



GEESTIG GEZOND
SPORTEN



COLOFON

CONCEPT

Geestig Gezond Sporten

AUTEUR

David Bruyninckx

NALEZEN & REFLECTEREN

Davy Vancampfort, Liesbeth Lemmens, Sieg Pauwels, Ken Van Staeyen

REDIGIE

Karo Stappaerts | Tekst & Taal

EINDREDACTIE

David Bruyninckx

VORMGEVING

zuly.be



Met speciale dank aan de onderzoeksgroep Aangepaste Bewegingsactiviteiten en Psychomotorische Revalidatie van de KU Leuven.

Foto's in deze uitgave zijn afkomstig van mooie voorbeeldclubs of verkregen via Sporta.

Geestig Gezond Sporten is een project mogelijk gemaakt dankzij de financiële ondersteuning van de Koning Boudewijnstichting.



Alle rechten voorbehouden. Behoudens de bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets in deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

WWW.GEESTIGGEZONDSPORTEN.BE



GEESTIG GEZOND SPORTEN



INHOUD

Voorwoord - 7



Geestig Gezond Sporten - 10



Sporten in een club: driemaal gewonnen - 12



Hoge drempels - 15



Een warm welkom - 16



Eigen tempo - 18



Een veilige plek - 24



De vertrouwenspersoon - 28



De trainer, de lijm van de groep - 32



Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag - 36



Opleiding - 38



VOORWOORD



Zoals de meeste kleine jongetjes droomde ik van een voetbalcarrière als ik groot zou zijn. De werkelijkheid noopte mij echter vlug tot meer bescheiden doelen. Door een stuitend gebrek aan talent bestond mijn bijdrage op het veld vooral om amechtig achter de bal aan te lopen, meestal zonder hem te raken. Ontgoocheld ben ik afgedropen en heb ik het voetbalspel vaarwel gezegd. Ik bleek niet de enige te zijn die uit de boot viel van een al te competitieve sfeer die winnen boven deelnemen stelt. Weinig Olympisch dus.

Omdat beweging een cruciale zaak blijkt voor de mens en omdat dit best al op jonge leeftijd wordt aangeboden is een ommekeer nodig in de mentaliteit van de meeste clubs.

Om zoveel mogelijk kinderen en jongeren te motiveren mag het sporten terug gewoon leuk worden. Uiteindelijk gaat het om te leren samen spelen, om verbinding te maken en te kunnen omgaan met verschil. De toppers zullen later wel vanzelf bovendrijven, we zullen hen dan terecht bewonderen, maar intussen lijkt het mij raadzaam om zoveel mogelijk gewone, wisselend getalenteerde jonge gasten te laten meedoen. Laat ze strompelen en lachen, leren verliezen en frustraties dragen, elkaar helpen en plagen, eigenlijk leren wat in het leven cruciaal zal blijken.

Ik wil pleiten voor clubs die breeddenkend kunnen zijn en een brede invulling van talent hanteren, die ploeggeest en plezier voorop stellen en veel kansen creëren. Ik ben er van overtuigd dat deze clubs op lange termijn ook de meest wonderlijke resultaten zullen boeken.

Dirk De Wachter



SPORT VERBINDT! SPORT DAAGT UIT! VLAANDEREN ADEMT SPORT!

Psychisch kwetsbare jongeren naar de sportclub krijgen, daar is het ons met Geestig Gezond Sporten om te doen.

Bewegen houdt een mens gezond. Het is een elementaire behoefte voor iedereen. Kinderen en jongeren trekken in grote getale naar de sportclub om zich samen met hun leeftijdsgenoten uit te leven en plezier te maken.

Jongeren die psychisch kwetsbaar zijn willen óók sporten. Meer nog, bewegen helpt hen niet alleen lichamelijk maar ook mentaal vooruit. Toch blijft het voor hen vaak nog te moeilijk om zich bij een club aan te sluiten. **De drempelvrees is groot.** In hun eentje iets nieuws ondernemen, angst om zich bekeken of beoordeeld te voelen, de prestatiedruk: allemaal factoren die de weg naar de sportclub voor deze jongeren versperren.

GEESTIG GEZOND SPORTEN

In dit boekje geven we een heleboel **praktische tips** om een sportclub te zijn waar iedereen, ook jongeren met psychische problemen, een plek vindt. De handvatten die in dit boekje aangereikt worden zijn geen kant-en-klare oplossingen. Die bestaan gewoon niet. **Elk kind of jongere, elke groep vraagt zijn specifieke aanpak.**

Toch zijn er bepaalde methodes en algemeenheden die trainers en clubbestuurders kunnen helpen een beleid binnen hun club uit te tekenen met aandacht voor elke sporter ongeacht achtergrond of psychische bagage. **Het charter 'Ook wij sporten geestig gezond!' ligt aan de basis van dit boekje.**

Een 'geestig gezonde' club rust op deze vijf pijlers:



Een warm
onthaal
van
psychisch
kwetsbare
sporters.



De
sportclub
als **veilige**
plek voor
kinderen en
jongeren.



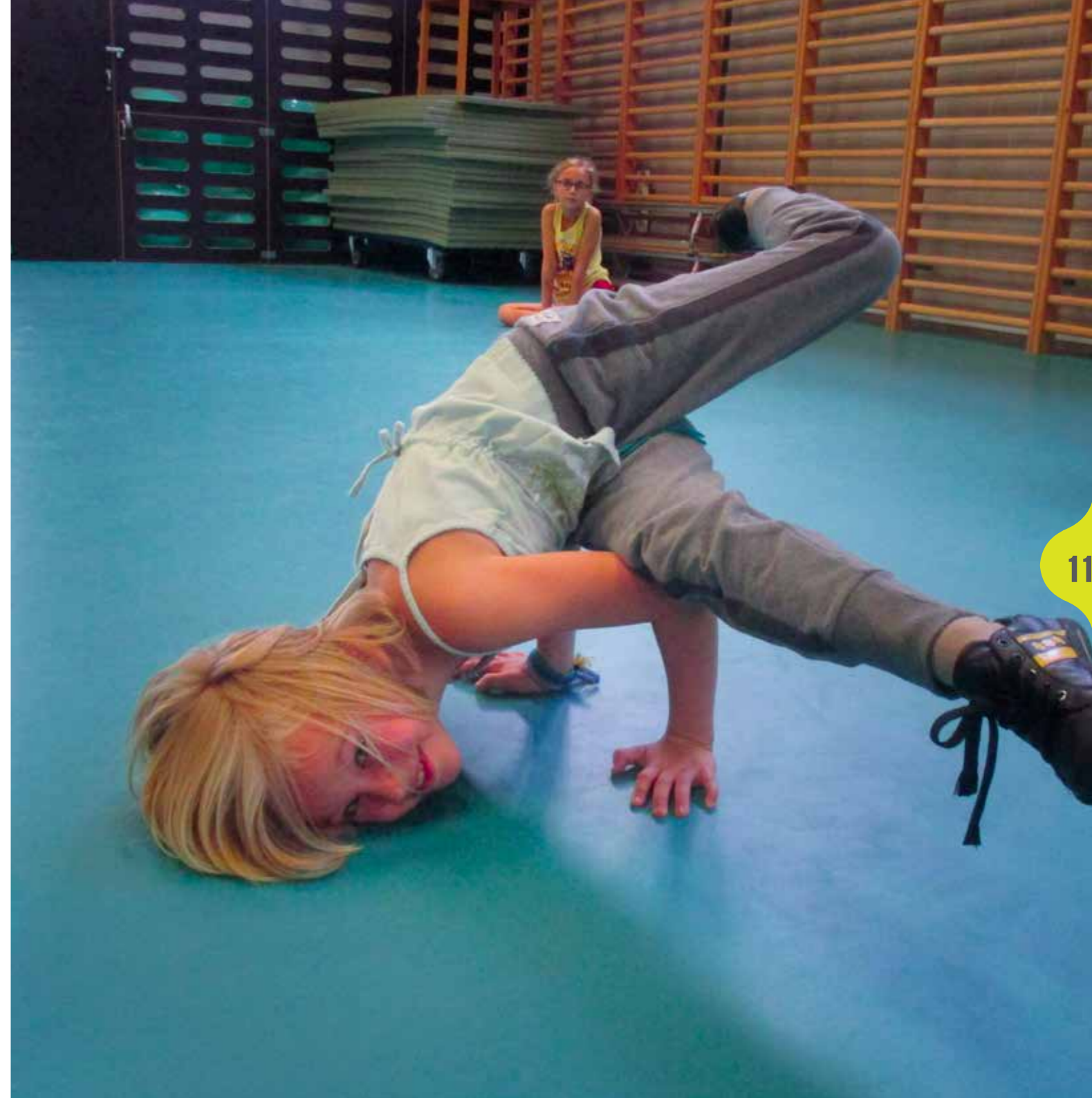
Iedere
sporter
mag zich
op zijn
eigen
ritme
ontwikkelen.



Er is een
gemakkelijk
bereikbare
vertrouwens-
persoon.



De **trainer**
heeft
begrip
voor de
noden
van álle
spelers.



SPORTEN IN EEN CLUB: 3X GEWONNEN

SOCIAAL EN MAATSCHAPPELIJK BELANG

Jongeren zijn **betrokken bij het lokale verenigingsleven** en vinden aansluiting in de maatschappij.

Ze leggen **contacten** en breiden hun **sociaal netwerk** uit.

Ze bouwen **vriendschappen** op en leren omgaan met anderen.

De club is een maatschappij in het klein waar jongeren volgens **dezelfde normen en waarden** leren leven.

PSYCHISCH WEERBAAR WORDEN

Bewegen bevordert het **psychisch welbevinden** van jongeren.

Sporten doet zowel **fysieke als emotionele spanning dalen**.

Jonge sporters leren **voor zichzelf opkomen**, met kritiek omgaan en frustraties kanaliseren.

Kinderen en jongeren worden **zelfverzekerder**.

FYSIEKE VOORDELEN

Bewegen op jonge leeftijd is de aanzet tot **levenslang bewegen**.

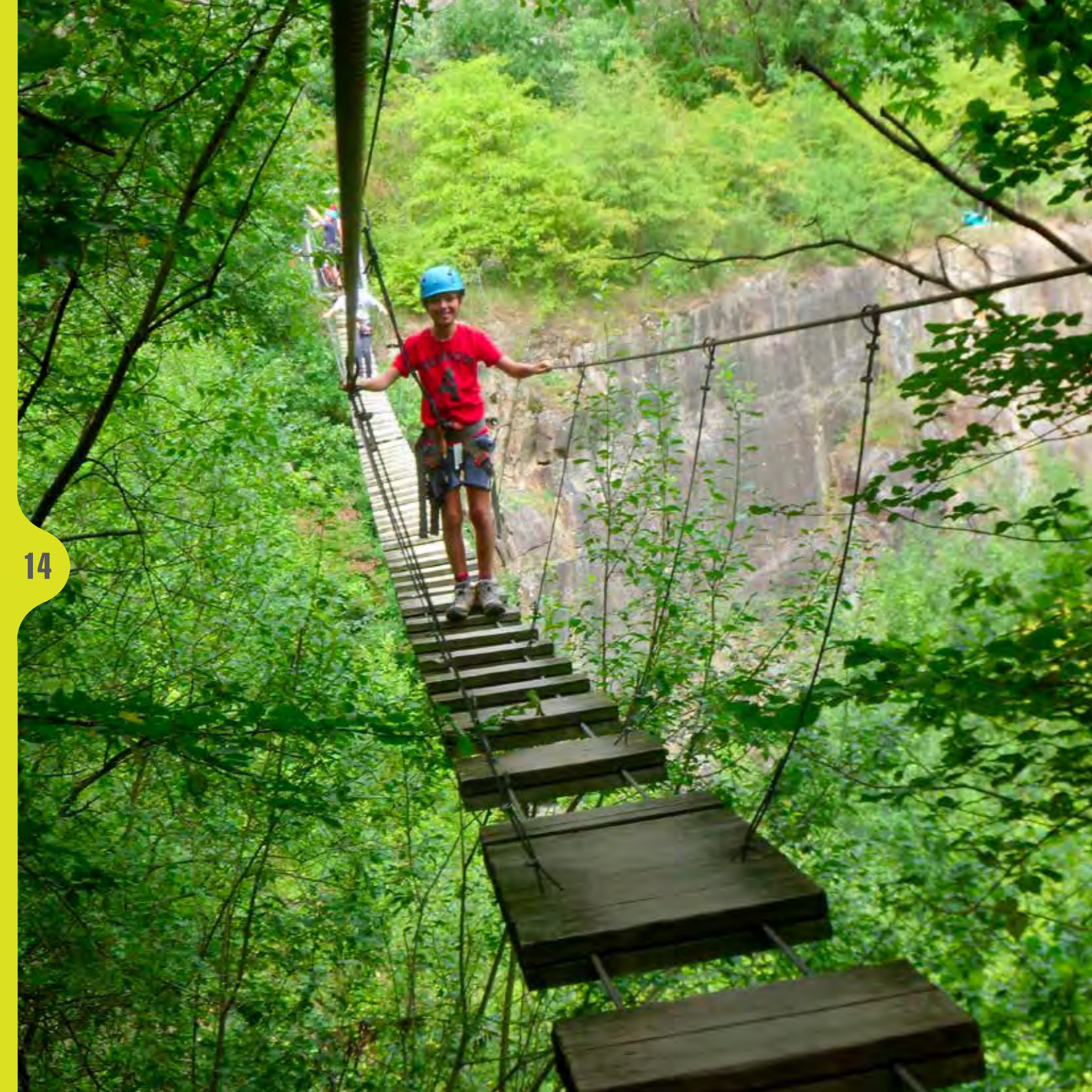
Bewegen geeft **energie**.

Preventie van hart- en vaatziekten, kanker, botontkalking etc.

Een beter **slaappatroon**.

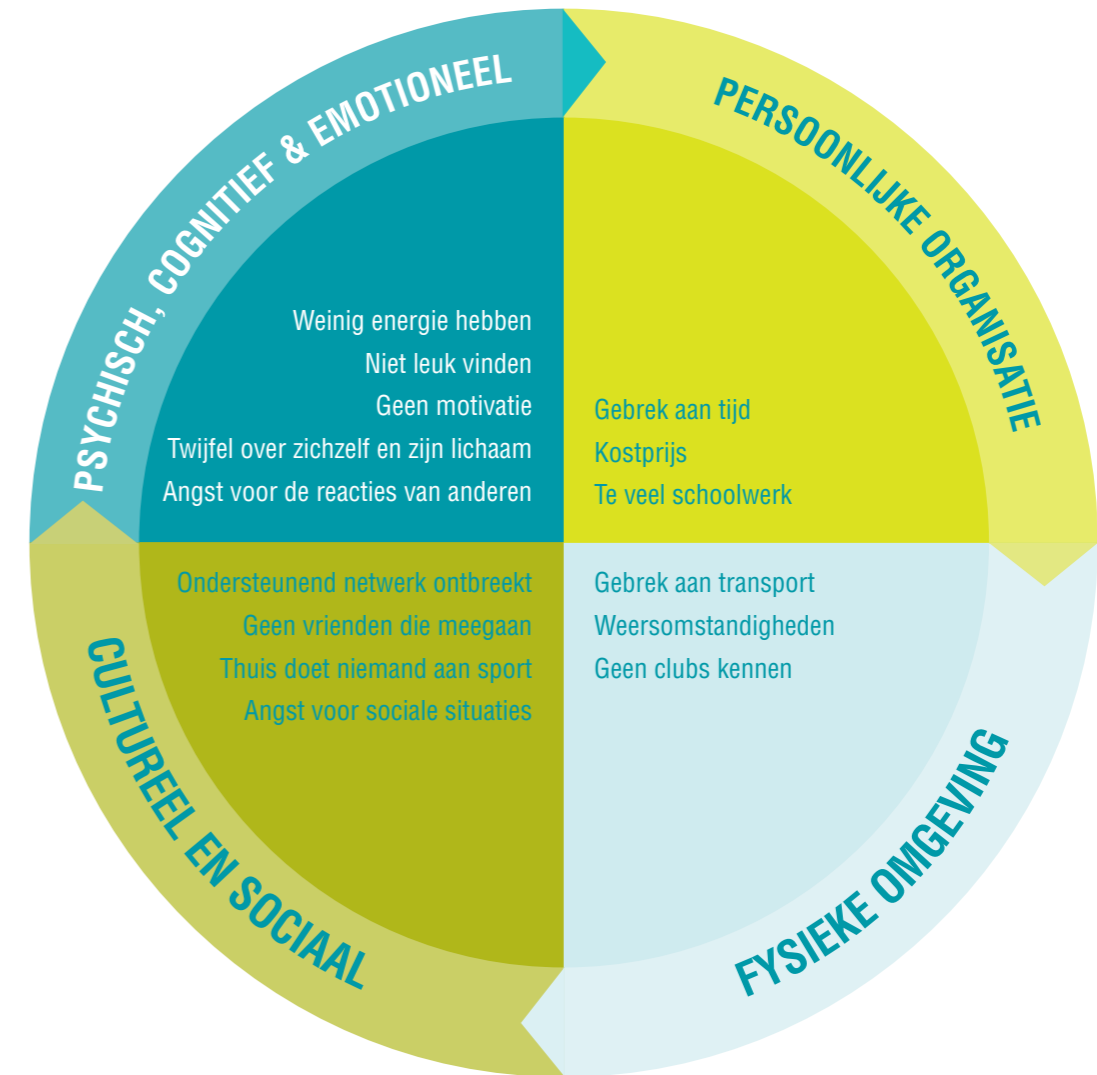
Jongeren voelen zich **sterker en frisser**.





HOGE DREMPELS

Veel factoren belemmeren kwetsbare jongeren om de voor hen moeilijke stap naar de sportclub te zetten. Dit diagram toont vier soorten drempels die ze moeten overwinnen.





EEN WARM WELKOM

Mensen die psychisch niet lekker in hun vel zitten hebben het **moeilijk om de stap te zetten naar een sportclub**. Angst voor het onbekende, angst om uitgelachen of niet aanvaard te worden, doet hen 'veilig' thuisblijven. Ze geraken nog meer geïsoleerd en de stap naar sportbeoefening in clubverband wordt steeds groter.

Nina, 16 jaar, wil rugby spelen en besluit naar een club te gaan waar een vriendin speelt. Ze raapt al haar moed bijeen om aan de eerste open training deel te nemen. Maar Nina vindt het juiste veld niet. Nina voelt zich alleen, er komt een paniekaanval opzetten. Ze gaat dan maar weer naar huis. Ze is nooit meer naar de rugbyploeg teruggekeerd.

De sportclub kan veel praktische zaken anders en drempelverlagend aanpakken. Dat is een eerste stap naar een warm onthaal. Enkele kleine ingrepen maken een wereld van verschil.

COMMUNICEER DUIDELIJK

via de website, een brochure, flyers, ...

MAAK RUIMTE VOOR EEN KORT VERKENNEND GESPREK VOOR DE EERSTE TRAINING.

Een gesprek brengt rust en helderheid. Licht de werking van de club toe, hef twijfels op en bespreek praktische details.

DUID EEN BUDDY AAN DIE DE NIEUWKOMERS OPVANGT

en hen wegwijs maakt in de club.

KIES BEWUST VOOR MEERDERE IN-STAPMOMENTEN

in een sportjaar en communiceer hier regelmatig over.

WERK LIEFST MET INLOOPGROEPEN.

Zo perk je niveauverschillen in en voelt de nieuwkomer zich niet afgeschrikt.



Sporty vzw

Tijdens sportkampen heet een verantwoordelijke alle kinderen en ouders welkom. De deelnemers van het kamp worden onmiddellijk aan een monitor toegewezen en voor ouders is er ruimte om vragen te stellen. Nieuwelingen worden niet aan hun lot overgelaten, maar snel in de groep opgenomen.



EIGEN TEMPO

18

Psychisch kwetsbare kinderen en jongeren zijn nog meer dan anderen **gevoelig voor waardering en erkenning**. Iedereen heeft sterktes en zwaktes: de ene is technisch knap, een ander heeft dan weer een groot doorzettingsvermogen of tactisch inzicht. Je kan echter pas groeien als je op een positieve manier benaderd en begeleid wordt.

“Ik was heel goed in zwemmen maar ze legden de lat veel te hoog. Je moest blijven voortdoen. Dat was een beetje irritant.”

Amandine

Sporters de kans geven om hun talenten te ontplooien op hun eigen tempo en volgens hun eigen mogelijkheden, is noodzakelijk voor hun positieve ontwikkeling.

PAS JE TRAINING AAN

Speel in op onderlinge verschillen en zorg dat je oefeningen haalbaar en uitdagend zijn voor iedereen. Het gevoel niet mee te kunnen doet sporters afhaken. Dat werkt ook omgekeerd: te weinig uitdaging is nefast. Prikkel jongeren zodat ze succeservaringen hebben die nodig zijn om door te zetten. Niet alles moet meteen lukken. Omgaan met falen en verlies is minstens even belangrijk.

De ideale uitdaging: stel een doel waarvoor de speler zichzelf ongeveer 70% kans geeft om succes te hebben.

PRESTATIE VERSUS PLEZIER

Willen winnen zit in onze genen en is voor velen onlosmakelijk verbonden met sport. Toch **focus je binnen de club best vooral op het groepsgevoel, het samen sporten en het spelplezier**. Te veel druk werkt nu eenmaal verlamdend.

CREËER EEN POSITIEVE CLUB-CULTUUR

Opbouwende feedback doet wonderen voor het sportplezier. Jongeren zijn meer gemotiveerd en leren sneller als je ze positief benadert. Leg uit wat de sporter goed doet en waarom, geef ook aan waar progressie mogelijk is en op welke manier.

IEDEREEN HOORT ERBIJ

Er is niets ergers dan het gevoel aan de kant geschoven te worden en niet echt mee te tellen omdat je anders bent. **Erken dus elke atleet in zijn talenten**. Geef hem het gevoel thuis te horen in de club.

19



CIRKUS IN BEWEGING

Leuven

De circuschool sluit niemand uit. Iedereen mag er zich ontwikkelen naar eigen mogelijkheden. Kinderen en jongeren die het (psychisch) moeilijk hebben krijgen de ruimte om te zijn wie ze zijn zonder oordeel. **Er wordt geen druk opgelegd.** Wie het bijvoorbeeld niet leuk vindt om op te treden voor publiek, hoeft dat niet te doen, maar wordt op een andere manier betrokken bij de voorstelling. Altijd op het tempo van het kind en de jongere.

De circuschool wil bewust ook kwetsbare doelgroepen bereiken. De idee achter circus is dat **iedereen het kan leren** en op een speelse manier **op zoek gaat naar eigen talenten**. Het kost geen extra geld om deze jongeren te integreren want de nodige ruimte en het materiaal zijn voorhanden. Het heeft voornamelijk te maken met de **filosofie van de club** en haar **gemotiveerde lesgevers**. Expliciet voor maatschappelijk engagement kiezen, is een verrijking voor deelnemers, lesgevers en alle betrokkenen.

5 MANIEREN

OM OPBOUWENDE FEEDBACK TE GEVEN

Geef **subtiele tekens van erkenning** zoals een duim in de lucht bij een inspanning.

Kijk naar iemands **gedrag** en vermijd uitspraken over de persoon zelf.

Benoem goede aspecten van het gedrag en **vermijd negatieve opmerkingen** als je het gedrag niet als storend ervaart.

Zeg eerst wat al heel goed gaat, geef vervolgens aan waar de sporter extra op moet oefenen en sluit af met **een positieve boodschap**.

Geef een **ik-boodschap** over iets dat je zelf hebt gezien.



TOP VAN DE G-SPORT

traint mee met valide atleten bij KRC Gent!



Bjorn Roelandt kreeg door hersenbeschadiging bij de geboorte motorische problemen aan de rechterzijde van zijn lichaam. Mede door deze beperkingen is hij ook op psychisch vlak door moeilijke periodes gegaan. Bij KRC Gent werd hij opgevangen en opgenomen binnen de club. **Bjorn is een G-sporter die binnen zijn klasse tot de top behoort:** naast de nationale titel op de 800 meter veroverde hij meerdere ereplaatsen op de 800 en 1500 meter. Binnen KRC Gent krijgt hij de kans zich te meten met valide sporters. **Hij hoort erbij!**

Ondanks zijn succes als G-atleet heeft Bjorn een sterke wil om bij de groep valide sporters te horen. KRC Gent Atletiek geeft hem deze ruimte. **Hij traint samen met de andere jongens.** Hij is volledig opgenomen in de groep en kan rekenen op dezelfde begeleiding als de valide atleten. Bjorn komt met plezier trainen en de sport heeft dankzij KRC Gent een grote betekenis in zijn leven.

KRC Gent is een club die atleten op internationaal topniveau begeleidt en een competitieve insteek heeft, maar daarnaast tijd maakt voor jongeren in moeilijke situaties. Of het nu gaat om atleten met fysieke, psychische of verstandelijke problemen, ze zoeken telkens een oplossing. De voorzitter getuigt dat het niet veel extra moeite of geld kost en dat het de maatschappelijke taak van de sportclub is om voor elke sporter een passend antwoord te vinden.





EEN VEILIGE PLEK

24

De sportclub is een weerspiegeling van de maatschappij. Haar sociale impact is niet te onderschatten. Het is een plek waar jongeren ongebonden met elkaar in contact komen, vrienden maken en kunnen experimenteren in hun zoektocht naar volwassenheid. **Een veilige omgeving is noodzakelijk** om dit voor iedereen, ook voor leden met psychische kwetsbaarheden of problematische achtergronden, mogelijk te maken.

Laat een minder vaardige sporter eens iets tonen waar hij wel sterk in is, zodat de anderen hem op een positieve manier opmerken.

NIEMAND WORDT VEROORDEELD OMDAT HIJ ANDERS IS

IEDEREEN WORDT OP DEZELFDE MANIER BENADERD

ZORG VOOR EEN DUIDELIJKE STRUCTUUR

Structuur en voorspelbaarheid helpen bij onzekerheid. Jongeren gedijen beter als ze een duidelijk beeld hebben van wat er zal gebeuren.

INSTALLEER EEN OPEN SPELCULTUUR

Voorkom uitsluiting: laat alle teamleden met elkaar oefenen. Het kan helpen om regelmatig een sociaal sterke speler te koppelen aan iemand die het moeilijker heeft in interactie met anderen.

EEN KENBAAR PEST-ACTIEPLAN

Maak het duidelijk kenbaar bij leden, ouders en buitenstaanders. Communiceer het anti-pestbeleid van de club via posters, banners, op de site, tijdens de Week Tegen Pesten, ...

TOON BETROKKENHEID

Een simpele uitnodiging tot gesprek of samen oefenen maakt een groot verschil voor jongeren die het moeilijk hebben een plek te vinden.

Tom is 6 jaar als hij voor het eerst naar de plaatselijke turnkring gaat. Hij is een jongen met een autismespectrumstoornis. **Hij heeft het moeilijk bij veranderingen en nieuwe omgevingen.** Hij zondert zich dan af en weigert deelname, soms loopt hij weg of wordt hij agressief. Een nieuwe persoon in zijn leven (de trainer) vertrouwen, kost moeite en tijd.

Het brengt Tom rust als de trainer hem voor de start van de training kort (dit kan in 1 minuut) vertelt wat er op de planning staat. **De herkenbare opbouw doet Tom zich meer op zijn gemak voelen.** Aan het eind van de training volgt er een bespreking in groep (2 à 3 minuten) met mogelijkheid tot **individuele feedback** over hoe de training ervaren werd. Niet alleen Tom maar ook de anderen vinden het fijn te weten dat er **een luisterend oor** is.

Er is zo een verstandhouding van wederzijds respect en aanvaarding gegroeid tussen Tom en zijn trainer. Telkens als Tom naar een volgende groep overgaat, is het spannend. Maar het lukt hem keer op keer om aansluiting te vinden. **Tom is zeker van de veilige haven waar hij naar kan terugkeren. Hij hoort erbij en krijgt respect van de andere turners.**

25

SPORT ALS BINDMIDDEL

- Ontmoeting van verschillen
- Elkaar respecteren
- Samen spelen en praten
- Respect tonen
- Diversiteit aanvaarden



HET 1000-KANSEN-BELEID van voetbalclub Esperanza in Geel

Esperanza is Spaans voor hoop en dat creëert deze club voor jongeren. Esperanza werd 18 jaar geleden opgericht door Mark en Walter zodat jongeren in moeilijke situaties binnen een veilige omgeving ongestoord kunnen voetballen en plezier beleven aan het spel. Dat de jongeren ondertussen impliciet aan hun sociale vaardigheden werken, is mooi meegenomen.

Hoe ga je aan de slag met jongeren met een opvliegend karakter? Jongeren die in andere clubs uitvallen of vaak betrokken zijn bij vechtpartijen en ruzies, krijgen bij Esperanza wel '1000' kansen om te groeien.

Elke dinsdagavond tussen 19 en 22 uur komen jongens en meisjes voetballen, spelen en plezier maken. Het 1000-kansen-beleid werkt. Er zijn weinig expliciete regels, behalve dan die om een leuke wedstrijd te garanderen. Respect staat centraal: voor elkaar, de trainer en de scheidsrechter. Wanneer een speler iets doet dat niet strookt met de regels en de visie van de club wordt dit benoemd en afgekeurd. De speler moet hij er zijn verantwoordelijkheid voor nemen maar krijgt een nieuwe kans, telkens opnieuw. Esperanza sluit niemand uit.



DE VERTROUWENSPERSOON

Een vertrouwenspersoon die zich bekommert om het lot van psychisch kwetsbare jongeren is essentieel voor een 'geestig gezonde' sportclub. Leden, ouders, trainers én buitenstaanders kunnen bij deze persoon terecht met hun twijfels, vragen of problemen.



IEDEREEN MOET WETEN WIE DE VERTROUWENSPERSOON IS EN WAAR JE HEM KAN VINDEN

MAAK RUIMTE VOOR EEN GESPREK

WEES AANWEZIG EN BESCHIKBAAR

Gewoon een keer vragen hoe het loopt geeft erkenning aan de jongere. Zelfs als er niets wordt gezegd, weet hij dat je aandacht voor hem hebt.

GEEF TRAINERS OPLEIDING EN VORMING

Trainers zijn geen jeugdwerkers of zorgverleners. Het is normaal dat beginnende maar ook geroutineerde trainers extra scholing kunnen gebruiken in de omgang met jongeren uit kwetsbare doelgroepen.

KEN JE PARTNERS BINNEN HET REGIONAAL NETWERK

O.a. de sportdienst kan de club linken aan het lokale netwerk. Wanneer het moeilijk loopt met een jongere kunnen andere organisaties of personen een uitweg bieden.

GA SAMEN OP ZOEK NAAR EEN OPLOSSING

Als ondanks alle inspanningen een deelnemer niet kan aarden in de club om welke reden dan ook, wees dan bereid om samen op zoek te gaan naar een alternatief. De sporter zal zich dan niet afgewezen voelen, en hij kan blijven bewegen.



PRAKTIJKVOORBEELD

de Royal Victory Hockey Club

Deze Antwerpse hockeyclub, één van de grootste van België, illustreert **hoe je sporters ‘geestig gezond’ kan begeleiden**. Met 1500 leden en 82 ploegen in competitie is het één van de toonaangevende clubs in het groeiende hockeylandschap. **Recreatief en ambitieus sporten zijn er gelijkwaardig**. Er heerst bovendien een familiale sfeer.

- Op de site kan je via één klik in contact komen met een **vertrouwenspersoon** bij wie je in alle discretie je verhaal kwijt kan.
Bekijkt het op www.victory.be
- Er is een **structurele aanpak** om pestgedrag te vermijden.
- **Respect** staat hier hoog in het vaandel.
- **Banners en affiches om leden te sensibiliseren** zie je overal langs het trainingsveld en in de clubkantine.

DE WANDERERS,

de grootste G-hockey afdeling van Antwerpen, heeft hier zijn thuis. Jongens en meisjes met een beperking worden hier niet weggestoken maar **trainen op het hoofdterrein op hetzelfde tijdstip als de anderen**.

Ze krijgen de **erkenning** die ze verdienen en **horen erbij**. Een speler die de Wanderers ontgroeit kan ook rekenen op een uitstekende begeleiding bij de overstap naar een reguliere ploeg.





DE TRAINER, DE LIJM VAN DE GROEP



EEN TRAINER IS...

- ✓ een expert van de sport
- ✓ authentiek en geïnteresseerd
- ✓ creatief
- ✓ een individuele begeleider
- ✓ een inspiratie voor alle atleten
- ✓ open en uitnodigend
- ✓ aanwezig en bereikbaar
- ✓ begaan met zijn teamleden

EEN POSITIEVE GROEP...

- maakt naar de club komen een plezier;
- bevat veel onderlinge relaties;
- geeft ruimte aan initiatieven van spelers;
- biedt plaats aan verschillende karakters en rollen;
- vangt storend gedrag op i.p.v. het over te nemen;
- wil naar een oplossing zoeken bij conflicten.

Een team is meer dan een verzameling individuen. **Het groepsgevoel komt er door een gezamenlijk doel na te streven.** Een trainer brengt sporttechnische en tactische vaardigheden over, maar speelt ook een belangrijke rol als **katalysator** in het groeiproces van een team.

Met een aantal kleine interventies kan een trainer zorgen voor een verbindend klimaat binnen de ploeg, waar voor iedereen ruimte is om te groeien.

Toon is een rustige jongen binnen onze groep, steeds stipt op tijd en gemotiveerd. Na de training blijft hij langer dralen dan anders en lijkt contact te zoeken met de trainer. Door even te vragen of er iets scheelt vertelt Toon dat het thuis niet goed gaat en zijn ouders gaan scheiden. Toon kan even zijn hart luchten, verder wordt er nooit meer iets over gezegd. Het is voldoende voor hem dat hij dit even kan delen.

7 TIPS

OM EEN VERBINDENDE TRAINER TE ZIJN



1. START DE TRAINING MET EEN KORT VERBINDEND GESPREK

Danny (trainer vluchtelingenwerking Minor 'n Dako): 'Ik begin elke training met een **groepsmoment**. Op een leuke manier kunnen de jongeren aangeven hoe ze zich voelen en overlopen we de komende training. Dit hoeft niet lang te duren, maar als trainer heb ik wel meteen gezien wat er speelt bij de jongeren.'

2. STEL REALISTISCHE DOELEN EN BEWAAK DE UITDAGING

Onder- en overstimulering leiden tot faalervaringen.

Succes beleven is de voorwaarde voor een blijvende sportparticipatie.

3. VIER (KLEINE) SUCCESSSEN MET HET HELE TEAM

Alle sporters zullen zich **gewaardeerd en erkend voelen** als onderdeel van het team.

Het groepsgevoel wordt gevoed.

4. GEEF SPELERS VERANTWOORDELIJKHEDEN

Laat spelers **zelf een stuk van de training begeleiden**.

Je zal zien dat ze stralen na afloop van 'hun' oefening. Erkenning ervaren is iets magisch.

5. BRENG POSITIEVE GROEPSNORMEN BIJ

Stimuleer iedereen om voor elkaar op te komen of om de beurt te spelen.

Zo installeer je betrokkenheid bij alle groepsleden.

6. WEES ALERT VOOR ZAKEN DIE ANDERS ZIJN DAN NORMAAL

Iemand die plots stiller of net veel luider is, probeert meestal aan te geven dat er iets scheelt.

Maak even tijd en check wat er aan de hand is.

7. ORGANISEER ACTIVITEITEN BUITEN DE TRAININGEN

Tijdens zo'n activiteit leren jongeren elkaar op een andere manier kennen en komen ze zaken te weten waar ze anders nooit oog voor hadden. **Het team groeit dichter naar elkaar toe en er is minder ruimte voor uitsluiting.** Jongeren die het gevoel hebben er anders niet helemaal bij te horen, voelen zich door zulke initiatieven verbonden met het geheel.

Het moet niet altijd een driedaagse zijn in de Ardennen. Je kan ook samen naar een wedstrijd gaan of voor een ludieke ontspanningsactiviteit kiezen.

Pas op voor de financiële drempel! Plan een activiteit waaraan iedereen kan deelnemen. Of organiseer een actie om geld in te zamelen.





OMGAAN MET MOEILIK HANTEERBAAR GEDRAG

In elke club vind je ze terug. Die jongen met ADHD, het meisje dat alle aandacht naar zich toe trekt, de agressieve of moeilijk te doorgronden sporter. Een trainer is geen jeugdwerker of therapeut en we mogen dan ook niet verwachten dat hij sowieso weet om te gaan met dit gedrag. Niettemin speelt de trainer een cruciale rol voor de jongere!

BENADER SPORTERS OP EEN POSITIEVE MANIER

Door goede aspecten van de sporter op een **positieve manier** te benoemen, bloeien kinderen en jongeren met gedragsproblemen helemaal open. Ze werden in het verleden al zo vaak negatief benaderd dat ze het niet meer gewend zijn **complimenten** te krijgen.

STRUCTUUR, DUIDELIJKHEID EN VOORSPELBAARHEID...

zorgen ervoor dat sporters **minder stress** ervaren, dat ze tot **rust** komen en minder onaangepast gedrag stellen.

BLIJF PRATEN

Kinderen en jongeren geven met storend gedrag aan dat er iets mis is. Probeer **in gesprek** met de jongere op zoek te gaan naar die onderliggende frustraties. **Blijf dus praten, ook al is het moeilijk.**

VEROORDEEL HET GEDRAG, NIET DE JONGERE ZELF!

Gedrag is een uiting van hoe iemand zich voelt op dat moment. **Blijf de sporter erkennen voor de waardevolle persoon die hij is.** Maak duidelijk dat het zijn gedrag is dat je niet tolereert, niet zijn persoon. Zeg dus niet 'je bent weer zo vervelend', maar 'wat je daar deed kan niet door de beugel'.

EEN DIAGNOSE IS MAAR EEN STEMPEL

Elk kind is anders en heeft een specifieke aanpak nodig. Zeker die met ADHD, autisme of welke andere diagnose ook. Als je eenmaal weet hoe je met iemand het beste omgaat en enkele adviezen consequent toepast, kunnen velen wel een plek vinden binnen de club.

WAT ALS HET ECHT NIET LUKT?

Als het toch onwerkbaar is, ga dan in gesprek met de sporter, de ouders en andere partners. **Zoek samen naar een goed alternatief.** Probeer op een positieve manier af te ronden zodat de jongere niet weer het gevoel krijgt dat hij opgegeven wordt.

ONLINE OPLEIDING OMGAAN MET OPVALLEND GEDRAG

Ontwikkeld door Rob Toelen, docent KNVB en psychomotorisch therapeut Koninklijke Kentalis en Seppe Verhaaren, pedagogisch directeur MFC Sint-Jozef en docent 'Omgaan met diversiteit' van vzw Voetbal in de Stad (community werking KAA Gent).

20 korte videopresentaties wijden je in in deze onderwerpen:

- **De 'Circle of Courage':**
de opvoedende rol van de trainer, coach of begeleider
- **Het 4G-model:**
opvoedingsstrategieën met uitgewerkte voorbeelden
- **ADHD, ASS, gedrags- of emotionele stoornissen:**
hoe herken je ze en ga je ermee om?

Je kan deze introductiecursus gratis online volgen via www.isbvzw.be/omgaanmetopvallendgedrag



A-VOETBAL in het Waasland

Op de terreinen van KFCH Sinaai traint elke vrijdagavond een **Anti-voetbalploeg**. De eerste in zijn soort in België. Het is een plek waar jongens en meisjes met autisme, ADHD of andere aanverwante problemen ongestoord kunnen voetballen en plezier beleven.

Voorzitter Koen De Corte geeft aan dat kinderen en jongeren met zulke problematieken vaak niet mee kunnen in de reguliere voetbalwereld door de hoge eisen en de constante prestatiedruk. **Hier vinden ze rust, genieten ze van het spel en worden ze door ervaren trainers begeleid.**

Er heerst een familiale, gemoedelijke sfeer op de training. Rond het veld leren de ouders elkaar kennen. Omdat ze dezelfde zorgen delen, zijn deze contacten ook voor hen heel kostbaar. **Op een training van Anti-voetbalclub Waasland zie je vooral blije gezichten.**

1 OP 3
JONGEREN



HEEFT HET
PSYCHISCH
MOEILIJK

LAAT HEN NIET IN DE KOU STAAN!



GEESTIG GEZOND
SPORTEN



ONDERSCHRIJF HET CHARTER



WWW.GEESTIGGEZONDSPORTEN.BE