

DIT VRAGEN JONGEREN VAN SPORTVERENIGINGEN

Wat helpt jongeren om mentaal gezond te zijn en te blijven?

Uit **180 PRAATPOWER-brainstorms** met meer dan **3000 jongeren** blijkt dat jongeren dit nodig hebben van hun sportvereniging:

1. Maak welzijn net zo belangrijk als prestaties

Sport helpt om goed in je vel te zitten. Laat actief zien dat sport meer is dan winnen of beter worden. Maak van plezier, ontspanning en samen bewegen volwaardige doelen. Beloon inzet en samenwerking.

2. Vraag regelmatig: 'Hoe gaat het met je?'

Doordat trainers en coaches jongeren wekelijks zien, kunnen juist zij signalen oppikken. Check regelmatig even in, eventueel spelenderwijs – en zeker als gedrag verandert. Een korte, oprechte vraag kan al veel betekenen.

3. Train trainers en coaches in mentale basisvaardigheden

Zorg dat trainers basiskennis hebben over mentale gezondheid. Leer ze signalen te herkennen, een veilig gesprek te voeren en door te verwijzen als dat nodig is. Een site als de-checkers.nl helpt daarbij.

4. Voorkom overproblemativering

Stimuleer trainers en vrijwilligers om te luisteren, zonder direct advies te geven. Niet elke struggle hoeft opgelost en labels zijn niet altijd nodig. Erken emoties en ervaringen, ook als er (nog) geen oplossing is.

5. Betrek ouders actief bij mentaal welzijn

Organiseer ouderavonden, korte trainingen of stuur nieuwsbrieven om ouders te ondersteunen in het voeren van open gesprekken over mentale gezondheid, prestatiedruk en plezier in sport.

6. Organiseer activiteiten die verbinden

Bied laagdrempelige, toegankelijke activiteiten naast de reguliere trainingen, zoals sporttoernooien en spelmiddagen. Focus op plezier en sociale interactie, zonder dat mentale gezondheid expliciet het thema hoeft te zijn.

7. Creëer ruimte voor ontspanning en ontspanning

Sport kan voor jongeren ook een manier zijn om te ontspannen. Bied dus ook activiteiten aan die gericht zijn op rust en herstel, zoals mindfulness of ademhalingsoefeningen. Laat jongeren ontdekken wat hen helpt om te ontspannen.

8. Versterk sociale netwerken binnen de club

Stimuleer teamgevoel en onderlinge steun via groepsgesprekken of peer-support. Moedig jongeren aan om naar elkaar om te kijken en elkaar te steunen.

9. Gebruik rolmodellen bewust en verantwoord

Schakel (lokale) sporters, trainers of andere rolmodellen in die eerlijk kunnen vertellen over hun eigen ontwikkeling, inclusief tegenslagen. Begeleid hen in het verantwoord bespreken van mentale gezondheid.

10. Help jongeren ontdekken wat bij hen past

Jongeren hebben behoefte aan keuzevrijheid. Laat ze via samenwerkingen, open trainingen of een lokaal overzicht kennismaken met verschillende sporten en activiteiten in de buurt. Normaliseer switchen of pauzeren.



Download het onderzoeks-rapport voor alle resultaten of lees meer op praatpower.nl.

