

Hier ben je welkom.

Een sportieve start voor migranten
en vluchtelingen



Waarom dit document?

Het All-in programma is veelomvattend en zorgt voor een verbeterd klimaat voor iedere doelgroep die zich op de club bevindt, of daar nog ondergerepresenteerd is. Toch merken we dat er sportclubs zijn die graag nog net dat stapje extra doen voor bijvoorbeeld ouderen, lhbt+ jongeren, kinderen met een beperking, migranten, vluchtelingen, mensen met een minder sterke sociaaleconomische positie, mensen met mentale gezondheidsproblemen of met een religieuze achtergrond.

Iedereen die één of meer van de bovengenoemde identiteitskenmerken bezit, loopt nog altijd tegen extra barrières aan in de sport. En hoewel er steeds meer sportclubs zijn die extra liefde, zorg en aandacht willen besteden aan het wegnemen van barrières voor één of meer van deze doelgroepen, rijst altijd de vraag: **Hoe** pakken we dit aan?

We hebben besloten ons steentje bij te dragen door een inspirerend document beschikbaar te stellen dat ingaat op deze *hoe*-vraag. Dit document bevat adviezen en ideeën die specifiek gericht zijn op migranten en vluchtelingen, omdat zij vanuit een intersectioneel perspectief een extra verhoogd risico lopen op uitsluiting.

Zie dit document als een leidraad waarmee jullie als sportclub aan de slag kunnen. Sommige suggesties in dit document brengen jullie verder en zijn snel en makkelijk te implementeren. Er staan ongetwijfeld ook concepten in die voor jullie niet direct uitvoerbaar zijn (maar mogelijk wel waardevol) of gewoon niet bij jullie passen. Hoe dan ook, elke sportclub richt de organisatie op een eigen manier in en daar is bij het maken van dit document, zoveel mogelijk rekening mee gehouden.

We hopen dat dit document aanzet tot dialoog en reflectie, en daarmee de sportomgeving, jullie omgeving, weer verder brengt en een plek wordt/blijft waar iedereen zich veilig en welkom voelt!

Mochten jullie als club vastlopen, de expertise of tijd missen om bepaalde zaken rondom de sociale veiligheid en inclusie voor vluchtelingen en migranten op te pakken, dan kun je uiteraard bij All-in terecht. In het document worden verschillende expertise organisaties benoemd die jullie eveneens met raad en daad bij kunnen staan.

Publicatiedatum: 10 december 2023

Auteurs: Maike van Oyen

Review door: Thijs de Greeff en Afke van Mansum

INHOUDSOPGAVE



02 OPLOSSINGEN VOOR UITDAGINGEN

- Voor je vertrekt
- Als je de taal niet kent, voelt alles vreemd
- Ontbreken van kennis over het sportaanbod
- Ontbreken van kennis over regelingen voor sporters
- Trauma
- Verlies en rouw
- Stress en emotieregulatie
- Cultuurverschillen

24 ANDERE BELANGEIJKE ONDERWERPEN

- Racisme en discriminatie
- Wie ben ik?
- Algemene tips voor coaches en trainers

45 DE BAL LIGT OP DE STIP, WAT DOE JIJ?

- Samenwerkingspartners

Om te beginnen

Integratie:

Een gelaagd proces dat ervoor zorgt dat nieuwe leden van een gemeenschap volledig mee kunnen doen en zich geïncludeerd voelen bij sociale, economische en politieke activiteiten.

Migrant:

Iemand die tijdelijk of permanent verhuist van de ene plaats, regio of land naar een andere. Er zijn verschillende redenen voor de migratie mogelijk. Denk hierbij aan een nieuwe baan, gezins- of familiehereniging, een zorgtaak etc.

Vluchtelingen:

Een kind of volwassene die gedwongen de eigen woonplaats en land verlaat om oorlog, natuurrampen en vervolging op basis van bijvoorbeeld persoonskenmerken te voorkomen.

Een asielzoeker:

Iemand die aangeeft een vluchteling te zijn, waarbij dit nog niet definitief is vastgesteld door de overheid. De persoon vraagt asiel aan omdat een terugkeer naar het land van herkomst zou betekenen dat de persoon vervolgd zal worden op basis van ras, geloof, geaardheid, nationaliteit of politieke overtuiging.

Cultuur:

Een systeem dat verschillende symbolen, waarden, gewoontes en normen samenbrengt en de perspectieven (zienswijze) en het gedrag van een groep mensen binnen een systeem (bijvoorbeeld sportclub) beïnvloedt. We maken allemaal deel uit van verschillende groepen die gebaseerd zijn op bijvoorbeeld onze nationaliteit, religie, etniciteit, geaardheid, gezondheid, sport, school etc.

Het cultureel bewustzijn/ Interculturele competentie:

Het bewustzijn van verschillen in culturen tijdens contact met anderen, waardering voor de eigenheid van elke cultuur en het vermogen om de verbinding te zoeken en in gesprek te gaan met mensen met een andere culturele achtergrond dan de onze.

In de sport ben ik thuis

In dit adviesdocument richten wij ons op de belangrijke rol die sport kan spelen voor mensen die recent gemigreerd of gevlucht zijn naar Nederland.

Een nieuw bestaan opbouwen is een ingrijpende ervaring, doordrenkt met talloze veranderingen. Een van de essentiële elementen om succesvol te integreren in een nieuwe samenleving is het diepgewortelde gevoel van welkom zijn, van een thuis hebben. Dit gevoel van thuiskomen omvat veel meer dan de fysieke omgeving; de emotionele en sociale aspecten van "je thuis voelen" wegen misschien wel het zwaarst. Voor velen die deze reis - vaak noodgedwongen- maken, gaat het niet alleen om het vinden van een plek om te wonen, maar om het creëren van een emotionele ankerplaats in een vreemde omgeving.

Een krachtig instrument om dit verlangen te vervullen en bruggen te slaan tussen diverse culturen is de beoefening van sport. In dit artikel zullen we beschrijven waarom het voor migranten en vluchtelingen van vitaal belang is om niet alleen een fysiek thuis te hebben, maar ook de verbondenheid te ervaren die voortkomt uit sociale cohesie, zoals bij het beoefenen van sport.

In de daaropvolgende hoofdstukken en paragrafen, vinden sportclubs informatie en adviezen om ervoor te zorgen dat deze specifieke doelgroepen - Migrant en vluchtelingen - zich thuis voelen bij jullie, zich optimaal kunnen ontwikkelen en kunnen bijdragen aan de toekomst van jullie club.

1. Culturele brug: sport als verbindende taal

Sport is als een universele taal die grenzen overschrijdt, taalbarrières verkleint en ons verenigt in een gezamenlijke beweging. Door actief deel te nemen aan sportactiviteiten, weven nieuwe inwoners als het ware de draad van verbinding met hun nieuwe woonomgeving. Ze delen niet alleen hun unieke perspectieven, ervaringen en cultuur met anderen, maar absorberen ook de subtiliteiten van de omgangsvormen in hun nieuwe gemeenschap. Alsof ze een levende atlas in hun handen houden, verkennen ze niet alleen de fysieke landschappen van sportvelden, maar ook de ongeschreven regels van samenwerking en respect. Dit draagt niet alleen bij aan wederzijds begrip, maar creëert ook een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid.

"Sport is heel beeldend, vaak zijn we al bekend met verschillende vormen van sport en de regels die daarbij horen. Maar als dit niet zo is, dan kan iemand al snel op basis van observatie meekomen."

2. Fysieke en mentale gezondheid: waarom bewegen juist dan zo belangrijk is

Vertrekken uit een land waar je een heel leven hebt opgebouwd, legt vaak een zware last op zowel kinderen als volwassenen, waarbij de stressvolle overgang naar een nieuwe omgeving zowel fysiek als mentaal uitdagend kan zijn. Dit geldt in het bijzonder voor mensen die gedwongen moeten vluchten. In deze context komt sport naar voren als een krachtig hulpmiddel om de fysieke en mentale gezondheid van nieuwe inwoners te ondersteunen en te bevorderen.

Allereerst biedt regelmatige lichaamsbeweging door middel van sport een effectieve manier om stress, angst en depressie te verminderen. Wetenschappelijk onderzoek heeft herhaaldelijk aangetoond dat fysieke activiteit de productie van endorfine stimuleert, een neurotransmitter die een positieve invloed heeft op het humeur en stressniveaus kan verlagen. Voor migranten en vluchtelingen die zich in een nieuwe omgeving proberen te vestigen, kan dit een cruciale bijdrage leveren aan het bevorderen van mentaal welzijn en het omgaan met de uitdagingen van het vertrek.

Bovendien fungeert sport als een gezonde uitlaatklep voor emoties. Het is een gecontroleerde omgeving waarin spanningen en zorgen kunnen worden gekanaliseerd, wat leidt tot emotionele ontlading en het bevorderen van veerkracht. Door middel van sport kunnen migranten en vluchtelingen zichzelf uiten op een manier die verder gaat dan woorden, waardoor ze op een gezonde manier omgaan met de emoties die vaak gepaard gaan met de complexiteit van migratie of gedwongen vertrek (Lagergren & Fundberg, 2009).

3. Gemeenschapsopbouw: je onderdeel voelen van een geheel

Een bijkomend voordeel van sport is het potentieel om een sociale kring op te bouwen. Deelname aan sportactiviteiten biedt niet alleen een gezonde afleiding, maar ook een gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten, vriendschappen te smeden en een gevoel van verbondenheid te ervaren. Dit sociale aspect van sport draagt bij aan het opbouwen van een ondersteunend netwerk, wat van onschatbare waarde is voor nieuwe inwoners, die zich vaak geconfronteerd zien met het opbouwen van nieuwe sociale structuren in een onbekende omgeving. Teamsporten bevorderen samenwerking, communicatie (de taalontwikkeling) en het opbouwen van sociale netwerken (Green, 2007).

4. Identiteitsversterking: verbinding op basis van gedeelde ervaringen

Het beoefenen van sport stelt migranten en vluchtelingen in staat om trots uit te drukken in hun culturele erfgoed. Door traditionele sporten uit hun thuisland te introduceren of deel te nemen aan sportevenementen met een culturele focus, behouden nieuwe inwoners een sterke band met hun identiteit. Dit draagt bij aan een gevoel van eigenwaarde en zelfrespect.

5. Kansen buiten de sport: Sport als startpunt

Sport kan ook praktische kansen voor integratie bieden. Lokale sportverenigingen, buurthuizen en recreatieve programma's vormen vaak het middelpunt van sociale activiteiten. Door actief deel te nemen aan deze initiatieven, vergroten nieuwe inwoners niet alleen hun sociale cirkel, maar krijgen ze ook toegang tot kansen op werk, educatie en inclusie binnen de samenleving (Fundberg, 2017).

Conclusie:

Het belang van je thuis voelen en sporten kan niet genoeg benadrukt worden. Het gaat verder dan alleen fysieke activiteit; het omvat het opbouwen van bruggen tussen culturen, het bevorderen van gezondheid, het opbouwen van gemeenschappen en het versterken van identiteit. Een holistische benadering van integratie erkent het verband tussen een gevoel van thuis zijn en actieve deelname aan sport, wat uiteindelijk bijdraagt aan een succesvolle en inclusieve ervaring ((Arnoldsson 2019; Aagergaard, 2018; Coalter, 2010; Doidge e.a., 2020). De lokale sportomgeving is dan ook van waarde bij het succesvol opnemen van nieuwe inwoners. Sportclubs kunnen alle bovengenoemde voordelen faciliteren en zijn daarmee echt een verbindende factor. Dit betekent dat de sportclub een groot maatschappelijk belang heeft. Deze belangrijke voordelen van sport zijn overigens op iederéén van toepassing!

De aandacht vanuit sportclubs mag gericht zijn op het creëren van een inclusieve en sociaal veilige omgeving, waarbij niet vergeten mag worden dat de managers, coaches, vrijwilligers en leden een cruciaal onderdeel zijn van het realiseren van dit doel. Hierbij bemerken wij vaak dat sportclubs een voorkeur geven aan de term **inclusie**, omdat aan het woord integratie soms een negatieve connotatie hangt (het moeten aanpassen aan de lokale culturele norm). Inclusie, staat voor het verwelkomen van nieuwe atleten en vrijwilligers, wat hun achtergrond of vaardigheid ook is, door activiteiten op te zetten waarbij iedereen zich welkom voelt en de drempel om mee te kunnen doen, zoveel mogelijk te verlagen.

Wat is een mooier doel dan dat?

1> Oplossingen voor uitdagingen

Steeds meer sportclubs zijn zich bewust van het belang van een sociaal veilig en inclusief klimaat. Maar hoe doe je dat als sportclub? Wat is hiervoor nodig?

Jullie hebben besloten bij te willen dragen aan het welzijn van nieuwe inwoners van Nederland die hier een leven willen opbouwen. Dit betekent dat je voor enkele veelvoorkomende uitdagingen komt te staan.

In deze paragraaf bespreken we de meest voorkomende knelpunten én de oplossingen die voor handen zijn.

1.1 Voor je vertrekt

De belangrijkste kenmerken voor elk inclusieprogramma:

1. **Stimuleer een veilige omgeving:** zeker voor vluchtelingen betekent dit dat de lessen gegeven worden in een betrekkelijk prikkelarme en overzichtelijke omgeving. Denk goed na over verlichting, overzicht op de omgeving etc.
2. **Verbind mensen met elkaar:** Een sociaal netwerk waar je op terug kunt vallen is een belangrijk onderdeel van je goed voelen. Zet daarom in op coöperatieve activiteiten en zorg zeker bij deze doelgroep dat de nadruk ligt op plezier en vriendschap.
3. **Zorg voor autonomie:** Veel migranten (kinderen) en vluchtelingen kunnen het gevoel hebben nergens meer controle over te hebben. Juist voor personen die vaak niet gehoord worden of weinig controle lijken te hebben, is het belangrijk om in de sportcontext controle te krijgen en de ruimte te voelen om zelf keuzes te maken.
4. **Bewaar de rust:** Als iemand die net uit een traumatische en/of stressvolle leefomgeving aansluit bij de lokale gemeenschap, is het ontzettend belangrijk om een ontspannen setting te creëren. Sommige sporten kunnen een stressreactie oproepen of extreme prikkels geven, denk daarom altijd goed na over hoe jullie de sportervaring kunnen aanpassen.
5. **Biedt een vooruitzicht:** Sportprogramma's die het gevoel geven dat een veilige en fijne toekomst voor hen in het verschiet ligt zijn goud waard.



1.2 Als je de taal niet kent, voelt alles vreemd

Als je wil ervaren hoe het is om als nieuwe inwoner deel te nemen aan bijvoorbeeld een sporttraining, dan kun je vragen of iemand in een taal -die jij niet spreekt- uitleg wil geven over bijvoorbeeld een sportoefening die je daarna moet uitvoeren. Het is alsof je een Netflix-serie kijkt uit een land waarvan je de taal niet beheerst, zonder ondertiteling en er vervolgens in een quiz-show vragen over moet beantwoorden. Door de taalbarrière voelen we ons al snel verloren en onzeker met als gevolg dat we onszelf uit de situatie willen onttrekken of niet goed kunnen overbrengen wat we nodig hebben en wie we zijn.

Hoe voel jij je als je naar een compleet nieuwe omgeving gaat? Vind je het dan makkelijk of juist moeilijk om met anderen te praten? En hoe is dat voor je naasten? Wat heb jij nodig om een goed gesprek te voeren, om het gevoel te hebben dat de ander je echt begrijpt? Hoe zou je willen dat anderen in dit soort situaties met je omgaan? En hoe kun jij dit toepassen als je met deze doelgroep werkt?

Het is hierbij belangrijk om je bewust te zijn dat met name vluchtelingen soms meer tijd nodig hebben om nieuwe dingen, zoals taal, te leren. Dit heeft er alles mee te maken dat stress en trauma leren kunnen bemoeilijken.

1.2.1 Hoe kun je helpen?

Hulpmiddelen als de Sayhi app inzetten

Tegenwoordig zijn er hele fijne digitale applicaties, zoals de sayhi of papago app, die je kunt gebruiken om met iemand te communiceren die andere talen spreekt dan jijzelf. Deze apps kunnen helpen bij het vertalen van basisbegrippen op het moment dat je die nodig hebt. Hiermee vergroot je de interactie tussen jou en de ander en dat stimuleert verbinding. Een waardevolle tool dus!

Visuele ondersteuning

Maak gebruik van plaatjes, kleuren en handsignalen om opdrachten uit te leggen. Kies er bij voorkeur voor om alle oefeningen voor te doen. Zorg er dan wel voor dat iedereen goed zicht heeft op de demonstratie die je geeft. Merk je dat iemand nog onzeker is, laat de oefening dan om de beurt uitvoeren en zorg ervoor dat ze de tijd hebben om de oefening nog een paar keer in de praktijk te zien.

Inzetten van tolks of vrijwilligers

Kijk naar welke talen je met enige regelmaat tegenkomt en maak een lijstje van vrijwilligers van binnen of buiten de club die deze talen beheersen. Het is ontzettend fijn als je een pool hebt van vrijwilligers die nieuwe leden kunnen ondersteunen en begeleiden rondom hun start op de club (als er sprake is van een taalbarrière).



1.2. Ontbreken van kennis over het sportaanbod

De diversiteit in de beoefende sporten varieert sterk van land tot land en zelfs binnen verschillende regio's. Hierdoor kan het voorkomen dat nieuwe inwoners nog niet vertrouwd zijn met specifieke sporten die in Nederland populair zijn. Dit gebrek aan bekendheid kan hen afschrikken om deel te nemen aan sportactiviteiten, simpelweg omdat ze niet weten waar te beginnen. Bovendien kan het gebrek aan lokale kennis leiden tot een beperkt bewustzijn van de beschikbare sportfaciliteiten en -evenementen in de directe omgeving. Hierdoor missen ze niet alleen de fysieke voordelen van sport, maar ook de sociale en gemeenschapsaspecten die het met zich meebrengt.

1.2.1 Hoe kun je helpen?

Organiseer open sport activiteiten

Soms vinden we het spannend of ongemakkelijk om ons vast te leggen, is ons leven gewoon onrustig en zijn we er niet aan toe, willen we de tijd hebben om te ervaren of iets echt bij ons past of hebben we een heel wisselend rooster wat maakt dat het moeilijk is om ons te verbinden aan vaste momenten. En soms hebben we de financiële middelen gewoon niet en is de weg naar het aanvragen van ondersteuning nog onbekend.

Voor al dit soort situaties is het fijn als de sportclub een mogelijkheid heeft om zonder voorregistratie te kunnen sporten, én nog mooier is het als er een systeem is ontwikkeld, in samenwerking met de Gemeente, waardoor dit gratis of tegen zeer lage kosten kan. Met behulp van open sportactiviteiten kunnen kinderen en volwassenen nieuwe sporten uitproberen, denk aan basketbal, volleybal, dansen, karate, tafeltennis, schermen etc. Zo maken jullie het mogelijk voor iedereen om te ontdekken waar hun liefde voor sport een plekje vindt.

Deze open sportactiviteiten bieden bovendien een belangrijke ontmoetingspek voor kwetsbare groepen en helpt het socialiseren met de gemeenschap. Op termijn zal het merendeel doorstromen naar het reguliere aanbod.

Organiseren van een sporttour

In sommige landen waarin er veel migranten komen en gaan, zoals bijvoorbeeld Zwitserland, organiseren ze in dorpen elk half jaar een tour door het dorp. Nieuwe inwoners kunnen dan een thema kiezen: familie en onderwijs, lokale ondernemers of sport en worden door sleutelfiguren uit het dorp meegenomen op een tour door het dorp heen, afgestemd op het door de inwoner gekozen thema. Iedere nieuwe inwoner wordt hiervoor uitgenodigd en lokale ondernemers en verenigingen delen kortingsbonnen en kleine welkomstpresents uit.



In Gemeente Nijmegen hebben ze dit concept doorvertaald naar de sport. Samen met de nieuwe inwoners, gaan ze langs bij verschillende sportverenigingen (te voet) en openbare sportplaatsen. Zo leren de nieuwe inwoners de buurt én het lokale sportaanbod kennen. Bij sommige sportlocaties organiseren ze samen met buurtcoaches een korte kennismakingsclinic. Ze gaan dus ook daadwerkelijk de velden op en de gebouwen binnen. Zo hopen ze drempels voor het sporten te verlagen.

Hier een paar tips om er een succes van te maken:

- Kies bij voorkeur voor teamsporten en groepsactiviteiten
- Wees terughoudend met contactsporten (dit kan een trigger zijn voor mensen met trauma of bijvoorbeeld ASS)
- Voorkom een nadruk op prestaties
- Blijf flexibel en pas je aan de deelnemers aan
- Zorg ervoor dat ze in reguliere kleding kunnen deelnemen en alle materialen op locatie voorhanden zijn

5

Ruimte maken voor maatschappelijke projecten op de club

Kwetsbare doelgroepen hebben er veel baat bij als de sportclub samenwerkt met scholen en/of andere maatschappelijke instellingen uit de omgeving. Van veel meiden met een migratie achtergrond, wordt bijvoorbeeld verwacht dat ze helpen bij het zorgen voor hun broertjes/zusjes/brussen of helpen bij huishoudelijke taken. Daarnaast is het belang van sport niet altijd bekend onder de ouders of verzorgers en worden kinderen/jongeren sterk gestimuleerd om zich in te zetten voor school. Door huiswerkbegeleiding aan te bieden op locatie, kunnen sport en onderwijs gecombineerd worden.

Een andere optie is om je club open te stellen voor maatschappelijke organisaties uit de omgeving, zodat moeilijker te bereiken doelgroepen de weg gaan vinden naar je locatie. Hierdoor bouw je vertrouwen op én dat werkt drempelverlagend.

Sportactiviteiten aanbieden in de wijk

Een andere laagdrempelige manier om kinderen en/of volwassenen aan te trekken is door hen niet naar jou te laten komen (wat soms logistiek lastig kan zijn) maar om de sport naar hén te brengen. Dit kun je doen door materiaal mee te nemen en samen met bijvoorbeeld een buurtsportcoach, elke week een clinic te geven in de wijk of buurt waaraan iedereen die wil, mee mag doen. In Amsterdam gebeurt dit al met veel succes en bereiken ze hierdoor met name kinderen met een migratie achtergrond én kinderen met een minder sterke sociaaleconomische positie.



Een buddy-systeem

Koppel nieuwe en aspirant leden aan een bestaand lid. Extra fijn is het als de buddy een aantal raakvlakken heeft met het nieuwe/aspirant lid. Je kunt hiervoor gebruikmaken van het eigen ledenbestand en netwerk, maar het is zeker ook mogelijk om dergelijke trajecten in samenwerking met een Hogeschool te starten, denk aan studierichtingen als Sport en beweging, Docent Lichamelijke Opvoeding (ALO), Sportkunde, Sociaal Maatschappelijk Werk, Pedagogiek, Migratie (Universiteit) of Psychologie.

De buddy begeleidt het nieuwe of aspirant lid gedurende de eerste 90 dagen in de nieuwe omgeving. Zo helpen ze met het regelen van sportkleding en andere benodigdheden, inschrijvingen, aanvragen van eventuele ondersteuningsmaatregelen en helpen zij ze met het vertrouwd raken met de sportomgeving en het opbouwen van een sociaal netwerk.

Aanbieden van informatie in verschillende talen

Kijk welke talen in je ledenbestand vertegenwoordigd zijn en vraag hen om te helpen bij het vertalen van belangrijke documenten of formulieren. Plaats deze op een zichtbare plek op de website en plaats ze fysiek in de sportomgeving voor degenen die geen toegang hebben tot -of ervaring hebben met- digitale middelen én voor diegenen die door bijvoorbeeld een neurologisch trauma geen beeldscherm kunnen verdragen.

Talen die waardevol kunnen zijn:

- Spaans
- Arabisch
- Engels
- Hindi
- Mandarijns en/of Kantonees
- Farsi/Dari
- Frans
- Somalisch



Samenwerking met sociale instanties die kunnen helpen

Het includeren van nieuwe inwoners is een taak van de gemeenschap samen. Dat betekent dat je als sportclub zeker kunt kijken met welke organisaties je samen kunt optrekken bij het ontwikkelen van je aanbod. Het is het mooiste als je gebruik kunt maken van lokale en/of regionale instanties maar mocht dit passend zijn kun je ook verder kijken dan de provinciale spelers, een aantal landelijke partijen die jullie wellicht kunnen bijstaan zijn:



ikwilietsdoenvooreenvluchteling.nl

Stichting Tolerance

Stichting Al Amal

Open embassy

Refugee Start Force

Samen oplopen

NewBees

Hack Your Future

Delite Labs

Kerk in actie

Het begint met Taal

Vluchtelingenwerk

TVcN

Stichting Wereldpsychologen

Het UAF (voor studenten)

Stichting Wesselman

Stichting Centrum '45

De Kindercorrespondent

New Dutch Connections

GezondheidsZorg Asielzoekers

Een welkomsttour voor nieuwe en aspirant leden

Ben je nieuw? Op kantoor of school krijg je eigenlijk altijd wel een rondleiding. Waarom dan niet bij elke sportclub? Organiseer als club elk half jaar een welkomsttour voor nieuwe leden. Laat zien wie je bent, waar je voor staat, wat van hen als lid of ouders/verzorgers verwacht wordt en stel belangrijke personen uit het team voor. Het is fijn als ze weten wie de diverse aanspreekpunten zijn voor verschillende zaken en hoe ze hen kunnen bereiken.

Denk bijvoorbeeld aan: hulpmiddelen voor tijdens het sporten, de vertrouwenspersoon, lidmaatschapsvragen, ondersteuningsmogelijkheden voor leden, sportkleding etc.

Vergeet daarbij niet om voldoende ruimte te maken voor het stimuleren van sociaal contact tussen deelnemers! Hoe breng jij ze in verbinding?



1.3. Ontbreken van kennis over regelingen

1.3.1 Hoe kun je helpen?

Een consultatiepunt beginnen op de club

Sla de handen ineen met bijvoorbeeld de Gemeente, en organiseer een middag of avond per week waarbij een sociaal-maatschappelijk werker aanwezig is op de club en mensen met uiteenlopende uitdagingen -sociaal, organisatorisch en/of financieel – individuele ondersteuning kunnen krijgen. Bijvoorbeeld door samen met de sociaal-maatschappelijk werker te kijken naar te nemen stappen in het integratieproces en participatiemogelijkheden.

Als nieuwe inwoner zijn er heel veel dingen die nog moeten samenkomen. Je hebt een huis, een baan, een interieur, verzekeringen, scholing, gezondheidszorg (bijv. het vinden van een huisarts en tandarts), het opbouwen van een sociaal netwerk, het leren van een nieuwe taal, het leren kennen van de Gemeente, het leren begrijpen van lokale gewoontes, zakgeld en andere financiële zaken....ga zo maar door. Het kan soms overweldigend aanvoelen en moeilijk zijn om alles op een rijtje te krijgen. Hoe fijn dus als je af en toe dat steuntje in de rug hebt.

Sportdagen organiseren in samenwerking met de taalschool

In elke regio zijn er speciale taalscholen waar nieuwe inwoners zich de Nederlandse taal eigen kunnen maken. Door de samenwerking te zoeken met dergelijke taalscholen, kun je hen in de gelegenheid stellen om in een vertrouwde omgeving vragen te stellen over het sportlandschap en sporten te ervaren. Laag cultureel kapitaal, zoals kennis over normen en gewoontes, kunnen ervoor zorgen dat nieuwe inwoners zich nooit helemaal thuis voelen (Smith, Spaaij, en McDonald, 2019).

Een voorbeeld van een aspect van ons sportlandschap dat vaak onbekend is bij nieuwe inwoners is het belang om te kunnen zwemmen en de verantwoordelijkheid die ouders/verzorgers van kinderen hebben om ervoor te zorgen dat ze kunnen zwemmen vanwege de vele wateren in ons land.

Daarnaast is het voor veel mensen uit het buitenland geen gewoontegedoe om zelf actief bij te dragen aan de sportervaring van hun kinderen. Gebruiken rondom logistiek en vrijwillige inspanningen op en rond de sportclub zijn vaak nieuw en ouders/verzorgers hebben nog geen zicht op wat er van hen verwacht wordt.



Of denk bijvoorbeeld aan de gewoonte van gemengd sporten en het belang van sport voor de mentale en fysieke gezondheid alsook het opbouwen van een sociaal netwerk en de invloed van sport op het leervermogen. Dit zijn allemaal onderwerpen die de sportparticipatie kunnen versterken.

Combineer de sportonderwerpen eventueel met sociaal maatschappelijke organisaties die hen kunnen helpen bij het vinden van hulporganisaties die actief zijn op het gebied van gezondheidszorg, huisvesting, financiën en juridische zorg.

1.4 Trauma

Onder invloed van onder andere oorlogs- en geweldservaringen lopen vluchtelingen een hoger risico op psychische klachten (stress, slaapproblemen) of psychische stoornissen (angststoornissen, depressie en PTSS) dan gemiddeld in Nederland; ongeveer 13-25% van de vluchtelingen krijgt te maken met PTSS en/of depressie.

Gedachten, gevoelens, fysieke sensaties en gedrag kunnen hierdoor beïnvloed worden. Hoe iemand met een traumatische ervaring omgaat, wisselt per individu. Dat betekent dat mensen die dezelfde ervaring hebben er toch heel verschillend op kunnen reageren. Bijna iedereen ervaart een bepaalde intense reactie na een traumatische gebeurtenis maar het merendeel komt daar na een aantal weken of maanden vanzelf overheen.



Sommige van hen zullen echter PTSS ontwikkelen, een angststoornis die zich uit in bijvoorbeeld herbelevingen, nachtmerries en paniekaanvallen. Belangrijk om te vermelden is dat deze extreme reactie zich vrijwel direct kan aandoen na de gebeurtenis maar ook pas na maanden voor het eerst kan optreden. In enkele gevallen kan een vergelijkbaar klein incident (waarbij ze zich bedreigd voelen) een trigger zijn waardoor het trauma als het ware wordt gereactiveerd. Dit betekent dat het voor coaches en trainers ontzettend belangrijk is om de symptomen van trauma te kunnen herkennen én te weten bij wie ze terecht kunnen voor ondersteuning op het moment dat deze symptomen worden vastgesteld bij iemand die zij onder hun hoede hebben.



1.4.1 Hoe kun je helpen?

Check regelmatig in

Probeer het te normaliseren om aan het begin van de training of voor aanvang van een wedstrijd ruimte te bieden om te praten hoe iedereen zich voelt. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een check-in, een emotiethermometer of bijvoorbeeld een doorn-roosknop oefening (allemaal te vinden op de website van All-in).

Vraag een professional om ondersteuning langs het veld

Kijk of er een hulpinstantie is die gespecialiseerd zijn op het begeleiden van vluchtelingen of mensen met trauma in je regio en vraag aan hen of er iemand uit het team is die elke week aanwezig kan zijn bij de sportactiviteit voor deze groep. De hulpverlener kan inchecken bij de deelnemers, hen wat tips en tools geven om uit te proberen die kunnen helpen bij herstel of hen doorverwijzen naar specifieke hulptrajecten.

Leer de signalen herkennen

School spelbegeleiders als coaches en trainers in het leren herkennen van signalen die duiden op stress, trauma en bijvoorbeeld mishandeling. Hierdoor kunnen ze beter observeren hoe het met deelnemers gaat en of er wellicht meer ondersteuning nodig is. Ook is het fijn als ze een aantal tools kunnen gebruiken als een deelnemer een paniekaanval krijgt. Uiteraard is het waardevol om te weten wáár een coach of trainer naar toe kan als ze deze signalen opvangen.

Hieronder een aantal mogelijke signalen die kunnen duiden op een Post-traumatische stress stoornis (PTSS):

- Herbelevingen (leidend tot paniek of woede aanvallen)
- Neerslachtigheid
- Lijkt gevoelloos
- Is duidelijk zeer vermoeid of klaagt over een slaaptekort
- Is regelmatig misselijk, klaagt over hoofdpijn of heeft last van de ogen
- Reageert met grote emoties op kleine gebeurtenissen of incidenten
- Is hyperactief en kan moeilijk stil zitten
- Moeite om zich te concentreren of dingen op te nemen
- Roekeloos gedrag
- Is zeer schrikachtig
- Valt terug in kinderlijk gedrag die niet past bij de leeftijd
- Vind het moeilijk om zich aan de regels te houden
- Kan niet omgaan met spanning/druk of verlies
- Heeft moeite met het aangaan of onderhouden van relaties met anderen
- Geeft heel snel op
- Hyperventileert soms



Sluit altijd af met een stress-verlagende oefening

Oefeningen die helpen bij het verlagen van stress zijn mindfulness oefeningen -denk aan visualisatie oefeningen-, dankbaarheidsoefeningen, ademhalingsoefeningen, stretch oefeningen, meditatie of bijvoorbeeld Yoga. Kijk wat bij jouw groep past en sluit zo mogelijk af met een oefening die rust in het hoofd en lichaam brengt.

Gebruik vaste rituelen

Ons gevoel van veiligheid zit vaak gekoppeld aan voorspelbaarheid. Dat betekent dat als je een hoog stressniveau hebt of last hebt van PTSS, het heel fijn is als je precies weet waar je aan toe bent. Door vaste rituelen te gebruiken tijdens het sporten, bied je die zekerheid. Denk aan een vast begroetingsritueel, een vaste check-in, een warming-up, een cooling-down en een wrap-up maar ook bijvoorbeeld aan het hebben van hele duidelijke regels en afspraken waar iedereen zich aan houdt zodat iedereen weet wat ze van elkaar kunnen verwachten.

11

1.5 Verlies en rouw

Vluchtelingen maar ook migranten kunnen een groot gevoel van verlies en rouw ervaren. Verlies, omdat ze geliefden en vrienden zijn verloren, hun huis en haard kwijt zijn geraakt, hun baan en leven kwijt zijn, belangrijke relaties zijn geëindigd, ze gewond zijn geraakt of onverwachts een zorgtaak hebben omdat een familielid gewond is geraakt, geen bestaanszekerheid hebben en andere eigendommen zijn verloren. Verlies, gaat daardoor eigenlijk altijd hand in hand met rouw. Rouw om wat niet meer is. Bij een groot verlies, kan iemand zich verloren voelen en het vertrouwen in het leven en de maatschappij (tijdelijk) verliezen.

Als iemand hierbij geen steun vindt, kunnen deze gevoelens uiteindelijk leiden tot bijvoorbeeld depressie of agressie (fysiek, psychisch). Het is dan ook ontzettend belangrijk om psychosociale ondersteuning te bieden aan iemand die grote verliezen heeft geleden.



1.5.1 Hoe kun je helpen?

Gebruik een rouwkoffer

In een rouwkoffer zitten allemaal hulpmiddelen die iemand kunnen helpen bij het verwerken van een verlies. Zorg ervoor dat je een rouwkoffer op locatie hebt die elke coach of trainer er zo nodig bij kan pakken. In de online bibliotheek van All-in is informatie te vinden over hoe je zo'n koffer kunt inzetten en wat er in een dergelijke koffer kan.

Maak ruimte voor verdriet

Erken en benoem emoties in de groep, bespreek zo mogelijk hoe emoties werken en welke manieren er zijn om met emoties om te gaan. Als je ziet dat iemand verdrietig lijkt, check dan simpelweg even in en vraag hoe jij hen kunt helpen. Belangrijk is om te onthouden dat lichamelijk contact, zeker bij mensen met trauma, een enorme stressreactie kan oproepen. Geef dus nooit een schouderklopje, aai of knuffel als je niet weet of de ander dit als prettig ervaart.

1.6 Stress en emotieregulatie

Ingrijpende gebeurtenissen zorgen voor sterke emoties, dit heb je vast zelf ook wel eens ervaren. En hoewel de meeste mensen hun stressniveau binnen een aantal dagen of weken weer terug weten te brengen (zodat normaal functioneren mogelijk is), lukt dat lang niet iedereen. De gevolgen van een extreme mate van stress kunnen slaapproblemen zijn, paniekaanvallen, rusteloze benen (en armen), een verminderd denk- en leervermogen en woede aanvallen. Het normaliseren van deze gevoelens, oftewel, het bespreekbaar maken dat dit kan gebeuren, is een belangrijk onderdeel van herstel.

Sport en fysieke activiteiten kunnen helpen bij het verwerken van stress reacties. Zo is een veelvoorkomend gevolg van stress, slapeloosheid. Lichamelijk activiteiten als wandelen en hardlopen dragen bij aan een verbeterde slaap en stimuleert verwerking. Daarnaast helpt het samenwerken met behulp van sport bij het waarderen van teamwerk en geeft het gevoel ergens onderdeel van te zijn.



1.6.1 Hoe kun je helpen?

Stimuleren van de ontwikkeling van verschillende sociaal-emotionele vaardigheden

Omgaan met stress en emoties zijn vaardigheden en net als je spieren traint om fysiek sterk te worden, zijn er vaardigheden die je kunt trainen om emotioneel sterk te worden. De sportomgeving is hier ideaal voor en het trainen van deze vaardigheden heeft een positieve invloed op elke sporter.

Welke vaardigheden kun je trainen? Denk aan het probleemoplossend vermogen, zelfkennis, omgaan met emoties, creatief denkvermogen, flexibiliteit, een positief zelfbeeld en om hulp vragen. Al deze vaardigheden zitten in het programma van All-in verweven, daarnaast zijn er in de online bibliotheek veel aanvullende oefeningen die juist op deze vaardigheden inspelen.

Zorg ervoor dat je zelf consequent bent

Als coach of trainer heb je een faciliterende functie en is het belangrijk dat je consistent bent (doet wat je zegt) en betrouwbaar bent. Het opbouwen van een relatie gebaseerd op vertrouwen, is één van de meest waardevolle tools die je tot je beschikking hebt. Dit geldt overigens niet alleen voor de interactie tussen jou en de ander, maar ook voor de interactie in de groep.

Leer negatieve coping mechanismen herkennen

Negatieve coping mechanismes zijn een manier om te kunnen omgaan met moeilijke en stressvolle situaties. De bedoeling is om de problemen op te lossen, te verminderen of te tolereren en de mechanismen komen vaak naar voren tijdens stressvolle situaties of conflicten. Het ontwikkelen van deze mechanismen is begrijpelijk, zeker in heftige situaties. Vaak zien we echter dat niet optimale mechanismen in stand worden gehouden, ook na de heftige situatie. Negatieve mechanismen zijn schadelijk voor de persoon zelf en/of voor de mensen eromheen. Als je de mechanismen, of een uitwerking daarvan waarneemt, is het waardevol om hen te helpen bij het vervangen van deze "negatieve" mechanismen voor andere "gezondere" mechanismen.

Hieronder een aantal voorbeelden van negatieve coping mechanismen en mogelijke signalen ervan:

- Agressief en grensoverschrijdend gedrag naar zichzelf en anderen
- Roken, gebruik van verdovende middelen en bovenmatig drinken
- Het vermijden van specifieke situaties
- Zichzelf afsluiten van anderen en ervaringen
- Een pessimistisch wereldbeeld
- Verlies van vertrouwen in de toekomst



- Extreme vermoeidheid
- Futloosheid
- Onvermogen om zich te concentreren, onrust
- Hoofdpijn of buikpijn (regelmatig)
- Roekeloos gedrag
- Wantrouwen

Aanvullend raden wij aan om in te zetten op sociaal-emotionele ondersteuning van bijvoorbeeld een psycholoog.

Bied een perspectief en vertrouwen in de toekomst

Hoop is een krachtig middel en kan wordt meestal opgeroepen door tijd door te brengen met anderen, waarbij positieve emoties een belangrijke rol spelen. Denk aan het gevoel dat mensen om je geven, dat je geliefd bent en dat je er mag zijn. Daarnaast werkt het steunend als mensen die negatieve gevoelens ervaren of iets mee hebben gemaakt, zich beseffen dat ze niet alleen zijn. Dat anderen hetzelfde doormaken of hebben doorgemaakt als zij.

Het opbouwen van een sociaal veilige omgeving geeft mensen het gevoel dat ze erbij horen en een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan de groep. Daarnaast is het goed om hen te helpen met het boeken van kleine overwinningen door simpele en haalbare doelen te stellen. Je mag ze daarbij ook stil laten staan bij een toekomstvisie voor over 3 maanden of een half jaar. Waar willen ze dan staan?

Reflecteer op de kleine lichtpuntjes van de dag of de week, hoe klein deze positieve puntjes ook zijn. Dit kun je doen door hen te vragen om drie positieve dingen te benoemen die ze die week of op de dag zelf hebben gedaan.

Richt je op het opbouwen van relaties

In de eerdere paragrafen hebben we het al meerdere malen benoemd: het opbouwen van een relatie met de ander, staat centraal in het werk. Het is misschien wel de belangrijkste tool die je hebt als coach, trainer of club en een aanzienlijke hoeveelheid tijd, aandacht en energie is hierop gericht.



Het opbouwen van de relatie kun je doen door:

- Een welkomstritueel op te bouwen: denk aan een high-five, boks, wiebel vingers of wat de ander dan ook fijn vindt. Bepaal samen wat bij jullie relatie past.
- Neem de tijd en moeite om de naam van de ander goed uit te spreken
- Stel vragen over hun leven en interesses
- Nodig hen uit om deel te nemen
- Klets af en toe over de kleine dingen van het leven
- Deel een grap of wissel raadsels uit
- Vraag hen om je een aantal woorden te leren uit hun eerste taal of leer een aantal zinnestjes en gebruik deze in de contactmomenten
- Wees bereid om te luisteren
- Maak ruimte voor plezier
- Verbind ouders/verzorgers aan de club door tijdens de training of sportactiviteit van kinderen voor hen een andere activiteit te organiseren (taalklas, creatieve workshops, wandelgroepjes etc.)

Let op je eigen welzijn

Als je werkt met slachtoffers van geweld of rampen, kan dit ook een weerslag hebben op jou. Het is belangrijk om regelmatig stil te staan hoe jij je voelt. Hoe zit je in je energie? Zijn er bepaalde gedachtes die opvallen? Ben je ontspannen of merk je dat je gespannen of sneller geïrriteerd bent?

Een stukje zelfzorg is belangrijk. Sport regelmatig, vind een activiteit die jou helpt ontspannen en praat over je situaties die je lastig vond met collega's of naasten. Doe een stapje terug als het je teveel wordt en probeer altijd te coachen/training te geven in duo's.

Creëer een chill-mat of hoek

Voor kinderen en jongeren kan het heel fijn zijn om de ruimte te voelen even afstand te nemen van een oefening of situatie als ze merken dat ze teveel spanning of stress ervaren. Dit kun je faciliteren met behulp van een time-out plekje. Het is geen strafplek maar een soort safe space. Je kunt een kind of jongere hier ook zelf naartoe sturen als de spanning toeneemt.

Zorg ervoor dat het kind/de jongere wel zicht houdt op de groep. Als ze zich weer oké voelen, mogen ze zich weer aansluiten bij de groep.

Combineer de chill-mat of hoek met oefeningen over emotieregulatie, zoals de stoplichtmethode, deze kun je vinden op de all-in website.



Creëer een sportwinkeltje op de club

Het regelen en organiseren van sportkleding en sportmateriaal kan ook stress opleveren, zeker als de sociaaleconomische positie van iemand onder druk staat. Zet een inleverpunt op waar huidige en oude leden sportkleding, schoenen en ander materiaal kunnen doneren. Hierbij is het wel belangrijk om duidelijk te communiceren dat het materiaal nog in goede staat moet zijn en dat jullie kapotte kleding of materialen niet aannemen.

Nog mooier is het als leden en bezoekers daarbij ook nog de mogelijkheid krijgen om een gelddonatie te doen aan de sportwinkel. Met behulp van deze fondsen kunnen nieuwe kleding of materiaal worden ingekocht op basis van aanvraag (behoefte).

1.7 Cultuurverschillen

Culturele verschillen dragen bij aan de rijkdom en diversiteit van de sportwereld. Deze verschillen brengen unieke perspectieven, tradities en benaderingen met zich mee, waardoor een kleurrijke mozaïek van sportervaringen ontstaat.

Het omarmen van diverse culturele achtergronden in je sportomgeving bevordert niet alleen inclusiviteit, maar verrijkt ook de sportgemeenschap als geheel. Leden van de club leren niet alleen van verschillende trainingsmethoden, maar ook van elkaars normen, waarden en sociale gewoonten. Dit bevordert begrip en respect, wat essentiële elementen voor teamwork en fair play zijn. Bovendien stimuleren culturele verschillen creativiteit en innovatie, waardoor de sport evolueert en zich aanpast aan een steeds veranderende wereld. Ruimte maken voor diversiteit in de sport draagt bij aan een wereld waarin mensen elkaar waarderen en verbinden, ongeacht hun achtergrond, en waarin sport een krachtige katalysator is voor eenheid en samenwerking.

1.7.1 Hoe kun je helpen?

Vrijheid in kledingkeuze

Het is allang niet meer van deze tijd in onze kleurrijke samenleving om iedereen in hetzelfde keurslijf te stoppen. Het is waardevol om iedereen de ruimte te geven om te sporten in kleding die past bij hun identiteit en persoonlijke voorkeur. Dit kan middels een cafetaria-model waarbij je als club verschillende opties aanbiedt. Denk aan strakzittende en loszittende shirts, shirts met lange en korte mouwen, lange en korte broeken, sporthijabs, borstbinders en leggings voor bijvoorbeeld onder een Skirt.

Met betrekking tot activiteiten in de wijk, of ter kennismaking, is het waardevol om deelnemers geheel vrij te laten in hun kledingkeuze. Zo voorkom je dat kleding een barrière voor deelname wordt.



Een aantal basisregels

Vrijheid, plezier en autonomie zijn belangrijk. Op hetzelfde moment is het ook belangrijk om hele duidelijke kaders te schetsen. Kies een aantal basisregels die je als club consequent naleeft. Zonder de basisregels kun je een sociaal-veilige omgeving nooit borgen. Belangrijk is hierbij dat iedereen op de club deze regels door en door kent. Maak de regels zichtbaar, heel concreet, bespreek ze met de jeugd en draag ze actief uit.

Mogelijke regels zijn bijvoorbeeld:

- Iedereen is stil als de coach/trainer aan het uitleggen is
- Op tijd is ook echt op tijd
- Iedereen doet mee
- Grensoverschrijdend gedrag wordt niet toegestaan (fysiek of mentaal geweld)
- We doen wat we afspreken
- We respecteren onszelf en elkaar
- De coach/trainer heeft de regie tijdens de training

Stel vragen over wat ze willen en nodig hebben

Ruimte maken voor een ander betekent dat het goed is om niet vanuit eigen ervaring of behoeften aan te nemen wat een ander nodig heeft maar dit simpelweg te vragen. Zo zijn de, in dit plan genoemde tools, dingen die migranten en vluchtelingen als prettig en waardevol hebben ervaren in hun context maar betekent dit niet automatisch dat jij daar ook op in moet zetten.

Als professionals in de sport is het goed om sensitief te blijven voor de diversiteit onder de doelgroep. Iedereen heeft unieke ervaringen opgedaan en ontwikkelt daardoor mogelijk andere behoeften in de sportomgeving (Ahmad e.a. 2020).

Een voorbeeld van deze sensitiviteit is bijvoorbeeld het aanpassen van het sportaanbod aan de behoeften van ouders en culturele normen, door een moment te creëren waarop er alleen vrouwen aanwezig zijn op de club en mannen geen zicht hebben op de sportende vrouwen. Door dergelijke aanpassingen ontstaat er ruimte voor begrip en vertrouwen wat cruciaal is bij het includeren van nieuwe inwoners. Of daar een behoefte aan is, weet je alleen als je het vraagt.

Bewustzijn over dat wat voor jou vanzelfsprekend is, niet vanzelfsprekend is voor een ander

Bij de lokale bevolking die al jaren in dezelfde omgeving leeft, gaat het merendeel van de handelingen op de automatische piloot. En dat is fijn want anders kost ons dagelijks bestaan ons veel te veel energie. Het is waardevol om ons te blijven realiseren dat voor kinderen alsook voor nieuwe inwoners een heleboel nog niet vanzelfsprekend is.



Vraag je dan ook altijd af of iemand die de regels niet volgt, of onverwacht reageert, dit doet omdat ze de regels niet kennen of eigen hebben gemaakt.

Denk bijvoorbeeld aan ons gevoel voor tijd. In Nederland nemen de meeste mensen tijd heel letterlijk. Dat betekent dat als wij aangeven dat we om 10 voor 5 verzamelen, we ook verwachten dat iedereen om die tijd klaar staat om te beginnen. Hoe tijd wordt ervaren en gebruikt is wereldwijd ontzettend verschillend. Daarom is het belangrijk om de tijd te nemen om deze sociale norm uit te leggen en te herhalen. Maar zeker ook te onthouden dat de sociale code niet voor iedereen meteen gewoontegood is.



2> Andere belangrijke onderwerpen

2.1 Racisme en Discriminatie

Migranten, vluchtelingen en andere ondergerepresenteerde groepen kunnen slachtoffer worden van racisme en discriminatie. Om alle vormen van uitsluiting en pestgedrag te weren uit jullie sportomgeving, is het belangrijk om iedereen (leden, bezoekers, vrijwilligers en werknemers) te ondersteunen bij het zich uitspreken tegen grensoverschrijdend verdrag.

Er zijn een aantal manieren waarop een club dit kan faciliteren:

- Het trainen van leden en staf over hoe ze kunnen reageren als ze getuige zijn van een incident. Neem hierbij niet alleen discriminatie en racisme als onderwerp maar ook subtiele vormen van uitsluiting
- Het trainen van leden en staf over hoe ze zichzelf kunnen corrigeren als ze (onbewust) vormen van uitsluiting uitdragen -denk bijvoorbeeld aan het maken van een verkeerde opmerking-
- Het uitdragen van de norm: inclusief en pro-sociaal gedrag – in beeld en woord
- Het faciliteren van en communiceren van een vertrouwelijk aanspreekpunt binnen de sportclub waar slachtoffers bij terecht kunnen om een incident te melden
- Het benadrukken van de norm: bij incidenten van racisme, discriminatie en ander grensoverschrijdend gedrag. Direct melding maken bij de verantwoordelijke
- Het schrijven van een richtlijn voor pestgedrag en discriminatie
- Stimuleren van intergroep-contact
- Het aanbieden van herstellende trajecten (zodat eigenaarschap wordt gevoeld door degene die een ander heeft uitgesloten)
- Ruimte bieden om incidenten te bespreken
- Bij teams bespreken hoe jullie elkaar ondersteunen als dergelijke incidenten voorkomen. Wat is op dat moment de rol van de coach of trainer? En hoe ondersteunt het team degene die gediscrimineerd wordt?



2.1.1 Wat kun je nog meer doen?

Omarmen van taal en cultuur

We hebben al een aantal handvatten genoemd die ruimte geven aan de cultuur van de ander, bijvoorbeeld door enkele woorden of zinnen in een andere taal te leren, door belangrijke materialen beschikbaar te stellen in verschillende talen of door leden de mogelijkheid te geven om andere vormen van sport te introduceren. Maar er zijn nog andere waardevolle tools die je als club kunt inzetten zodat nieuwe inwoners zich geïncorporeerd voelen:

- Plaats een welkomstbord met een begroeting in verschillende talen bij de ingang
- Organiseer voorleesuurtsjes voor jonge kinderen met verhalen uit verschillende werelddelen
- Zorg voor halal, vegan en internationale gerechtjes in de kantine
- Organiseer geen sportactiviteiten tijdens religieuze feestdagen
- Denk na over hoe je sporters tijdens de periodes van vasten kunt ondersteunen
- Normaliseer het om niet te drinken
- Creëer zo mogelijk een gebedsruimte
- Stimuleer ouders/verzorgers en volwassen leden uit om een tussendoortje mee te nemen voor het team of de groep die typisch is voor culturen waar zij zich verbonden mee voelen
- Organiseer eens een ledenbijeenkomst, ouder/verzorgervandag of club dag waarbij culturele tradities (spelletjes, eten etc.) vrij worden gedeeld en gevierd!
- Organiseer clubprojecten die jeugdleden en volwassen leden in contact brengt met andere culturen en achtergronden dan ze wellicht gewend zijn.

Tonen van rolmodellen

Om vertrouwen in de toekomst op te bouwen is het heel helpend als nieuwe inwoners rolmodellen hebben die geslaagd zijn om een nieuw leven op te bouwen in Nederland. Door hen positieve ervaringen te laten delen met personen die nog in het proces van een nieuw leven opbouwen zijn, kan het geloof in de toekomst versterkt worden.

Ook begeleiders op de club zijn rolmodellen, het zichtbaar maken van trainers/coaches en atleten uit ondergerepresenteerde groepen, helpt. Het is een vorm van sociaal kapitaal waarbij het nieuwe lid of vrijwilliger zich kan identificeren met iemand die de club of sport representeert. Daarbij hebben deze doelgroepen persoonlijke ervaringen met de achtergronden van de doelgroep. Denk bijvoorbeeld aan een groter begrip voor familierelaties, gewoontes en cultuur, mogelijke barrières, taal, ervaringen met uitsluiting of discriminatie etc. Begrip en overeenkomsten kunnen bijdragen aan het opbouwen van het sociale netwerk in de nieuwe leefomgeving.



Gebruiken van diversiteit in beeldmateriaal

In het verlengde van het bovenstaande, is het goed om je als club bewust te zijn van de beelden op en rond je club (online én offline). Welke foto's gebruiken jullie op de website, op posters, op brochures, tijdens presentaties? Wat hangt er in jullie kantine of rond de velden? In de hallen en de kleedkamers? Laten die foto's een divers ledenbestand zien? Welke identiteitskenmerken zijn vertegenwoordigd in jullie beeldmateriaal? En is dit passend met wat jullie willen uitstralen?

Kijk bijvoorbeeld naar:

- Gender (identiteit)
- Religie
- Etniciteit
- Leeftijd
- Lichamelijke kenmerken

Trainen van het cultureel bewustzijn

Het cultureel bewustzijn kun je leren. Besteed daarom zowel bij de jeugd als bij je staf aandacht aan het cultureel bewustzijn en het zelfbewustzijn. Organiseer trainingen of workshops waarbij coaches, trainers en leiderschap gaan kijken naar hun eigen perspectief én hun cultureel bewustzijn kunnen versterken. Besteed hier ook aandacht aan bij bijvoorbeeld jeugdsporters. Dit kan op heel veel verschillende manieren.

Wil je meer weten over hoe je dit kunt trainen? Neem dan contact op met All-in of een andere organisatie die hieraan kan bijdragen.

Maak maatschappelijke thema's bespreekbaar

Niet alleen cultureel bewustzijn maar ook het bewustzijn rondom het effect van media op onze beeldvorming is een thema dat zeker ook besproken kan worden in de sport. Bijvoorbeeld als je merkt dat een bericht veel leden bereikt heeft en leeft binnen de gemeenschap. Daarnaast is het ook goed om voelbaar te maken wat het effect is van het verliezen van huis en haard, hiervoor zijn hele tastbare oefeningen voorhanden, die bijdragen aan het bewustzijn en empathie vergroten voor nieuwe inwoners.



2.2 Wie ben ik?

Om je reacties beter te leren begrijpen, is het belangrijk om je ook bewust te zijn van jouw eigen achtergrond. Met welke lens kijk jij naar de wereld? En waar komt die lens vandaan? Waar ben ik bekend mee, wat voelt eigen en waar merk ik dat ik me minder comfortabel voel? Wat doet dat met mij en hoe ik op een ander reageer?

Dit en andere vragen zijn waardevol om te onderzoeken. Je kunt hier uit jezelf mee aan de slag of je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een workshop om dit samen met je collega's te onderzoeken.

Je kunt de volgende oefening alvast uitproberen:

Wat neem ik mee het veld op?

Doe je ogen dicht en stel je voor dat je voor het eerst het veld op loopt. Een nieuwe groep kijkt je gespannen en geïnteresseerd aan terwijl ze een beetje heen en weer schuifelen, sommige zachtjes met elkaar in gesprek. Wat neem jij mee het veld op? En zij?

Schrijf je eerste gedachten op en bespreek dit met een collega.

Hieronder volgt een simpele aanvullende reflectieve oefening die je zelf kunt invullen:

- Waar ben ik opgegroeid? Welke culturen en ervaringen hebben mij gevormd?
- Waar zijn mijn teamleden/collega's/leden opgegroeid? Welke culturen en ervaringen hebben hen gevormd?
- Wat verwacht ik van anderen?
- Wat verwacht ik van mezelf?
- Hoe zijn deze verwachtingen verbonden aan mijn achtergrond en ervaringen?
- Wat kan ik daarmee doen?
- Waar voel ik me thuis?
- Wat heb ik nodig om me ergens thuis te kunnen voelen?
- Biedt ik deze elementen ook aan mensen om mij heen?
- Wat is een identiteit? Waar bestaat mijn identiteit uit?
- En hoe beoordeel ik de identiteit van anderen?



2.3 Algemene tips voor coaches en trainers

- Zorg ervoor dat iedereen de ruimte krijgt om de eigen stem te laten horen
- Stel samen groepsregels op
- Creëer leiderschapsrollen voor deelnemers
- Bied keuzevrijheid
- Een open teamcultuur biedt een veilige omgeving om over emoties te praten
- Gebruik rituelen
- Luister actief
- Faciliteer met compassie, openheid, nieuwsgierigheid , flexibiliteit en interesse
- Ken je eigen grenzen en bewaak deze ook
- Dwing niemand om dingen te delen waar zij zich niet prettig bij voelen
- Doe wat je zegt en zeg wat je doet

23

2.4 De bal ligt op de stip, wat doe jij?

Willen jullie als club aan de slag? Hier zijn de basisvragen die je samen kunt invullen om jullie persoonlijke route uit te stippelen:



Wat: Wat kunnen we doen? Wat willen we bereiken?

Hoe: Hoe kunnen we dit aanpakken? Welke activiteiten passen hierbij? Hoe bepalen we het succes van onze activiteiten?

Wanneer: Wanneer gaan we dit starten? Wanneer evalueren we of de inspanningen geslaagd zijn?

Wie: Wie is er verantwoordelijk voor elke activiteit of specifieke taken? Wie houdt het toe- en overzicht?



2.5 Mogelijke samenwerkingspartners

Afsluitend nog wat mogelijke samenwerkingspartners die jullie kunnen helpen bij het creëren van een inclusief en sociaal veilig klimaat voor migranten en vluchtelingen in het bijzonder. Ga bijvoorbeeld eens brainstormen met:

- Taalscholen
- ISK-scholen
- Lokale initiatieven
- Andere sportverenigingen
- De Gemeente – Buurtsportcoaches
- AZC's
- Hogescholen
- Lokale kerken, moskeeën, synagogen of tempels
- Je sportfederatie

Natuurlijk kun je ook altijd bij ons terecht. Stuur een mailtje naar: contact@all-in.foundation, neem een kijkje op onze website of bel met bestuurslid Maïke van Oyen via 06-46286151



Heb jij nog een tip of toevoeging waardoor we dit document nog beter kunnen maken? Of ken jij een succesvolle aanpak die het verdient om in dit document genoemd te worden? Stuur al je ideeën en aanvullingen naar verbeterpuntje@all-in.foundation

