

# OUDERS OP ÉÉN LIJN



Dit stappenplan beschrijft hoe je *Ouders op één Lijn* kunt uitvoeren binnen de sportclub.



## Stap 1

### Zorg voor draagvlak binnen de sportclub

Een goede start begint met steun binnen de sportclub. Het is belangrijk dat meerdere mensen achter *Ouders op één Lijn* staan.

#### I Bestuur

Zorg dat het hele bestuur achter *Ouders op één Lijn* staat en begrijpt waarom dit belangrijk is. Het helpt als zij hun steun uitspreken. In het document **Toelichting Ouders op één Lijn** staat uitgelegd waarom deze actie belangrijk is voor sportclubs.

#### II Wijs één verantwoordelijke aan

Kies één persoon die verantwoordelijk is voor *Ouders op één Lijn*. Kies bij voorkeur iemand die betrokken is bij een gezonde sportomgeving en het naleven van NIX18 belangrijk vindt. Deze persoon houdt overzicht, zorgt voor de uitvoering en stimuleert gesprekken tussen ouders. Dit kan bijvoorbeeld in samenwerking met trainers, coaches en teammanagers.

#### III Maak de steun zichtbaar

Laat zien dat de sportclub achter *Ouders op één Lijn* staat. Bij de materialen zit bijvoorbeeld een poster die het bestuur kan ondertekenen. Hang deze poster op in de club, zodat iedereen ziet dat het bestuur achter *Ouders op één Lijn* staat.

#### IV Betrek trainers, coaches en teammanagers

Leg uit wat *Ouders op één Lijn* is. Dit kan tijdens overlegmomenten met trainers, coaches en teammanagers. Zij kunnen helpen bij de uitvoering, bijvoorbeeld door:

- een moment te organiseren waarop ouders de ouderposter ondertekenen;
- gesprekken tussen ouders aan te moedigen met de gespreksstarters (zie stap 3).

#### V Neem de tijd

Verandering kost tijd. Het begint vaak met een kleine groep mensen. Van daaruit kun je verder bouwen.

### VI Blijf duidelijk communiceren

Blijf als bestuur regelmatig aandacht geven aan *Ouders op één Lijn*. Herhaling is belangrijk. Zo blijft de actie leven binnen de club en groeit deze stap voor stap.

## Stap 2

### Maak een communicatieplan

In een communicatieplan leg je vast **wat**, aan **wie**, **hoe** en **wanneer** je informatie deelt.

**Wat** Gebruik voorbeeldteksten uit het document **Informatie voor ouders** (zie stap 3)

**Wie** De ouders van jeugdleden.

**Hoe** Denk bijvoorbeeld aan:

- Social media
- Whatsapp
- Website
- Clubapp
- Nieuwsbrief
- Mail
- Scoreboard of digiborden in de kantine
- Posters

**Wanneer** Kies een moment dat past bij jullie sportclub. Bijvoorbeeld:

- aan het begin van het seizoen;
- richting een toernooi of evenement;
- of in een rustigere periode.

Het is belangrijk om meerdere keren en via verschillende kanalen te communiceren over *Ouders op één Lijn*. Je begint hiermee voordat de ouders de afsprakenposter ondertekenen. Maar blijf ook daarna *Ouders op één Lijn* onder de aandacht brengen. Bijvoorbeeld elke drie maanden.

Neem **Ouders op één Lijn** op in de jaarplannen of het beleid van de sportclub. Herhaling en zichtbaarheid zorgen ervoor dat **Ouders op één Lijn** blijft leven.

## Gebruik de materialen

Als sportclub kun je zelf kiezen welke materialen worden gebruikt en hoe. Kies wat past bij jullie club.

Hieronder staan de materialen kort uitgelegd:

### I Informatie voor ouders

Dit zijn voorbeeldteksten die je kan gebruiken om ouders te informeren over *Ouders op één Lijn*. Deze teksten zijn te delen via verschillende kanalen (zie stap 2 hierboven).

### II Afsprakenposters

Er zijn drie soorten afsprakenposters:

#### ➤ Ouderposter per team

Deze poster is voor ouders van één team. Ouders laten hiermee zien dat zij gezamenlijk achter NIX18 staan.

##### ➤ Tips:

- Gebruik deze poster bij ouders van kinderen van 11-14 jaar. De meeste kinderen van deze leeftijd denken dan vaak negatief over alcohol drinken, roken en vaperen.
- Maak er een leuk moment van en laat ouders de poster ondertekenen tijdens een training of wedstrijd van hun kinderen.

#### ➤ Ouderposter met teamnamen

deze poster is handig als er weinig ruimte is om posters op te hangen in of rondom de sportclub. In plaats van een poster per team, staan alle namen van de deelnemende teams op één poster.

- **Tip:** laat eerst alle ouders samen de **ouderposter per team** ondertekenen, zodat hier een moment voor is. Hang daarna de **ouderposter met teamnamen** zichtbaar op.

#### ➤ Poster voor het bestuur

Deze poster wordt ondertekend door het bestuur. Hiermee laat het bestuur zien dat zij achter *Ouders op één Lijn* en NIX18 staan.

## Hang de posters na ondertekening op in de kantine of het clubhuis, zodat deze voor iedereen zichtbaar zijn.

Met de posters maken ouders samen afspraken over NIX18. Ze spreken uit dat zij het belangrijk vinden dat jongeren onder de 18 jaar geen alcohol drinken, roken of vaperen, en dat zij elkaar daarbij helpen.

#### ➤ Tip: wil je ouders extra aanmoedigen?

Overweeg een kleine beloning, zoals het aanbieden van een gratis kopje koffie of thee na het ondertekenen.

### III Gespreksstarters voor ouders

Er zijn gespreksstarters in de vorm van: posters, flyers en afbeeldingen (voor op schermen in de kantine of scoreborden). Hierop staan stellingen die ouders kunnen helpen om makkelijker met elkaar in gesprek te komen over NIX18 en opvoeden.

#### ➤ Tip: wissel regelmatig af.

Vervang bijvoorbeeld elke maand een gespreksstarter door een nieuwe.



## Wil je een ouderbijeenkomst organiseren over NIX18?

Neem dan contact op met een preventieprofessional van een [instelling voor verslavingszorg](#) of de [GGD](#).

## Meer informatie

### Wil je advies en ondersteuning ontvangen?

Neem dan contact op met: een preventie-professional van een instelling voor verslavingszorg of de GGD, een JOGG-coach gezonde locaties, een buurtsportcoach of een verenigingsondersteuner.

### Wil je meer weten over NIX18 en sportclubs? Kijk dan eens op:

- [NIX18 materiaal voor verenigingen - Trimbos-instituut](#)

### Wil je ouders extra informatie en tips meegeven over NIX18 en opvoeden?

- [www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl)
- [Helder Opvoeden \(@helderopvoeden\)](#)
  - [Instagram-foto's en -video's](#)
- [Helder Opvoeden | Facebook](#)
- [Na de Limonade - Helderopvoeden.nl](#)
- [Frisse Start Magazine | Editie 01](#)
- [Ouders en scholieren over de ouder-kind relatie, regels, toezicht en middelengebruik - Trimbos-instituut](#)