



**(W)EET
WAT JE
DOET**



Beleidsplan 2024-2028

(W)EET WAT JE DOET
Domselaerstraat 90b
1093 MA Amsterdam
info@weetwatjedoet.nl
+31642485149

Dit beleidsplan is geschreven door Karin de Bruin met medewerking van Eva van de Rijt en Yuki Shibata. Onze dank gaat uit naar Sien Tielen die in haar stage een mooi fundament heeft gelegd voor de totstandkoming van dit document.



Inhoud

Inleiding.....	3
1. Missie/visie	4
1.1 Visie.....	4
1.2 Doelstelling	4
1.3 Strategie	5
2. Huidige situatie	6
2.1 Activiteiten van de organisatie	6
2.1.1 Website	6
2.1.2 Social Media	6
2.1.2 Zorgkaart	6
2.1.3 Online workshops en trainingen	7
2.1.4 Fysieke workshops en trainingen.....	7
2.1.5 Samenwerkingen.....	8
2.1.6 Media	8
2.1.7 Overige externe activiteiten	8
2.1.8 Overige interne activiteiten	9
2.2 Voorbeeld van onze activiteiten	9
3. Toekomst	12
4. Organisatie	14
4.1 Bestuur.....	14
4.2 Werknemers.....	15
5. Financiën	15
5.1 Beheer en besteding van het vermogen.....	15
5.2 Het werven van gelden	15



Inleiding

Voor u ligt het beleidsplan van (W)EET WAT JE DOET.

Stichting (W)EET WAT JE DOET is opgericht op 7 februari 2024 te Vijfheerenlanden en ingeschreven in de Kamer van Koophandel op 19 februari 2024. Stichting (W)EET WAT JE DOET zet zich in om eetstoornissen in de (top)sport en dans te voorkómen en gezond presteren te stimuleren. Daarnaast voeren we gevraagd en ongevraagd activiteiten uit om de bewustwording van eetproblematiek en de kennis over de vele invloeden daarop te vergroten en mensen uit de sport- en danswereld in actie te brengen om bij te dragen aan een gezond, veilig, inclusief en optimaal prestatieklimaat.

De Stichting krijgt inkomsten uit de workshops en trainingen die zij verzorgen. Dit betreft dus een vergoeding voor gevraagde diensten. Daarnaast organiseren wij events op eigen initiatief, waar we geen of minimale inkomsten voor ontvangen en bieden we diverse diensten en producten kosteloos aan. De stichting streeft ernaar om meer sporters en hun omgeving te bereiken. Om haar bereik te vergroten, is het van belang om onze naamsbekendheid en onze slagkracht te vergroten. Aanvullende middelen en extra menskracht zijn gewenst om dat te kunnen realiseren. Dit in 2019 opgerichte project omzetten naar een nieuwe entiteit en het oprichten van een stichting lijkt daaraan goed te kunnen bijdragen.

Karin de Bruin, oprichtster van (W)EET WAT JE DOET vertelt: “In mijn sportpsychologiepraktijk heb ik veel sporters met eetstoornissen behandeld en met lede ogen toegekeken hoeveel moeite het hen kostte hiervan te herstellen. In plaats van ingrijpen als het al te laat is, wilde ik graag helpen om eetproblemen vóór te zijn. In dat verband werd ik door sportbonden en -verenigingen al regelmatig benaderd om een lezing of voorlichting te geven over hoe zij eetproblematiek vroeger kunnen signaleren en kunnen voorkómen. Ik merkte dat een eenmalige bijdrage niet het verschil kan maken, waardoor ik er steeds vaker op aanstuurde om samen structureel beleid te ontwikkelen. Een aantal jaren geleden kwam ik in USA het succesvolle Female Athlete Body Project van Carolyn Becker en Tiffany Stewart tegen. Een preventietraining om eetstoornissen bij vrouwelijke sporters te voorkómen. Ik raakte geïnspireerd en kreeg toestemming om FAB als basis te gebruiken om een eetstoornispreventieprogramma te ontwikkelen voor de Nederlandse sportwereld. Met een aantal studenten van de VU en de UvA ben ik de eerste pilots gestart om te zien of en hoe deze aanpak ook in Nederland succesvol zou kunnen worden. Na de vele enthousiaste reacties van sporters, trainers en staf/bestuur en veelbelovende resultaten uit onze evaluatiestudies, besloot ik om in 2018 mee te dingen naar een Sportinnovator subsidie van ZONMW om dit project op te kunnen schalen en uit te kunnen rollen voor alle sporters, mannen én vrouwen, jong en oud, uit de verschillende risicosporten en in heel Nederland. Niet alleen trainingen ontwikkelen voor sporters, maar ook voor ouders, trainers, coaches, staf en bestuur, en deze trainingen inbedden en effectief maken met training reinforcement. Ik wilde een integrale aanpak om de preventie en signalering van eetstoornissen in de Nederlandse sport en dans op de kaart te zetten en te houden. Dat was de geboorte van (W)EET WAT JE DOET.”

Op 1 mei 2024, de Dag van de Arbeid, vieren we ons 5-jarig jubileum. We hebben in deze jaren inderdaad veel arbeid verricht en het nodige bereikt. We zijn bij diverse Bonden en clubs bekend en hebben daar onze workshops en trainingen gegeven. Bij sommige Bonden zijn we structureel ingevoegd in de kaderopleiding, bij anderen is het nog ad hoc. Naast een poule aan trainers, hebben diverse (oud)sporters ons team als ambassadeur versterkt met hun ervaringsdeskundigheid. Zij hebben een of meerdere activiteiten met ons uitgevoerd, binnen onze trainingen of in de media en podcasts. Met hen hebben we ook een nieuw product ontwikkeld, onze inspiratiesessies, waarmee



we sporters en trainers (en andere aanwezigen binnen een club) laten kennismaken met de ervaringen en het herstelverhaal van sporters die een eetstoornis hebben overwonnen. Zo willen we de bespreekbaarheid van eetproblematiek in de sport- en danswereld vergroten en de drempel verlagen om zich ontwikkelende problemen vroeg te signaleren en hier tijdig passende hulp bij te zoeken. Daartoe hebben we ook een zorgkaart van sportartsen, sportdiëtisten en (sport)psychologen en therapeuten die hierin een rol kunnen spelen. We hebben verder een structureel evaluatiesysteem ontwikkeld voor onze trainingen en trainers om onze kwaliteit te vergroten en ons aanbod nóg beter aan te laten sluiten bij wat clubs en Bonden nodig hebben. Naast de trainingen op aanvraag zijn we ook zelf open online trainingen voor trainers en stafleden gaan aanbieden, die door een reeks aan Bonden en Beroepsverenigingen zijn geaccrediteerd. Ook zijn we wekelijks actief op allerlei social media-kanalen. Maar we willen meer en er is ook meer nodig. Met de Stichting gaan we dat de komende jaren verwezenlijken.

Bij het opstellen van dit beleidsplan is rekening gehouden met de voorwaarden waar een beleidsplan volgens de Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) aan zou moeten voldoen. De ANBI-status heeft als voordeel dat organisaties en particulieren hun giften kunnen aftrekken van de belasting, en dat we als stichting zelf ook geen schenkbelasting hoeven te betalen over schenkingen in het algemeen belang. In de loop van 2024 gaan we aan de slag om deze ANBI-status per 2025 aangevraagd en goedgekeurd te hebben. Dit beleidsplan geeft inzicht in:

- missie, visie, doelstelling en activiteiten van de stichting;
- de manier waarop de stichting middelen werft;
- het beheer van het vermogen van de stichting;
- de besteding van het vermogen van de stichting;
- het functioneren van het bestuur.

Wij wensen u veel plezier met het lezen van dit beleidsplan en hopen dat we op uw steun mogen rekenen. Met uw steun kunnen wij namelijk het verschil maken en het bewustzijn rondom eetproblematiek in de topsport vergroten! Wij staan open voor uw suggesties, vragen en/of opmerkingen.

1. Missie/visie

1.1 Visie

(W)EET WAT JE DOET is op 1 mei 2019 opgericht om eetproblemen in de sport- en danswereld vroegtijdig te signaleren en te voorkómen. Het project komt voort uit de passie van oprichtster Karin De Bruin, die sinds 2000 actief is in de sportpsychologie en zich als sportpsychologe bezighoudt met de mentale training van (top)sporters en dansers, en de begeleiding en behandeling bij dieperliggende problematiek zoals eetstoornissen. Topsport kan een omgeving zijn die negatief bijdraagt aan het ontstaan, verergeren of in stand houden van eetproblematiek. De missie van (W)EET WAT JE DOET is het stimuleren van een optimale prestatieomgeving en een veilig, gezond en inclusief (top)sportklimaat. Dit wordt gedaan door experts op het vlak van (sport)psychologie en gedragsverandering en ervaringsdeskundigen op het gebied van eetproblematiek in de topsport. Zij kennen namelijk de uitdagingen van verschillende sportdisciplines goed en van binnenuit en stemmen hun trainingen en werkwijze daarop af.

1.2 Doelstelling

De statutaire doelstellingen van deze stichting zijn:



1. de preventie van eetproblemen in sport en dans en het stimuleren van gezond presteren binnen een veilig, gezond en inclusief en optimaal prestatieklimaat; en het verrichten van alle verdere handelingen, die met het vorenstaande in de ruimste zin verband houden of daartoe bevorderlijk kunnen zijn.

2. De stichting tracht haar doel onder meer te verwezenlijken door

- (a) het geven van trainingen die eetproblematiek helpen voorkómen, voordat het misgaat;
- (b) informatie verspreiden met het specifieke doel om het ontwikkelen van eetproblematiek binnen de (top)sport en dans te kunnen voorkomen en tijdig te signaleren;
- (c) het werven van financiële middelen om de kosten die hiermee verband houden te financieren;

De stichting beoogt een algemeen nut beogende instelling te zijn zoals bedoeld in artikel 3 onderdeel b van de Wet Inkomstenbelasting 2001, of een daarvoor in plaats getreden regeling en beoogt zodanig gerangschikt te zijn door de Nederlandse Belastingdienst.

Wij bieden een breed palet aan workshops aan om eetproblematiek te signaleren en te helpen voorkómen. Er worden zowel online workshops als workshops op locatie aangeboden. Daarnaast zijn er e-learnings ontwikkeld als ook een praktische handleiding voor en screeningstools voor zowel de individuele sporter als de cultuur. Bewustwording en educatie leveren een grote bijdrage aan het vinden van de juiste balans, voeding en rust. Het huidige aanbod is gericht op vier verschillende doelgroepen met een eigen thema:

- 1. Sporters – leveren van een gezonde topprestatie en maximaal presteren op een duurzame manier;
- 2. Coaches, trainers en stafleden – leren om eetproblematiek te kunnen signaleren, effectief bespreekbaar kunnen maken met de sporter en diens omgeving, en met de staf optimale begeleiding kunnen bieden naar een gezonde topprestatie waarin beschermd wordt tegen eetproblematiek;
- 3. Bestuur – beleidsmatig een gezond topsportklimaat stimuleren en de signalering en preventie van eetproblematiek structureel inbedden in (integraal) beleid.
- 4. Ouders – ondersteuning kunnen bieden bij hun (top)sportkind.

1.3 Strategie

Wij zetten ons als (W)EET WAT JE DOET preventief in voor sporters en dansers die (verhoogd) risico lopen om een eetstoornis te ontwikkelen en voor hun naaste omgeving. Op deze manier willen we eetstoornissen voor zover mogelijk voorkómen.

Onze visie:

- (W)EET WAT JE DOET draagt bij aan het vergroten van de kennis en bewustwording omtrent eetproblematiek in de (top)sport.
- (W)EET WAT JE DOET vergroot de bespreekbaarheid van eetproblematiek door het taboe weg te nemen en de bekendheid te verhogen.
- (W)EET WAT JE DOET motiveert en stimuleert sporters en hun omgeving rondom gezond presteren en preventief in de signalering rondom eetproblematiek en het tijdig vragen om en vinden van passende hulp.
- (W)EET WAT JE DOET biedt een wetenschappelijk bewezen effectieve methode aan die bijdraagt tot een gezonde topsportleefstijl, ook op de lange termijn.



- De (ervarings)deskundige trainers van (W)EET WAT JE DOET zetten kennis en ervaringen omtrent hun eigen uitdagingen en oplossingen rondom balans in presteren op een professionele manier in om anderen te helpen.

2. Huidige situatie

Het (W)EET WAT JE DOET project is in 2018 bekroond met de nationale Sportinnovatorprijs. Startdatum van het gesubsidieerde project was 1 mei 2019. Met een verlenging in de coronaperiode is het subsidieproject beëindigd op 31 januari 2021 en daarna op eigen kracht en met eigen middelen voortgezet. Het huidige (W)EET WAT JE DOET team bestaat uit 3 bestuursleden, 13 trainers, 6 ambassadeurs en 3 stagiaires, die bij verschillende sportclubs en -bonden workshops geven of andere activiteiten binnen en voor de Stichting uitvoeren.

2.1 Activiteiten van de organisatie

2.1.1 Website

Op de website van (W)EET WAT JE DOET staat ons aanbod om het gezond presteren te stimuleren en eetproblematiek vroegtijdig te signaleren en te helpen voorkómen. Daarnaast is er een gratis handleiding voor trainers en coaches te downloaden. De handleiding is bedoeld om gratis tools aan te reiken waarmee je eetstoornissen eerder kunt signaleren en waarmee sporters geholpen kunnen worden als er een probleem vermoed wordt. Sinds april 2023 maakt (W)EET WAT JE DOET gebruik van Google Analytics. De handleiding werd in 2023 ongeveer 75 keer gedownload. De afgelopen drie maanden is de website van (W)EET WAT JE DOET door ongeveer 1300 bezoekers bezocht.

2.1.2 Social Media

20 mei 2019 heeft (W)EET WAT JE DOET de social media pagina's opgericht. (W)EET WAT JE DOET is op Linked(in), Instagram en Facebook actief. Er worden sinds mei 2021 wekelijks social media berichten geplaatst om een digitale community aan ons te binden, kennis te verspreiden en bewustwording te creëren. Er worden diverse typen berichten gepost, zoals informatieve posts over verschillende sporten en eetproblematiek, stellingen, nieuwsartikelen en informatie over de activiteiten en betrokkenen bij (W)EET WAT JE DOET.

Vanuit een initiatief van subsidiegever Sportinnovator om voormalige prijswinnaars extra ondersteuning te bieden bij het opschalen van hun producten, heeft ons social mediateam een bijscholing Groeistrategie bij Matthijs Wijnands van Forty gevolgd over het gebruik van statistieken rondom websitegebruik om de website en de social mediaberichten nóg effectiever in te kunnen richten en ons bereik verder te vergroten.

2.1.2 Zorgkaart

Via de online zorgkaart van (W)EET WAT JE DOET kunnen hulpverleners met expertise in (beginnende) eetproblemen in de sport geraadpleegd worden. Deze worden geselecteerd op basis van specialisme en de locatie waar ze werkzaam zijn (bv. de provincie). Zowel sportartsen, sportdiëtisten als (sport)psychologen en therapeuten met expertise in eetstoornissen en ervaring of affiniteit met sport of dans zijn op deze kaart te vinden. Het dient als een actueel overzicht waarmee



passende zorgverleners eenvoudig en snel gevonden kunnen worden. Ten minste één keer per jaar worden alle gegevens gecontroleerd en geactualiseerd.

Op de zorgkaart is te zien welke hulpverleners gespecialiseerd zijn in (beginnende) eetproblematiek in de (top)sport en op onze zorgkaart opgenomen zijn. Met specialisatie wordt bedoeld dat de betreffende hulpverlener zich heeft verdiept middels een post-HBO of post-master opleiding in eetstoornissen, of dat iemand minstens 1 jaar heeft gewerkt in een in eetstoornissen gespecialiseerde instelling. Voor (top)sport hebben deze zorgverleners affiniteit of ze hebben de bereidheid om zich hierin te verdiepen. Verder zijn deze zorgverleners direct toegankelijk (wel met een verwijzing van bijvoorbeeld de huisarts) en zijn ze lid van een beroepsvereniging waardoor cliënten toegang hebben tot het tuchtrecht bij een klacht. Naast de mensen op de website wordt binnen de zorgkaart en uitleg daarvan meermaals verwezen naar algemene websites van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen waar het reguliere aanbod voor zorg voor eetstoornissen is opgenomen.

2.1.3 Online workshops en trainingen

Sinds 2023 is er gestart met een online Zoom-workshop voor alle trainers en coaches die geïnteresseerd zijn. Deze workshop wordt 3 à 4 keer per jaar georganiseerd, afhankelijk van het aantal aanmeldingen. Vaak kunnen deelnemers licentiepunten ontvangen voor onze trainingen waarmee ze hun accreditatie als trainer van een Bond (O.a. Atletiekunie, KNGU, KNZB, KNHS, KNKB, Nevobo) of als sportprofessional (VSPN en VSN) kunnen verlengen. In 2023 zijn 3 eigen (W)EET WAT JE DOET open online workshops georganiseerd. Dit betreft de door diverse Bonden en Beroepsverenigingen geaccrediteerde basisworkshop signalering van eetproblemen in sport. Hieraan hebben 43 trainers en overige stafleden uit sport en dans deelgenomen.

In totaal werden er zeven workshops voor de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) georganiseerd. Dit zijn (inmiddels) 4 verschillende workshops die twee keer per jaar worden uitgevoerd.

Daarnaast vond er een webinar plaats voor Judo Vlaanderen.

De online workshops en trainingen zijn door de deelnemers achteraf beoordeeld. Zo verzamelen we feedback om onze workshops te verbeteren. De deelnemers beoordelen de kwaliteit van de trainers en de inhoud van de workshop. Daarnaast geven ze een cijfer voor de gehele kwaliteit. De online workshop werd in 2023 gemiddeld beoordeeld met een 7.3. De deelnemers geven terug dat er een vertrouwde en open sfeer hangt waarin het onderwerp bespreekbaar wordt. Bij de workshop voor diverse coaches en trainers wordt teruggegeven dat het interessant is om met deze gemêleerde groep het onderwerp te belichten.

2.1.4 Fysieke workshops en trainingen

Naast online trainingen, vinden er ook diverse fysieke workshops plaats. In 2023 werden zeven verschillende workshops georganiseerd. (W)EET WAT JE DOET gaf op de locaties van Judo Bond Nederland (National Budodag), AV Phoenix te Utrecht, Judo Vlaanderen, Zwemcoach NL (Nederlandse Vereniging van Zwemsporttrainers), roeivereniging AUSR Orca en de Dag van de Trainer van de KNWU workshops aan trainers en coaches over een gezond prestatieklimaat en



signalering en preventie van eetstoornissen. Bij roeivereniging Sköll werd aan roeiers en coaches onze eerste inspiratiesessie gegeven.

De offline workshops en trainingen zijn tevens door de deelnemers achteraf beoordeeld. Zo verzamelen we feedback om onze workshops te verbeteren. De deelnemers beoordelen de kwaliteit van de trainers en de inhoud van de workshop. Daarnaast geven ze een cijfer voor de gehele kwaliteit. De offline workshops werden in 2023 gemiddeld beoordeeld met een 8,4. De deelnemers geven terug dat ze de interactie en de persoonlijke benadering waarderen.

2.1.5 Samenwerkingen

Er loopt een samenwerking met Stichting Kiem om gratis lessen door ervaringsdeskundigen op Topsport Talentscholen te kunnen bieden. Samen met Stichting Kiem is een speciaal voor deze doelgroep geschikte voorlichtingsles ontwikkeld. (W)EET WAT JE DOET heeft een overzicht van Topsport Talentscholen gemaakt en het overkoepelend orgaan benaderd om deze gratis les onder de aandacht te brengen en in hun rooster op te laten nemen. Een aantal van de trainers van (W)EET WAT JE DOET zijn inmiddels getraind door Kiem en toegelaten tot hun trainerspoule om deze lessen te kunnen geven. De eerste scholen in Tilburg, Rosmalen en Rotterdam zijn bezocht.

2.1.6 Media

(W)EET WAT JE DOET en haar ambassadeurs zijn diverse keren benaderd door de media. Onder andere zijn artikelen of (radio)bijdragen verschenen in het Friesch Dagblad, op NOS.nl, bij NOS Langs de Lijn, in Grazia en in de Trouw.

2.1.7 Overige externe activiteiten

Met onze ambassadeur en inmiddels (W)EET-trainer uit het judo Tes, met trainer Kars Zoon, ((W)EET-lid van het eerste uur), sportdiëtiste en coach Daniëlle Gommers-Vriezema, heeft Karin de Bruin, vanuit haar ervaring in de hulpverleningspraktijk en het onderzoek naar gewichtmaken met Jessica Gal (in 2015), met team Hajimé een podcast opgenomen over gezond presteren, verantwoord gewichtmaken en de risico's op eetproblematiek in een gewichtsklassesport als judo.

Het judoteam van (W)EET WAT JE DOET strijdt al jaren voor het afschaffen van gewichtsklassen bij jeugdwedstrijden in het judo, net als in Vlaanderen al een tijd de gewoonte is. Met diverse medestrijders zijn we een aantal keren in gesprek gegaan met Judo Bond Nederland om hier voor te pleiten en stappen in te zetten. We waren dan ook zeer verheugd toen District Zuid Nederland, na het beluisteren van de podcast, zich als eerste opwierp om in hun Lentetoernooi als pilot te gaan testen om deelnemers zich niet vooraf in een gewichtsklasse te laten inschrijven (en dus daarmee te moeten afvallen), maar om op de dag zelf poules van gelijkwaardige tegenstanders in te delen. (W)EET WAT JE DOET heeft daarop de Judo Bond Nederland aangeboden om met een enquête de ervaringen en ideeën van sporters, ouders en organisatie in kaart te brengen om deze ervaringen mee te nemen naar de toekomst. De uitkomsten van deze enquête zijn met betrokkenen gedeeld en het wachten is op een vervolg. Door o.a. personele wisseling bij de Bond en ook wel wat ideologische en praktische weerstand bij sommige trainers en ouders laat een vervolg helaas nog steeds op zich wachten. We blijven het gesprek aangaan en een opening zoeken voor meer en anders.

2.1.8 Overige interne activiteiten

Elke twee maanden ontvangt het team een nieuwsbrief om elkaar te informeren en inspireren over ontwikkelingen en activiteiten van (W)EET WAT JE DOET.

Twee keer per jaar organiseert (W)EET WAT JE DOET een inspiratiedag voor alle trainers en ambassadeurs om informeel bij te praten, met elkaar door te nemen waar het project staat, inhoudelijk bijscholing te volgen en voor ontspanning en persoonlijk contact. In 2023 heeft het team een boksworkshop van onze trainster Lisa en Delano in hun sportschool in Rotterdam gevolgd.

Ook zijn een online en offline intervisiemeeting voor de (ervaringsdeskundige) trainers georganiseerd om met elkaar te bespreken wat de werkzaamheden met zich meebrengen aan persoonlijke impact en om stil te staan bij hoe je je ervaringsdeskundigheid inspirerend en effectief, dus niet triggerend, kan inzetten.

2.2 Voorbeeld van onze activiteiten

Sporters

In de (W)EET WAT JE DOET fysieke training voor sporters wordt er samen met team-, selectie- of ploeggenoten op praktische wijze gekeken naar manieren om een (top)prestatie op een gezonde manier te bereiken. Deze training bestaat uit 3 modules van 90 minuten. In de modules komen onderwerpen aan bod als:

- de ideaalbeelden binnen de sport;
- presteren onder grote druk;
- lichaamsbeeld, eigenwaarde en zelfvertrouwen;
- balans tussen training, voeding en herstel;
- verantwoord op gewicht komen;
- het zichzelf vergelijken met anderen, sociale media en hoe daarmee om te gaan;
- welke keuzes sporters kunnen maken om tot hun maximale prestatie te komen.

In deze **(W)EET-training** wordt uitgebreid stilgestaan bij het vergroten van bewustwording en bespreekbaarheid. Er wordt in kleine groepen gewerkt waarbij er veel persoonlijke aandacht is. Het is nadrukkelijk géén voorlichting over eetstoornissen, maar een trainingsprogramma om sporters te leren gezond te presteren.

Daarnaast is er een online training voor sporters, ook wel **e-health** genoemd, die ze in hun eigen tijd en tempo kunnen doorlopen. De online training Gezond Presteren – (W)EET WAT JE DOET bestaat uit 10 modules met uitleg, theorie, video's, podcasts, vragenlijsten, checklists, schrijf- en doe-opdrachten, voorbeelden en tips. De modules duren circa 1 tot 3 uur. In deze training komen onderwerpen aan bod als:

- ideaalbeelden en overtuigingen binnen desbetreffende sport;
- herstellen om beter te worden;
- verantwoord op gewicht komen;
- gezonde (sport)voeding;
- positieve coaching.



Omdat de fysieke (W)EET-training praktisch en financieel de nodige investering vraagt, en clubs daar drempels ervaren, hebben we een ander format, de **inspiratiesessie** geïntroduceerd. Dit kwam samen met dat wij in 2023 gesprekken kwamen met een aantal (oud-)sporters die hun ervaringen en herstelverhaal graag wilden inzetten binnen (W)EET WAT JE DOET om de bewustwording rondom eetstoornissen te vergroten en de nieuwe lichten sporters te behoeden waar zij zelf doorheen hebben moeten gaan en te lang in verstrikt hebben gezeten. Samen met een (W)EET-trainer uit de diëtetiek of psychologie worden sporters en trainers (en andere geïnteresseerden op een club) vergroten zij de bewustwording van risicofactoren voor de ontwikkeling van eetproblematiek en gaan zij een open gesprek aan over de keerzijde van (top)sport. Belangrijke eerste stappen om eetproblematiek te helpen voorkómen.

Coaches en trainers

Via zoom wordt er een algemene online basistraining voor coaches en trainers georganiseerd om bewustwording te vergroten en te leren signaleren. In deze door vele Bonden en Beroepsverenigingen geaccrediteerde training leren deelnemers in twee uur tijd meer over eetproblematiek en hoe dit tijdig gesignaleerd en aangepakt kan worden.

In 2023 is er een online training ontwikkeld specifiek voor coaches en staf (en sporters) uit de paardensport. Deze variant op de online basistraining zal bij voldoende belangstelling in 2024 en verder worden herhaald.

Binnen de kaderopleiding en bijscholingsagenda van de KNGU zijn op basis van onze leerlijn en masterclass voor trainers en coaches drie en sinds de tweede helft van 2023 een vierde module die terugkomend worden aangeboden: 1A over prevalentie en signalering; 1B over vermoedens van eetproblematiek, en dan?; 1C Preventie van eetproblemen in de gymnsport; 1D Over Voeding en (top)sport.

Tevens worden er op de clubs fysieke trainingen voor coaches en trainers georganiseerd. De totale training bestaat uit vijf modules van elk ongeveer 3 uur. In de workshops komen onderwerpen aan bod als:

- het signaleren van disbalans en eetproblemen;
- het gesprek aangaan over vermoedens en verantwoord op gewicht komen;
- wat en hoe intern begeleiden en wanneer/naar wie verwijst je extern door;
- effectief coachen op gezond presteren in plaats van alleen op resultaat en prestaties;
- samenwerking met andere stafleden, professionals en hulpverleners rondom eetproblematiek;
- hoe kan je actief bijdragen aan preventiebeleid?

De totale leerlijn en masterclass bestaat uit 5 modules die deels ook apart zijn af te nemen:

- module 1a: bewustwording, signalering, begeleiding, verwijzing;
- module 1b: een vermoeden, en dan? Het gesprek aangaan (alleen met/na 1a);
- module 2a: effectief en preventief coachen (theorie);
- module 2b: effectief en preventief coachen (praktijk) (alleen met/na 2a);
- module 3: beleid opstellen.

Bestuur

Voor bestuursleden is er beleidstraining, die fysiek of online kan worden gegeven, bestaande uit één dagdeel waarin er een stappenplan en tools worden aangereikt die ingezet kunnen worden om

eetproblematiek op de sportclub of vereniging te voorkomen middels structureel en integraal beleid. Onder begeleiding van Karin de Bruin wordt er met een aantal afgevaardigden van de bond of club samen in gesprek gegaan over de situatie, de aandachtspunten binnen de sport en verschillende beleidsopties en -keuzes die er zijn. Er komt een breed palet aan mogelijkheden rondom signalering, interne begeleiding en externe verwijzing voorbij die geïmplementeerd kunnen worden, afhankelijk van wat er past bij de sport en doelgroep. Met elkaar worden de voor- en nadelen, valkuilen en kansen van de verschillende opties doorgenomen. Hiermee kunnen er onderbouwde keuzes gemaakt worden en kunnen er stappen gezet worden om tot effectief preventiebeleid te komen.

De training bestaat onder andere uit:

- een QuickScan van het huidige beleid;
- een zelf uit te voeren risico-inventarisatie van jouw club of vereniging waardoor je helder krijgt wat belangrijke aandachtspunten zijn;
- de huidige stand van zaken ten aanzien van richtlijnen in vroegsignalering, aanpak en preventie;
- een helder stappenplan om tot effectief beleid te komen;
- concrete handvatten om het geformuleerde beleid daadwerkelijk uit te kunnen gaan voeren.

Ouders

De vierde doelgroep waar (W)EET WAT JE DOET zich op richt zijn ouders van (top)sporters. Parallel aan de training voor sporters is er ook een (W)eeet wat je doet – training voor ouders ontwikkeld. De training gaat in op het stimuleren van Gezond Presteren bij een kind wat aan topsport of fanatiek wedstrijdsport of dans doet. Het goed begeleiden van je kind hierbij is namelijk niet altijd eenvoudig maar wel ontzettend belangrijk. In deze training leren ouders:

- wat er anders is aan de opvoeding en begeleiding van een topsportkind;
- wat dat als ouder van je vraagt;
- welke (sport)voeding belangrijk is voor een topsportkind;
- wat je als ouder kan bijdragen aan plezier, vertrouwen, kortom gezond presteren;
- wat je kind leert in de (W)EET WAT JE DOET training (indien relevant);
- hoe je als ouder een positief lichaamsbeeld bij je kind kunt stimuleren;
- hoe je een energiedisbalans of beginnend eetprobleem signaleert en bespreekt;
- hoe en welke hulp je kunt inschakelen als je kind mentaal uit balans is.

De training bestaat uit 3 workshops van ongeveer 90 minuten die samen of apart, parallel aan de training van de kinderen of op zichzelf kunnen worden aangeboden:

- opvoeding: hoe kan jij bijdragen aan plezier, zelfvertrouwen, positief lichaamsbeeld en gezond topsportklimaat van jouw kind?;
- (sport)voeding: wat heeft jouw kind nodig voor topsport?;
- bijvoeding en bijsturing: Wat kan jij doen als jouw topsportkind uit balans is of worstelt met een beginnend eetprobleem?.

3. Toekomst

De speerpunten van ons beleid voor 2024-2028 zijn:

Stichting structuur goed neerzetten

Bij de oprichting van de Stichting hoort ook het aanpassen en herzien van allerlei procedures en afspraken. Te denken valt aan:

- het opstellen van nieuwe contracten en tarievenstructuur voor de trainerspoule;
- het uitschrijven van de (aangepaste) procedures rondom enboarden van nieuwe mensen, facturering, VOG e.d.;
- het openen van een eigen Bankrekening en vernieuwen van contracten met bijvoorbeeld Zoom, Dropbox, e-herkenning, e.d.;
- het goed inrichten van de boekhouding en regelen van btw-vrijstelling;
- het aanvragen van de CRKBO registratie voor de Stichting;
- het aanpassen van de website van projectvorm naar stichting;
- het opstellen van formats voor en taakverdeling rondom onze beleidsplannen, jaarverslag en begroting;
- het toewerken en aanvragen van een ANBI-status;
- het werven van extra bestuursleden met expertise op financiën, acquisitie en fondsenwerving;
- het opzetten van een structuur voor donaties en giften.

Een deel van ons budget, tijd en aandacht zal dus opgaan aan bovengenoemde taken om zo meer slagkracht en efficiëntie met elkaar te ontwikkelen.

Nóg meer bewustwording creëren

(W)EET WAT JE DOET wil nóg meer bewustwording creëren rondom eetproblematiek in de (top)sport en dans. Hierbij gaat het niet alleen om wat eetproblematiek is, maar ook de ernst hiervan en hoe je dit kunt voorkómen of minimaliseren. Hieronder een opsomming:

- De website zal opnieuw ingericht worden om meer bewustwordingstools voor bestuursleden en ouders op de hoofdpagina aan te bieden, aangezien zij degenen zijn die onze diensten voor hun kinderen en clubleden financieren; en ons aanbod meer nadrukkelijk en actueel op de homepage in beeld brengen.
- De bestaande workshops zullen nadrukkelijker onder de aandacht gebracht worden door relevante netwerken en contactpersonen te inventariseren en hen met persoonlijke flyers kennis te laten maken met het bestaan en aanbod van (W)EET WAT JE DOET.
- Om aanbod op maat te kunnen maken en geïnteresseerden over de streep te trekken, worden gratis korte oriëntatiegesprekken met Karin de Bruin aangeboden.
- De podcasts, die met YAAP en Hajimé zijn opgenomen, nadrukkelijker onder de aandacht brengen, bijvoorbeeld door deze op te laten nemen in het overzicht van de website van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen (NAE) en deze uit te breiden met het opnemen van nieuwe podcasts.
- Meer informatie aanbieden over (sport)voeding en de psychologie daarvan. Ondanks dat er al een breed aanbod bestaat, is er nog steeds veel vraag naar. Voornamelijk de mechanismen waardoor de kennis over voeding niet in de praktijk worden gebracht, de mythes rondom voeding en sport en dans, zullen meer aandacht krijgen. Op dit moment denken we aan het opnemen van een webinarserie, waarbij we input vragen op Instagram en LinkedIn. Hiervoor zullen we ook onze poule uitbreiden met extra WEET-trainer uit de diëtetiek. Daarnaast kan de Voedingsworkshop die is ontwikkeld voor de gymnsport met sportspecifieke aanpassingen aangeboden worden aan andere sporttakken.

Uitbreiden aanbod

- Bij de beoordeling van de kwaliteit van ons aanbod en onze trainers streven we naar een hogere waardering, vooral voor onze online workshops. We denken dit te kunnen bereiken door de tekst over de inhoud van de workshop aan te scherpen, waardoor de verwachtingen van de deelnemers beter zijn afgestemd. Daarnaast wordt de logistiek rondom de workshops uit handen genomen van de trainers en gestandaardiseerd. Na workshops die wat lager worden beoordeeld, wordt met de trainer en eventueel de opdrachtgever persoonlijk geanalyseerd waar dit mee te maken had en hierop aanpassingen gemaakt;
- (W)EET WAT JE DOET streeft er ten eerste naar om het online workshopaanbod uit te breiden. Naast de signaleringworkshop, zal er -op veler verzoek- ook een vervolgworkshop met betrekking tot gespreksvoering rondom gewicht en vermoedens van eetproblematiek georganiseerd gaan worden. Deze workshops zijn al ontwikkeld, maar nog niet uitgevoerd. We gaan testen of er naast een online variant ook interesse bestaat voor een fysieke workshop op locatie in het midden van het land. Voor deze workshop zal opnieuw accreditatie moeten worden aangevraagd bij de Bonden, wat ook weer de mogelijkheid biedt om nieuwe bonden of bonden die eerder niet gereageerd hadden opnieuw te benaderen;
- Extra aandacht besteden aan het stimuleren van een gezond prestatieklimaat voor ouders door in samenwerking met andere stichtingen en samenwerkingspartners een online of fysieke ouderworkshop over body positive parenting in gewichtsgelateerde sporten zoals turnen en dans in de markt te zetten. Hiervoor zal een bijscholing worden gevolgd bij een Amerikaanse collega die dit daar succesvol aanbiedt.
- Daarnaast is (W)EET WAT JE DOET druk bezig met zich entree te verschaffen bij risicosporten waar we nog niet actief zijn. Naast judo verdienen vechtsporten zoals boksen, worstelen en taekwondo, maar ook lichaamsgerichte sporten als fitness en bodybuilding meer aandacht. Eetproblematiek en lichaamsbeeldproblematiek komen daar ook voor, maar mensen weten nóg minder goed de weg naar de hulpverlening te vinden. Ook team- en balsporten die van oudsher als sporttak zonder veel risico werd beschouwd, worden met een apart projectteam een van de speerpunten om op in te zetten nu we steeds meer gevallen in sporten als voetbal, softbal, volleybal en basketbal in de hulpverlening zien. Bovendien zal roeien actiever op bondsniveau op de kaart gezet gaan worden. Tot slot zal aankomende jaar het specifieke turnaanbod gericht op de trainers van topsporters verder ontwikkeld worden.
- Social media zullen ingezet worden om de nieuwe ontwikkelde workshops te promoten.

Structureel in kaderopleidingen opgenomen worden

(W)EET WAT JE DOET wil behalve bij de KNGU ook structureel in de kaderopleidingen van andere sportbonden opgenomen worden. Om dit te bereiken zullen meer bonden actief benaderd worden om daarover in gesprek te gaan.

Uitbreiden samenwerking

(W)EET WAT JE DOET wil haar netwerk uitbreiden door contacten en samenwerking aan te gaan of te intensiveren met andere organisaties met een soortgelijke of aanpalende missie.

- Om onze website meer bezoekers te geven wordt samenwerking gezocht met organisaties die dezelfde of soortgelijke doelen hebben als onze Stichting.
- Naast het runnen van het TopsportTalentproject bij Stichting Kiem zal worden onderzocht en geconcretiseerd of de samenwerking geïntensiveerd kan worden door samen meer ervaringsdeskundige activiteiten op te zetten, onze nieuwe trainers deels te laten inwerken bij Kiem Academy of door hun locatie in Amersfoort te mogen gebruiken voor onze activiteiten, daar (W)EET WAT JE DOET geen eigen workshopruimtes heeft.
- De reeds bestaande samenwerking met organisaties zoals Stichting Kiem gaan we actief uitbreiden naar collega instellingen zoals Me Recovery Inloophuis en het Leontienhuis om



meer samen op te trekken. Daarnaast zullen we gesprekken aangaan om op de website van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen bij de andere patiëntenorganisaties te worden opgenomen en te verkennen of we bij Netwerk Zien aan kunnen sluiten.

Verwerving van inkomsten

In 2023 is een aanvraag bij het Team Sportakkoord van NOCNSF gedaan om een deel van onze trainingen met subsidie als Service in het Sportakkoord II aan te kunnen bieden. Dit is in proces en hopen we in 2024 te realiseren.

Om de stichting draaiende te houden en meer toekomstbestendig te krijgen, wil (W)EET WAT JE DOET schenkingen en donaties gaan werven en subsidies gaan aanvragen. Zo kan de output en input van de werkzaamheden vergroot worden. Hiertoe dienen we eerst meer menskracht met deze specifieke ervaring binnen het bestuur of team te krijgen.

4. Organisatie

(W)EET WAT JE DOET heeft de volgende gegevens:

KvK nummer: 93010672

RSIN-nummer: 866247634

Datum akte van oprichting: 7 februari 2024

Zetel: Amsterdam

Adres: Domselaerstraat 90b, 1093 MA, Amsterdam

Website: www.weetwatjedoet.nl

E-mail adres: info@weetwatjedoet.nl

ANBI status: in aanvraag

4.1 Bestuur

Voorzitter:	Mevr. Karin de Bruin
Penningmeester:	Mevr. Karin de Bruin
Secretaris:	Mevr. Eva van de Rijt
Bestuurslid:	Mevr. Yuki Shibata

Het bestuur van de Stichting bestaat uit een door het bestuur vast te stellen aantal van minimaal drie bestuursleden.

Het bestuur kan in een vergadering alleen besluiten nemen indien de meerderheid van de in functie zijnde bestuurders aanwezig is vertegenwoordigd is. De besluitvorming van het bestuur is gebaseerd op een volstrekte meerderheid (meer dan de helft) van de uitgebrachte stemmen.

In alle gevallen waarin een bestuurder direct of indirect een persoonlijk belang heeft dat (mogelijk) strijdig is met het belang van de stichting, neemt deze bestuurder niet deel aan het overleg en het stemmen over dit onderwerp.

Dit geldt bijvoorbeeld voor het vaststellen van de jaarlijkse licentievergoeding van de licentieovereenkomst die Stichting (W)EET WAT JE DOET is aangegaan met Karin de Bruin als rechthebbende van het beeldmerk,



Het bestuur kan aan een of meer bestuursleden een beloning toekennen. Alle bestuurders hebben recht op vergoeding van de door hen in de uitoefening van hun functie gemaakte kosten. Uitvoerend



bestuursleden zonder dienstverband bij de stichting ontvangen als zodanig geen bezoldiging. Een redelijke vergoeding voor de door hen gemaakte kosten in de uitvoering van hun functie en door hen verrichte uitvoerende werkzaamheden alsmede niet bovenmatige vacatiegelden worden niet als bezoldiging aangemerkt. Deze vergoedingen worden in de jaarrekening zichtbaar gemaakt en nader toegelicht. Hierbij wordt het maximum aangehouden die voor instellingen met een ANBI-status geldt.

4.2 Werknemers

Op dit moment worden de activiteiten van (W)EET WAT JE DOET uitgevoerd door het bestuur en omringende zzp'ers. Daarnaast wordt er samengewerkt met universiteiten en hogescholen om studenten die zich graag willen ontplooiën op maatschappelijk en inhoudelijk vlak de kans te geven om (W)EET WAT JE DOET in een stage te ondersteunen.

5. Financiën

In dit hoofdstuk wordt een beschrijving en verantwoording gegeven van het beheer en de besteding van het vermogen van de Stichting (W)EET WAT JE DOET, van het werven van gelden.

5.1 Beheer en besteding van het vermogen

Het startkapitaal van de Stichting bestaat slechts uit de positieve balans van inkomsten en uitgaven die tussen 01-01-2024 en 06-02-2024 hebben plaatsgevonden toen (W)EET WAT JE DOET nog als project binnen de praktijk van Karin de Bruin Sportpsycholoog functioneerde.

(W)EET WAT JE DOET zal niet meer vermogen houden dan redelijkerwijs nodig is voor de continuïteit van de voorziene werkzaamheden ten behoeve van de doelstelling van de stichting. Het vermogen van de stichting zal worden aangewend ter verwezenlijking van het doel.

(W)EET WAT JE DOET heeft geen winstoogmerk, de ontvangen gelden worden volledig geïnvesteerd om alle doelstellingen te realiseren. De liquide middelen worden – indien aanwezig – op een rentedragende rekening van de stichting geplaatst: NL82RABO 1029 2510 29. De penningmeester is de eerste verantwoordelijke voor de financiën.

De boekhouding wordt aan het einde van het boekjaar (dat loopt van 1 januari tot 31 december) door de penningmeester afgesloten. Elk jaar wordt afgesloten met een financieel en inhoudelijk jaarverslag. Deze verantwoording zal uiterlijk 6 maanden na afloop van het (verlengde) boekjaar gepubliceerd worden. De eerste verantwoording zal diengevolge voor 1 juni 2025 worden gepubliceerd op onze website. Daarin zal worden teruggeblikt op het beleidsjaar 2024, als ook eventuele bijgestelde vooruitblik op de aankomende beleidsjaren worden beschreven.

5.2 Het werven van gelden

Deelnemers (of hun vereniging of Bond) van onze trainingen en workshops betalen inschrijfgeld waarmee de trainerspoule wordt bekostigd en waarmee de overige kosten van (W)EET WAT JE DOET kunnen worden voldaan. Daarnaast wil (W)EET WAT JE DOET middelen gaan werven in de vorm van



subsidies, sponsoring, donaties, giften en materiële en immateriële bijdragen van instellingen. We onderzoeken de mogelijkheid en wenselijkheid om ook middelen van particulieren te gaan werven. De werving van middelen gebeurt direct, zoals tijdens contacten met relaties (zowel privé als zakelijk). Daarnaast gebeurt dit ook digitaal middels een donatie-mogelijkheid op de website, op social media of tijdens activiteiten.

Door uw steun kunnen wij blijven en gaan doen wat we in dit beleidsplan hebben uitgewerkt, ons met hart en ziel inzetten om eetstoornissen in de (top)sport en dans te voorkómen en gezond presteren te stimuleren. Met uw steun kunnen we onze diensten en producten tegen een lager tarief aanbieden, dus meer mensen in de sport bereiken en daarmee de sportwereld een stukje gezonder, veiliger, inclusiever maken. Ook u kunt bijdragen aan een optimaal prestatieklimaat in sport en dans.

Klik op [deze link](https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=155HC5uMQeSI6t9T2dcL7w): <https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=155HC5uMQeSI6t9T2dcL7w> of op onderstaande qr-code met uw telefoon voor uw bijdrage aan Stichting (W)EET WAT JE DOET. U kunt zelf uw bijdrage kiezen. Onze dank is hoe dan ook groot!



Waarom is onze missie zo van belang?

Eetproblemen (van ongezonde voeding tot eetstoornissen) lijken méér voor te komen binnen sport en dans dan daarbuiten. Sport is een domein dat vaak wordt uitgekozen door jongens en meiden, mannen en vrouwen die willen afvallen of aan een fitter lichaam willen werken. Binnen de wedstrijd/topsport zijn daarbij cijfers bekend waarbij 20% van de vrouwelijke sporters en 8% van de mannelijke sporters lijden aan (sub)klinische eetstoornissen. De groep sporters die kampt met verstoord eetgedrag is dus nog groter dan dat. Vooral in zogenoemde gewichts-gerelateerde sporttakken als esthetische sporten, gewichtsklassesporten, duursporten en lichaamsgerichte sporten speelt dit bovenmatig, maar ook team- en balsporten blijken er niet van gevrijwaard.

Binnen de sportcontext zijn diverse factoren bekend die het bewustzijn van lichaam en gewicht en de wens om deze te beïnvloeden (verder) kunnen triggeren. De bekendste triggers volgens onderzoek zijn een eenzijdige en ongezonde benadering van prestatie en lichaams-ideaalbeelden, het veelvuldig wegen en meten van lichaamssamenstelling, het gebrek aan kennis en begeleiding rondom gezonde voeding en verantwoord afvallen, de communicatie van trainers en coaches, het pedagogische en didactische trainings- en motivatieklimaat, de teamcultuur en onderlinge omgang van leeftijdsgenoten, social media, en strakke, weinig verhullende sportkleding en de aanwezigheid van bijvoorbeeld spiegels. In sport zit ingebakken dat een lager gewicht of een meer afgetrainde lichaam de prestatie (aanvankelijk) positief kan beïnvloeden, waarbij het gevaar op de loer ligt dat sporters en hun omgeving de ondergrenzen uit het zicht verliezen en iemand in de zichzelf in standhoudende maalstroom van een eetstoornis terecht kan komen. Trainers zeggen vaak machteloos te staan als zij binnen hun selectie of trainingsgroep merken hoe sporters ongezond met zichzelf en met anderen omgaan. Ingrijpen wordt als ingewikkeld ervaren. Wanneer niet wordt ingegrepen, gewichtsverlies wordt toegejuicht of een negatieve impact wordt gebagatelliseerd, kan dit uitmonden in een eetstoornis, waarin de sporter zich steeds meer verliest en doorgaans niet zelfstandig uit kan komen.

Vroegsignalering en verwijzing naar passende zorg is daarom de sleutel om erger te voorkómen. Ook bewustwording van de vele triggers en het inzetten op preventie van dat wat positief beïnvloed kan worden, is een belangrijk onderdeel van een veilig, gezond, inclusief en optimaal prestatieklimaat. Dat is waar (W)EET WAT JE DOET met haar trainingen op focust.

Stichting (W)EET WAT JE DOET heeft als doel de preventie van eetproblemen in sport en dans en het stimuleren van gezond presteren binnen een veilig, gezond, inclusief en optimaal prestatieklimaat. Hiertoe geeft een hooggekwalificeerde trainerspoule workshops en trainingen die eetproblematiek helpen voorkómen, voordat het echt misgaat. Ook verspreiden we informatie met het specifieke doel om het ontwikkelen van eetproblematiek binnen de (top)sport en dans te kunnen voorkomen en tijdig te signaleren. Onze verschillende trainingen richten zich op sporters, trainers en coaches, overige (medische) stafleden, ouders, bestuur, of zijn door alle clubleden te volgen.