

Meiden in de openbare ruimte:

Veiligheid en zelfvertrouwen als sleutel tot actieve meiden in de openbare ruimte

Rosabel Voogtsgeerd – Sportservice Flevoland

Inleiding

In Nederland blijft een grote groep meiden achter in sportdeelname, met name in de openbare ruimte. Waar jongens zich zonder moeite verzamelen op trapveldjes en pleintjes, blijven veel meiden binnen. Niet omdat zij niet willen bewegen, maar omdat zij zich buiten niet veilig voelen. Dit geldt voor bijna de helft (49%) van de meiden. 59% geeft daarnaast aan zich niet welkom te voelen in de openbare ruimte. Hierdoor kiest 73% van de meiden er bewust voor om niet actief te zijn op openbare plekken (Saelens, Cuypers, & Decorte, 2024).

Daarmee is onveiligheid geen bijzaak, maar een bepalende factor in het beweeggedrag van meiden. Dit is zorgelijk, zeker omdat het aantal jongeren dat voldoet aan de beweegrichtlijnen de afgelopen jaren is gedaald. Slechts 39,3% van de jongeren tussen 12 en 17 jaar haalt de norm. Onder mbo-studenten onder de 18 ligt dit percentage op slechts 13% (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2023). Daarnaast beweegt 14,6% van de jongens op het mbo dagelijks 60 minuten matig intensief, tegenover slechts 6,4% van de meiden (Nederlands Jeugdinstituut, 2023).

Deze cijfers laten zien dat mbo-meiden niet alleen minder bewegen, maar ook drempels ervaren om te sporten. Dit vormde de aanleiding voor onderzoek naar het beweeggedrag van mbo-meiden, de ervaren barrières en de factoren die kunnen bijdragen aan het beter aansluiten op de behoeften.

Een maatschappelijk vraagstuk dat zichtbaar bleef, maar onbegrepen was

Het lage beweeggedrag van mbo-meiden is een urgent maatschappelijk vraagstuk. Het vergroot het risico op fysieke en mentale gezondheidsklachten en belemmert sociale participatie en gelijke kansen. Het gaat hierbij niet alleen om daadwerkelijke veiligheid, maar vooral om de beleving van de ervaren veiligheid.

Voor meiden hangt veiligheid sterk samen met sociale en psychologische aspecten, meer nog dan fysieke. Niet de feitelijke risico's bepalen gedrag, maar de subjectieve ervaring: niet bekeken of beoordeeld worden, steun ervaren van anderen en bewegen in een overzichtelijke setting. Fysieke veiligheid vormt de basis, maar sociale dynamiek bepaalt of een plek echt veilig voelt. Daardoor kunnen objectief veilige locaties toch onveilig aanvoelen.

Dit beeld werd bevestigd in interviews met jongerenwerkers, mbo-docenten en meiden zelf. Zij beschreven situaties waarin ze werden aangestaard, aangesproken of simpelweg geen rust ervoeren.

"Ik zie soms rare mensen lopen en dan wil ik snel weg."

De openbare ruimte als sleutel tot gelijke beweegkansen

De openbare ruimte speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven van jongeren. Pleinen, parken en sportlocaties zijn bij uitstek plekken waar ontmoeten, bewegen en deelnemen samenkomen. Tegelijkertijd laten onderzoek en praktijk zien dat deze ruimtes niet voor iedereen even inclusief zijn.

Voor veel meiden is de openbare ruimte een plek waar zij zich zichtbaar voelen en beoordeeld worden. Sociale dynamiek, ongewenste aandacht en het ontbreken van een veilige groepscontext zorgen ervoor dat zij zich sneller terugtrekken. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel: doordat meiden minder aanwezig zijn in de openbare ruimte, voelen zij zich er steeds minder thuis en neemt de drempel deel te nemen verder toe.

“Als je je een keer onveilig voelt wanneer je buiten samenkomt, is de kans groot dat je dat niet snel nog eens doet.”

Van september 2024 tot en met december 2025 voerde Sportservice Flevoland een onderzoek uit naar manieren waarop mbo-meiden van 15 tot en met 18 jaar zich veiliger kunnen voelen in de openbare ruimte. Dit onderzoek biedt inzicht in de achterliggende oorzaken van gevoelens van onveiligheid en brengt factoren en componenten in kaart die kunnen bijdragen aan het stimuleren van meiden om vaker buiten te sporten en bewegen. Het levert handvatten om gelijke beweegkansen in de openbare ruimte te versterken.

Wat werkt: veiligheid, rolmodellen en herkenning

Uit het onderzoek blijkt dat we onderscheid moeten maken tussen twee soorten veiligheid die samen bepalen of meiden bewegen:

1. Fysieke veiligheid

Fysieke veiligheid heeft betrekking op de concrete, zichtbare kenmerken van een plek. Denk aan de juiste verlichting, sociale controle of toezicht, overzichtelijke en goed zichtbare routes, toegankelijkheid van de locatie en de staat van de ontmoetingsplek. Een goed onderhouden, schone en overzichtelijke omgeving straalt zorg en aandacht uit, terwijl donkere hoeken, kapotte voorzieningen of onduidelijke looproutes juist gevoelens van onzekerheid kunnen versterken.

Voor meiden hangt fysieke veiligheid nauw samen met voorspelbaarheid en ervaren controle. Een omgeving waarin zichtlijnen open zijn, routes logisch verlopen en weinig verborgen ruimtes aanwezig zijn, verkleint het gevoel van kwetsbaarheid. Wanneer de inrichting duidelijk en overzichtelijk is, groeit het vertrouwen om de plek zelfstandig te betreden en te gebruiken.

Fysieke veiligheid vormt daarmee een belangrijke randvoorwaarde voor deelname. Wanneer de basis op orde is, vermindert terughoudendheid en ontstaat ruimte om daadwerkelijk in beweging te komen. Zonder deze fysieke randvoorwaarden blijven drempels bestaan en wordt participatie beperkt.

2. Sociale veiligheid

Zich welkom en gerespecteerd voelen, geen ongewenste aandacht krijgen en niet het gevoel hebben constant bekeken of beoordeeld te worden, dat zijn essentiële voorwaarden voor sociale veiligheid. Sociale veiligheid gaat daarmee verder dan de afwezigheid van incidenten; het gaat om de beleving van een plek. Voelt een omgeving ondersteunend, inclusief en vrij van sociale druk? Pas dan kan die plek daadwerkelijk als prettig en toegankelijk worden ervaren.

Uit het onderzoek blijkt dat meiden nadrukkelijk behoefte hebben aan zowel sociale als fysieke veiligheid. Een goed verlichte locatie of duidelijke structuur alleen is niet voldoende wanneer sociale normen onveilig aanvoelen. Andersom geldt hetzelfde: een fijne groep zonder veilige fysieke setting biedt ook geen volledige zekerheid. Alleen wanneer beide vormen van veiligheid samenkomen, ontstaat een omgeving waarin meiden durven bewegen, blijven en terugkomen.

Zes aanbevelingen voor een veiligere openbare ruimte voor mbo-meiden

Naar aanleiding van de resultaten is onderzocht welke factoren direct kunnen bijdragen aan een veiliger gevoel. De inzichten zijn vertaald naar zes aanbevelingen die gemeenten kunnen benutten binnen hun eigen context. Deze bouwstenen bieden de mogelijkheid om de vicieuze cirkel te doorbreken en richten zich op de sociale én fysieke veiligheid van mbo-meiden. Het uitgangspunt is dat zij zich veilig, welkom en zelfverzekerd voelen om gebruik te maken van de openbare ruimte, en het draagt bij aan een positievere houding ten opzichte van bewegen, een ondersteunende sociale norm en een groter gevoel van controle en eigenaarschap.

1. Vrouwelijke buurtsportcoaches als rolmodel

De inzet van een vrouwelijke coach die als rolmodel fungeert kan bijdragen aan herkenning, vertrouwen en een gelijkwaardige sfeer. Deze begeleiding verlaagt de drempel tot deelname en versterkt de ervaren veiligheid.

2. Afwisselend, niet-competitief sportaanbod

Zorg voor laagdrempelige activiteiten gericht op plezier, samenwerking en persoonlijke groei. Vermijd competitieve sport- en beweegvormen en prestatiedruk, zodat meiden op hun eigen tempo kunnen instappen.

3. Een vaste en veilige verzamelplek

Creëer één herkenbare ontmoetingsplek in de wijk. Deze plek biedt structuur, overzicht en een stabiele basis van waaruit activiteiten plaatsvinden.

4. Peer-to-peer leren

Samenwerkingsopdrachten kunnen helpen om van en met elkaar te leren. Dit versterkt de groepsbinding en vergroot de betrokkenheid.

5. Een activerend beloningssysteem

Kleine beloningen, zoals een cadeaubon, kunnen deelname en continuïteit stimuleren. Uit onderzoek blijkt bovendien dat een kortetermijnbeloning de intrinsieke motivatie op de lange termijn niet negatief beïnvloedt.

6. Continue feedback

Bied deelnemers de mogelijkheid om doorlopend feedback te geven die direct kan worden meegenomen in activiteiten, zodat deze blijven aansluiten bij de behoeften en ervaringen.

Deze aanbevelingen dragen allemaal bij aan duurzame beweegparticipatie en een inclusievere beleving van de openbare ruimte.

Professionalisering van buurtsportcoaches

Aanvullend op de zes aanbevelingen blijkt de deskundigheid van uitvoerende professionals een belangrijke versterkende factor voor beweegdeelname. De manier waarop buurtsportcoaches meiden begeleiden heeft directe invloed op de ervaren sociale veiligheid en daarmee op deelname.

Uit interviews en observaties blijkt dat buurtsportcoaches sportinhoudelijk sterk zijn, maar dat specifieke vaardigheden rondom sociale veiligheid, gendersensitieve begeleiding en het omgaan met onveilige situaties niet altijd vanzelfsprekend aanwezig zijn. Omdat veiligheid één van de belangrijkste voorwaarden is voor deelname, is gerichte professionalisering op deze thema's van belang.

Professionals die werken met meiden in de openbare ruimte hebben baat bij vaardigheden om sociale veiligheid actief te creëren en te bewaken. Daarbij gaat het om het herkennen van signalen van onveiligheid en hier adequaat op reageren, het versterken van weerbaarheid, zelfvertrouwen en het aangeven van grenzen, en gendersensitief communiceren. Daarnaast helpt het wanneer coaches handvatten hebben om groepsdynamiek positief te beïnvloeden, peer-support te stimuleren en ongewenst gedrag of intimidatie te voorkomen.

Het versterken van deze competenties vergroot het handelingsvermogen van buurtsportcoaches, waardoor zij meiden veiliger en effectiever kunnen begeleiden en de zes aanbevelingen beter tot hun recht komen.

Publieke waarde

De impact van de aanbevelingen reikt verder dan bewegen alleen. Ze kunnen bijdragen aan:

- het bevorderen van fysieke én mentale gezondheid
- het versterken van sociale cohesie en inclusiviteit
- een veilige en toegankelijke leefomgeving

De ambitie is om binnen Flevoland bewustwording te creëren over het belang van sociale en fysieke veiligheid voor meiden in de openbare ruimte. De inzichten uit dit onderzoek bieden gemeenten, buurtsportcoaches, onderwijsinstellingen en welzijnspartners aanknopingspunten om anders te kijken naar de inrichting en het gebruik van publieke ruimtes. Niet alleen als fysieke locaties, maar als sociale omgevingen die mede bepalen wie zich welkom voelt om er te bewegen.

Daarbij staat één uitgangspunt centraal: meiden moeten actief worden betrokken bij het ontwerp en de inrichting van de openbare ruimte. Hun ervaringen, behoeften en perspectieven vormen de basis voor duurzame oplossingen. Door hen structureel mee te laten denken en beslissen, ontstaat eigenaarschap en worden plekken ontwikkeld die daadwerkelijk aansluiten bij hun leefwereld. Op die manier dragen de aanbevelingen en inzichten niet alleen bij aan meer beweegparticipatie, maar ook aan een cultuurverandering binnen Flevoland, waarin de stem van meiden vanzelfsprekend wordt meegenomen in beleid en praktijk.

Vragen

Heb je vragen of wil je meer weten over dit onderwerp? Neem dan contact op met projectleider Rosabel Voogsgeerd via: voogsgeerd@sportflevo.nl.