarbij helpen."

[Bekijk de aanpak De Harde Leerschool](#)

[Lees het interview met deelnemer Gino](#)

[Bekijk het onderzoek dat bij De Harde Leerschool werd gedaan](#)

**Gino, deelnemer De Harde Leerschool:** *"Ik heb geleerd dat als er iets gebeurt, er altijd een manier is om ermee om te gaan zodat het draagbaar is. Je kunt niet altijd veranderen wat er gebeurt, maar ik kan wel veranderen hoe ik erin sta. Die les betekent voor mij heel veel. Ik heb niet minder stress, maar ik kan stress beter oplossen zodat het me niet onderuit haalt."*



## Stapjefitter

Stapjefitter richt zich op mensen die langdurig werkloos zijn en laag op de participatieladder staan. De interventie helpt hen om gezonder te worden en meer mee te doen in de samenleving. Deelnemers gaan achttien weken aan de slag op drie gebieden: beweging, voeding en participatie. Een leefstijlcoach, voedingsdeskundige en welzijnsconsulent verzorgen de basis van het programma.

De deelnemers worden ondersteund bij het verbeteren van hun leefstijl, het vergroten van hun zelfvertrouwen, het uitbreiden van hun sociale netwerk en mogelijk het verbeteren van hun taalvaardigheid. Hoofddoel van het programma is dat deelnemers gaan meedoen in de samenleving via vrijwilligerswerk, of waar mogelijk zelfs via werk of een opleiding. “Maar het programma stimuleert mensen ook om hun sociale netwerk te vergroten. Ook krijgen ze meer zelfvertrouwen.” Dat proces gaat in kleine stapjes. “Voor deze mensen is iedere stap in de goede richting een gouden medaille. Wat vaker water drinken in plaats van frisdrank. Een nieuw contact leggen. We onderzoeken ook met ze: waar ben je goed in? Hoe kun je dat inzetten? De deelnemers ontdekken dat ze veel meer kunnen dan ze ooit dachten.”

In Stapjefitter werken diverse lokale partners samen, waaronder een lokale welzijnsorganisatie, een re-integratiebedrijf en lokale sportorganisaties en -verenigingen.

[Bekijk de aanpak Stapjefitter](#)

[Lees het interview met de initiatiefnemer](#)

**Linda Oskam, buurtsportcoach en gewichtsconsulente:** *“Het mooiste is dat je echt iets voor die mensen kunt betekenen. Veel van hen hebben weinig zelfvertrouwen en moeten leren dat ze zelf veel meer invloed hebben op hun eigen leefstijl en gezondheid dan ze voor mogelijk hielden. Iets ‘simpels’ als het eten van voldoende groenten en fruit is al een klein stapje in de goede richting.”*



## Wat zijn de werkzame elementen voor succes?

We weten nu dus dat je met sport en bewegen – onder de juiste voorwaarden – kunt bijdragen aan uiteenlopende maatschappelijke doelen voor verschillende doelgroepen. Maar welke voorwaarden zijn dat? Wat maakt nou dat de deelnemers ook echt de gewenste vooruitgang boeken?

In dit hoofdstuk zetten we de zogeheten ‘werkzame elementen’ van een sociaal sportinitiatief op een rij. Het is goed te beseffen dat de werkzaamheid in de praktijk afhangt van jouw doelgroep, de context en de implementatie. Ook zijn deze elementen geen op zichzelf staande onderdelen; ze hangen met elkaar samen en beïnvloeden elkaar.

Onderzoek laat zien dat dit de zes werkzame elementen zijn voor sociale sportinitiatieven:

### ➔ Begeleiding

- ➔ Er is goede begeleiding nodig door professionals, of (geschoolde) vrijwilligers en maatjes. De begeleiders moeten passen bij de doelgroep en de context.
- ➔ Onderlinge afstemming tussen begeleiders over hun kennis, ervaringen, voortgang van deelnemers en aandachtspunten is een voorwaarde voor succes.

### ➔ Fysieke omgeving

- ➔ Er moet een plek zijn waar de deelnemers kunnen samenkomen.
- ➔ Deze accommodatie moet toegankelijk zijn, en passen bij de doelgroep en de context.

### ➔ Sociale omgeving

- ➔ Er is sociale steun nodig vanuit professionals rondom de doelgroep, ook buiten de aanpak om.
- ➔ De inzet van maatjes binnen de aanpak voor de deelnemers draagt bij aan het succes.
- ➔ Er is ook sociale steun nodig vanuit familie en naasten rondom de doelgroep.

### ➔ Maatwerk

- ➔ Er is een combinatie van activiteiten nodig: sport of bewegen, aangevuld met activiteiten die bijdragen aan het aanleren van kennis en vaardigheden die de doelgroep kan benutten in hun leven.
- ➔ Er is intersectorale samenwerking nodig tussen sport en andere domeinen, zoals welzijn: afhankelijk van doelgroep, context, doel en gemeente.



- ➔ De aanpak moet vraaggericht worden ingestoken en aangepast naar de behoeften van de doelgroep en de betrokken professionals en vrijwilligers.
- ➔ Er is een sterk marketing- en communicatieplan nodig dat de aanpak bekend maakt bij gemeente, organisaties en (mogelijke) deelnemers.
- ➔ Er is een sterk wervingsplan/strategie nodig om deelnemers en vrijwilligers te werven en door te verwijzen.

## ➔ Empowerment

- ➔ De doelgroep moet autonomie, keuzevrijheid en invloed op het eigen gedrag ervaren binnen de aanpak.
- ➔ De doelgroep moet gestimuleerd worden in zelfeffectiviteit en zelfvertrouwen ervaren om taken te kunnen volbrengen, doelen te bereiken of het eigen gedrag vorm te geven. Zodat de deelnemers komen tot duurzame gedragsverandering.

## ➔ Kwaliteitsbewaking

- ➔ Monitoring en evaluatie zijn noodzakelijk om de kwaliteit te bewaken. Bijvoorbeeld door inzicht in het proces, de resultaten en de tevredenheid. Het gaat om de leercyclus van het volgen van inzicht krijgen, bijsturen en reflecteren.
- ➔ Er is training en/of deskundigheidsbevordering nodig voor de begeleiders, vrijwilligers/maatjes en professionals.



## ➔ Uitgelicht: begeleiding & maatwerk

Uit [onderzoek van het Mulier Instituut](#) blijkt dat begeleiding en maatwerk de belangrijkste factoren zijn die maken dat de deelnemers positieve opbrengsten ervaren.

### Begeleiding

Het behalen van positieve opbrengsten voor deelnemers gaat niet 'vanzelf' en dus is er goede begeleiding nodig. De rol van de begeleiding is groot.

- ➔ De deelnemers vinden het prettig dat zij op iemand kunnen bouwen in een veilige omgeving. De positieve instelling van de begeleiders helpt hen bijvoorbeeld om positiever naar zichzelf en de toekomst te kijken, en om oplossingsgericht te denken.
- ➔ De deelnemers vinden het prettig dat de begeleiders de verantwoordelijkheid om aanwezig te zijn en je te ontwikkelen, bij de deelnemers zelf leggen.
- ➔ De deelnemers waarderen het als begeleiders een balans vinden tussen 'bewegen en stilstaan'. Bewegen betekent hier: serieus zijn, aan de slag gaan met toekomstplannen, niet stilzitten en leren om niet op te geven. Stilstaan houdt in: geduld, de tijd nemen om te praten over gevoelens en een band op te bouwen, een grapje maken en reflecteren op je eigen gedrag.

Gino, deelnemer De Harde Leerschool: *"Ze leggen de verantwoordelijkheid bij jou. Juist omdat het op mezelf aankwam en ik alle vrijheid van de wereld kreeg, lukt het zo goed."*

### Maatwerk

Elke deelnemer heeft andere doelen. Dat vraagt om een individuele aanpak, met daarbinnen voldoende afwisseling.

- ➔ Variatie in programmaonderdelen is belangrijk, afhankelijk van de doelen van de deelnemer. Denk aan een mix van samenwerkingsopdrachten, (sport)activiteiten buiten iemands comfortzone, op vaste tijden beginnen en eindigen, doelen stellen, reflecteren op eigen gedrag, complimenten geven en praten over je kwaliteiten.
- ➔ De optelsom van ieders individuele programmaonderdelen draagt bij aan sociale vaardigheden zoals zelfinzicht, zelfvertrouwen, doelgerichtheid, omgaan met tegenslagen en vriendschappen sluiten.
- ➔ De precieze balans en invulling van het programma moet je dus afstemmen op de individuele deelnemer. Maar voor iedereen blijkt afwisseling van actieve 'doe-activiteiten' met rustige 'praat-activiteiten' goed te werken.

## YETS

YETS Foundation zet basketbalteams op voor kwetsbare jongeren onder begeleiding van pedagogisch sterke coaches. YETS is een methode voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die steunt op drie pijlers: onderwijs, sport en sociale integratie. Twee jaar lang maken jongeren deel uit van het YETS-basketbalteam, dat fungeert als een soort tweede familie met een coach als rolmodel.

Initiatiefnemer Peter Ottens: “Twee jaar lang basketbalt een samengesteld YETS-team twee keer in de week in de gymzaal op school. Daarna eten we een door school gefinancierde gezonde warme maaltijd terwijl we de dag doornemen. Na de maaltijd gaan we óf naar een klaslokaal om huiswerk te maken – als je cijfers niet goed zijn, mag je namelijk niet meetrainen – óf krijgen de jongeren een workshop sociale integratie. Dat zijn workshops met thema’s als solliciteren, omgaan met geld of debatteren.”

Het doel is de jongeren te empoweren en maatschappelijke uitval te voorkomen. Veel deelnemers van YETS zijn kwetsbare jongeren uit gebroken gezinnen en identificeren zich met de straatcultuur. De coaches van YETS zijn een positief alternatief voor die straatcultuur en hebben een voorbeeldfunctie. Jongeren kunnen hun coach ook om 11 's avonds bellen als ze bijvoorbeeld ruzie hebben thuis. Het zijn volwassenen die geloven in deze jongeren, die geloven dat ze kunnen slagen in de maatschappij. “Onze coaches keuren misschien het gedrag af, maar niet de jongere als persoon. Ze blijven onvoorwaardelijk voor ze klaar staan.”

[Bekijk de aanpak YETS](#)

[Lees het interview met de initiatiefnemer](#)



## Sociaal Vitaal

Sociaal Vitaal is een beweegprogramma dat inzet op eenzame ouderen gezonder ouder te laten worden. Het gaat vooral om het verbeteren van de fysieke fitheid en verminderen van eenzaamheid, bij zelfstandig wonende ouderen tussen de 65 en de 80 jaar oud met een laag opleidingsniveau.

De deelnemers krijgen een uitgebreide screening en volgen daarna een programma dat beweegactiviteiten combineert met trainingen op het gebied van mentale en sociale weerbaarheid, gezondheidsvoorlichting en zelfmanagement.

Bewegingswetenschapper Matthieu de Greef: "De fittest is een eerste kennismaking voor de deelnemers. Ouderen merken dat ze in hetzelfde schuitje zitten. Gedeelde smart is halve smart: ze hebben steun aan elkaar. Dat ze tot een groep behoren, zorgt er al voor dat ze zich iets sterker gaan voelen."

Uit evaluaties van docenten blijkt dat deelnemers zich meer uiten en actiever worden. Ook leggen ze gemakkelijker contacten en komen ze beter voor zichzelf op. Deelnemers durven beter om hulp te vragen voor bijvoorbeeld kleine reparaties. En dat is belangrijk: hoe ouder je bent, hoe afhankelijker je van anderen wordt.

[Bekijk de aanpak Sociaal Vitaal](#)  
[Lees het artikel over Sociaal Vitaal](#)



## Hoe breng je de randvoorwaarden in de praktijk?

Randvoorwaarden als 'sociale omgeving' en 'empowerment' klinken wellicht nog wat abstract. We gaan nu per werkzaam element kijken hoe je ze in de praktijk toepast. Dat doen we aan de hand van voorbeelden van bestaande aanpakken.

### ➔ Begeleiding

#### Deskundige begeleiding

Alle coaches van YETS voldoen aan een specifiek profiel. De coach moet een basketbaltraining kunnen geven, is pedagogisch opgeleid en sociaal sterk. Vaak zijn het zelf ervaringsdeskundigen.

#### Onderlinge afstemming tussen begeleiders

Bij Futsal Chabbab is veel aandacht voor afstemming tussen alle professionals die werken met de deelnemers. Denk aan school, wijkagent, gemeente en buurtcoach. De professionals zorgen dat ze allemaal dezelfde boodschap overbrengen, zodat de jongeren weten wat ze kunnen verwachten.

### ➔ Fysieke omgeving

#### Plek waar mensen kunnen samenkomen

De jongeren van De Voetbalwerkplaats zaten soms de hele dag op de bank, behalve tijdens het voetballen twee keer per week. De vraag was: hoe kan het enthousiasme voor voetbal benut worden voor een actiever leven? Wat is er nog meer te doen op de club? Sportclub SKV had een structureel tekort aan vrijwilligers en was blij met de extra hulp van de jongeren.

#### Toegankelijke accommodatie

De activiteiten van Homepage vinden allemaal plaats in of nabij school. De jongeren die deelnemen blijven dus op de plek waar ze overdag hun lessen volgen. Dat maakt de school als locatie heel toegankelijk, omdat het laagdrempelig én gratis is.

### ➔ Sociale omgeving

#### Sociale steun vanuit betrokken professionals

Bij YETS wordt aan jongeren een positieve omgeving geboden als alternatief voor het negatieve straat- of thuismilieu. De omgeving kenmerkt zich door consequent bewaakte kaders, gevuld met liefde en aandacht. De coaches zijn lokale positieve rolmodellen naar wie de deelnemers op kunnen kijken. De coaches gaan voor in kwetsbaarheid tonen, hierdoor nodigen ze de deelnemers uit om dat ook te doen.

## Inzet van maatjes

Wereldmeiden is een maatjesproject waarbij Nederlandse meiden elke week een uur sporten met een divers samengestelde groep meiden. De maatjes ontsluiten hun netwerk voor de deelnemers en de meiden leren van elkaars leven en achtergrond.

## Sociale steun vanuit familie en naasten

Bij Futsal Chabbab dienen trainers als rolmodel voor de deelnemers. Hun belangrijkste doel is de jongeren, in samenwerking met ouders, oudere broers en zussen, jongerenwerkers, school en eventueel andere hulpverleners, mede op te voeden.

## ➔ Maatwerk

### Combinatie van activiteiten

Sociaal Vitaal combineert beweegactiviteiten met training van fysieke -, mentale -, sociale - en mentale weerbaarheid. Ook krijgen de deelnemers gezondheidsvoorlichting en oefeningen voor zelfmanagement.

### Intersectorale samenwerking

Verschillende lokale organisaties werkten samen in de werving van deelnemers voor Stapjefitter. Ferm Werk, het regionale werkbedrijf en de Sociale Werkvoorziening trokken hierin samen op.

### Vraaggericht en aangepast naar behoeften

Naast een basisprogramma van tien weken, biedt De Harde Leerschool workshops en maatwerkprogramma's aan, gericht op re-integratie. Daarin krijgen deelnemers bijvoorbeeld de gelegenheid om zich te presenteren aan werkgevers die bij hen passen.

### Sterk marketing- en communicatieplan

Beeldvorming is een belangrijk aspect bij De Voetbalwerkplaats. Een van de deelnemers – dit zijn jongeren met een verstandelijke beperking – geeft bezoekende teams altijd een zelfgemaakte presentatie. Daarin legt hij of zij uit wat een (licht)verstandelijke beperking is en wat dat betekent voor hem- of haarzelf.

### Sterk wervingsplan/strategie

YETS wil sociale uitval van jongeren voorkomen. De eerste stap is een basketbaltraining aan de tweede klassen van de scholen waar YETS mee samenwerkt. De zorgcoördinatoren van school kijkt mee wie er het meeste baat bij heeft. Soms meldt een leerplichtambtenaar, jeugdzorg- of welzijnswerker een jongere aan.

## → Empowerment

### Autonomie en invloed

Bij 3X3 Unites worden deelnemende jongeren volop uitgedaagd om zelf hun ambities vast te stellen. En die vervolgens ook zelf te verwezenlijken onder de vleugels van de stichting. Zij krijgen ook veel ruimte om zelf activiteiten te ontwikkelen binnen hun community.

### Zelfeffectiviteit

Bij De Voetbalwerkplaats ligt de nadruk op het stimuleren van de vaardigheden en het zelfvertrouwen die jongeren nodig hebben in hun leven. Het helpt ze om ook buiten de club zelfstandig contacten te leggen en bijvoorbeeld een werkplek of vrijwilligerswerk te verwezenlijken.

## → Kwaliteitsbewaking

### Monitoren en evalueren

Life Goals ontwikkelde een monitor die resultaten inzichtelijk maakt en antwoord geeft op de vraag: 'Wat bereiken we hier nou echt mee?' Het instrument brengt de maatschappelijke impact van sociale initiatieven in kaart. Coaches en begeleiders kunnen de inspanningen en resultaten van hun deelnemers real-time volgen.

### Training en deskundigheidsbevordering

Bij Futsal Chabbab kunnen jongeren die als deelnemer aan het project beginnen, doorgroeien tot (assistent-)trainer. Een intern leerbedrijf zorgt voor de opleiding en begeleiding met onder andere coaching technieken, pedagogische en organisatorische vaardigheden.



## Futsal Chabbab

Futsal Chabbab is een pedagogisch welzijnsprogramma voor jongeren dat sport, onderwijs, veiligheid en leefbaarheid met elkaar verbindt. Dit programma zet zaalvoetbal in om jongens en meiden te bereiken die vaak op straat te vinden zijn. Doel is om schooluitval en overlast te verminderen. De jongeren worden in en buiten de sportzaal op hun gedrag gecoacht en volgen verplicht huiswerkbegeleiding als schoolprestaties achterblijven. Er wordt nauw samengewerkt met onder meer gemeente, scholen, politie, straatcoaches en jongerenwerk.

Deelnemende jongeren ervaren positieve effecten op meerdere vlakken. Zo leren ze omgaan met emoties en verantwoordelijkheden, ontwikkelen ze sociale vaardigheden en leren ze hun wijken beter kennen (en andersom). Zoals een trainer van Futsal Chabbab het verwoordt: “Eerst is het gewoon: ‘Ik doe het voor het voetballen’. Maar ik heb ook jongens gehad die dan opeens switchen van acht onvoldoendes naar nog maar één onvoldoende en overgaan op allemaal zevens. En dat ze dat dan gaan inzien.”

[Naar de website van Futsal Chabbab](#)

[Bekijk de aanpak Futsal Chabbab](#)

[Lees het artikel over Futsal Chabbab](#)

**Saïd, oprichter Futsal Chabbab:** *“Je moet de leefwereld van de jongeren snappen en kunnen schakelen op het juiste moment. Je moet soms een klootzak kunnen zijn en dan uit kunnen leggen waarom je dat dan bent. Dan zullen ze je uiteindelijk begrijpen en dan kan het leven met elkaar zo mooi zijn.”*





## De Voetbalwerkplaats

De Voetbalwerkplaats in Wageningen is een initiatief van de lokale zorgorganisatie 's Heeren Loo en voetbalvereniging SKV. De club biedt een begeleide leer- en werklocatie aan jongeren met een (licht) verstandelijke beperking of psychische problematiek. De ambitie van het project is om de jongeren aan een werkplek te helpen.

Rondom het voetbalveld doen de voetbalwerkers' klusjes en taken voor de vereniging. Tijdens het voetballen – aan het eind van elke werkdag – worden de vaardigheden die in hun werk aan bod komen, door hun begeleider gespiegeld in de voetbaltraining of vice versa. Via het voetballen leren de jongeren bijvoorbeeld communicatie, samenwerken of vertrouwen.

De Voetbalwerkplaats verbindt cliënten ook sociaal met hun omgeving. Als ze tegen een team van een nabije supermarkt hebben gespeeld en ze komen dan later in die supermarkt, ontstaat er herkenning en bekendheid. En de contacten helpen om jongeren met een verstandelijke beperking aan een werkplek of vrijwilligerswerk te helpen, al dan niet onder begeleiding.

[Naar de website van De Voetbalwerkplaats](#)  
[Lees het artikel over De Voetbalwerkplaats](#)

### Wouter, initiatiefnemer De Voetbalwerkplaats:

*“We hadden hier een jongen die moeite had met voor zichzelf opkomen. Daarmee zette hij zichzelf steeds op de achtergrond. Je zag dat in het voetballen terug. Als hij voor doel kwam en een kansrijk schot had, legde hij de bal altijd af naar een teamgenoot. We gaven daar in de training aandacht aan, door hem te stimuleren dat schot nou eens wel te lossen. We hielpen hem zo om die vaardigheden ook in zijn werk op dezelfde manier uit te proberen.”*



## Wat leveren sociale sportinitiatieven op?

Wat is nou de waarde van sociale sportinitiatieven voor alle betrokkenen zoals de deelnemers zelf, de maatschappij als geheel en de gemeente die zo'n aanpak lokaal inzet? Er is steeds meer onderzoek beschikbaar dat kijkt naar de impact van dit type aanpakken. We lichten er twee onderzoeken uit.

### ➔ **Opbrengst voor de deelnemers: onderzoek naar De Harde Leerschool en 2BE**

Het Mulier Instituut onderzoekt de ervaren opbrengst van twee sociale sportinitiatieven: De Harde Leerschool en 2BE. Zij interviewden hiervoor zes oud-deelnemers individueel en organiseerde een groeps gesprek met hun begeleiders.

Wat blijkt: de deelnemers hebben zich ontwikkeld op verschillende sociale aspecten. Zelf noemen ze hun verbeterde sociale vaardigheden, het beter kunnen omgaan met tegenslagen en een beter dagritme. Ook voelen ze meer doelgerichtheid en zelfinzicht. Tot slot ervaren ze meer zelfvertrouwen en hebben ze vriendschappen gesloten met andere deelnemers. Voor de begeleiders waren vooral de verbeterde sociale vaardigheden en meer zelfvertrouwen zichtbaar.

Sommige opbrengsten beïnvloeden elkaar. Zo lijkt meer zelfvertrouwen bij te dragen aan doelgerichtheid en zelfinzicht. En verschillende sociale vaardigheden lijken bij te dragen aan meer zelfvertrouwen. De deelnemers geven aan dat beter omgaan met tegenslagen en een verbeterd dagritme bijdragen aan hun mentale welzijn. Ook de begeleiders van beide initiatieven onderstrepen dit. Daarmee lijken de ervaren opbrengsten van deze aanpak een belangrijke basis te zijn voor sociale waarden zoals sociale participatie, sociale netwerken, sociale vaardigheden, maatschappelijke betrokkenheid en mentaal

[Bekijk hier de uitkomsten van dit onderzoek.](#)

### ➔ **Maatschappelijke opbrengst: onderzoek naar Futsal Chabbab**

[Impactroutes](#) zijn een methode om de maatschappelijke effecten van sport- en beweegprojecten te meten en te waarderen. Voor het sociale sportinitiatief Futsal Chabbab is een impactroute in kaart gebracht, in relatie tot schooluitval.

Het maatschappelijke belang van Futsal Chabbab is helder: jongeren zonder diploma hebben het moeilijk op de arbeidsmarkt en lopen een groter risico om bij criminele activiteiten betrokken te raken. Dat brengt allerlei maatschappelijke kosten met zich mee, van uitkeringen tot inzet van hulpverlening. In de praktijk werkt preventie beter, dan de uitgevallen jongeren weer terug te laten keren naar school.

Uit het onderzoek bij Futsal Chabbab blijkt dat door slechts één jaar coaching in het middelbaar beroepsonderwijs, de voortijdige schooluitval al met meer dan 40 procent afneemt. De onderzoekers zagen dat dit effect verder oploopt, naarmate het aanbod van extra curriculaire activiteiten groter én diverser was. Wellicht omdat een diverser aanbod bijdraagt aan een groter sociaal netwerk.

Wat betreft de waarde van Futsal Chabbab concludeerden de onderzoekers dat de aanpak dus een duidelijk positief effect heeft. De eerdergenoemde maatschappelijke kosten nemen af, en de belangrijkste maatschappelijke opbrengst is een betere arbeidsparticipatie van deze jongeren.

[Bekijk hier de volledige impactroute van Futsal Chabbab.](#)



## ➔ Waarde van sociale sportinitiatieven voor gemeenten

Ook voor gemeenten zijn er veel goede redenen om sociale sportinitiatieven in te zetten binnen het sociaal domein. In de eerste plaats omdat de doelgroep groeit: er zijn meer eenzame jongeren, meer volwassenen met afstand tot de arbeidsmarkt, meer GGZ-cliënten en meer thuiswonende senioren. Sociale sportinitiatieven passen goed bij de complexe problematiek van deze doelgroepen.

Dankzij de sportakkoorden werkt ‘de sport’ binnen veel gemeenten al steeds meer samen met domeinen als welzijn, zorg en onderwijs. Ook zetten gemeenten hun buurtsportcoaches steeds vaker in om sport als middel te stimuleren in het sociale domein. Steeds meer sportverenigingen willen bovendien graag een maatschappelijke bijdrage leveren. Sociale sportinitiatieven – die je per definitie met verschillende partners uitvoert – passen goed bij die ontwikkeling.

Ook op lokaal niveau kunnen sociale sportinitiatieven dus bijdragen aan gemeentelijke opdrachten zoals re-integratie naar werk, participatie, schooluitval, criminaliteit, eenzaamheid, publieke gezondheid en kansengelijkheid.

## 3x3 Unites

3X3 Unites is een aanpak rondom de sport 3x3 basketbal. De stichting organiseert overal in Nederland activiteiten voor jongeren op en rondom het basketbalveld. Met als parapdepaardje het Leadership programma, waarin de deelnemers life-skills ontwikkelen.

De deelnemers leren onder andere: kennis over 3X3 als sport en als middel, community building, rolmodel zijn/worden, positief coachen, één-op-één contact met jongeren en het organiseren van hun eigen evenement. De life skills die aan bod komen zijn bijvoorbeeld samenwerken, probleemoplossend vermogen, reflecteren op eigen gedrag, plezier maken en verbinden met elkaar.

De jongeren worden uitgedaagd om zelf hun ambities vast te stellen en na te streven onder de vleugels van de stichting. Zij krijgen volop de ruimte om activiteiten te ontwikkelen voor andere jongeren binnen hun eigen community.

[Naar de website van 3x3 Unites](#)



## Life Goals

Stichting Life Goals Nederland brengt kwetsbare mensen weer in beweging door middel van sport. De organisatie richt zich op mensen die om welke reden dan ook zijn vastgelopen in het leven. Zoals dak- en thuislozen, statushouders, verslaafden, zwerfjongeren, tienermoeders, ex-gedetineerden of verwarde personen die in de opvang zitten.

De sport- en beweegprogramma's zorgen ervoor dat deze mensen in hun eigen omgeving kunnen sporten. Niet eenmalig, maar structureel. Voor deelnemers moet sporten een nieuwe vrijetijdsbesteding worden, in een nieuwe sociale omgeving. Daarmee wil Life Goals Nederland eraan bijdragen dat mensen uit een sociaal isolement komen en dat ze gezonder en actiever worden. De aanpak van de organisatie biedt gemeenten en sportservicebureaus de mogelijkheid sport in het sociale domein te realiseren.

Stichting Life Goals ontwikkelt strategieën, verbindt partijen, voert lobby voor de doelgroep binnen de sportsector en initieert en ondersteunt de lokale programma's.

[Naar de website van Life Goals](#)  
[Bekijk de aanpak Life Goals](#)  
[Lees het artikel over Life Goals](#)



# Hoe werk je integraal samen aan een sociaal sportinitiatief?

Zoals we al benoemden: bij sociale sportinitiatieven is samenwerking tussen verschillende beleidsterreinen cruciaal. In dit hoofdstuk zoomen we in op het waarom, en het h oe.

## ➔ Vier redenen voor integrale samenwerking

Heb je binnen jouw gemeente – of in de samenwerking met lokale partners – nog argumenten nodig om integrale samenwerking voor elkaar te krijgen? We zetten hier op een rij waarom je sport en bewegen zou moeten verbinden met bijvoorbeeld zorg en welzijn.

- 1 Je deelt vaak een doelstelling met andere beleidsdomeinen. Je wilt er bijvoorbeeld allemaal voor zorgen dat zoveel mogelijk mensen mee kunnen (blijven) doen aan het maatschappelijke leven. Het is interessant om te kijken hoe je daar vanuit ieders expertise gezamenlijk aan kunt bijdragen.
- 2 Als je samenwerkt, kun je ook de budgetten en de krachten bundelen. Je kunt bijvoorbeeld potjes samenvoegen voor concrete activiteiten, maar je kunt bijvoorbeeld ook vanuit gebundelde budgetten uren vrij maken voor het aanstellen van een professional.
- 3 Het loont om samen te werken, omdat je niet alleen de kosten deelt, maar omdat je ook de opbrengsten positief zult voelen in verschillende domeinen tegelijk. Zowel op gebied van jeugd als op gebied van handhaving zul je bijvoorbeeld positieve effecten zien, waar het bijvoorbeeld gaat om een sociaal sportinitiatief voor kwetsbare jongeren.
- 4 Als je in jouw samenwerking de doelgroep centraal zet, in plaats van de uitvoering door verschillende domeinen, krijg je een betere aanpak en een betere uitkomst. Denken vanuit bestuurlijke hokjes en belangen maakt dan plaats voor denken vanuit het perspectief van de doelgroep.

## ➔ Tips voor goede integrale samenwerking

### ➔ Verdiep je in het andere domein

Voor het leggen van stevige verbindingen, moet je enigszins weet hebben van wat er speelt in de andere domeinen. Verdiep je dus in elkaars beleidskaders, maatschappelijke opgaven, relevante organisaties, regelingen en financieringsstromen. Zo zie je waar de raakvlakken en aanknopingspunten voor samenwerking zitten. Vergeet ook niet hetzelfde te doen bij partners buiten de gemeentelijke organisatie die bij dezelfde doelgroep betrokken zijn. Wat is bijvoorbeeld het belang van de sport, het onderwijs, de politie?

### ➔ Ga het gesprek aan

Om jouw collega's te verleiden tot een integrale(re) manier van samenwerken, moet je hen laten kennismaken met het belang en de voordelen daarvan. Ga dus intern het gesprek aan.

➔ **Vind elkaar in een gezamenlijk doel**

Nadat je spelers binnen en buiten de gemeente overtuigd hebt van het belang en de meerwaarde van verbinding, is de volgende stap: concrete afspraken maken. HOE kunnen sport en bewegen, zorg en welzijn van betekenis zijn voor elkaar?

➔ **Begin klein**

Begin klein, houd de aanpak overzichtelijk en behapbaar. Werk met een beperkt aantal organisaties aan een concreet doel, gericht op één maatschappelijke opgave.

➔ **Kies een bestaande interventie, of ontwikkel zelf**

Je kunt zelf een interventie ontwikkelen, gericht op de maatschappelijke opgave waar je mee aan de slag wilt. Of kies voor een bestaande interventie. Verschillende sociale sportinitiatieven zijn in het land al succesvol ingezet. Ze lenen zich voor maatwerk in jouw dagelijkse praktijk. Een aantal van deze aanpakken zijn erkend en te vinden in de [database sport- en beweeginterventies](#).

➔ **Leer door te doen**

Door te doen ervaar je samen wat wel en niet werkt en kun je vanuit daar steeds verder uitbouwen.

## Erkende sociale sportinitiatieven

Als je sport wil inzetten om sociaalmaatschappelijke doelen te realiseren, hoe weet je dan wat wel en niet werkt?

'Erkende interventies' zijn stuk voor stuk aanpakken die goed zijn uitgewerkt en zich in de praktijk hebben bewezen. Deze interventies worden systematisch beoordeeld op kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit. De verschillende werkzame elementen – zoals de begeleiding en de fysieke omgeving – komen in de beschrijvingen duidelijk aan bod.

De volgende sociale sportinitiatieven uit dit whitepaper zijn een erkende sport- en beweeginterventie: De Harde Leerschool, Stapjefitter, YETS, Wereldmeiden, Futsal Chabbab en Sociaal Vitaal.

## 2BE

2BE is een aanpak voor jongeren en jongvolwassenen die vastlopen in hun dagelijkse leven, zoals op school, op hun werk en thuis. Het doel is om deelnemers te begeleiden bij het ontwikkelen van hun zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en hen een blik op de toekomst te geven.

Het programma zet zowel sportactiviteiten als workshops in drama/theater en mindset trainingen in. Tijdens het programma leren de deelnemers veel over zichzelf en hoe ze het beste kunnen omgaan met anderen. Ook leren ze hoe ze van een wens naar een concreet plan gaan. Na afloop hebben de deelnemers een doel en voelen ze zich zelfverzekerder.

Zoals een deelnemer terugblijkt: "Op sociaal vlak ben ik echt veranderd. Ik heb me leren openstellen. We hebben geoefend met communiceren en solliciteren. Ik begin nu veel makkelijker een gesprek en stap makkelijker naar mensen toe. Dat lukt me nu ook beter als er iets aan de hand is, om aan te geven dat het niet goed gaat."

[Naar de website van 2BE](#)

[Lees het artikel met deelnemer Bas](#)

[Bekijk het onderzoek dat bij 2BE werd gedaan](#)

**Bas, deelnemer 2BE:** *"Ik had gelijk al een goede klik met mijn begeleider. De een-op-een-begeleiding is hier heel fijn. Ze zijn ook open over wat zij zelf hebben meegemaakt. Ik had op andere plekken altijd het gevoel: 'Hier sta ik en jij staat hier', het is nooit gelijk. Ik dacht altijd: 'Ze helpen je omdat ze móéten helpen', en hier voel ik wel: 'We willen je helpen'."*





## Wereldmeiden MDT

De interventie Wereldmeiden wordt ingezet om sociale contacten tussen vluchtelingenmeiden met een verblijfsstatus en Nederlandse jonge meiden te stimuleren. Het is een maatjesproject waarin vluchtelingenmeiden (de deelnemers) een half jaar lang samen met Nederlandse meiden (de buddy's) sporten. Deze wereldmeiden (deelnemers en buddy's) leren elkaar en elkaars cultuur beter kennen door samen te sporten. Ook stimuleert het samen sporten het emotionele welbevinden, hun gezondheid en zelfvertrouwen.

Door te bewegen worden meiden energiever en daardoor krijgen ze meer motivatie om ook aan andere activiteiten deel te nemen. En mogelijk ontstaan er nieuwe vriendschappen. Maar het allerbelangrijkste is dat ze samen plezier hebben.

Projectleider Willie Westerhof: "De meiden doen spontaan en onbevangen mee. Hun Nederlands gaat erop vooruit, ze voelen zich meer thuis in Nederland en ze leren nieuwe meiden kennen via het sporten. Er ontstaan vriendschappen door de landen heen." Ook docenten van de ISK-scholen zijn enthousiast. Zij zien de meerwaarde van het project ook in de mentale gezondheidswinst: de meiden krijgen meer zelfvertrouwen en worden zelfredzamer. Sportaanbieders van onder meer fitness, turnen, badminton, voetbal en dans hebben vaak niet aan deze meiden als mogelijke doelgroep gedacht, maar dragen nu actief bij aan een inclusievere sport.

[Bekijk de aanpak Wereldmeiden](#)  
[Lees het artikel over Wereldmeiden](#)



## Homebase

Homebase wil een veilige thuishaven zijn voor jongeren. Er worden gratis naschoolse activiteiten aangeboden, in of nabij school. Bij Homebase blijven jongeren na schooltijd op school om te sporten, te ontspannen, te leren, samen te zijn en hun talenten te ontdekken. Zij worden daar begeleid door jongerenwerkers van Welzijn Capelle en Sportcoaches van Sportief Capelle. In de principes van Homebase zitten de tien 'beschermende factoren', opgesteld door het NJI, verweven. Patrick Rietbroek, docent lichamelijke opvoeding van het Accent Praktijkonderwijs: "Met Homebase wordt de school nog meer thuis voor de jongeren. Ongeacht het gedrag overdag op school, zijn ze welkom bij Homebase. Zo houden we ze in school."

Homebase is een samenwerking tussen Sportief Capelle, de middelbare scholen en Welzijn Capelle. Wethouder Westerdijk onderstreept het belang van Homebase. "Gemeente Capelle aan den IJssel heeft een dorps karakter met grootstedelijke problematiek. Sportief Capelle is voor mij geen BV Sport, maar echt een maatschappelijke partner van de gemeente Capelle aan den IJssel. We zijn dankbaar voor Sportief Capelle en Welzijn Capelle die gezamenlijk Homebase tot uitvoering brengen."

[Naar de website van Homebase](#)

**Deelnemer Homebase:** "Stel, ik heb een slechte dag gehad op school. Dan ga ik toch graag naar Homebase. Ik kan daar praten met de leiding, mijn vrienden zien en leuke dingen doen. Dat is veel beter dan boos naar huis gaan."



Sport als middel en sociale sportinitiatieven zijn waardevol om binnen het sociaal domein in te zetten. Dit whitepaper heeft je hopelijk praktische handvatten gegeven voor hoe je zo'n initiatief kunt opzetten en wie je daarvoor nodig hebt.

Je hebt ook gelezen hoe belangrijk maatwerk is in een sociaal sportinitiatief. De zes werkzame elementen - of randvoorwaarden - die we hebben vastgesteld, gelden in algemene zin voor alle sociale sportinitiatieven. Maar de manier waarop je elke randvoorwaarde invult, is maatwerk.

We willen je daarom vooral uitnodigen om jouw eigen lokale sportieve aanpakken voor mensen in een kwetsbare positie eens goed tegen het licht te houden. Bekijk voor elk werkzaam element eens hoe je het al doet, waar je accenten kunt verleggen of wat om een extra investering vraagt. Deze analyse is ook een mooie basis om in gesprek te gaan met jouw collega's binnen de gemeente en lokale partners in het werkveld.

We wensen je veel succes!

## Meer lezen over de sociale kracht van sport

- ➔ [De sociale kracht van sport: voorbeelden van succesvolle initiatieven](#)
- ➔ [Ervaren opbrengsten van twee sociale sportinitiatieven](#)
- ➔ [Impact routes Sport en bewegen](#)
- ➔ [Gemeentelijk beleid: tips voor het verbinden van cultuur, zorg en welzijn](#)
- ➔ [Artikel: Kies voor een sociaal sportinitiatief en behaal succes in het sociaal domein](#)
- ➔ [Artikel: Deze bouwstenen maken een succes van jouw sociale sportinitiatief](#)

Meer inspiratie vind je op de [themapagina Meedoen door sport en bewegen](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Ben je enthousiast geworden en wil je meer weten? Stuur een e-mail voor meer informatie aan [info@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:info@kenniscentrumsportenbewegen.nl).

## Verantwoording

Dit whitepaper 'Sociale sportinitiatieven' is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen op basis van wetenschappelijke kennis, de database erkende sport- en beweeginterventies, artikelen van allesoversport.nl en ervaringen uit de praktijk.

Auteur: Lilian van den Berg  
Redactie: Sarah Wouters  
Vormgeving: Birgit Schrama  
Foto's: Martijn Werkman/2BE, Sociaal Vitaal, Stapjefitter, 3x3 Unites, De Harde Leerschool, De Voetbalwerkplaats, Futsal Chabbab, Jan Kok/Sportief Capelle, Stichting Life Goals, Robert Zwart Fotografie/Wereldmeiden en YETS Foundation