



## Vuist tegen discriminatie: de verbindende kracht van sport

Vechtsportclubs zijn unieke plekken waar mensen van diverse achtergronden samenkomen. Het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij (NIVM) wil met het project 'Vuist tegen discriminatie' bijdragen aan een inclusiever Den Haag en discriminatie binnen de sport bespreekbaar maken. Hoe? Door sociale normen binnen clubs vast te leggen, trainers te ondersteunen en nieuwe ontmoetingen te initiëren.

Tekst Marijn Pot Fotografie Martijn Beekman en NIVM

*“In de vechtsport leer je vaardigheden, normen en waarden die je in de maatschappij goed kunt gebruiken.”*

**B**innen de vechtsport bestaan budo regels, met waarden als respect, rechtvaardigheid en gelijkwaardigheid. Deze regels vormen een veilige omgeving voor een sport waarin mensen met verschillende achtergronden letterlijk en figuurlijk met elkaar in contact komen. Deze brede achterban en veilige setting maken de vechtsportclubs bij uitstek een geschikte omgeving om thema's als vooroordelen en uitsluiting aan te pakken en begrip voor de ander te stimuleren.

### Een positieve sociale norm

'Vuist tegen discriminatie' draait om het bevorderen van een positieve sociale norm binnen de clubs. "In plaats van te focussen op wat er mis gaat, richten we ons op de verbindende kracht van sport," legt Wouter Schols, directeur van het NIVM en initiatiefnemer van het project uit. "Landelijk zijn we al een aantal jaar bezig. Toen de Black Lives Matter-beweging opkwam, deed het VSBfonds een oproep voor nieuwe initiatieven die vooroordelen, uitsluiting en discriminatie tegengaan. Toen zijn we gestart met

een landelijke pilot binnen ons vechtsportnetwerk. We hebben deze ervaringen doorontwikkeld tot een aansprekende en sportbrede aanpak, de huidige interventie 'Vuist'. Deze interventie wordt inmiddels bij meer dan 80 sportclubs in Nederland uitgevoerd." In samenwerking met Gemeente Den Haag is 'Vuist' nu ook opgestart in Den Haag met clubs uit het Haagse Vechtsport Collectief die zich samen hard willen maken voor dit onderwerp. Tijdens de Haagse Vechtsportdag op 21 december 2024 ondertekenen de eerste clubs een manifest tegen uitsluiting, een symbolische stap om hun toewijding aan een inclusieve cultuur te bevestigen.

### De sleutelrol van trainers

De kern van het project ligt in de scholing van trainers. Zij spelen een sleutelrol in het vormgeven van een veilige sportomgeving. "Trainers krijgen tools om niet alleen discriminatie te herkennen, maar ook om actief in te grijpen en het gesprek aan te gaan," vertelt Wouter. "Tijdens trainingen leren zij hoe onbewuste vooroordelen en impliciete associaties bijdragen aan ongelijke behandeling en uitsluiting. Door onschuldig lijkende stereotype opmerkingen als "je vecht als een meisje" te gebruiken, versterk je onbewust genderstereotypen en verschillen. De trainingen helpen trainers om deze processen te herkennen en om te zetten in een inclusieve aanpak met het ultieme doel: kinderen zonder vooroordelen laten opgroeien."

### Meer dan sport

Naast het versterken van sociale normen, richt het project zich ook op het stimuleren van nieuwe ontmoetingen. Het idee hierachter is simpel: als mensen uit verschillende groepen elkaar leren kennen, nemen vooroordelen af. Clubs worden aangemoedigd om hun deuren te openen voor buurtbewoners via kennismakingslessen en open dagen. Allemaal vanuit de contacthypothese dat wanneer mensen uit verschillende groepen met elkaar in contact komen, ze een breder wereldbeeld krijgen en stereotypen verminderen. Uiteindelijk gaat 'Vuist tegen discriminatie' over meer dan sport. "In de vechtsport leer je vaardigheden, normen en waarden die je in de maatschappij goed kunt gebruiken," stelt Wouter. "Het gaat om respect, discipline, maar ook om empathie en inlevingsvermogen. De lessen die jongeren leren op de mat, zijn lessen die ze meenemen naar hun dagelijks leven." ●



Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij  
nivm.nl