DEEL III – KINDEREN, ADOLESCENTEN EN JONGEREN



10 FYSIEKE ACTIVITEIT EN GEESTELIJK WELZIJN BIJ KINDEREN EN ADOLESCENTEN

De kindertijd en adolescentie zijn belangrijke periodes voor de mentale, sociale en emotionele ontwikkeling.

Ervaringen tijdens deze jaren kunnen op de lange termijn van invloed zijn op zelfvertrouwen, coping, zelfbeeld, relaties en houding ten opzichte van fysieke activiteit. Dit maakt de kwaliteit van beweging-servaringen bijzonder belangrijk voor jongeren.

Fysieke activiteit kan het mentale welzijn van kinderen en adolescenten ondersteunen, maar de voordelen komen niet alleen voort uit deelname. Ze worden bepaald door de manier waarop de activiteit wordt georganiseerd, begeleid, gecommuniceerd en ervaren. In een jeugdcontext betekent een goede praktijk daarom dat er niet alleen aandacht wordt besteed aan wat jongeren doen, maar ook aan hoe deelname aanvoelt.

10.1 Fysieke activiteit als ondersteuning van een gezonde ontwikkeling

Fysieke activiteit kan verschillende aspecten van een gezonde ontwikkeling bij kinderen en adolescenten ondersteunen.

Het kan kansen bieden voor plezier, sociale verbondenheid, zelfvertrouwen, routine en een gevoel van competentie. Het kan jongeren ook helpen om met stress om te gaan, zich meer op hun gemak te voelen en positieve gewoontes te ontwikkelen die ze later in hun leven meenemen.

Deze voordelen zijn belangrijk omdat het mentale welzijn van jongeren nauw verbonden is met dagelijkse ervaringen. Ondersteunende bewegingsomgevingen kunnen plekken worden waar jongeren zich capabel, betrokken en gewaardeerd voelen. Dit geeft fysieke activiteit een rol die verder reikt dan alleen fitheid of de ontwikkeling van vaardigheden.

Tabel 34. Hoe fysieke activiteit het mentale welzijn van jongeren kan ondersteunen

Gebied	Mogelijk voordeel
Zelfvertrouwen	Zich capabeler voelen en bereid zijn om deel te nemen
Stemming	Je voelt je beter tijdens en na de activiteit
Sociale band	Vriendschappen opbouwen en ervaringen delen
Routine	Structuur en gezonde gewoontes creëren
Gevoel van competentie	Het gevoel dat je kunt verbeteren en slagen

10.2 | De kwaliteit van de ervaring is van belang

Jongeren hebben niet op dezelfde manier baat bij alle bewegingservaringen.

Een activiteit kan technisch goed georganiseerd zijn, maar toch stressvol, gênant, overdreven competitief of uitsluitend aanvoelen. In deze gevallen draagt deelname mogelijk niet bij aan het welzijn en kan het zelfs toekomstige betrokkenheid ontmoedigen.

De kwaliteit van de ervaring is belangrijk omdat kinderen en adolescenten vaak zeer gevoelig zijn voor sociale signalen. Ze merken op of volwassenen respectvol zijn, of fouten vriendelijk worden behandeld en of ze zich geaccepteerd voelen door de groep. Plezier, erbij horen en psychologisch comfort staan daarom centraal in een goed jeugdaanbod.

Tabel 35. Kenmerken van positieve en negatieve ervaringen met activiteiten

Positieve ervaring	Negatieve ervaring
Zich welkom voelen	Zich blootgesteld of beoordeeld voelen
Aanmoediging en steun	Angst om fouten te maken
Uitdaging die past bij de leeftijd	Druk die de gereedheid te boven gaat
Plezier en inclusie	Uitsluiting of verlegenheid

10.3 | Zelfvertrouwen, zelfbeeld en bereidheid om mee te doen

Voor veel jongeren hangt fysieke activiteit nauw samen met zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Positieve ervaringen kunnen hen helpen zich prettiger te voelen in hun lichaam, meer bereid te zijn om dingen te proberen en zelfzekerder te zijn in sociale situaties. Negatieve ervaringen kunnen het tegenovergestelde effect hebben en leiden tot vermijdingsgedrag, stilzwijgen of terugtrekking.

Dit is vooral belangrijk tijdens de adolescentie, wanneer lichaamsbewustzijn en sociale vergelijking vaak sterker worden. Fitnesscentra en activiteitenprogramma's voor jongeren moeten erkennen dat zelfvertrouwen geen onbelangrijk onderwerp is. Het is vaak een van de belangrijkste voorwaarden voor blijvende deelname.

Tabel 36. Zelfvertrouwen en deelname in jeugdprogramma's

Ervaring	Mogelijk effect
Aangemoedigd worden om dingen te proberen	Grotere bereidheid om deel te nemen
Ondersteund worden na fouten	Meer zelfvertrouwen
Zich vergeleken of beoordeeld voelen	Minder zelfvertrouwen
Zich geaccepteerd voelen in de groep	Meer positieve betrokkenheid

> ***Kernboodschap***
> Jongeren blijven vaker actief wanneer deelname het zelfvertrouwen versterkt in plaats van ondermijnt.

10.4 | Sociaal gevoel van verbondenheid en relaties met leeftijdsgenoten

Fysieke activiteit is voor kinderen en adolescenten vaak een sociale ervaring.

Groepssessies, teamactiviteiten, gezamenlijke routines en informele interactie kunnen allemaal het gevoel van verbondenheid en vriendschap ondersteunen. Voor veel jongeren is de sociale kant van deelname een van de belangrijkste redenen om door te gaan.

Tegelijkertijd kan de setting met leeftijdsgenoten ook risico's met zich meebrengen. Uitsluiting, pesterijen, statusconcurrentie of zichtbare verschillen in vaardigheden kunnen ervoor zorgen dat de activiteit ongemakkelijk aanvoelt. Dit betekent dat volwassenen niet alleen aandacht moeten besteden aan de inhoud van het programma, maar ook aan de groepsdynamiek.

Tabel 37. Sociale factoren bij fysieke activiteit van jongeren

Sociale factor	Mogelijk effect op het welzijn
Vriendschap en gezamenlijke activiteit	Meer plezier en een groter gevoel van verbondenheid
Ondersteunende groepsdynamiek	Toegenomen zelfvertrouwen
Pesten of uitsluiting	Verminderd comfort en verminderde bereidheid om deel te nemen
Sterke statuscompetitie	Druk en verlegenheid

10.5 | Volwassenen bepalen de betekenis van deelname

Volwassenen spelen een belangrijke rol in hoe jongeren fysieke activiteit ervaren.

Coaches, instructeurs, leraren, trainers en managers helpen allemaal de emotionele sfeer van de omgeving te bepalen door hun verwachtingen, gedrag en reacties. Jongeren kijken vaak naar volwassenen om te zien wat belangrijk is, wat als succes geldt en hoe fouten moeten worden opgevat.

Dit maakt de praktijk van volwassenen bijzonder belangrijk in een jeugdcontext. Wanneer volwassenen de nadruk leggen op zorg, aanmoediging, veiligheid en vooruitgang, draagt deelname eerder bij aan het welzijn. Wanneer ze de nadruk leggen op druk, vergelijking of uiterlijk, kunnen ze onbedoeld de stress verhogen.

Tabel 38. Hoe volwassenen de ervaringen van jongeren beïnvloeden

Benadering van volwassenen	Waarschijnlijk effect
Inspanning en vooruitgang aanmoedigen	Ondersteunt zelfvertrouwen en leren
Rustig reageren op fouten	Vermindert angst en schaamte
Alleen focussen op prestaties	Kan de druk verhogen
Respectvol communiceren	Versterkt vertrouwen en veiligheid

Waarom dit de praktijk verbetert

Een sterkere focus op mentaal welzijn in een jeugdcontext verbetert de kwaliteit en waarde van het aanbod.

Het helpt fitnessaanbieders om ervaringen te creëren die jongeren eerder leuk vinden, vertrouwen en volhouden. Het ondersteunt ook een gezondere langetermijnrelatie met fysieke activiteit door vroege deelname positiever en inclusiever te maken.

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Behandel kinderen en jongeren als een aparte groep met specifieke ontwikkelings- en emotionele behoeften.
2. Ontwerp activiteiten die plezierig, ondersteunend en leeftijdsgeschikt aanvoelen.
3. Besteed aandacht aan zelfvertrouwen, het gevoel erbij te horen en groepsdynamiek, niet alleen aan prestaties of aanwezigheid.
4. Gebruik taal die inspanning, vooruitgang en deelname stimuleert in plaats van vergelijking of perfectie.
5. Help personeel dat met jongeren werkt te begrijpen hoe de kwaliteit van de ervaring het welzijn beïnvloedt.
6. Erken dat vroege ervaringen met activiteiten de houding ten opzichte van beweging en fitheid op de lange termijn kunnen bepalen.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessprogramma voor jongeren elke sessie evalueert aan de hand van drie eenvoudige vragen: Voelden jongeren zich welkom? Hadden ze kansen om te slagen? Bevorderde de sessie zowel plezier als leren? Een kort reflectieproces zoals dit kan personeel helpen om naast de doelen op het gebied van fysieke activiteit ook het welzijn in het oog te houden.



11 RISICO'S EN VEILIGHEID IN FITNESSOMGEVINGEN VOOR JONGEREN

Kinderen, adolescenten en jongeren kunnen veel baat hebben bij fysieke activiteit, maar ze kunnen ook worden blootgesteld aan risico's die hun veiligheid, zelfvertrouwen en welzijn beïnvloeden.

Sommige van deze risico's zijn voor de hand liggend, terwijl andere verweven zijn met de cultuur van de omgeving, het gedrag van volwassenen of de verwachtingen die aan jonge deelnemers worden gesteld. Daarom vereist het aanbieden van fitness voor jongeren zorgvuldige aandacht.

Veiligheid is een centraal onderdeel van deze verantwoordelijkheid. Het gaat om het beschermen van jongeren tegen schade, maar ook om het creëren van omstandigheden waarin zij zich veilig, gerespecteerd, begeleid en gesteund voelen. In fitnessomgevingen zijn veiligheid en geestelijk welzijn nauw met elkaar verbonden.

11.1 Druk, vergelijkingen en `volwassenen' verwachtingen

Jongeren kunnen worden blootgesteld aan vormen van druk die niet passen bij hun leeftijd of ontwikkelingsfase.

Dit kan druk zijn om te presteren, er op een bepaalde manier uit te zien, intensief te trainen of zich te gedragen alsof ze miniatuurvolwassenen zijn in een prestatiegerichte omgeving. Dergelijke verwachtingen kunnen het zelfvertrouwen en het plezier ondermijnen.

Vergelijking kan dit nog erger maken. Jongeren kunnen hun lichaam, vaardigheden of vooruitgang vergelijken met die van anderen, vooral in zichtbare groepsomgevingen. Wanneer dit gebeurt in een omgeving die geen steun biedt, kan deelname stressvol worden in plaats van heilzaam.

Tabel 39. Druk die van invloed kan zijn op jongeren in fitnessomgevingen

Bron van druk	Mogelijk effect
Prestatieverwachtingen zoals bij volwassenen	Stress en minder plezier
Voortdurende vergelijking met anderen	Minder zelfvertrouwen
Druk om snel vooruitgang te boeken	Angst om te falen
Beperkte opvattingen over succes	Zich ontoereikend of buitengesloten voelen

11.2 Blootstelling aan een op uiterlijk gerichte fitnesscultuur

Jongeren kunnen worden geconfronteerd met sterke boodschappen over lichaamsvorm, uiterlijk, transformatie en zichtbare resultaten.

In omgevingen met verschillende leeftijdsgroepen of waar veel nadruk ligt op uiterlijk, kunnen deze boodschappen bijzonder krachtig zijn. Dit kan ertoe leiden dat sommige jongeren overdreven zelfbewust worden of ontevreden over hun lichaam.

Dit risico is belangrijk omdat de adolescentie vaak een periode is waarin het lichaamsbewustzijn toeneemt. In fitnessomgevingen moet daarom worden vermeden dat de druk om er goed uit te zien toeneemt of dat lichaamsverandering als het belangrijkste doel wordt voorgesteld. Een gezondere aanpak is om de nadruk te leggen op plezier, zelfvertrouwen, beweging en welzijn.

Tabel 40. Risico's voor jongeren met betrekking tot uiterlijk

Risicofactor	Mogelijk effect
Boodschappen over transformatie	Onrealistische verwachtingen
Geïdealiseerd lichaamsbeeld	Verhoogd zelfbewustzijn
Feedback gericht op uiterlijk	Beperkt gevoel van eigenwaarde
Lichaamsnormen voor volwassenen in jeugdcontexten	Druk en verwarring

11.3 Ongepaste grenzen en zwak toezicht

In fitnessomgevingen voor jongeren zijn duidelijke grenzen, duidelijke rollen en passend toezicht vereist.

Er kunnen problemen ontstaan wanneer personeel onduidelijkheid heeft over hun verantwoordelijkheden, wanneer contact plaatsvindt zonder toezicht of wanneer gedragsnormen niet duidelijk worden uitgelegd. Zwak toezicht kan de onzekerheid en risico's vergroten, zelfs met goede bedoelingen.

Goede bescherming hangt zowel af van de structuur als van de zorg. Jongeren moeten weten wie verantwoordelijk is, wat er van hen verwacht wordt en waar ze terecht kunnen als iets niet goed voelt. Aanbieders moeten er ook voor zorgen dat het personeel de professionele grenzen in alle interacties begrijpt.

Tabel 41. Risico's voor de veiligheid in het kader van onduidelijke grenzen

Probleem	Waarom het belangrijk is
Onduidelijke rol van het personeel	Kan leiden tot verwarring en inconsistentie
Beperkt toezicht	Kan kwetsbaarheid en onzekerheid vergroten
Gebrek aan inzicht in grenzen	Kan de veiligheid en het vertrouwen ondermijnen
Geen duidelijke rapportagestructuur	Zorgen kunnen onopgemerkt blijven of niet worden aangepakt

> ***Kernboodschap***
> Jongeren hebben ondersteunende volwassenen nodig, maar ook duidelijke grenzen, goed toezicht en veilige procedures.

11.4 Omgevingen met verschillende leeftijdsgroepen en blootstelling aan volwassen gedrag

In sommige fitnesssettings komen volwassenen en jongeren in dezelfde ruimte samen.

Dit kan praktisch zijn, maar het kan jongere gebruikers ook blootstellen aan taalgebruik, houdingen, gedrag of trainingsnormen van volwassenen die niet geschikt voor hen zijn. Het gaat niet alleen om het leeftijdsverschil. Het gaat om de mogelijke mismatch tussen de omgeving en de behoeften van jongere deelnemers.

Waar er sprake is van gebruik door verschillende leeftijdsgroepen, moeten aanbieders zorgvuldig nadenken over timing, toezicht, programmaontwerp en de cultuur van de ruimte. Jongeren mogen zich niet zonder passende begeleiding en bescherming bewegen in fitnessomgevingen voor volwassenen.

Tabel 42. Risico's in fitnessomgevingen met gemengde leeftijden

Probleem	Mogelijke zorg
Blootstelling aan de trainingscultuur van volwassenen	Verwachtingen die niet bij de leeftijd passen
Ongepast taalgebruik of gedrag	Verminderd gevoel van veiligheid
Beperkt toezicht gericht op jongeren	Grotere onzekerheid
Gedeelde ruimtes zonder duidelijke structuur	Moeilijkheden bij het waarborgen van het welzijn

11.5 | Problemen herkennen en vroegtijdig reageren

Niet alle zorgen over veiligheid of welzijn beginnen als ernstige incidenten.

Sommige beginnen als kleine signalen, zoals zich terugtrekken, zichtbaar ongemak, onrust, angst voor bepaalde ruimtes of plotselinge gedragsveranderingen. Vroegtijdige herkenning is belangrijk omdat het zorgverleners in staat stelt te reageren voordat de problemen ernstiger worden.

Een sterke jeugdsetting is niet afhankelijk van het vermogen van het personeel om te raden wat er aan de hand is. Het betekent dat het personeel weet hoe het signalen moet opmerken, erop moet reageren, ze moet registreren en zorgen op de juiste manier moet melden. Dit is vooral belangrijk wanneer de jongere zich misschien nog niet klaar voelt om er rechtstreeks over te praten.

Tabel 43. Vroege signalen die aandacht kunnen vereisen

Mogelijk signaal	Waarom dit van belang kan zijn
Plotselinge terugtrekking	De jongere voelt zich misschien niet veilig of op zijn gemak
Zichtbare onrust	Een zorg kan ondersteuning of follow-up vereisen
Het vermijden van bepaalde sessies of ruimtes	Er is mogelijk iets in de omgeving dat hen beïnvloedt
Ongewone stilte of angst	Er kan sprake zijn van een welzijns- of veiligheidsprobleem

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Leg geen verwachtingen op het gebied van prestaties, uiterlijk of training op aan jonge deelnemers zoals je dat bij volwassenen zou doen.
2. Zorg ervoor dat het aanbod voor jongeren duidelijk wordt begeleid en ondersteund door opgeleid personeel.
3. Gebruik communicatie die het zelfvertrouwen beschermt en vergelijkingen en schaamte vermindert.
4. Ga na of jongeren worden blootgesteld aan boodschappen, gedrag of omgevingen die niet geschikt zijn voor hun leeftijd.
5. Zorg voor duidelijke veiligheidsprocedures en zorg ervoor dat alle personeel weet hoe ze deze moeten toepassen.
6. Reageer in een vroeg stadium op signalen van ongemak, angst, terugtrekking of onzekerheid.

Waarom dit de praktijk verbetert

Aandacht voor risico's en veiligheid draagt bij aan sportomgevingen voor jongeren die veiliger zijn, meer vertrouwen wekken en een gezonde ontwikkeling beter ondersteunen.

Het beschermt jongeren tegen vermijdbare schade en verbetert de kwaliteit van hun ervaring. Het helpt aanbieders ook om omgevingen te creëren waarin welzijn, veiligheid en participatie als onlosmakelijk met elkaar verbonden worden beschouwd.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder een veiligheidsbeoordeling voor jongeren uitvoert voor de hele setting. Dit kan onder meer betrekking hebben op toezichtroutines, de rollen van het personeel, meldingsprocedures, de timing van jeugdsessies en de boodschappen die zichtbaar zijn op posters en sociale media. Een dergelijke eenvoudige beoordeling kan helpen bij de identificatie van risico's die anders in de dagelijkse praktijk normaal lijken.



12 GOEDE PRAKTIJKEN VOOR FITNESSCLUBS EN TRAINERS DIE MET JONGEREN WERKEN

Goede jeugdzorg ontstaat niet zomaar. Het hangt af van zorgvuldige planning, gepaste relaties, duidelijke grenzen en een goed begrip van hoe jongeren fysieke activiteit ervaren.

Wanneer fitnessclubs en trainers deze zaken goed aanpakken, kunnen ze omgevingen creëren die zelfvertrouwen, plezier, veiligheid en langdurige betrokkenheid ondersteunen.

Dit is vooral belangrijk omdat jongeren zich nog in een fase van fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling bevinden. Een goede sessie voor volwassenen is niet automatisch een goede sessie voor jongere deelnemers. Jeugdaanbod vereist daarom een eigen aanpak.

12.1 | Leeftijdsgeschikte programma's

Programma's voor jongeren moeten worden ontworpen op basis van hun ontwikkelingsfase, zelfvertrouwen en ervaring.

Activiteiten moeten haalbaar, zinvol en geschikt zijn voor de betreffende leeftijdsgroep. Dit helpt jongeren om met zelfvertrouwen deel te nemen en vermindert het risico op onnodige druk.

Een op de leeftijd afgestemd ontwerp betekent ook dat verwachtingen in de stijl van volwassenen met betrekking tot prestaties, intensiteit of lichaamsgerelateerde doelen moeten worden vermeden. Jongeren hebben behoefte aan activiteiten die een gezonde ontwikkeling ondersteunen, niet aan programma's die ervan uitgaan dat ze al moeten denken en trainen als volwassenen.

Tabel 44. Kenmerken van een op de leeftijd afgestemd jeugdaanbod

Kenmerk	Waarom het belangrijk is
Geschikt uitdagingsniveau	Ondersteunt vooruitgang zonder overbelasting
Duidelijke en eenvoudige instructies	Helpt jongeren zich veilig te voelen
Ontwikkelingsgerichte doelen	Vermindert de druk die volwassenen uitoefenen
Evenwichtige opzet van de sessies	Bevordert plezier en leren

12.2 | Benaderingen waarbij plezier en het opbouwen van zelfvertrouwen voorop staan

Jongeren blijven eerder betrokken als een activiteit leuk en lonend aanvoelt. Plezier mag niet worden beschouwd als een optionele extra.

Het is vaak een van de belangrijkste voorwaarden voor zelfvertrouwen, motivatie en blijvende deelname. Een omgeving die serieus, intimiderend of overdreven kritisch aanvoelt, kan jongeren snel afschrikken.

Ook benaderingen die het zelfvertrouwen vergroten, zijn belangrijk. Personeel moet manieren zoeken die jongeren helpen succes te ervaren, zich capabel te voelen en goed te herstellen van fouten. Dit betekent niet dat de verwachtingen moeten worden verlaagd. Het betekent dat er omstandigheden moeten worden gecreëerd waarin jongeren kunnen leren en groeien zonder onnodige verlegenheid of angst.

Tabel 45. Benaderingen die zelfvertrouwen en plezier ondersteunen

Toepassing	Verwacht voordeel
Positieve aanmoediging	Bouwt zelfvertrouwen op
Kansen op succes	Motivatie
Rustige reactie op fouten	Vermindert angst en schaamte
Aangename sessie-opbouw	Verhoogt de bereidheid om terug te komen

> ***Kernboodschap***
> Jongeren blijven doorgaans vaker actief als trainen leuk, haalbaar en ondersteunend aanvoelt.

12.3 | Duidelijke communicatie met jongeren en gezinnen

Goede jeugdpraktijken zijn afhankelijk van duidelijke communicatie.

Jongeren hebben behoefte aan instructies, verwachtingen en feedback die ze kunnen begrijpen. Gezinnen hebben ook behoefte aan duidelijke informatie over hoe de sessies worden georganiseerd, wat de doelen zijn, hoe het toezicht werkt en met wie ze contact kunnen opnemen als er zorgen zijn.

Duidelijke communicatie bouwt vertrouwen op. Het vermindert onzekerheid bij zowel jongeren als gezinnen en draagt bij aan een veiligere en consistentere ervaring. Het maakt het ook gemakkelijker om adequaat te reageren als er problemen of zorgen ontstaan.

Tabel 46. Communicatieprioriteiten in jeugdfitnessomgevingen

Communicatiegebied	Waarom het belangrijk is
Duidelijke verwachtingen voor de sessies	Helpt jongeren zich veilig te voelen
Leeftijdsgeschikte instructies	Ondersteunt begrip en succes
Informatie voor gezinnen	Bouwt vertrouwen en transparantie op
Aangewezen contactpersonen	Helpt zorgen in een vroeg stadium onder de aandacht te brengen

12.4 | Veilige relaties, duidelijke grenzen en goed toezicht

Jongeren hebben baat bij ondersteunende relaties met personeel, maar die relaties moeten goed worden beheerd.

Goede jeugdzorg vereist duidelijke grenzen, gepast gedrag en zichtbaar en betrouwbaar toezicht. Dit staat niet los van goede begeleiding of instructie. Het maakt er deel van uit.

Veilige relaties helpen jongeren zich gerespecteerd en beschermd te voelen. Duidelijke grenzen helpen personeel om consistent te handelen en verminderen de kans op verwarring of schade. Goed toezicht zorgt er ook voor dat de omgeving veiliger aanvoelt voor gezinnen en voor de jongeren zelf.

Tabel 47. Basiskenmerken van veilige jeugdpraktijken

Kenmerk	Waarom het belangrijk is
Duidelijke professionele grenzen	Beschermt veiligheid en vertrouwen
Betrouwbaar toezicht	Vermindert kwetsbaarheid en onzekerheid
Consistente gedragsnormen	Bevordert een respectvolle omgeving
Inzicht van personeel in bescherming	Betere reactie op zorgen

12.5 | Inclusieve en jeugdvriendelijke cultuur

Een goede jeugdopvang moet uitnodigend zijn voor verschillende jongeren, niet alleen voor wie al zelfverzekerd, sportief of fysiek vaardig is.

Dit betekent dat er een cultuur moet worden gecreëerd waarin deelname, aanmoediging, respect en geleidelijke vooruitgang worden gewaardeerd. Jongeren moeten de setting kunnen betreden zonder het gevoel te hebben dat ze al moeten weten hoe ze zich moeten gedragen, presteren of eruitzien.

Een jeugdvriendelijke cultuur is ook belangrijk voor de retentie van jongeren. Wanneer jongeren het gevoel hebben dat de omgeving voor hen bedoeld is, is de kans groter dat ze blijven. Wanneer de cultuur bekrompen, exclusief of op volwassenen gericht aanvoelt, kan de deelname afnemen, zelfs als de activiteit zelf goed is opgezet.

Tabel 48. Wat helpt om een omgeving jeugdvriendelijk te maken?

Kenmerk	Mogelijk effect
Gastvrije toon	Groter comfort bij binnenkomst
Respect voor verschillende vaardigheidsniveaus	Meer inclusieve deelname
Geleidelijke voortgang	Minder druk en meer zelfvertrouwen
Zichtbare ondersteuning voor jonge gebruikers	Groter gevoel van verbondenheid



Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Ontwerp jeugdtrainingen rond ontwikkelingsbehoeften, niet volgens trainingsmodellen voor volwassenen.
2. Maak plezier, zelfvertrouwen en participatie de centrale doelen van het aanbod voor jongeren.
3. Communiceer duidelijk met zowel jongeren als hun gezin.
4. Zorg ervoor dat personeel dat met jongeren werkt de vereisten op het gebied van veiligheid, grenzen en toezicht begrijpt.
5. Ga na of de algemene cultuur van de setting uitnodigend en geschikt is voor jongere gebruikers.
6. Creëer duidelijke procedures om zorgen te uiten en vroegtijdig op problemen te reageren.

Waarom dit de praktijk verbetert

Goede praktijken voor jongeren verbeteren zowel de veiligheid als de kwaliteit.

Het helpt fitnessclubs en trainers om ervaringen te creëren die een gezonde ontwikkeling, een sterker welzijn en langdurige deelname ondersteunen. Het versterkt ook het vertrouwen bij gezinnen en laat zien dat het aanbod voor jongeren wordt behandeld als een serieuze professionele verantwoordelijkheid.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessclub een korte jeugdrichtlijn opstelt voor alle personeel dat betrokken is bij sessies met jongeren. Deze kan richtlijnen bevatten over communicatie, toezicht, geschikte doelen, contact met het gezin en veiligheidsprocedures. Een dergelijke gezamenlijke norm kan de consistentie verbeteren en ervoor zorgen dat de setting veiliger en ondersteunender aanvoelt voor alle betrokkenen.

INZICHT VAN EEN EXPERT



Dr. Karlie Intlekofer

Internationaal onderzoekswetenschapper & Personal Trainer, Matrix Fitness

V: Waarom is het zo belangrijk om aandacht te besteden aan mentaal welzijn bij het werken met jongeren in fitnesssettings?A:

A: De kindertijd en adolescentie zijn cruciale fasen voor de ontwikkeling van het zelfvertrouwen, motorische vaardigheden en de houding ten opzichte van fysieke activiteit. De ervaringen die jongeren opdoen in fitnessclubs of sportomgevingen kunnen bepalend zijn voor hoe zij hun lichaam zien en hoe zij in de toekomst tegen training aankijken.

V: Waar moeten fitnessuitbaters prioriteit aan geven bij het ontwerpen van activiteiten voor jongeren?A:

A: De focus moet altijd liggen op plezier, leren en zelfvertrouwen. Activiteiten moeten de ontwikkeling van vaardigheden en positieve ervaringen ondersteunen, in plaats van de nadruk te leggen op uiterlijk of prestatieresultaten. Als jongeren plezier hebben in wat ze doen, is de kans veel groter dat ze actief blijven.

V: Hoe kunnen trainers een positieve en veilige sociale omgeving creëren?A:

A: Door een ondersteunende cultuur onder leeftijdsgenoten te stimuleren waarin jongeren zich welkom en betrokken voelen. Het is ook erg belangrijk om geen opmerkingen te maken over gewicht of uiterlijk, vooral niet in groepsverband. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

V: Welke rol spelen volwassenen bij het ondersteunen van jongeren buiten het fysieke aspect om?A:

A: A crucial one. Trainers en coaches moeten alert zijn op gedragssignalen zoals angst, perfectionisme of zorgen over het lichaamsbeeld. Door de juiste training te volgen en open communicatie met gezinnen te onderhouden, kunnen jongeren op een veilige en gepaste manier ondersteund worden.