

MENTALE GEZONDHEID EN ONTWIKKELING

MEER DAN DE SCORE.

Je ziet de score.
Maar wat zie je niet?

Samen geven we jongeren van 12 tot 18 jaar ruimte om met druk, fouten en verwachtingen te leren omgaan.

Atleten delen ervaringen. Clubs gaan direct na ontvangst met het starterspakket aan de slag. Bedrijven en gevers helpen kennis, activiteiten en passende ondersteuning toegankelijk te maken.

EEN LANDELIJKE CAMPAGNE VAN H&O

CLUBS / ATLETEN / JONGEREN / BEDRIJVEN

DE CAMPAGNE IN EEN MINUUT

Wat gebeurt er achter de score?

Een fout, blessure of selectie kan een jongere raken, ook wanneer je dat nauwelijks ziet. Dan tellen plezier, vertrouwen, ruimte om opnieuw te proberen en de reactie van de mensen eromheen.

Daarom verbinden we herkenbare sportverhalen aan praktische werkvormen en toegankelijke ondersteuning. Dit is het plan:

01

Atleten openen het gesprek

Via podcasts, korte video's en berichten delen sporters ervaringen met druk, fouten en herstel. H&O verbindt die verhalen aan begrijpelijke uitleg en vragen voor de praktijk.

02

Clubs en jongeren gaan aan de slag

Met het starterspakket oefenen jongeren, trainers en ouders binnen de eigen sportomgeving. De club kan na ontvangst direct beginnen, met de eigen trainer.

03

Bedrijven en gevers maken meer mogelijk

Geld, expertise en faciliteiten helpen materialen, groepsmomenten en passende preventieve ondersteuning mogelijk te maken. H&O organiseert het aanbod en verantwoordt de besteding.

Onderzoek bij jeugdbasketbal ondersteunt de waarde van ouder- en coachtraining voor een legergerichte sportomgeving [1, 2]. Dat inspireert onze aanpak. In de eerste editie volgen we vooral het gebruik van de materialen, de deelname en wat deelnemers bruikbaar vinden.

1 Smith, Smoll & Cumming (2007). Journal of Sport and Exercise Psychology, 29, 39–59. doi.org/10.1123/jsep.29.1.39

2 Smoll, Smith & Cumming (2007). Journal of Youth Development, 2(1). doi.org/10.5195/jyd.2007.358

HET STARTERSPAKKET

Start in jullie eigen training.

Sluit kosteloos aan en vraag het starterspakket aan. Na ontvangst kunnen jullie direct beginnen met de eigen trainer. Een bestaande jeugdtraining is genoeg; je hoeft geen nieuw evenement te organiseren.

DIT BRENGT HET STARTERSPAKKET SAMEN

Introductie voor de trainer

De campagnevraag, een korte uitleg en aandachtspunten om het gesprek te begeleiden.

Praktische werkvormen

Gespreksvragen en oefeningen over fouten, spanning, motivatie en steun.

Tekst en beeld voor de club

Materiaal voor een clubbericht, oudermail of sociale media. Jullie kiezen het kanaal.

Opzet voor een clubactie

Een draaiboek om een training of activiteit aan de campagne te verbinden. Een gift blijft vrijwillig.

PROBEER EEN WERKVORM / 15 MINUTEN

2 min

Bespreek een herkenbare fout

3 min

Kies een volgende haalbare actie

8 min

Oefen die actie in een sportvorm

2 min

Bespreek wat hielp

Aansluiten vraagt geen minimumopbrengst of verplichte afname van H&O-diensten. Extra begeleiding of een bezoek van een atleet spreken we apart af. Alleen een bericht delen helpt ook.

Eerste stap: mail "starterspakket" en de naam van jullie club naar sam@teamhno.nl.

OOK VOOR TALENTEN EN OUD-ATLETEN

Jouw ervaring. Hun herkenning.

Een ervaring uit jouw sportleven kan een gesprek openen dat een jongere zelf nog moeilijk begint. Kies een bijdrage die bij je past. Een enkele post, een gesprek of een introductie kan al genoeg zijn.

EEN VRAAG OM MEE TE BEGINNEN

Wat had jij op je vijftiende willen horen?

Deel een bericht

Gebruik je eigen woorden of campagnemateriaal. Laat je volgers weten waarom de missie jou aanspreekt.

Neem een video op

Vertel kort over een fout, verwachting of steunend moment. Je kiest zelf wat je wilt vertellen.

Schuif aan bij de podcast

Bespreek druk, motivatie of opnieuw beginnen. Onderwerp, voorbereiding en publicatie stemmen we samen af.

Verbind je netwerk

Introduceer een club, collega-atleet of bedrijf. Een bezoek of ambassadeursrol kan na een aparte afspraak.

H&O helpt met voorbereiding en spreekt met jou af welke content je zelf kunt gebruiken. Jij houdt regie over je verhaal en beeld. Tijd, kosten en een eventuele vergoeding leggen we vooraf vast.

Eerste stap: mail welke bijdrage bij jou past naar sam@teamhno.nl.

DIT IS OOK VOOR JOU

Je bent meer dan je prestatie.

Een mindere wedstrijd, een blessure of twijfels over je plek in het team. Dat kan je bezighouden. Met Meer dan de score kun je onderzoeken wat jou helpt en wat je van anderen nodig hebt.

01 Herken iets van jezelf

Kijk of luister naar ervaringen van atleten. Wat herken je? Welke vraag zou jij aan een sporter willen stellen?

02 Probeer iets in de training

Oefen na een fout met een volgende actie, vraag een teamgenoot om steun of bespreek wat jou helpt als de druk oploopt.

03 Laat weten wat je nodig hebt

Denk mee over de materialen en activiteiten. Vertel je trainer of H&O welke vraag, oefening of reactie voor jou bruikbaar is.

Na een fout: welke volgende actie helpt jou nu?

Ook als je niet uitblinkt of tijdelijk niet sport, hoor je erbij. Meedoen kan zonder donatie en zonder een persoonlijk verhaal te vertellen.

Eerste stap: vraag je trainer naar de campagne of neem contact op met H&O.

EEN BIJDRAGE MET EEN BESTEMMING

Maak het plan mogelijk.

Help mentale ontwikkeling van jongeren een plek te geven waar zij iedere week komen. Met geld, expertise of faciliteiten kan jouw bedrijf bijdragen aan materialen, activiteiten en toegankelijke ondersteuning.

01 Financier een onderdeel

Draag bij aan kennis voor jongeren, een groepsmoment of een bijeenkomst voor ouders en trainers. We bespreken doel, omvang en begroting.

02 Betrek medewerkers of klanten

Organiseer een gezamenlijke actie of verdubbel vrijwillige giften tot een vooraf afgesproken maximum. H&O helpt de bestemming helder te maken.

03 Bied expertise, ruimte of productie

Help met communicatie, opnames, materialen of een geschikte locatie. Zo kan ook een bijdrage in natura de uitvoering ondersteunen.

Wat je terugkrijgt

Inzicht in de besteding en uitvoering.
Passende erkenning en communicatie
spreken we samen af.

Wat we vastleggen

Bestemming, bijdrage, planning en
terugkoppeling. Sponsoring met
tegenprestaties krijgt een aparte afspraak.

Eerste stap: bespreek een passende bijdrage via sam@teamhno.nl.

DE EERSTE EDITIE

Wat we samen willen realiseren.

€25.000

OPERATIONEEL WERKDOEL

€50.000

UITBREIDINGSAMBITIE

BEOOGD AANBOD BIJ HET WERKDOEL VAN €25.000

3praktische
kennismiddelen**6**groepsmomenten
voor jongeren**2**bijeenkomsten voor
ouders en trainers**6**korte ondersteunings-
trajecten

Dit aanbod bouwt voort op de directe clubstart met het starterspakket. Aantallen en planning volgen de ontvangen middelen en beschikbare begeleiding.

VOORLOPIGE BEGROTING BIJ €25.000 OPBRENGST

Maatschappelijke uitvoering	€17.411,40
Campagne en fondsenwerving	€3.750,00
Reserve voor dezelfde missie	€2.500,00
Voorlopige fiscale werkreserve	€1.338,60
Totaal	€25.000,00

Dit zijn werkdoelen, geen ontvangen bedragen. De fiscale reserve is een rekenaanninge; werkelijke ontvangsten, kosten en verplichtingen bepalen de uitvoeringsruimte. Bij minder opbrengst passen we de omvang aan. Onbested geld blijft voor dezelfde missie bestemd.

We streven naar een financiële update binnen 30 dagen na afsluiting en uitvoeringsupdates na drie en zes maanden, met activiteiten, bereik en ervaringen. Toegang tot ondersteuning volgt behoefte en passendheid; de clubopbrengst geeft geen voorrang.

KIES WAT BIJ JOU PAST

Zo doen we mee.

Meer dan de score is een campagne van Stichting Hendriks&Oostereng. H&O verbindt psychologie met de praktijk van sport, onderwijs en jeugd.

- 1 Kies je eerste bijdrage**
Een starterspakket aanvragen, een verhaal of bericht delen, meedenken of het aanbod helpen financieren.
- 2 Stuur een kort bericht**
Vertel wie je bent en wat bij jou, je club of je bedrijf past. Jongeren kunnen ook via hun trainer aansluiten.
- 3 Maak de afspraak en begin**
We stemmen materialen, inzet en eventuele kosten af. Clubs kunnen direct na ontvangst met het starterspakket starten.

Sam Hendriksen Oostereng

Psycholoog | Oprichter en voorzitter H&O

sam@teamhno.nl

06 46886639

teamhno.nl



Scan en doneer

Meer dan €2.500 bijdragen? Neem vooraf contact op, ook als eerdere giften in hetzelfde kalenderjaar samen met je nieuwe gift boven €2.500 uitkomen. H&O heeft geen ANBI-status; we bieden giften niet aan als aftrekbare ANBI-giften.

Beoogde publieke lancering: 1 november 2026. Clubstart: direct na ontvangst van het starterspakket. Aanvullende begeleiding plannen we afzonderlijk. Uitgave: 22 oktober 2026.