

# Geef tieners een stem

**Cijfermateriaal toont aan dat een groot deel van de tieners hun sportclub verlaat tussen de leeftijd van 13 tot 19 jaar. Daarnaast neemt drop-out ook toe met de leeftijd en ligt het percentage bij meisjes hoger dan bij jongens. Wie tieners verliest binnen haar sportclub, verliest ook haar toekomstige trainers, bestuurders of vrijwilligers die de club draaiende houden en mee helpen groeien. Met het project 'Geef tieners een stem' wil Sport Vlaanderen ervoor zorgen dat er mét tieners gesproken wordt in plaats van over tieners. Club YLA ging aan de slag met één van de tools van het project en ging met enkele speelsters in gesprek.**

**Niels Jansen**  
Verantwoordelijke communicatie Netwerk Lokaal Sportbeleid  
[niels@lokaalsportbeleid.be](mailto:niels@lokaalsportbeleid.be)

“De missie van Sport Vlaanderen is om zoveel mogelijk mensen aan het sporten te krijgen en ook aan het sporten te houden en dit op een kwalitatieve manier”, vertelt Lieve Claes. Zij werkt bij Sport Vlaanderen als Coördinator bovenlokale werking voor drie regio's uit de provincie Antwerpen en is tevens Coördinator van het team dat werkt rond het project 'Geef tieners een stem'. “Een analyse van de drop-outcijfers bij de sportfederaties toont aan dat een groot deel van de tieners uitvalt bij hun sportclub tussen de leeftijd van 13 tot 19 jaar. Opvallend is dat het drop-out percentage toeneemt met de leeftijd én bij elke leeftijdsgroep groter is bij

meisjes. Als je kijkt naar de absolute getallen ligt het grootste aantal afhakers bij de tieners op de leeftijd van 12, 13 en 14 jaar. Heel wat federaties pakken deze drop-out dan ook aan. Het project biedt de kans om op een onderbouwde manier werk te maken van het voorkomen van tienerdrop-out. We willen namelijk de uitval van tieners bij Vlaamse sportclubs verminderen.”

“Anderzijds is ook aangetoond dat wanneer tieners blijven sporten in hun club tijdens hun jeugd jaren, er meer kans bestaat dat ze levenslang blijven sporten. Tot slot merken we dat clubs nood hebben

aan vrijwilligers, trainers en bestuurders. Uit cijfers blijkt dat als tieners zich goed voelen en lang bij hun sportclub blijven, ze zich gaan binden aan de club en er veel meer kans bestaat dat ze later een bepaalde rol of taak gaan opnemen in hun club.”

Om die tienerdrop-out te verminderen, besloot Sport Vlaanderen om een nieuw project te lanceren. Met het nieuwe project 'Geef tieners een stem' willen ze ervoor zorgen dat er mét tieners gesproken wordt in plaats van over tieners. Op die manier kunnen tieners aangeven wat er goed of net niet goed loopt tijdens een training of in de clubwerking. “Want alleen als je weet wat er leeft bij de tieners in jouw club of trainingsgroep, kan je er als tienerbegeleider op inspelen en de tieners aan je club binden.” Diverse wetenschappelijk onderbouwde tools werden ontwikkeld om als trainer, jeugd sportbegeleider, aanspreekpersoon integriteit (API) of federatiemedewerker met tieners in gesprek te gaan. Eén van de tools is het kaartspel 'Keep Youngsters Involved', een spel om tieners meer te betrekken binnen de sportclub. Dit kaartspel werd gespeeld door de beloften van Club YLA, de naam van het vrouwenteam van voetbalclub Club Brugge.

“ Met het nieuwe project 'Geef tieners een stem' wil Sport Vlaanderen ervoor zorgen dat er mét tieners gesproken wordt in plaats van over tieners ”

“We speelden het spel met de meisjes van de beloftecategorie van Club YLA om te horen wat er leeft bij hen”, vertelt Evie Beyers, Clubondersteuner bij Voetbal Vlaanderen en Coördinator van de Club YLA Academy. “Als club verwachten we heel veel van onze meisjes, dit op soms jonge leeftijd. Dikwijls moeten ze hun lifestyle volledig omgooien. Vaak bestaat hun leven uit voetbal, school en familie, wat enorm veel vraagt van hen. We vinden het dan ook niet meer dan logisch dat zij ook veel van Club YLA verwachten qua begeleiding. En net daarom vinden we het belangrijk om te luisteren naar hen. Door het spelen van het kaartspel, konden we op een alternatieve manier polsen wat leeft bij hen en ontdekken waar mogelijke verbeterpunten liggen

qua omkadering bij onze club. Op die manier willen we de eventuele drop-out vermijden bij Club YLA. We speelden het spel net voor de examenperiode met de meisjes van 14 tot 16 jaar die op internaat zitten. Er werd bewust gekozen voor die doelgroep, omdat van die meisjes nog meer zelfstandigheid verwacht wordt. Het spel was een echte eyeopener. We verwachten veel van onze speelsters. Bij de meisjes waarbij het echt té veel wordt, is het belangrijk dat we die signalen van hen tijdig gaan opvangen. Het spel gaf ons de kans om die signalen op te vangen.”

## Cijfers liegen niet

Op de website van Sport Vlaanderen kan je via het kennisplatform heel wat cijfermateriaal raadplegen. Je vindt er onder andere de drop-outcijfers van alle 10- tot 19-jarigen die aangesloten zijn bij een sportclub. Zo kan je onder het thema 'Sportparticipatie' via het dashboard 'Drop-out' zien dat voor het jaar 2021 het drop-out percentage van de meisjes rond de 20 % ligt voor de tieners. Bij jongens ligt dat percentage op 14 %. Procentueel is de drop-out bij de tienermeisjes dus duidelijk hoger dan bij de jongens. “Globaal gezien is er een verschil van 6 %, maar dit drop-out percentage kan uiteraard ook verschillen van club tot club en van sporttak tot sporttak. In absolute getallen haken er wel iets minder meisjes dan jongens af, want globaal zijn er ook minder meisjes dan jongens aangesloten bij sportclubs”, verduidelijkt Lieve.

Wat betekent drop-out binnen dit kader? “Drop-out kan zowel in absolute cijfers als procentueel worden uitgedrukt, maar gaat over het deel van de sporters dat afhaakt van het ene jaar naar het andere. Concreet voor de selectie van 2021 betekent dit het aantal of percentage van de sporters die in 2020 lid waren, maar in 2021 geen lid meer zijn van de sportclub. Een club kan dus misschien wel meer meisjesleden hebben in 2021, maar kan wel een hoge drop-out hebben als er veel nieuwe leden bijkomen.”

Bij Club YLA is drop-out een gekend issue. Evie: “Vorig jaar hebben twee meisjes aangegeven dat ze de combinatie school en topsport niet meer wilden uitoefenen. Ze besloten om op lager niveau te gaan voetballen. We komen het dus ook zeker tegen in onze club. Wanneer meisjes de club effectief verlaten, vinden we het belangrijk dat er voldoende nazorg gebeurt door ons. We proberen die meisjes zo



goed mogelijk verder te helpen. Bij welke club kunnen ze nog terecht afhankelijk van hun ambitie? Hoe kunnen we contact opnemen met een andere club? In welke sfeer komen ze terecht? Vragen waar wij op proberen te anticiperen en waar Club YLA probeert te helpen.”

“Ook clubs die een ledenstop hebben, hebben baat bij deelname aan het project ‘Geef tieners een stem’”, gaat Lieve verder. “Als je kan aantonen dat er toch veel drop-out is binnen de club, is het van belang dat je meer inzet op clubbinding. Tienersleden met een jarenlang lidmaatschap hebben een sterke band met hun club en zullen meer bereid zijn om later ook een andere rol op te nemen binnen de club (vrijwilliger, trainer of bestuurder).”



### Instrumenten project ‘Geef tieners een stem’

Het project heet niet toevallig ‘Geef tieners een stem’. “We denken dat er veel tieners uitvallen omdat ze niet gehoord worden in de club”, geeft Lieve aan. “Met dit project willen we een oproep richten aan de trainers, bestuurders en vrijwilligers om ook rekening te houden met de mening van de tieners. Bovendien hebben we aan enkele experts gevraagd om instrumenten te ontwikkelen die de trainers kunnen helpen om hun trainingen meer tienervriendelijk te maken. Dit zodat tieners zich meer thuis voelen,

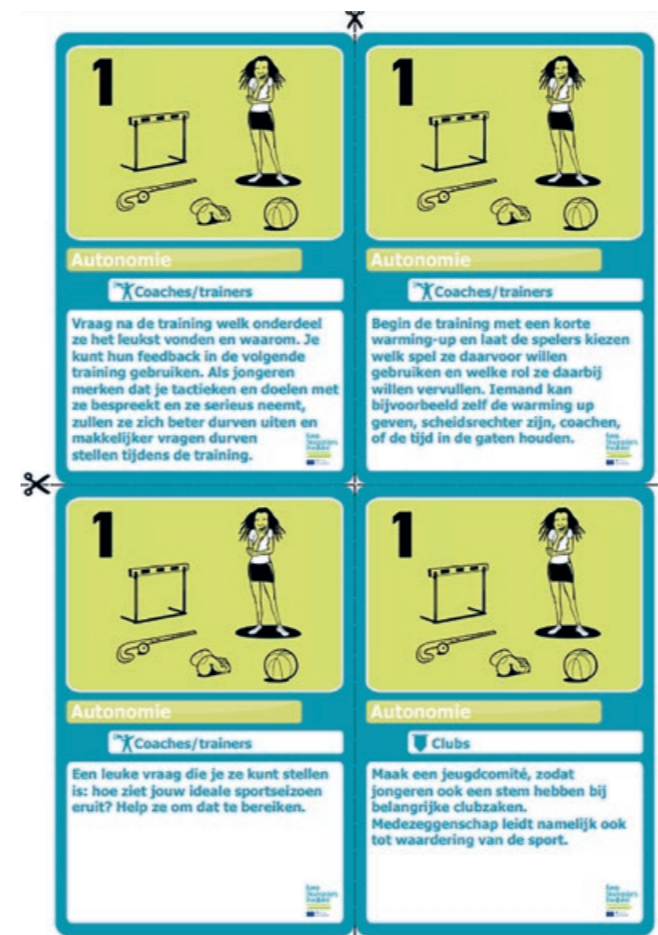
zodat ze het leuk vinden en zich ook echt verbonden voelen met de club. We willen vooral het afhaken bestrijden. Er zijn allerlei soorten tieners, competitieve en recreatieve, maar met ons project willen we alle tieners een stem geven.”

Een eerste instrument dat Sport Vlaanderen ontwikkelde en waar we in dit artikel vooral op focussen is het kaartspel ‘Keep youngsters involved’. “Het is een spel dat voortvloeit uit een Europees wetenschappelijk Erasmus+Sport onderzoek. Bij dit onderzoek werden er veertien factoren gedetermineerd die te maken hebben waarom tieners afhaken in de club of juist blijven. Door het spelen van het kaartspel worden tieners automatisch getriggerd om te praten over wat hen bezig houdt en wat ze belangrijk vinden binnen de club. Ze gaan tijdens het spel onderling in overleg en de bedoeling is dat op het einde in samenspraak drie acties worden weerhouden waarvan de tieners vinden dat deze acties belangrijk zijn en die bijdragen om de club tienervriendelijk(er) te maken. De drie weerhouden acties worden daarna voorgelegd aan het bestuur en de trainers, zodat zij dit kunnen opvolgen.”

“De kaarten zijn gelinkt aan de veertien factoren. Tieners kunnen zelf kiezen welke kaarten ze weerhouden. Het gebeurt soms dat we merken dat tieners andere zaken belangrijk vinden in vergelijking met de bevindingen van de trainers. Daarom hebben we een tienerscan ontwikkeld, een vragenlijst die zowel door tieners als door trainers en bestuurders wordt ingevuld. Hoe dichter de antwoorden bij elkaar liggen, hoe beter. Het doel is om deze tienerscan in te vullen nog vóór het kaartspel gespeeld wordt, zodat je al een beeld hebt hoe ver of hoe dicht je bij elkaar ligt.”

Sport Vlaanderen biedt ook nog andere instrumenten aan zoals de tool storytelling, de tienertalk-methodieken en de inspiratielijst tienersacties. Alle informatie vind je via <https://www.sport.vlaanderen/geeftienersseenstem>.

“ Voor het jaar 2021 ligt het drop-out percentage van de meisjes rond de 20 % voor de tieners



### Begeleiding

Evie: “Het kaartspel was heel aangenaam om te spelen. De speelsters gaven aan dat ze het goed vonden dat de trainers er een keer niet bij zaten tijdens een gesprek. Zo konden ze ook iets kwijt over de trainers of het bestuur. Ik begeleidde het spel en fungeerde als een soort van vertrouwenspersoon, tijdens én na het spel. De zaken die er werden verteld, waren veilig bij mij. Uiteraard ben ik vertrouwelijk omgegaan met alle informatie die de speelsters me gaven. Het is enorm belangrijk dat je als begeleider vertrouwd aanvoelt, het is immers de bedoeling dat de tieners iets durven zeggen. Een veilige omgeving creëren was van essentieel belang. Het was wel soms zoeken naar de juiste balans. Het mocht geen klaagurtje of te persoonlijk worden en niet uit de hand lopen. Na het spel had ik een voldaan gevoel en was ik er van overtuigd om het spel zeker nog een keer te spelen in de toekomst met een andere groep. Uiteindelijk hebben we door het spelen van het spel een aantal zaken opgestoken en aangepast. Ik durf zelfs te zeggen dat ik zonder het spelen van het spel waarschijnlijk bepaalde zaken niet gevraagd of niet geweten zou hebben.”

“Die vertrouwensband kan niet genoeg benadrukt worden”, vertelt Lieve. “Om de juiste begeleiding te garanderen, willen we graag dat iedereen die het kaartspel mee begeleidt eerst een bijscholing volgt om te leren hoe het spel gespeeld moet worden. Het is belangrijk dat je dat op een goede manier aanpakt. We denken ook dat het interessant kan zijn op de aanspreekpersonen integriteit (API’s) te betrekken binnen de club.”

Wanneer het project geslaagd is? “Wanneer we alle tienerbetrokkenen (trainers, bestuurders ...) kunnen overtuigen van het feit dat tieners meer betrokken moeten worden, dat ze een stem krijgen binnen de club zodat ze graag blijven en niet afhaken. Hiervoor hebben we ook tienerambassadeurs aangesteld, zij worden spreekbuis van het project. Het uiteindelijke doel is dat tieners en vooral meisjes blijven sporten en dat het drop-out percentage daalt.”



## Toekomstige Red Flames spelen het spel

Evie en Lieve vertelden al uitvoerig over het project en het kaartspel. Maar wat vonden de meisjes van Club YLA er nu zelf van? We nodigen Oona Careel, Camille Lamote, Zytha De Leu, Febe van Herreweghe en Laure Vanhee mee aan tafel uit. Voor ons zitten vijf meisjes tussen de 16 en 17 jaar oud. Ze zijn de toekomst van het Belgische vrouwenvoetbal, ze spelen immers allemaal als belofte voetbal bij Club YLA.

“We speelden het kaartspel net voor de examenperiode met enkele meisjes die op de topsportschool SPARTAC in Brugge zitten”, vertelt Zytha. “In plaats van een training op ons gebruikelijke uur in de namiddag, werden we uitgenodigd hier in het gebouw om met tien meisjes het ‘Keep youngsters involved’ spel te spelen. Ik vond het vooral leerzaam en goed dat de club op die manier probeert te achterhalen wat wij van bepaalde zaken vinden. Het was dan ook erg leuk om te spelen. Het was eens iets anders dan een voetbaltraining.”

“Er lagen allemaal kaartjes op tafel en we speelden het spel in vier verschillende groepen. Je moest dan telkens een kaartje trekken en je eigen mening geven over de stelling die op het kaartje stond. We gaven er dan meer uitleg over of gaven tips over hoe wij iets zouden veranderen binnen de club.”

Camille vult aan: “We mochten drie kaarten kiezen waar we van vonden wat goed was of waar we van vonden dat een werkpunt was. En dat moesten we dan aankarten binnen de groep. Tot slot kozen we wat we zelf belangrijk vonden of konden we iets vertellen wat we zelf al hadden meegemaakt.”

“Uiteindelijk schreven we alles op post-its en hebben we alles met de hele groep besproken. Tot slot schreven we de gekozen actiepunten op bord, actiepunten waar de club rekening mee mocht houden. Die actiepunten heeft Evie voorgelegd aan de coaches en aan Leo Van der Elst, manager van Club YLA.”



## Actiepunten

“Zo hebben we bijvoorbeeld gevraagd om meer teambuildings te doen”, gaat Zytha verder. “We zouden graag eens iets anders willen doen dan voetbal. Eens een training aan de kant zetten zou fijn zijn om op die manier een activiteit te doen die de groep (weer) dichter bij elkaar brengt. We merken namelijk soms dat er groepjes worden gevormd.” “Een ander actiepunt dat we kozen, had te maken met het vervoer”, vult Camille aan. “Vroeger was er één busje dat ons kwam halen op school, aan het station ... om ons naar training te brengen. Omdat er maar één busje was, was er soms plaats te weinig. Dat maakte het moeilijk. We hebben dit aangegeven via het kaartspel. Sinds dit jaar is er een extra busje ingelegd en kan iedereen wel mee, wat we uiteraard fijn vinden.” “Een laatste actiepunt dat ik me kan herinneren, is de bedanking naar onze ouders toe”, vertelt Zytha. “We zouden hen graag eens in de bloemetjes zetten voor alle inspanningen die zij voor ons doen. Misschien is het wel leuk om een keer een teambuilding te organiseren met alle speelsters en ouders samen? Dat lijkt me wel iets!”

“We hebben ook besproken wat we met de vrije tijd moeten doen tussen de namiddag- en avondtraining op dinsdag. We hebben ook op vrijdagavond voetbaltraining, maar de lessen van de meisjes die op internaat zitten stoppen al in de namiddag. We vroegen ons af wat we kunnen doen met de tijd die beschikbaar is nog voor de avondtraining start.” “Dit is inderdaad aangehaald”, verduidelijkt Evie.

“Tijdens de vakantieperiode heb ik de uurroosters aangevraagd bij de scholen en gaan we bekijken hoe we dit kunnen oplossen. We onderzoeken zo bijvoorbeeld de mogelijkheid of de meisjes al kunnen fitnessen nog voor de training start. Verder zijn we op de internaten aan het bekijken of er aangepaste, gezonde maaltijden kunnen voorzien worden voor de meisjes die nog honger hebben na de training.”

## // We vinden het belangrijk dat er naar ons geluisterd wordt //

Evie herinnert zich ook nog een actiepunt over de examenperiode. “In het verleden werd er aangegeven dat speelsters niet moesten komen trainen een week voor de examens als ze te veel werk hadden. Wat we echter niet wisten, is dat speelsters dachten dat dit een dubbele boodschap bevatte. We merkten dat ze niet goed wisten hoe hiermee om te gaan en niet goed wisten welke beslissing te nemen. Ze hadden het gevoel niet goed te kunnen inschatten of het nu wel of niet belangrijk was om te komen trainen. We hebben toen afgesproken met de coaches dat er een week voor de examens geen trainingen meer zijn. School is en blijft belangrijk, daar hameren we bij Club YLA op. Ik legde de actiepunten voor tijdens één van de wekelijkse meetings met ons management. Veel van die actiepunten hebben we daadwerkelijk aangepakt.”

Of het nuttig is om het kaartspel opnieuw te spelen? “Jazeker”, is Camille duidelijk. “Maar dan wel misschien met een andere of de hele groep. Ik had het gevoel dat het nuttig was en dat door het spelen van het kaartspel onze bevindingen meer effect hadden.” Zytha is ook overtuigd: “Ik denk dat het zeker zinvol kan zijn om het spel opnieuw te spelen aangezien we dit jaar een nieuwe groep en andere trainers hebben in vergelijking met vorig jaar. Ik vond het in ieder geval geen verloren tijd om het spel te spelen! Het spel an sich was niet

moeilijk, maar soms was het wel lastig om echt eerlijk te zijn over bepaalde onderwerpen, omdat we er nog nooit echt open over gepraat hadden in groep. Het is tenslotte de bedoeling om aan te geven wat beter kan binnen de club. Uiteindelijk kon iedereen wel eerlijk zijn.”

“Voor mij is plezier het belangrijkste om binnen de club te blijven”, geeft Zytha nog aan. “Want als je geen plezier hebt, ga je sowieso ook minder presteren en ga je je minder inzetten, denk ik. Als je tegen je zin komt trainen, dan heeft het niet veel zin. Dat een club inzet om de omgeving tienervriendelijk te maken, is dus een positief signaal.” Voor Camille is het plezier en het winnen belangrijk. “Het is zeker belangrijk dat je je goed voelt binnen de club en dat je speelkansen krijgt.” Ook Laure volgt de mening van Camille. “Winnen zorgt voor een betere sfeer. Als je elke match zou verliezen, dan gaat de sfeer automatisch minder worden. Zo vermindert ook het plezier. Het doel is om dit jaar kampioen te spelen.”

De vijf meisjes zijn het erover eens: “We vinden het belangrijk dat er naar ons geluisterd wordt en dat er vooral bepaalde veranderingen gebeuren binnen de club. Het heeft niet veel zin om iets te vertellen of aan te kaarten waar er dan nadien geen gevolg of geen gehoor aan wordt gegeven. Door het spelen van het spel merken we dat er wel verandering is gekomen op bepaalde gebieden. Dat maakt het voor iedereen leuker om binnen de club te zijn. Het is belangrijk dat iedereen zich hier goed kan voelen en dat er geen ruzies ontstaan. Het is dan ook goed dat Club YLA inzet om de club tienervriendelijk(er) te maken en dat Sport Vlaanderen inzet op een project zoals ‘Geef tieners een stem!’”

Wil jij er voor zorgen dat tieners zich beter thuis voelen in je sportclub in jouw stad of gemeente door hen meer te betrekken en het clubaanbod op hun noden af te stemmen?

Neem dan een kijkje op [www.sport.vlaanderen/geeftienersstem](http://www.sport.vlaanderen/geeftienersstem) en ontdek hoe jij het kaartspel en vele andere tools kan gebruiken in je club.



Kennisbank

Meer lezen over dit onderwerp?  
Zoek in onze Kennisbank:  
SPORTCLUBONDERSTEUNING,  
TIENERS, DOELGROEPEN