

# Veelvoorkomende drempels bij (kansarme) families, (groot)ouders en kinderen

TYPE DREMPEL	PROBLEEMSTELLING	OPLOSSING
Financiële drempel	Onvoldoende financiële middelen om iedereen van de familie te laten bewegen en sporten.	Zorg voor een laagdrempelige instapprijs per les, werk met een gedifferentieerd tarief, een tarief per leeftijdscategorie, een afbetaling in schijven (sommige maanden zijn duurder dan andere), een aanbod via de UIT-pas of maak gebruik van een solidariteitsfonds. Communiceer duidelijk over eventuele verdoken kosten zoals clubkledij, vervoerskosten,.... In de intro bij de inspiratievoorbeelden rond drempels vind je meer informatie over het solidariteitsfonds.
	Vrije tijd is het eerste waarop bespaard wordt bij een tekort aan financiële middelen.	Benadruk wat je terugkrijgt voor de prijs zodat de afweging positief eindigt: een gekwalificeerde trainer, materiaal, kleedkamer en douches, gebruik van de sportaccommodatie, ... Wees transparant over de kosten (eigen drinken meenemen, eerste drankje na de wedstrijd is gratis, ...).
	Onvoldoende informatie en vragen die onbeantwoord blijven.	Mensen net onder de armoedegrens hebben geen recht op verhoogde tegemoetkoming. Voorzie een duidelijk aanspreekpunt met vermelding van contactgegevens en geef aan dat jullie bereid zijn om in gesprek te gaan. Communiceer



		dat alles discreet behandeld wordt.
<b>Sociale drempel</b>	De gezinssamenstelling laat het niet toe.	Creëer een aanbod voor elk segment (0-6 jaar, 6-12 jaar en 12-18 jaar). Elke leeftijdsgroep in één aanbod stoppen is niet altijd mogelijk. Zorg daarom voor actieve kinderopvang. Je kan daarvoor gebruik maken van <a href="#">Multimove</a> , een lessenpakket met heel veel kant-en-klare lesfiches voor kinderen tussen 3 en 8 jaar.
	Geen sociaal draagvlak om samen te bewegen en te sporten, je kent niemand in de sportgroep.	Zorg bij de start voor een sociale afsluiter (een (gezond) hapje en drankje) na een training of lessenreeks zodat deelnemers elkaar beter leren kennen. Kennismakingsspelletjes kunnen hierbij helpen.
	De ouders kennen niemand van de sportclub waardoor het kind niet mag gaan.	Nodig (groot)ouders na een training uit voor een babbel en een (gezond) hapje zodat ze elkaar en de begeleiders/trainers leren kennen en zo overtuigd raken van de meerwaarde voor hun (klein)kind.
	De ouders haken af omwille van de verdoken kosten (bijkomende kosten naast het lidgeld).	Communiceer op voorhand duidelijk rond de kostprijs van een extra clubactiviteit, welke materialen je nodig hebt en welke extra kosten er bovenop het lidgeld komen. Zo vermijd je dat kansarme leden 'ontdekt worden' omdat ze die bijkomende kost niet (meteen) kunnen betalen.
<b>Fysieke drempels</b>	Onvoldoende fysieke conditie (blessure, overgewicht, ziekte, gebrek aan technische vaardigheden, ...) bij één of meerdere familieleden.	Zorg dat het aanbod voldoende laagdrempelig is en communiceer dat ook duidelijk bij je promotie.



<b>Materiële drempels</b>	Het materiaal niet ter beschikking hebben of niet weten wat aan te kopen.	Geef aan wat de deelnemer zelf moet voorzien en waar ze dit kunnen kopen (verschillende prijsklassen opnemen). Bekijk welke materialen je zelf kan aanbieden zodat de instap kleiner wordt of organiseer een tweedehandswinkel of verkoopmoment.
	Niet duidelijk welk materiaal je zelf moet meenemen.	Voorzie voldoende aandacht aan je materiaallijst zodat het duidelijk is wat je als deelnemer zelf moet voorzien: zijn bijvoorbeeld stapschoenen noodzakelijk of zijn sportschoenen ook oké? Geef aan dat als een deelnemer iets niet heeft er een tweedehandsaanbod is binnen de sportclub. Maak waar nodig gebruik van het solidariteitsfonds. In de intro bij de inspiratievoorbeelden rond drempels vind je meer informatie over het solidariteitsfonds.
<b>Mentale drempels</b>	Tijds- en prestatiedruk, faalangst, groepsdruk, sneller afhaken na een tegenslag, misverstand of sociale druk.	Maak de instapdrempel zo laag mogelijk door de fun factor centraal te stellen zodat de familie samen kan ontspannen. De eigen gezins- of familieleden kunnen als ambassadeurs dienen om nieuwe (familie)leden aan te trekken.
	Onvoldoende gekend zijn met de locatie of buurt, belang van veiligheidsgevoel.	Als de sportaccommodatie gelegen is in een buurt waar families nooit komen, kan dat een mentale drempel vormen. Buurtwerking kan hier een oplossing bieden door eerst in de eigen omgeving kennis te maken met het aanbod om zich dan te verplaatsen naar de aanbieder zelf. Zorg voor een vast aanspreekpunt binnen de club.

	Andere zorgen zijn vaak een oorzaak om niet te bewegen of te sporten.	Een aanbod op maat biedt families de positieve ervaring van bewegen en sporten. Zo trek je hen misschien alsnog over de grens om lid te worden of deel te nemen aan je sport- en beweegaanbod.
	Gebrek aan moed om te starten of niet weten hoe te starten.	Promoot je aanbod met een herkenbare situatie en geef hen tips over wat ze nodig hebben om te starten. Zo kunnen families alsnog geprikkeld worden om deel te nemen.
	Angst om gepest te worden.	Sensibiliseer kinderen rond plagen en pesten en maak kinderen bewust dat pestgedrag niet wordt getolereerd (vb. via een rollenspel, getuigenis, open groepsgesprek, ...). Maak eventueel gebruik van de <a href="#">handvaten</a> die ICES daarvoor aanreikt.
	Te weinig divers beeld- en promotiemateriaal	Zorg voor diversiteit in je beelden zodat iedereen zich aangesproken voelt.
<b>Tijdsdrempels</b>	Eén of meerdere familieleden hebben geen tijd om samen te bewegen en sporten.	Probeer hen alsnog te overtuigen van de meerwaarde om (samen) te bewegen en te sporten en kies de dag en het tijdstip gericht. Als je zorgt voor een vaste weekstructuur neemt je kans op een wekelijks sportmoment enorm toe.
	Kinderen besteden veel vrije tijd op de computer, tablet, smartphone en sociale media.	Sport kan de ideale manier zijn om los te komen van de schermtijd maar je kan ook actief bewegen mét schermen (VR) waardoor ze alsnog fysiek actief zijn.
	Andere interesses (muziek, cultuur,...) of prioriteiten omwille van huiswerk.	Niet elk familielid heeft de sportmicrobe te pakken of heeft voldoende tijd om te sporten. Creëer een aantrekkelijk aanbod en zorg



		eventueel voor een studeerhoekje tussen school en het trainingsmoment in.
	Mijn (groot)ouders hebben geen tijd om mij te brengen.	Creëer opties om carpooling tussen (groot)ouders te organiseren (contactgegevens doorgeven bij interesse, (groot)ouders voorstellen aan elkaar, een Whatsapp groep maken onder de (groot)ouders,...).
	Sportende kinderen is het moment om boodschappen te doen of om rustig een koffie te drinken (ev. met andere wachtende (groot)ouders).	Buig dit vast moment voor (groot)ouders om naar een moment om samen te bewegen en te sporten. Het sociale aspect blijft zo behouden, de fysieke inspanning vormt een leuke extra en geeft een positief effect op je groepsgevoel.
	(Té) Korte sportsessie van het kind waardoor families het niet zien zitten om tegelijk te bewegen en sporten.	Ga met de sportclubs na hoe je dat kan oplossen en extra tijd voor de (groot)ouder kan creëren (een vast spelmoment inlassen als afsluiter, sportieve kinderopvang vanuit de sportclub of samen met verschillende sportclubs of de sportdienst).
	Als sporter geraak ik niet met het openbaar vervoer op mijn locatie.	Stem de tijdstippen van de training, de wedstrijd of het evenement af op de dienstverlening van het openbaar vervoer in de omgeving.
<b>Drempels in het aanbod</b>	Geen aanbod voor families.	Het moment om hier als sportdienst en sportclub mee aan de slag te gaan. Gebruik de tips in deze gids als inspiratie en start met bijvoorbeeld één thema. Daarna kan je eventueel verder uitbreiden.

	Geen opvang voor kinderen.	Zorg voor een (actieve) kinderopvang. Je kan gebruik maken van <a href="#">Multimove</a> , een lessenpakket met heel veel kant-en-klare lesfiches voor kinderen tussen 3 en 8 jaar, of van de <a href="#">spelopdrachten</a> van Departement Jeugd.
	Het aanbod is onvoldoende gekend.	Communiceer gericht naar kansarme gezinnen, bijvoorbeeld via het OCMW, de buurtwerking, het jeugdhuis, ... Betrek ook alle mogelijke partners bij je communicatietraject.

Meer informatie rond participatie en democratie kan je vinden bij [Demos](#). Zij werken zowel in de culturele, jeugd- als sportsector rond het aansturen van maatschappelijke veranderingen en bouwen mee aan een meer open, inclusieve en democratische samenleving.