

Geestig gezond sporten!

Wat als sport niet meer leuk is?





<https://www.youtube.com/watch?v=472B4ueVmww>

Geestig gezond sporten

1 OP 3
JONGEREN



HEEFT HET
PSYCHISCH
MOEILIJK

75 000 à 84 000 jongeren doet beroep op
hulp!

Psychische kwetsbaarheden

- Menselijke reactie op specifieke situaties
(geen ziekte van de hersenen)
- Aanleg (kwetsbaarheid of gevoeligheid) versus belemmering (omgevingsfactoren)
ouder – kind relatie met onveilige hechting
echtscheiding, trauma
puberteit gebonden problemen
- Kwetsbaarheid is een groot talent

Psychische kwetsbaarheden

= Onevenwicht competenties en verwachtingen



Onderzoek (KULeuven)

A. Motivatie tot bewegen!

intrinsieke motivatie ↘↘↘

AUTONOMIE

VERBONDENHEID

COMPETENTIE

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.



Onderzoek KULeuven

B. Barrières tot sportparticipatie

1. Psychisch en emotioneel
2. Persoonlijke organisatie
3. Fysieke omgeving
4. Sociaal en cultureel

Barrières

- Ik ben niet gemotiveerd om naar de club te gaan
- Ik geef voorkeur aan andere zaken
- Ik ben bang om te falen
- Ik voel me niet goed in mijn vel

Ook wij sporten geestig gezond!

Ieder op zijn tempo!

Een veilige plek

Een warm welkom

Vertrouwenspersoon

Coachen van trainers

Ook wij sporten geestig gezond!

Ieder op zijn tempo!

Prestatie versus plezier?

Positieve clubcultuur

Erkenning geven en differentiëren

Sporters verantwoordelijkheden geven

Laat de sportclub maar verbinden

Ook wij sporten geestig gezond!

Vertrouwenspersoon

- ruimte voor gesprek
- aanwezig en beschikbaar
- aandacht en beschikbaarheid
- opleiding en vorming
- regionaal overleg
- samen op zoek

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

Geestig gezond sporten

- Bewustmakingscampagne
- Toegankelijkheid verhogen
- Charter Ook wij sporten geestig gezond!
- Magazine: hoe omgaan met kwetsbare sporters?
- Meldpunt

Soms zegt een beeld meer dan 1000 woorden!



<https://www.youtube.com/watch?v=e75v2VJWiFU>



<https://www.youtube.com/watch?v=X7VyxCqHmLQ>