

Praatkaarten voor sporters

Extra tips



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Extra tips voor het gebruik van de praatkaarten voor sporters

Wil je als trainer of API met jouw sporters aan de slag gaan met de praatkaarten voor sporters? In deze bijlage vind je extra tips voor de persoon die de oefeningen begeleidt. Je leest deze best even vooraleer je aan de slag gaat met de kaarten.

Wie kan deze praatkaarten gebruiken?

Iedere trainer of API binnen een sportclub kan aan de slag gaan met de praatkaarten. We raden wel aan dat je eerst even nadenkt of er voldoende veiligheid en openheid is binnen jullie groep sporters: kan iedereen hun eigen mening en ervaringen delen met medesporters? Is er een sfeer van openheid en respect voor elkaar en voor 'andere' meningen?

Wie begeleidt de discussies?

Als trainer of API kan je de opdrachten op de kaarten voorlezen en ook open vragen stellen om de discussie met de sporters te begeleiden. Stel je zelf wel de kritische vraag of jij de juiste persoon bent om dit te begeleiden: durven sporters over moeilijkere thema's met jou praten?

Hoe bereid je je voor als gespreksleider?

Bepaal op voorhand welke praatkaarten je zal gebruiken. Lees de uitleg en de extra achtergrondinformatie op de kaarten en de tips in deze handleiding. Het is vooral belangrijk dat je als gespreksleider de discussie gaande houdt door open vragen te stellen, en dat je oog hebt voor interactie tussen de sporters. De sporters leren van elkaars ervaringen en mening. Jij zorgt voor de gelegenheid om deze met elkaar te delen door het stellen van open vragen (Vb. open vraag: wat maakt voor jou dat je deze situatie niet oké vindt?). Heb er ook aandacht voor dat alle sporters de kans krijgen om hun mening met de anderen te delen, niet alleen de mondige jongeren.

Denk actief na over hoe je een veilig sfeer creëert: maak voor de start enkele afspraken en betrek de sporters hierbij. Je kan hen de vraag stellen welke afspraken ze belangrijk vinden om op een fijne manier over een moeilijker onderwerp met elkaar te praten. Tijdens het gesprek kan je ook telkens terug verwijzen naar deze afspraken. Heb je zelf vragen of bezorgdheden na het gesprek, weet dat je altijd terecht kan bij 1712. Geef aan de sporters duidelijk mee dat als ze met vragen zitten, ze altijd terecht kunnen bij Awel, JAC, Hulplijn 1712, nupraatikerover.be.

Tips bij oefening 1: Vakkenspel



Deel 1: 15-20 minuten

Deel 2: 15-20 minuten

- **Tip 1:** Geef mee dat ze hun eigen gevoel mogen volgen. Het belangrijkste van dit spel is de discussie achteraf na elke situatie.
- **Tip 2:** bij deel 2 van deze oefening zijn er geen juiste of foute antwoorden. Het is vooral belangrijk dat de sporters aangeven welke elementen in de situatie ervoor zorgen dat het voor hen oké is of niet oké is. Laat zowel sporters aan het woord die een situatie oké vinden alsook de twijfelaars en diegene die het niet oké vinden.



Tips bij oefening 2: Stellingenspel



10-15 minuten per situatie

- **Tip 1:** Check op voorhand even wie binnen jouw club de Aanspreekpersoon Integriteit (club-API) is en op welke manier sporters deze persoon kunnen bereiken. Je kan dit aan de sporters meegeven tijdens de bespreking van de situaties.
- **Tip 2:** De belangrijkste boodschap om bij deze oefening op te focussen, is dat sporters altijd een volwassene kunnen inlichten als een situatie niet oké lijkt.
- **Tip 3:** Als er geen consensus is binnen de groep, laat dan de verschillende stemmen evenveel aan het woord. Je kan als begeleider even samenvatten wat iemand vertelt en vervolgens vragen wie er hier graag iets aan toevoegt of een andere mening over heeft.
- **Tip 4:** Geef zelf zo weinig mogelijk je eigen mening als begeleider. Lees op voorhand per situatie even de zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking. Dit gebruik je vooral als je merkt dat de discussie aarzelend op gang komt of als de sporters het moeilijk vinden om te bepalen waarom er iets al dan niet oké is.

Tips bij oefening 3: Nee is oké



Ronde 1: 25-30 minuten

Ronde 2: 15-20 minuten

- **Tip 1:** Bij deel 1 van deze oefening is veiligheid heel belangrijk. Indien er situaties zijn, die zich al eens hebben voorgedaan of gevoelig kunnen zijn binnen de groep, dan is het belangrijk om te bekijken of er voldoende veiligheid is binnen de groep om dit te bespreken.
- **Tip 2:** Lees op voorhand de tips op de instructiekaart zodat je deze kan meenemen tijdens de bespreking.

Deze praatkaarten zijn gebaseerd op de workshop voor trainers die werd uitwerkt via het Erasmus+ project Safe Sport Allies. Sportclubs in Vlaanderen kunnen deze workshop aanvragen via het Centrum Ethiek in de Sport (www.ethischsporten.be; info@ethischsporten.be).