



Met het onderschrijven van het charter 'Ook wij sporten geestig gezond!' is er een club extra waar sporters belangrijk zijn, ongeacht hun achtergrond of psychische bagage. Binnen uw club gebeuren er reeds heel mooie initiatieven om een toegankelijke club te zijn. Het volgende stappenplan is een uitnodiging om even stil te staan bij de huidige werking en verder te groeien als club.



Bij vragen of opmerkingen omtrent de implementatie van het gedachtegoed van Geestig Gezond Sporten binnen uw club kan u een boodschap achterlaten via het contactpunt op [www.geestiggezondsporten.be](http://www.geestiggezondsporten.be) of via 0468/320431.



Het charter “Ook wij sporten geestig gezond” gaat uit van de eigen kracht en talenten van het kind. Binnen de sportclub heeft elke sporter het recht op een gelijkwaardige behandeling ongeacht zijn achtergrond of psychische kwetsbaarheid. Het charter is opgebouwd rond 5 pijlers:

### **1. Ieder op zijn tempo.**

Het is van groot belang erkenning te geven aan onderlinge verschillen tussen sporters. Sporters laten uitblinken in datgene waar ze sterk in zijn en gelijktijdig voldoende uitdaging bieden moet een kerntaak zijn van de sportclub. Een vuistregel hierbij is dat een doel waarvoor de speler zichzelf om en bij de 70% slaagkansen geeft om succes te boeken een ideale uitdaging vormt.

### **2. Een veilige plek.**

Kinderen en jongeren hebben recht op een kwaliteitsvolle begeleiding. Door hun afhankelijkheid aan volwassenen zijn ze heel kwetsbaar en is de rol van de sportbegeleider uiterst belangrijk. Psychisch kwetsbare sporters hebben nood aan een veilige omgeving waar ruimte is om te zijn wie ze zijn zonder veroordeeld te worden.

### **3. Warm welkom.**

Wanneer je extra belemmerd wordt door een psychische drempel lijkt de stap naar bewegen in clubverband onoverkomelijk. Een eerste kennismaking is vaak bepalend of iemand zich goed zal voelen bij de club. Angst voor het onbekende is een bepalende factor maar de mogelijkheid tot een gesprek voor aanvang kan veel rust brengen.

### **4. Vertrouwenspersoon.**

De aanwezigheid van een vertrouwenspersoon binnen de club betekent een bron van rust, zowel voor club als sporter. Het besef dat er iemand aanwezig is, waarbij je terecht kan, zonder dat anderen op de hoogte zijn van jouw kwetsbaarheden, is vaak voldoende om stappen te zetten die voorheen onmogelijk leken.

### **5. Trainers gecoacht.**

Clubmedewerkers en trainers zijn geen hulpverleners. Het is belangrijk dat zij (vaak vrijwilligers) ondersteund worden en opleiding kunnen genieten in het omgaan met kwetsbare sporters (bijvoorbeeld motiverend coachen). Een open houding, aanspreekbaar en bereikbaar zijn (ook naar ouders) is een voorwaarde tot positieve deelname.



*Underschrijf het charter op [www.geestigegezondsporten.be](http://www.geestigegezondsporten.be). Samen zorgen we ervoor dat drempels tot bewegen verlagen. Wanneer individuen, sportclubs en organisaties het charter onderschrijven en de principes ervan toepassen zal de sportwereld toegankelijker worden voor hen die kwetsbaar zijn. Op deze manier doorbreken we de angst en het taboe rond psychische problemen.*