



WARMESPORTCLUB

Samen gezond en veilig sporten

Deze visietekst is gericht naar alle belanghebbenden en toekomstige partners die, net als ons, het potentieel zien in en hun schouders willen zetten onder het initiatief Warme Sportclub. Deze tekst heeft tot doel enerzijds te inspireren en anderzijds te motiveren om mee te stappen in dit ambitieuze traject.

1. Wat is een Warme Sportclub?

In een Warme Sportclub **voelt elke jongere zich veilig en aanvaard**, door iedereen met respect te benaderen en te behandelen. Dit kan waar gemaakt worden door van de formele hiërarchische lijnen binnen een sportclub stippellijnen te maken, waarbij maximaal wordt ingezet op **toegankelijkheid**. Een Warme Sportclub zet ook maximaal in op **fair play**, waarbij de waarden en normen van de sport onderschreven worden.

In een Warme Sportclub is **betrokkenheid** een sleutelwoord. Jongeren voelen zich betrokken bij hun sportclub en uiten dat in nieuwsgierigheid, plezier ervaren en persoonlijke grenzen durven uitdagen en verleggen. Hiervoor moet de sportclub een **veilige en stimulerende omgeving** zijn waar jongeren groeikansen aangeboden krijgen en worden opgevangen wanneer het wat moeilijker gaat. Ook andere belanghebbenden, van clubverantwoordelijken tot trainers en vrijwilligers, maar ook ouders zijn betrokken bij de sportclub, door onder andere de vinger aan de pols te houden bij en te luisteren naar jongeren: hoe gaat het met hen?

In een Warme Sportclub staat **verbinding** centraal. Jongeren voelen zich verbonden met elkaar, maar ook met andere belanghebbenden (ouders, coaches, clubverantwoordelijken...). Jongeren kunnen een **vertrouwensband** opbouwen met hun peers en vertrouwensfiguren. Jongeren zijn er voor de ander en de ander is er voor hen. De veilige en stimulerende omgeving alsook de toegankelijkheid zullen hiertoe bijdragen. Jongeren zullen zich enkel kwetsbaar durven opstellen als aan deze randvoorwaarden wordt voldaan.

In een Warme Sportclub worden **pesten, grensoverschrijdend en niet integer gedrag** in de eerste plaats **preventief bestreden** en wanneer nodig **curatief aangepakt**. Een Warme Sportclub gaat bovendien verder dan dat en gaat in overleg met haar bestuur op zoek naar de oorzaken om deze te kunnen aanpakken. Op die manier kunnen pesten, grensoverschrijdend



en niet integer gedrag preventief sterker bestreden worden. Dit kan waar gemaakt worden door een pest- en integriteitsbeleid uit te werken, te onderschrijven en om te zetten in praktijkhandelingen.

In een Warme Sportclub krijgt elke jongere de kans om zijn **sterke kanten te ontdekken en deze te ontwikkelen** en zijn **zwakke kanten te ontdekken en deze te omarmen**. In een veilige en respectvolle omgeving krijgen jongeren de kans om te proberen en te proeven.

Voldoende bewegen in het algemeen en sporten in het bijzonder hebben een gunstige invloed op ons mentaal welbevinden (World Health Organization, 2020). Dit houdt weliswaar enkel stand in een veilige omgeving. Daarom willen we Warme Sportclub lanceren, waarmee we **sportclubs willen aansporen en ondersteunen om een veilige plek te worden met aandacht voor het mentaal welbevinden van alle leden, en kinderen en jongeren in het bijzonder**, temeer omdat jongeren een kwetsbare doelgroep zijn voor mentale gezondheidsklachten (Dierckens et al., 2019; Gates, 2016). Om dit grootschalig en federatie-overschrijdend initiatief waar te maken en te verduurzamen, lanceren we een warme uitnodiging naar alle belanghebbenden die hun steentje willen bijdragen aan dit project.

2. Waarom is een Warme Sportclub nodig?

2.1 Standpuntbepaling Warme Sportclub

De kindertijd en adolescentie zijn een belangrijke ontwikkelingsperiode om in te zetten op mentale gezondheidsbescherming en -promotie (Murthy, 2015) gezien deze fase niet alleen een kwetsbare periode is voor mentale gezondheidsklachten (Gates, 2016), maar ook een overgangperiode is waarin toekomstig gerelateerde gezondheidsgedragingen worden aangeleerd en verankerd (Inchley et al., 2020).

Vele van onze Vlaamse jongeren hebben een kwetsbare mentale gezondheid die doorheen de jaren achteruit lijkt te gaan (Dierckens et al., 2019). Zo hadden onze Vlaamse 11-15-jarigen in 2018 ten opzichte van 2014 vaker last van humeurigheid, zenuwachtigheid, futloosheid en slaapproblemen (Dierckens et al., 2019). Mentale gezondheidsklachten op jonge leeftijd hebben een grote impact op de ontwikkeling en het functioneren van onze jongeren (Patel et al., 2007), waardoor ingegrepen moet worden. De COVID-19 pandemie heeft daarenboven een versterkte negatieve impact op hun mentaal welbevinden (Nearchou et al., 2020). Actie is dus verantwoord en vereist.



Fysieke activiteit lijkt een brug te kunnen bieden naar een betere gezondheid in het algemeen en een betere mentale gezondheid in het bijzonder (Bell et al., 2019; Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Zo houdt voldoende fysieke activiteit op 12-13-jarige leeftijd verband met lagere scores voor emotionele problemen drie jaar later (Bell et al., 2019) enerzijds en een beter mentaal welzijn (zoals een positief zelfbeeld, algemene levenstevredenheid en geluk) anderzijds (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

De norm voor fysieke activiteit voor adolescenten, vastgelegd door de Wereldgezondheidsorganisatie (2020), is dagelijks gemiddeld minstens 60 minuten lichaamsbeweging van matige tot zware intensiteit beoefenen. Activiteiten van matige-zware intensiteit (waar sporten onder valt) beoefenen heeft een gunstige invloed op de fysieke, sociale en mentale gezondheid (World Health Organization, 2020).

Sportclubs kunnen hiertoe bijdragen, daar zij inzetten op zowel fysieke, sociale als mentale gezondheidsbevordering.

1. Uit grootschalig onderzoek blijkt dat jongeren aangesloten bij een sportclub meer kans hebben op een betere gezondheid (OR = 2.01) en levenstevredenheid (OR = 1.51) (Zambon et al., 2009) en minder kans hebben op gezondheidsklachten (OR = 0.74) (Zambon et al., 2009) en zelfmoordgedachten (OR = 0.61) (Taliaferro et al., 2011) dan jongeren die niet aangesloten zijn bij een sportclub.
2. Sporten in clubverband houdt ook verband met vele andere psychologische en sociale gezondheidsvoordelen voor adolescenten, zoals een verbeterd zelfrespect en minder depressieve symptomen (Eime et al., 2013).
3. Jongeren die lid zijn van een sportclub zijn doorgaans ook sociaal competent (van Berkel, 2017) en fysiek actiever (Zambon et al, 2009) dan jongeren die geen lid zijn, hetgeen de kans op het behalen van de voorgeschreven beweegnorm vergroot.



Deze gunstige effecten van sporten op het mentaal welbevinden van onze jongeren houden enkel stand in een veilige omgeving. Een omgeving waar ongewenst en niet integer gedrag niet thuishoren en waar (prestatie)druk op een gezonde manier wordt opgevangen.

2.2 Warme Sportclub binnen warm Vlaanderen

Het concept Warme Sportclub sluit volgens ons naadloos aan bij het warm Vlaanderen van morgen. Warme Sportclub kan beschouwd worden als een extra steunpilaar om kinderen te ondersteunen naar veerkrachtige jongeren en jongvolwassenen die zich kwetsbaar durven opstellen en tegelijkertijd opnieuw kunnen rechtstaan wanneer bepaalde levensgebeurtenissen hen laten knielen. Om blijvende gezondheidsbevorderende effecten te bereiken, is een inclusieve benadering vanuit verschillende settings vereist (Gunnell et al., 2018), waaronder ook initiatieven buiten de schoolomgeving (Van Sluijs et al., 2007). In die zin kan Warme Sportclub beschouwd worden als een complementaire aanvulling op Warme Scholen en een integraal onderdeel van Warme Steden en Gemeenten.

“Warme Scholen voorzien een plek waar ieder kind goed in zijn vel zit. Het is een plek waar welbevinden en betrokkenheid centraal staan, waar kinderen uitgroeien tot veerkrachtige jongeren en jongvolwassenen. Hoe een Warme School er uitziet en wat een school daarvoor moet doen, werd in samenwerking met verscheidene partners uitgewerkt ([Ga voor Geluk, z.d.](#)).”



“Warme Vlaamse Steden en Gemeenten creëren een veilige omgeving waar veerkrachtige kinderen en jongeren hun talenten en identiteit kunnen ontplooiën, zich kwetsbaar kunnen opstellen en daarin gesteund worden door hun omgeving. Vijf Warme Pilotsteden zochten uit hoe dit gerealiseerd kon worden en werkten dit uit in een integraal beleidsplan. Dit leerrijk proces resulteerde in tools die steden en gemeenten kunnen hanteren bij de uitwerking en vormgeving van een beleid rond mentaal welbevinden bij kinderen en jongeren ([Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021](#)).”

Opdat kinderen en jongeren zich op lichamelijk, sociaal en mentaal vlak ten volle kunnen ontplooiën, willen we een veilige omgeving creëren waarin ze zich goed voelen, aanvaard voelen en sterk voelen. Sportclubs kunnen hiertoe bijdragen.

- Sportclubs zijn een plek van **ontmoeting en verbinding**, maar ook een plek van leren en falen.
- Sportclubs kunnen, net als op de schoolbanken, jongeren **levenslessen** bijbrengen over vriendschap, doorzetten, verliezen en steun zoeken bij elkaar.
- Tegelijkertijd kunnen sportclubs ook een plek zijn waar pesten voorkomt, competitie voor enorm veel druk kan zorgen en jongeren het gevoel kan geven dat ze alleen maar falen. We willen jongeren niet behoeden voor faalervaringen, wel willen we hen **veerkrachtig maken** om



deze faalervaringen te kunnen plaatsen en eruit te leren zonder dat hun eigenwaarde wordt aangetast.

We zijn ervan overtuigd dat jongeren die van het sporten proeven verschillende rijke ervaringen kunnen opdoen:

- (Sportieve) vaardigheden en talenten ontdekken, ontwikkelen en verfijnen;
- Leren samenwerken met anderen;
- Plezier leren maken op een gezonde manier;
- De verbindende functie van sport leren kennen;
- Ontdekken dat sporten bijdraagt tot zich goed in zijn vel voelen;
- ...

Om jongeren die kans te geven, willen we van alle sportclubs een Warme Sportclub maken.

2.3 Warme Sportclub als aanvulling op het integriteitsbeleid van sportfederaties

Warme Sportclubs vormen de basis van een duurzaam integriteitsbeleid. Wie werkt aan een Warme Sportclub, maakt werk van een integer en gezond sportlandschap. Daar waar het integriteitsbeleid soms iets meer focust op het probleemoplossende (een curatieve aanpak), heeft Warme Sportclub meer aandacht voor het voorkomen (een preventieve aanpak). Warme William en het aanspreekpunt integriteit (API) vormen een winnend team.

3. Hoe komen we tot een Warme Sportclub?

Warme Sportclub mag geen losstaand initiatief worden waar eenmalig op wordt ingezet. Wij zien het groter dan dat. Wij zien een Warme Sportclub als een integraal onderdeel van warm Vlaanderen, waarbij alle Vlaamse sportclubs, groot en klein, geassocieerd worden met een warme en veilige plek waar kinderen en jongeren zin hebben om samen te sporten en elkaar te ontmoeten.



Zo kunnen kinderen uitgroeien tot veerkrachtige jongeren en jongvolwassenen die sport omarmd hebben en zich op hun beurt willen inzetten om die ervaringen mee te geven en te delen met volgende generaties. Op die manier blijft Warme Sportclub voortleven van generatie op generatie, waarbij het concept meegaat met haar tijd en eigentijdse uitdagingen.

Warme Sportclub verdient volgens ons een volwaardige en complementaire plaats naast Warme Scholen en Warme Steden en Gemeenten. Na de schooluren is de sportclub een mogelijke plek waar jongeren tijd doorbrengen, leren, groeien en groot worden. Tegelijkertijd is de sportclub een integraal onderdeel van een Warme Stad of Gemeente daar een sportclub een omgeving is waar zowel kinderen als jongeren, hun ouders, sportleraren, coaches

ondersteund en versterkt kunnen worden met als doel kinderen en jongeren veerkrachtig maken.

3.1 Samen naar een Warme Sportclub

Om de Warme Sportclubs van morgen uit te bouwen en een vaste plaats te geven binnen warm Vlaanderen, willen we alle belanghebbenden overtuigen om mee in zee te gaan en dit project op een participatieve wijze concreet mee vorm te geven. We beogen met jullie een aantal stappen te doorlopen met als uiteindelijk doel het uitrollen en bestendigen van 'Warme Sportclub' in de praktijk.

- Via een **participatief traject** willen we samen met jullie in co-creatie de visie rond Warme Sportclub (zie 1. 'Wat is een Warme Sportclub?') verder uitwerken en verfijnen.
- Eens duidelijk is wat een Warme Sportclub is en inhoudt, kunnen we een actieplan uitwerken met **praktische handvaten en methodieken** om pilootclubs te ondersteunen naar het uitgroeien tot een Warme Sportclub.
- Na een (proces- en effect-) **evaluatie** zal het project bijgestuurd worden voor de **wijde verspreiding** ervan.

3.2 Doelstellingen

Net als bij Warme Scholen staat de sociaal-emotionele ontwikkeling van onze kinderen en jongeren (0-24 jaar) centraal. **Het doel is om samen met en voor Vlaamse jeugdsportclubs een methodiek te ontwikkelen die inzet op preventie van sociaal-emotionele problemen enerzijds en het stimuleren van een goede sociaal-emotionele gezondheid en ontwikkeling anderzijds, in een veilige, sportieve en stimulerende omgeving.** Een Warme Sportclub verankert dit concept in haar beleid en werkt via aangereikte handvaten en methodieken concreet aan een veilige, sportieve omgeving waar het mentaal welzijn van kinderen en jongeren voorop staat.

Om dit te bereiken stellen we drie doelen voorop.

1. Het eerste doel is om Vlaamse sportclubs **bewust te maken van het belang** van een warme sportclub waarbij kinderen op een veilige en gezonde manier kunnen uitgroeien tot sportieve, veerkrachtige jongeren en jongvolwassenen.
2. Een tweede doel is om Vlaamse clubs te overtuigen dat het project Warme Sportclub hier een antwoord op kan bieden. Warme Sportclub is een visie die clubverantwoordelijken en alle andere belanghebbenden een bril aanbiedt om te kijken naar de warme club van de toekomst en hoe zij hierin passen. Clubverantwoordelijken en andere belanghebbenden zullen **concrete handvaten en methodieken** krijgen om zo'n toekomstige Warme Sportclub te worden.



3. Een derde doel is om, zoals reeds aangehaald, dit project **duurzaam** te verankeren in het sportbeleid van clubs zodat de visie van Warme Sportclub een levenshouding wordt van onze Vlaamse sportclubs. Sporten is niet meer louter fysiek gezond zijn, maar ook mentaal en sociaal gezond blijven.

4. Ook voor jou een Warme Sportclub?

Warme Sportclub is een noodzakelijk, maar ambitieus project waar vanuit verschillende invalshoeken en door meerdere partners en koepelorganisaties aan gewerkt kan en moet worden om het project (duurzaam) te realiseren. En dit kunnen we uiteraard niet alleen. Hoe meer sportfederaties, sportclubs en andere relevante organisaties en partners mee hun schouders zetten onder dit project, hoe meer kans we hebben om een echte impact te hebben op het mentaal welzijn van onze Vlaamse kinderen en jongeren.

Wilt u mee bouwen aan warm Vlaanderen en bent u, net als ons, overtuigd dat dit kan via onze sportclubs? Aarzel dan niet langer en spreek ons aan.

5. Meer informatie?

Wout Stevens (Gezinssport Vlaanderen) | wout.stevens@gezinsbond.be / 0499 97 08 47

Sarah Peene (Warm Vlaanderen) | sarah.peene@warmescholen.net

6. Referentielijst

- Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (2019). The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 138. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0901-7>
- Dierckens, M., De Clercq, B., & Deforche, B. (2019a). Studie Jongeren en Gezondheid, Deel 3: gezondheid en welzijn – Mentale en subjectieve gezondheid [Factsheet]. Retrieved from https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/wordpress/wp-content/uploads/2019/09/HBSC201718_Factsheet_welzijn.pdf
- Gavoorgeluk. (z.d.). *Warme School*. <http://www.gavoorgeluk.be/warme-school>
- Gates, M. (2016). Advancing the adolescent health agenda. *The Lancet*, 387(10036), 2358-2359. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30298-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30298-7)
- Gunnell, D., Kidger, J., & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. *BMJ*, 361-362. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., & Arnarsson, A. M. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Murthy, V. H. (2015). Improving the physical and emotional health of adolescents to ensure success in adulthood. *Public Health Reports*, 130(3), 193-195. <https://doi.org/10.1177/003335491513000303>
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., & Hennessy, E. (2020). Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8479. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228479>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302-1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Taliaferro, L. A., Eisenberg, M. E., Johnson, K., Nelson, T. F., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Sport participation during adolescence and suicide ideation and attempts. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 23(1), 3-10. <https://doi.org/10.1515/ijamh.2011.002>
- Van Berkel, A. L. M. (2017). Samenhang tussen lidmaatschap van een sportclub, sociale competentie en agressief gedrag onder adolescenten. (Master thesis).

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). *Warme Steden en Gemeenten*. <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/beleid-mentaal-welbevinden-en-veerkracht/warme-steden-en-gemeenten>

World Health Organization (2020c, November 26). Physical activity. Retrieved December 1, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *BMJ*, 335(7622), 703. <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>

Zambon, A., Morgan, A., Vereecken, C., Colombini, S., Boyce, W., Mazur, J., Lemma, P., & Cavallo, F. (2010). The contribution of club participation to adolescent health: Evidence from six countries. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(1), 89-95. <https://doi.org/10.1136/jech.2009.088443>