

Actieve jongerenparticipatie in de sport

Aan de slag!

Ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen
Augustus 2026

Wat is jongerenparticipatie eigenlijk?

- Wat betekent jongerenparticipatie voor jou?
- Wat betekent jongerenparticipatie voor een ander?
- Ga met elkaar in gesprek en probeer jouw bingokaart vol te krijgen!



Inhoud

1. Wat is jongerenparticipatie?
2. Wat kan jongerenparticipatie voor jou doen?
3. Praktische vervolgstappen en hulpmiddelen
4. Randvoorwaarden van jongerenparticipatie

Eerst: wat motiveert jongeren?



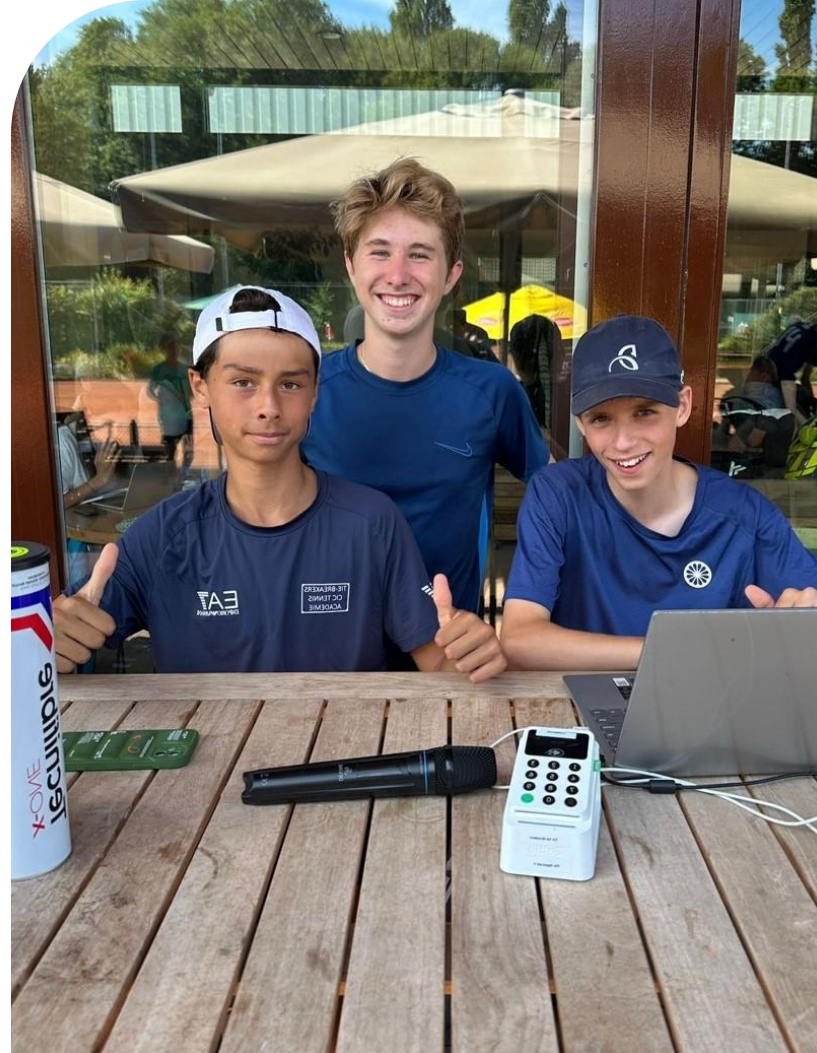
Jongerenparticipatie =

- Het (actief) betrekken van jongeren in activiteiten en (besluitvormings)processen die invloed hebben op hun eigen leven en de bredere samenleving.¹
- Jongeren doen actief mee en delen hun eigen ideeën.
- Doel: jongeren hebben een stem en kunnen invloed uitoefenen op wat zij belangrijk vinden.



Jongerenparticipatie in de sport

- Het creëren van een omgeving waarin jongeren actief deelnemen, hun perspectieven delen en mede vormgeven aan beleid en activiteiten.²
- Meedenken binnen bestaand sportaanbod.
- Oefenplaats voor actief burgerschap door middel van het bieden van een veilige ontmoetingsplek.



Participatietool voor sportaanbieders

Manieren waarop je jeugd in georganiseerde sport betrekt

Hoe kun je jeugd (nog) actiever laten participeren binnen de georganiseerde sport? Hoe pak je dat binnen bijvoorbeeld je vereniging of sportschool aan? En wat levert het op? Het zijn vragen waar veel sportaanbieders mee kampen. Deze participatietool helpt je om deze vragen te beantwoorden en geeft inzicht in wat je mogelijk nog (meer) kunt doen. Gebruik de voorbeelden ter inspiratie.

Meebeslissen

Jeugd heeft een rol in de besluitvorming. Zij is medeverantwoordelijk en krijgt de ruimte om mee te beslissen.

- Jeugd besluit mee in commissies
- Jeugd bepaalt (brede) trainingsplannen
- Jeugd besluit mee in vraagstukken

Meedoen

Jeugd heeft zelf een actieve rol. Zij werkt samen met, of onder begeleiding van volwassenen die coördineren.

- Jeugd wordt ingezet als scheidsrechter
- Jeugd onderhoudt website
- Jeugd maakt promotiemateriaal
- Jeugd organiseert met volwassenen activiteiten

Raadplegen

Jeugd wordt gevraagd naar haar mening en ideeën. Dit wordt meegenomen in de besluitvorming.*

- Jeugd vult vragenlijst in (bijvoorbeeld de J-score)
- Jeugd wordt uitgenodigd voor (bestuurs)vergadering
- Jeugd geeft voorkeur aan voor specifieke trainingstijden
- Volwassenen gaan in gesprek met jeugd over een bepaald onderwerp

Gemis

Jeugd participeert niet. Ze krijgt geen ruimte voor het geven van haar mening en wordt niet betrokken bij activiteiten of de inrichting van trainingen. Volwassenen praten over in plaats van met jeugd.

- Jeugd heeft geen plek binnen commissies
- Jeugd wordt niet betrokken bij organisatie van toernooien
- Jeugd wordt niet betrokken bij inrichting van trainingen

Verantwoordelijk

Jeugd heeft de leiding (over een afgebakend onderwerp)

- Jeugd heeft eigen (jeugd)bestuur
- Jeugd verzorgt (onderdelen van) eigen training
- Jeugd fungeert als trainer/coach van andere jeugd
- Jeugd organiseert activiteiten voor (jeugd)leden

Informer

Jeugd wordt geïnformeerd over wat er speelt.

- Jeugd ontvangt clubblad/nieuwsbrief
- Jeugd ontvangt app-berichten
- Jeugd wordt geïnformeerd via social media

Inspiratie nodig?

Lees meer

Meer info?

✉ Info@kenniscentrumsportenbewegen.nl

© Kenniscentrum Sport & Beweging, 2024

Wat kan het betekenen voor:

Sport & cultuuraanbieders?

2,3

- Meer betrokkenheid van jeugdleden
- Betere aansluiting van het sportaanbod
- Nieuwe ideeën en ondersteuning bij activiteiten
- Ontwikkeling van toekomstige vrijwilligers
- Inclusieve en eigentijdse manier van werken

Jeugdigen? 4,5

- Meer eigenaarschap en betrokkenheid
- Ontwikkeling van vaardigheden
- Sterkere sociale verbondenheid
- Grotere sociale veiligheid en inclusie



In hoeverre zijn jullie al bezig met jongerenparticipatie?

Filmpje van jongere over actieve jongerenparticipatie (Engels)





**Wat herkennen jullie
vanuit jullie club?**

Bij deze club krijgen tieners een stem





**Wat herkennen jullie
vanuit jullie club?**

Praktische voorbeelden

- Hoe pas je jongerenparticipatie toe binnen de club?
- 2 tools
- Eerst uitleg, dan aan de slag.



Kaartspel 'Wij zijn de club'

- 14 factoren
- Kaartspel



Kaartspel 'Wij zijn de club'

- Tijd om te oefenen!
- 10 - 15 minuten



J-score

- Dialooginstrument met invulformulieren
- 3 categorieën
- Interpretatie

J-score 3.0

J-score: hoe jeugdgericht is jouw club?

Dialooginstrument voor het versterken van de jeugdgerichtheid van sportaanbieders



Voorbeelduitwerking

- Elk blad heeft een score.
- De scores worden bij elkaar opgeteld.
- Eindresultaat van 1 persoon is onderstaande tabel.

Categorie	Aantal stellingen met 0-score	Gemiddelde score
A Sportactiviteiten	0	2,8
B Cultuur & sfeer	2	2,5
C Organisatie & betrokkenheid	3	1,9
J-score totaal (max 120 punten)	5	7,2

A Over de sportactiviteiten

Geef je mening door bij elke stelling één cijfer in te vullen (1, 2, 3, 4 of 0).
Zet geen kruisjes of vinkjes, anders wordt de score niet goed berekend.

- 1 Helemaal niet waar
2 Niet waar
3 Waar
4 Helemaal waar
0 Geen mening/nvt

Helemaal niet waar
Niet waar
Waar
Helemaal waar
Geen mening/nvt
1 2 3 4 0

- Jeugdleden gaan met plezier naar de trainingen en wedstrijden.
- Jeugdleden voelen zich fijn in hun team of trainingsgroep.
- Zowel selectie- als recreatiesporters hebben het naar hun zin in de club dankzij passend aanbod voor beide groepen.
- De sportactiviteiten bieden voldoende variatie en flexibiliteit, zoals verschillende sportvormen, instuifmomenten of activiteiten buiten het competitie seizoen.
- De sportactiviteiten passen bij het niveau en de persoonlijke doelen van de deelnemers, zodat iedereen zich kan ontwikkelen.
- Er is ook een aanbod voor jeugdleden die voorkeur hebben voor meer flexibel sporten: niet op vaste momenten en minder verplichtend.
- Trainers, leiders en coaches geven positieve feedback en helpen jeugdleden groeien in zelfvertrouwen en vaardigheden.
- Jeugdleden worden actief betrokken bij het ontwerpen en evalueren van sportactiviteiten; hun ideeën worden geïnventariseerd en meegenomen.
- Er is een goede balans tussen plezier, leren en winnen, met ruimte voor verschillende motivaties zoals sociaal contact, verbeteren en presteren.
- De club houdt rekening met school, werk en andere verplichtingen bij het plannen van activiteiten.

Aantal stellingen 0

Gemiddelde score

B Over de cultuur en sfeer

Geef je mening door bij elke stelling één cijfer in te vullen (1, 2, 3, 4 of 0).
Zet geen kruisjes of vinkjes, anders wordt de score niet goed berekend.

- 1 Helemaal niet waar
2 Niet waar
3 Waar
4 Helemaal waar
0 Geen mening/nvt

Helemaal niet waar
Niet waar
Waar
Helemaal waar
Geen mening/nvt
1 2 3 4 0

- Alle jeugdleden voelen zich welkom, geaccepteerd en durven zichzelf te zijn op de club, ongeacht hun achtergrond, afkomst en voorkeuren.
- Nieuwe jeugdleden worden goed opgevangen en begeleid, zodat ze zich direct welkom en thuis voelen.
- Trainers, coaches en andere volwassenen zorgen voor een positieve en veilige sfeer, waarin pesten en discriminatie niet worden getolereerd.
- Het wordt opgemerkt als jeugdleden niet lekker in hun vel zitten en ze worden ondersteund door trainers of anderen als ze ergens mee zitten.
- Als jeugdleden zich een tijdje niet laten zien, wordt er contact met hen opgenomen om te vragen hoe het gaat.
- De club stimuleert jeugdleden om mee te denken over en mee te doen bij de organisatie van activiteiten, waarbij zij worden begeleid en ondersteund.
- De club organiseert diverse nevenactiviteiten, die aansluiten bij de behoeften en motivaties van de jeugd en bijdragen aan onderlinge verbondenheid.
- Na de sportactiviteiten blijven jeugdleden regelmatig op de club 'hangen', waar voldoende te doen is (zoals een speelveldje of tafeltennistafel).
- Jeugdleden voelen zich thuis in de kantine of het clubhuis; het is een fijne en veilige plek waar zij elkaar ontmoeten en graag en regelmatig komen.
- Ouders en familie worden betrokken bij clubactiviteiten en dragen bij aan een positieve en ondersteunende sfeer.

Aantal stellingen 0

Gemiddelde score

C Over de organisatie en betrokkenheid

Geef je mening door bij elke stelling één cijfer in te vullen (1, 2, 3, 4 of 0).
Zet geen kruisjes of vinkjes, anders wordt de score niet goed berekend.

- 1 Helemaal niet waar
2 Niet waar
3 Waar
4 Helemaal waar
0 Geen mening/nvt

Helemaal niet waar
Niet waar
Waar
Helemaal waar
Geen mening/nvt
1 2 3 4 0

- De club informeert jeugdleden actief over belangrijke beslissingen en ontwikkelingen die hen aangaan.
- Jeugdleden worden actief gevraagd om hun mening te delen, bijvoorbeeld via enquêtes, een ideëenbox of brainstormsessies.
- Jeugdleden hebben invloed op de besluiten die hen aangaan.
- De club benut de talenten van jeugdleden door hen actief te betrekken als commissielid, scheidsrechter, trainer, coach, social media expert enz.
- Jonge commissieleden, scheidsrechters, trainers en coaches worden goed begeleid en ondersteund in hun rol.
- De club vraagt jeugdleden die stoppen naar hun beweegredenen en gebruikt deze inzichten om te leren en te verbeteren.
- Jongeren hebben een actieve rol als vrijwilliger in de club en helpen bij het organiseren van activiteiten en evenementen; zij krijgen verantwoordelijkheid.
- Jongeren krijgen ruimte om binnen de club eigen initiatieven op te zetten en keuzes te maken in hun rol als vrijwilliger of organisator.
- De club zet zich actief in om jeugdleden uit kwetsbare wijken of met een kleine portemonnee te bereiken, barrières weg te nemen en zich thuis te laten voelen.
- De website en social media van de club zijn aantrekkelijk en afgestemd op de belevingswereld van jeugdleden.

Aantal stellingen 0

Gemiddelde score

J-score

- Tijd om te oefenen!
- 10 - 15 minuten

J-score 3.0

J-score: hoe jeugdgericht is jouw club?

Dialoginstrument voor het versterken van de jeugdgerichtheid van sportaanbieders



Betekenis J-score

- Elk invulblad heeft een score.
- De scores worden bij elkaar opgeteld.
- Wat is jullie score per groepje?

J-score	Typering	Omschrijving	Actie
3,0 - 5,9	<i>Er is veel ruimte voor verbetering</i>	De aandacht voor jeugd lijkt beperkt. De club biedt basisactiviteiten, maar jongeren voelen zich nog niet echt gezien of betrokken. Tijd om samen in gesprek te gaan	Ga met jongeren in gesprek: wat missen zij, wat zouden zij anders willen? Bedenk samen een eerste stap.
6,0 - 7,9	<i>De basis is aanwezig</i>	Er zijn goede bedoelingen en enkele initiatieven, maar jeugdparticipatie en betrokkenheid kunnen sterker. Er is ruimte om meer met en vanuit jongeren te werken.	Bespreek met jongeren wat hen aanspreekt, en waar zij meer invloed willen hebben. Kies samen verbeterpunten uit de J-score.
8,0 - 9,4	<i>Jeugdgericht in ontwikkeling</i>	De club zet duidelijke stappen richting jeugdgerichtheid. Jongeren voelen zich welkom en worden af en toe betrokken. Er is potentie om het structureler en breder te verankeren.	Vraag jongeren waar ze trots op zijn en wat er nodig is om hun rol structureel te maken. Werk samen aan een eerste actie.
9,5 - 10,9	<i>Jeugd telt echt mee</i>	Jeugdleden zijn zichtbaar onderdeel van de club. Ze worden betrokken, er is aandacht voor hun perspectief, en er wordt actief geluisterd.	Kijk samen met jongeren naar wat uit de J-scan nog beter kan. Welke ideeën hebben zij om de jeugdrol te versterken of uit te breiden?
11,0-12,0	<i>Alle ruimte voor de jeugd!</i>	De club is een inspirerend voorbeeld. Jongeren zijn volwaardige partners in beleid en praktijk. Hun talenten worden benut en hun stem telt.	Bespreek met de jongeren of, en zo ja hoe jullie andere jongeren, clubs of andere doelgroepen willen inspireren om hun jeugdgerichtheid te versterken.

Andere praktische hulpmiddelen

- Motivatiepeilingen
- Exit-vragenlijst
- Gaming en quizzen
- Filmpjes
- Inspiratieverhalen
- Kaartspel 'Wij zijn de club'
- SIM-methode
- Photovoice

Zie de toolkit Jongeren betrekken bij sport en bewegen



Randvoorwaarden van jongerenparticipatie

- Bepaal een strategie mét een helder doel.
- Duurzame inzet.
- Persoonlijke en laagdrempelige participatie.
- Kies de juiste tijd, plek en visuele ondersteuning.



En nu?

- Hoe gaan jullie nu aan de slag met jongerenparticipatie?
- Mogelijke vervolgstappen:
 - Een vervolgsessie om ideeën te bespreken met het bestuur.
 - Eerste bijeenkomst met jongeren om in gesprek te gaan.
 - Een rondje langs trainers/teams om signalen op te halen.



Dank voor jullie aandacht!

Vragen?

Literatuur

1. Nederlands Jeugdinstituut. Wat is jeugdparticipatie? Beschikbaar via:
<https://www.nji.nl/kennis/jeugdparticipatie/wat-is-jeugdparticipatie>
2. Nederlands Jeugdinstituut, Nationale Jeugdraad, Number Five Foundation, Vereniging Nederlandse Gemeenten en het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. Handreiking duurzame jongerenparticipatie. 2021. Beschikbaar via:
<https://www.nji.nl/system/files/2021-04/NJi-Handreiking-duurzame-jongerenparticipatie.pdf>
3. ENGSO Youth. Youth participation in sport organisations: quo vadis? 2007. Beschikbaar via:
<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2023/11/Final-ENGSO-Youth-Policy-Paper-Youth-Participation-in-sport-governance.docx-2.pdf>
4. Nederlands Jeugdinstituut. Waarom jeugdparticipatie? Beschikbaar via:
<https://www.nji.nl/kennis/jeugdparticipatie/waarom-jeugdparticipatie>
5. Checkoway, B. What is youth participation? 2011. Beschikbaar via:
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.09.017>