



SPORT VOOR MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN

Inbreng voor het debat Mentale gezondheid van jongeren en studenten d.d. 25 april 2024.

Sport biedt perspectief

Nieuw onderzoek van het Mulier Instituut bevestigt wat we al langer weten: mentale gezondheid kan voor mensen een barrière zijn om te gaan sporten.¹ Terwijl sport juist zo belangrijk is om je mentaal goed te voelen. De fysieke inspanning en de sociale context van sport maakt het verschil. Of je nou voetbalt op straat of bij een club, beweegt in de natuur of spart in een boksschool: sport biedt een veilige plek waarin jongeren zichzelf kunnen zijn. Een plek waar zij afleiding en positiviteit ervaren. Waar ze weerbaarder worden, stress vermindert en waar ze nieuwe vrienden maken. Met passende begeleiding, is sport een zeer krachtig middel om perspectief bieden.

Integrale samenwerking is cruciaal

Het belang van sport en bewegen voor de mentale gezondheid wordt in meerdere nationale akkoorden erkend (het Nationaal Preventieakkoord, het Gezond en Actief Leven Akkoord en 'Mentale gezondheid van ons allemaal'). Toch blijft de daadwerkelijke inzet op sport en bewegen achter. De sport en beweegsector staat klaar om haar bijdrage te leveren. Een integrale aanpak met voldoende middelen is daarbij cruciaal en ontbreekt vooralsnog.

In samenwerking met haar partners uit de sport roept de Maatschappelijke Organisaties uit de Sport (MOS) op:

Gebruik de kracht van sport om jongeren mentaal in beweging te brengen.

Wij doen hierbij 4 aanbevelingen:

1. Zorg voor opschaling en doorontwikkeling van **bestaande integrale aanpakken** die lokaal de domeinen sport, zorg, onderwijs en welzijn met elkaar verbinden. Een mooi voorbeeld daarvan is het project uit de Maatschappelijke Dienst Tijd 'Set Your Life Goals'.²



Eslam is een van de deelnemers van Set Your Life Goals die door zijn deelname weer perspectief ziet: 'Als ik sport voel ik me blij, dan ervaar ik vrijheid.'

Voor de 27-jarige Eslam was het Life Goals' sportcoach Erick. Voor sommige jongeren en jongvolwassenen in de toekomst zal het Eslam zijn. Dankzij zijn deelname aan MDT Set Your Life Goals bij Klubu heeft hij nu alle tools in huis om zich verder te ontwikkelen als sportcoach. 'Ik wil iets teruggeven. Al komt er maar één persoon naar mijn les, dan kan ik die persoon veranderen zoals ik zelf ben veranderd.' Lees [hier](#) het hele verhaal van Eslam.

¹ Mulier Instituut (2024). [Mentale gezondheid en sport- en beweegdeelname](#)

² Stichting Life Goals. [Wat is de MDT Set Your Life Goals?](#)

2. Investeer in de ontwikkeling van **voldoende passend sportaanbod** gericht op de mentale gezondheid van jongeren naar het voorbeeld van ‘Samen Cultuurmaken’³; een subsidie vanuit het Fonds voor Cultuurparticipatie, geïnitieerd vanuit de aanpak ‘Mentale gezondheid van ons allemaal’. Huidige financiering voor passend sportaanbod gericht op mentale gezondheid is ontoereikend. Daarom pleiten wij voor een vergelijkbare subsidieregeling voor sport en bewegen.
3. Zet in op de **professionaliseringslag van de sport- en bewegector** door het opschalen van [Brede Regeling Combifuncties](#). Zorg dat daarbij de Buurtsportcoaches en Jongerencoaches passende bijscholing krijgen gericht op mentale gezondheid. Zo worden zij beter toegerust om te werken met jongeren in een kwetsbare positie. Vanwege het brede maatschappelijke belang pleiten wij voor een interdepartementale financiering van de Buurtsportcoachregeling voor kwetsbare jongeren vanuit OCW, SZW en VWS.
4. **Laat jongeren actief deelnemen** aan het ontwikkelingen van (sport)beleid en sportaanbod voor jongeren. Door echt te luisteren naar jongeren worden de oplossingen passender en effectiever. Bovendien worden jongeren zo zelf de positieve rolmodellen voor de volgende generatie. Verschillende sportorganisaties werken al met de ervaringskennis van jongeren, zoals de KNVB en 3x3 Unites.

Miquel Pocorni (23) is jongerenwerker in Beverwaard (Rotterdam) en Leader bij [3x3 Unites](#). “Er staan momenteel bepaalde muren voor jongeren die er niet hoeven te zijn”, aldus Miquel. Tegenwoordig doen bepaalde jongeren het op een andere manier. “De jongeren die we graag willen betrekken, bewegen niet op deze manier.” Volgens Miquel worden er heel veel dingen gedaan binnen een wijk of gemeente maar in de manier waarop het naar de jongeren wordt gebracht, ontbreekt vaak de ‘relatie’ en het ‘eigenaarschap’ van de jongeren zelf.

“Als jongerenwerker begin ik blanco, gewoon vragen stellen wie je bent en wat je doet. En dat kan in elke wijk in Nederland”. “De kracht in mensen in beweging krijgen zit ‘m juist in waar die mensen zich naartoe bewegen. De vraag is: hoe kunnen wij ze daarin versterken door samen te werken?” Miquel wil een veilige community creëren waarbij ruimte is om te socializen en voor persoonlijke groei. Een unieke omgeving met een diversiteit aan sport- en beweegvormen en overkoepelende samenwerking met verschillende instellingen.



3X3 Unites gebruikt de 3X3 Basketball playground om in gesprek te gaan met jongeren en kennis te delen over mentale gezondheid. Daarmee willen ze meer bewustzijn creëren en taboes doorbreken om daarmee jongeren te empoweren eigenaarschap te nemen over hun eigen leven.

De [Maatschappelijke Organisaties in de Sport](#) (MOS) is een brancheorganisatie die zich inzet voor kansengelijkheid in het sport- en beweegbeleid in Nederland en de sport- en bewegector. De MOS richt zich nadrukkelijk op achtergestelde en kwetsbare mensen. Voorbeelden van organisaties die zijn aangesloten bij de MOS zijn de Johan Cruyff Foundation, Richard Krajicek Foundation, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Life Goals en 3x3 Unites.

Meer informatie? Neem contact op met Minke van der Kooi via minke.vanderkooi@stichtinglifegoals.nl of 06-15525544.

³ Fonds voor Cultuurparticipatie (2024). [Samen Cultuurmaken: Open Oproep Mentale gezondheid jongeren](#).