METHODIEKEN TIENERTALK

GESPREK TUSSEN TRAINER, BEGELEIDER, API EN TIENER(S)

#sportersbelevenmeer

Netwerk Lokaal Sportbeleid

VLAAMSE SPORTFEDERATIE

KU LEUVEN

SPORT. VLAANDEREN

GESPREK
tussen trainer/begeleider/api en tiener(s)

Wil je met een deelnemer in gesprek gaan over een probleemsituatie, dan is de manier waarop en hoe je het gesprek organiseert/begint van het grootste belang. Je wil de situatie niet (nog) ongemakkelijk(er) maken voor de tiener. **De tiener moet zich veilig voelen**, enkel dan kan je samen vooruit. **Idealiter heb je al een bepaalde band met de tiener**. Wanneer je tijdens trainingen en wedstrijden inzet op positieve coaching zal het vertrouwen in jou als trainer het sterkst zijn en heb je meer kans op een goede afloop.

Door interesse te tonen in de leefwereld van je spelers leer je hen en de rugzak die ze meedragen beter kennen. Een goede trainer/begeleider kent zijn/haar spelers en heeft een (beperkt) idee over wat er in de rugzak zit van elke sporter.

Tijdens het gesprek is **je houding van groot belang**. Actief luisteren doe je met je lichaam: non-verbale communicatie is belangrijk, zorg voor een open houding, knik af en toe eens, **probeer geconcentreerd te luisteren**. Zorg ook dat het gesprek op een prikkelarme plek plaatsvindt, een plek waar weinig afleiding is en waar je in alle rust met elkaar in gesprek kan gaan. Wanneer je in gesprek gaat met iemand **vertrek je altijd vanuit jezelf via de 'ik'-boodschap**: 'Ik vind dat', 'ik heb het gevoel dat',... Je gesprekspartner kan immers niet met jou in discussie gaan over dingen die jij 'voelt', 'vindt',... Je benoemt wat je ziet, voelt,...

HOE HANDEL JE NU ALS COACH?

A. SITUATIE 1:

Je hebt een speler, Lies, wiens ouders in een echtscheiding zitten. Zij heeft dat met je gedeeld. Op een dag kwam ze toe op de training en jij vroeg hoe het ging. Ze vertelde dat het niet super goed ging, na wat doorvragen vertelde ze dat haar ouders veel ruzie maken en uit elkaar zouden gaan.

De week erna is er training. Bij de opwarming gaat Medina per ongeluk op de voet van Lies staan. Lies ontploft en wordt kwaad op Medina. De andere spelers komen op tijd tussen. Je neemt om de beurt Lies en Medina even apart en vraagt wat er gebeurde, of alles oké is...

Je besluit om hen beiden opnieuw in de wedstrijd te brengen. Maar het loopt weer fout: Lies krijgt de bal per ongeluk op haar neus en wordt opnieuw héél kwaad, deze keer op Lotte. Je kan net op tijd tussenkomen en erger voorkomen. Lies heeft het erg lastig en loopt geëmotioneerd naar de kleedkamer.

Noot: in deze case focussen we even op de situatie en het herstel van Lies. In dergelijke situaties ga je ook altijd in gesprek met Medina en Lotte met het oog op herstel. Je probeert de betrokken partijen ook steeds samen te brengen. Dat hoeft niet meteen, wacht steeds tot wanneer de emoties bij alle partijen (ook bij jezelf als trainer) gezakt zijn.

Hoe handel je nu als Coach? Je merkt dat Lies het moeilijk heeft, ze is verschillende keren betrokken bij een conflict op dezelfde training. Tegelijkertijd heeft de groep gezien wat er gebeurd is en waren ook 2 andere spelers (Lotte en Medina) betrokken.

Stap 1

Je gaat na of alles in orde is met de groep, in het bijzonder met Lotte en Medina. Je start met een spel dat je spelers goed kennen of je vraagt één van de spelers om een wedstrijdje te organiseren. (Mocht er een tweede trainer zijn, vraag je om even over te nemen.)

Stap 2

Je gaat bij Lies langs in de kleedkamer. Je gaat Lies zeker niet beschuldigen, je toont bezorgdheid en peilt naar de gevoelens van Lies: 'Dag Lies, ik wou graag even komen kijken hoe het met je gaat... Gaat het met je? kunnen we praten over wat er gebeurde?' Als er weinig reactie komt of je voelt aan dat Lies zich opnieuw begint op te winden, geef je haar ruimte en bied je perspectief. Je stelt voor om op een ander moment opnieuw met elkaar in gesprek te gaan. Belangrijk is dat Lies ook niet opnieuw deelneemt aan de training voor je met haar in gesprek bent geweest en er een herstelgesprek heeft plaatsgehad. 'Lies, ik heb het gevoel dat het op dit moment nog wat te moeilijk voor je is. Ik vind het zelf ook geen goed idee om je opnieuw te laten deelnemen. Ik heb het gevoel dat je overstuur bent. Ik kom na de training/binnen 10 min/... opnieuw bij je langs (of je geeft aan dat als ze vroeger wil praten ze altijd aan je mouw mag komen trekken)'.

Stap 3

Je keert terug en gaat in de kleedkamer of na de training in gesprek met Lies over wat er gebeurde. Mocht blijken dat Lies nog steeds niet gekalmeerd is, stel je voor om de volgende training wat vroeger te komen. Belangrijk is dat je Lies laat voelen dat je haar niet wil beschuldigen, maar dat je om haar geeft en samen naar een oplossing wil zoeken.

1. Toon bezorgdheid, vraag oprecht naar wat er gebeurde. *'Dag Lies, hoe gaat het met je? Wat gebeurde er daarnet? Hoe voel je je?'*
   - Geef voldoende ruimte aan Lies om, vanuit haar beleving, te delen wat ze voelde, wat er gebeurde. Ga niet oordelen.
2. Probeer op zoek te gaan naar de oorzaak, dat doe je door vooral door te vragen. *'Wat voelde je toen?' 'Hoe komt het dat je zo boos werd?'* doorvragen doe je met vragen als *'Wat bedoel je daar precies mee?'* of *'Kan je dat nog wat verduidelijken?'*
3. Probeer vervolgens samen tot nieuwe inzichten te komen. De kans is groot dat Lies, net omdat je haar even ruimte hebt gegeven, zelf al gereflecteerd heeft en het zelf jammer vindt wat er gebeurde. Mocht je dat niet zo aanvoelen kan je onderstaande vragen stellen. *'Denk je dat Medina bewust op je voet ging staan?', 'Ben jij ooit al eens per ongeluk op iemands voet gaan*

staan? Wat gebeurde er toen?', 'Hoe was het voor jou toen die persoon boos op jou werd?', 'Hoe voel jij je wanneer andere mensen boos op jou worden/op je roepen?'

Noot: het is niet de bedoeling dat je Lies in een hoekje duwt, stel een paar vragen om haar aan het denken te zetten. Bedoeling is dat je haar empathisch vermogen even probeert aan te spreken.

4. In deze context is de kans groot dat, wanneer je een goede band hebt opgebouwd met Lies, ze zal verwijzen naar de situatie thuis, de echtscheiding.

   Geef Lies de ruimte om haar hart te luchten. Mocht het om een ernstig conflict gaan of mocht je voelen dat Lies erg te lijden heeft onder de scheiding, nodig je de ouders uit op de club om samen met Lies het gesprek te hebben dat hierboven uitgeschreven werd.

   Noot: mocht je het gevoel krijgen dat de ouders deel van het probleem zijn: bijvoorbeeld in gevallen van verwaarlozing, misbruik,... Ga dan even kijken op: https://www.ethischsporten.be/aanbod/case-ondersteuning/ of contacteer het aanspreekpunt (api) integriteit van je club of sportfederatie. Ga zelf geen stappen ondernemen, laat je hierin bijstaan en begeleiden.

Stap 4

Je gaat samen met Lies op zoek naar een handvat, uitweg. De kans is groot dat Lies het de komende weken/maanden af en toe nog wel eens lastig zal hebben. Om Lies en de rest van de groep aan boord te houden, moeten we dus op zoek naar een uitweg. Je gaat samen met Lies nadenken over wat jullie kunnen doen om de ontploffingen te vermijden.

1. Wat zouden we kunnen afspreken met elkaar? Wat zou jij kunnen doen wanneer je voelt dat je het moeilijk hebt/boos wordt? Vaak gaan deelnemers voorstellen om zelf even weg te kunnen gaan uit de groep, om even op adem te komen. Als ze dat zelf niet voorstellen, kan je het zelf altijd aanreiken: *'Wat zou je ervan vinden mocht je even weggaan uit de groep wanneer je voelt dat het lastig wordt?'*
2. Wat kan ik voor je doen wanneer dat zou gebeuren? Opnieuw wordt hier vaak gevraagd om even langs te komen. Als dat niet door de deelnemer aangegeven wordt kan je dat zelf aanreiken: *'Als dat zou gebeuren, kom ik wel even bij je langs. Wat vind je daarvan?'*
3. Waar zou je even willen afkoelen? Waar ben je op je gemak, waar voel je je veilig? Vraag de deelnemer om zelf 2 plekken aan te geven waar hij/zij naartoe gaat wanneer het moeilijk gaat. Je kan de plekken opnieuw aanreiken. Belangrijk is dat je je deelnemer opties geeft.

   Noot: werken met vluchtheuvels is een proces, geef het tijd. Lies zal er niet altijd in slagen om op tijd voor de 'vluchtheuvel' te kiezen. Blijf erover in gesprek gaan.

Stap 5

Je gaat met Lies in gesprek over de groep en dan vooral over Medina en Lotte. Je gaat samen op zoek naar een manier om te 'herstellen': *wat kunnen we doen om het goed te maken met Medina en Lotte (evt de groep). Wat stel je voor?* Belangrijk, dwing geen 'sorry' af, sommige kinderen hebben het daar heel moeilijk mee (kan te maken hebben met de rugzak). Als je merkt dat dat moeilijk ligt, vraag dan naar 'acties' om het te herstellen: *Wat kunnen we samen doen? Wil je mij helpen met het opruimen na de training?* ... Het is ook belangrijk om dit gebaar uit te leggen aan de groep, ofwel doet Lies dat zelf ofwel vraag jij aan Lies of je dat mag toelichten als zij het zelf niet ziet zitten. Op die manier kan jij een stukje herstellen voor Lies of kan Lies dat zelf doen. *'Lies, zie je het zitten om het aan de groep te vertellen? Heb je graag dat ik dat voor je doe?*

Als Lies jou het mandaat geeft, kan je het op de volgende manier aan de groep vertellen: *'Vorige week had Lies een lastige training, ze heeft er spijt van en om het goed te maken zal ze mij na de training helpen met het opruimen van de potjes.'*

Noot: niet alle kinderen/jongeren hebben geleerd om sorry te zeggen, er is ook vaak veel schaamte. Verontschuldigingen kunnen op verschillende manier geuit worden. Niet elk kind of elke jongere beschikt over dezelfde sociale/emotionele vaardigheden. Probeer op maat van elke speler te werken. Vertrek niet vanuit je eigen referentiekader.

Stap 6

Herhaal de volgende weken wat je hebt afgesproken met Lies bij het begin van de training. Overval er Lies niet mee, ga eerst voor een paar ijsbrekers en herinner haar dan nog eens aan de afspraak. *'Dag Lies, leuk dat je er vandaag weer bij bent. Je was echt top op de wedstrijd van afgelopen weekend. Hoe gaat het met je? Weet je nog wat we afgesproken hebben? Mocht je een lastig momentje hebben...*

B. SITUATIE 2

Het seizoen loopt op zijn einde. Je wil graag peilen naar hoe het voor je spelers verlopen is. Je bent benieuwd naar wat de verwachtingen zijn voor volgend seizoen. Je hebt de vragen zelf goed voorbereid, andere moderators op tijd aangesproken en brengt de groep samen. Je hebt voordien aangekondigd dat dit vandaag zou gebeuren.

Idealiter hebben deze gesprekken plaats op een plek die je deelnemers kennen en waar niet teveel afleiding is. Bijvoorbeeld in de kantine, op een moment dat er weinig of geen volk is, in de (lege) sporthal,... Je probeert het te organiseren in een prikkelarme omgeving, waar weinig afleiding is. Op die manier kan iedereen actief luisteren en participeren.

'Dag team, ik had graag even de tijd genomen om het met jullie te hebben over het afgelopen seizoen. Over hoe jullie dat beleefden en hoe jullie kijken naar volgend seizoen.'

Deel 1 (20-30 min)

Je verdeelt de groep in koppeltjes en geeft hen de opdracht om elkaar te interviewen. Ze stellen de volgende vragen aan elkaar:

1. *'Waarom kom je sporten bij (naam sportclub), wat motiveert je om te blijven komen?'*
2. *'Wat vond je het afgelopen seizoen het leukst/ positiefste?'*
3. *'Wat vond je het minst leuk? Wat zou je graag veranderen aan de trainingen/club/werking?'*
4. *'Wat versta jij onder respect hebben voor elkaar?'*
5. *'Waar zou jij graag nog meer aan willen werken?'*
6. *'Welk initiatief zou jij/zouden wij kunnen nemen om de werking te verbeteren?'*

Deel 2 (30 min)

Na deze vragen aan elkaar gesteld hebben zet je een paar koppels samen in een kleiner groepje. In dat kleine groepje gaan de koppeltjes elkaars antwoorden vertellen en bespreken met elkaar. Er komt een gesprek op gang. Het is de bedoeling dat de interviewer de antwoorden van de geïnterviewde in de groep brengt.

Belangrijk, je doet dit in kleine groepjes (max 3 koppels). Dat voelt veiliger aan, deelnemers die wat introverter zijn durven meer in kleinere groep.

Bij elke groep is er een moderator die ook notities maakt van wat er besproken wordt. Die moderator kan bijvoorbeeld een mama of papa zijn, een trainer van een ander ploegje,... De moderator vraag af en toe door: *'Wat bedoel je met ...? Hoe zie je dat? Wat stel je voor?'*.

Deel 3 (15 min)

Na de bespreking in de kleine groepjes komt de grote groep opnieuw samen.

Elke moderator stelt kort voor wat er in hun groepje besproken werd. Het is belangrijk dat de moderator bij het bespreken van elke stelling, vraagt of hij/zij dat goed heeft samengevat: *'Groepje X, vinden jullie dat ik vraag 1 goed heb samengevat? Wat zou er nog aan toegevoegd kunnen worden?'*

Deel 4 (10 min)

Als coach luister je en registreer je wat uit de groep komt. Je verzamelt ook de antwoorden en bundelt ze. Aan het einde van het moment vraag je aan de groep of en hoe we daarmee verder gaan. Er zullen ongetwijfeld suggesties uit de bevraging naar voor gekomen zijn.

'Ik wil jullie héél erg bedanken voor de interviews en het open gesprek. Wat kunnen we hier verder mee doen? Hoe zien jullie het vervolg?'

De kans is groot dat de deelnemers zullen voorstellen om op basis van de bevindingen een 2e denkmoment te organiseren, om ideeën concreet uit te werken.

Door verder door te vragen *('Wat bedoel je met?' 'Hoe zie je dat?' 'Wat stel je voor?'...)* probeer je tot een concrete actie te komen: bijvoorbeeld we komen nog een tweede keer samen om ideeën verder uit te werken. Je kan dat ook zelf aanreiken *'Wat kunnen we doen om die ideeën verder uit te werken? Hoe gaan we die ideeën verder uitwerken?'*

#SPORTERS BELEVEN MEER

V.U. Sport Vlaanderen | Philippe Paquay | p/a Arenbergstraat 5 | 1000 BRUSSEL