

Het creëren van een inclusieve fitnessomgeving

Ongeveer 1 jaar geleden, toen Olympisch kampioen Bruce Jenner openlijk naar buiten kwam als een transgender vrouw, werd de transgendergemeenschap een hot topic in de media. Al snel startte er een dialoog rond dit thema, maar het verhaal van Bruce Jenner bleek geen alleenstaand geval te zijn. Laverne Cox werd voorpagina nieuws toen ze de eerste transgender was die op de cover van Time Magazine verscheen & genomineerd was voor een Emmy Award. Mijlpalen zoals deze – in aanvulling op recente wetswijzigingen in lesbische, homoseksuele, biseksuele of transgender kwesties – zijn het bewijs dat de sociale acceptatie van eerder gemarginaliseerde populaties groeit.

Wat betekenen deze ontwikkelingen voor de fitnessclubs of personal training studio's? Moet u uw standpunt betreffende integratie en diversiteit herbekijken? Ongeacht uw persoonlijke gevoelens, wanneer u beseft dat meer transgenders de stap zullen zetten om een fitnessprofessional in te huren om hun te begeleiden in hun fysieke overgang. Het is ook meer dan waarschijnlijk dat (potentiële) transgenders binnen het fitnesssteam zich veiliger zullen voelen en dus ook de stap rapper zullen zetten om naar buiten te komen met hun verhaal. Dit besef zal zich vertalen in betere resultaten voor zowel de grote fitnessketens als de kleine onafhankelijke studio's.

Het creëren van een omgeving die integratie en diversiteit verwelkomt kan zich vertalen in een stijging van de inkomsten. Zoals Robert Weigand zegt, "Diversiteit is een strategisch initiatief dat ondernemingen voorziet van een concurrerend voordeel" (Weigand 2007).



Stijgende demografie

Volgens een studie door het Williams Instituut aan de UCLA School of law, zijn er naar schatting 700,000 Amerikanen geregistreerd als transgender (Gates 2011). Dit aantal wordt verondersteld veel groter te zijn; het U.S. Census Bureau biedt maar 2 mogelijke opties aan om het geslacht te identificeren (man of vrouw), waardoor een correct aantal transgenders moeilijk te bepalen is. Wanneer we het aantal uitbreiden tot de hele gemeenschap, is de groep nog groter. Het Williams Instituut schat dat ongeveer 10 miljoen volwassenen in de Verenigde Staten te identificeren is als lesbisch, homoseksueel, biseksueel of als transgender (Gates 2011).

De LGBT (Lesbian, Gay, Bi & Transgender) gemeenschap zorgt voor een geschatte omzet van 884 biljoen dollar. Het is dus belangrijk als fitnesszaak om oog te hebben voor deze doelgroep.

Diversiteit binnen je werknemers

Met een stijgende diversiteit binnen de bevolking, is het hoogstwaarschijnlijk dat sommige werknemers binnen deze groep zullen vallen. Om een inclusieve werkomgeving te creëren waar alle werknemers zich welkom voelen, moet de manager zich eerst bewust zijn van de vele verschillende lagen binnen diversiteit. Niet alleen ras, etniciteit, geslacht en religie, maar ook seksuele geaardheid en genderidentiteit. Tijdens het sollicitatieproces is het belangrijk dat je een team hebt in plaats van 1 persoon om het interview af te nemen. Op deze manier voorkom je dat er op basis van

vooroordelen wordt beoordeeld. Het is de bedoeling om binnen je team verschillende individuen te hebben, want hoe meer divers je team is, hoe meer kan je hebt om een zo breed mogelijk publiek aan te spreken.

Begrijp je cliënteel

Ervaren fitnessprofessionals en managers weten dat het begrijpen van de doelstellingen, uitdagingen en verwachtingen kan leiden tot de sleutel van succes, niet alleen voor de klant, maar ook voor de onderneming zelf.

De kans dat klanten blijven komen is groot wanneer deze het gevoel hebben dat hun individuele behoeften worden begrepen. Het is belangrijk de unieke behoeften van de transgender, met begrip van basiskennis over de fysieke transformatie, evenals de rol van de hormoonbehandeling en hun impact op het fysieke en mentale welzijn. Daarnaast is het ook belangrijk te weten dat de hormoonbehandeling ook een invloed kan hebben op de lichaamssamenstelling. Het is aan te raden om voor elke doelgroep (mensen met een beperking, zwaarlijvige mensen, ouderen, zwangere vrouwen, ...) een aangepaste begeleiding/aanpak te voorzien!

Opleiding voor fitnessprofessionals

Transgenders worstelen vaak met hun lichaamsbeeld. Daarom, is het belangrijk als trainer te weten hoe je daarmee omgaat. Hieronder enkele belangrijke aandachtspunten:

- 1.** Een hormoonbehandeling kan invloed hebben op de resultaten. Het is belangrijk de rol van oestrogeen en testosteron in het metabolisme en endocriene systeem te begrijpen. Oestrogeen en testosteron bepalen de plaats waar vet wordt opgeslagen en of je al dan niet makkelijk spiermassa zal aanmaken (Bonzagni 2014).
- 2.** Een MTF patiënt (Male To Female) wil krachttraining doen, maar wil ook spieren verliezen om er vrouwelijker uit te zien of een FTM patiënt (Female To Male) die testosteron krijgt toegediend maar ook nog oestrogeen aanmaakt... Als trainer moet je weten welke gevolgen dit heeft en hoe je er mee omgaat, anders heeft je begeleiding weinig kans op slagen.
- 3.** Een hormoonbehandeling kan het risico verhogen voor bepaalde gezondheidsklachten. Oestrogeentherapie kan het risico op een trombose, vasculaire aandoeningen, verhoogde densiteit van de lipoproteïnen en osteoporose vergroten (Weinand & Veiliger 2015). Het toedienen van testosteron kan leiden tot een toename van het BMI (Body Mass Index) (Fernandez & Tannock 2016).
- 4.** De overgangsfase speelt ook een belangrijke rol. Bijvoorbeeld, is het belangrijk om te weten of de klant al een definitieve geslachtsoperatie gehad heeft of nog in het beginstadium zit van de transitie. Als laatste is het ook essentieel om te weten wat de operaties inhouden en hoelang het herstel van de betreffende operatie is (Unger 2014).

Impact op de omgeving

Deel uitmaken van de gemeenschap is essentieel voor langdurig succes. Fitnessclubs openen en sluiten de hele tijd. Waarom slagen sommigen, terwijl anderen ten onder gaan? Natuurlijk zijn er veel aspecten die bepalen of je al dan niet succesvol bent. Het is belangrijk dat je als club in staat bent om klanten een gevoel te geven dat ze erbij horen, ongeacht hun achtergrond.

Het is de kunst om ervoor te zorgen dat elke klant zich speciaal voelt door het creëren van een omgeving die vrij is van vooroordelen, waardoor alle mensen die een gezond & fit leven willen zich welkom voelen. Dit betekent succes voor zowel de club als voor de cliënt.

Het betaamt fitnessprofessionals bewust te worden van de vele overwegingen die betrokken zijn bij het werken met verschillende doelgroepen. De transgender gemeenschap is een specifieke doelgroep die zijn eigen mogelijkheden en uitdagingen heeft. Clubeigenaars en managers die een inclusieve omgeving creëren plukken hier de vruchten van!

Voordelen van inclusie in jouw club

1. Klanttevredenheid
2. Stijgende verkoop + retentie
3. Uit onderzoek blijkt dat diversiteit en inclusie een directe impact hebben op de omzet en het aantal actieve leden.
4. Een diverse personeelsbestand kan leiden tot meer innovatie.

Tips om een inclusieve omgeving te creëren

1. Wees betrokken in de community
2. Stimuleer / onderschrijf LGBT evenementen
3. Organiseer opleidingen 'Hoe werken met transgenders'
4. Personeel opleiden
5. Wees een rolmodel

