



Rapport

Mentale gezondheid van jonge sporters

Resultaten uit een systematische review van
kwalitatieve onderzoeken

Mentale gezondheid van jonge sporters

Resultaten uit een systematische review van kwalitatieve onderzoeken

Met steun van het ministerie van VWS

Mulier Instituut

Wikke van Stam
Linda Ooms

Met dank aan:

Vassilis Sevdalis
Marie Overbye
Beatrix Algurén
Sandra Heck
Aurélie Van Hoye

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 5 maart 2025
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Begrippen

Begrippen

Mentale gezondheid

Een goede mentale gezondheid zorgt ervoor dat je positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kunt omgaan en je verbonden voelt met anderen (Wereldgezondheidsorganisatie, 2022).

Sporten

Een specifieke vorm van bewegen. Het is een activiteit die fysieke inspanning vraagt en/of waarvoor speciale fysieke vaardigheden nodig zijn. Sport kan alleen of met anderen gedaan worden. Vaak zijn er spelregels en is er de mogelijkheid om mee te doen aan een competitie (gebaseerd op Eather et al., 2023; Eime et al., 2013).

Inhoudsopgave

Mentale gezondheid van jonge sporters

Samenvatting	5
1 Inleiding	7
1.1 Achtergrond	7
1.2 Doelstelling	8
2 Onderzoeksmethode	10
2.1 Screening artikelen	10
2.2 Data-extractie en -analyse	10
2.3 Kwaliteit van de studies	11
3 Invloed van sportdeelname op mentale gezondheid	12
3.1 Veranderingen in de mentale gezondheid van een individu	12
3.2 Interne werkingsmechanismen	13
3.3 Sociale sportomgeving	14
4 Invloed van de trainer op de mentale gezondheid	17
4.1 Coaching-stijl	17
4.2 Band tussen trainer en sporter	18
4.3 Druk door de trainer	19
4.4 Rol van de trainer bij kinderen en jongeren met mentale problemen	21
5 Discussie	23
5.1 Invloed van sportdeelname op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren	23
5.2 Factoren in de sportomgeving	24
5.3 Concrete bijdrage van trainers	25
5.4 Aanbevelingen voor beleid en organisatie	27
5.5 Beperkingen en vervolgonderzoek	29
Bronnen	32

Mentale gezondheid van jonge sporters

Inleiding

Een goede mentale gezondheid zorgt ervoor dat je positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kunt omgaan en je verbonden voelt met anderen. Maar helaas voelt 10 procent van de jongeren (12-17 jaar) zich mentaal niet gezond (Van Stam et al., 2024). Sportdeelname kan een middel zijn om de mentale gezondheid van kinderen en jongeren te stimuleren, beschermen en herstellen (Rijksoverheid, 2022).

Doelstelling

Om meer zicht te krijgen over wat hierover in de literatuur bekend is, hebben we een systematische review gedaan. Onze onderzoeksvragen zijn:

1. Hoe beïnvloedt sportdeelname de mentale gezondheid van kinderen en jongeren?
2. Welke factoren in de sportomgeving beïnvloeden deze relatie?
3. Hoe kan de trainer de relatie tussen sportdeelname en mentale gezondheid van de jonge sporter beïnvloeden?

Resultaten

We analyseerden 25 artikelen. Mentale gezondheid bleek een breed begrip. De meest genoemde thema's over de relatie tussen sportdeelname en mentale gezondheid bij kinderen en jongeren, zijn emotie(regulatie), zelfvertrouwen/eigenwaarde, stress/kalmte en veerkracht. Het gaat daarbij om zowel positieve als negatieve gevolgen van sporten. De interne mechanismen afleiding, piekprestatie, persoonlijke ontwikkeling, levensdoel en verbondenheid zagen we het vaakst.

Verschillende personen in de sociale sportomgeving spelen een rol voor de mentale gezondheid van de jonge sporter: trainer, andere professionals, leeftijdsgenoten en familie. De trainer speelt een specifieke rol, omdat dit een volwassene is die de jonge sporter vaak ziet in een informele sportomgeving.

Aanbevelingen

Om te werken aan de mentale gezondheid van kinderen en jongeren moeten trainers een goede band opbouwen met de jonge sporters. Verder moeten ze de jongeren autonomie geven, voor een goede balans zorgen tussen competitie en plezier, en een vriendelijke houding hebben naar de jonge sporters toe. Daarnaast moeten ze voor zichzelf goed bedenken welke rol ze kunnen en willen spelen bij eventuele mentale gezondheidsproblemen van jonge sporters. En daarbij hulp vragen als dat nodig is.



Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en het doel van dit onderzoek.

1.1 Achtergrond

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een belangrijk onderdeel van iemands algehele gezondheid en welzijn. De Wereldgezondheidsorganisatie (2022) definieert een goede mentale gezondheid als iets wat ervoor zorgt dat je positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kunt omgaan en je verbonden voelt met anderen.

Mentaal gezond zijn is niet vanzelfsprekend voor iedereen. De jeugd is een belangrijke doelgroep waarvoor veel maatschappelijke aandacht is als het gaat om hun mentale gezondheid. En dat is nodig: 10 procent van de jongeren (12-17 jaar) voelt zich mentaal ongezond (Van Stam et al., 2024). Daarnaast ervaart één op de vier leerlingen in het basisonderwijs en één op de drie leerlingen in het voorgezet onderwijs mentale klachten (Stevens et al., 2023).

Binnen de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' heeft de Nederlandse overheid aandacht voor het stimuleren, beschermen en herstellen van de mentale gezondheid van kinderen en jongeren (Rijksoverheid, 2022). Sporten en bewegen zien ze hierbij als een van de middelen.

Sporten

Regelmatig bewegen kan mentale klachten, zoals depressieve gevoelens en angst, bij kinderen en jongeren voorkomen of verminderen (o.a. Bailey et al., 2017; Carter et al., 2016; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

'Sporten' is een specifieke vorm van bewegen. Het is een activiteit die fysieke inspanning vraagt en/of waarvoor speciale fysieke vaardigheden nodig zijn. Sporten kun je alleen of met anderen doen. Vaak zijn er spelregels en is er de mogelijkheid om mee te doen aan een competitie (gebaseerd op Eather et al., 2023; Eime et al., 2013).

Sport vindt plaats in een sportomgeving. Het kan gaan om trainingen of wedstrijden en variëren van breedtesport (waar de focus meer ligt op deelname en plezier hebben) tot topsport (waar de focus meer ligt op winnen op het hoogste niveau) (gebaseerd op Eather et al., 2023; Eime et al., 2013; Vella et al., 2022).

1.2 Doelstelling

Eerder onderzoek

Over de relatie tussen bewegen en mentale gezondheid is relatief veel bekend. Maar over de invloed van sportdeelname op de mentale gezondheid zijn minder systematische reviews beschikbaar.

In de afgelopen jaren hebben Eather en collega's (2023) en Eime en collega's (2013) zo'n review geschreven. Eime en collega's (2013) keken daarbij specifiek naar de samenhang tussen sportdeelname en de mentale en sociale gezondheid van kinderen en jongeren. Hieruit blijkt dat sportende kinderen en jongeren meer zelfvertrouwen, minder depressieve gevoelens en betere sociale vaardigheden hebben dan kinderen en jongeren die niet sporten. Deze voordelen zijn vaker aanwezig bij teamsporten en clubsporten dan bij individuele sporten.

Deze review van Eime en collega's (2013) wordt momenteel geüpdatet. Maar hierin kijken ze niet naar kwalitatieve onderzoeken. Er zijn in de afgelopen jaren wel verschillende relevante kwalitatieve onderzoeken gedaan op dit gebied (o.a. Elliot et al., 2023; Hurley et al., 2017; Swann et al., 2018).

Kwalitatieve onderzoeken kunnen meer inzicht geven in de werkingsmechanismen en de rol van de sociale omgeving bij de (positieve of negatieve) werking van sportdeelname op de mentale gezondheid. En juist voor de mentale gezondheid van kinderen en jongeren is nu veel aandacht.

Ons onderzoek

Daarom hebben wij een systematische review uitgevoerd van kwalitatieve onderzoeken. Centraal hierbij stond hoe sportdeelname de mentale gezondheid van kinderen en jongeren beïnvloedt, en welke factoren in de sportomgeving hier een rol bij spelen. Een Engelstalig artikel met de resultaten van deze review volgt later (Ooms et al., nog te verschijnen).

In dit rapport geven we de belangrijkste resultaten van de systematische review weer. Vervolgens zoomen we verder in op de rol die trainers kunnen spelen bij de mentale gezondheid van kinderen en jongeren die bij hen sporten. Gegevens over deze rol van de trainer komen uit dezelfde bronnen als we voor de systematische review hebben gebruikt, en zijn aanvullend op wat in de systematische review wordt beschreven.

Met dit rapport willen we de bestaande wetenschappelijke kennis over de relatie tussen sportdeelname en de mentale gezondheid van kinderen en jongeren toegankelijk maken. Met name voor trainers en beleidsmedewerkers die werken aan het stimuleren en beschermen van de mentale gezondheid van kinderen en jongeren via sport.

Onderzoeksvragen

Onze onderzoeksvragen zijn:

1. Hoe beïnvloedt sportdeelname de mentale gezondheid van kinderen en jongeren?
2. Welke factoren in de sportomgeving beïnvloeden deze relatie?
3. Hoe kan de trainer de relatie tussen sportdeelname en mentale gezondheid van de jonge sporter beïnvloeden?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode die we hebben gebruikt. In hoofdstuk 3 laten we de resultaten zien van de systematische review (onderzoeksvraag 1 en 2). Hoofdstuk 4 bevat de aanvullende informatie over de trainer (onderzoeksvraag 3). En in hoofdstuk 5 bespreken we wat beleids- en praktijkprofessionals met deze informatie kunnen.

Onderzoeksmethode

Om te achterhalen hoe sport de mentale gezondheid van kinderen en jongeren beïnvloedt en welke factoren in de sportomgeving daarbij een rol spelen (onderzoeksvragen 1 en 2), hebben we een systematische review gedaan. In dit hoofdstuk beschrijven we hoe we die hebben uitgevoerd, en hoe we aanvullend daarop informatie hebben verkregen over de trainer (onderzoeksvraag 3).

2.1 Screening artikelen

Voor de systematische review hebben we in augustus 2024 naar wetenschappelijke literatuur gezocht in de databases PubMed, PsycInfo, SPORTDiscus, Scopus, CINAHL en Web of Science. Daarbij hebben we zoektermen gecombineerd gerelateerd aan 'sport', 'mentale gezondheid', 'kinderen en jongeren' en 'kwalitatief onderzoek'.

Uit deze zoektocht kwamen 1.001 artikelen. Twee onderzoekers hebben deze artikelen onafhankelijk van elkaar en in meerdere rondes gescreend, en eventuele verschillen besproken. Na de screening bleven in totaal 25 artikelen over die we hebben gebruikt voor deze systematische review. Daarnaast hebben we de referentielijsten van deze 25 artikelen gescand. Dit leverde geen extra artikelen op.

Artikelen die we opnemen in de review, voldoen aan de volgende criteria:

- De doelgroep zijn kinderen en/of jongeren (5-25 jaar). Het perspectief op de onderzoeksvragen kan komen vanuit de kinderen of jongeren zelf, maar ook vanuit direct betrokkenen, zoals trainers of ouders. Studies over mensen met een verstandelijke beperking nemen we niet mee.
- De focus ligt op sport en de sportomgeving. Studies die zich richten op schoolgym of exergaming of die zijn uitgevoerd in een zorginstelling, nemen we niet mee.
- De uitkomst (van het zich bevinden in de sportomgeving) gaat over mentale gezondheid.
- De onderzoeksopzet is kwalitatief, en het artikel is gepubliceerd in een Engelstalig (peer-reviewed) wetenschappelijk tijdschrift.

2.2 Data-extractie en -analyse

De 25 artikelen hebben we thematisch geanalyseerd met het softwareprogramma MAXQDA 2024. Hiervoor hebben eerst twee onderzoekers onafhankelijk van elkaar de relevante stukken tekst uit de artikelen gecodeerd op basis van de onderzoeksvragen. De codes die daaruit ontstonden, hebben we vergeleken en besproken, en vervolgens gegroepeerd. Zo kwamen we tot relevante thema's en subthema's.

Hieruit bleek dat we de eerste onderzoeksvraag (Hoe beïnvloedt sportdeelname de mentale gezondheid van kinderen en jongeren?) moesten opsplitsen in twee delen:

veranderingen in de mentale gezondheid van een individu, en interne werkingsmechanismen. Antwoord op de tweede onderzoeksvraag (Welke factoren in de sportomgeving beïnvloeden deze relatie?) vonden we alleen in de sociale sportomgeving, en niet in bijvoorbeeld de fysieke sportomgeving.

Voor de derde onderzoeksvraag hebben we de (sub)thema's over de sociale omgeving uitgebreider geanalyseerd. In de artikelen staat veel meer informatie over de sociale omgeving dan we kunnen opnemen in ons Engelstalige artikel (Ooms et al., nog te verschijnen), maar dit is wel relevante informatie voor beleids- en praktijkprofessionals. Daarom wijden we hier in dit rapport een extra hoofdstuk aan.

2.3 Kwaliteit van de studies

Naast deze thematische analyse hebben we gekeken naar kenmerken van de studies (zoals doelgroep, definities van mentale gezondheid, soort onderzoek, etc.). Ook hebben we de kwaliteit van de artikelen beoordeeld aan de hand van de checklist van het Critical Appraisal Skills Programme (CASP, 2024). Opnieuw hebben twee onderzoekers dit onafhankelijk van elkaar gedaan, waarbij we onderlinge resultaten hebben vergeleken en besproken.

De kwaliteit van de artikelen was goed als we keken naar de opgestelde doelen, het gebruik van een kwalitatieve onderzoeksopzet, de dataverzameling en -analyse, ethische overwegingen en de presentatie en discussie van de resultaten.

Op sommige andere onderdelen lieten de artikelen wel te wensen over. Zo was bij bijna alle studies (n=24) onduidelijk of de wervingsstrategie geschikt was om de onderzoeksvragen te beantwoorden. Dit kwam doordat de onderzoekers vaak niet beschreven hoe ze de uiteindelijke deelnemers hebben geselecteerd. Ook beschreven de onderzoekers in maar vijf van de 25 artikelen duidelijk de achtergrond van de onderzoeker in relatie tot de deelnemers.

Daarnaast gaven ze in 18 van de 25 artikelen geen definitie van mentale gezondheid. Waar ze die noemden, gebruikten de onderzoekers de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (2022, of een oudere versie hiervan).

Invloed van sportdeelname op mentale gezondheid

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten van onze systematische review. Dat doen we aan de hand van drie **hoofdthema's**: veranderingen van mentale gezondheid van een individu, interne werkingsmechanisme over hoe deze veranderingen tot stand kunnen komen, en sociale factoren uit de sportomgeving van het kind of de jongere.

3.1 Veranderingen in de mentale gezondheid van een individu

Mentale gezondheid is een breed begrip. Dat blijkt uit de vele manieren waarop deelnemers in de artikelen beschrijven hoe sport hun mentale gezondheid beïnvloedt. Vier belangrijke thema's waarop veranderingen bij een individu kunnen plaatsvinden via sport, komen naar voren uit de artikelen:

- emotie(regulatie);
- zelfvertrouwen/eigenwaarde;
- stress/kalmte;
- veerkracht.

Emotie(regulatie)

Sportdeelname gaat gepaard met allerlei emoties bij kinderen en jongeren. Vaak zijn dit positieve emoties, zoals blijheid, plezier of genieten. Ook trots of hoopvol zijn worden genoemd. Maar door deel te nemen aan sport kunnen bij kinderen en jongeren ook negatieve emoties ontstaan, zoals angst, depressieve gevoelens en woede.

Daarnaast kan de sportomgeving kinderen en jongeren helpen hun emoties te leren reguleren. Door te sporten kunnen ze bijvoorbeeld hun energie kwijt, waardoor minder snel een gevoel van woede en woede-uitbarstingen ontstaan. Ook kan een trainer een kind leren om op een andere manier te reageren. Bijvoorbeeld rustig blijven en niet boos worden of schreeuwen als iets niet goed gaat.

Zelfvertrouwen/eigenwaarde

Sportdeelname kan het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van kinderen en jongeren helpen verbeteren. Bijvoorbeeld door een nieuwe vaardigheid te leren of jezelf te verbeteren. Dat gevoel wordt versterkt als de trainer positief coacht en als iemand steun ervaart van teamgenoten. Maar bij slechte of minder goede prestaties of als een trainer te veel gefocust is op prestaties en winnen, kunnen iemands zelfvertrouwen en eigenwaarde juist verslechteren.

Stress/kalmte

Sportdeelname kan stress veroorzaken bij kinderen en jongeren. Bijvoorbeeld door een slechte sportprestatie, spanning voor een wedstrijd of (kans op) een blessure. Dit geldt vooral voor kinderen en jongeren die gefocust zijn op presteren en winnen. Soms kan het vinden van een goede balans tussen sport en andere dagelijkse verplichtingen (zoals goede cijfers halen op school) ook voor extra stress zorgen.

Maar deelname aan sport kan ook zorgen voor minder stress. Kinderen en jongeren kunnen zich door te sporten even losmaken van hun dagelijks leven en alle stressoren daarin. Doordat ze zich even alleen kunnen richten op sporten, kunnen ze een gevoel van kalmte en rust ervaren.

Veerkracht

Bij het sporten komen kinderen en jongeren verschillende tegenslagen tegen. Bijvoorbeeld als ze een wedstrijd verliezen of een moeilijke vaardigheid moeten aanleren. Met dit soort situaties moeten kinderen en jongeren leren omgaan. Door iets vaak te doen, erop te reflecteren en in een latere poging succes te ervaren, leren ze steeds beter hoe dat het beste kan. Daardoor worden ze veerkrachtiger, zowel in hun sport als in het dagelijks leven.

3.2 Interne werkingsmechanismen

In de artikelen staan verschillende interne werkingsmechanismen van hoe sportdeelname invloed heeft op de mentale gezondheid. In deze paragraaf beschrijven we de vijf belangrijkste:

- afleiding;
- piekprestatie;
- persoonlijke ontwikkeling;
- levensdoel;
- verbondenheid.

Afleiding

Sporten vereist aandacht, bijvoorbeeld om een specifieke handeling uit te voeren of een tegenstander in de gaten te houden. Daardoor kan een kind of jongere even niet denken aan zorgen en andere negatieve gedachten uit het dagelijks leven. Sport geeft dus afleiding van dagelijkse stressoren. Kinderen en jongeren omschrijven dit als '**je hoofd leegmaken**', een '**ontsnapping aan de realiteit**' en '**Je gaat erin op, niets anders doet ertoe**'. Soms helpt dit kinderen ook na het sporten om zich bijvoorbeeld beter te concentreren op hun huiswerk of een moeilijk probleem op te lossen.

Piekprestatie

Bij sporten hoort bijna altijd het neerzetten van prestaties, zoals een doelpunt maken, een wedstrijd winnen of je eigen record verbeteren. Wanneer een sporter een goede prestatie levert, zich op zijn best voelt of in optimale fysieke vorm is, heeft dat een positieve relatie met mentale gezondheid.

Maar als prestaties moeten leveren druk geeft, er blessures zijn of goede resultaten uitblijven, kan het juist negatief uitwerken op de mentale gezondheid van een sporter. Kinderen en jongeren kunnen dan meer stress en negatieve emoties ervaren.

Persoonlijke ontwikkeling

Sportdeelname geeft de mogelijkheid om jezelf te verbeteren en nieuwe vaardigheden aan te leren. Als dat lukt, kan dat leiden tot positieve emoties en meer zelfvertrouwen en eigenwaarde. De vaardigheden die je aanleert in de sportomgeving, zijn vaak ook van belang in het dagelijks leven. Denk daarbij aan vaardigheden als doelen stellen, verantwoordelijkheid nemen, problemen oplossen, samenwerken en leiderschap. Ook dit draagt bij aan een betere mentale gezondheid.

Levensdoel

Sportdeelname kan voor kinderen en jongeren betekenis geven aan hun leven. Het geeft richting, een doel in het leven, motivatie en discipline. Door duidelijke doelen in de sport (zoals beter/fitter/sterker worden) is het helder wat er van je wordt verwacht. Zo lukt het ook om gefocust te blijven op langetermijndoelen.

Daarnaast helpt sport bij het aanbrengen van structuur in de agenda, omdat het een terugkerende activiteit is. En door te sporten besteden jongeren hun tijd niet aan destructief gedrag (zoals drugsgebruik).

Verbondenheid

Kinderen en jongeren sporten vaak met leeftijdsgenoten. Sportdeelname zorgt voor het gevoel ergens bij te horen: een club, een team, een groep, een gemeenschap. Onderdeel zijn van een groep, iets samen doen, dezelfde interesses delen en een gezamenlijk doel hebben draagt allemaal bij aan een gevoel van verbondenheid. Dit gevoel is gerelateerd aan mentale gezondheid.

3.3 Sociale sportomgeving

De sportomgeving is een specifieke sociale omgeving waarin sportende kinderen en jongeren zich bevinden. In deze omgeving zijn verschillende actoren actief die invloed kunnen hebben op de beleving en de mentale gezondheid van de jonge sporter. Belangrijke actoren zijn:

- de trainer;
- andere professionals in de sportomgeving;
- leeftijdsgenoten;
- familie.

Daarnaast is het bredere sociale klimaat van invloed op de mentale gezondheid.

Trainer

Een trainer¹ is een belangrijke persoon in de sportomgeving, die zowel positief als negatief de mentale gezondheid van jonge sporters kan beïnvloeden.

De manier van training geven en coachen is bepalend voor wat een trainer kan betekenen voor de mentale gezondheid van een kind of jongere. Een trainer kan kinderen/jongeren veerkrachtiger maken en plezier laten ervaren bij het sporten als die: de focus legt op inzet in plaats van prestaties, een positieve houding heeft ten opzichte van uitdagingen, sporters aanmoedigt en positieve (constructieve) feedback geeft, en een fijn sportklimaat creëert waarin iedereen zich welkom voelt, het veilig is en de focus ligt op plezier. Dit versterkt hun mentale gezondheid.

Maar als een trainer te eenzijdig gericht is op competitie en prestatie of onrealistisch hoge verwachtingen heeft, kan dit de druk verhogen bij kinderen en jongeren. Dat kan uiteindelijk negatief uitwerken voor hun mentale gezondheid.

Trainers zien jonge sporters vaak meerdere keren per week in een informele sportomgeving, over een langere periode (soms jaren). Ze bouwen zo een relatie op met het kind of de jongere die vaak anders is dan de relatie die kinderen hebben met andere volwassenen (bijvoorbeeld hun ouders). Een sterke vertrouwensband is de basis om aan de mentale gezondheid te kunnen bijdragen. Deze geeft kinderen en jongeren het gevoel dat ze bij hun trainer terecht kunnen voor emotionele steun. Daardoor zijn ze eerder geneigd om hun problemen binnen en buiten de sport met de trainer te bespreken. Dit zorgt voor opluchting.

Maar als er geen vertrouwensband is of een gebrekkige communicatie, durven kinderen en jongeren zich minder snel open te stellen naar de trainer toe. Een trainer die niet open is over beslissingen die deze maakt (bijvoorbeeld over selectie), zorgt voor onbegrip. Kinderen en jongeren voelen zich dan niet begrepen en gehoord.

Andere professionals in de sportomgeving

Naast trainers zijn er in sommige sportomgevingen ook andere professionals werkzaam. Denk daarbij aan een teammanager, (sport)psycholoog of leefstijlcoach. Dit is het vaakst het geval in de top- en talentensportomgeving, maar in een enkel geval ook bij amateurverenigingen.

Kinderen en jongeren hebben verschillende ervaringen met deze professionals. Sommigen vonden steun bij deze professionals en voelden zich comfortabel bij hen om te praten over problemen. Maar anderen wilden niet met deze professionals praten. Omdat ze zich niet vertrouwd voelden bij hen, of omdat de professional zich bijvoorbeeld te veel richtte op prestaties in plaats van op het kind of de jongere en diens problemen.

¹ Waar we in dit rapport spreken van 'trainer', bedoelen we trainer en/of coach. In de Engelstalige literatuur is geen onderscheid te maken tussen deze twee en is het vaak dezelfde persoon die trainingen geeft en wedstrijden coacht.

Leeftijdsgenoten

In veruit de meeste sportomgevingen komen kinderen en jongeren leeftijdsgenoten tegen. In teamsporten zitten ze vaak bij elkaar in een team, maar ook bij individuele sporten zijn er meestal trainingsmaatjes en tegenstanders van dezelfde leeftijd.

Deze leeftijdsgenoten hebben een belangrijke rol voor de mentale gezondheid van het kind of de jongere. Ze hebben vaak vergelijkbare interesses en brengen veel tijd samen door. Hier ontstaan vriendschappen uit en het geeft kinderen en jongeren het gevoel ergens bij te horen (verbondenheid). Ervaringen, zowel positief (bijvoorbeeld winnen of iets nieuws leren) als negatief (zoals verliezen of druk voelen), zijn leuker of minder erg als je ze samen doormaakt. Zo bieden leeftijdsgenoten elkaar ook steun. Bijvoorbeeld door elkaar aan te moedigen om beter te worden, te helpen een specifieke sportvaardigheid te leren of elkaar op te vrolijken na een slechte sportprestatie.

Maar soms heerst er een negatieve sfeer binnen een sportgroep. Bijvoorbeeld doordat de kinderen/jongeren onderling veel competitie voelen, doordat er verschil is in inzet of doordat er onderling onbegrip is. Dit kan resulteren in negatief (verbaal) gedrag en gevoelens van frustratie of teleurstelling.

Familie

Steun van familie (en dan met name ouders) helpt kinderen en jongeren om hoopvol te zijn, gemotiveerd te blijven, zichzelf te verbeteren en met beide benen op de grond te blijven staan. De onvoorwaardelijke steun van deze familieleden beschermt kinderen en jongeren bij een tegenslag, en daardoor tegen mentale ongezondheid. Maar als ouders te gefocust zijn op winnen en prestaties, kan dat ook voor extra druk, angst en stress bij hun kind zorgen.

Het sociale klimaat

Het sociale klimaat op de club of sportlocatie ontstaat door de personen die zich daar bevinden, zoals de trainer, de teammanager, ouders, leeftijdsgenoten en de jonge sporters zelf. Deze omgeving kan invloed hebben op de relatie tussen sportdeelname en mentale gezondheid.

Als deze omgeving veilig is en kinderen en jongeren de mogelijkheid geeft om zichzelf uit te dagen, kunnen ze nieuwe vaardigheden aanleren en leren omgaan met tegenslagen. Dit is belangrijk voor een goede mentale gezondheid. Maar als een omgeving te veel gericht is op winst en prestatie, kan dit veel druk geven bij het kind of de jongere en diens mentale gezondheid verslechteren.

Invloed van de trainer op de mentale gezondheid

In paragraaf 3.3 beschreven we dat de inzet, vaardigheden en mindset van een trainer een belangrijke rol kunnen spelen voor de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Omdat beleids- en praktijkprofessionals vaak juist op trainers inzetten, gaan we in dit hoofdstuk dieper op de rol van de trainer in.²

4.1 Coaching-stijl

Focus op inzet

Trainers die zich tijdens het geven van trainingen en het coachen van wedstrijden richten op inzet en ontwikkeling in plaats van op prestaties, moedigen sporters aan om aan hun doelen te werken en geven sporters minder gevoel van druk en meer zelfvertrouwen (White & Bennie, 2015).

Dat kunnen trainers doen door bijvoorbeeld hard werken en inzet tonen te belonen, vergelijking met anderen minder belangrijk te maken en sporters positieve en constructieve feedback te geven. Hierdoor leren kinderen en jongeren veerkrachtiger te worden: **'Ze [de trainers] leren mij dat... als je denkt dat je iets kunt, je het waarschijnlijk ook kunt. Maar als je je richt op negatieve gedachten en je denkt dat je het niet kunt, dan zal het je ook niet lukken. Ze leren me dus min of meer hoe ik moet geloven dat ik iets kan doen.'** (sporter, uit White & Bennie, 2015).

Om jonge sporters voor te bereiden op de competitie, kunnen trainers ze leren dicht bij zichzelf te blijven. Zo kunnen trainers sporters bijvoorbeeld leren gebruik te maken van *self-talk* (tegen jezelf praten) om zichzelf op te peppen. Of ze kunnen competitieve situaties simuleren tijdens de training en sporters zo aanleren hoe ze daarmee om kunnen gaan. Ook kunnen ze sporters aanmoedigen om constant het beste uit zichzelf te halen en zich daardoor te blijven ontwikkelen (White & Bennie, 2015).

Autonomie

Verder is het belangrijk dat trainers de jonge sporters eigenaarschap geven over de taken die ze doen. Dat geeft sporters een gevoel van controle. Daarnaast leren ze hierdoor probleemoplossend te denken, verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen acties en om te gaan met falen (Ferguson et al., 2019; White & Bennie, 2015; Murphy et al. 2022).

² In dit hoofdstuk nemen we ter ondersteuning een aantal citaten uit de artikelen op. De citaten komen uit Engelstalige wetenschappelijke literatuur en hebben we voor dit rapport vertaald naar het Nederlands. Daarbij kan het zijn dat bepaalde nuances net iets anders naar voren komen. De originele citaten zijn te vinden in de betreffende artikelen.

Trainers kunnen dit doen door sporters te stimuleren initiatief te nemen, hun eigen problemen op te lossen, hun doelen zelf te stellen en te reflecteren op zichzelf en de situatie.

Vriendelijke houding

Een vriendelijke houding waarbij een trainer de jonge sporter aanmoedigt en voor de jonge sporter zorgt, helpt om een veilige en vriendelijke sportomgeving te creëren: een omgeving waarin kinderen en jongeren zich kunnen ontwikkelen terwijl er volwassenen zijn die op ze letten (Brown et al., 2017; Mazzer & Rickwood, 2015; Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023; Hurley et al., 2017; Drummond et al., 2022). Deze ouder vindt dit prettig: **'De sportclub is, als ze [de sporters] er flink wat tijd doorbrengen, bijna een tweede familie. En daarom heb je dat soort ouderfiguren nodig.'** (uit Drummond et al., 2022).

Sporten in zo'n veilige en vriendelijke omgeving kan jonge sporters op een goede manier uitdagen, vaardigheden laten aanleren, succes en falen laten ervaren, het gevoel geven ergens bij te horen, leren onafhankelijk te worden, veerkracht op laten bouwen en helpen even weg te zijn uit het drukke dagelijkse leven (Drummond et al., 2022; Gotfredsen et al., 2020; Pittaway & Dantas, 2022; Capercione et al., 2022; White & Bennie, 2015; Murphy et al., 2022).

Hoe de trainer dat precies vormgeeft verschilt per persoon. De trainer kan zelf het goede voorbeeld geven met een vriendelijke houding en daarmee een soort mentor of rolmodel voor de sporter zijn (Brown et al., 2017; Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023; Mazzer & Rickwood, 2015). Maar de trainer kan ook speels omgaan met de sporters en soms meer als **'one of the boys'** meedoen. Humor is daarbij een belangrijk instrument (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023).

4.2 Band tussen trainer en sporter

Steun geven

Trainers zijn zich vaak bewust van de mogelijke invloed die zij, zowel positief als negatief, kunnen hebben op hun sporters (Lebrun et al., 2020; Mazzer & Rickwood, 2015). Ze willen graag bijdragen aan gelukkige en gezonde jonge sporters. Een trainer is soms ook veel meer voor een sporter dan alleen de sporttrainer. Sporters vertellen: **'Daarom houden we zoveel van trainers, omdat ze ons niet alleen leren hoe we de sport moeten beoefenen waar we van houden, maar ze ons ook levenslessen leren via die sport.'** (uit Swann et al., 2018).

Trainers zijn voor jonge sporters vaak belangrijke personen in hun leven. De relatie die jonge sporters met hun trainer hebben, is vaak anders dan hun relatie met andere volwassenen in hun leven, zoals ouders of leraren (Brown et al., 2017; Mazzer & Rickwood, 2015). Dat komt doordat in de sportomgeving andere dingen belangrijk zijn en zichtbaar worden (Mazzer & Rickwood, 2015).

Jonge sporters vinden hun trainers soms makkelijker benaderbaar dan andere volwassenen, en sommigen zien ze als een soort vriend (Ferguson et al., 2019). Soms

gaan kinderen en jongeren daarom eerder naar hun trainer toe om te praten over problemen die ze ervaren dan naar hun ouders (Ferguson et al., 2019; Mazzer & Rickwood, 2015; Swann et al., 2018).

In het artikel van Brown en collega's (2017) zeggen ouders dat ze de steun die trainers aan hun kinderen kunnen geven als fijn ervaren: **'Ik denk dat het positieve is dat je in ieder geval iemand anders hebt die op het welzijn van je kind let.'** (ouder, uit Brown et al., 2017).

Open en eerlijke communicatie

Open en eerlijke communicatie tussen trainer en sporter is belangrijk om een goede band op te bouwen. Wanneer de trainer eerlijk naar de sporters communiceert, zullen deze hun eigen prestaties beter leren begrijpen en interpreteren en zullen ze begrip krijgen voor keuzes die de trainer moet maken (Drummond et al., 2020). Ook creëren trainers duidelijkheid als ze duidelijk en sterk communiceren bij conflicten tussen sporters (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023).

Daarnaast hebben kinderen en jongeren bij een goed communicerende trainer eerder het gevoel dat ze emotionele steun kunnen krijgen van hun trainer, omdat ze met hun trainer kunnen praten over mogelijke problemen (Ferguson et al., 2019; Brown et al., 2017; White & Bennie, 2015). Dat kan een luisterend oor zijn (Ferguson et al., 2019), maar ook een advies (Gulliver et al., 2012).

Open communicatie gaat twee kanten op, merkt deze trainer op: **'Als zij [de sporters] mij over hun dag vertellen en ik over de mijne, bouwt dat aan een betere relatie en meer vertrouwen.'** (uit White & Bennie, 2015). Bij een positieve relatie kan het gedrag van een trainer sporters helpen om minder stress te voelen tijdens het sporten en in hun dagelijks leven (White & Bennie, 2015).

Vertrouwensband

Goede communicatie en het gevoel van steun gaan vaak samen met een vertrouwensband tussen trainer en sporter. Een jonge sporter kan alleen die steun ervaren als er vertrouwen en respect is (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023; Drummond et al., 2022). Een sterke vertrouwensband is daarom de basis om als trainer aan de mentale gezondheid van sporters te kunnen bijdragen.

Een trainer kan zo'n vertrouwensband opbouwen door veel tijd samen door te brengen en aandacht te geven aan het kind of de jongere. En door goed naar het kind of de jongere te luisteren en zorgzaam, behulpzaam en vriendelijk te zijn tegen de jonge sporter (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023; Ferguson et al., 2019; White & Bennie, 2015).

4.3 Druk door de trainer

Hoge verwachtingen

Het stellen van onrealistisch hoge verwachtingen kan belemmerend werken voor het kind of de jongere. Wanneer een trainer dit doet, kan dat resulteren in meer

druk en daardoor een minder goede mentale gezondheid (Brown et al., 2017). Een ouder vertelt daarover: **'Ik denk dat een negatief punt is dat je [als sporter] een trainer krijgt die ... hoge verwachtingen heeft van de jongens. Het zijn gewoon jongens en als je ze probeert te behandelen als FIFA-spelers van wereldklasse, kan dat druk geven.'** (uit Brown et al., 2017).

Soms heeft het gedrag van de trainers negatieve invloed op de sporter. Dat is vaak onbedoeld, zoals deze trainer beschrijft: **'Ik moet erkennen dat ik soms onbewust het probleem veroorzaak of vererger. [Ik heb] bijvoorbeeld [gezegd]: "Als je geen aandacht hebt voor ons trainers, dan zal je het niet lang volhouden bij deze club". Dat werd geïnterpreteerd [door de sporter] als "Ik moet weg bij de club". De consequentie daarvan was angst [bij de sporter].'** (uit Lebrun et al., 2020).

Gebrekkige communicatie

Niet of nauwelijks communiceren over teamselectie en ontwikkeling van de sporter zorgt voor weinig begrip en vermindering van eigenwaarde van de sporter. Kinderen en jongeren voelen zich dan niet begrepen en gehoord. Het kan er zelfs toe leiden dat de sporter stopt met sporten (Drummond et al., 2022).

Focus op competitie

Te veel focus leggen op competitie en prestaties (in plaats van op inzet en ontwikkeling) kan leiden tot veel druk, minder zelfvertrouwen en minder plezier bij het kind of de jongere (Brown et al., 2017; Gulliver et al., 2012; Swann et al., 2018). Een sporter zegt daarover: **'Als we de kijk van trainers kunnen veranderen en zeggen: "Kijk, hoe graag we ook willen winnen, het leven draait niet om winnen. Het gaat erom dat je geniet" ... Ik denk dat als je dat eenmaal doet, meer kinderen van het leven zullen genieten.'** (uit Swann et al., 2018).

Bij teamsporten kunnen trainers die te veel de focus leggen op prestaties, ervoor zorgen dat er een te competitieve sfeer ontstaat in het team. Hoe het team dan onderling met elkaar omgaat, kan negatief uitwerken voor het plezier in het sporten (Murphy et al., 2022).

Daarnaast kan een te eenzijdige focus op competitie zorgen voor een sportomgeving waarin sporters elkaar veroordelen en waarin een stigma ligt op mentale gezondheid (Marsters & Tiatia-Seath, 2019; Elliott et al., 2024; Swann et al., 2018). In zo'n sportomgeving voelt een kind of jongere zich niet vrij om gevoelens van angst of verdriet te uiten, wat hun mentale gezondheid negatief beïnvloedt.

Relatie niet hecht

Ook al brengen trainers en jonge sporters vaak veel tijd samen door, de relatie is soms niet hecht. Dat kan komen doordat het karakter, de persoonlijkheid en de communicatiestijl van de trainer niet goed passen bij het kind of de jongere (Brown et al., 2017).

Zoals we beschreven gaan goede communicatie, steun en een vertrouwensband meestal samen. Het omgekeerde geldt ook: een relatie die niet hecht is, gebrekkige

communicatie en een gebrek aan vertrouwen onderling zullen elkaar versterken. Als één van deze drie ontbreekt, kan dat dus de mogelijke positieve bijdrage aan de mentale gezondheid in de weg kan zitten (Brown et al., 2017).

Sporters zijn dan eerder geneigd terughoudend te zijn met praten over mentale problemen. Dat kan komen doordat ze zich ongemakkelijk voelen of doordat ze denken dat hun trainer ze dan als 'zwak' ziet (Gulliver et al., 2012; Lebrun et al., 2020).

4.4 Rol van de trainer bij kinderen en jongeren met mentale problemen

Signaleren, het gesprek aangaan en doorverwijzen

Wat de trainer doet wanneer kinderen en jongeren mentale gezondheidsproblemen (binnen of buiten de sport) ervaren, verschilt per situatie en per trainer. Maar over het algemeen zijn er drie stappen die de trainer kan nemen: signaleren, het gesprek aangaan en doorverwijzen (Lebrun et al., 2020; Ferguson et al., 2019; Mazzer & Rickwood, 2015; Brown et al., 2017).

● Signaleren

Trainers kunnen vaak goed problemen signaleren, omdat zij kinderen en jongeren regelmatig zien en het merken als er een verandering is in hun gedrag (Gulliver et al., 2012; Elliott et al., 2024). Maar trainers zien niet altijd de signalen en moeten daarom ook niet de enigen zijn die deze rol hebben (Elliott et al., 2024).

● Het gesprek aangaan

Sommige trainers voelen zich vaardig genoeg om het gesprek aan te gaan met sporters over hun mentale gezondheid, maar dat is lang niet altijd het geval (Ferguson et al. 2019). Een trainer vertelt: **'Het is niet altijd gemakkelijk om de vraag te stellen [over hun mentale gezondheid], maar ik heb het gevoel dat je wel een verantwoordelijkheid hebt om dat te doen.'** (uit Ferguson et al., 2019).

Maar ook als trainers zich wel vaardig genoeg voelen voor gesprekken over mentale gezondheid, zijn ze soms huiverig om daarover adviezen te geven. Bijvoorbeeld omdat ze denken problemen te verergeren, zoals deze trainer aangeeft: **'Je wilt niet het verkeerde zeggen en dan gebeurt er iets heel drastisch.'** (uit Mazzer & Rickwood, 2015). Of omdat ze niet weten wat ze moeten doen met de informatie die ze hebben gehoord (Ferguson et al., 2019; Lebrun et al., 2020).

● Doorverwijzen

Soms, als de mentale problemen niet al te zwaar zijn, proberen trainers het probleem samen met de sporter op te lossen (Brown et al., 2017). Maar meestal vinden trainers dat ze te weinig kennis en ervaring hebben om mentale klachten aan te pakken (Lebrun et al., 2020; Mazzer & Rickwood, 2015). Dan verwijzen ze sporters door naar ouders of naar professionals, zoals dokters of psychologen (Ferguson et al., 2019).

Een trainer vertelt daarover: **'Ik denk dat zoiets zo gevoelig ligt. Dat je, tenzij je gekwalificeerd bent om ermee om te gaan, meer schade kunt aanrichten. Ik denk dat je soms moet beseffen dat je niet degene kunt zijn die het [probleem] kan oplossen. ... Er is een moment waarop specifieke expertise nodig is, en je moet beseffen waar jouw expertise ligt en waar niet. ... Voor mij was dit een duidelijk geval waar specifieke expertise nodig was die ik niet had'** (uit Lebrun et al., 2020).

Bij doorverwijzen moeten trainers de grenzen van vertrouwelijkheid goed kennen, want wat en hoeveel mag je als trainer doorvertellen aan ouders of andere professionals over wat de sporter je in vertrouwen heeft verteld (Brown et al., 2017; Mazzer & Rickwood, 2015)? Het is belangrijk dat de trainer hier duidelijke afspraken over maakt met de sporter.

Trainer als vertrouwenspersoon

Trainers zijn enerzijds degenen die beslissingen nemen over wie er bijvoorbeeld geselecteerd wordt voor het team. Anderzijds worden ze vaak gezien als belangrijke personen die steun kunnen geven in het leven van de sporter. Sommige trainers zien voor zichzelf minder die tweede rol (vertrouwenspersoon), omdat ze zich bezig moeten houden met de eerste (selectie bepalen) (Lebrun et al., 2020). Als ze beide moeten doen, komen ze in een spagaat terecht waardoor ze minstens één van beide rollen niet goed kunnen vervullen. Deze trainers vinden dat de vertrouwenspersoon een andere persoon binnen de club moet zijn, zoals een teammanager of een psycholoog.

Scholingsbehoefte

Trainers hebben in hun opleiding bijna nooit specifiek kennis opgedaan over mentale gezondheid. Een trainer vertelt: **'Zodra je over mentale gezondheid praat moet je wat meer voorzichtig zijn. Daar zijn we niet in getraind.'** (Ferguson et al., 2019).

Meer kennis over mentale gezondheid bij trainers (en sporters) en ondersteuning van gezondheidsprofessionals in de sportomgeving (zoals dokters of psychologen) kan trainers helpen om sporters nog beter te begeleiden bij mentale problemen (Lebrun et al., 2020; Ferguson et al., 2019).

Trainers zouden vooral meer willen weten over signalen die ze kunnen oppikken bij sporters, hoe ze dan met een sporter om moeten gaan, hoe ze er bijvoorbeeld een paar dagen later op terug kunnen komen bij de sporter, en hoe ze het met ouders kunnen bespreken (Ferguson et al., 2019).

Discussie

In dit hoofdstuk beantwoorden we de hoofdvragen van ons onderzoek. Verder doen we aanbevelingen voor wat trainers kunnen doen om de mentale gezondheid van kinderen en jongeren te bevorderen. Tot slot noemen we enkele beperkingen van het onderzoek.

5.1 Invloed van sportdeelname op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren

Definitie mentale gezondheid

De eerste onderzoeksvraag luidde: 'Hoe beïnvloedt sportdeelname de mentale gezondheid van kinderen en jongeren?'

Om die vraag te beantwoorden is het belangrijk om te weten waar het over gaat bij de term 'mentale gezondheid'. Uit de literatuur blijkt dat mentale gezondheid een breed begrip is. In de meeste van de 25 geanalyseerde artikelen staat geen definitie van mentale gezondheid en laten de onderzoekers het aan de respondenten om te bepalen wat mentale gezondheid omvat. Dit is niet ongevoel in kwalitatieve onderzoeken waarin het gaat over betekenisgeving door de respondent.

Wereldwijd is er geen eenduidige definitie van mentale gezondheid. Voor de systematische review hebben we de definitie van de WHO (2022) aangehouden. Dit is een veelgebruikte definitie in wetenschappelijke onderzoeken. Deze definitie stelt dat een goede mentale gezondheid ervoor zorgt dat je positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kunt omgaan en je verbonden voelt met anderen.

Recent heeft het Trimbos-instituut voor de Nederlandse situatie gekeken naar waar mentale gezondheid door gekenmerkt wordt. Op basis van input van experts komen zij tot de volgende onderdelen (Bon-Martens et al., 2022):

- de manier waarop iemand zich verhoudt tot zichzelf;
- de manier waarop iemand zich verhoudt tot anderen;
- de manier waarop iemand zich opstelt in het dagelijks leven;
- de manier waarop iemand naar mentale gezondheid kijkt.

Om te zorgen dat onderzoek naar mentale gezondheid op een vergelijkbare manier wordt uitgevoerd, is het belangrijk dat er één algemeen gedragen en duidelijke definitie voor mentale gezondheid wordt gehanteerd. Dit kan helpen om nog een beter inzicht te krijgen in de relatie tussen sporten en mentale gezondheid. Daarbij kan het raamwerk over het bevorderen van mentale gezondheid in recreatieve sport, die Vella en collega's (2022) hebben ontwikkeld, helpen.

Relatie sport en mentale gezondheid

In de geanalyseerde artikelen zijn de meest genoemde onderdelen van mentale gezondheid in de relatie met sportdeelname bij kinderen en jongeren: emotie(regulatie), zelfvertrouwen/eigenwaarde, stress/relax en veerkracht. Sportdeelname had zowel positieve als negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Denk aan meer blijheid, meer zelfvertrouwen, een gevoel van kalmte of meer veerkracht. Maar ook gevoelens van angst, zich waardeloos voelen, minder zelfvertrouwen of meer stress.

Werkingsmechanismen hierbij zijn: afleiding van dagelijkse stressoren, leveren van een piekprestatie, persoonlijke ontwikkeling door sport, een levensdoel krijgen door sport en verbondenheid met mede-sporters.

Direct of indirect zijn hierin de verschillende onderdelen van mentale gezondheid te lezen. We kunnen concluderen dat sportdeelname een relatie heeft met alle verschillende aspecten van het begrip mentale gezondheid zoals de WHO (2022) die definieert ('positiever in het leven staan', 'met tegenslagen kunnen omgaan', 'je verbonden voelen met anderen' en 'beter kunnen functioneren'). En dat vooral het kenmerk 'de manier waarop iemand zich verhoudt tot anderen' van het Trimbos-instituut (Bon-Martens et al., 2022) duidelijk naar voren komt in dit rapport.

5.2 Factoren in de sportomgeving

Verschillende personen spelen een rol

De tweede onderzoeksvraag luidde: 'Welke factoren in de sportomgeving beïnvloeden deze relatie?'

Zoals we in deze rapportage beschreven, zijn er verschillende personen in de sociale sportomgeving die een rol spelen voor de mentale gezondheid van de jonge sporter: de trainer, andere professionals zoals een (sport)psycholoog of manager, leeftijdsgenoten en familie. De situatie en de relatie met deze personen bepaalt hoe sterk de rol is die deze personen spelen voor de mentale gezondheid van het kind of de jongere. Deze rol kan zowel positief als negatief zijn.

Omdat de trainer binnen de sportomgeving vaak de persoon is met wie de jonge sporter het meest direct te maken heeft, wordt deze in de artikelen het vaakst genoemd als bepalend voor de mentale gezondheid van de jonge sporter.

Sportomgeving kan mentale gezondheid versterken

Alle personen in die sociale sportomgeving, waaronder de sporter zelf, creëren samen een sociaal klimaat waarin een kind of jongere sport. Deze sportomgeving is in potentie een plek waar de mentale gezondheid van jonge sporters kan worden versterkt. Bijvoorbeeld doordat een sporter het gevoel heeft ergens bij te horen en veerkracht kan leren opbouwen op een veilige plek. Maar het tegengestelde kan ook gebeuren als de omgeving zich bijvoorbeeld teveel focust op competitie en prestaties.

Brede aanpak nodig

Bij het mogelijk inzetten van de sportomgeving voor een betere mentale gezondheid is het belangrijk om rekening te houden met de bestaansredenen van de sportclub en de sportomgeving. De hoofdtaak is de mogelijkheid bieden om te sporten. Het is niet de hoofdtaak van een sportomgeving om aan mentale gezondheid te werken.

Trainers zijn meestal niet opgeleid om mentale gezondheid te bevorderen, dus ze weten ook niet altijd wat ze ermee aan moeten.

Daarnaast zijn er ook veel niet-sporters, die we niet bereiken via de sportomgeving. En wordt de mentale gezondheid van een persoon ook bepaald door factoren buiten de sportomgeving. In verschillende artikelen werd mentale gezondheid beschreven als een holistisch begrip, waarbij de sportomgeving een belangrijke rol speelt, maar de omgeving buiten de sport (denk aan vrienden, school, werk, partner of religie) net zo belangrijk is. Het gaat daarbij ook om een balans tussen alle verschillende omgevingen waar een kind of jongere zich in begeeft.

Als het om mentale-gezondheidsbevordering gaat, is het daarom goed om naar een breed pakket van maatregelen te kijken (zoals in de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal').

5.3 Concrete bijdrage van trainers

De derde onderzoeksvraag luidde: 'Hoe kan de trainer de relatie tussen sportdeelname en mentale gezondheid van de jonge sporter beïnvloeden?'

Trainers willen graag bijdragen aan gelukkige en gezonde jonge sporters. Ze kunnen op verschillende manieren invloed uitoefenen op de mentale gezondheid van de jonge sporter. Hieronder geven we een aantal concrete tips voor trainers die graag willen bijdragen aan de mentale gezondheid van de kinderen en jongeren die zij begeleiden.

Het is niet zo dat trainers automatisch de mentale gezondheid van jonge sporters stimuleren als ze deze tips opvolgen (denk aan een trainer die heel vriendelijk is, maar ondertussen wel grensoverschrijdend gedrag laat zien). Maar het zijn wel randvoorwaarden die de kans vergroten dat de jonge sporter zich mentaal goed gaat en blijft voelen.

Bouw een goede band op met jonge sporters

Een goede band tussen trainer en sporter waarbij vertrouwen en respect heerst, is belangrijk voor een goede mentale gezondheid. Trainers kunnen een vertrouwensband opbouwen door een kind of jongere echt als persoon te leren kennen. Dit kunnen ze doen door veel tijd samen door te brengen, aandacht te geven, goed te luisteren en zorgzaam, behulpzaam en vriendelijk te zijn tegen de jonge sporter.

Open en eerlijke communicatie is daarbij van belang. Wanneer een trainer duidelijk en op een positieve manier aan een jonge sporter vertelt waar verbeterpunten

liggen, zal een jonge sporter eerder begrijpen waaraan die kan werken om zich verder te ontwikkelen. Als een trainer eerlijk communiceert over bijvoorbeeld selectiekeuzes, zal dat begrip voor die keuzes kweken bij een jonge sporter.

Aan de andere kant is het belangrijk dat jonge sporters met hun vragen en problemen bij de trainer durven te komen. Door hierover samen te praten en naar mogelijke oplossingen te zoeken, kan dat jonge sporters opluchting en geruststelling geven en daarmee hun mentale gezondheid positief beïnvloeden.

Daarbij is het belangrijk om je als trainer bewust te zijn van de (mogelijk tegengestelde) belangen die er spelen. Enerzijds wil je als trainer een kind of jongere graag steun geven, maar anderzijds bepaal je vaak ook wie bijvoorbeeld geselecteerd wordt voor het team. Dit kan zorgen voor een spagaat, waardoor je minstens één van beide rollen niet goed kunt vervullen. Dan kan het soms helpen om een andere persoon binnen de sportomgeving aan te wijzen als vertrouwenspersoon.

Geef jonge sporters autonomie

Volgens de zelfdeterminatie-theorie is autonomie, naast competentie en verbondenheid, één van de drie onderdelen die bepalend zijn voor mentaal welzijn (Ryan & Deci, 2000). In de sportomgeving kunnen kinderen en jongeren dit ervaren door op delen van hun sportuitvoering zelf in controle te zijn. Trainers kunnen kinderen en jongeren een gevoel van eigenaarschap geven door ze te stimuleren initiatief te nemen. En door ze hun eigen problemen op te laten lossen, zelf hun doelen te laten stellen en te laten reflecteren op zichzelf en de situatie.

Zorg voor een goede balans tussen competitie en plezier

Een trainer is bepalend voor hoe competitief de sportomgeving is. Competitie is inherent aan de meeste sporten, en daardoor bijna altijd een factor in de sportdeelname. Maar voor een trainer is het belangrijk om de focus meer te leggen op inzet en persoonlijke ontwikkeling van de jonge sporter dan op prestaties en onderlinge vergelijking.

Focus op inzet en persoonlijke ontwikkeling heeft veel voordelen voor de mentale gezondheid van de jonge sporter. Trainers kunnen zo'n focus creëren door:

- jonge sporters aan te moedigen om aan hun doelen te werken en het beste uit zichzelf te halen;
- positieve en constructieve feedback te geven;
- hard werken en inzet tonen te belonen;
- vergelijking met anderen minder belangrijk te maken;
- realistische verwachtingen te hebben van jonge sporters.

Daarnaast kunnen trainers jonge sporters voorbereiden op de competitie door competitieve situaties te simuleren in de training. Zo kunnen ze sporters leren hoe ze kunnen omgaan met dat soort situaties en met tegenslagen. Ook kunnen trainers kinderen en jongeren leren gebruik te maken van *self-talk* (tegen jezelf praten) om zichzelf op te peppen.

Heb een vriendelijke houding naar de jonge sporters toe

Als de trainer een vriendelijke, aanmoedigende en zorgzame houding aanneemt naar sporters toe (in tegenstelling tot een agressieve en beschuldigende houding), kunnen sporters zich in een veilige en vriendelijke sportomgeving ontwikkelen. Daarbij moet een trainer zelf het goede voorbeeld geven en zich als rolmodel en mentor opstellen. Zo stimuleer je jonge sporters om zich ook zo te gedragen.

Verder kan de trainer vriendelijk gedrag bij sporters stimuleren door:

- vriendelijk gedrag van de sporters te belonen (bijvoorbeeld: een sporter die dit doet, mag vooraan beginnen in de volgende oefening);
- humor in te zetten;
- op basis van gelijkheid om te gaan met de sporters.

Denk na over je rol bij het signaleren van mentale problemen bij jonge sporters

Trainers kunnen mentale problemen bij hun sporters signaleren, want zij zien kinderen en jongeren regelmatig en merken het als er een verandering is in hun gedrag. Als een trainer dit signaleert, kan die het gesprek aangaan met de sporter, eventueel samen het probleem proberen op te lossen of doorverwijzen naar ouders of andere professionals.

Het is belangrijk dat een trainer voor zichzelf weet in hoeverre die bekwaam is en in hoeverre het wenselijk is om een bepaalde rol in te nemen. Daarbij is het belangrijk om het vertrouwen van een jonge sporter niet te schaden.

Zorg waar nodig voor ondersteuning of scholing

Trainers, maar ook ouders, jonge sporters en andere betrokkenen, hebben vaak geen specifieke kennis over mentale gezondheid. Scholing kan daarom nuttig zijn. Die kan bijvoorbeeld ingaan op wat mentale gezondheid is, wat de rol van trainers daarbij kan zijn, wat een trainer kan doen om de mentale gezondheid van jonge sporters te bevorderen, welke signalen trainers kunnen oppikken bij sporters met mentale problemen, hoe trainers met sporters het gesprek kunnen aangaan over mentale gezondheid en hoe ze het met ouders kunnen bespreken.

Daarnaast kan ondersteuning van andere gezondheidsprofessionals in de sportomgeving, wanneer die aanwezig zijn, trainers helpen om jonge sporters nog beter te begeleiden bij mentale problemen. Trainers die hier ondersteuning in willen, kunnen dit aankaarten bij hun sportclub of hier zelf actief naar op zoek gaan.

5.4 Aanbevelingen voor beleid en organisatie

Aanbevelingen voor (sport)organisaties

De sportomgeving kan een belangrijke rol spelen voor de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Trainers spelen in de sportomgeving een centrale rol. Sportorganisaties, zoals bonden, verenigingen, sportbedrijven, kunnen helpen een sportomgeving neer te zetten waarin een kind of jongere kan floreren, en trainers ondersteunen.

● Sportbonden

Zo kunnen sportbonden in hun trainersopleiding aandacht besteden aan hoe trainers de mentale gezondheid van jonge sporters kunnen bevorderen en hoe ze kunnen helpen als jonge sporters tegen mentale problemen aanlopen (zie ook paragraaf 5.3). Ook kunnen ze bijscholing voor bestaande trainers bieden rondom dit thema.

Een sportbond kan ook een (sport)psycholoog aan zich binden en de diensten van deze professional ter beschikking stellen aan sportverenigingen. Dit gebeurt vaak al op topsportniveau, maar daar liggen ook kansen voor lagere niveaus. Zo'n (sport)psycholoog kan kinderen en jongeren die dat nodig hebben helpen, maar kan ook een trainer helpen om bijvoorbeeld de sportomgeving of de feedback die een trainer de sporters geeft vriendelijker te maken.

● Sportclubs

Alle personen die betrokken zijn bij een sportclub, bepalen samen hoe de sportomgeving eruitziet. Hierbij moeten de betrokkenen zich bewust zijn van hun rol. Een verenigingsbestuur kan bijvoorbeeld stimuleren dat een sporter met mentale problemen gaat praten met een vertrouwenspersoon. Door sporters een duidelijk plek te bieden waar ze laagdrempelig hun verhaal kwijt kunnen, kan een sfeer ontstaan waarin elkaar steun bieden normaal is.

● Buurtsportcoaches

In alle Nederlandse gemeenten zijn buurtsportcoaches actief, die werken aan het betrekken van alle Nederlanders bij sport en bewegen (Gomez-Berns et al., 2024). Bijna alle buurtsportcoaches (98%) vindt dat hun beroepsgroep mogelijk een rol kan spelen bij het voorkomen of verminderen van mentale klachten bij Nederlanders (Van Stam, 2022). Buurtsportcoaches met affiniteit of ervaring met mensen met mentale problemen kunnen specifieke sportgroepen opzetten en leiden voor mensen met mentale klachten. Daarbij is het nuttig om samen te werken met professionals uit de mentale gezondheidszorg (Ooms et al., 2024). Of zij kunnen een lokaal netwerk opbouwen waarbinnen goede doorverwijzing mogelijk wordt (Ooms et al., 2024). Maar buurtsportcoaches kunnen ook trainers op sportclubs ondersteunen zodat die beter weten hoe ze de mentale gezondheid van jonge sporters kunnen bevorderen (zie ook paragraaf 5.3).

Aanbevelingen voor beleidsmakers

Het is belangrijk dat beleidsmakers zich bewust zijn van dat sportdeelname een bijdrage kan leveren aan de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Door uitvoerders te ondersteunen en beleidsdoelen te formuleren op dit gebied, kan de overheid een faciliterende rol innemen.

● Landelijke overheid

Met de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' heeft de Nederlandse overheid aandacht voor het stimuleren, beschermen en herstellen van de mentale gezondheid van kinderen en jongeren (Rijksoverheid, 2022). Zo'n brede aanpak is nodig, omdat kinderen en jongeren zich in verschillende omgevingen bevinden, en

dat al die omgevingen een rol kunnen spelen in hun mentale gezondheid (zie ook paragraaf 5.2). In deze aanpak van de Rijksoverheid wordt bij sommige punten de link met sport en bewegen gelegd. Aangezien sport voor sommige kinderen en jongeren een hele belangrijke omgeving is in hun leven waar ze veel tijd besteden, en sport op verschillende aspecten van mentale gezondheid een rol kan spelen, zou het goed zijn deze link te verstevigen.

Daarnaast zou het mooi zijn om op landelijke schaal kennis te bundelen die is opgedaan binnen sportinitiatieven die specifiek zijn ingericht op de mentale gezondheid. Na bestudering van zes van deze sportinitiatieven kwam naar voren dat onder andere een samenwerking tussen gemeente, sportorganisatie en zorgorganisatie erg belangrijk is bij het succesvol kunnen opstarten en continueren van het initiatief (Ooms et al., 2024). Door het delen van kennis en goede voorbeelden op landelijke schaal, hoeft niet elk lokale initiatief zelf het wiel uit te vinden.

● Lokale overheid

Gemeenten kunnen bijdragen aan dat hun inwoners de kans krijgen om de positieve effecten van sportdeelname te ervaren. Dit kunnen zij doen door het maken van beleidsplannen en stimuleren van de uitvoering daarvan. In het gemeentelijk (sport)beleid kan bijvoorbeeld opgenomen worden dat sporten en bewegen moet worden ingezet voor het stimuleren van de mentale gezondheid van specifieke doelgroepen. Vervolgens kan de gemeente hier (financiële) middelen voor vrijmaken, sportorganisaties aansturen hierop in te zetten en samenwerking tussen sportorganisaties en zorgorganisaties opzetten. Daarbij is het belangrijk dat de gemeente in beeld houdt dat werken aan de mentale gezondheid van kinderen en jongeren vereist dat verschillende actoren betrokken worden. De trainer kan een belangrijke rol spelen bij kinderen die veel sporten, maar ook ouders, leraren, vrienden en anderen spelen een belangrijke rol.

5.5 Beperkingen en vervolgonderzoek

Causaliteit

In dit rapport spreken we regelmatig over de 'invloed' van sportdeelname of de sociale omgeving op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Dit suggereert een oorzaak-gevolgrelatie. Dit doen we bewust, omdat dit ook zo in de geanalyseerde artikelen staat.

Maar door de kwalitatieve onderzoeksmethoden in de artikelen is het lastig om aan te tonen of de relatie tussen sportdeelname/sociale omgeving en mentale gezondheid inderdaad causaal is en welke richting die opgaat. De respondenten doen hier in de studies bepaalde uitspraken over, maar regelmatig blijft het ook in die uitspraken onduidelijk of er een causaal verband is en welke kant op. Daarom moeten we de causaliteit van de resultaten voorzichtig interpreteren.

Verder blijkt uit eerder onderzoek dat er een bi-directionele relatie bestaat tussen sportdeelname en de mentale gezondheid van kinderen en jongeren (Vella et al.

2017). Dat wil zeggen dat kinderen en jongeren die sporten een betere mentale gezondheid ontwikkelen, maar dat kinderen en jongeren met een slechtere mentale gezondheid minder gaan sporten.

Subgroepen

In dit rapport hebben we met name algemene resultaten gerapporteerd die voor verschillende subgroepen gelden. Zo gelden de meeste resultaten (behalve als dat er specifiek bij staat) voor zowel recreatieve sporters als talenten/topsporters, jongens als meisjes en kinderen als jongeren.

Maar in de 25 artikelen zijn niet alle bevolkingsgroepen even sterk vertegenwoordigd. Zo zijn jongeren (ten opzichte van kinderen) en jongens (ten opzichte van meisjes) oververtegenwoordigd in deze artikelen. Dat kan de resultaten hebben beïnvloed.

Vervolgonderzoek

In bijna alle geanalyseerde artikelen komt de sociale component van sport sterk naar voren. Ook bij de individuele sporters die aan bod komen, zijn meestal de medesporters of trainer een belangrijke factor voor de mentale gezondheid. Geen van de artikelen gaan in op een sportomgeving waar de sociale component afwezig is. Het is interessant voor vervolgonderzoek om te kijken naar sporters die zich in een sportomgeving bevinden waar geen andere mensen zijn. Wat zijn voor hen de voor- of nadelen van zo'n 'eenzame' sportomgeving voor hun mentale gezondheid?

Daarnaast stond er nauwelijks informatie in de geanalyseerde artikelen over de fysieke omgeving, zoals sporten in de natuur. Eén van de artikelen (Murphy et al., 2022) noemt kort dat sporten in de natuur zorgt voor meer plezier tijdens het sporten. Vervolgonderzoek daarover zou interessant zijn.

Eén van de inclusiecriteria is dat een artikel 'mentale gezondheid' of 'mentaal welzijn' letterlijk benoemt als uitkomstmaat. Dat zorgt ervoor dat artikelen die over thema's gaan aanpalend aan mentale gezondheid, maar waarbij niet direct de link wordt gelegd met mentale gezondheid, niet meegenomen zijn. Het is denkbaar dat dit vaker artikelen zijn die over negatieve invloed van de sportomgeving op mentale gezondheid gaan. Hierbij valt te denken aan thema's als discriminatie in de sport, angst om te falen of pesten in sportomgevingen. Het zou interessant zijn om in een vervolgonderzoek, met andere inclusiecriteria, deze thema's te bekijken.



Bronnen

- ④ Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M. & Kekkonen, M. (2023). Benefits and underlying mechanisms of organized sport participation on mental health among socially vulnerable boys. A qualitative study on parents' perspective in the sport-based Icehearts programme. *Sport in Society*, 26(2), 245-262. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1996348>
- ④ Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 48, 1068-1083. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291717002653>
- ④ Brown, M., Deane, F.P., Vella, S.A. & Liddle, S.K. (2017). Parents views of the role of sports coaches as mental health gatekeepers for adolescent males. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 239-251. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1348305>
- ④ Caperchione, C .M., English, M., Sharp, P., Stolp, S., Wallace, L., Harris, D., & Ashton, J. (2022). A family-based approach examining perceptions of an Australian TRYathlon series on children's health and development. *Health Promotion International*, 37, 1-10. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac079>
- ④ Carter, T., Morres, I. D., Meade, O., & Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 55(7), 580-590. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016>
- ④ Critical Appraisal Skills Programme (CASP) (2024). *CASP checklist for qualitative research*. <https://casp-uk.net/casp-tools-checklists/qualitative-studies-checklist/>
- ④ Drummond, M., Wadham, B., Prichard, I., Elliott, S., Drummond, C., & Crossman, S. (2022). Level playing field: young males, masculinity and mental wellbeing through sport. *BMC Public Health*, 22, 756. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13200-1>
- ④ Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>

-  Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
-  Elliott, S., Petersen, J., Drummond, M., Prichard, I., Drummond, C., Crossman, S., & Bramley, O. (2024). What are the perceived barriers for building and maintaining a culture of mental health support in Australian competitive youth sport? *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 440-462. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274460>
-  Ferguson, H. L., Swann, C., Liddle, S. K., & Vella, S.A. (2019). Investigating Youth Sports Coaches' Perceptions of Their Role in Adolescent Mental Health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 235-252. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1466839>
-  Gómez Berns, A., Van Stam, W., Keijzer, M. & Baggen, W. (2024). Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2023. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/28097/monitor-brede-regeling-combinatiefuncties-2023/>
-  Gotfredsen, A. C., Goicolea, I., & Landstedt, E. (2020). Carving out space for collective action: a study on how girls respond to everyday stressors within leisure participation. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1815486. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1815486>
-  Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 157. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/12/157>
-  Hurley, D., Swann, C. F., Allen, M. S., Okely, A. D., & Vella, S. A. (2017). The role of community sports clubs in adolescent mental health: the perspectives of adolescent males' parents. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(3), 372-388. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1275751>
-  Lebrun, F., MacNamara, A., Collins, D., & Rodgers, S. (2020). Supporting Young Elite Athletes With Mental Health Issues: Coaches' Experience and Their Perceived Role. *The Sport Psychologist*, 34, 43-53. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0081>
-  Marsters, C., & Tiatia-Seath, J. (2019). Young Pacific Male Rugby Players' Perceptions and Experiences of Mental Wellbeing. *Sports 2019*, 7, 83. <https://doi.org/10.3390/sports7040083>

- Mazzer, K. R., & Rickwood, D.J. (2015). Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), 102-114. <https://doi.org/10.1080/14635240.2014.965841>
- Murphy, J., McGrane, B., White, R. L., & Sweeney, M. R. (2022). Self-Esteem, Meaningful Experiences and the Rocky Road—Contexts of Physical Activity That Impact Mental Health in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 15846. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315846>
- Ooms, L., Van Stam, W., Sevdalis, V., Overbye, M. Algurén, B. Heck, S., & Van Hoya, A. (nog te verschijnen). *How do sports participation and sports settings influence the mental health of children and adolescents? A systematic review of qualitative studies.*
- Ooms, L, Van Stam, W. & Ten Tije, T. (2024). *Sport en bewegen voor de mentale gezondheid. Lessen uit zes lokale initiatieven.* Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27936/sport-en-bewegen-voor-de-mentale-gezondheid/>
- Pittaway, T., & Dantas, J. A. R. (2022). The role of sport in coping and resilience amongst resettled South Sudanese youth in Australia. *Health Promotion International*, 37. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab100>
- Rijksoverheid (2022). *Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' allemaal'.* <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/06/10/aanpak-mentale-gezondheid-van-ons-allemaal>
- 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, 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55(1), 68-78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Stevens, G., Rombouts, M., Maes, M., Zondervan, A., Van Dorsselaer, S., Schouten, F., & Scheffers-van Schayck, T. (2023). *Jong na corona: welzijn van jongeren tussen 2017 en 2022 en inzet van NP Onderwijsmiddelen door scholen.* Universiteit Utrecht. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/06/AF2105-Jong-na-corona.pdf>

- ④ Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., & Vella, S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport & Exercise* 35, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.008>

- ④ Van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., Hipple Walters, B., Shiels-Zeeman, L., & Van den Brink, C. (2022). *Delphistudie 'Definitie Mentale Gezondheid'. Resultaten van een consensusprocedure met verschillende perspectieven*. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1979-delphistudie-definitie-mentale-gezondheid/>

- ④ Van Stam, W., Ooms, L., & Van den Dool, R. (2024). *Mentale gezondheid en sport- en beweegdeelname. Vergelijking binnen bevolkingsgroepen*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27907/mentale-gezondheid-en-sport-en-beweegdeelname/>

- ④ Van Stam, W. (2022). *De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid*. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26923/de-inzet-van-buurtsportcoaches-voor-mentale-gezondheid/>

- ④ Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J., Liddelow, C., & Swann, C. (2022). A systems theory of mental health in recreational sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 14244. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114244>

- ④ Vella, S. A., Swann, C., Allen, M.S., Schweickle, M. J. & Magee, C.A. (2017). Bidirectional Associations between Sport Involvement and Mental Health in Adolescence. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 49(4), 687-694. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001142>

- ④ White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in Youth Sport: A Qualitative Investigation of Gymnastics Coach and Athlete Perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.379>



Wikke van Stam
w.vanstam@mulierinstituut.nl

Linda Ooms
l.ooms@mulierinstituut.nl