1. Beleidsplan 2026-2027

De speerpunten van ons beleid voor 2026-2027 zijn:

Stichting structuur goed neerzetten en aanpassen

Bij de oprichting van de Stichting hoort ook het aanpassen en herzien van allerlei procedures en afspraken. Waar in 2024 en 2025 al enkele zaken zoals de ANBI-status, btw-vrijstelling, formats en verdeling bestuurstaken, interne contracten, procedures en externe contracten zijn aangepakt, focussen we in de komende jaren ook nog op:

- 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.

- De website zal opnieuw ingericht worden om de digitale toegankelijkheid te vergroten als hiervoor een subsidie van de gemeente Amsterdam wordt verkregen. Deze is pas in januari 2026 toegekend en zal dus in deze loopjaren invulling krijgen.
- Blijvend contacten onderhouden met onze netwerken en contactpersonen rondom ons aanbod en het aanbod meer structureel maken
- Om aanbod op maat te kunnen maken en geïnteresseerden over de streep te trekken, worden gratis korte oriëntatiegesprekken met Karin de Bruin en/of andere bestuursleden aangeboden.
- De podcasts en video's nadrukkelijker onder de aandacht blijven brengen
- Meer informatie aanbieden over (sport)voeding en de psychologie daarvan. Deze insteek blijft onze aandacht houden en kwam ook uit de inventarisatie van onze stagiaire E. Blankers weer naar voren. Ondanks dat er al een breed aanbod rondom sportvoeding bestaat, is er nog steeds veel vraag naar. Waar ons product zich onderscheid is dat er niet alleen kennis omtrent voeding en gezond presteren wordt belicht, maar ook de mechanismen waardoor de kennis over voeding niet in de praktijk worden gebracht en de mythes rondom voeding en sport en dans en ongezond presteren, RED-S en eetproblematiek meer aandacht krijgen. Hiervoor breiden we onze poule extra uit met professionals uit de diëtetiek.

Uitbreiden aanbod

- (W)EET WAT JE DOET streeft er ten eerste naar om het online workshopaanbod uit te breiden. Naast de signaleringworkshop, is een vervolgworkshop met betrekking tot gespreksvoering rondom gewicht en vermoedens van eetproblematiek regelmatig online georganiseerd, die ook geaccrediteerd is voor licentiepunten van diverse Sportbonden en beroepsverenigingen, maar willen we hiervoor nog een groter publiek bereiken. Vooralsnog is er alleen online voldoende interesse geweest en hebben we de fysieke bijeenkomsten moeten annuleren. Met behulp van een subsidieaanvraag willen we trachten om de kosten voor deelname verder te reduceren om

de drempel voor deelname te verlagen. Mogelijk is er daarna ruimte om een 3e open workshop over preventie structureler online aan te gaan bieden.
- Extra aandacht besteden aan het stimuleren van een gezond prestatieklimaat voor ouders in samenwerking met onze samenwerkingspartners, de inloophuizen van netwerk ZIEN. Hiermee wordt vooral gefocust op ouders van mensen met een eetstoornis of een risico daarop en betrokkenen uit hun (sport)omgeving zoals de ouders.
- 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.
- Social media zullen blijvend ingezet worden om de nieuwe ontwikkelde en bestaande workshops te promoten.
- Nieuwe themabijeenkomsten rondom sport en beweging zullen worden gelanceerd voor eetstoornispatiënten en hun omgeving en hun behandelaren, o.a. bij Levvel, bij de jaarlijkse WEDAD, en bij diverse inloophuizen, al dan niet met subsidie.
- In plaats van trainingen uitgesplitst naar sporttakken of voor een bepaalde doelgroep zoals ouders of coaches worden themabijeenkomsten en webinars rondom instandhoudende factoren zoals perfectionisme, sociale media en sociale vergelijking/contagion van eetstoornissen gelanceerd.

<u>Structureel in kaderopleidingen opgenomen worden</u>
(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. Met de Judo Bond Nederland en Atletiekunie zijn daarin al vorderingen gemaakt.

<u>Bestendigen van uitgebreide samenwerking</u>
(W)EET WAT JE DOET heeft haar netwerk in 2024 uitgebreid door onderdeel te worden van het netwerk ZIEN bestaande uit Patiëntenvereniging WEET en diverse inloophuizen. Er zal actief worden ingezet om deze samenwerking te bestendigen en gezamenlijk op te trekken en activiteiten te ontplooien, zoals een themabijeenkomst Sport voor patiënten/inlopers en hun familie uitgebreid met de sportomgeving en zorgverleners uit de regio.

<u>Verwerving van inkomsten</u>
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. Omdat het aantrekken van extra menskracht binnen het bestuur (nog) niet is gelukt en de inzet van externe deskundigheid op dit terrein niets heeft opgeleverd, gaan we in 2026 meer inzetten op losse subsidies en sponsorevenementen, crowdfunding e.d. verder verkennen of meedraaien met lopende subsidieaanvragen van externe organisaties.

Opleiden van jonge professionals rondom dit het thema eetstoornissen in de sport

Dit zal voornamelijk plaatsvinden via psychologie masterstages bij de VU en UvA en heeft een tweeledig doel; jonge professionals bewustmaken en het veld blijven opleiden, en anderzijds onze stichting blijven voeden met de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

2. 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: toegekend

2.1 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.
Alle bestuurders hebben recht op vergoeding van de door hen in de uitoefening van hun functie gemaakte kosten. Uitvoerende 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.

2.2 Uitvoerenden

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

3. Financiën – Jaarrekening 2025 en begroting 2026

(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.

3.1 Beheer en besteding van het vermogen

Voor 2025 is de jaarrekening opgesteld en vastgesteld.

Verklaring

Stichting WEET WAT JE DOET

De stichting heeft als doel preventie van eetstoornissen in sport en dans en het stimuleren van gezond presteren binnen een veilig, gezond, inclusief en optimaal (prestatie)klimaat.

Het resultaat van 2025 is	€	9.536

Verklaring

Stichting (W)EET WAT JE DOET

De stichting heeft als doel preventie van eetstoornissen in sport en dans en het stimuleren van gezond presteren binnen een veilig, gezond, inclusief en optimaal (prestatie)klimaat.

Het resultaat van 2025 is € 9.536

De jaarrekening bestaat uit de volgende onderdelen:

		Blz.
*	Balans	1
*	Verlies en winst	2
*	Specificatie	3

(W)EET WAT JE DOET **Balans**

Activa	31-12-2025	31-12-2024
Liquide middelen		
Rabobank	9.122	199
Vorderingen		
Openstaande debiteuren	2.769	2.152
Totale activa	11.891	2.351

Passiva	31-12-2025	31-12-2024
Kapitaal	11.891	2.351
Totale passiva	11.891	2.351

Overzicht baten en lasten

Stichting (W)EET WAT JE DOET

Baten en lasten	Werkelijk		Begroting		Werkelijk	
Baten	2025		2025		2024	
Workshop	24.299		23.500		9.380	
Baten wielerevent	0		0		2.710	
Subsidies **	0		23.000		0	
Giften	3.385		3.500		1.240	
Diversen	628		0		495	
Totale baten		28.312		50.000		13.825
Lasten						
Oprichtingskosten	0		0		684	
Algemene kosten*	3.592		11.450		958	
Vrijwilligers kosten	6.400		5.550		3.150	
Kosten wielerevent	0		0		2.728	
Workshops	8.596		10.000		3.822	
Project kosten subsidie **	0		23.000		0	
Diversen	188		0		133	
Totale lasten		18.776		50.000		11.475
		9.536		0		2.350

Stichting (W)EET WAT JE DOET Specificaties

Openstaande debiteuren

JBN	1.626
KNGU	900
K-eet	230
Mollie	13
	2.769

*Onder algemene kosten zijn 1400 euro aan vacatiegelden voor bestuursvergaderingen en 1129 euro aan onkostenvergoeding voor de bestuursleden opgenomen

**De begrote subsidie is niet toegekend

BEGROTING 2026

Baten		Kosten	
workshops	21.000	algemeen (incl. kosten bestuur)	7.700
donaties	4000	workshops	10.000
Projectsubsidies	5000	vrijwilligersvergoedingen	7.300
		projectkosten	5000
totaal	30.000	totaal	30.000

3.2 Het werven van gelden

(W)EET WAT JE DOET werft middelen in de vorm van sponsoring, donaties, giften en materiële en immateriële bijdragen van instellingen met dezelfde MVO-doelstellingen. De werving van middelen gebeurt direct, zoals tijdens contacten met relaties (zowel privé als zakelijk). Daarnaast gebeurt dit ook digitaal middels een donatie-mogelijkheid voor het project op de website. Om de website meer bezoekers te geven wordt samengewerkt met organisaties die dezelfde MVO-doelen hebben, zoals het netwerk ZIEN. Daarnaast betalen deelnemers (of hun vereniging of Bond) van de workshops inschrijfgeld om (W)EET WAT JE DOET draaiende te houden.

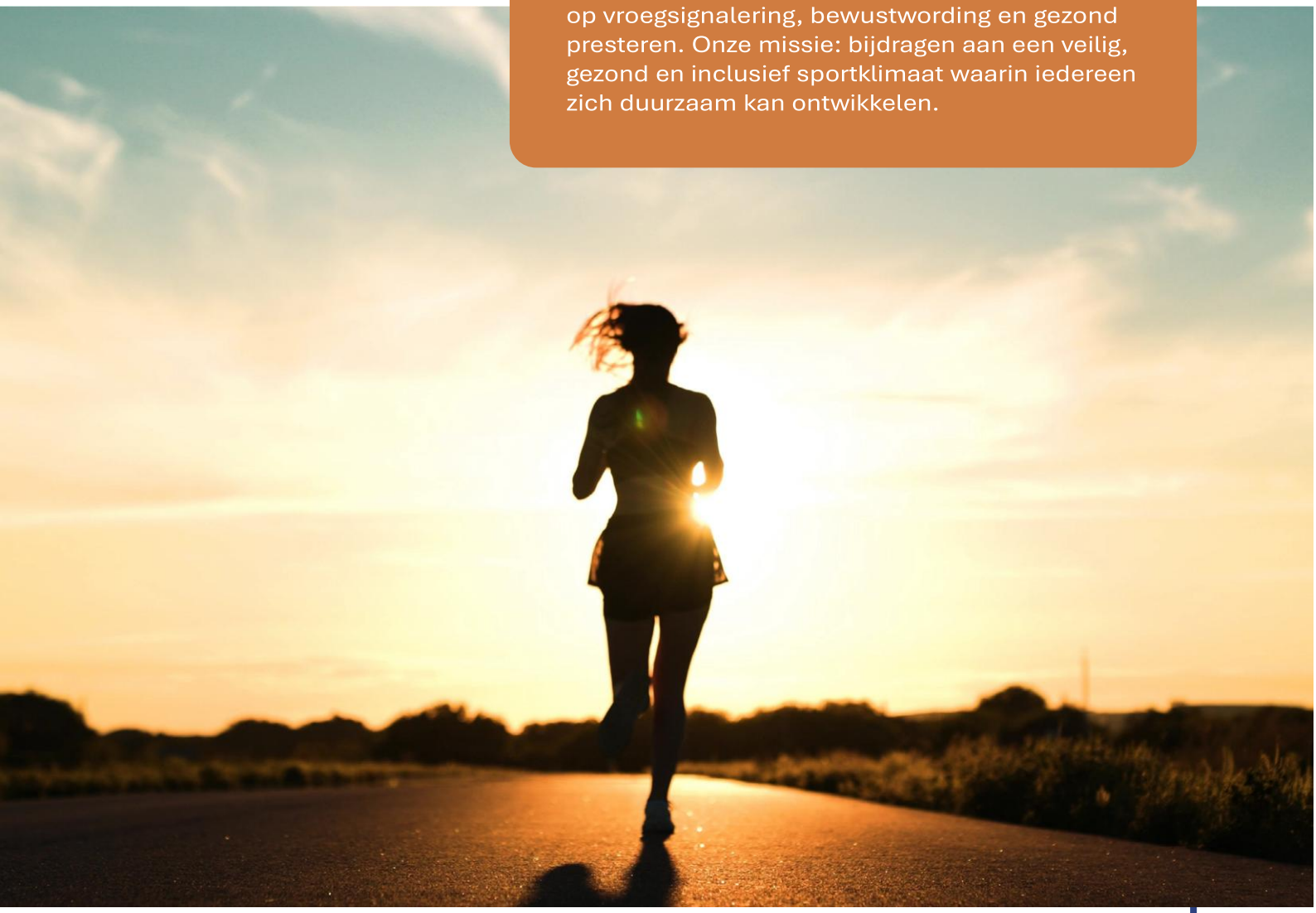
Door uw steun kunnen wij blijven en gaan doen wat we in dit beleidsplan hebben uitgewerkt, ons met hart en ziel inzetten om eetstoornissen in de (top)sport en dans te voorkómen en gezond presteren te stimuleren. Met uw steun kunnen we onze diensten en producten tegen een lager tarief aanbieden, dus meer 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 https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=_uvgdEqlTC6aXrfjrynurQ

voor uw bijdrage aan Stichting (W)EET WAT JE DOET. U kunt zelf uw bijdrage kiezen. Onze dank is hoe dan ook groot!

GEZOND PRESTEREN KUN JE ÉCHT LEREN

Stichting (W)EET WAT JE DOET zet zich in voor de preventie van eetstoornissen in de sport- en danswereld. We bieden evidence-based trainingen en workshops aan sporters, ouders, coaches, medische staf en bestuurders, gericht op vroegsignalering, bewustwording en gezond presteren. Onze missie: bijdragen aan een veilig, gezond en inclusief sportklimaat waarin iedereen zich duurzaam kan ontwikkelen.



"EEN VEILIGER, GEZONDER SPORTKLIMAAT BEGINT BIJ PREVENTIE."

URGENTIE!

Eetstoornissen vormen een structureel en groeiend probleem in de sport. Onderzoek laat zien dat 20% van de vrouwelijke en 8% van de mannelijke sporters te maken krijgt met (sub)klinische eetstoornissen. De gevolgen zijn ernstig: van lichamelijke schade tot mentale uitval en soms zelfs het volledig stoppen met sport of dans.

ONZE AANPAK:

BEWEZEN EN PERSOONLIJK

W)EET WAT JE DOET is ontstaan uit de praktijkervaring van sportpsycholoog Karin de Bruin. Sinds 2000 begeleidt zij topsporters met eetproblemen en zag daarbij hoe ingrijpend deze problematiek kan zijn. Gaandeweg werd duidelijk dat eetstoornissen niet alleen in de topsport spelen, maar ook bij breedtesporters, jonge talenten, dansers en sporters in uiteenlopende disciplines.

Om hier structureel iets aan te doen, ontwikkelde zij samen met universiteiten een integraal, preventief trainingsaanbod voor sporters én hun omgeving. Met een team van trainers en ervaringsdeskundigen bereiken we inmiddels sportclubs, sportbonden, scholen, ouders en beleidsmakers.

(W)EET WAT JE DOET

WE BIEDEN

- Trainingen voor sporters, coaches, ouders en bestuur
- E-learnings, tools en beleidsadvies
- Een zorgkaart met gespecialiseerde behandelaren
- Taboedoorbrekende sessies met ervaringsdeskundigen
- Actieve samenwerkingen met o.a. KNGU, Stichting Kiem, netwerk ZIEN en Topsport Talentscholen.

Onze aanpak werkt: honderden sporters en begeleiders zijn al geholpen, onze trainingen worden gemiddeld met een 8+ beoordeeld, en steeds meer clubs en bonden nemen onze inhoud structureel op in hun opleidingen.

WAAROM SUBSIDIE?

Om onze missie breder te realiseren is publieke steun noodzakelijk. Subsidie stelt ons in staat om:

- Méér sporters te bereiken, juist in kwetsbare sporten zoals boksen, fitness, bodybuilding en teamsporten
- Het aanbod laagdrempelig en betaalbaar te houden voor clubs en scholen
- Nieuwe workshops over gespreksvoering en ouderschap te ontwikkelen
- Onze e-learnings te herstructureren en technisch te verbeteren
- Het taboe verder te doorbreken via media, events en themabijeenkomsten
- Structureel beleid bij sportclubs en bonden te helpen opzetten

(W)EET WAT JE DOET

UW IMPACT

Met uw steun voorkomen we eetstoornissen, vergroten we de veiligheid in de sport en bieden we jonge sporters en dansers een gezonde basis om te groeien en te floreren. U draagt bij aan een sportcultuur waarin plezier, prestaties en welzijn hand in hand gaan.

Meer informatie
www.weetwatjedoet.nl
info@weetwatjedoet.nl