

De rol van coaches, ouders en teamgenoten

# MENTALE GEZONDHEID OP DE CLUB IS GE- DEELDE VERANT- WOORDELIJKHEID

De mentale gezondheid van kinderen en jongeren krijgt steeds meer aandacht. En terecht: uit onderzoek blijkt dat één op de vier leerlingen in groep 7-8 mentale klachten ervaart.<sup>1</sup> Onder scholieren van 12-16 jaar loopt dit zelfs op tot bijna één op de drie.<sup>2</sup> Sporten kan een belangrijke rol spelen in het versterken van de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Maar wat vaak minder wordt besproken, is de invloed van de mensen om een kind heen. Welke rol spelen trainers, ouders en teamgenoten? Hoe kunnen zij de mentale gezondheid van sportende kinderen en jongeren positief én negatief beïnvloeden?

DOOR: LINDA OOMS (SENIOR ONDERZOEKER MULIER INSTITUUT)

## WAAROM IS MENTALE GEZONDHEID BELANGRIJK?

Een goede mentale gezondheid helpt een kind om goed te functioneren. Bijvoorbeeld op school, in sociale situaties en op de sportvereniging. Het draagt bij aan een gezonde ontwikkeling, zelfvertrouwen om nieuwe dingen aan te gaan, veerkracht bij tegenslagen en het vermogen om relaties op te bouwen.<sup>3</sup> Wanneer de mentale gezondheid onder druk staat, kunnen klachten ontstaan,

zoals angst, somberheid of teruggetrokken gedrag. Dit belemmert niet alleen het dagelijks functioneren, maar kan ook de ontwikkeling van een kind in de weg staan.<sup>3</sup>

## WAAROM DE SPORTVERENIGING VOOR EEN MENTALE BOOST?

Sporten heeft positieve effecten op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Het zorgt bijvoorbeeld voor<sup>4,5,6</sup>:



FOTO: SHUTTERSTOCK

- positieve emoties, zoals blijheid of plezier;
- meer zelfvertrouwen en eigenwaarde, bijvoorbeeld bij het leren van nieuwe sportvaardigheden;
- afleiding van stress of zorgen, doordat sport focus vraagt en helpt om te ontspannen;
- het ontwikkelen van veerkracht door te leren omgaan met verlies of fouten;
- het gevoel ergens bij te horen, doordat je deel uitmaakt van een club of team.

Ruim twee derde van de Nederlandse kinderen (6-11 jaar) en 61 procent van de jongeren (12-19 jaar) is lid van een sportvereniging.<sup>7</sup> Hiermee bereiken sportverenigingen een groot deel van de Nederlandse kinderen en jongeren. Dat maakt de sportvereniging een kansrijke plek om bij te dragen aan hun mentale gezondheid.

## SPORT BIEDT WAARDEVOLLE KANSEN OM DE MENTALE GEZONDHEID VAN KINDEREN EN JONGEREN TE VERSTERKEN

Hoewel sport op zichzelf al veel mentale voordelen biedt, komen deze positieve effecten niet automatisch tot stand. De sociale omgeving waarin een kind of jongere sport, speelt daarin een belangrijke rol. Hieronder

bespreek ik hoe de trainer, ouders en teamgenoten invloed hebben op de mentale gezondheid van sportende kinderen en jongeren. Deze resultaten zijn gebaseerd op een systematische literatuurstudie naar de invloed van sport en de sportomgeving op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren.<sup>4,6</sup>

### **EEN STERKE VERTROUWENSBAND EN POSITIEF COACHEN**

Een trainer is voor kinderen en jongeren vaak veel meer dan iemand die uitlegt hoe je een bal moet overspelen of hoe je sneller kunt rennen. Omdat trainers kinderen en jongeren vaak meerdere keren per week zien en soms jarenlang begeleiden, kan er een sterke vertrouwensband ontstaan. Die band vormt de basis om aan de mentale gezondheid te werken: als kinderen zich veilig en vertrouwd

## EEN POSITIEVE COACHSTIJL HELPT OM ZELFVERTROUWEN OP TE BOUWEN, VEERKRACHT TE ONTWIKKELEN EN MET MEER PLEZIER TE BLIJVEN SPORTEN



### WEEK VAN DE MENTALE GEZONDHEID

Van maandag 2 juni tot en met zondag 8 juni 2025 vond de Nederlandse Week van de Mentale Gezondheid plaats. In deze week organiseerden Missie Mentaal en andere partijen allerlei activiteiten op het gebied van mentale gezondheid. Scan de QR-code voor meer informatie.



voelen, durven ze het eerder aan te geven als ze ergens mee zitten. Bijvoorbeeld bij een teleurstellende sportprestatie of wanneer de spanning te veel wordt. Ook kan een trainer door die regelmatige contactmomenten sneller signalen van mentale problemen oppikken en passende steun bieden. Om zo'n vertrouwensband op te bouwen, is het belangrijk dat trainers open communiceren, bijvoorbeeld over teamkeuzes of spelsituaties, en oog hebben voor het individu achter de sporter. Zonder die openheid en persoonlijke aandacht kan juist het tegenovergestelde gebeuren: kinderen durven (negatieve) sportervaringen niet meer te delen, soms omdat ze bang zijn dat het negatieve gevolgen heeft (bijvoorbeeld niet geselecteerd worden voor het team). Hierdoor kan onzekerheid bij het kind ontstaan en het zelfvertrouwen afnemen, wat de mentale gezondheid negatief beïnvloedt. Naast het opbouwen van een vertrouwensband speelt de manier van coachen een grote rol voor de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Positief coachen is daarbij belangrijk. Dit betekent dat een trainer:

- kinderen en jongeren aanmoedigt, ook als iets niet meteen lukt;
- de nadruk legt op wat goed gaat; en
- inzet beloont, in plaats van alleen het resultaat.

Wanneer een trainer vooral focust op presteren en hoge verwachtingen stelt, bijvoorbeeld door alleen kinderen te belonen die scores of winnen, kan dat voor veel druk zorgen. Kinderen en jongeren kunnen hierdoor stress en angst ontwikkelen of het gevoel krijgen dat ze niet goed genoeg zijn. Ook kunnen ze hierdoor het plezier in het sporten verliezen. Een positieve coachstijl helpt juist om zelfvertrouwen op te bouwen, veerkracht te ontwikkelen en met meer plezier te blijven sporten.

### ONVOORWAARDELIJKE STEUN VAN OUDERS

Naast de coach spelen ouders een belangrijke rol voor de mentale gezondheid van sportende kinderen en jongeren. Wanneer zij hun kind onvoorwaardelijk steunen, ook als het minder goed gaat, voelen kinderen zich gesteund en gewaardeerd om wie ze zijn, niet alleen om wat ze presteren. Dit vergroot hun



FOTO: SHUTTERSTOCK

## MEER INFORMATIE

Op de website van het Mulier Instituut is meer te lezen over onderzoek naar sporten, bewegen en mentale gezondheid. Scan daarvoor de QR-code. Voor meer informatie over dit onderwerp kun je ook contact opnemen met Linda Ooms ([l.ooms@mulierinstituut.nl](mailto:l.ooms@mulierinstituut.nl))



## BRONNEN

1. Rombouts, M., Morren, K., Van Dorsselaer, S., Tuithof, M., & Monshouwer, K. (2023). *Peilstationsonderzoek Scholieren 2023*. Basisonderwijs. Trimbos-instituut.
2. Rombouts, M., Morren, K., Van Dorsselaer, S., Tuithof, M., & Monshouwer, K. (2023). *Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Scholieren van 12 tot en met 16 jaar*. Trimbos-instituut.
3. Wereldgezondheidsorganisatie (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*.
4. Ooms, L., Van Stam, W., Sevdalis, V., Overbye, M., Algurén, B., Heck, S., & Van Hove, A. (2025). *How do sports participation and sports settings influence the mental health of children and adolescents? A systematic review of qualitative studies*. Artikel in voorbereiding.
5. Ooms, L., Van Stam, W., & Ten Tije, T. (2024). *Sport en bewegen voor de mentale gezondheid: lessen uit zes lokale initiatieven*. Mulier Instituut.
6. Van Stam, W., & Ooms, L. (2025). *Mentale gezondheid van jonge sporters: resultaten uit een systematische review van kwalitatieve onderzoeken*. Mulier Instituut.
7. Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) Vrijtijdsomnibus (2022). *Het aandeel van de bevolking van 6 jaar en ouder dat lid is van een sportvereniging*. CBS, Cultureel Planbureau (CPB) & Mulier Instituut.

zelfvertrouwen en beschermt hun mentale gezondheid. Een te sterke focus van ouders op winnen en presteren kan juist leiden tot extra druk, en gevoelens van stress en angst vergroten.

Daarom is het belangrijk dat ouders:

- oprechte interesse tonen in de sportervaringen van hun kind door hier regelmatig naar te vragen;
- steun bieden waar nodig, bijvoorbeeld als het kind spanning voelt of een wedstrijd heeft verloren;
- deelname, plezier en inzet stimuleren, in plaats van alleen presteren en winnen.

Dit draagt bij aan een betere mentale gezondheid van hun kinderen.

### TEAMGEVOEL EN STEUN

Sport biedt kinderen en jongeren de kans om leeftijdsgenoten te ontmoeten. Door samen tijd door te brengen en interesses te delen, kunnen hechte vriendschappen ontstaan. Deel uitmaken van een team of club versterkt bovendien het gevoel ergens bij te horen.

Daarnaast kunnen teamgenoten elkaar steunen. Niet alleen bij het beter worden in de sport, maar ook op persoonlijk gebied. Bijvoorbeeld na een tegenvallende sportprestatie of als iemand ergens mee zit. Samen sporten kan zo bijdragen aan het beschermen en versterken van de mentale gezondheid. Maar soms zijn er ook situaties waarin het tegenovergestelde gebeurt. Bijvoorbeeld als een kind door teamgenoten wordt gepest of buitengesloten. Dat kan juist de mentale gezondheid van een kind schaden.

### GEDEELDE VERANTWOORDELIJKHEID

Sport biedt waardevolle kansen om de mentale gezondheid van kinderen en jongeren te versterken. Maar dit is dus een gedeelde verantwoordelijkheid van trainers, ouders en de kinderen en jongeren zelf. Voor sportverenigingen is het daarom belangrijk om al deze partijen actief te betrekken, mentale gezondheid bespreekbaar te maken en samen concrete acties te formuleren. Dit artikel biedt daarvoor enkele aanknopingspunten. Zo ontstaat er een sportomgeving waarin ieder kind en iedere jongere zich gezien, gesteund en veilig voelt.