



Rapport

De ervaren opbrengsten van MDT in de sport

Kwalitatief onderzoek onder jongeren
en sportorganisaties

De ervaren opbrengsten van MDT in de sport

Kwalitatief onderzoek onder jongeren en
sportorganisaties

In opdracht van NOC*NSF

Mulier Instituut

Margot Keijzer

Agnes van Suijlekom

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

© Mulier Instituut

Utrecht, 10 maart 2026

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.

Inhoudsopgave

De ervaren opbrengsten van MDT in de sport

Samenvatting	5
1 Inleiding	8
1.1 Achtergrond	8
1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen	9
2 Onderzoeksmethode	10
2.1 Zes organisaties	10
2.2 Semigestructureerde interviews	11
2.3 Analyse	12
3 Zes MDT-projecten	14
3.1 MDT-Coach, MDT-Eventmaker en MDT-Board (Nevobo)	14
3.2 Nextstep (NHV)	15
3.3 De Noaberdeal (FC Noaber)	15
3.4 Youth League (Feyenoord Rotterdam)	16
3.5 Summer Squad (Krajicek Foundation)	17
3.6 Set Your Life Goals (Stichting Life Goals Amsterdam)	17
3.7 Samenvatting	18
4 Ervaringen van jongeren met het MDT-project	20
4.1 Jongeren positief over deelname	20
4.2 Nog een keer meedoen?	23
5 Ervaren opbrengsten voor jongeren	24
5.1 Persoonlijke ontwikkeling	24
5.2 Vaardigheden ontwikkelen	27
5.3 Nieuwe mensen ontmoeten	28
6 Begeleiding van jongeren	30
6.1 Hoe ziet de begeleiding eruit?	30
6.2 Jongeren 'achter de broek aan zitten'	31
6.3 Succesfactoren in begeleiding	32
7 Ervaringen van sportorganisaties	35
7.1 Ervaren opbrengsten	35
7.2 Succesfactoren van MDT-projecten	38
7.3 Ervaren uitdagingen	39
7.4 Ervaringen met (co)financiering	40
8 Conclusie en aanbevelingen	43
8.1 Conclusie	43
8.2 Aanbevelingen	44
Bronnen	47
Bijlage 1 - Kaartjes met opbrengsten	48

De ervaren opbrengsten van MDT in de sport

Inleiding en methode

Dit onderzoek richt zich op de ervaringen van jongeren en sportorganisaties die deelnemen aan Maatschappelijke Diensttijd (MDT). Dat is een programma van de Rijksoverheid waarbij jongeren van 12 tot 30 jaar vrijwillig bijdragen aan maatschappelijke projecten.

Dit onderzoek heeft als doel inzicht te bieden in de opbrengsten van MDT voor jongeren en sportorganisaties. Ook hebben we onderzoek gedaan naar de werkzame elementen en knelpunten van MDT-projecten in de sport.

Hiervoor spraken we 24 jongeren, 6 jongerenbegeleiders en 6 projectleiders van zes verschillende organisaties: de Nevobo, het NHV, FC Noaber, Feyenoord Rotterdam, de Krajicek Foundation en Stichting Life Goals Amsterdam.

Conclusies

Persoonlijke ontwikkeling vraagt goede begeleiding

Jongeren geven aan dat deelname aan MDT hun zelfvertrouwen, verantwoordelijkheidsgevoel en vaardigheden vergroot. Goede begeleiding is hierbij essentieel. Dit sluit ook aan bij de MDT-doelstelling om jongeren te ondersteunen in hun ontwikkeling.

Voor jongeren in kwetsbare posities is intensieve, persoonlijke begeleiding nodig om deelname en groei mogelijk te maken. Wel vraagt deze begeleiding veel tijd en inzet van projectleiders en jongerenbegeleiders.

Doelgericht werken en eigenaarschap versterken motivatie

Een duidelijk einddoel, zoals een traject afronden met een certificaat of diploma, geeft jongeren houvast en motivatie. Hun eigen verantwoordelijkheid aanspreken vergroot hun betrokkenheid, maar vraagt maatwerk. Niet alle jongeren kunnen namelijk dezelfde mate van eigenaarschap dragen.

Opbrengsten voor sportorganisaties

MDT-projecten bieden sportorganisaties extra inzet van jongeren, versterken de clubbinding en professionaliseren het vrijwilligersbeleid. De financiële bijdrage van MDT maakt professionele begeleiding en structurele uitvoering van projecten mogelijk. De maatschappelijke impact is groter wanneer jongeren bereikt worden die anders moeilijk te activeren zijn. Voor jongeren die al actief waren als vrijwilliger, ligt de meerwaarde vooral in verdieping, ontwikkeling en erkenning.

Administratie en verantwoording vragen aandacht

De administratieve verplichtingen en verantwoordingsdruk ervaren sommige organisaties als tijdrovend. Tijd die ze besteden aan administratie, gaat soms ten koste van begeleiding, reflectie en persoonlijk contact met jongeren.

Aanbevelingen

Op basis van ons onderzoek doen we enkele aanbevelingen voor sportorganisaties die succesvol een MDT-project willen uitvoeren.

Investeer in begeleiding

Goede begeleiding is essentieel voor de ontwikkeling van jongeren binnen MDT-projecten. Zeker voor jongeren in kwetsbare posities. Sportorganisaties doen er verstandig aan vanaf het begin voldoende tijd en aandacht te reserveren voor persoonlijke begeleiding.

Werk doelgericht

Zorg voor een duidelijk einddoel, zoals een sportevenement organiseren of een certificaat halen. Dat vergroot de motivatie en betrokkenheid van de jongeren. Baken het traject af en maak tussentijdse mijlpalen zichtbaar om structuur en houvast te geven.

Richt je op jongeren buiten beeld

Om de maatschappelijke impact van MDT te vergroten, is het belangrijk jongeren te bereiken die normaal niet actief zijn in sport of vrijwilligerswerk. Actieve werving en samenwerking met scholen, welzijnsorganisaties en gemeenten helpt daarbij.

Optimaliseer administratieprocessen

Administratieve verplichtingen rondom MDT kunnen veel tijd vragen van sportorganisaties. Richt processen daarom efficiënt in met standaard formats, digitale tools en slimme planning van verantwoordingsmomenten. Zo blijft er meer ruimte over voor begeleiding, persoonlijk contact en inhoudelijke kwaliteit.

COACH



Inleiding

Dit rapport gaat over welke waarde een project van Maatschappelijke Diensttijd (MDT) kan hebben voor jongeren en sportorganisaties. In dit eerste hoofdstuk schetsen we de aanleiding en de doel- en vraagstelling van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Maatschappelijke Diensttijd (MDT)

MDT bestaat sinds 2018 en is een programma van de Rijksoverheid waarbij jongeren zich vrijwillig inzetten voor maatschappelijke organisaties. MDT is ontwikkeld vanuit de behoefte om jongeren meer te betrekken bij de samenleving en hun persoonlijke ontwikkeling te stimuleren. Het programma is gericht op jongeren tussen 12 en 30 jaar oud.

MDT is gebaseerd op drie centrale pijlers¹:

- > iets doen voor een ander en/of de samenleving;
- > talentontwikkeling van jongeren;
- > betekenisvolle ontmoetingen.

MDT werkt samen met een veelvoud aan partners, zoals gemeenten, scholen en maatschappelijke organisaties. Via MDT kunnen organisaties bij de Rijksoverheid subsidie aanvragen om jongeren meer te betrekken bij de samenleving en te helpen met hun ontwikkeling.

MDT in de sport

In de sportsector bieden verschillende organisaties een MDT-project aan. MDT biedt sportorganisaties een mogelijkheid om hun maatschappelijke doelstellingen en ambities te realiseren. Voor de deelnemers (jongeren) geldt dat zij hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen, anderen ontmoeten en iets kunnen betekenen voor een ander.

Er zijn diverse (kwantitatieve) onderzoeken uitgevoerd naar de waarde van MDT (CBS, 2022, 2023). Uit deze onderzoeken kwam naar voren dat jongeren die een MDT-traject hebben gevolgd:

- > vaker wekelijks contact hebben met mensen uit andere leeftijdsgroepen of met een andere achtergrond dan jongeren die geen MDT hebben gedaan;
- > vaker lid zijn van een vereniging en actiever zijn als vrijwilliger, al is onduidelijk of dit binnen of buiten het MDT-traject plaatsvindt;
- > het vaker belangrijk vinden zich in te zetten voor anderen en de samenleving.

¹Lees meer over MDT-projecten op de [website van MDT](#).

Vanuit de sport- en bewegesector is aanvullend kwalitatief onderzoek gewenst. Door ervaringen van MDT-projecten voor jongeren en voor sport- en beweegorganisaties op te halen, krijgen toekomstige aanvragers en deelnemers meer inzicht in de mogelijke waarde van MDT. Ook kunnen ze deze inzichten worden gebruikt voor een succesvolle uitvoering van een MDT-project en de langetermijnstrategie van het landelijke MDT-programma.

NOC*NSF heeft het Mulier Instituut gevraagd een kwalitatief onderzoek uit te voeren naar de waarde van MDT voor jongeren en sportorganisaties.

Landelijke voorwaarden MDT

Voor de landelijke uitvoering van MDT gelden kaders en subsidievoorwaarden. MDT-projecten moeten minimaal 80 uur beslaan binnen een periode van maximaal zes maanden. Deze trajecten worden ook wel 'MDT-regulier' genoemd. Er zijn ook 'MDT-kort'-trajecten (bijvoorbeeld 30-50 uur), die gebruikt worden om jongeren en organisaties laagdrempelig kennis te laten maken met MDT.

Vaak worden de projecten als meerjarige programma's aangevraagd, met een vastgesteld subsidiebedrag en cofinanciering. Daarnaast zijn organisaties verplicht gebruik te maken van landelijke registratiesystemen en vragenlijsten om de activiteiten en resultaten van het MDT-project te volgen en te verantwoorden.

1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de waarde van MDT voor deelnemende jongeren en sportorganisaties. De volgende onderzoeksvraag staat centraal:

Wat kan een MDT-project binnen de sport opleveren voor de deelnemende jongeren en voor sportorganisaties, en wat zijn hierbij werkzame elementen en knelpunten?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode. In hoofdstuk 3 schrijven we over de inhoud en doelgroep van de MDT-projecten. Hoofdstuk 4 en 5 gaan over de ervaringen van en opbrengsten voor deelnemende jongeren. Hoofdstuk 6 gaat over het begeleidingstraject van de jongeren. In hoofdstuk 7 beschrijven we de ervaringen van sportorganisaties. We sluiten af met enkele conclusies en aanbevelingen in hoofdstuk 8.

Onderzoeksmethode

Voor dit onderzoek hebben we interviews gevoerd met projectleiders, jongerenbegeleiders en deelnemende jongeren van zes verschillende MDT-projecten.

2.1 Zes organisaties

De basis van dit onderzoek zijn interviews en groeps gesprekken bij MDT-projecten van zes sportorganisaties. In deze paragraaf beschrijven we deze organisaties kort. In hoofdstuk 3 volgt een uitgebreide beschrijving van de MDT-projecten.

Nevobo

De Nederlandse Volleybalbond (Nevobo) is de overkoepelende sportbond voor volleybal, beachvolleybal en zitvolleybal in Nederland. In januari 2025 telde de Nevobo 107.267 leden (Nederlandse Volleybalbond, 2025).

Nederlands Handbal Verbond

Het Nederlands Handbal Verbond (NHV) is de landelijke sportbond voor handbal en verantwoordelijk voor de organisatie en ontwikkeling van de sport. In juni 2025 telde het NHV 53.452 leden (Nederlands Handbal Verbond, 2025).

FC Noaber

FC Noaber is een jongerenorganisatie die zich inzet voor de ontwikkeling en groei van jongeren tussen de 12 en 30 jaar door hen te begeleiden en op te leiden binnen verschillende organisaties en activiteiten. Daarnaast streeft FC Noaber ernaar om verbindingen te leggen tussen verschillende organisaties, zoals sportverenigingen, gemeenten en welzijnsinstellingen. Met als achterliggend doel de samenwerking en daarmee de samenleving in haar geheel te versterken.

Feyenoord Rotterdam

Feyenoord Rotterdam is een professionele voetbalclub die zich ook inzet voor maatschappelijke doeleinden. De club richt zich op het bevorderen van gelijke kansen, gezondheid en sociale participatie, met name onder jeugd en jongeren. Feyenoord Rotterdam heeft verschillende maatschappelijke projecten, waaronder het MDT-traject. Al deze activiteiten worden gefinancierd door de Feyenoord Foundation, de maatschappelijke stichting van Feyenoord.

Krajicek Foundation

De Krajicek Foundation biedt kinderen de kans om minimaal één uur per dag onbezorgd te bewegen op een plek in de buurt: de Krajicek Playgrounds. Op deze multifunctionele sportvelden, die de Foundation samen met gemeenten in aandachtswijken realiseert, motiveren (sport)professionals en Krajicek Scholarshippers de jeugd om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en hun talent te

ontdekken.

Stichting Life Goals Amsterdam

Stichting Life Goals gebruikt sport als instrument voor sociale activering van mensen in kwetsbare maatschappelijke posities. De organisatie is actief in meerdere gemeenten verspreid over het land. Voor dit onderzoek zijn we specifiek in gesprek gegaan met betrokkenen van Stichting Life Goals Amsterdam.

2.2 Semigestructureerde interviews

Bij elk MDT-project voerden we semigestructureerde interviews met de MDT-projectleider, een jongerenbegeleider en deelnemende jongeren. Kwalitatief onderzoek is bij uitstek geschikt om 'hoe'- en 'wat'-vragen te beantwoorden en inzichten te krijgen in ervaren opbrengsten, uitdagingen en verbeterkansen.

Interviews met MDT-projectleiders

We interviewden in totaal zes projectleiders. Het doel hiervan was zicht krijgen op de opbrengsten van MDT voor de sportorganisatie.

We stelden vragen om onder andere te achterhalen in hoeverre het MDT-project aansluit bij de maatschappelijke doelstellingen van de organisatie en wat de werkzame elementen zijn van de opbrengsten. We vroegen ook naar het contact met de overkoepelende MDT-organisatie en onverwachte en negatieve opbrengsten en knelpunten in het MDT-project.

We spraken vier projectleiders online en twee op locatie. Een van de projectleiders is ook jongerenbegeleider geweest en voert soms nog soortgelijke taken uit. Hem legden we daarom ook de vragen voor die we aan jongerenbegeleiders stelden.

Interviews met jongerenbegeleiders

We spraken in totaal met zes jongerenbegeleiders (vijf mannen, één vrouw). De vragen die we ze stelden, waren vergelijkbaar met de vragen die we stelden aan de projectleiders.

Bij de projecten van de sportbonden (NHV en Nevobo) stelden we vragen over de doelstellingen van en opbrengsten voor de sportvereniging. Verder vroegen we de begeleiders naar het begeleidingsproject van de jongeren en wat succesvolle elementen zijn van goede begeleiding. We vroegen ze ook naar hoe zij het contact met de overkoepelende sportorganisatie ervaren.

Bij één project spraken we met de projectleider en de jongerenbegeleider samen, in een duo-interview. We spraken drie jongerenbegeleiders online en drie op locatie.

Individuele of duo-interviews met deelnemende jongeren/jongvolwassenen

We interviewden in totaal 24 jongeren die het hele MDT-project hebben doorlopen of aan het einde van het MDT-project zaten. We spraken tien mannen en veertien vrouwen, in de leeftijd van 13 tot 33 jaar.

De meeste interviews met de jongeren werden georganiseerd door de jongerenbegeleiders. We voerden tien individuele interviews en zeven duo-interviews met de jongeren. De jongerenbegeleiders lieten ons weten welke jongeren zich op hun gemak voelen bij elkaar, zodat we met hen een duo-interview konden voeren. We namen hierin ook de voorkeur van de jongeren zelf mee. Van elke organisatie spraken we drie tot zes jongeren.

In de gesprekken vroegen we de jongeren naar hun ervaringen met het MDT-project, wat het ze gebracht heeft (evt. ook op lange termijn) en welke invloed het project heeft gehad op bijvoorbeeld hun mentale gezondheid, sociale vaardigheden en betrokkenheid bij de sport(organisatie).

Tijdens het gesprek legden we respondenten kaartjes met daarop mogelijke opbrengsten voor (zie bijlage 1). Deze kaartjes met verwachte opbrengsten hebben we vooraf afgestemd met NOC*NSF. Per opbrengst vroegen we de deelnemers in hoeverre het MDT-project eraan heeft bijgedragen. Door tijdgebrek hebben we de kaartjes aan sommige deelnemers niet voorgelegd. Met hen bespraken we zonder de kaartjes welke opbrengsten zij (hebben) ervaren.

De duur van de interviews met de jongeren varieerde van 15 tot 55 minuten. We spraken de meeste jongeren op een locatie die voor hen vertrouwd is. Bijvoorbeeld de sporthal waar ze wekelijks zijn. Bij twee projecten was dat niet het geval: daar spraken we jongeren op een locatie die de MDT-projectleiders kozen in verband met organisatorische haalbaarheid.

Reflectie op werving en respondenten

Het werven van jongeren verliep per organisatie verschillend, waardoor de mate van diepgang per interview varieerde.

In sommige gevallen hadden we graag meer tijd gehad om uitgebreider met de jongeren in gesprek te gaan. De duur en organisatie van de interviews waren afhankelijk van de planning en beschikbare tijd per sessie. Bij één interview is het gesprek ingekort omdat de respondenten aangaven tijdens hun sportles terug te willen naar de groep.

Daarnaast hebben we veel jongeren gesproken die al ervaring hadden met vrijwilligerswerk. Dat leverde waardevolle inzichten op, maar we hadden graag ook meer jongeren willen spreken die daar nog geen ervaring mee hadden.

2.3 Analyse

Alle interviews hebben we met toestemming van de geïnterviewden opgenomen met een geluidsrecorder en uitgewerkt in transcripten. Van deelnemers jonger dan 16 jaar kregen we vooraf toestemming van een ouder/verzorger.

De transcripten van de gesprekken met respondenten hebben we thematisch geanalyseerd. Thematisch betekent dat we analyseerden welke thema's in de meeste gesprekken terugkwamen. Voor dit onderzoek betekent dit dat we analyseerden welke opbrengsten deelnemers, begeleiders en projectleiders noemen en welke factoren daar volgens hen mee samenhangen. Maar ook welke uitdagingen ze ervaren binnen het project.

Verder hebben we gekeken naar de vaardigheden die een goede begeleider nodig heeft. Uit eerder vergelijkbaar onderzoek kwam namelijk naar voren dat de rol van begeleiders van belang is voor de ervaren opbrengsten (Brandsema & Elling, 2018; Van Suijlekom et al., 2023).

Tijdens de analyse zagen we veel overeenkomsten tussen ervaringen met de projecten. Daarom presenteren we de resultaten per thema. Waar relevant benoemen we verschillen tussen de projecten. Ter illustratie van de uitkomsten voegen we geanonimiseerde citaten van respondenten toe.

Zes MDT-projecten

In dit hoofdstuk beschrijven we de inhoud en de doelgroep van de MDT-projecten zoals de projectleiders en jongerenbegeleiders deze in de interviews beschreven.

3.1 MDT-Coach, MDT-Eventmaker en MDT-Board (Nevobo)

Inhoud van het project

De Nevobo biedt drie verschillende MDT-projecten aan: MDT-Coach, MDT-Eventmaker en MDT-Board. Bij alle drie de projecten begeleidt iemand van de club de jongeren.

Tijdens het project MDT-Coach volgen jongeren een trainersopleiding. Er zijn drie niveaus: Beginnend, Vereniging en Regio. De opleiding 'Beginnend' is bedoeld voor startende trainers, 'Vereniging' voor trainers met enige ervaring en de regio-opleiding voor meer ervaren en fanatieke volleyballers. Gedurende het project zijn ze trainer/coach van een team binnen hun eigen club. Onderdeel van het programma is ook een Landelijke Meet-up op Papendal met jongeren van andere deelnemende verenigingen.

Binnen MDT-Eventmaker gaan jongeren in een groep aan de slag om een activiteit of evenement te organiseren. Jongeren volgen online modules over het organiseren van een evenement en vergaderen op de vereniging. Ook nemen ze deel aan een Landelijke Meet-up samen met andere MDT-Eventmakers van clubs in het hele land.

Binnen MDT-Board richten jongeren samen een jongerenraad of -bestuur op binnen hun club. Ze praten mee over verschillende thema's binnen de club, verzamelen input van jeugdleden en zorgen dat het bestuur de stem van jongeren meeneemt in hun keuzes. Ook nemen ze deel aan een Landelijke Meet-up samen met jongeren van andere deelnemende verenigingen. In de praktijk kiezen de verenigingen minder vaak voor MDT-Board dan voor MDT-Coach en MDT-Eventmaker, aldus de projectleider.

Het programma van alle projecten duurt zes maanden. Het doel van de Nevobo is om met deze MDT-projecten verenigingen te laten opbloeien, doordat jongeren actiever worden in de vereniging. De Nevobo heeft eerst MDT-kort aangeboden met twee trainersopleidingen en uiteindelijk gekozen voor MDT-regulier.

De meeste jongeren die wij hebben gesproken van de volleybalvereniging, volgen het MDT-Coach-project of hebben dit gevolgd. Daarom ging het in deze gesprekken voornamelijk over dit project.

Doelgroep van het project

De projecten zijn gericht op jongeren tussen de 12 en 30 jaar die lid zijn van een volleybalvereniging. Bij de werving focust de Nevobo op verenigingen die iets willen bieden voor de jongeren en die nog geen actieve activiteitencommissie hebben (bij MDT-Eventmaker). Maar in de praktijk blijken juist deze verenigingen moeilijker te werven, aldus de projectleider.

3.2 Nexstep (NHV)

Inhoud van het project

Nexstep is een MDT-regulier-project van het NHV. Het is een vervolg op een vergelijkbaar MDT-kort-project dat de sportbond eerder aanbood.

Per handbalvereniging wijzen ze een aanvoerder (een volwassene van de club) aan, die een Nexstep-team van vijf tot acht jongeren organiseert. Per jongere krijgt de vereniging een budget van 100 euro. Met dat geld organiseert de vereniging een evenement dat hun club of handbal in het algemeen een boost kan geven. Bijvoorbeeld een toernooi of feest voor de club en clubs uit de buurt. De jongeren en aanvoerder bedenken zelf wat ze willen organiseren.

Een belangrijke motivatie voor de NHV om dit project op te zetten is het werven en behouden van leden, onder andere door clubbinding te creëren.

Tijdens het project volgen de jongeren workshops, bijvoorbeeld over sponsoring of hoe zij AI kunnen gebruiken om een evenement te organiseren. De jongeren worden deels begeleid door vierdejaars SPECO-studenten (opleiding Sport, Economie en Communicatie), om het evenement naar een hoger niveau te tillen.

Het MDT-regulier-project duurt van januari tot en met december en jongeren moeten er 80 uur aan besteden. Volgens de jongerenbegeleider kan de tijdsbesteding verschillen per deelnemer.

Doelgroep van het project

Nexstep is gericht op jongeren tussen de 12 en 30 jaar. Typerend voor deelnemende jongeren is dat ze het leuk vinden om iets te organiseren.

3.3 De Noaberdeal (FC Noaber)

Inhoud van het project

De Noaberdeal is een MDT-project vanuit FC Noaber, ontwikkeld om jongeren te motiveren vrijwilligerswerk te gaan doen. Bij een Noaberdeal doen jongeren minimaal 80 uur vrijwilligerswerk in een periode van zes maanden. FC Noaber helpt de jongeren om een leuke plek uit te kiezen. Vaak is dat een sportvereniging.

Vaak begeleiden iemand van de vereniging en een begeleider van FC Noaber de jongeren. Daarnaast volgen ze minimaal twee workshops bij de FC Noaber Academy. Bijvoorbeeld over weerbaarheid of EHBO. De deelnemers krijgen een certificaat en een maandelijks vergoeding voor hun vrijwilligerswerk.

Dit project valt onder MDT-regulier, maar FC Noaber heeft in het verleden ook meerdere MDT-kort-trajecten doorlopen.

Een van de deelnemers geeft aan dat zij de invulling van de 80 uur vrijwilligerswerk voornamelijk zelf mocht bepalen, zolang het maar werk voor en op de club was.

Doelgroep van het project

Het project is gericht op middelbare scholieren in de bovenbouw (14-17 jaar). Maar soms zijn ze jonger of ouder. FC Noaber biedt de Noaberdeal aan aan jongeren die een maatschappelijke stage moeten lopen, dus werving vindt plaats via scholen. FC Noaber is inmiddels bekend in de regio, dus met werven hebben ze weinig moeite, aldus de projectleider. Jongeren kunnen ook meedoen aan de Noaberdeal met het vrijwilligerswerk dat zij al doen.

3.4 Youth League (Feyenoord Rotterdam)

Inhoud van het project

De Feyenoord Youth League is een MDT-regulier-project van Feyenoord Rotterdam dat loopt gedurende het schooljaar. De projectleider omschrijft het als een traject waarbij ze een gezonde levensstijl onder jongeren willen bevorderen en werken aan de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers.

Dit doen zij via een zaalvoetbalcompetitie tussen middelbare scholieren. De Feyenoord Youth League bestaat uit wekelijkse trainingen, wedstrijden (eens per drie weken) en workshops in het stadion. Ook krijgen deelnemers de kans om wedstrijden te bezoeken en Feyenoordspelers te ontmoeten.

Het belangrijkste doel van dit project is om een gezonde leefstijl onder jongeren te bevorderen. Tijdens het project komen verschillende thema's voorbij:

- De meeste gaan over mentale gezondheid, bijvoorbeeld over groei mindset, winnaarsmentaliteit, zelfregie en leren reflecteren.
- Daarnaast zijn er thema's gericht op een gezonde leefstijl, zoals voeding, rust en herstel. Sinds afgelopen seizoen hebben ze opdrachtenboekjes ontwikkeld die aansluiten bij de theorie over deze thema's.
- Een ander thema is 'voor een ander', waarbij teams zelf kiezen wat ze willen doen voor een ander. Bijvoorbeeld een voetbaltraining voor hun klas of buurtgenoten opzetten.

In de interviews geven de deelnemers van de Youth League aan dat de trainer de invulling van de trainingen en wedstrijden bedenkt en dat deze vaak al vaststaat. Wel benoemt een van hen dat ze vaak bij de trainer kunnen aangeven welke spellen of oefeningen ze leuk vinden om te doen.

Doelgroep van het project

Het project is gericht op middelbare scholieren uit verschillende wijken in Rotterdam. Met deze scholen heeft Feyenoord Rotterdam een intensieve samenwerking. In de eerste twee weken na de zomervakantie organiseren zij open

trainingen waar iedereen welkom is. Een scholier mag meedoen als de schoolprestaties het toelaten en als de gymdocent inschat dat de scholier afspraken nakomt.

Volgens de projectleider en jongerenbegeleider hebben de deelnemers allemaal een passie voor voetbal. Sommigen zijn lid van een voetbalclub, maar lang niet allemaal. Volgens de jongerenbegeleider willen de jongeren vooral deelnemen omdat het een project van Feyenoord is en deze club een bepaalde status heeft.

3.5 Summer Squad (Krajicek Foundation)

Inhoud van het project

Het project Summer Squad van de Krajicek Foundation (MDT-regulier) is te zien als de voorloper van het [Scholarship](#)-programma.² Deelnemers leren op de Playgrounds sportuitleg geven en jongeren begeleiden. Ze worden begeleid door Scholarshippers of andere sportbegeleiders.

Belangrijke doelen van Summer Squad zijn dat jongeren hun talenten ontdekken en verantwoordelijkheid leren krijgen. De jongeren moeten 80 uur aan het project besteden, verdeeld over een halfjaar.

Bij de afsluitende dag komen alle deelnemers bij elkaar tijdens een landelijke bijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst is er een inspiratietoespraak van een oud-topsporter, krijgen ze een *'life skill workshop'* met elk jaar een ander thema en krijgen ze een diploma uitgereikt. De jongeren krijgen een vrijwilligersvergoeding tijdens het project, in de vorm van een Nike-cadeaubon van 150 euro. Volgens de projectleider is deze vergoeding belangrijk bij de werving, gezien de concurrentie met bijbaantjes in deze leeftijdscategorie.

Doelgroep van het project

Het project richt zich op jongeren van 13 tot 21 jaar. Deelnemers zijn vaak jongeren uit wijken met een lage sociaaleconomische positie die zelf al op een Krajicek Playground sporten. Grotendeels benadert de Krajicek Foundation zelf jongeren voor dit project. Ze kijken welke jongeren geschikt zijn: bijvoorbeeld jongeren die al eens hebben meegeholpen met een activiteit.

3.6 Set Your Life Goals (Stichting Life Goals Amsterdam)

Inhoud van het project

Set Your Life Goals is een MDT-regulier-project vanuit Stichting Life Goals. Meerdere locaties van de stichting bieden dit programma aan, maar de invulling hiervan verschilt. In dit rapport beschrijven we specifiek het programma van Stichting Life Goals Amsterdam.

² Een programma van de Krajicek Foundation waarbij jongeren in ruil voor een studiebeurs structureel activiteiten organiseren op een Krajicek Playground.

Gedurende acht weken volgen deelnemers de opleiding tot Jeugd Sportbegeleider. De wekelijkse bijeenkomsten bestaan deels uit interactieve theorie en deels uit een praktijkles waarin ze leren hoe je een sportactiviteit organiseert en hoe je voor een groep staat. Deze bijeenkomsten zijn gericht op het aanleren van verschillende 'life skills', zoals communiceren, reflecteren, samenwerken en zelfvertrouwen vergroten. Hierbij gebruiken ze onder andere een werkboek: het Life Goals-plan. Daarnaast krijgen de deelnemers huiswerk mee.

Tijdens die acht weken lopen deelnemers ook een stage bij een (sport)organisatie, zoals een buurthuis, sportvereniging, opvanglocatie of maatschappelijke sportorganisatie. Afsluitend organiseren ze een MDT-sportfestival. Dit wordt gezien als een soort eindexamen. Tijdens het festival krijgen de deelnemers een diploma uitgereikt. In totaal duurt het project twee tot drie maanden. Daarna kunnen deelnemers tegen een vrijwilligersvergoeding aan de slag bij Stichting Life Goals Amsterdam.

Doelgroep van het project

Bij dit MDT-project is iedereen welkom, maar het is gericht op inwoners in kwetsbare maatschappelijke posities. De focus ligt op vluchtelingen. Daar was vraag naar vanuit AZC's en opvanglocaties. De projectleider geeft aan dat de ene deelnemer verder is dan de andere: sommigen spreken de taal al enigszins, anderen helemaal niet. De meeste deelnemers met een vluchtelingenachtergrond combineren het MDT-project met drie dagen per week taalschool.

Op de vraag waarom deelnemers aan dit project meedoen, antwoordt de projectleider: **'Sommigen doen mee aan het project puur om gewoon mensen te leren kennen en iets te doen, en de ander die heeft al sportcoachplannen in zijn eigen land opgezet en die wil dat hier in Nederland verder zetten'**. De redenen voor deelname lopen dus uiteen.

3.7 Samenvatting

Alle projecten vallen onder de regeling MDT-regulier. Dat betekent onder andere dat de jongeren 80 uur vrijwilligerswerk doen. De duur van het project verschilt per organisatie.

Alle projectleiders benoemen dat de doelstellingen van MDT goed aansluiten bij de missie en (langetermijn)plannen van hun organisatie. Wel ligt het accent per organisatie op een andere doelstelling:

- Bij projecten van Stichting Life Goals Amsterdam en de Krajicek Foundation gaat het vooral over talenten ontdekken.
- Bij FC Noaber ligt de nadruk op vrijwilligerswerk.
- Bij de projecten van de sportbonden (Nevobo en NHV) gaat het over vrijwilligerswerk en jongerenparticipatie, maar ook over het professionaliseren en vitaliseren van sportverenigingen.
- Bij het project van Feyenoord Rotterdam gaat het vooral over een gezonde leefstijl bevorderen en persoonlijke ontwikkeling stimuleren.

De inhoud van de projecten verschilt, maar sportlessen leren geven en verschillende 'life skills' aanleren staan bij veel projecten centraal. Jongeren worden begeleid door een volwassene, die hen helpt bij hun ontwikkeling en het aanspreekpunt voor hen is.

De projecten zijn over het algemeen gericht op een jonge doelgroep. Sommige jongeren deden al vrijwilligerswerk, voor anderen is dit helemaal nieuw. Vaak is er sprake van een vrijwilligersvergoeding; volgens projectleiders is dit nodig om te concurreren met betaalde bijbaantjes.

Ervaringen van jongeren met het MDT-project

In dit hoofdstuk gaan we in op hoe de jongeren de MDT-projecten over het algemeen ervaren. Ook bespreken we positieve aspecten en mogelijke verbeterpunten van de MDT-projecten.

4.1 Jongeren positief over deelname

Alle deelnemers die we interviewden, zijn over het algemeen positief over hun deelname aan het MDT-project. Ze vinden het vooral leuk om ergens naartoe te werken of iets extra's aangeboden te krijgen, zoals workshops of speciale activiteiten.

Leuk om ergens naartoe te werken

Meerdere jongeren geven aan dat ze het leuk vinden om ergens naartoe te kunnen werken, zoals een diploma of het organiseren van een evenement.

Zo vertelt een van de deelnemers van MDT-Coach dat het halen van haar trainersdiploma een belangrijk onderdeel van het project was, omdat ze een concreet doel had om naartoe te werken. Binnen het project volgde ze meerdere cursusdagen en legde ze aan het einde een examen af. Daar werd ze beoordeeld door een externe trainer terwijl ze training gaf. Op de vraag hoe ze het vond om naar een diploma toe te werken, gaf ze het volgende antwoord:

'Ja, wel leuk, want je had natuurlijk echt wel een doel waar je het voor deed. Ook wel spannend, want hij [de externe trainer] kwam ook echt naar je training kijken. En je moet de training helemaal uittekenen en dan kwam hij achteraf met je praten. Dus het was wel echt serieus, maar ook wel goed, want dan weet je ook wel waar je het voor hebt gedaan.'

In dit geval gaat het om het halen van een diploma via een examen. Bij enkele andere projecten krijgen de jongeren een certificaat als ze het project hebben doorlopen.

Ook voor een deelnemer van Nextstep speelt ergens naartoe werken een grote rol:

'Ja, ik denk eigenlijk gewoon het eindproduct. Gewoon echt die dag organiseren. En ja, ik denk dat dat ook wel belangrijk is om daar soms even aan terug te denken. Dat je denkt: o ja, hier doe je het eigenlijk voor, om zo'n leuke dag te hebben.'

Het eindproduct, in dit geval een evenement organiseren, is deze deelnemer het meeste bijgebleven.

Fijn om iets voor te betekenen voor een ander of de vereniging

Sommige jongeren vinden het leuk iets (terug) te doen voor hun vereniging. Zo vinden de handballers (Nexxtep) het waardevol dat zij niet alleen samen iets ondernemen, maar ook iets kunnen betekenen voor de vereniging waar ze al langere tijd handballen. Een van de jongeren vertelt:

'Ja, gewoon dat je het idee hebt dat je er ook iets kan bijdragen. Ik bedoel, je bent hier weleens op de club om te handballen en soms een wedstrijd te fluiten, maar nu heb je ook het gevoel dat je echt iets kan bijdragen aan iets wat we gaan doen.'

Hieruit blijkt dat het gevoel om daadwerkelijk bij te dragen aan de club voor deze jongere belangrijk is.

De meeste jongeren die met kinderen werken, vinden het vooral leuk om iets te doen voor de kinderen die ze begeleiden. Zij hebben het gevoel dat ze de kinderen echt iets kunnen leren. Ook vinden jongeren van Summer Squad het belangrijk om andere jongeren te stimuleren om te sporten. Zo vertelt een van hen: **'Want sport en spel aantrekkelijk maken, dat is niet makkelijk. (...) om het zo aantrekkelijk te maken dat jij gewoon uit je bed wil, weg van de PlayStation, om naar ons te komen, dat is wel lastig. Het is ons wel gelukt.'** Hij vindt het mooi dat hij hieraan kan bijdragen.

Een andere jongere van Summer Squad geeft aan dat hij het belangrijk vindt om er door zijn vrijwilligerswerk voor andere jongeren te kunnen zijn:

'Daar [op het skatepark] hoorde je gewoon verhalen dat jongens naar een woongroep zijn verplaatst. Dat er ruzie thuis was, die dingen. Ja, je hoort wel sneue dingen op het skatepark. [...] Maar dat is ook een van de redenen dat ik het doe. Ik heb zelf ook enorm veel meegemaakt. Gewoon gezeik thuis, zeg maar. En dan wil ik graag mijn steentje bijdragen aan mensen die het ook moeilijk hebben.'

Hij gaat voor Summer Squad regelmatig naar skateparken om daar met jongeren te sporten of met hen in gesprek te gaan. Door mee te doen aan MDT kan hij iets doen voor andere jongeren die tegen dingen aan lopen in hun leven.

Workshops en uitjes waardevol

Meerdere jongeren vertellen dat zij het volgen van workshops een leuk en leerzaam onderdeel van het project vinden. Volgens een deelnemer aan de Noaberdeal bieden de workshops iets 'extra's' waar ze veel van kunnen leren. Ze vertelt over de EHBO-workshop:

'En die workshop vonden we heel leerzaam, dus ik vond het leuk dat die daarnaast ook aangeboden werden, naast alleen maar een vergoeding.'

Zo'n 'extra' naast de reguliere activiteiten binnen het project noemen ook de jongeren van MDT-Coach bij de volleybalvereniging. Een onderdeel van dat project is dat zij samen met andere MDT-deelnemers uit het land langsgaan bij de trainingslocatie van het Nederlands vrouwenvolleybalteam op Papendal. Daar krijgen ze zelf training en les in het geven van training van volleybalsters en trainers uit het Nederlands team.

Deze dag noemen alle jongeren die we bij de volleybalvereniging spraken als een van de leukste onderdelen van het project. Volgens hen mag dit onderdeel dan ook zeker niet uit het programma worden gehaald.

Vergoeding als stimulans en waardering

Eerder beschreven we al dat een aantal projecten een vergoeding biedt om te kunnen concurreren met bijbaantjes. Enkele jongeren geven aan dat de vergoeding voor hen een extra reden is om deel te nemen aan het project.

Tegelijkertijd horen we van de jongeren dat de vergoeding nooit de hoofdreden is om mee te doen. Sommigen wisten vooraf zelfs niet dat ze een vergoeding kregen: ***'Ik wist ook überhaupt niet dat je er geld mee kon verdienen. Maar ja, toen het later bleek, was het natuurlijk wel fijn.'***

De meeste jongeren ervaren de vergoeding vooral als een extra stimulans of als een vorm van waardering, zo vertelt een deelnemer aan de Noaberdeal: ***'Maar de waardering is wel fijn. Dus het is fijn dat je voor je inzet voor de maatschappij iets van vergoeding krijgt.'***

Weinig verbeterpunten volgens de jongeren

De jongeren die wij spraken, vinden het lastig om te benoemen wat er nog beter kan aan de projecten. In enkele gevallen geven ze aan dat de urenregistratie veel werk was om bij te houden. Een van de deelnemers van de Noaberdeal geeft aan dat het registreren van uren in de app soms wat gedoe opleverde. Deze ervaring delen de andere jongeren van de Noaberdeal niet.

Verder geeft een deelnemer aan Nextstep aan dat structuur in de uitvoering van het project belangrijk is. Zij vertelt dat de organisatie van het eerste evenement niet zo gestructureerd was. Hierdoor was niet altijd duidelijk wat er van de jongeren werd verwacht. Bij het tweede evenement was het project volgens haar beter gestructureerd, wat zorgde voor een positievere beleving.

Voor de deelnemers aan de Youth League is de enige verbetering dat zij vaker en langere wedstrijden zouden willen spelen. Deze hebben ze nu eens in de drie weken. Twee jongeren vertellen dat dit hun favoriete onderdeel van het project is.

De jongeren van Set Your Life Goals Amsterdam vertellen dat ze het jammer vinden als er deelnemers uitvallen of afhaken. Volgens hen starten ze vaak met een grote groep deelnemers, waar uiteindelijk maar een kleine groep van overblijft:

'Een negatief punt is dat je een cursus kunt starten met bijvoorbeeld vijftien mensen, en uiteindelijk blijven er zeven concrete mensen over. En ik denk dan: wat gaan ze doen om die vijftien die zijn begonnen te behouden?'

De projectleider van Set Your Life Goals Amsterdam geeft ook aan dat het behouden van deelnemers voor hen een uitdaging is. Hij legt uit dat dit vaak voorkomt bij deze doelgroep. De deelnemers kunnen volgens hem soms van tevoren minder goed inschatten wat het project inhoudt, vaak omdat ze het verkeerd hebben begrepen. Tijdens het project komen ze er vervolgens achter dat het meer van hen vraagt dan ze hadden verwacht, en dat ze daardoor niet altijd genoeg tijd hebben in combinatie met andere bezigheden, zoals school.

De projectleider vertelt dat ze hierop proberen in te spelen door van tevoren zoveel mogelijk duidelijkheid te creëren over de inhoud van het project. Uitval van deelnemers noemen jongeren en projectleiders van de andere MDT-projecten overigens niet of nauwelijks.

4.2 Nog een keer meedoen?

De meeste jongeren geven aan nog een keer mee te willen doen aan het project. Redenen om dit niet te doen hebben vaak te maken met een gebrek aan tijd of een ongunstige timing, bijvoorbeeld in combinatie met een examenjaar op school.

Veel jongeren die een trainingstraject volgen bij Noaberdeal en MDT-Coach, geven aan dat ze training willen blijven geven. Maar dit is niet in alle gevallen het gevolg van hun deelname aan het MDT-project. Sommige jongeren waren al trainer vóór hun deelname en waren al van plan dit voort te zetten. Voor anderen was deelname aan het MDT-project juist wél een extra motivatie om door te gaan, omdat ze nieuwe vaardigheden hebben opgedaan die ze kunnen inzetten in een nieuw trainingsjaar. Een van de jongeren vertelt:

'Het is ook wel gewoon echt extra motivatie om als trainer door te gaan. Omdat ik dingen heb geleerd, en dat kan ik ook elk jaar weer aan nieuwe kinderen doorgeven.'

Enkele jongeren van Summer Squad hebben al meerdere keren meegedaan; voor een van hen was dit zelfs de derde keer. De jongeren geven aan dat zij het project niet alleen leuk vinden, maar ook belangrijk met het oog op hun cv. Volgens hen kan het certificaat ze verder helpen in de toekomst. ***'Je kan het gewoon gebruiken als bewijsmateriaal. Als je je ergens wil aanmelden. Dan kan je zeggen: ik heb hieraan meegedaan.'*** aldus een van de jongeren.

Ervaren opbrengsten voor jongeren

In dit hoofdstuk brengen we in beeld welke opbrengsten de jongeren ervaren. Dit doen we aan de hand van de meest besproken opbrengsten: persoonlijke ontwikkeling, nieuwe of ontwikkelde vaardigheden en nieuwe ontmoetingen.

5.1 Persoonlijke ontwikkeling

De meeste opbrengsten die de jongeren in de gesprekken noemen, vallen onder persoonlijke ontwikkeling: verantwoordelijkheid krijgen, meer zelfvertrouwen en interesses ontdekken.

Verantwoordelijkheid krijgen

Bijna alle jongeren geven aan ergens verantwoordelijk voor te zijn geweest tijdens het project. Bijvoorbeeld voor het geven van trainingen of voor een eigen taak tijdens het organiseren van een evenement. De projectleider van Summer Squad beschrijft dat de jongeren vaak verantwoordelijk zijn voor het bedenken van oefeningen tijdens de sportlessen. Maar ook voor het begeleiden van jonge kinderen.

Voor veel jongeren is het de eerste keer dat ze ergens verantwoordelijk voor waren. Een deelnemer van Summer Squad vond dit in het begin spannend:

'Het was, moet ik zeggen, op het begin wel eng, van hoe ga ik dit allemaal doen? Maar uiteindelijk ben ik er wel trots op. En nadat die dag goed is verlopen, en dat je die verantwoordelijkheid hebt gehad, dan geeft dat toch wel echt voldoening. Van: ik heb het gewoon gefikst.'

Uit dit antwoord blijkt ook dat hij voldoening haalt uit het geven van de training, ondanks de spanning die verantwoordelijkheid met zich mee kan brengen. Maar we hebben ook jongeren gesproken die al vóór hun deelname aan het MDT-project training gaven. Zij geven aan dat zij tijdens hun deelname opnieuw verantwoordelijkheid kregen voor een groep, maar dit niet zagen als een nieuwe opbrengst van hun deelname aan MDT.

Een deelnemer aan Nextstep vertelt dat ze vooral gewend is om verantwoordelijk te zijn voor zichzelf: **'Je bent verantwoordelijk voor bijvoorbeeld leren voor jezelf, maar echt ook dat het invloed heeft op anderen als het niet goed gaat, dat is wel iets nieuws.'** Voor deze jongere is het nieuw dat ze verantwoordelijkheid draagt voor anderen, en dat haar acties invloed hebben op anderen. Dat had ze voor MDT nog niet zo ervaren.

Een van de jongeren van Set Your Life Goals vertelt dat de deelnemers, in dit geval vluchtelingen, op een andere manier leren verantwoordelijkheid te nemen. Hij legt uit dat vluchtelingen vaak andere gebruiken hebben wanneer ze naar Nederland komen. Zo merkt hij aan het begin van het project dat veel jongeren niet op tijd komen. Hij vertelt:

'Er waren mensen waarmee we een cursus volgden. Toen we met de cursus begonnen, kwamen zij altijd 20, 30, 15 minuten te laat. In hun eigen land is dat prima. Hier niet. Maar ik was zo verrast. Wanneer je blijft communiceren met hen en afspraken maakt, zijn ze nu precies op tijd. En nu zijn zij de mensen die je er altijd op wijzen dat je op tijd moet zijn. Dus je ziet echt personen enorm veranderen.'

Tijdens het project worden de jongeren gestimuleerd om verantwoordelijkheid te nemen: vaker op tijd komen en afspraken nakomen. De jongere heeft zichzelf, maar ook veel van de andere jongeren zich zien ontwikkelen door hun deelname aan het MDT-project.

Meer zelfvertrouwen

Een deel van de jongeren die we spraken, geeft aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen door hun deelname aan het MDT-project. Onder zelfvertrouwen verstaan de deelnemers met name dat ze zich zelfverzekerder voelen.

De meeste jongeren geven aan dat zij meer zelfvertrouwen hebben gekregen door te leren goed voor een groep te staan. Hierdoor leren ze de leiding te nemen. Daarnaast geven jongeren aan dat ze leren beter voor zichzelf op te komen, bijvoorbeeld door hun grenzen aan te geven tijdens het training geven. Volgens een deelnemer van MDT-Coach kan zij door het geven van haar volleybaltrainingen beter voor zichzelf opkomen door strenger te zijn voor de kinderen:

'Ik had ook dat ik steeds meer durfde om wat strenger te worden voor de kinderen. Op een goede manier dan. [...] Ik vond dat eerst wel wat moeilijker, maar dat ging steeds beter.'

Een deelnemer van Summer Squad deelt de ervaring dat kinderen niet altijd willen luisteren. Hij geeft heel specifiek aan dat hij naast meer zelfvertrouwen ook meer geduld heeft gekregen; **'Je krijgt niet altijd wat je wil. De kinderen zijn ook jong en willen ook niet altijd luisteren, maar mijn geduld is wel gestegen.'**

Ook een van de deelnemers van Set Your Life Goals vertelt dat hij meer zelfvertrouwen heeft gekregen. Door zijn ervaring met oorlog en het vluchten naar Nederland was hij zijn zelfvertrouwen kwijtgeraakt. Mede doordat hij tijdens het project leerde hoe hij voor een groep moet staan, heeft hij weer wat meer

zelfvertrouwen gekregen. Hij geeft nu zelf les binnen het project om anderen hetzelfde te leren.

Ook jongeren die niet voor een groep hoeven te staan, geven aan dat zij meer zelfvertrouwen hebben ontwikkeld. Zo vertellen jongeren van Nexxtep en de Noaberdeal dat zij tijdens vergaderingen hebben moeten leren voor zichzelf op te komen, ook in een groep waar oudere jongeren bij aanwezig waren:

'Ik denk wel dat je daar voor jezelf een beetje moet opkomen en best wel vertrouwen door krijgt. Omdat ik een idee heb en dit is mijn plan en dat moet je dan vertellen en dan krijg je altijd feedback. Toch ergens moet je dan ook weer voor jezelf opkomen van: "ik dacht juist zo en zo", en je zit daar met een stuk of tien man. Iedereen heeft wel een eigen taak.'

Door op te komen voor zichzelf in groepsverband, bijvoorbeeld in vergaderingen, kan het zelfvertrouwen van de jongeren groeien.

Een van de jongens van Summer Squad geeft aan dat hij heeft geleerd met tegenslagen om te gaan. Leren schakelen op momenten dat het tegenzit, zorgde bij hem voor meer zelfvertrouwen:

'Ik heb geleerd om te gaan met tegenslag en moeilijke dingen. Soms waren er gewoon maar twee mensen aanwezig. En dan probeer je toch wel echt wat leuks te organiseren ook voor hen. Want die zijn er wel. Het maakt niet uit hoeveel mensen er zijn, maar als je het maar leuk kan maken voor die twee, dan heb je al een hoop gedaan.'

Een groot deel van de jongeren geeft overigens aan geen lastige of negatieve ervaringen te hebben opgedaan tijdens hun deelname.

Interesses ontdekken of bevestigen

Een aantal jongeren vertelt dat ze erachter zijn gekomen wat ze leuk vinden. Een deelnemer van Summer Squad vertelt dat hij beter weet wat hij in de toekomst wil doen:

'Ik was nog aan het twijfelen over de economische kant of de maatschappelijke kant en nu weet ik echt zeker dat ik de maatschappelijke kant wil doen.'

Een deelnemer van MDT-Coach gaf vóór het MDT-project ook al volleybaltraining. Haar deelname aan het MDT-project heeft bevestigd dat ze hier in de toekomst graag mee verder wil: ***'Ik ben het training geven wel echt nog leuker gaan vinden. En ik zie mezelf ook echt wel hoger gaan coachen.'***

Volgens de projectleider van FC Noaber weten jongeren vaak nog niet wat zij wel of niet leuk vinden, maar helpt het MDT-project hen om dit te ontdekken.

Leren over gezonde eetpatronen

Binnen de Youth League is er aandacht voor gezonde eetpatronen. Volgens een jongere was er tijdens het project aandacht voor het inplannen van ontbijt, lunch en avondeten: **'Nu eet ik wat in de ochtend, vroeger deed ik dat nooit. Het voelt wel beter. Nu zit ik gewoon goed in mijn vel.'**

5.2 Vaardigheden ontwikkelen

Bijna alle jongeren benoemen dat ze nieuwe vaardigheden hebben opgedaan of vaardigheden hebben ontwikkeld door hun deelname aan het MDT-project. We zien hierin een onderscheid tussen:

- 'hard skills', zoals didactische en organisatorische vaardigheden of eerste hulp verlenen;
- 'soft skills', zoals communicatieve en sociale vaardigheden.

Didactische en pedagogische vaardigheden

De meeste jongeren die tijdens hun MDT-project training geven of voor een groep staan, geven aan meer didactische vaardigheden te hebben verkregen.

Een aantal jongeren stond niet eerder voor een groep. Zij vertellen dat ze vooral de basistechnieken voor het geven van trainingen hebben geleerd. Dit omvat didactische vaardigheden zoals een spel duidelijk uitleggen, oefeningen versimpelen of juist moeilijker maken afhankelijk van het niveau van de groep, en variëren met oefeningen tijdens trainingen.

Ook enkele jongeren die al eerder training gaven, geven aan door hun deelname nieuwe didactische vaardigheden te hebben opgedaan. Maar dit was niet bij iedereen zo.

De jongeren spreken ook over pedagogische vaardigheden. Voor een aantal van hen is het de eerste keer dat ze met kinderen werken. De jongeren vertellen bijvoorbeeld geleerd te hebben hoe ze om kunnen gaan met boze kinderen of kinderen die niet willen luisteren. Volgens een jongere van Summer Squad was dit aanvankelijk voor hem nog een uitdaging:

'En de eerste keer had ik het helemaal alleen gedaan. En ik vroeg van: "ze luisteren helemaal niet, hoe komt dat?" Toen ging hij (jongerenbegeleider) mee en toen waren ze allemaal stil. Hoe werkt dat? Toen heeft hij gezegd dat je echt duidelijk moet zijn en niet over je heen moet laten lopen, dan lukt het allemaal wel.'

Dit voorbeeld laat ook de rol zien die een begeleider kan hebben bij het leren van nieuwe vaardigheden.

Een deelnemer van MDT-Coach vertelt ook dat ze heeft geleerd om te gaan met een negatieve sfeer in een team. Bijvoorbeeld wanneer bepaalde teamleden niet goed met elkaar overweg kunnen.

Communicatieve vaardigheden

Een aantal jongeren is tijdens het MDT-project beter geworden in communiceren met kinderen. Zo leerden ze tijdens MDT-Coach hoe je kinderen tijdens de training op een opbouwende manier feedback kunt geven. **'Als je dan een tip gaf, dan kan je eerst beginnen met een top en dan met iets wat je kunt verbeteren en dan weer met een top'**, aldus een van de jongeren.

De jongeren van Set Your Life Goals vertellen dat ze hebben geleerd hoe ze feedback kunnen geven, maar vooral ook ontvangen. Een deelnemer vertelt dat vluchtelingen vaak moeten wennen aan de directe communicatie die gebruikelijk is in Nederland. Hij vertelt dat dit voor hem wel een belangrijk onderdeel is van leren en ontwikkelen tijdens het project.

Daarnaast vertelt een van de jongeren dat de deelnemers van Set Your Life Goals door deelname aan het project sneller Nederlands leren. Ook de projectleider benadrukt dat deelname volgens hem veel effect heeft op het ontwikkelen van de Nederlandse taal bij deelnemers. Dit illustreert hij met een voorbeeld:

'Ik heb wel eens een Turkse jongen gehad die toen hij begon sprak hij drie woorden Nederlands en geen Engels. [...] En aan het einde van de cursus, drie maanden later, heeft hij voor een volle kantine met vijftig man, in het Nederlands de hele kantine bedankt. En gezegd dat dit het mooiste moment in Nederland was in de twee jaar sinds hij hier was.'

Verder geeft een deelnemer van de Noaberdeal aan tijdens de weerbaarheidswerkshop te hebben geleerd hoe ze kan omgaan met ouders van kinderen.

Betere sociale vaardigheden

Socialer worden door deelname aan MDT is geen veelgenoemde opbrengst, maar twee jongeren noemen dit wel specifiek. Beide geven aan dat zij door nieuwe mensen te ontmoeten werden gestimuleerd om het gesprek aan te gaan. Ze vertellen dat ze nu in verschillende situaties makkelijker en sneller een praatje durven te maken. Bijvoorbeeld tijdens activiteiten waar ze nieuwe mensen leren kennen.

5.3 Nieuwe mensen ontmoeten

Alle jongeren geven aan dat ze tijdens hun deelname aan MDT nieuwe mensen hebben ontmoet. Wel verschilt per project en deelnemer in hoeverre deze ontmoetingen hebben geleid tot nieuwe vriendschappen of bijzondere gesprekken.

Eenmalige ontmoetingen

In de meeste gevallen ontmoeten jongeren andere deelnemers tijdens activiteiten, bijvoorbeeld bij het organiseren van een evenement (Nexxtep) of tijdens de trainingsdag op Papendal (MDT-Coach). De jongeren vinden het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen.

Vaak blijft het contact eenmalig en leidt het niet tot vriendschappen buiten MDT. Dit komt vaak doordat veel deelnemers elkaar al kennen via hun eigen vereniging of organisatie. Of doordat het contact met nieuwe mensen te kortdurend is.

Nieuwe vriendschappen

Bij een aantal jongeren leidt het contact wel tot nieuwe vriendschappen. Volgens een van de jongeren van de Noaberdeal zorgt het project voor verbinding met andere vrijwilligers binnen de vereniging: **'Echt wel mooie ontmoetingen gehad met anderen denk ik. [...] Veel mensen leren kennen.'** Hij vertelt verder in het gesprek dat hij nieuwe vrienden heeft gemaakt door zijn deelname.

Ook binnen het project van Set Your Life Goals ontstaan nieuwe vriendschappen tussen de deelnemers. Alle jongeren die we van dit project spraken, geven aan vriendschappen over te hebben gehouden aan hun deelname. Zo vertelt een van de jongeren: **'Ik heb wat kennissen gemaakt. Maar ik heb ook een paar echte vrienden gemaakt.'** Hij vertelt ook dat de deelnemers door het project een sociaal netwerk kunnen opbouwen. Veel van hen hebben dat nog niet, doordat ze naar Nederland zijn gevlucht.

De jongere vertelt daarnaast dat er vaak bijzondere ontmoetingen plaatsvinden doordat de deelnemers van Set Your Life Goals uit veel verschillende landen en culturen komen. Dit leidt volgens hem tot een rijke uitwisseling van kennis, tradities en gewoonten uit diverse culturen: **'Ze kunnen uren blijven zitten om verhalen aan elkaar te vertellen'.**

Begeleiding van jongeren

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe de begeleiding van deelnemende jongeren eruitziet, hoe de jongeren en hun begeleiders de begeleiding ervaren en wat een begeleidingstraject succesvol maakt.

6.1 Hoe ziet de begeleiding eruit?

Begeleiding verschilt tussen en binnen projecten

De begeleiding van deelnemende jongeren verschilt per project, omdat deze wordt afgestemd op de inhoud van het project. Waar bij het ene project jongeren één vaste begeleider hebben, zijn er bij het andere project meerdere begeleiders betrokken, soms vanuit verschillende organisaties:

- Zo worden jongeren die deelnemen aan Nexxtep begeleid door iemand van de handbalvereniging én studenten van de opleiding SPECO. Deze begeleiding is vooral inhoudelijk en gericht op het organiseren van een evenement.
- Vanuit FC Noaber is er iemand die de jongeren begeleidt, maar vaak ook iemand van de sportvereniging waar ze training geven.
- Bij Summer Squad krijgen de jongeren begeleiding van de jongerenbegeleider van het project, maar lopen ze ook mee met een buddy (een scholarshipper) op de Krajicek Playgrounds.

Daarnaast verschilt de intensiteit van de begeleiding per project. Stichting Life Goals is een voorbeeld van een project met intensieve begeleiding tijdens het traject, met veel persoonlijk contact. Maar ook voorafgaand aan het traject:

'We nemen contact op met de deelnemers die zich hebben aangemeld, stoppen ze in een groepsapp, hebben veel contact met ze, bellen ze een aantal keer en zorgen dat ze zeker weten waar ze zich voor hebben aangemeld, wanneer het begint, hoe vaak het is, wat de voorwaarden zijn, wanneer je een certificaat krijgt, et cetera. En ze echt warm maken en bij de les houden en dan toewerken naar de eerste sessie.'

Op deze manier proberen ze deelnemers goed voor te bereiden en te motiveren. Een jongerenbegeleider van MDT-Coach geeft aan dat ze de intensiteit van de begeleiding gedurende het project afbouwen.

De begeleiding kan ook binnen projecten variëren. Zo is er bij FC Noaber een MDT-extra-traject voor jongeren met extra ondersteuningsbehoeften. Daarbij is de begeleiding intensiever en meer gericht op persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie.

Praktische versus persoonlijke begeleiding

Binnen de trajecten is onderscheid te maken tussen praktische en persoonlijke begeleiding.

Praktische begeleiding richt zich vooral op organisatorische en administratieve zaken, zoals urenregistratie, het invullen van enquêtes en het informeren over workshops of voorwaarden van het traject.

Persoonlijke begeleiding is meer gericht op de ontwikkeling van de deelnemer zelf. Hierbij staan reflectie, zelfvertrouwen, motivatie, normen en waarden (zoals afspraken nakomen) en persoonlijke vaardigheden centraal. Begeleiders gaan in gesprek over ervaringen, stellen reflectieve vragen (wat ging goed, wat kan beter, waarom?) en ondersteunen deelnemers bij het omgaan met uitdagingen binnen het traject (en soms daarbuiten).

Die persoonlijke begeleiding zien we vooral terug bij projecten waarbij jongeren sportlessen of -trainingen geven. Daarbij ligt de nadruk op didactische, inhoudelijke en pedagogische begeleiding, met veel aandacht voor praktijkleren en persoonlijke reflectie. Persoonlijke begeleiding vraagt om intensiever contact en is vooral belangrijk voor deelnemers die extra ondersteuning nodig hebben.

In de praktijk vullen beide vormen van begeleiding elkaar aan en verschilt de balans per traject en per deelnemer.

6.2 Jongeren 'achter de broek aan zitten'

De jongerenbegeleiders vinden het over het algemeen leuk om de jongeren te begeleiden, maar de praktische begeleiding vraagt vaak veel van ze. Het kost soms veel moeite om jongeren te motiveren om enquêtes in te vullen, documenten te ondertekenen en te blijven komen. Zo geeft de projectleider van Set Your Life Goals aan dat je 'echt strak moet zitten op het nakomen van afspraken', zoals op tijd komen, huiswerk af hebben en materiaal meenemen.

Dit vraagt volgens respondenten om actieve sturing: 'je moet daar gewoon echt de tijd voor nemen, anders gebeurt het niet', zegt de projectleider van Set Your Life Goals. Bij meerdere trajecten benoemen begeleiders en projectleiders dat deze opvolging vaak bij hen terecht komt, wat de werkdruk verhoogt: **'Mijn tijd gaat nu naar Excel-sheets en mailtjes [over administratie], terwijl die mailtjes eigenlijk zouden moeten gaan over hoe het loopt'**, aldus de projectleider van Nexxtep.

Daarnaast vinden sommige begeleiders het lastig om in te schatten hoeveel taken ze bij de jongeren kunnen neerleggen. Een jongerenbegeleider van Nexxtep geeft aan:

'Ze hebben het natuurlijk al heel druk met hun studie en daarom proberen we ze zoveel mogelijk taken te geven, maar ook niet te veel dat ze worden overbelast. Dan zouden ze denken van: daar hebben we geen zin meer in. Dus we proberen te bekijken of dat wel een beetje te beperken is.'

6.3 Succesfactoren in begeleiding

Duidelijke communicatie, structuur en herhaling

Een belangrijke succesfactor in de begeleiding is volgens de begeleiders duidelijke communicatie, ondersteund door structuur en herhaling. Jongeren hebben volgens hen baat bij heldere verwachtingen over wat je van ze vraagt en waarom ze bepaalde activiteiten moeten uitvoeren.

De jongerenbegeleider van FC Noaber benoemt dat ze afspraken over enquêtes en urenregistratie steeds moeten herhalen. De projectleider van Set Your Life Goals geeft expliciet aan dat herhaling, duidelijkheid en structuur essentieel zijn voor jongeren in een kwetsbare positie. Wanneer deze duidelijkheid ontbreekt, leidt dit volgens de begeleiders tot meer uitval en minder betrokkenheid. Duidelijke kaders zorgen ervoor dat jongeren weten waar ze aan toe zijn.

Persoonlijk contact en gezien worden

Persoonlijk contact opbouwen en jongeren het gevoel geven dat ze gezien en gehoord worden, noemen meerdere begeleiders als cruciaal voor succes. De jongerenbegeleider van Youth League benadrukt dat een kort, persoonlijk praatje maken al bijdraagt aan het opbouwen van een band: **'Echt contact maken met ze... dan komen ze ook naar jou toe als er wat is'**.

Ook de begeleiders van FC Noaber benoemen het belang van positieve aandacht, waarbij jongeren 'gezien worden op een positieve manier'. Volgens hen vergroot dit persoonlijke contact de betrokkenheid en zorgt het ervoor dat jongeren problemen of twijfels eerder durven te delen.

Ook de jongeren benadrukken het belang van het gevoel gezien en gehoord te worden. De jongeren van Set Your Life Goals vertellen dat ze zich door de begeleiders gezien voelen en het gevoel krijgen erbij te horen: **'Ze leven echt met je mee, ze kunnen je een goed gevoel geven. Je hoort erbij.'**

Veilige sfeer creëren

Een veilige en informele leeromgeving blijkt een belangrijke voorwaarde voor ontwikkeling. Vooral bij projecten met deelnemers in kwetsbare posities noemen respondenten het belang van een veilige omgeving waarin jongeren zich durven uitspreken.

De jongerenbegeleider van Set Your Life Goals benadrukt dat het belangrijk is dat begeleiders zich niet boven de jongeren plaatsen: 'we groeien samen'. Wanneer sociale veiligheid ontbreekt, is groepsontwikkeling moeilijk, aldus de begeleider.

Begeleiders die ze al kennen of die zelf vergelijkbare ervaringen hebben, vertrouwen de jongeren sneller: **'Iemand van hen. Die kunnen uit ervaring praten... die worden gewoon al best wel snel serieus genomen'**, zegt de begeleider van Set Your Life Goals.

Ook een van de jongeren van de Youth League benoemt dat het belangrijk is als een trainer op een prettige en constructieve manier begeleidt: **'Ook dat hij iedereen aanmoedigt en als iemand iets verkeerd doet, dat hij niet gelijk boos wordt, maar dat hij gewoon zegt: "volgende keer beter".'**

Ruimte en verantwoordelijkheid geven

Jongeren ruimte en verantwoordelijkheid geven draagt bij aan hun motivatie en zelfvertrouwen. De jongerenbegeleider van Summer Squad benadrukt dat 'de mooie dingen' ontstaan wanneer jongeren ruimte krijgen voor eigen inbreng.

Een jongerenbegeleider van MDT-Coach stelt dat jongeren die vrijheid en verantwoordelijkheid krijgen, hoog kunnen meedraaien op de participatieladder. Deze aanpak leidt volgens hem tot meer eigenaarschap en een actieve rol van jongeren in hun eigen leer- en ontwikkelproces.

Het is belangrijk om hierbij aandacht te hebben voor verschillen tussen jongeren. Succesvolle begeleiding vraagt om maatwerk en het herkennen van individuele verschillen tussen jongeren. Zo vertelt de jongerenbegeleider van FC Noaber dat de intensiteit van begeleiding sterk kan verschillen: **'De ene keer neem je ze bij het handje mee... de andere keer doen ze alles zelf.'**

Ook de jongeren geven aan dat zij het prettig vinden om vrijheid, verantwoordelijkheid en vertrouwen te krijgen in de begeleiding. De meesten benadrukken dat bij die vrijheid ook hoort dat ze het gevoel hebben altijd met vragen bij hun begeleiders terecht te kunnen, bijvoorbeeld door te appen of bellen. Zo vertelt een van de jongeren van Summer Squad over zijn begeleider:

'Eigenlijk heeft hij [begeleider] ons best wel veel de ruimte gegeven, maar bij elke vraag kon je bij hem terecht. [...] Ik houd er eigenlijk niet van als iemand continu in mijn nek hijgt en dit en dat vertelt. Maar wanneer ik vragen had, dan was hij er altijd. Dan kon ik hem ook altijd bellen of appen of zeggen van "kan ik je even spreken?"'

Volgens de meeste jongeren is 'een kort lijntje' naar de begeleiders essentieel voor goede ondersteuning. Dit geeft ze het gevoel dat het niet erg is als iets even niet lukt of als ze ergens tegenaan lopen. En dat er altijd iemand klaarstaat om ze te helpen verder te komen.

Reflectie leidt tot diepere leeropbrengsten

Tot slot blijkt actief reflecteren op ervaringen een belangrijke succesfactor voor persoonlijke ontwikkeling. Door samen stil te staan bij waarom je oefeningen doet

en wat jongeren ervan leren, blijft de inhoud beter hangen. Dit leidt tot diepere leeropbrengsten.

Daarbij is het belangrijk dat jongeren zich prettig voelen bij de manier waarop ze feedback krijgen. Een van de jongeren van Set Your Life Goals geeft aan dat de technieken die de begeleiding gebruikt om deelnemers te stimuleren in hun ontwikkeling belangrijk zijn. En dat ze deze niet op een te harde, directe of dwingende manier moeten overbrengen:

'Ze leren je de techniek zonder je te dwingen, maar op een goede manier om je te vormen. Omdat de meesten van hen (de deelnemers) niet gewend zijn om op een zeer harde manier onderwezen te worden, zoals "nee, je moet dit doen", "nee, je moet dat doen", "nu moet je dat doen". [...] Maar de mentoren die ons begeleiden bij de Life Goals, zijn direct, maar op een indirecte manier.'

Volgens hem stimuleren de begeleiders hen wel om zich te ontwikkelen, maar op een indirectere en positievere manier, die het best aansluit bij de deelnemende jongeren.

Ervaringen van sportorganisaties

In dit hoofdstuk beschrijven we welke ervaringen de sportorganisaties hebben met het organiseren van het MDT-project. We benoemen de ervaren opbrengsten en uitdagingen, maar ook wat het vraagt van een sportorganisatie om een succesvol MDT-project neer te zetten.

7.1 Ervaren opbrengsten

Alle sportorganisaties ervaren dat hun MDT-project meerwaarde heeft. Naast de opbrengsten voor de jongeren (zie hoofdstuk 5) zien ze positieve opbrengsten voor de organisatie. Hieronder belichten we de meest genoemde opbrengsten.

Versterking van vrijwilligersbestand

Een van de meest genoemde opbrengsten van MDT voor sportorganisaties is de versterking van het vrijwilligersbestand. Organisaties ervaren dat MDT een laagdrempelige manier biedt om jongeren te laten kennismaken met vrijwilligerswerk binnen de sport.

Dit leidt niet alleen tot een (tijdelijke) toename van het aantal vrijwilligers, maar ook tot een kwalitatieve versterking. Door begeleiding, scholing en het werken met duidelijke trajecten ontwikkelen jongeren vaardigheden waarmee ze zich ontwikkelen in rollen als trainer, begeleider of commissielid.

Met het MDT-Coach-traject hoopt de Nevobo vooral jongeren te bereiken die voorheen nog geen training gaven. Maar de MDT-projectleider ziet ook voordelen voor de jongeren die al wél training gaven:

'Sommigen geven al wel training. Dus niet per se de jongeren die we zoeken, maar ook als die dan wél een cursus halen en daardoor beter training geven en daardoor anderen enthousiasmeren om ook training te geven: dat is ook wat waard. Maar zeker de jongeren die nog geen trainingsvaardigheden hebben... Die kan je hiermee wel bereiken met een officieel programma.'

Het is niet duidelijk hoeveel jongeren die deelnemen aan het traject 'nieuwe trainers' zijn.

Verder geven verschillende organisaties aan dat sommige jongeren na hun MDT-deelname actief blijven binnen de vereniging of bond, waardoor het MDT-traject bijdraagt aan continuïteit.



Uit de gesprekken met de jongeren

Enkele jongeren geven aan zich meer betrokken te voelen bij hun vereniging, vaak doordat zij door hun deelname meer tijd op de vereniging doorbrengen. Maar veel van de jongeren waren al betrokken bij de vereniging, waardoor ze zich door hun deelname niet nog meer betrokken voelen.

Meerdere jongeren geven aan dat MDT niet per se een verschil heeft gemaakt voor in hoeverre zij in de toekomst betrokken willen blijven. Sommigen geven bijvoorbeeld aan dat ze al trainer waren vóór hun deelname aan MDT en ook zonder deze deelname waarschijnlijk trainer waren gebleven. Voor hen heeft MDT hierin weinig veranderd.

Jongeren van Set Your Life Goals voelen zich sterk verbonden met de organisatie. Zij geven aan dat ze inmiddels zelf meehelpen bij het geven van cursussen of lessen.

De (toegenomen) betrokkenheid bij de vereniging of sportorganisatie komt niet in alle gesprekken naar voren.

Kweekvijverfunctie/duurzame doorstroom

Veel organisaties zien MDT als een kweekvijver voor verdere betrokkenheid van jongeren. Het traject fungeert als een eerste stap waarin jongeren kunnen ontdekken wat het betekent om actief te zijn binnen een sportorganisatie, zonder direct een langdurige verplichting.

Dit proefkarakter lijkt effectief: een deel van de jongeren stroomt volgens respondenten door naar vervolgrollen, zoals *scholarshippers* bij de Krajicek Foundation en trainers of commissieleden bij de handbal- en volleybalverenigingen.

Tegelijk erkennen organisaties dat groei in doorstroom niet altijd eenduidig aan MDT toe te schrijven is. Deze hangt ook samen met bredere wervingsinspanningen.

Nieuwe doelgroepen en potentiële leden bereiken

Een belangrijke opbrengst voor sportorganisaties is dat ze jongeren bereiken die eerder niet of nauwelijks in beeld waren. Zo bereikt Feyenoord Rotterdam nu oudere jongeren en de Krajicek Foundation juist jongere kinderen.

MDT maakt het voor deze organisaties mogelijk om doelgroepen aan te spreken die buiten het traditionele bereik van verenigingen en sportprogramma's vallen. Daarmee fungeert MDT als brug tussen sportorganisaties en jongeren die anders mogelijk buiten beeld zouden blijven.

De sportbonden lijken door de evenementen uit hun MDT-projecten nieuwe leden te werven. De projectleider van de NHV vertelt:

'Het leuke van het potje geldt is dat je én stimuleert dat jongeren gaan ervaren om actief te zijn. Dus je werft al vrijwilligers. En zij gaan dan ook nog eens een keer leden werven. Dus het mes snijdt gewoon echt aan zoveel kanten.'

Of ze daadwerkelijk leden werven door de extra activiteiten, meten ze niet.

Versterking van clubbinding en sociale cohesie

Bij de handbal- en volleybalverenigingen draagt MDT bij aan de sociale cohesie binnen de club. Zo geeft een jongerenbegeleider van de handbalvereniging aan:

'Nou, wat ik heel belangrijk vind is clubbinding. Er zijn enkele teams die in een andere sporthal spelen omdat hier geen plek is. Dus die zie je eigenlijk niet. En dan vind ik het ook leuk dat ze met zo'n toernooi dan toch allemaal bij elkaar komen. Dan zie je elkaar allemaal weer een keer. Dat is toch wel heel gezellig.'

Activiteiten die in het kader van MDT worden georganiseerd, brengen verschillende groepen binnen de club samen die elkaar in het reguliere sportaanbod minder vaak ontmoeten. Dit versterkt het gevoel van verbondenheid, aldus de jongerenbegeleiders.

Professionalisering en organisatorische ontwikkeling

MDT heeft ook invloed op de manier waarop sportorganisaties hun activiteiten organiseren. Door de inzet van MDT-subsidie en -kaders krijgen trajecten een formeler karakter, met duidelijke doelen, begeleiding en opbouw. Dit zorgt volgens de respondenten voor meer structuur en kwaliteit.

Dit kwam onder andere naar voren in het interview met de jongerenbegeleiders van de volleybalvereniging. Zij waren al begonnen met het opzetten van een trainersopleidingstraject op de vereniging, maar de MDT-subsidie gaf een extra impuls.

Op bondsniveau wordt benoemd dat MDT handvatten biedt om het gesprek met verenigingen aan te gaan over jongerenparticipatie en vrijwilligersbeleid. Daarmee fungeert MDT niet alleen als uitvoerend programma, maar ook als impuls voor bredere organisatorische ontwikkeling.

Uitbreiding en vernieuwing van het sport- en activiteitsaanbod

Dankzij de financiële ruimte die MDT biedt, kunnen organisaties extra activiteiten ontwikkelen of bestaande programma's uitbreiden voor meer deelnemers. Dit zorgt voor een rijker en gevarieerder aanbod, zowel binnen verenigingen als in wijken.

Jongeren leveren hierbij vaak actieve input, wat leidt tot nieuwe inzichten en activiteiten die beter aansluiten bij hun belevingswereld. Organisaties ervaren deze

vernieuwing als waardevol, omdat zij hun programmering beter kunnen afstemmen op de behoeften van de doelgroep. De projectleider van Summer Squad benoemt:

'MDT is een belangrijke schakel in de keten geworden. En wij hebben hiermee natuurlijk een extra programma-aanbod vanuit onszelf. Dat is wel een opbrengst, vind ik. Dat je je programmering meer inbedt in de hele wijk, in de hele buurt. En daardoor kunnen we ook meer informatie van jongeren krijgen, omdat ze zich aanmelden bij ons en daarmee ook mee kunnen communiceren. Dat vinden we voor onszelf als organisatie een opbrengst.'

Deze projectleider geeft aan door het MDT-project beter zicht te krijgen op de behoeften van de jongeren. Dit helpt de organisatie om hun aanbod en aanpak beter af te stemmen op wat er leeft onder jongeren.

7.2 Succesfactoren van MDT-projecten

Aan de hand van de interviews met projectleiders en jongerenbegeleiders beschrijven we de belangrijkste factoren om een MDT-project succesvol te maken.

Aansluiten bij de leefwereld en intrinsieke motivatie van jongeren

Volgens respondenten van meerdere projecten is het belangrijk dat activiteiten goed aansluiten bij wat jongeren leuk en betekenisvol vinden. In vrijwel alle projecten komt terug dat jongeren 'aan gaan' als het project past bij hun interesses. Dit vergroot motivatie, inzet en doorzettingsvermogen. Jongeren vinden sport vaak leuk, maar veel projecten spelen ook in op andere interesses. Bijvoorbeeld voor een groep staan of wedstrijden van Feyenoord bezoeken.

Eigenaarschap en zeggenschap voor jongeren

Een andere succesfactor is zeggenschap voor jongeren: dit vergroot verantwoordelijkheid en betrokkenheid, aldus de geïnterviewden. Volgens hen ontwikkelen jongeren zich sterker als ze invloed hebben op de inhoud en uitvoering van het project.

Bijvoorbeeld bij Summer Squad, waar jongeren zelf activiteiten mogen bedenken: **'Dat zorgt ervoor dat die jongeren eigenaarschap gaan creëren. Als je ze ruimte geeft, dan komen de mooie dingen'**. De projectleider van Summer Squad benadrukt dat jongeren hierbij fouten mogen maken.

Volgens de respondenten is het dus goed om jongeren ruimte te geven, maar ook belangrijk dat dit samengaat met duidelijke kaders. Daarom is het volgens hen belangrijk om duidelijke afspraken te maken en verwachtingen uit te spreken.

Jongeren die kunnen leren van en met elkaar

In meerdere gesprekken noemen respondenten de waarde van 'peer learning': jongeren die leren van elkaar tijdens het project. Volgens hen kan dit bijdragen aan de ontwikkeling van jongeren (bijv. zelfvertrouwen en sociale vaardigheden).

Goede begeleiding

Volgens de projectleiders en jongerenbegeleiders is goede begeleiding cruciaal, zowel vanuit de organiserende partij als op de uitvoeringsplek in de praktijk. Bij sommige trajecten is namelijk sprake van 'dubbele' begeleiding: vanuit het MDT-project en vanuit de praktijk.

Begeleiding gaat verder dan uitleg aan de start: jongeren hebben tussentijdse ondersteuning, herhaling en bevestiging nodig. Zonder actieve begeleiding verliest het traject effectiviteit. In hoofdstuk 5 schreven we al over wat goede begeleiding inhoudt volgens de jongeren, projectleiders en jongerenbegeleiders.

Prikkels en erkenning kunnen helpen, maar vooral bij werving

Financiële vergoedingen, kleding of certificaten kunnen volgens de projectleiders en jongerenbegeleiders ondersteunend werken, maar zijn geen succesfactor op zichzelf. Geld en materiële beloningen zijn vaak een trigger voor het werven van jongeren, maar staan los van een inhoudelijk goed programma.

Goede samenwerking en korte lijnen met partners

Heldere communicatie en een nauwe samenwerking met partners (organisaties, scholen en verenigingen, maar ook begeleiders) zijn belangrijk om een MDT-project soepel te laten verlopen, blijkt uit de gesprekken.

Zo hebben de jongerenbegeleiders van de Feyenoord Youth League intensieve afstemming met middelbare scholen. En voor Nexstep is het belangrijk dat er een 'duidelijke rolverdeling is tussen sportbond en verenigingen'. Organisaties kunnen door wederzijdse feedback van elkaar leren en het project versterken.

Het contact met de centrale MDT-organisatie ervaren de respondenten overwegend als prettig. Ze geven aan dat accounthouders doorgaans goed bereikbaar zijn, dat ze antwoord krijgen op vragen en dat er ruimte is voor kennisuitwisseling. Tegelijk ervaren sommigen het contact als wisselend en zoekend, mede door personele wisselingen en onduidelijkheid over aanspreekpunten.

Kritische blik op eigen project en feedback vragen

Verder is het volgens enkele respondenten belangrijk om de projecten aan te scherpen op basis van ervaringen en feedback van jongeren. Hierbij is het belangrijk om af te toe 'uit te zoomen' en te experimenteren met nieuwe ideeën. Zo heeft FC Noaber een nieuwe workshop toegevoegd op basis van input van jongeren, en halen de meeste projecten geregeld feedback op bij jongeren. Dit is een doorlopend proces.

7.3 Ervaren uitdagingen

Geen van de sportorganisaties benoemt negatieve opbrengsten. Wel ervaren de organisaties uitdagingen bij de organisatie van het MDT-project.

Administratieve lasten en verantwoordingsdruk

Een zwaarwegend thema betreft de administratieve verplichtingen die MDT met zich meebrengt. Projectleiders en jongerenbegeleiders benoemen dat het bijhouden van logboeken, urenregistraties, enquêtes en contracten veel tijd en aandacht vraagt.

Zo geeft de jongerenbegeleider bij de handbalvereniging aan dat iedereen een eigen logboek moet bijhouden. En dat als iemand dat niet goed bijhoudt, 'het hele verhaal niet klopt'. Ook ervaren sommigen de verplichte inzet van start- en eindvragenlijsten (Verian³) als belastend: **'Het lijkt een simpel enquêtetje, maar je moet er continu achteraan'**, vertelt de projectleider van de Feyenoord Youth League. De projectleider van Summer Squad benoemt dat er 'echt wel 1 fte mee bezig is' om de administratie op orde te houden.

Tegelijkertijd geven respondenten aan dat ze begrijpen dat verantwoording nodig is, maar dat de balans soms zoek is: **'Het gaat echt ten koste van het project'**, aldus een van de projectleiders.

Daarnaast zorgen veranderende en laat gecommuniceerde regelingen voor extra administratieve druk. Met name de verantwoording en communicatie vanuit DUS-I ervaren respondenten als belastend, door beperkte bereikbaarheid, trage terugkoppeling en aanvullende eisen. In sommige gevallen leidt dat tot frustratie en extra werk voor organisaties.

Afweging tussen belasting en opbrengsten

Ondanks de ervaren belasting geven respondenten aan dat MDT voor veel sportorganisaties de moeite waard blijft, zolang de balans niet zoekraakt. De projectleider van Nexstep geeft aan dat MDT vooral in de opstartfase veel vraagt van de organisatie. Met name deelnemers werven, afstemmen met scholen en verenigingen en activiteiten plannen ervaren ze als intensief.

Wel geven de respondenten aan dat de maatschappelijke opbrengsten, jongerenontwikkeling en zichtbaarheid opwegen tegen de inspanning, zolang de administratieve en financiële randvoorwaarden beheersbaar blijven. Als de belasting verder toeneemt, kan dit wel een drempel vormen om (opnieuw) aan MDT deel te nemen.

7.4 Ervaringen met (co)financiering

We spraken met de projectleiders van vijf projecten over hun ervaringen met de MDT-financiering (75%) en cofinanciering (25%).

Cofinanciering vooral in personele uren

Uit vrijwel alle interviews komt naar voren dat organisaties cofinanciering zelden volledig in geld invullen. In plaats daarvan bestaat deze voornamelijk uit:

- inzet van personele uren (projectleiding, begeleiding);

³ Verian is een onderzoeks- en adviesbureau dat de monitoring en evaluatie van MDT uitvoert.

- inzet van vrijwilligers;
- beschikbaar stellen van ruimtes, materialen of faciliteiten;
- inzet van bestaande structuren en netwerken.

Een voorbeeld: bij de Noaberdeal betalen de sportverenigingen waar de jongeren worden ingezet niet mee, maar zetten zij hun vrijwilligers in om de jongeren te begeleiden en stellen ze ruimtes beschikbaar.

Er zijn duidelijke verschillen in hoe organisaties cofinanciering (kunnen) organiseren. Landelijke stichtingen, zoals de Krajicek Foundation, kunnen putten uit loterijgelden, sponsoren en partnerships. Sportbonden leunen vooral op interne uren en (beperkte) bijdragen van partners. Lokale verenigingen hebben vrijwel geen financiële ruimte en leveren vooral tijd en inzet.

De 75/25-procentverhouding: werkbaar, maar bij sommigen wel de grens

De MDT-bijdrage zien respondenten als een randvoorwaarde om schaal, kwaliteit en continuïteit te kunnen realiseren. Respondenten uit vrijwel alle trajecten geven aan dat de huidige verhouding van 75 procent MDT-financiering en 25 procent cofinanciering werkbaar en verdedigbaar is, maar ook spanningen kent. Vooral aan de kant van uitvoerende organisaties en sportbonden.

Enkele respondenten geven aan dat de huidige verhouding haalbaar is, maar dat een hogere cofinanciering snel problematisch wordt. Zo geeft de projectleider van FC Noaber aan dat de verhouding 'wel oké' is, maar dat verhoging richting 35 procent of meer ingewikkeld wordt. Respondenten van de Nevobo en het NHV benoemen expliciet dat een hogere eigen bijdrage niet mogelijk is en zou leiden tot afhaken.

Feyenoord Rotterdam heeft hier minder mee te maken. Zij geven aan een brede financieringsbasis te hebben voor de maatschappelijke projecten en daardoor minder afhankelijk te zijn van uitsluitend de MDT-gelden. De projectleider van Summer Squad vindt de verhouding terecht. Zij zouden het project, als MDT-financiering uitblijft, mogelijk in een andere vorm voortzetten.

MDT-financiering belangrijk voor kwaliteit, schaal en continuïteit

Respondenten geven aan dat de MDT-financiering een cruciale randvoorwaarde is om MDT-trajecten op voldoende schaal en met behoud van kwaliteit te kunnen uitvoeren. Als de MDT-bijdrage afneemt, zouden zij niet zozeer trajecten volledig stoppen (sportbonden uitgezonderd), maar wel moeten afschalen: minder deelnemers, minder trajecten en een grotere afhankelijkheid van vrijwilligers.

Daarbij geven respondenten expliciet aan dat zij liever inleveren op aantallen dan op inhoud of begeleiding:

- Zo stelt de projectleider van FC Noaber dat bij minder MDT-financiering 'minder aantallen' onvermijdelijk zijn, omdat hij 'niet wil inleveren op de kwaliteit'.

- De projectleider van de Krajicek Foundation schetst een vergelijkbare afweging: zij gaan liever van '105 naar 25 deelnemers' dan het programma inhoudelijk aan te passen.
- Ook de projectleider van Set Your Life Goals benoemt dat trajecten zonder MDT-financiering wel kunnen doorgaan, maar 'wel een stuk minder' en met meer druk op vrijwilligers en minder betaalde uren.

Conclusie en aanbevelingen

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de waarde van deelname aan MDT-projecten voor jongeren en sportorganisaties. In dit hoofdstuk presenteren we drie conclusies uit onze interviews met deelnemende jongeren, jongerenbegeleiders en projectleiders. Vervolgens doen we enkele aanbevelingen voor sportorganisaties die een MDT-traject willen doen.

8.1 Conclusie

Voor persoonlijke ontwikkeling door MDT is goede begeleiding essentieel

De jongeren die we voor dit onderzoek spraken, ervaren dat zij door deelname aan een MDT-project (meer) verantwoordelijkheid, zelfvertrouwen en relevante vaardigheden ontwikkelen. Goede begeleiding blijkt hierbij belangrijk en sluit aan bij de MDT-doelstelling om jongeren te ondersteunen in hun ontwikkeling.

Met name voor jongeren in kwetsbare posities is intensieve, persoonlijke begeleiding noodzakelijk om deelname en ontwikkeling mogelijk te maken. Tegelijkertijd kan deze intensieve begeleiding veel tijd en inzet vragen van projectleiders en jongerenbegeleiders.

Doelgericht werken en eigenaarschap versterken motivatie en leeropbrengsten

Een belangrijke succesfactor binnen MDT-projecten is toewerken naar een duidelijk eindpunt, zoals een evenement of een certificaat. Dit doelgerichte karakter sluit aan bij de kern van MDT als tijdelijke maatschappelijke inzet.

Jongeren ervaren houvast en motivatie wanneer duidelijk is waar zij naartoe werken en wat er van hen wordt verwacht. Wanneer deze doelgerichtheid minder expliciet is, bestaat het risico op afnemende betrokkenheid en uitval, met name bij jongeren die meer structuur nodig hebben.

Een kracht van de MDT-projecten is dat jongeren worden aangesproken op hun eigen motivatie en verantwoordelijkheid. Dit vergroot hun betrokkenheid. Tegelijkertijd vraagt dit om maatwerk: niet alle jongeren kunnen dezelfde mate van verantwoordelijkheid dragen. Dat stelt extra eisen aan begeleiding en programma.

MDT-projecten versterken sportorganisaties, maar administratieve lasten vragen aandacht

Voor sportorganisaties leveren MDT-projecten verschillende opbrengsten op, zoals extra inzet van jongeren, versterking van clubbinding en professionalisering van vrijwilligersbeleid. De financiële MDT-bijdrage maakt het volgens respondenten mogelijk om professionele begeleiding te organiseren en trajecten door te ontwikkelen en structureel aan te bieden. Deze opbrengsten sluiten aan bij de doelstelling van MDT om maatschappelijke initiatieven te versterken.

Tegelijkertijd is de maatschappelijke meerwaarde groter wanneer MDT-projecten jongeren bereiken die anders niet of moeilijk te activeren zijn. Wanneer vooral jongeren meedoen die al betrokken zijn bij sportverenigingen, blijft de maatschappelijke impact van het project meer beperkt tot versterking van sportorganisaties. Het draagt dan minder bij aan het betrekken van jongeren die normaal buiten beeld blijven.

Voor jongeren die al vóór hun deelname actief waren als vrijwilliger, ligt de opbrengst minder in kennismaken met vrijwilligerswerk en meer in verdieping, ontwikkeling en erkenning.

De administratieve verplichtingen en verantwoordingsdruk die bij de MDT-projecten komen kijken, ervaren sommige sportorganisaties als tijdrovend. Tijd en capaciteit die ze besteden aan administratie en verantwoording, gaan soms ten koste van begeleiding, reflectie en persoonlijk contact met jongeren. Dit roept de vraag op of de huidige inrichting van verantwoordingsprocessen (o.a. vragenlijsten en administratie) simpeler moet om de maatschappelijke impact te vergroten.

8.2 Aanbevelingen

We doen op basis van ons onderzoek enkele aanbevelingen voor sportorganisaties die succesvol een MDT-project willen uitvoeren.

Investeer in professionele en persoonlijke begeleiding

Goede begeleiding speelt een belangrijke rol bij de persoonlijke ontwikkeling van jongeren binnen een MDT-project. Sportorganisaties doen er daarom verstandig aan om vanaf de start voldoende tijd vrij te maken voor persoonlijke begeleiding, zeker bij jongeren in kwetsbare posities.

Tegelijkertijd is het belangrijk jongeren verantwoordelijkheid en eigenaarschap te geven. Dit vraagt om maatwerk: niet elke jongere kan of wil even veel verantwoordelijkheid dragen. Differentieer daarom in taken en ondersteuning.

Werk doelgericht en maak het eindpunt concreet

Een duidelijk einddoel – zoals een sportevenement organiseren of een certificaat halen – vergroot de motivatie en betrokkenheid van deelnemers. Sportorganisaties doen er goed aan om het traject helder af te bakenen met een einddoel, en eventueel tussentijdse mijlpalen zichtbaar te maken. Dit geeft jongeren structuur en houvast. Zeker voor jongeren die behoefte hebben aan duidelijke kaders, helpt een concreet eindpunt om uitval te voorkomen.

Richt je op jongeren die nog niet in beeld zijn

Om de maatschappelijke impact van MDT te vergroten is het belangrijk dat sportorganisaties zich niet alleen richten op jongeren die al betrokken zijn bij de club of organisatie. Juist jongeren bereiken die minder vanzelfsprekend deelnemen aan sport of vrijwilligerswerk, vergroot de maatschappelijke meerwaarde van MDT.

Dit vraagt om actieve werving en samenwerking met bijvoorbeeld scholen, welzijnsorganisaties en gemeenten. Door deze doelgroepen bewust op te zoeken en drempels voor deelname te verlagen, wordt MDT impactvoller.

Optimaliseer de inrichting van administratieve processen

De administratieve verplichtingen rondom MDT kunnen veel tijd vragen van organisaties. Het is daarom belangrijk om deze processen zo efficiënt mogelijk in te richten. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van standaard formats en digitale tools, en door verantwoordingsmomenten slim te plannen.

Door administratieve lasten te beperken blijft er meer ruimte over voor begeleiding, persoonlijk contact en de inhoudelijke kwaliteit van het traject. Dat komt uiteindelijk de impact van MDT ten goede. Mogelijk kunnen organisaties hierin leren van andere organisaties met een MDT-project.



Bronnen

- Brandsema, A., & Elling, A. (2018). *Evaluatie projecten sport en sociaal domein in Vlaardingen: basketbal- en voetbalproject in de Westwijk*. Mulier Instituut.
- CBS (2022). *Stapelings- en (multi)problematiek*.
- CBS (2023). *Effectevaluatie Maatschappelijke Diensttijd (MDT)*.
- MDT Voortgangsrapportage. (z.d.). *Wat is MDT*.
- Nederlands Handbal Verbond (2025). *HandbalNL seizoenverslag 2024-2025*. <https://handbal.nl/app/uploads/2025/10/HandbalNL-Seizoenverslag-2024-2025.pdf>
- Nederlandse Volleybalbond (2025). *Jaarverslag 2024*. <https://cdn.nevobo.nl/files/4b-Jaarverslag-2024.pdf>
- Van Suijlekom, A., Sparreboom, C., Nouwens, S., & Stuij, M. (2023). *Ervaren opbrengsten van twee sociale sportinitiatieven: een kwalitatief onderzoek onder deelnemers en begeleiders*. Mulier Instituut.

Bijlage 1 - Kaartjes met opbrengsten

Ik heb meer ZELFVERTROUWEN gekregen	Ik heb iets gedaan voor een ANDER	Ik ben SOCIALER geworden	Ik ben POSITIEVER gaan denken
Ik heb NIEUWE MENSEN leren kennen	Ik heb iets gedaan voor de MAATSCHAPPIJ	Dit was voor mij een LEUKE TIJDSBESTEDING	Ik heb NIEUWE DINGEN geleerd
Ik heb geleerd om te gaan met TEGENSLAG of MOEILIJKE DINGEN	Ik heb NIEUWE VRIENDSCHAPPEN gemaakt	Ik heb MEZELF beter LEREN KENNEN	Ik heb geleerd voor MEZELF OP TE KOMEN
Ik heb geleerd GRENZEN TE STELLEN	Ik ben BETER GEWORDEN in	Ik ben TROTS op:	Ik heb DINGEN GEORGANISEERD
Ik heb STEUN of HULP van anderen gekregen	Ik heb MOOIE ONTMOETINGEN gehad met anderen	Ik was zelf ergens VERANTWOORDELIJK voor	Ik ben SPORTIEVER geworden
Ik heb geleerd wat ik LEUK vind	Ik weet beter wat ik in de TOEKOMST wil gaan doen	Ik heb meer DOORZETTINGS-VERMOGEN	Ik heb GELD verdiend



Margot Keijzer
m.keijzer@mulierinstituut.nl

Agnes van Suijlekom
a.vansuijlekom@mulierinstituut.nl