#BEACTIVE DAY 2026

GIDS VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID & WELZIJN

Voor de fitness- en bewegingssector

Ter ondersteuning van veiligere, meer inclusieve en positievere fitnessomgevingen

Co-funded by the European Union

#BEACTIVE EUROPEAN WEEK OF SPORT

europe active MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

VOORWOORD

Alex Corretja, *tennisexpert bij Eurosport, voormalig nummer twee van de wereld en Grand Slam-finalist*

Zowel in sport als in het leven focussen we dikwijls op wat we kunnen zien: de speler, de atleet, de prestatie. We bewonderen de kracht, de vaardigheden, de resultaten maar we zien niet altijd wat erachter zit. But we do not always see what is behind that. We zien niet altijd de geest, de emoties of de uitdagingen die bij die momenten horen. En toch is dit een fundamenteel onderdeel van het mens-zijn.

Gedurende jaren hebben we buitengewoon hard gewerkt om onze vaardigheden en onze conditie te verbeteren, maar daarbij hebben we soms de geest vergeten. We vergeten te vragen: hoe beheersen we onze emoties? Hoe ademen we in de belangrijke momenten? Hoe gaan we om met druk? Dit zijn essentiële onderdelen van zowel het presteren als het welzijn.

Er heerst ook een veelvoorkomend misverstand dat succes zou beschermen tegen mentale gezondheidsproblemen. Dat doet het niet. Elk individu heeft verschillende soorten problemen. In sport krijg je veel aandacht, zijn er verwachtingen en is er druk, vaak al van op heel jonge leeftijd. Het is niet eenvoudig om hiermee te leren omgaan terwijl je nog groeit als persoon, en het verdient dan ook begrip.

Mentale kracht ontwikkelt zich geleidelijk aan doorheen de tijd. Het komt door ervaring, hard werk en het ervaren van moeilijke momenten. Soms besef je dat je er nog niet klaar voor bent, en dat maakt deel uit van het proces. Dingen gebeuren niet van de ene op de andere dag. Ze vragen geduld en doorzettingsvermogen.

Vandaag wordt mentale gezondheid meer serieus genomen. Dat is positief. Maar we leven ook in een snelle wereld waar alles dringend lijkt. Sport heeft echter zijn eigen ritme. Iedereen volgt zijn eigen traject en dat kan je niet vergelijken met dat van iemand anders.

Het is essentieel om open over mentale gezondheid te praten. Het creëert empathie en zorgt ervoor dat mensen zich minder alleen voelen. Als anderen hun ervaringen delen, herinnert er dat ons aan dat deze uitdagingen deel uitmaken van het leven.

Fysieke activiteit speelt hier ook een sleutelrol. Als je je lichamelijk goed voelt, voel je je vaak ook mentaal beter. Zelfs 20 of 30 minuten per dag kan een verschil maken.

Het gaat erom dat je er een gewoonte van maakt. Het belangrijkste is dat je jezelf aanvaardt, alsook de zenuwen en de druk. Focus op je eigen pad en heb vertrouwen in je eigen proces. Want zorgen voor je geest staat niet los van prestaties of van het leven. Het is een fundamenteel onderdeel van beide.

EUROSPORT

INHOUDSTAFEL

01 Over het #BEACTIVE DAY 2026-project 5

02 Inleiding 6

03 Mentale gezondheid, welzijn en fysieke activiteit 10

DEEL I – FITNESSOMGEVINGEN EN MENTAAL WELZIJN 18

04 Hoe fitnessomgevingen mentaal welzijn vormgeven 18
05 Risico's in fitnesssettings 26
06 Beschermende factoren en goede praktijken in fitnessomgevingen 33
Inzicht van een expert - Dr. Karlie Intlekofer 39

DEEL II – INDIVIDUELE ERVARINGEN MET FYSIEKE ACTIVITEIT 40

07 Fysieke activiteit als hulpmiddel voor mentaal welzijn 40
08 Persoonlijke risico's verbonden aan training en fitnesscultuur 46
09 Praktische reacties voor trainers, coaches en aanbieders 53
Karlie Intlekofer 59

DEEL III – KINDEREN, ADOLESCENTEN EN JONGEREN 60

10 Fysieke activiteit en mentaal welzijn bij kinderen en adolescenten 61
11 Risico's en veiligheid in fitnessomgevingen voor jongeren 68
12 Goede praktijken voor fitnessclubs en trainers die met jongeren werken 75
Karlie Intlekofer 81

DEEL IV – IMPLEMENTATIE EN ONDERSTEUNENDE HULPMIDDELEN 82

13 Een praktisch stappenplan voor fitnessaanbieders 82
14 Hulpmiddelen, checklists en verwijzingen 89
15 Bronnen voor verdere ondersteuning 96
16 Conclusie 105

Bijlage A. Werkdefinities 108

Bijlage B. Conceptnota 109

Bijlage C. Meer informatie 113

Dankwoord 120

#BEACTIVE DAY 2026

01 Over het *#BEACTIVE DAY 2026*-project

De ***#BEACTIVE DAY***-campagne is een Europees sportevenement zonder winstoogmerk dat concreet gestalte geeft aan de visie om meer mensen in Europa actiever te maken. Ze wil het probleem van lichamelijke inactiviteit aanpakken via de kernboodschap #BEACTIVE. Het ***#BEACTIVE DAY***-project 2026 wordt gefinancierd door de Europese Unie. Het staat onder leiding van EuropeActive en wordt gerealiseerd in samenwerking met de nationale fitnessorganisaties van België, Griekenland, Letland, Noord-Macedonië, Servië, Spanje en Zweden.

Door de promotie van de deelname aan beweegactiviteiten op en rond 23 september, draagt de ***#BEACTIVE DAY***-campagne rechtstreeks bij aan de grootste campagne op het continent die sport en fysieke activiteit promoot – de jaarlijkse Europese Week van de Sport (European Week of Sport, EWoS) van de Europese Commissie – en versterkt zo de steeds groeiende bijdrage van de fitnesssector aan Gezondheidsbevorderende Fysieke Activiteit (Health-Enhancing Physical Activity, HEPA). In 2026 legt de campagne een specifieke **focus op geestelijke gezondheid binnen de fitness- en beweeggemeenschap, waarbij zowel de bewezen voordelen van fysieke activiteit voor het mentale welzijn** als de **verantwoordelijkheid van de sector om de geestelijke gezondheid van haar gebruikers proactief te ondersteunen, worden erkend**, in het bijzonder de jongere generaties die op zoek zijn naar sociale verbinding.

#BEACTIVE DAY blijft een centrale rol spelen in het mobiliseren van de fitness- en bewegingssector en inspireert mensen in heel Europa om een actieve levensstijl te omarmen. De campagne omvat duizenden gratis evenementen en activiteiten die plaatsvinden in fitness- en sportcentra, parken, scholen, universiteiten en op werkplekken, en nodigt iedereen uit om de vreugde en de voordelen van fysieke activiteit te ervaren.

Wij betuigen onze oprechte dank aan prof. dr. Richard Peter Bailey, dr. Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh en dr. Nadia Samsudin van UCSI University, die de inhoud van deze #BEACTIVE DAY 2026 Gids voor Geestelijke Gezondheid en Welzijn hebben ontwikkeld, en aan dr. Karlie Intlekofer (Matrix Fitness), wereldwijd onderzoekswetenschapper en gecertificeerd personal trainer, voor haar bijdragen aan de secties 'Inzicht van een expert'.

Meer informatie over de activiteiten van het ***#BEACTIVE DAY*** -project 2026:

https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026

en over de bredere ***#BEACTIVE DAY***-campagne:

www.beactiveday.eu

02 INLEIDING

De Gids voor Geestelijke Gezondheid en Welzijn werd ontwikkeld in het kader van het #BEACTIVE DAY 2026-project.

De gids is bedoeld voor praktisch gebruik in de fitness- en bewegingssector. Hij helpt fitnessuitbaters, managers, trainers, instructeurs en andere betrokkenen om het belang van mentaal welzijn in het dagelijkse fitnessaanbod te erkennen en deze kennis om te zetten in concrete acties.

De Gids is bedoeld als een werkinstrument. Aanbieders kunnen hem gebruiken om hun huidige werking te evalueren, de ontwikkeling van personeel te ondersteunen, procedures rond bescherming en doorverwijzing te versterken en de algemene ervaring van de beoefenaars te verbeteren. In die zin is hij zowel een op zichzelf staande bron als onderdeel van een breder programma van sectorondersteuning.

Mentale gezondheid is een essentieel onderdeel van de algemene gezondheid en het algemene welzijn. Het beïnvloedt hoe mensen denken, voelen, omgaan met anderen en met de uitdagingen van het dagelijkse leven. Deze Gids plaatst mentale gezondheid en welzijn centraal binnen de fitness- en bewegingssector en **biedt evidence-informed, praktijkgerichte richtlijnen voor het creëren van ondersteunende en psychologisch veilige omgevingen**.

Fysieke activiteit speelt een belangrijke rol in deze context. Ze is niet alleen relevant voor de lichamelijke gezondheid, maar ook voor welzijn, sociale verbondenheid, zelfvertrouwen en participatie. Dit bredere perspectief is van belang omdat **mentaal welzijn niet alleen wordt bepaald door beweging op zich, maar ook door de setting waarin die beweging plaatsvindt**.

De fitness- en bewegingssector is goed geplaatst om een positieve bijdrage te leveren. Fitnesscentra, fitnessclubs, studio's, vrijetijdscentra en gemeenschapsgerichte aanbieders creëren regelmatige mogelijkheden voor beweging, routine, ondersteuning en contact met anderen. Ze bereiken bovendien mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en ervaringsniveaus.

De effecten van fitness zijn echter niet automatisch positief. **Trainen kan de stemming, het energieniveau, het zelfvertrouwen en de sociale verbondenheid ondersteunen, maar fitnessomgevingen kunnen ook druk, vergelijking, uitsluiting en angst in de hand werken. De kwaliteit van de omgeving is daarom van groot belang voor het mentale welzijn.**

Voor sommige mensen bieden fitnessruimtes structuur, een stimulans en een gevoel van vooruitgang. Voor anderen kunnen ze intimiderend aanvoelen, te sterk gericht zijn op uiterlijk, of bepaald worden door enge opvattingen over prestaties, lichaamsbeeld en succes. De organisatiecultuur, het gedrag van personeel, de communicatie en de programma's bepalen allemaal mee of beoefening als veilig, respectvol en ondersteunend wordt ervaren.

Deze Gids werd ontwikkeld als antwoord op deze realiteit. Hij is gebaseerd op actueel onderzoek rond fysieke activiteit, mentaal welzijn, fitnessomgevingen, begeleiding en inclusieve praktijk, met steeds de focus op praktische toepassingen in alledaagse fitnesssettings. **Het doel is niet om klinische richtlijnen rond mentale gezondheid aan te bieden, maar om fitnessaanbieders te helpen begrijpen hoe hun omgevingen en werkwijze het welzijn kunnen ondersteunen en vermijdbare schade kunnen beperken.**

De Gids behandelt drie hoofdthema's. Ten eerste onderzoekt hij hoe **fitnessomgevingen**, organisatiecultuur en alledaagse praktijken het mentale welzijn vormgeven. Ten tweede gaat hij in op **individuele ervaringen met fysieke activiteit**, inclusief de potentiële voordelen en de mogelijke risico's die verbonden zijn aan trainen en fitnesscultuur. Ten derde besteedt hij bijzondere aandacht aan **kinderen, adolescenten en jongeren**. Vroege ervaringen met fysieke activiteit kunnen het zelfvertrouwen, het welzijn en de houding ten opzichte van beweging gedurende het hele leven beïnvloeden. Een afzonderlijke focus op jongere doelgroepen is dan ook gerechtvaardigd, zowel vanuit ontwikkelingsoverwegingen als vanuit begeleidings- en beschermingsverantwoordelijkheden.

> **Het algemene doel van deze Gids is om de fitness- en bewegingssector te ondersteunen bij het creëren van omgevingen die veiliger, inclusiever en beter afgestemd zijn op mentale gezondheid en welzijn.**

Van fitness- en bewegingsprofessionals wordt niet verwacht dat zij psychische aandoeningen diagnosticeren of behandelen, maar zij spelen wel een belangrijke rol in het vormgeven van alledaagse bewegingservaringen, het herkennen van zorgsignalen en het gepast reageren binnen hun professionele bevoegdheid. Werkdefinities van de belangrijkste termen die in deze Gids worden gebruikt, zijn opgenomen in Bijlage A, ter ondersteuning van een consistente interpretatie binnen de fitnesssector.

VOOR WIE IS DEZE GIDS BEDOELD?

De Gids is niet geschreven als een klinisch handboek voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg.

Hij is geschreven voor de fitness- en bewegingssector en richt zich op wat aanbieders kunnen doen binnen hun eigen professionele bevoegdheid. Het doel is om lezers inzicht te geven in de relevantie van geestelijke gezondheid en welzijn voor de fitnesspraktijk, en om een veiligere en meer inclusieve dienstverlening te ondersteunen in uiteenlopende settings.

Clubeigenaren, uitbaters en managers.
Deze groepen beïnvloeden de organisatiecultuur, personeelsbeleid, beleidsregels, communicatie en de algemene inrichting van fitnessomgevingen. Hun beslissingen bepalen of settings veilig, inclusief, uitnodigend en ondersteunend aanvoelen voor verschillende beoefenaars.

Fitness- en bewegingsprofessionals die rechtstreeks met beoefenaars werken.
Dit omvat personal trainers, fitnessinstructeurs, coaches, studiomedewerkers en anderen die trainingssessies begeleiden of superviseren. Deze professionals bepalen vaak de directe beleving door hun taalgebruik, gedrag, verwachtingen en de manier waarop zij inspelen op individuele behoeften.

Aanbieders die werken met kinderen, adolescenten en jongeren.
Dit omvat personeel van jeugdfitness, coaches, instructeurs en organisaties die trainingsmogelijkheden aanbieden aan jongere leeftijdsgroepen. In deze settings verdienen vragen over zelfvertrouwen, ontwikkeling, toezicht, grenzen en bescherming bijzondere aandacht.

Sectororganisaties, opleidingsinstellingen en onderwijsaanbieders.
Deze groepen beïnvloeden standaarden, kwalificaties, permanente bijscholing en bredere verwachtingen rond goede praktijken. Hun rol is belangrijk bij het ondersteunen van consistente en evidence-informed benaderingen binnen de sector.

Beleidsmakers, volksgezondheidsorganisaties en gemeenschapspartners
kunnen de Gids eveneens nuttig vinden. Fitnessomgevingen maken deel uit van een breder ecosysteem van gezondheidsbevordering, welzijnsondersteuning en maatschappelijke participatie. Om die reden kan de Gids bijdragen aan de vorming van samenwerkingen, strategieontwikkeling en lokale of nationale initiatieven op het gebied van beweging en mentaal welzijn.

03 MENTALE GEZONDHEID, WELZIJN EN FYSIEKE ACTIVITEIT

Fysieke activiteit kan een belangrijke bijdrage leveren aan mentale gezondheid en welzijn. Regelmatige fysieke activiteit kan de stemming ondersteunen, stress verminderen, energie verhogen en het algemene welzijn versterken.

Voor de fitness- en bewegingssector is dit van belang, omdat veel van de voordelen die mensen het meest waarderen niet beperkt blijven tot lichamelijke resultaten.

Fysieke activiteit kan zelfvertrouwen, veerkracht, structuur en sociale verbondenheid ondersteunen. Dit maakt het zeer relevant voor de dagelijkse fitnesspraktijk. Het betekent ook dat de waarde van training niet uitsluitend besproken mag worden in termen van gewicht, uiterlijk of prestaties.

3.1 | FYSIEKE ACTIVITEIT EN POSITIEF WELZIJN

Mentaal welzijn omvat positieve gemoedstoestanden zoals je energiek, bekwaam en verbonden voelen en in staat zijn het dagelijks leven goed te beheren.

Onderzoek toont aan dat **regelmatige training mensen kan helpen zich minder vermoeid en energieker te voelen, en beter te functioneren in het dagelijks leven.**

Deze effecten zijn zeer relevant voor fitnessomgevingen. Veel mensen worden lid van een fitnessclub of nemen deel aan bewegingsprogramma's omdat ze zich beter willen voelen, meer energie willen hebben, beter willen slapen en effectiever willen omgaan met de dagelijkse verplichtingen. **Breed inzicht in welzijn** is daarom nuttiger dan een beperkte focus op lichaamsvormen of fysiek uiterlijk.

Tabel 1. Positieve welzijnsvoordelen gekoppeld aan regelmatige fysieke activiteit

Voordeel	Wat het onderzoek zegt	Wat dit betekent in de praktijk
Verminderde vermoeidheid	Regelmatige training kan mensen helpen zich minder moe te voelen	Deelnemers kunnen zich beter in staat voelen om dagelijkse eisen te beheren
Meer energie	Training kan het energiegevoel verbeteren	Communicatie kan gericht zijn op een actiever en alerter gevoel
Grotere vitaliteit	Training kan bijdragen aan een sterker gevoel van welzijn en levendigheid	Fitnessprogramma's kunnen gepromoot worden als een manier om het dagelijks welzijn te ondersteunen
Beter dagelijks functioneren	Regelmatige beweging kan het dagelijkse omgaan met taken en functioneren ondersteunen	Aanbieders kunnen training presenteren als onderdeel van een gezonde dagelijkse routine

3.2 Fysieke activiteit, stress en emotioneel evenwicht

Fysieke activiteit kan mensen ook helpen om stress doeltreffender aan te pakken. Bepaalde vormen van gestructureerde activiteit lijken hiervoor bijzonder geschikt, zoals mind-bodyoefeningen en lichte tot matige programma's die aansluiten bij de noden van de deelnemers.

Het onderzoek is niet voor elk type training even eenduidig. Toch is de algemene boodschap waardevol voor de praktijk: gestructureerde en **aangepaste vormen van activiteit kunnen emotioneel evenwicht en coping ondersteunen,** zeker wanneer de activiteit afgestemd is op de betrokken deelnemers.

Tabel 2. Vormen van activiteit gelinkt aan stressvermindering

Type activiteit	Wat het onderzoek zegt	Praktische implicatie voor aanbieders
Qigong	Veelbelovende ondersteuning bij stressvermindering bij ouderen	Zachte, laagdrempelige lessen kunnen voor sommige groepen nuttig zijn
Yoga	Consistente ondersteuning over meerdere reviews	Mind-bodyactiviteiten kunnen nuttig zijn voor deelnemers die stressverlichting zoeken
Gecombineerde trainingsprogramma's	Enkele positieve bevindingen wanneer aerobe en andere vormen van trainen worden gecombineerd	Gemengde programma's kunnen goed werken wanneer ze zijn aangepast aan de noden van de deelnemers
Lichte tot matige training	Lijkt vaak geschikt voor stressmanagement	Trainen voor welzijn hoeft niet altijd intensief te zijn

3.3 Fysieke activiteit en veelvoorkomende psychische klachten

Onderzoek toont ook aan dat fysieke activiteit kan helpen om veelvoorkomende psychische klachten te verminderen.

Bij een brede waaier aan volwassen groepen — waaronder gezonde volwassenen en mensen met bestaande gezondheidsproblemen — is regelmatige fysieke activiteit gelinkt aan verbeteringen in depressie, angst en psychologische klachten.

Voor deze Gids is de belangrijkste boodschap eenvoudig. Fysieke activiteit moet worden gezien als een geloofwaardige en goed onderbouwde manier om mentaal welzijn te bevorderen en sommige veelvoorkomende vormen van emotionele moeilijkheden te helpen verminderen. In fitnessomgevingen betekent dit dat training kan worden gepromoot als onderdeel van een bredere welzijnscultuur, zonder overdreven of klinische claims te maken.

Tabel 3. Veelvoorkomende psychische klachten en de rol van fysieke activiteit

Gebied	Wat het onderzoek zegt	Wat dit betekent voor de fitnesssector
Depressie	Fysieke activiteit kan helpen om symptomen te verminderen	Training kan deel uitmaken van een ondersteunende welzijnsomgeving
Angst	Fysieke activiteit kan helpen om symptomen te verminderen	Programma's moeten uitnodigend en haalbaar zijn, vooral voor nieuwe deelnemers
Psychologische klachten	Fysieke activiteit kan het algemeen emotioneel welzijn verbeteren	Fitnesssettings kunnen mensen ondersteunen die onder dagelijkse emotionele druk staan

3.4 | Ondersteunende rol, professionele grenzen

De positieve effecten van fysieke activiteit zijn aanzienlijk, maar moeten verantwoord worden geïnterpreteerd.

Fysieke activiteit kan mentaal welzijn ondersteunen en sommige veelvoorkomende klachten verminderen, maar vervangt geen hulpverlening, psychotherapie, medicatie of andere vormen van gekwalificeerde zorg wanneer deze nodig zijn.

Voor de fitness- en bewegingssector is dit een belangrijke grens. **Fitness- en bewegingsaanbieders kunnen ondersteunende omgevingen creëren**, deelname aanmoedigen, vermijdbare schade beperken en mensen doorverwijzen naar gepaste hulp. **Ze mogen training echter niet presenteren als een universele oplossing** of als vervanging voor professionele geestelijke gezondheidszorg.

Tabel 4. Professionele grenzen in fitnessomgevingen

Wat fitnessaanbieders en aanbieders van fysieke activiteit kunnen doen	Waar fitnessaanbieders voorzichtig mee moeten zijn	Wanneer doorverwijzing nodig is
Regelmatige beweging aanmoedigen	Emotionele bezorgdheden op een ondersteunende maar beperkte manier bespreken	Ernstig leed
Uitnodigende omgevingen creëren	Reageren op onthullingen zonder als therapeut op te treden	Risico op schade
Positieve welzijnstaal gebruiken	Positieve welzijnstaal gebruiken	Vermoeden van psychische aandoening buiten het professionele domein
Waarschuwingssignalen opmerken	Vermijden om klinische uitspraken te doen	Veiligheidsoverwegingen of dringende psychische zorgbehoeften

> ***Kernboodschap***
> **Fysieke activiteit kan mentaal welzijn ondersteunen, maar vervangt geen gekwalificeerde geestelijke gezondheidszorg.**

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. **Presenteer fysieke activiteit als een positieve ondersteuning voor stemming, energie, stressmanagement en algemeen welzijn.**
2. **Gebruik taal die een breed scala aan voordelen weerspiegelt, waaronder zelfvertrouwen, weerbaarheid, vitaliteit en dagelijks functioneren -- niet alleen gewicht of uiterlijk.**
3. **Bied een gevarieerd aanbod aan activiteiten, aangezien verschillende deelnemers misschien beter reageren op verschillende vormen van training.**
4. **Vermijd klinische beloften of uitspraken die de competentie van de aanbieder overstijgen.**
5. **Ondersteun regelmatige deelname via uitnodigende, haalbare en psychologisch veilige ervaringen.**
6. **Maak gebruik van doorverwijzings- of signaleringsroutes wanneer deelnemers ernstig psychisch ongemak of psychische problemen onthullen die buiten het domein van de fitnesspraktijk vallen.**

Waarom dit de praktijk verbetert

Een ruimer begrip van fysieke activiteit en mentaal welzijn verbetert de kwaliteit van het fitnessaanbod.

Het helpt aanbieders nauwkeuriger te communiceren over voordelen, programma's te ontwerpen rond wat voor deelnemers belangrijk is en omgevingen te creëren die gezondheid in bredere zin ondersteunen. Het stimuleert ook een verschuiving weg van enge fitnessboodschappen naar een meer inclusieve en duurzame kijk op deelname.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttig model zou zijn dat een fitnesscentrum een welzijnsgericht traject introduceert voor nieuwe leden. Dit kan bestaan uit beginnersvriendelijke sessies, personeelstaal die de nadruk legt op stemming, energie, zelfvertrouwen en regelmaat, en een eenvoudig signaleringsproces voor deelnemers die psychisch ongemak uiten. Deze aanpak kan de omgeving ondersteunender maken zonder van het personeel te vragen buiten hun professionele rol te treden.

DEEL I – FITNESSOMGEVINGEN EN MENTAAL WELZIJN

04

HOE FITNESSOMGEVINGEN HET MENTALE WELZIJN BEÏNVLOEDEN

Mentaal welzijn wordt niet alleen beïnvloed door fysieke activiteit zelf, maar ook door de omgeving waarin die activiteit plaatsvindt.

Fitnesssettings kunnen beïnvloeden hoe mensen zich voelen voor, tijdens en na deelname. Ze kunnen vertrouwen, verbondenheid en motivatie aanmoedigen, of ongemak, druk en zelfbewustzijn creëren.

Voor veel mensen is de fitnessomgeving deel van de algemene beleving van training. De indeling van de ruimte, het gedrag van het personeel, de toon van de communicatie en de sfeer die andere gebruikers creëren, bepalen allemaal of deelname positief en duurzaam aanvoelt. Dit maakt de kwaliteit van de omgeving een centrale zorg voor de fitness- en bewegingssector.

4.1 | Fitnesssettings als sociale en emotionele ruimtes

Fitnessclubs en fitnesscentra zijn niet alleen plaatsen waar mensen trainen.

Het zijn ook sociale omgevingen waarin mensen gezien, beoordeeld, ondersteund, genegeerd, aangemoedigd of vergeleken worden. Deze ervaringen kunnen een sterke invloed hebben op zelfvertrouwen, motivatie en de bereidheid om terug te komen.

Een positieve omgeving kan mensen het gevoel geven dat ze erbij horen. Het kan routine, plezier en vertrouwen in de setting ondersteunen. Op termijn kan dit de deelname versterken en fysieke activiteit laten aanvoelen als een normaal en gewaardeerd deel van het dagelijks leven.

Tabel 5. Hoe fitnesssettings mentaal welzijn kunnen beïnvloeden

Omgevingskenmerk	Positief effect	Mogelijk negatief effect
Vriendelijke sfeer	Moedigt zelfvertrouwen en herhaalde bezoeken aan	Een kille sfeer kan deelname ontmoedigen
Ondersteuning van personeel	Helpt mensen zich veilig en begeleid te voelen	Slecht personeelsgedrag kan ongemak vergroten
Gevoel erbij te horen	Ondersteunt motivatie en verbondenheid	Het gevoel er niet bij te horen kan angst vergroten
Cultuur van respect	Vermindert druk en zelfbewustzijn Verhoogd zelfbewustzijn	Een oordelende cultuur kan betrokkenheid verminderen

4.2 Eerste indrukken en psychologisch comfort

De beslissing om in een fitnessclub te blijven of na een eerste bezoek terug te keren, wordt dikwijls bepaald door vroege indrukken.

Mensen merken vaak of de ruimte uitnodigend aanvoelt, of het personeel toegankelijk is en of het mogelijk lijkt deel te nemen zonder gêne. Deze vroege signalen kunnen bijzonder belangrijk zijn voor beginners, oudere volwassenen, mensen die terugkeren na een lange pauze en wie zich al onzeker voelt.

Psychologisch comfort is daarom een praktische kwestie, geen abstracte. Een setting die overzichtelijk en respectvol aanvoelt, zal regelmatige deelname eerder ondersteunen. Een setting die intimiderend aanvoelt, kan ertoe leiden dat mensen afhaken voordat ze de potentiële voordelen van beweging kunnen ervaren.

Tabel 6. Factoren die eerste indrukken in fitnesssettings bepalen

Factor	Waarom het belangrijk is
Begroeting en verwelkoming door personeel	Helpt mensen zich gezien en aanvaard te voelen
Duidelijke informatie	Vermindert onzekerheid en verwarring
Beginnersvriendelijke sfeer	Zorgt ervoor dat deelname mogelijk aanvoelt
Zichtbaarheid van inclusieve boodschappen	Geeft het signaal dat verschillende mensen welkom zijn
Gemakkelijk te begrijpen routines	Vermindert druk tijdens eerste bezoeken

4.3 Personeelsgedrag en alledaagse communicatie

Personeel speelt een belangrijke rol in het bepalen van de emotionele toon van een fitnesssetting.

De manier waarop mensen worden begroet, gecorrigeerd, aangemoedigd en aangesproken, beïnvloedt of ze zich gerespecteerd en ondersteund voelen. Zelfs kleine interacties kunnen het zelfvertrouwen en de bereidheid om deel te nemen, beïnvloeden.

Communicatie is zowel op formele als informele manieren belangrijk. Instructies, feedback, promotieboodschappen en alledaagse opmerkingen kunnen verbondenheid versterken of druk vergroten. Respectvolle, aanmoedigende en niet-oordelende communicatie is daarom een belangrijk onderdeel van goede praktijk.

Tabel 7. Communicatie en mentaal welzijn in fitnesssettings

Type communicatie	Ondersteunende aanpak	Verkeerde aanpak
Feedback tijdens training	Duidelijk, rustig, respectvol	Afkeurend of spottend
Motivatie	Aanmoedigend en realistisch	Onder druk zettend of agressief
Doelstellingen bepalen	Gericht op welzijn en vooruitgang	Uitsluitend gericht op uiterlijk
Algemene interactie	Vriendelijk en aanspreekbaar	Afstandelijk of neerbuigend

> ***Kernboodschap***
> De manier waarop personeel communiceert kan beïnvloeden hoe mensen zich voelen over trainen, over de setting en over zichzelf.

4.4 | Organisatiecultuur en alledaagse praktijk

Mentaal welzijn in fitnessomgevingen wordt bepaald door meer dan individuele personeelsleden.

Het wordt ook gevormd door de bredere cultuur van de organisatie. Dit omvat wat wordt beloond, wat als normaal wordt beschouwd, hoe succes wordt gedefinieerd en welke lichamen, doelen en gedragingen als wenselijk worden beschouwd.

Een cultuur die uitsluitend gericht is op uiterlijk, intensiteit of prestatie kan veel gebruikers vervreemden. Een cultuur die inclusie, plezier, vooruitgang, veiligheid en respect waardeert, ondersteunt eerder een bredere waaier aan deelnemers. Dit is vooral belangrijk in settings die nieuwe of ondervertegenwoordigde groepen willen aantrekken.

Tabel 8. Organisatiecultuur en mogelijke effecten

Culturele nadruk	Mogelijk effect op deelname
Inclusie en respect	Ondersteunt verbondenheid en terugkeer
Plezier en vooruitgang	Moedigt duurzame deelname aan
Veiligheid en ondersteuning	Bouwt vertrouwen in de setting
Uiterlijk en perfectie	Kan druk en zelfbewustzijn vergroten
Extreme prestatiegerichtheid	Kan beginners en minder zelfzekere gebruikers ontmoedigen

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. **Behandel de omgeving als deel van de dienstverlening, niet alleen als achtergrond voor training.**
2. **Controleer of borden, posters, sociale media en promotieboodschappen inclusie en welzijn ondersteunen.**
3. **Maak eerste bezoeken gemakkelijker via een warme verwelkoming, duidelijke informatie en beginnersvriendelijke routines.**
4. **Verminder signalen die mensen het gevoel geven bekeken of beoordeeld te worden of niet op hun plaats te zijn.**
5. **Train personeel om respectvolle, aanmoedigende en niet-oordelende taal te gebruiken.**
6. **Bouw een cultuur die plezier, vooruitgang, veiligheid en respect waardeert, niet alleen uiterlijk of prestatie.**

Waarom dit de praktijk verbetert

Een ondersteunende fitnessomgeving maakt het voor mensen gemakkelijker om te beginnen met fysieke activiteit, ermee door te gaan en er voordeel uit te halen.

Het verbetert de kwaliteit van de deelnemerservaring en helpt aanbieders een bredere waaier aan mensen te bereiken. Het versterkt ook het vertrouwen in de setting en ondersteunt een meer inclusief en duurzaam model van fitnessaanbod.

Goed praktijkvoorbeeld

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnesscentrum de volledige ervaring van een nieuw lid onder de loep neemt, van aankomst tot eerste sessie. Dit kan bestaan uit verwelkomingsscripts voor personeel, duidelijkere introductie-informatie, beginnersvriendelijke inleidende sessies en een review van de taal die wordt gebruikt in posters en sociale media. Zulke kleine veranderingen kunnen de setting ondersteunender laten aanvoelen en zowel deelname als retentie verbeteren.

05 RISICO'S IN FITNESSSETTINGS

Fitnessomgevingen kunnen mentaal welzijn ondersteunen, maar ze kunnen ook druk creëren die deelname ontmoedigt of mensen een ongemakkelijk gevoel geeft.

Deze druk is niet altijd duidelijk. Ze ontstaat vaak door alledaagse kenmerken van de omgeving, zoals de manier waarop lichamen worden afgebeeld, de toon van de communicatie of de sociale verwachtingen die aan training zijn verbonden.

Het begrijpen van deze risico's is belangrijk voor een goede praktijk. Een omgeving kan fysiek veilig zijn en toch psychologisch moeilijk toegankelijk of ongemakkelijk aanvoelen. Als aanbieders het welzijn willen ondersteunen, moeten ze niet alleen de voordelen van training erkennen, maar ook de risico's die sommige deelnemers ervaren in fitnessruimtes.

5.1 Intimidatie en angst voor beoordeling

Veel mensen vinden fitnessclubs intimiderend, vooral wanneer ze er nieuw zijn, terugkeren na een lange pauze of niet goed weten wat ze moeten doen.

Ze kunnen zich zorgen maken dat ze bekeken, beoordeeld of publiekelijk gecorrigeerd worden, of vergeleken worden met anderen. Deze angst voor beoordeling kan het zelfvertrouwen verminderen nog voor de deelname begint.

Intimidatie wordt vaak gevormd door de algemene sfeer van de omgeving. Lawaaierige ruimtes, zelfverzekerde vaste gebruikers, onbekende apparatuur of een cultuur van constante prestatie kunnen deelname allemaal minder haalbaar laten voelen. Voor sommige mensen is de belangrijkste drempel niet een gebrek aan motivatie, maar ongemak.

Tabel 9. Bronnen van intimidatie in fitnesssettings

Bron van intimidatie	Mogelijk effect op deelnemers
Angst om bekeken te worden	Verhoogd zelfbewustzijn
Onbekende apparatuur	Angst om iets fout te doen
Zeer zelfzekere clubcultuur	Je niet op je plek voelen
Publieke correctie of kritiek	Verlegenheid en terugtrekking
Gebrek aan begeleiding	Minder bereidheid om zaken te proberen

5.2 Uiterlijksdruk en zorgen over het lichaamsbeeld

Fitnessomgevingen leggen vaak een sterke nadruk op uiterlijk. Spiegels, posters, promotiebeelden en socialemediacontent kunnen suggereren dat succes gekoppeld is aan een bepaald lichaamstype of visueel resultaat.

Dit kan druk creëren voor mensen die zich al onzeker voelen over hun lichaam of die zich niet identificeren met de getoonde beelden.

Zorgen over het lichaamsbeeld kunnen zowel mannen als vrouwen treffen, evenals jongeren en oudere volwassenen. Voor sommige deelnemers is het probleem niet de training zelf, maar het gevoel dat hun lichaam wordt beoordeeld op basis van een onrealistisch ideaal. Wanneer dit gebeurt, kan de omgeving een bron van stress worden in plaats van een bron van steun.

Tabel 10. Uiterlijksgerelateerde druk in fitnesssettings

Bron van druk	Waarom het belangrijk is
Spiegels	Kan zelfobservatie en ongemak vergroten
Geïdealiseerd lichaamsbeeld	Kan het idee vernauwen van wie erbij hoort
Op uiterlijk gebaseerde boodschappen	Kan de focus wegnemen van welzijn
Transformatiecultuur	Kan onrealistische verwachtingen bevorderen

5.3 Sociale vergelijking en prestatiecultuur

Trainen vindt vaak plaats in gedeelde ruimtes, waardoor sociale vergelijking moeilijk te vermijden is.

Mensen kunnen hun lichaam, fitnessniveau, kracht, vaardigheden of vooruitgang vergelijken met die van anderen. In sommige omgevingen wordt deze vergelijking versterkt door zichtbare prestatiegegevens, competitie of informele statushiërarchieën onder gebruikers.

Vergelijking is niet altijd schadelijk, maar wordt een probleem wanneer het leidt tot schaamte, ontmoediging of een gevoel van falen. Dit is vooral waarschijnlijk wanneer de omgeving intensiteit, snelheid of zichtbare prestaties meer beloont dan persoonlijke vooruitgang. Een sterke prestatiecultuur kan sommige mensen motiveren terwijl het vele anderen ontmoedigt.

Tabel 11. Sociale vergelijking in fitnesssettings

Kenmerk	Mogelijk risico
Zichtbare prestatieweergaven	Druk om bij te blijven
Competitieve sfeer	Angst om niet aan de verwachtingen te voldoen
Informele statushiërarchieën	Zich minder competent of minder welkom voelen
Voortdurende benchmarking	Minder plezier en zelfvertrouwen

> ***Kernboodschap***
> Niet elke deelnemer wil concurreren, vergelijken of in het openbaar presteren.

5.4 Uitsluiting en gebrek aan verbondenheid

Sommige risico's ontstaan wanneer mensen het gevoel hebben dat de omgeving niet voor hen bedoeld is.

Dit kan beginners, oudere volwassenen, mensen met een beperking, mensen met een groter lichaam, vrouwen in door mannen gedomineerde ruimtes treffen, of iedereen die zich sociaal of cultureel anders voelt dan de dominante groep. Zelfs wanneer uitsluiting niet opzettelijk is, kan het effect ervan nog steeds aanzienlijk zijn.

Gebrek aan verbondenheid ontwikkelt zich vaak via kleine signalen. Dit kan het ontbreken van herkenbare beelden zijn, aannames over voorkennis, personeel dat zich uitsluitend richt op zelfzekere gebruikers, of routines die lijken ontworpen voor een beperkt type deelnemer. Na verloop van tijd kunnen deze signalen deelname en vertrouwen verminderen.

Tabel 12. Signalen die het gevoel van verbondenheid kunnen verminderen

Signaal	Mogelijk effect
Beperkte beelden van wie traint	Mensen kunnen het gevoel krijgen dat de omgeving niet voor hen is
Aannames over kennis	Beginners kunnen zich onbekwaam voelen
Beperkte aandacht van personeel	Minder zelfzekere gebruikers kunnen zich genegeerd voelen
Programmering die voor iedereen hetzelfde is	Sommige deelnemers kunnen zich buitengesloten voelen

5.5 | Omgevingen met verschillende leeftijden en veiligheidsoverwegingen

Sommige fitnessomgevingen brengen volwassenen, tieners en jongere gebruikers samen in dezelfde ruimte.

Dit kan nuttige kansen bieden, maar kan ook zorgen over veiligheid en welzijn oproepen als grenzen, toezicht en verwachtingen onduidelijk zijn. Jongeren kunnen worden blootgesteld aan trainingsculturen, lichaamsidealen of gedragspatronen voor volwassenen die niet passend zijn voor hun leeftijd of ontwikkelingsstadium.

Veiligheid gaat niet alleen over ernstige schade. Het gaat ook over het creëren van omstandigheden waarin jongere gebruikers zich veilig, gerespecteerd, opgevolgd en beschermd voelen tegen druk waar ze nog niet klaar voor zijn. Waar omgevingen met gemengde leeftijden zijn, moet hier zorgvuldig aandacht aan worden besteed.

Tabel 13. Risico's in fitnessomgevingen met gemengde leeftijdsgroepen

Probleem	Waarom het belangrijk is
Blootstelling aan fitnesscultuur voor volwassenen	Kan onrealistische doelen of gedrag normaliseren
Beperkt toezicht	Kan risico en onzekerheid vergroten
Onduidelijke grenzen	Kan de veiligheid en het vertrouwen ondermijnen
Verwachtingen die niet bij de leeftijd passen	Kan druk of verwarring creëren

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Identificeer aspecten van de omgeving die ervoor zorgen dat mensen zich bekeken, beoordeeld of niet op hun plaats voelen.
2. Verminder onnodige uiterlijksdruk in posters, boodschappen en socialemediacontent.
3. Vermijd het creëren van een cultuur waarin vergelijking en prestaties in het openbaar onvermijdelijk aanvoelen.
4. Zorg ervoor dat beginners en minder zelfverzekerde gebruikers zichtbare ondersteuning en begeleiding krijgen.
5. Ga na of verschillende groepen zichzelf kunnen herkennen in de omgeving en de communicatie ervan.
6. Stel duidelijke veiligheidsprocedures op waar kinderen, adolescenten en volwassenen fitnessruimtes delen.

Waarom dit de praktijk verbetert

Door risico's in fitnessomgevingen te onderkennen, kunnen aanbieders omgevingen creëren die uitnodigender en duurzamer zijn voor een breder scala aan deelnemers.

Dit kan uitval verminderen, het vertrouwen vergroten en bijdragen aan een betere algemene trainingservaring. Het toont ook dat mentaal welzijn niet alleen wordt bepaald door de activiteit zelf, maar ook door de omstandigheden waarin die activiteit plaatsvindt.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnesscentrum een eenvoudige risicoanalyse van de deelnemerservaring uitvoert. Dit kan inhouden dat de ruimte wordt doorlopen vanuit het perspectief van een beginner, het beoordelen van posters en digitale inhoud op uiterlijksdruk en controleren of personeelsroutines voldoende ondersteuning bieden aan stillere of minder zelfzekere gebruikers. Zo een korte analyse kan helpen om drempels te identificeren die vanuit een managementperspectief gemakkelijk over het hoofd worden gezien.

06 BESCHERMENDE FACTOREN EN GOEDE PRAKTIJKEN IN FITNESSOMGEVINGEN

Risico's in fitnessomgevingen kunnen worden verminderd door doordacht ontwerp, goed leiderschap en alledaagse praktijk.

Beschermende factoren zijn de kenmerken van een omgeving die mensen helpen zich veilig, gerespecteerd en ondersteund te voelen en in staat om deel te nemen. In fitnessomgevingen kunnen deze factoren zowel het mentaal welzijn als de algemene kwaliteit van deelname verbeteren.

Goede praktijken hangen niet af van één enkel programma of beleid. Ze komen voort uit het gecombineerde effect van personeelsgedrag, organisatiecultuur, communicatie, inrichting, routines en verwachtingen. Wanneer deze elementen samenwerken, voelt de omgeving wellicht meer uitnodigend en duurzaam aan voor een bredere waaier aan gebruikers.

6.1 Psychologische veiligheid

Psychologische veiligheid betekent dat mensen zich in staat voelen om deel te nemen zonder angst voor vernedering, spot of onnodige beoordeling.

In fitnessomgevingen houdt dit in dat men vragen kan stellen, fouten mag maken, in een haalbaar tempo kan werken en hulp kan zoeken wanneer dat nodig is. Het is vooral belangrijk voor beginners, minder zelfzekere gebruikers en mensen die terugkeren na een moeilijke periode.

Een psychologisch veilige omgeving ondersteunt leren en deelname. Het helpt mensen zich te concentreren op de activiteit zelf in plaats van zichzelf te beschermen tegen verlegenheid. Dit kan training beheerbaarder en meer de moeite waard laten voelen.

Tabel 14. Kenmerken van psychologische veiligheid in fitnessomgevingen

Kenmerk	Hoe het er in de praktijk uitziet
Respectvolle interactie	Personeel en gebruikers spreken elkaar beleefd aan
Weinig angst om in verlegenheid te worden gebracht	Mensen kunnen om hulp vragen zonder zich kwetsbaar te voelen
Toestemming om geleidelijk vooruitgang te boeken	Beginners worden niet onder druk gezet om bij te blijven
Ondersteunende reactie op fouten	Fouten worden gezien als een normaal onderdeel van het leerproces

6.2 | Inclusieve en respectvolle communicatie

Communicatie is een van de sterkste beschermende factoren in elke fitnessomgeving.

De woorden die het personeel gebruikt, de toon van promotiemateriaal en de boodschappen die in de omgeving worden getoond, bepalen allemaal mee hoe mensen zich voelen. Inclusieve en respectvolle communicatie kan angst verminderen, vertrouwen versterken en deelname haalbaarder maken.

Goede communicatie vermijdt vernederingen, stereotypering en enge ideeën over succes. Ze richt zich op gezondheid, welzijn, vooruitgang, plezier en individuele behoeften. Dit maakt de omgeving ondersteunender voor een bredere waaier aan deelnemers.

Tabel 15. Communicatiepraktijken die het mentaal welzijn ondersteunen

Praktijk	Waarschijnlijk voordeel
Uitnodigende taal gebruiken	Vermindert onzekerheid en spanning
Focussen op vooruitgang, niet op perfectie	Ondersteunt zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen
Uiterlijksgerelateerde druk vermijden	Vermindert lichaamsgerelateerd ongemak
Duidelijke en rustige instructies geven	Helpt mensen zich veiliger te voelen

> ***Kernboodschap***
> **Mensen komen eerder terug wanneer communicatie hen het gevoel geeft gerespecteerd, bekwaam en welkom te zijn.**

6.3 | Beginnersvriendelijk ontwerp en routines

Veel beschermende factoren zijn praktisch en zichtbaar.

Duidelijke bewegwijzering, begrijpelijke routines, laagdrempelige toegangspunten en ondersteuning tijdens de eerste bezoeken kunnen onzekerheid verminderen en ervoor zorgen dat de omgeving beter te overzien is. Deze kenmerken zijn vooral belangrijk voor mensen die nog niet eerder hebben getraind of niet bekend zijn met de fitnesscultuur.

Een beginnersvriendelijke omgeving betekent niet dat de lat lager wordt gelegd. Het betekent het wegnemen van onnodige drempels die deelname moeilijker maken dan nodig. Dit verbetert de toegankelijkheid zonder de kwaliteit te verminderen.

Tabel 16. Beginnersvriendelijke kenmerken in fitnessomgevingen

Kenmerk	Waarom het helpt
Duidelijke bewegwijzering en borden	Vermindert verwarring in onbekende ruimtes
Inleidende informatie	Helpt mensen weten wat ze kunnen verwachten
Eenvoudige introductieprocessen	Maakt eerste bezoeken beheerbaarder
Zichtbare ondersteuning door het personeel	Moedigt vragen en geruststelling aan

6.4 | Ondersteunende personeelspraktijk en organisatiecultuur

Beschermende omgevingen zijn afhankelijk van personeel en leiderschap.

Personeel moet weten hoe verschillende gebruikers welkom te heten, gepast te reageren op bezorgdheden en een respectvolle en ondersteunende toon te hanteren. Leiders moeten ervoor zorgen dat beleid, verwachtingen en boodschappen inclusie en welzijn ondersteunen in plaats van druk en uitsluiting.

De cultuur is belangrijk omdat het bepaalt wat normaal aanvoelt in de omgeving. Als zorg, veiligheid, aanmoediging en respect als normaal worden beschouwd, voelen deelnemers zich sneller ondersteund. Als druk, spot of enge idealen worden getolereerd, wordt de omgeving minder beschermend.

Tabel 17. Organisatorische praktijken die bescherming versterken

Toepassing	Mogelijk effect
Personeelstraining over communicatie en inclusie	Consistentere deelnemerservaring
Duidelijke gedragsnormen	Groter gevoel van veiligheid en respect
Zichtbare ondersteuning voor verschillende gebruikersgroepen	Groter gevoel van verbondenheid
Leiderschap dat nadruk legt op welzijn en inclusie	Positievere organisatiecultuur

6.5 | Duidelijke procedures voor ondersteuning, bezorgdheden en meldingen

Beschermende omgevingen steunen niet alleen op goede wil. Ze hebben ook duidelijke procedures nodig voor het handelen wanneer bezorgdheden ontstaan.

Dit omvat weten hoe te reageren op ongemak, ongepast gedrag, veiligheidskwesties of onthullingen die ondersteuning vereisen die verder gaat dan normale fitnesspraktijk.

Duidelijke procedures helpen personeel met vertrouwen en consistentie te handelen. Ze helpen deelnemers ook te vertrouwen dat de omgeving het welzijn serieus neemt. Zonder duidelijke procedures kan zelfs goedbedoelend personeel onzeker zijn over hoe te reageren.

Tabel 18. Kernprocedures die veiligere fitnessomgevingen ondersteunen

Procedure	Waarom het belangrijk is
Duidelijke meldingsroutes	Helpt personeel en gebruikers bezorgdheden veilig te uiten
Richtlijnen voor doorverwijzing of signalering	Ondersteunt gepaste reacties op ongemak
Veiligheidsprocedures	Beschermt kinderen, jongeren en kwetsbare volwassenen
Gedragsnormen en gevolgen	Verduidelijkt wat wel en niet aanvaardbaar is

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Bouw psychologische veiligheid in binnen de alledaagse praktijk, vooral voor beginners en minder zelfzekere gebruikers.
2. Gebruik communicatie die respectvol en aanmoedigend is en gericht op welzijn in plaats van schaamte of uiterlijk.
3. Bekijk de omgeving vanuit het perspectief van een bezoeker die er voor het eerst is en verwijder vermijdbare drempels.
4. Voorzie personeel dat opgeleid is over inclusie, communicatie, grenzen en gepaste reacties op bezorgdheden.
5. Maak gedragsverwachtingen duidelijk voor personeel en deelnemers.
6. Stel eenvoudige en zichtbare procedures in voor het melden van bezorgdheden, veiligheid en doorverwijzing naar verdere hulp.

Waarom dit de praktijk verbetert

Beschermende factoren helpen omgevingen te creëren waarin meer mensen met vertrouwen kunnen deelnemen.

Ze verbeteren de deelnemerservaring, ondersteunen retentie en verminderen vermijdbare schade. Ze versterken ook de geloofwaardigheid van de fitness- en bewegingssector door aan te tonen dat goede dienstverlening niet alleen fysieke veiligheid omvat, maar ook psychologische en sociale zorg.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder een korte ‘welkomst- en ondersteuningsnorm’ invoert voor alle functies binnen het personeel. Dit kan bestaan uit afgesproken manieren om nieuwe gebruikers te begroeten, hulp aan te bieden, routines uit te leggen, te reageren op onzekerheid en zorgen aan te kaarten. Zo een eenvoudige, gedeelde norm kan ervoor zorgen dat de omgeving consistenter en ondersteunender aanvoelt en gemakkelijker te navigeren is.

INZICHT VAN EEN EXPERT

Dr. Karlie Intlekofer

Internationaal onderzoekswetenschapper & Personal Trainer, Matrix Fitness

V: Hoe kunnen fitnesseigenaars vanuit jouw ervaring vanaf het begin een meer uitnodigende omgeving creëren?

A: Eerste indrukken tellen sterk. De manier waarop een fitnesszaak is georganiseerd — de indeling, bewegwijzering en het onthaal — kan onmiddellijk beïnvloeden of iemand zich op zijn gemak of niet op zijn plaats voelt. Duidelijke navigatie, zichtbare toegangspunten en een vriendelijk eerste contact kunnen een groot verschil maken, vooral voor nieuwe of minder zelfzekere leden.

V: Welke praktische veranderingen kunnen fitnesseigenaars aanbrengen om de algemene omgeving te verbeteren?

A: Kleine, bewuste keuzes maken veel uit. Bijvoorbeeld het creëren van duidelijk afgebakende zones voor beginners, het gebruik van eenvoudige en zichtbare bewegwijzering en een ruimte die gemakkelijk te begrijpen is. Het gaat erom onzekerheid te verminderen en mensen het vertrouwen te geven om eraan te beginnen.

V: Hoe belangrijk zijn de boodschappen binnen de fitnessruimte?

A: Ze zijn essentieel. Wat je weergeeft — op muren, schermen of sociale media — beïnvloedt hoe mensen over trainen denken. De focus verschuiven van uiterlijk naar gezondheid, plezier en langetermijnwelzijn helpt een positievere omgeving te creëren. Het is ook belangrijk om diversiteit in beelden weer te geven zodat meer mensen zich vertegenwoordigd voelen.

V: Wordt er iets vaak over het hoofd gezien?

A: Ja: de cultuur die je visueel communiceert. Het belichten van ledenverhalen, het erkennen van consistentie en inspanning en toegang bieden tot ondersteunende middelen dragen allemaal bij aan een ruimte die inclusief en ondersteunend aanvoelt.

DEEL II – INDIVIDUELE ERVARINGEN MET FYSIEKE ACTIVITEIT

07

FYSIEKE ACTIVITEIT ALS HULPMIDDEL VOOR MENTAAL WELZIJN

Fysieke activiteit kan een waardevol hulpmiddel zijn voor mentaal welzijn in het dagelijks leven. Het kan stemming ondersteunen, stress verminderen, energie verbeteren en mensen het gevoel geven bekwamer en meer in controle te zijn. Voor veel deelnemers zijn deze voordelen een deel van de reden waarom ze er in de eerste plaats voor kiezen actief te zijn.

In fitnessomgevingen betekent dit dat training in bredere termen moet worden begrepen dan alleen fysieke verandering. Het kan ondersteunen hoe mensen zich voelen, hoe ze omgaan met uitdagingen en hoe ze van dag tot dag functioneren. Dit geeft de fitness- en bewegingssector een belangrijke rol in het ondersteunen van welzijn door regelmatige, positieve en haalbare deelname.

7.1 | Fysieke activiteit als onderdeel van het omgaan met dagelijkse beslommeringen

Veel mensen gebruiken fysieke activiteit als een manier om om te gaan met de eisen van het dagelijks leven.

Activiteit kan structuur, routine, afleiding van stress en een gevoel van beweging uit mentale of emotionele stagnatie bieden. Het kan ook beschermde tijd in de dag creëren die gericht is op zelfzorg en persoonlijk herstel.

Deze rol bij het omgaan met het dagelijks leven kan vooral belangrijk zijn tijdens periodes van druk, onzekerheid of verandering. Training kan mensen helpen zich achteraf rustiger, helderder of meer in balans te voelen. Voor sommigen wordt het een belangrijk onderdeel van het behoud van het evenwicht tussen werk, gezin en andere verantwoordelijkheden.

Tabel 19. Hoe trainen kan helpen bij het omgaan met het dagelijks leven

Functie	Wat het kan bieden
Routine	Een vast structuurpunt in de week
Stressontlading	Een manier om spanning en mentale overbelasting te verminderen
Persoonlijke tijd	Ruimte gericht op zelfzorg en herstel
Emotionele reset	Een verandering van toestand na een moeilijke dag

7.2 | Zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en een gevoel van vooruitgang

Fysieke activiteit kan welzijn ook ondersteunen door mensen het gevoel te geven dat ze bekwaam zijn.

Wanneer deelnemers nieuwe vaardigheden leren, een sessie voltooien of na verloop van tijd verbetering merken, kunnen ze vertrouwen krijgen in wat ze kunnen. Dit kan motivatie versterken en toekomstige deelname haalbaarder laten aanvoelen.

Een gevoel van vooruitgang is belangrijk, zelfs bij kleine veranderingen. Voor sommige deelnemers kunnen gewoon regelmatig opdagen, zich meer op zijn gemak voelen in de omgeving of een activiteit beheersen die vroeger moeilijk aanvoelde, belangrijke tekenen van groei zijn. Deze ervaringen kunnen het mentaal welzijn ondersteunen omdat ze bekwaamheid en persoonlijk handelen versterken.

Tabel 20. Hoe lichaamsbeweging zelfvertrouwen kan opbouwen

Ervaring	Mogelijk welzijnseffect
Een sessie voltooien	Groter gevoel van prestatie
Een nieuwe beweging leren	Toegenomen zelfvertrouwen
Vooruitgang opmerken	Sterkere motivatie en geloof in zichzelf
Zich bekwamer voelen	Beter gevoel van controle

7.3 Plezier, zingeving en positieve betrokkenheid

Mensen zijn eerder geneigd actief te blijven wanneer deelname plezierig of betekenisvol aanvoelt.

Plezier kan komen van de beweging zelf, van de sociale omgeving, van de voldoening van de inspanning of van het gevoel iets waardevols te doen. Deze positieve ervaringen zijn deel van wat fysieke activiteit voordelig maakt voor mentaal welzijn.

Betekenis is ook belangrijk. Sommige mensen hechten waarde aan training omdat het hen helpt voor hun gezondheid te zorgen, opnieuw contact te maken met zichzelf, herstel te ondersteunen of deel uit te maken van een groep. Wanneer activiteit aansluit bij persoonlijke waarden of doelen, wordt het sneller een stabiel en positief deel van het leven.

Tabel 21. Bronnen van positieve betrokkenheid bij fysieke activiteit

Bron	Waarom het belangrijk is
Plezier	Ondersteunt regelmatige deelname
Sociale band	Geeft het gevoel dat de activiteit gedeeld wordt en ondersteuning biedt
Persoonlijke betekenis	Versterkt betrokkenheid
Voldoening door inspanning	Bouwt positieve betrokkenheid op

> ***Kernboodschap***
> **Mensen blijven eerder actief als training lonend, betekenisvol en haalbaar aanvoelt.**

7.4 Sociale verbondenheid en samenhorigheid

Fysieke activiteit vindt vaak plaats met anderen, en dit kan een belangrijk onderdeel zijn van de waarde ervan.

Groepslessen, gedeelde trainingsruimtes, wandelgroepen en informele routines kunnen allemaal kansen voor verbinding creëren. Zelfs kort positief contact kan ervoor zorgen dat deelname minder isolerend en meer bemoedigend aanvoelt.

Samenhorigheid is vooral belangrijk voor mensen die zich afgesloten of onzeker voelen of nog maar net trainen. Een omgeving die sociale ondersteuning biedt zonder druk kan zowel deelname als welzijn versterken. Voor sommige mensen is de relatie met personeel of andere deelnemers een van de redenen waarom ze blijven terugkomen.

Tabel 22. Sociale aspecten van fysieke activiteit en welzijn

Sociaal kenmerk	Mogelijk voordeel
Gedeelde activiteit	Verminderd gevoel van isolatie
Vriendelijk contact met personeel	Groter comfort en vertrouwen
Groepsdeelname	Sterkere motivatie en verbondenheid
Regelmatige sociale routine	Ondersteuning voor voortdurende betrokkenheid

7.5 Ondersteuning van welzijn binnen professionele grenzen

Fysieke activiteit kan een sterk hulpmiddel zijn voor mentaal welzijn, maar moet nog steeds verantwoord worden aangeboden.

Fitnessprofessionals kunnen deelname ondersteunen, positieve ervaringen aanmoedigen en erkennen dat training meer inhoudt dan alleen fysieke resultaten. Tegelijkertijd moeten ze binnen hun professionele rol blijven.

Dit betekent dat ze welzijn ondersteunen zonder als therapeut op te treden of klinische beloften te doen. Het doel is omstandigheden te creëren waarin deelnemers voordeel kunnen halen uit activiteit, terwijl ze ook herkennen wanneer aanvullende ondersteuning of doorverwijzing nodig kan zijn. Verantwoorde praktijk versterkt vertrouwen en beschermt zowel personeel als deelnemers.

Tabel 23. Welzijn ondersteunen binnen het werkterrein

Passende rol voor fitnessaanbieders	Buiten het normale fitnesskader
Regelmatige deelname aanmoedigen	Diagnose van psychische aandoeningen
Zelfvertrouwen en routine ondersteunen	Therapie of behandeling aanbieden
Positieve omgevingen creëren	Klinische beloften doen
Doorverwijzen waar nodig	Zelfstandig complexe psychische gevallen behandelen

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Spreek over training op manieren die omgaan met problemen, zelfvertrouwen, plezier en verbondenheid omvatten -- niet alleen fysieke verandering.
2. Help deelnemers vooruitgang te zien, inclusief kleine en betekenisvolle prestaties.
3. Bied activiteitsopties aan die haalbaar en lonend aanvoelen voor verschillende mensen.
4. Erken dat sociale verbondenheid deel kan uitmaken van de waarde van deelname.
5. Ondersteun welzijn door aanmoediging, structuur en goede communicatie.
6. Blijf binnen professionele grenzen en gebruik doorverwijzings- of signaleringsroutes wanneer bezorgdheden verder gaan dan normale fitnesspraktijk.

Waarom dit de praktijk verbetert

Fysieke activiteit begrijpen als een hulpmiddel voor mentaal welzijn verbreedt de kwaliteit van het fitnessaanbod.

Het helpt aanbieders te reageren op wat veel deelnemers eigenlijk verwachten van training — waaronder zich beter voelen, beter omgaan met uitdagingen en beter functioneren in het dagelijks leven. Het ondersteunt ook een meer menselijke en duurzamere benadering van deelname.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder nieuwe deelnemers vraagt naar hun bredere redenen om deel te nemen, niet alleen naar hun fysieke doelen. Dit kunnen vragen zijn over energie, stress, zelfvertrouwen, routine of plezier. Door deelname op deze bredere manier te benaderen, kan het personeel relevantere ondersteuning bieden en de ervaring persoonlijker en zinvoller maken.

08 PERSOONLIJKE RISICO'S VERBONDEN AAN TRAINING EN FITNESSCULTUUR

Fysieke activiteit kan het mentale welzijn ondersteunen, maar deelname wordt niet altijd op een positieve manier ervaren.

Sommige risico's vloeien voort uit de cultuur rondom training, waaronder de druk om er op een bepaalde manier uit te zien, op extreme wijze te trainen of eigenwaarde af te meten aan prestaties. Deze risico's kunnen van invloed zijn op hoe mensen denken over activiteit, over hun lichaam en over zichzelf.

Voor de fitness- en bewegingssector betekent dit dat trainen niet automatisch in elke vorm en in elke context als gunstig mag worden beschouwd. De kwaliteit van de ervaring is van belang. Goede praktijken vereisen niet alleen aandacht voor de voordelen van beweging, maar ook voor de persoonlijke risico's die kunnen ontstaan wanneer sporten stressvol of dwangmatig wordt, of nauw verbonden raakt met uiterlijk en zelfbeoordeling.

8.1 Dwangmatig trainen en verlies van evenwicht

Voor sommige mensen kan training veranderen van een gezond onderdeel van het leven in iets rigide, buitensporig of moeilijk te beheersen.

Deelname kan doorgaan, zelfs wanneer de persoon uitgeput, geblesseerd, onwel of in nood is. Wat van buitenaf toewijding lijkt, kan soms eerder een verlies van evenwicht weerspiegelen dan een gezonde toewijding.

Dit is van belang omdat trainen deels heilzaam is wanneer het het leven ondersteunt, in plaats van het te domineren. Wanneer deelname dwangmatig wordt, draagt het mogelijk niet langer bij aan het welzijn op de beoogde manier. Het kan er ook voor zorgen dat rust, flexibiliteit en zelfzorg als een mislukking worden ervaren.

Tabel 24. Tekenen dat training mogelijk ongezond wordt

Mogelijk signaal	Waarom dit van belang kan zijn
Onrust wanneer niet kan worden getraind	Kan wijzen op te grote afhankelijkheid van beweging
Trainen ondanks ziekte of blessure	Kan moeilijkheid tonen om stap terug te nemen wanneer nodig
Rigide routines zonder flexibiliteit	Kan wijzen op verlies van evenwicht
Schuldgevoel bij gemiste sessies	Kan wijzen op ongezonde druk

8.2 Zorgen over het lichaamsbeeld en eigenwaarde

Trainen kan mensen helpen zich beter in hun lichaam te voelen, maar de fitnesscultuur kan zorgen over het lichaamsbeeld ook versterken.

Wanneer de omgeving sterke signalen afgeeft dat waarde afhangt van een bepaald uiterlijk, kunnen sommige deelnemers zelfkritischer worden in plaats van zelfzekerder. Dit risico is vooral groot in omgevingen waar boodschappen over uiterlijk zeer zichtbaar zijn.

Zorgen over het lichaamsbeeld zijn niet beperkt tot één groep. Ze kunnen vrouwen, mannen, adolescenten, ouderen en mensen van veel verschillende lichaamstypes treffen. In deze gevallen kan training gepaard gaan met ontevredenheid, schaamte of het gevoel nooit goed genoeg te zijn.

Tabel 25. Risico's voor het lichaamsbeeld gelinkt aan fitnesscultuur

Risicofactor	Mogelijk effect
Geïdealiseerde lichaamsnormen	Toegenomen ontevredenheid
Alleen op uiterlijk gebaseerde doelen	Beperkte kijk op succes
Voortdurende zelfcontrole	Minder comfort en plezier
Waarde koppelen aan zichtbare verandering	Meer druk en zelfkritiek

8.3 Sociale lichaamsangst en angst voor blootstelling

Sommige mensen voelen zich ongemakkelijk bij het trainen omdat ze zich zorgen maken over hoe hun lichaam door anderen wordt gezien.

Dit kan vooral sterk zijn in omgevingen waar kleding onthullend is, spiegels prominent aanwezig zijn of de omgeving sterk op uiterlijk gericht lijkt. Als gevolg hiervan kan de persoon bepaalde ruimtes, activiteiten of tijdstippen van de dag vermijden.

Dit soort angst kan de deelname verminderen, zelfs als de persoon actief wil zijn. Het kan er ook toe leiden dat mensen activiteiten kiezen op basis van zich verbergen of omgaan met de situatie, in plaats van op basis van plezier of gezondheid. Een ondersteunende omgeving kan deze druk verminderen, maar een onsympathieke omgeving kan deze verergeren.

Tabel 26. Situaties die angst met betrekking tot het uiterlijk kunnen vergroten

Situatie	Mogelijk effect op deelname
Zeer zichtbare trainingslocaties	Grotere zelfbewustheid
Prominente spiegels	Meer aandacht voor het lichaam
Drukke of prestatiegerichte ruimtes	Angst om beoordeeld te worden
Gebrek aan privacy	Verminderde bereidheid om deel te nemen

> ***Kernboodschap***
> **Sommige deelnemers vermijden niet de training. Ze vermijden de ervaring van blootstelling en beoordeling.**

8.4 Supplementen, druk om te verbeteren en onrealistische verwachtingen

In sommige delen van de fitnesscultuur worden deelnemers blootgesteld aan sterke boodschappen over snelle transformatie, voortdurende verbetering en de noodzaak van supplementen of prestatieverhogende producten.

Deze boodschappen kunnen de grens tussen gezonde ambitie en ongezonde druk doen vervagen. Ze kunnen ook onrealistische verwachtingen wekken over wat lichaamsbeweging zou moeten opleveren en hoe snel het zou moeten werken.

Dit is van belang omdat teleurstelling, frustratie of druk om bij te blijven het welzijn kunnen ondermijnen. In sommige gevallen kunnen deelnemers het gevoel hebben dat ze falen als de resultaten niet onmiddellijk of zichtbaar zijn. Een verantwoorde fitnessomgeving moet vermijden deze druk te versterken.

Tabel 27. Risico's in verband met de prestatiegerichte cultuur

Kenmerk			
Boodschappen over transformatie	Druk om zichtbare resultaten te boeken	Te grote nadruk op supplementen	Cultuur van voortdurende verbetering
Mogelijk punt van zorg			
Onrealistische verwachtingen	Frustratie en zelfveroordeling	Verwarring over wat nodig is	Het gevoel dat je nooit genoeg doet

8.5 | Verstoorde eetpatronen en ongezonde controlemechanismen

In sommige gevallen kan training gepaard gaan met een verstoord eetpatroon of rigide pogingen om voedsel, lichaamsgewicht of uiterlijk te controleren.

Dit betekent niet dat het stellen van doelen op het gebied van voeding of training altijd schadelijk is. Er is pas sprake van een probleem wanneer patronen extreem, geheimzinnig of emotioneel belastend worden, of wanneer het zelfbeeld van de persoon sterk verbonden raakt met controle.

Van fitnessprofessionals wordt niet verwacht dat ze eetstoornissen diagnosticeren. Ze moeten echter wel beseffen dat zorgen over training en het lichaam soms deel kunnen uitmaken van een breder risicopatroon. Bewustzijn is belangrijk, omdat overdreven enthousiaste lof voor extreme discipline of zichtbare veranderingen onbedoeld schadelijk gedrag kan versterken.

Tabel 28. Waarschuwingssignalen die om voorzichtigheid vragen

Mogelijk signaal	Waarom dit zorgwekkend kan zijn
Extreme angst over voeding of lichaamsgewichta	Kan wijzen op ongezonde controlepatronen
Overmatig trainen gekoppeld aan eten	Kan wijzen op een bredere moeilijkheid
Onrust rond lichaamsveranderingen	Kan wijzen op diepere zorgen over het welzijn
Verlangen naar lof voor extreme discipline	Kan ongezond gedrag verbergen

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Vermijd het prijzen van extreme discipline, overmatige training of zichtbare veranderingen zonder rekening te houden met de bredere context.
2. Gebruik taal die gezondheid, welzijn en persoonlijke vooruitgang ondersteunt in plaats van druk, perfectie of voortdurende transformatie.
3. Wees alert op signalen dat trainen rigide, dwangmatig of sterk gekoppeld aan eigenwaarde aan het worden is.
4. Verminder de druk op uiterlijk in coaching, marketing en dagelijkse gesprekken.
5. Geef geen advies over zaken die buiten de fitnesscompetentie vallen, vooral niet als het gaat om eten, ernstige stress of mogelijke klinische problemen.
6. Gebruik duidelijke doorverwijzings- of begeleidingsroutes wanneer zorgwekkende patronen verder lijken te gaan dan de normale fitnesspraktijk.

Waarom dit de praktijk verbetert

Het herkennen van persoonlijke risico's die verband houden met training en de fitnesscultuur helpt aanbieders om veiligere en verantwoordelijkere omgevingen te creëren.

Het vermindert de kans dat schadelijke patronen worden genormaliseerd of beloond. Het ondersteunt ook een fitnessmodel dat duurzamer, inclusiever en op een meer authentieke manier verbonden is met welzijn.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder de taal bekijkt die het personeel gebruikt bij het bespreken van doelen en voortgang. Dit kan onder meer inhouden dat lof die alleen gericht is op gewichtsverlies, lichaamsverandering of extreme toewijding wordt vermeden en vervangen door taal over consistentie, welzijn, zelfvertrouwen en een gezonde routine. Kleine veranderingen in de dagelijkse taal kunnen de druk verminderen en een gezondere cultuur ondersteunen.

09 PRAKTISCHE REACTIES VOOR TRAINERS, COACHES EN AANBIEDERS

Fitnessprofessionals zijn vaak de mensen die deelnemers het vaakst zien. Zij bepalen de dagelijkse beleving van training door hun gedrag, taalgebruik, verwachtingen en reacties op bezorgdheden.

Daarom kunnen praktische maatregelen in de fitness- en bewegingssector een groot verschil maken in de vraag of deelname bijdraagt aan welzijn of juist extra druk legt.

Dit betekent niet dat trainers, coaches en aanbieders zich moeten gedragen als professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Het betekent wel dat ze moeten weten hoe ze een ondersteunende omgeving kunnen creëren, moeten herkennen wanneer er mogelijk iets aan de hand is, op gepaste wijze moeten reageren binnen hun rol, en moeten weten wanneer verdere hulp nodig kan zijn. Duidelijke en realistische reacties staan daarom centraal in een goede praktijk.

9.1 Zorgen opmerken zonder grenzen te overschrijden

Fitnessprofessionals bevinden zich vaak in een goede positie om veranderingen in gedrag, stemming, zelfvertrouwen of deelname op te merken.

Een deelnemer kan zich terugtrekken, onrustig worden, zeer zelfkritisch worden, overdreven rigide zijn of terughoudend om mee te doen op een manier die niet bij hem of haar past. Het opmerken van deze veranderingen kan belangrijk zijn, zelfs als de oorzaak niet duidelijk is.

Tegelijkertijd is opmerken niet hetzelfde als diagnosticeren. Personeel moet zich richten op wat ze waarnemen, niet op het proberen te verklaren in klinische termen. Een zorgvuldige en respectvolle reactie is gepaster dan aannames maken.

Tabel 29. Wat personeel in de praktijk kan opmerken

Mogelijk signaal	Juiste interpretatie
Plotselinge terugtrekking of stilzwijgen	Er is mogelijk iets dat de deelname beïnvloedt
Zichtbare onrust	De persoon heeft mogelijk ondersteuning of ruimte nodig
Ongewone starheid rond training	Er is mogelijk sprake van toenemende druk of onevenwicht
Sterke zelfkritische opmerkingen	Zelfvertrouwen of welzijn kunnen worden aangetast

9.2 Reageren met zorg en respect

Wanneer er zorgen ontstaan, moet de eerste reactie kalm, respectvol en proportioneel zijn.

Personeel hoeft niet alle antwoorden te hebben. In veel gevallen is de meest nuttige eerste stap een eenvoudig gesprek waarin zorg wordt getoond zonder druk uit te oefenen.

De manier waarop een zorg wordt geuit, is van groot belang. Een persoonlijk, ondersteunend gesprek is meestal beter dan een publieke opmerking. Het doel is om ruimte te creëren voor de deelnemer om te spreken, zonder dat deze zich blootgesteld of beoordeeld voelt.

Tabel 30. Ondersteunende en niet-helpende reacties

Ondersteunende reactie	Niet-helpende reactie
“Hoe gaat het op dit moment met je?”	“Wat is er met je aan de hand?”
Privé en respectvol spreken	Zorgen uiten in het bijzijn van anderen
Luisteren zonder te oordelen	Overhaaste conclusies trekken
Binnen je rol blijven	Je gedragen als een therapeut

> *Kernboodschap*
> Een goede reactie begint met respect, privacy en aandachtig luisteren.

9.3 | Taalgebruik dat het welzijn bevordert

Taal heeft een sterke invloed op hoe deelnemers de training ervaren. Ondersteunende taal kan mensen helpen zich capabel, welkom en veilig te voelen. Slechte taal kan schaamte, druk of twijfel in zichzelf vergroten, zelfs als dat niet de bedoeling was.

Dit geldt voor coaching, feedback, het stellen van doelen en alledaagse gesprekken. Trainers en zorgverleners moeten ernaar streven taal te gebruiken die vooruitgang, zelfvertrouwen en welzijn ondersteunt, in plaats van taal die is gebaseerd op verwijten, vernedering of beperkte uiterlijke doelen. Kleine veranderingen in woordkeuze kunnen een sterk effect hebben op de sfeer in de omgeving.

Tabel 31. Taal die helpt en taal die schaadt

Ondersteunende reactie	Te vermijden taal
"Laten we een aanpak vinden die voor jou werkt"	"Geen excuses"
"Vooruitgang kost tijd"	"Je zou er nu al beter uit moeten zien"
"Je kunt het geleidelijk opbouwen"	"Zet door, wat er ook gebeurt"
"Hoe voel je je vandaag?"	"Pijn is een teken van zwakte"

9.4 | Professionele grenzen kennen

Fitnessprofessionals kunnen het mentale welzijn ondersteunen, maar ze moeten binnen hun professionele rol blijven.

Het is hun verantwoordelijkheid om veilige, ondersteunende en goed begeleide bewegingservaringen te bieden. Het is niet hun taak om diagnoses te stellen, therapie te geven of ernstige psychische problemen zelf aan te pakken.

Duidelijke grenzen beschermen iedereen. Ze verminderen het risico op slecht advies, verwarring of overmatige afhankelijkheid. Ze helpen het personeel ook om met vertrouwen te reageren, omdat ze weten wat er van hen verwacht wordt en wat aan anderen moet worden doorgegeven.

Tabel 32. Rolgrenzen in de praktijk

Binnen de fitnessrol	Buiten de fitnessrol
Een ondersteunende omgeving creëren	Diagnose van psychische aandoeningen
Op gepaste wijze contact houden	Therapie bieden
Deelname stimuleren	Alleen ernstig psychisch ongemak aanpakken
Doorverwijzen naar verdere ondersteuning	Een veelbelovende behandeling voor psychische gezondheid

9.5 | Doorverwijzing, signalering en teamprocedures

Een goed responssysteem is niet alleen afhankelijk van het vertrouwen van individuen.

Personeel heeft duidelijke procedures nodig voor wat ze moeten doen wanneer een deelnemer hulp nodig heeft die verder gaat dan de normale fitnessondersteuning. Dit omvat weten met wie ze intern moeten spreken, welke informatie ze moeten vastleggen en waar ze deelnemers naartoe moeten verwijzen voor verdere ondersteuning.

Signaleren en doorverwijzen moeten eenvoudig en realistisch zijn. Personeel zal procedures eerder correct toepassen als deze gemakkelijk te begrijpen zijn en deel uitmaken van de normale praktijk. Dit is vooral belangrijk wanneer er zorgen zijn over de veiligheid, zichtbare nood of tekenen dat iemand mogelijk in gevaar is.

Tabel 33. Elementen van een duidelijke ondersteuningsprocedure

Element	Waarom het belangrijk is
Genoemde interne contactpersoon	Diagnose van psychische aandoeningen
Eenvoudige meldingsroute	Vermindert aarzeling en verwarring
Lijst met doorverwijzingen	Helpt deelnemers bij het vinden van de juiste hulp
Procedure voor bescherming	Beschermt kinderen, jongeren en kwetsbare volwassenen

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Train personeel om signalen op te merken zonder aannames of diagnoses te stellen.
2. Moedig vertrouwelijke, respectvolle gesprekken aan wanneer iets niet lijkt te kloppen.
3. Gebruik taal die vertrouwen, welzijn en realistische vooruitgang ondersteunt.
4. Maak professionele grenzen duidelijk in personeelstrainingen en interne richtlijnen.
5. Zorg voor eenvoudige procedures voor het melden van zorgen, beschermingskwesties en doorverwijzingen.
6. Zorg ervoor dat personeel weet waarnaar ze deelnemers kunnen verwijzen wanneer zorgen verder gaan dan de normale fitnesspraktijk.

Waarom dit de praktijk verbetert

Duidelijke, praktische reacties helpen personeel om met zelfvertrouwen en consistent te handelen.

Ze vergroten het vertrouwen van deelnemers en verkleinen de kans dat zorgen worden genegeerd, verkeerd worden afgehandeld of buiten de professionele competentie vallen. Ze versterken ook de algemene kwaliteit van de fitnessomgeving door zorg, veiligheid en de dagelijkse praktijk met elkaar te verbinden.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder een korte interne gids voor het personeel opstelt met de titel ‘Opmerken, reageren en doorverwijzen’. Deze zou voorbeelden kunnen bevatten van wat het personeel kan opmerken, enkele voorgestelde zinnen voor persoonlijke gesprekken, een herinnering aan professionele grenzen en een eenvoudige lijst met interne en externe ondersteuningsmogelijkheden. Zo een beknopt hulpmiddel kan ervoor zorgen dat reacties binnen de hele organisatie consistenter zijn.

INZICHT VAN EEN EXPERT

Dr. Karlie Intlekofer

Internationaal onderzoekswetenschapper & Personal Trainer, Matrix Fitness

V: Welke rol spelen fitnessuitbaters en trainers bij het ondersteunen van het individuele mentale welzijn?

A: Ze spelen een sleutelrol in het vormgeven van hoe mensen training ervaren. Naast fysieke resultaten gaat het erom individuen te helpen zich gesteund en op hun gemak te voelen in de setting. Zelfvertrouwen en een gevoel van verbondenheid zijn essentieel voor langdurige betrokkenheid.

V: Wat zijn enkele praktische manieren om het zelfvertrouwen van leden te vergroten?

A: Programma's moeten zo opgesteld zijn dat mensen regelmatig haalbare vooruitgang kunnen boeken. Door leden te betrekken bij het stellen van doelen en hen te helpen het doel van hun training te begrijpen, worden ook hun motivatie en zelfvertrouwen groter.

V: Hoe kunnen fitnessclubs een sterker gemeenschapsgevoel stimuleren?

A: Creëer mogelijkheden voor positieve interactie. Groepsactiviteiten, gedeelde ruimtes en een gastvrije sfeer waarin leden elkaar erkennen en ondersteunen, kunnen een groot verschil maken. Het gevoel deel uit te maken van een gemeenschap stimuleert mensen om betrokken te blijven.

V: Waar moeten trainers op letten in hun dagelijkse omgang met leden?

A: Simpele dingen zijn belangrijk: regelmatig even checken hoe het gaat, vragen hoe iemand zich voelt en letten op veranderingen in gedrag. Trainers zijn vaak de eersten die het merken als er iets niet klopt, dus het is heel belangrijk om alert te zijn en te weten wanneer je iemand naar extra hulp moet sturen.

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 SPORTSCHOLEN 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.

DEEL IV – IMPLEMENTATIE EN ONDERSTEUNENDE HULPMIDDELEN

13

EEN PRAKTISCH STAPPENPLAN VOOR FITNESSAANBIEDERS

Veel fitnessaanbieders erkennen al dat geestelijke gezondheid en welzijn belangrijk zijn, maar weten misschien niet goed hoe ze dit kunnen omzetten naar de dagelijkse praktijk.

Een stappenplan helpt om de taak op te splitsen in duidelijke en haalbare stappen. Het laat zien dat verbetering niet afhangt van één grote verandering, maar van een reeks praktische acties die in het normale aanbod kunnen worden ingebouwd.

Dit is belangrijk omdat een welzijnsbevorderende praktijk bewust moet zijn. Goede bedoelingen zijn nuttig, maar op zichzelf niet voldoende. Aanbieders hebben een manier nodig om te evalueren wat ze nu doen, prioriteiten te stellen en gestage verbeteringen door te voeren in de hele organisatie.

13.1 | Begin met de huidige omgeving

De eerste stap is inzicht krijgen in de huidige situatie.

Aanbieders moeten de ervaring bekijken vanuit het perspectief van verschillende gebruikers, waaronder beginners, deelnemers die minder zelfvertrouwen hebben, jongeren en mensen die zich misschien al onzeker voelen bij het betreden van een fitnessruimte. Dit helpt om vast te stellen wat goed werkt en waar er mogelijk nog onnodige drempels bestaan.

Een nuttige evaluatie moet verder gaan dan alleen de apparatuur en de programmering. Ze moet ook betrekking hebben op communicatie, sfeer, het gedrag van het personeel, eerste indrukken, inclusie en de manier waarop met zorgen wordt omgegaan. Mentaal welzijn wordt bepaald door de hele omgeving, niet door één enkel aspect.

Tabel 49. Vragen voor het evalueren van de huidige omgeving

Beoordelingsgebied	Belangrijkste vraag
Eerste indruk	Voelt de omgeving uitnodigend en overzichtelijk aan voor nieuwe gebruikers?
Gedrag van het personeel	Communiceert het personeel op een respectvolle en ondersteunende manier?
Organisatiecultuur	Bevordert de omgeving welzijn, inclusie en veiligheid?
Boodschappen en beeldmateriaal	Verlagen of verhogen posters, borden en digitale content de druk?
Ondersteunende procedures	Is het duidelijk wat personeel moet doen als er een probleem ontstaat?

13.2 | Stel prioriteiten vast en werk in fasen

Niet elk probleem kan in één keer worden aangepakt.

Aanbieders moeten vaststellen welke gebieden in hun eigen context het belangrijkst zijn en zich richten op praktische prioriteiten. Dit kan onder meer betrekking hebben op communicatie met het personeel, de ervaring van beginners, bescherming, druk rond lichaamsbeeld of het ontbreken van duidelijke ondersteuningsprocedures.

Een gefaseerde aanpak is vaak het meest realistisch. Kleine, goed gekozen veranderingen kunnen een sterk effect hebben wanneer ze consequent worden doorgevoerd. Een stappenplan moet daarom de voortgang in de loop van de tijd ondersteunen en niet focussen op onmiddellijke transformatie.

Tabel 50. Prioriteiten stellen voor actie

Prioriteit	Waarom dit mogelijk voorrang verdient
Communicatie met het personeel	Beïnvloedt de ervaring van elke deelnemer
Het traject van nieuwe leden	Bevordert vertrouwen en vroege retentie
Beschermingsprocedures	Onmisbaar wanneer er jongeren bij betrokken zijn
Communicatie en promotie	Beïnvloedt de cultuur en verwachtingen
Ondersteuning en doorverwijzingsroutes	Helpt personeel gepast te reageren op zorgen

13.3 | Vergroot het begrip en het zelfvertrouwen van het personeel

Personeel heeft ondersteuning nodig als van hen wordt verwacht dat ze in de praktijk bijdragen aan het mentale welzijn.

Ze moeten begrijpen wat de organisatie probeert te bereiken, waarom dit belangrijk is en wat hun eigen rol inhoudt. Training en begeleiding moeten daarom gericht zijn op praktisch zelfvertrouwen in plaats van alleen op abstracte theorie.

Dit omvat onder meer weten hoe je mensen verwelkomt, goed communiceert, zorgsignalen opmerkt, grenzen handhaaft en procedures correct toepast. Personeel is meer geneigd om goed te reageren als de verwachtingen duidelijk en realistisch zijn. Het zelfvertrouwen groeit wanneer ondersteuning is ingebed in de normale werkpraktijk.

Tabel 51. Gebieden voor personeelsontwikkeling

Gebied	Waarom het belangrijk is
Respectvolle communicatie	Bepaalt de sfeer in de omgeving
Inclusie en verbondenheid	Helpt meer mensen zich welkom te voelen
Professionele grenzen	Beschermt personeel en deelnemers
Reageren op zorgen	Ondersteunt consistentie en veiligheid
Bewustwording van bescherming	Essentieel in jeugd- en gedeelde omgevingen

13.4 | Zet waarden om in zichtbare praktijk

Een aanbieder kan wel zeggen dat welzijn belangrijk is, maar deelnemers beoordelen dit op basis van wat ze daadwerkelijk ervaren.

Waarden moeten daarom zichtbaar zijn in routines, communicatie, het gedrag van het personeel, de programmering en de manier waarop de setting reageert op moeilijkheden. Een cultuur die welzijn ondersteunt, moet merkbaar zijn in de dagelijkse praktijk.

Dit betekent dat er gekeken moet worden naar wat gebruikers zien en horen. Het omvat de taal in welkomstberichten, de toon van feedback van het personeel, de vormgeving van aanbiedingen voor beginners en de procedures die worden gevolgd wanneer iemand het moeilijk heeft. Cultuur wordt echt wanneer deze zichtbaar is in gewone interacties.

Tabel 52. Waarden in de praktijk brengen

Waarde	Zichtbaar teken in de praktijk
Respect	Rustige, niet-oordelende interactie
Inclusie	Verschillende gebruikers voelen zich welkom en gesteund
Veiligheid	Duidelijke grenzen en meldingsprocedures
Welzijn	Programma's en boodschappen gaan verder dan uiterlijk
Ondersteuning	Personeel weet hoe het moet reageren op zorgen

13.5 | Evalueren, leren en verbeteren

Een stappenplan moet niet alleen actie bevatten, maar ook reflectie.

Aanbieders hebben eenvoudige manieren nodig om te controleren of veranderingen werken en of verdere verbeteringen nodig zijn. Hiervoor zijn geen complexe systemen nodig. Het vereist regelmatige aandacht en de bereidheid om te leren van ervaringen.

Feedback van personeel, deelnemers, gezinnen en partners kan hierbij nuttig zijn. Aanbieders moeten zich afvragen of de omgeving gastvrijer, ondersteunender en overzichtelijker aanvoelt. Door voortdurende verbetering wordt welzijn een vast onderdeel van de organisatie in plaats van een eenmalig initiatief.

Tabel 53. Tekenen van vooruitgang

Teken van vooruitgang	Wat dit kan betekenen
Betere feedback van deelnemers	De omgeving voelt ondersteunender aan
Meer vertrouwen bij het personeel	Procedures en verwachtingen zijn duidelijker
Minder vermijdbare belemmeringen	De omgeving is toegankelijker en begrijpelijker
De reacties zijn consistenter	Goede praktijken raken ingeburgerd

> ***Kernboodschap***
> **Verbetering is duurzamer wanneer deze wordt gepland, gefaseerd en in de loop van de tijd geëvalueerd.**

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Bekijk de huidige omgeving vanuit het perspectief van verschillende deelnemers.
2. Stel een klein aantal praktische prioriteiten vast in plaats van te proberen alles in één keer te veranderen.
3. Train personeel in communicatie, inclusie, grenzen en gepaste reacties op zorgen.
4. Zorg ervoor dat de waarden van de organisatie zichtbaar zijn in de dagelijkse praktijk.
5. Stel eenvoudige procedures op voor ondersteuning, bescherming en doorverwijzing.
6. Evalueer de voortgang regelmatig en pas de aanpak waar nodig aan.

Waarom dit de praktijk verbetert

Een praktisch stappenplan helpt aanbieders om de stap te zetten van een algemeen engagement naar dagelijkse actie.

et maakt verbetering realistischer, beter georganiseerd en duurzamer. Het helpt ook om welzijn onderdeel te maken van de normale cultuur van de instelling, in plaats van een op zichzelf staand project.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder een kort welzijnsplan in drie fasen opstelt. In de eerste fase kan de huidige omgeving worden geëvalueerd, in de tweede fase kan de nadruk liggen op communicatie met het personeel en de ervaring van de deelnemers, en in de derde fase kunnen de procedures voor ondersteuning en bescherming worden versterkt. Een dergelijk eenvoudig, gefaseerd plan kan organisaties helpen vooruitgang te boeken zonder de focus te verliezen.

14 HULPMIDDELEN, CHECKLISTS EN VERWIJZINGEN

Richtlijnen worden nuttiger wanneer ze in het dagelijkse werk kunnen worden toegepast.

Veel fitnessaanbieders begrijpen het belang van mentale gezondheid en welzijn, maar ze hebben ook eenvoudige hulpmiddelen nodig die de actie in de praktijk kunnen ondersteunen. Checklists, instructiebladen en verwijzingshulpmiddelen kunnen helpen om algemene principes om te zetten in consistente praktijk.

Dit is vooral belangrijk in drukke omgevingen. Personeel heeft mogelijk beperkte tijd, uiteenlopende ervaring en verschillende niveaus van zelfvertrouwen. Praktische hulpmiddelen helpen organisaties om duidelijker, consistenter en met minder onzekerheid te reageren.

14.1 | Eenvoudige hulpmiddelen ondersteunen een consistente praktijk

Een sterke welzijnscultuur is niet alleen afhankelijk van een individueel oordeel.

Het hangt ook af van de aanwezigheid van gedeelde hulpmiddelen die verwachtingen duidelijk maken en onzekerheid verminderen. Deze hulpmiddelen tonen personeel hoe goede praktijk eruitziet en welke stappen ze moeten nemen wanneer er zorgen ontstaan.

Eenvoudige hulpmiddelen zijn vaak het meest effectief. Korte checklists, zichtbare aanwijzingen en korte richtlijnen zijn gemakkelijker te gebruiken dan lange documenten. Ze kunnen ook de consistentie tussen verschillende functies en onderdelen van de organisatie ondersteunen.

Tabel 54. Soorten praktische hulpmiddelen voor fitnessomgevingen

Hulpmiddel	Hoofddoel
Checklist voor de omgeving	Controleer of de omgeving uitnodigend en ondersteunend aanvoelt
Handleiding voor personeel	Richtlijnen voor dagelijkse communicatie en reacties
Gids voor het reageren op zorgen	Ondersteun gepaste actie wanneer er zorgen ontstaan
Lijst met doorverwijzingen	Hulp voor personeel om deelnemers door te verwijzen naar verdere ondersteuning
Checklist voor bescherming	Versterk de bescherming van jongeren en kwetsbare gebruikers

14.2 | Checklists kunnen de beoordeling van de omgeving vergemakkelijken

Checklists helpen aanbieders om hun omgeving op een gestructureerde manier te beoordelen.

Ze maken het gemakkelijker om sterke punten, hiaten en kleine veranderingen te identificeren die de ervaring van de deelnemer kunnen verbeteren. Dit is nuttig omdat veel belemmeringen gewone kenmerken zijn van de dagelijkse praktijk die gemakkelijk over het hoofd worden gezien.

Een goede checklist moet kort, duidelijk en praktisch zijn. Ze moet zich richten op wat personeel en leidinggevenden kunnen zien, horen en veranderen. Dit is nuttiger dan een lange lijst met abstracte principes.

Tabel 55. Voorbeeld van een checklist voor de omgeving

14.3 | Aanwijzingen voor personeel kunnen de communicatie verbeteren

Personeel heeft vaak baat bij korte aanwijzingen die hen helpen om op het juiste moment goed te reageren.

Deze aanwijzingen zijn geen strakke scripts. Het zijn herinneringen aan toon, grenzen en goede praktijken. Ze kunnen vooral nuttig zijn voor nieuw personeel of in situaties waarin onzekerheid heerst.

Een communicatiehulpblad kan personeel helpen kalm, respectvol en duidelijk te blijven. Het kan ook het risico verminderen op slechte reacties die de druk of verwarring vergroten. Dit maakt de ondersteuning door personeel in de hele organisatie betrouwbaarder.

Tabel 56. Voorbeeld van een checklist voor personeel

Situatie	Nuttige aanwijzing
Een nieuwe deelnemer lijkt onzeker	“Laat het me weten als je hulp nodig hebt om aan de slag te gaan.”
Een deelnemer lijkt van streek	“Wil je even een momentje, of zou het helpen om ergens apart te praten?”
Een deelnemer is erg zelfkritisch	“Het is prima om dit in je eigen tempo te doen.”
Een zorg valt misschien buiten de fitnessscope	“Er is misschien iemand die hier beter bij kan helpen.”

> ***Kernboodschap***
> **Korte aanwijzingen kunnen personeel helpen om zelfverzekerd te reageren en tegelijkertijd binnen hun rol te blijven.**

14.4 | Doorverwijzing moet eenvoudig en realistisch zijn

Doorverwijzing is een belangrijk onderdeel van een goede praktijkvoering.

Het helpt deelnemers toegang te krijgen tot ondersteuning wanneer zorgen verder gaan dan wat een fitnessaanbieder redelijkerwijs kan bieden. Dit vereist niet dat personeel experts worden in de geestelijke gezondheidszorg, maar wel dat ze weten waar ze mensen naartoe kunnen verwijzen.

Een doorverwijzingslijst moet praktisch en gebruiksvriendelijk zijn. Ze moet relevante interne contactpersonen bevatten, lokale ondersteuningsmogelijkheden waar van toepassing, beschermingsmaatregelen en noodmaatregelen wanneer er sprake is van ernstig risico. Als doorverwijzingen te vaag of te ingewikkeld zijn, is de kans kleiner dat ze goed worden gebruikt.

Tabel 57. Voorbeelden van verwijzingscategorieën

Soort ondersteuning	Voorbeeld van wat erin moet staan
Interne ondersteuningsroute	Aangestelde manager of welzijnscoördinator
Externe welzijnsondersteuning	Lokale hulp- of welzijnsdienst
Medische ondersteuning	Huisarts of zorgtraject
Traject voor bescherming	Aangewezen contactpersoon voor bescherming
Noodroute	Onmiddellijke actie als iemand mogelijk ernstig gevaar loopt

14.5 | Hulpmiddelen werken het beste als ze zichtbaar zijn en regelmatig worden gebruikt

Praktische hulpmiddelen helpen alleen als ze deel uitmaken van de normale praktijk.

Een checklist die nooit wordt gebruikt of een wegwijzer die niemand kan vinden, heeft weinig waarde. Hulpmiddelen moeten daarom zichtbaar en toegankelijk zijn en worden ingebouwd in routines zoals introductieprogramma's, teamvergaderingen, personeelstrainingen en evaluatieprocessen.

Dit betekent ook dat hulpmiddelen van tijd tot tijd moeten worden geëvalueerd. Organisaties veranderen, personeel verandert en ondersteuningsroutes kunnen ook veranderen. Door hulpmiddelen actueel te houden, blijven ze nuttig en geloofwaardig.

Tabel 58. Hoe hulpmiddelen in de praktijk te integreren

Actie	Waarom het belangrijk is
Neem hulpmiddelen op in de introductie van personeel	Maakt verwachtingen vroeg duidelijk
Bespreek de hulpmiddelen in teamvergaderingen	Houdt ze zichtbaar en actief
Bewaar ze op plekken waar ze makkelijk te vinden zijn	Vermindert vertraging en verwarring
Werk ze regelmatig bij	Zorgt ervoor dat de begeleiding accuraat en nuttig blijft

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Ontwikkel een klein aantal praktische hulpmiddelen in plaats van een grote hoeveelheid ongebruikte richtlijnen.
2. Gebruik korte checklists om de omgeving, communicatie en ondersteuningsprocedures te beoordelen.
3. Geef personeel spiekbriefjes om respectvol en zelfverzekerd te kunnen reageren.
4. Maak een eenvoudige routekaart met duidelijke interne en externe routes.
5. Zorg dat hulpmiddelen gemakkelijk te vinden zijn en deel uitmaken van de normale introductie en training.
6. Evalueer de hulpmiddelen regelmatig, zodat ze accuraat en bruikbaar blijven.

Waarom dit de praktijk verbetert

Praktische hulpmiddelen helpen goede bedoelingen om te zetten in betrouwbare actie.

Ze ondersteunen consistentie, verminderen onzekerheid en maken het voor personeel gemakkelijker om goed te reageren in echte situaties. Ze helpen organisaties ook om te laten zien dat geestelijke gezondheid en welzijn serieus worden genomen in de dagelijkse praktijk.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder een korte welzijnstoolkit voor het personeel samenstelt. Deze zou een checklist voor de omgeving, een instructieblad voor het personeel, een checklist voor veiligheid en een pagina met verwijzingen kunnen bevatten. Zo een compacte toolkit wordt waarschijnlijk vaker consequent gebruikt dan een lang beleidsdocument dat het personeel zelden raadpleegt.

15 BRONNEN VOOR VERDERE ONDERSTEUNING

Van fitnessaanbieders mag niet worden verwacht dat ze elk probleem op het gebied van geestelijke gezondheid of veiligheid zelf oplossen.

Goede praktijken omvatten het weten wanneer verdere hulp nodig is en waar die hulp te vinden is. Een duidelijk overzicht van hulpbronnen kan het vertrouwen versterken, onzekerheid verminderen doorverwijzingen in de dagelijkse praktijk vergemakkelijken.

Bronnen zijn ook nuttig voor training, planning en organisatieontwikkeling. Ze kunnen aanbieders helpen het begrip van het personeel te vergroten, procedures te verbeteren en aansluiting te vinden bij bredere ondersteuningssystemen. Om die reden moet dit gedeelte praktisch, selectief en gebruiksvriendelijk zijn.

15.1 Hulpbronnen voor geestelijke gezondheidszorg

Fitnesscentra kunnen behoefte hebben aan toegang tot betrouwbare informatie over geestelijke gezondheidszorg voor deelnemers en personeel.

Dit omvat diensten voor algemene welzijnskwesties, ernstigere psychische problemen en urgente situaties. Het doel is niet om van fitnessaanbieders specialisten in de geestelijke gezondheidszorg te maken, maar om ervoor te zorgen dat het personeel weet waar mensen naartoe te verwijzen wanneer extra hulp nodig is.

De hulpbronnen moeten relevant zijn voor de context waarin de gids zal worden gebruikt. Sommige zullen internationaal of Europees zijn, terwijl andere op nationaal of lokaal niveau moeten worden toegevoegd. Het is daarom nuttig om onderscheid te maken tussen brede categorieën van hulpbronnen en landspecifieke details.

Tabel 58. Categorieën hulpbronnen voor geestelijke gezondheidszorg

Type hulpmiddel	Doel
Algemene informatie over geestelijke gezondheid	Helpt personeel en deelnemers toegang te krijgen tot betrouwbare begeleiding
Diensten voor welzijnsondersteuning	Biedt niet-klinische ondersteuning en advies
Begeleiding of therapie	Ondersteunt mensen die professionele hulp nodig hebben
Medische of eerstelijnszorg	Brengt mensen in contact met gezondheidsdiensten
Hulp bij crisissen of spoedgevallen	Biedt hulp wanneer er sprake is van direct gevaar

15.2 Hulpbronnen voor veiligheid en kinderbescherming

Wanneer het om kinderen, jongeren of kwetsbare volwassenen gaat, zijn hulpmiddelen op het gebied van kinderbescherming van essentieel belang.

Dienstverleners moeten kunnen beschikken over richtlijnen voor het melden van zorgen, het gepast reageren daarop en het begrijpen van de lokale verantwoordelijkheden op het gebied van kinderbescherming. Deze hulpmiddelen moeten gemakkelijk te vinden zijn en regelmatig worden geëvalueerd.

Een sectie over veiligheid moet zowel interne als externe routes bevatten. Interne routes helpen personeel te weten met wie ze binnen de organisatie contact moeten opnemen. Externe routes helpen ervoor te zorgen dat zorgen kunnen worden doorgegeven wanneer verdere actie nodig is.

Tabel 59. Categorieën hulpmiddelen voor veiligheid

Type hulpmiddel	Doel
Intern contactpunt voor veiligheid	Biedt een aangesteld contactpunt binnen de organisatie
Nationale richtlijnen voor bescherming	Ondersteunt het begrip van beleid en procedures
Meldingsroute voor kinderbescherming	Helpt personeel te weten waar ze ernstige zorgen kunnen melden
Ondersteuning voor kwetsbare volwassenen	Breidt bescherming uit tot buiten de jeugdzorg
Contactroute voor noodgevallen	Ondersteunt dringende maatregelen wanneer dat nodig is

15.3 Professionele ontwikkeling en leermiddelen voor personeel

Fitnessaanbieders kunnen ook baat hebben bij hulpmiddelen die het leren en de ontwikkeling van het personeel ondersteunen.

Dit kunnen korte begeleidingsdocumenten, trainingsmateriaal, bewustmakingsinstrumenten en sectorstandaarden zijn. Dergelijke hulpmiddelen kunnen organisaties helpen vertrouwen op te bouwen op het gebied van communicatie, inclusie, grenzen en gepaste reacties op zorgen.

Hulpmiddelen voor professionele ontwikkeling zijn vooral nuttig wanneer ze praktisch zijn en duidelijk aansluiten bij de functies van het personeel. Korte, toepassingsgerichte materialen zijn vaak nuttiger dan lange technische documenten. Het doel is om betere werkwijzen te ondersteunen, niet om het personeel te overweldigen.

Tabel 60. Categorieën leermiddelen voor personeel

Type hulpmiddel	Doel
Richtlijnen voor communicatie	Ondersteunt respectvolle en inclusieve interactie
Materiaal voor bewustwording rond geestelijke gezondheid	Verhoogt het zelfvertrouwen bij het herkennen van zorgen
Trainingsmateriaal voor bescherming	Versterkt de bescherming van jongeren en kwetsbare gebruikers
Richtlijnen voor inclusie	Helpt meer mensen zich welkom en gesteund te voelen
Hulpmiddelen voor doorverwijzing en begeleiding	Ondersteunt passende vervolgacties

15.4 Organisatorische middelen en beleidsondersteuning

Sommige middelen zijn nuttiger op organisatieniveau dan op individueel niveau.

Dit kunnen onder meer beleidssjablonen, rapportageformulieren, checklists voor de omgeving, communicatienormen of korte interne begeleidingsdocumenten zijn. Dergelijke middelen helpen organisaties om goede praktijken consistenter in alle teams en vestigingen te verankeren.

Organisatorische middelen zijn waardevol omdat ze de afhankelijkheid van het individuele geheugen of zelfvertrouwen verminderen. Ze helpen waarden om te zetten in zichtbare routines. Ze ondersteunen ook de continuïteit bij personeelswissels.

Tabel 61. Categorieën van organisatorische middelen

Type hulpmiddel	Doel
Checklist voor de omgeving	Helpt bij de evaluatie van de cultuur en de ervaring van deelnemers
Gids voor het reageren op zorgen	Ondersteunt consistent handelen van personeel
Procedure voor bescherming	Verduidelijkt rollen en meldingsroutes
Lijst met doorverwijzingen	Maakt verdere ondersteuning toegankelijker
Gedragscode of communicatienorm	Ondersteunt consistentie in de dagelijkse praktijk

15.5 Bronnen moeten relevant, actueel en zichtbaar zijn

Een lange lijst met verouderde of onduidelijke hulpmiddelen is minder nuttig dan een korte lijst met relevante hulpmiddelen.

Aanbieders moeten daarom hulpmiddelen selecteren die betrouwbaar, praktisch en gemakkelijk toegankelijk zijn. Ze moeten deze ook regelmatig controleren om er zeker van te zijn dat de informatie correct blijft.

Zichtbaarheid is net zo belangrijk als kwaliteit. Het personeel moet weten waar de hulpmiddelen worden bewaard, wanneer ze moeten worden gebruikt en wie verantwoordelijk is voor het bijwerken ervan. Een hulpmiddel is alleen nuttig als het op het juiste moment kan worden gevonden en gebruikt.

Kernboodschap

De beste bronnenlijst is niet de langste. Het is de lijst die het personeel kan vinden, vertrouwen en gebruiken.

Praktische maatregelen voor fitnessaanbieders

1. Stel een korte en betrouwbare lijst op met hulpbronnen voor geestelijke gezondheid, veiligheid en welzijn.
2. Neem waar nodig zowel interne als externe contactpersonen op.
3. Zorg ervoor dat personeel weet waar de lijst met hulpbronnen wordt bewaard en wanneer ze deze moeten gebruiken.
4. Evalueer de hulpbronnen regelmatig, zodat contactgegevens en hulpkanalen actueel blijven.
5. Voeg korte trainings- of begeleidingsmaterialen toe die het zelfvertrouwen van het personeel in de praktijk ondersteunen.
6. Overlaad het personeel niet met lange lijsten die moeilijk te gebruiken zijn.

Waarom dit de praktijk verbetert

Relevante hulpmiddelen maken het voor personeel gemakkelijker om gepast en met zelfvertrouwen te reageren.

Ze dragen bij aan veiliger handelen, betere doorverwijzing en consistentere besluitvorming. Ze helpen organisaties ook om te laten zien dat ondersteuning van geestelijke gezondheid en welzijn serieus wordt genomen, zowel op het niveau van het personeel als op managementniveau.

Voorbeeld van goede praktijk

Een nuttige aanpak zou zijn dat een fitnessaanbieder een ondersteuningsgids van één pagina voor het personeel opstelt. Deze zou een aangestelde interne contactpersoon, procedures voor bescherming, algemene ondersteuning voor welzijn, contactgegevens van gezondheidsdiensten en een noodplan kunnen bevatten. Zo een kort document is gemakkelijk op te slaan, gemakkelijk bij te werken en wordt sneller gebruikt wanneer dat nodig is.

16 CONCLUSIE

Geestelijke gezondheid en welzijn zijn belangrijke aandachts-punten voor de fitness- en bewegingssector.

Fysieke activiteit kan het humeur, de energie, het zelfvertrouwen, het omgaan met problemen en de sociale verbondenheid ondersteunen, maar deze voordelen worden bepaald door de manier waarop de deelname wordt ervaren. Om die reden **is de fitnessomgeving zelf belangrijk**.

Deze Gids maakt duidelijk dat een ondersteunende fitnesssetting niet zomaar ontstaat. Ze ontstaat door respectvolle communicatie, passende grenzen, psychologisch veilige omgevingen, duidelijke procedures en een bredere cultuur waarin inclusie en welzijn hoog in het vaandel staan. **Deze factoren bepalen of deelname als bemoedigend, haalbaar en duurzaam wordt ervaren.**

De Gids toont ook aan dat **de fitness- en bewegingssector een betekenisvolle, maar duidelijk omschreven rol heeft**. Van fitness- en bewegingsaanbieders wordt niet verwacht dat ze psychische aandoeningen diagnosticeren of behandelen. Hun rol is om **omstandigheden te creëren die positieve deelname ondersteunen**, vermijdbare schade beperken, zorgen herkennen en op gepaste wijze reageren binnen professionele grenzen.

Dit is vooral belangrijk omdat fitnesssettings meer beïnvloeden dan alleen fysieke resultaten. Ze beïnvloeden **het zelfvertrouwen, het gevoel erbij te horen, eerste indrukken en de betekenis die mensen aan training hechten.** Bij kinderen en jongeren kunnen deze ervaringen ook van invloed zijn op hun houding ten opzichte van beweging en welzijn op lange termijn.

Een welzijnsgerichte aanpak **komt zowel deelnemers als aanbieders ten goede**. Het kan het vertrouwen, de retentie, de inclusie en de algemene kwaliteit van de fitnesservaring verbeteren. Het kan de sector ook helpen om verder te kijken dan beperkte boodschappen over uiterlijk of prestaties, naar een breder begrip van gezondheid en menselijke ontplooiing.

Deze Gids is een bijdrage aan **een bredere inspanning** om positieve verandering in de fitness- en bewegingssector te ondersteunen. De waarde ervan hangt af van hoe deze in de praktijk wordt gebruikt door organisaties, personeel en partners die de kwaliteit van deelname en de omgevingen waarin activiteiten plaatsvinden, willen verbeteren. In die zin is de gids geen eindpunt, maar **een praktische stap naar veiligere, meer ondersteunende en inclusievere** fitness- en bewegingsomgevingen.

Ten slotte kan deze gids worden samengevat aan de hand van het

IMPACT-raamwerk voor positieve fitnesservaringen

(zie bijlage B). Dit biedt een eenvoudige manier om de belangrijkste boodschap van het rapport en de praktische kwaliteiten die de geestelijke gezondheid en het welzijn in fitnessomgevingen ondersteunen, samen te vatten.

I ***Inclusieve omgevingen***
Fitnessomgevingen moeten ervoor zorgen dat verschillende mensen zich welkom en gerespecteerd voelen en in staat zijn om deel te nemen.

M ***Motiverende ondersteuning***
Personeel moet deelname stimuleren op manieren die het zelfvertrouwen vergroten, de inzet ondersteunen en onnodige druk verminderen.

P ***Positieve communicatie***
Taalgebruik, feedback en dagelijkse interactie moeten het welzijn, de waardigheid en realistische vooruitgang ondersteunen.

A ***Accessible participation (Toegankelijke deelname)***
Mogelijkheden tot activiteit moeten haalbaar en begrijpelijk aanvoelen en openstaan voor mensen met verschillende behoeften, achtergronden en ervaringsniveaus.

C ***Caring practice (Zorgzame praktijk)***
De dagelijkse zorg moet blijk geven van aandacht voor veiligheid, welzijn, grenzen en gepaste reacties op zorgen.

T ***Transformatieve resultaten***
Het doel van deelname aan fitnessactiviteiten moet verder reiken dan alleen fysieke verandering en ook een sterker welzijn, meer zelfvertrouwen, een gevoel van verbondenheid en een gezonder leven omvatten.

Het doel van deelname aan fitnessactiviteiten moet verder reiken dan alleen fysieke verandering en ook een sterker welzijn, meer zelfvertrouwen, een gevoel van verbondenheid en een gezonder leven omvatten.

Alles bij elkaar vat het IMPACT-raamwerk samen **hoe de fitness- en bewegingssector kan helpen ervaringen te creëren die niet alleen actief zijn, maar ook ondersteunend, inclusief en echt gunstig** voor de geestelijke gezondheid en het welzijn.

BIJLAGE A. WERKDEFINITIES

Training

Training verwijst naar een specifieke vorm van fysieke activiteit die gepland, gestructureerd en repetitief is, en die tot doel heeft de fysieke conditie te verbeteren of op peil te houden. Training vindt doorgaans plaats in fitnessclubs en georganiseerde trainingsomgevingen.

Fitnesssettings

Fitnessomgevingen verwijzen naar commerciële fitnesszaken, gemeenschapsfitnesscentra, trainingsstudio's en soortgelijke omgevingen waarin individuen deelnemen aan gestructureerde of semi-gestructureerde trainingsactiviteiten. Deze settings kunnen persoonlijke training, groepslessen, jeugdprogramma's en recreatieve trainingssessies omvatten.

Mentale gezondheid

Mentale of geestelijke gezondheid verwijst naar een toestand van welzijn waarin individuen hun capaciteiten erkennen, omgaan met normale levensstress, productief werken en een bijdrage leveren aan hun gemeenschap. Geestelijke gezondheid wordt opgevat als meer dan de afwezigheid van een psychische aandoening. Het omvat emotioneel, psychologisch en sociaal functioneren.

Psychische aandoening

Een psychische aandoening verwijst naar klinisch erkende psychologische of psychiatrische aandoeningen die van invloed zijn op de stemming, het denken, het gedrag of de emotionele regulatie. Voorbeelden hiervan zijn depressieve stoornissen, angststoornissen, eetstoornissen en stoornissen in het gebruik van middelen. De diagnose en behandeling van psychische aandoeningen vallen onder de verantwoordelijkheid van gekwalificeerde gezondheidsprofessionals.

Mentaal welzijn

Mentaal welzijn verwijst naar de positieve aspecten van geestelijke gezondheid, waaronder positieve emoties, tevredenheid met het leven, veerkracht en een gevoel van zingeving. In de context van fysieke activiteit kan welzijn worden ondersteund door ervaringen van competentie, plezier, sociale verbondenheid en zinvolle betrokkenheid bij beweging.

Fysieke activiteit

Fysieke activiteit verwijst naar elke fysieke activiteit die wordt voortgebracht door de skeletspieren en die energieverbruik vereist. Dit omvat dagelijkse activiteiten zoals wandelen en fietsen, maar ook georganiseerde sport en training.

Psychologische veiligheid

Psychologische veiligheid verwijst naar een omgeving waarin individuen zich in staat voelen om deel te nemen, vragen te stellen, zorgen te uiten en fouten te maken zonder angst voor beoordeling, vernedering of uitsluiting. In fitnessomgevingen wordt psychologische veiligheid beïnvloed door het gedrag van het personeel, de organisatiecultuur en interacties met leeftijdsgenoten.

Doorverwijzing

Doorverwijzing is het proces waarbij iemand naar een geschikte professionele dienst wordt doorverwezen wanneer gespecialiseerde ondersteuning nodig is. In de context van de geestelijke gezondheidszorg kan doorverwijzing inhouden dat mensen worden doorverwezen naar zorgverleners, hulpverleningsdiensten of maatschappelijke ondersteuningsorganisaties.

Bescherming

Bescherming verwijst naar beleid en praktijken die bedoeld zijn om personen, met name kinderen en kwetsbare volwassenen, te beschermen tegen schade, misbruik, uitbuiting of verwaarlozing. Bescherming omvat veilig toezicht, gepaste professionele grenzen en duidelijke procedures voor het melden van zorgen.

Personeel

In deze gids wordt de term 'personeel' in brede en inclusieve zin gebruikt om te verwijzen naar alle personen die werkzaam zijn in de fitnesssector. Dit omvat zowel medewerkers in loondienst als freelancers en zelfstandigen, zoals personal trainers, coaches, instructeurs en andere beoefenaars die bijdragen aan het aanbieden van diensten op vlak van fitness en fysieke activiteit.

BIJLAGE B. CONCEPTNOTA

Het IMPACT-kader voor positieve ervaringen op vlak van fitness en fysieke activiteit

Een praktisch kader voor mentale gezondheid en welzijn in fitnesssettings

> ***Doel.***
> **Deze conceptnota schetst het IMPACT-raamwerk als een duidelijk en gemakkelijk te onthouden model voor het creëren van positieve ervaringen op vlak van fitness en fysieke activiteit die de mentale gezondheid en het welzijn ondersteunen.**

Achtergrond

Fitnesssettings worden vaak besproken in relatie tot lichamelijke gezondheid, uiterlijk en prestaties. Deze nadruk is begrijpelijk, maar kan de manier waarop deelname wordt begrepen en aangeboden, beperken. Er wordt nu steeds meer aandacht besteed aan de bredere menselijke waarde van fysieke activiteit, inclusief de relatie met mentale gezondheid, welzijn, zelfvertrouwen, erbij horen en kwaliteit van leven.

In deze context is er duidelijk **behoefte aan een eenvoudig en makkelijk te onthouden raamwerk** dat aanbieders van fitness en fysieke activiteit kan helpen om brede principes te vertalen naar de dagelijkse praktijk. Het voorgestelde **IMPACT-raamwerk** speelt in op deze behoefte. Het brengt de kernboodschap van de Mental Health & Wellbeing Guide samen in een vorm die praktisch, toegankelijk en gemakkelijk te communiceren is binnen de fitness- en bewegingssector.

Rationale

De ervaring van fitness en fysieke activiteit wordt niet alleen bepaald door de training zelf. Ze wordt ook beïnvloed door de omgeving, het gedrag van het personeel, de toon van de communicatie, de toegankelijkheid van deelname en de mate waarin mensen zich veilig, gerespecteerd en gesteund voelen. Een kader is nuttig omdat het helpt deze factoren samen te brengen in een samenhangend model voor de praktijk.

Doel

Het doel van het IMPACT-kader is om de fitness- en bewegingssector een duidelijk en makkelijk te onthouden **model** te bieden voor het creëren van positieve fitnesservaringen die de mentale gezondheid en het welzijn ondersteunen. Het is bedoeld om aanbieders te helpen verder te kijken dan alleen de fysieke resultaten en te komen tot een breder begrip van wat een goed fitnessaanbod zou moeten bereiken.

Doelstellingen

Het raamwerk heeft vijf hoofddoelstellingen:

het ondersteunen van een gemeenschappelijke taal voor positieve en welzijnsbevorderende praktijk in de hele sector;

aanbieders helpen om **bewijs en richtlijnen te vertalen naar duidelijke operationele principes;**

de **dagelijkse kwaliteit van de ervaring van deelnemers** in fitnesszaken, studio's, clubs en andere fitness- en bewegingsomgevingen versterken;

de ontwikkeling van het personeel ondersteunen door een eenvoudige structuur te bieden voor training, reflectie en communicatie;

een breder model van succes **in fitness aanmoedigen,** een model dat naast fysieke resultaten ook zelfvertrouwen, verbondenheid, veiligheid, inclusie en een gezonder leven omvat.

Het IMPACT-raamwerk

Het raamwerk is opgebouwd rond zes praktische principes.

	Principe	Wat dit in de praktijk betekent
I	**Inclusieve omgevingen**	Fitnessomgevingen moeten ervoor zorgen dat verschillende mensen zich welkom en gerespecteerd voelen en in staat zijn om deel te nemen.
M	**Motiverende ondersteuning**	Personeel moet deelname stimuleren op manieren die het zelfvertrouwen vergroten, de inzet ondersteunen en onnodige druk verminderen.
P	**Positieve communicatie**	Taalgebruik, feedback en dagelijkse interactie moeten het welzijn, de waardigheid en realistische vooruitgang ondersteunen.
A	**Accessible participation (Toegankelijke deelname)**	Mogelijkheden tot activiteit moeten haalbaar en begrijpelijk aanvoelen en openstaan voor mensen met verschillende behoeften, achtergronden en ervaringsniveaus.
C	**Caring practice (Zorgzame praktijk)**	De dagelijkse zorg moet blijk geven van aandacht voor veiligheid, welzijn, grenzen en gepaste reacties op zorgen.
T	**Transformatieve resultaten**	Het doel van deelname aan fitnessactiviteiten moet verder reiken dan alleen fysieke verandering en ook een sterker welzijn, meer zelfvertrouwen, een gevoel van verbondenheid en een gezonder leven omvatten.

Voorgestelde toepassingen

Het IMPACT-raamwerk kan op verschillende manieren worden gebruikt:

1

als samenvattend model binnen de Gids voor geestelijke gezondheid en welzijn zelf;

2

als hulpmiddel voor personeelsontwikkeling;

3

als hulpmiddel voor kwaliteitszorg;

4

als structuur voor de evaluatie van de ervaringen van deelnemers in fitness- en bewegingsomgevingen;

5

in communicatie **en belangenbehartiging;**

6

als **praktisch hulpmiddel voor sectorbetrokkenheid.**

Verwachte waarde:

het is minder complex zonder aan inhoud te verliezen. Het vertaalt een breed scala aan richtlijnen naar een structuur die gemakkelijk te begrijpen en toe te passen is.

Strategische waarde:

door inclusie, motivatie, communicatie, toegankelijkheid, zorg en transformatie samen te brengen, stimuleert het raamwerk **een bredere kijk op wat telt als kwaliteit** in het aanbod van fitness en fysieke activiteit. Dit kan organisaties helpen **zowel het welzijn van deelnemers als de geloofwaardigheid van de sector op de lange termijn** te versterken.

Conclusie

Het IMPACT-kader biedteen praktische en samenhangende manier om samen te vatten hoe positieve fitnesservaringen eruit zouden moeten zien en hoe de sector kan helpen ervaringen te creëren die niet alleen actief zijn, maar ook ondersteunend, inclusief en echt gunstig voor de geestelijke gezondheid en het welzijn.

BIJLAGE C. MEER INFORMATIE

3: Geestelijke gezondheid, welzijn en fysieke activiteit

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms
https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*
https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

UNICEF: *The State of the World's Children 2021*
https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

PubMed Central (PMC): *Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews*
https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203

4: Hoe fitnessomgevingen het mentale welzijn beïnvloeden

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNICEF: *Adolescent Mental Health Matters Rep*
https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf

UNICEF: *Winning the Game (2023)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): *Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers*
https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): *The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity*
https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf

5: Risico's in fitnesssettings

Raad van Europa: *Sport for All*
https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all

Basic-Fit: *Annual Report 2025*
https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf

University of Worcester ePrints: *Muscle Dysmorphia: Current insights*
https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf

International Journal of Education and Research (IJERN): *Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment*
https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf

Taylor & Francis Online: *'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education*
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194

6: Beschermende factoren en goede praktijken in fitnessomgevingen

ukactive: *Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure*
https://https/www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf

UNICEF: *HAT Facilitators Guide*
https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)*
https://www.who.int/initiatives/gappa

European Association of Sport Employers (EASE): *Guide of Best Practices*
https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.*
https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf

PubMed Central (PMC): *Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/

Taylor & Francis Online: *A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres*
https://https/www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654

7: Fysieke activiteit als middel voor geestelijk welzijn

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf

UNESCO: *Driving Sustainable Development in and through Sport*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: *The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling*
https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full

PubMed Central (PMC): *Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/

PubMed Central (PMC): *Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/

PubMed Central (PMC): *Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/

8: Persoonlijke risico's in verband met bewegings- en fitnesscultuur

UNESCO: *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*
https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf

UNESCO: *Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527

Europese Commissie/EU: *Growing through adolescence*
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: *Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis*
https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml

Dove Press: *Compulsive exercise: links, risks and challenges faced*
https://https/www.dovepress.com/article/download/32139

PubMed Central (PMC): *Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/

IZA Institute of Labor Economics: *Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey*
https://docs.iza.org/dp15811.pdf

German National Library (D-NB) Repository: *Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review*
https://https/d-nb.info/1258619350/34

9: Praktische aanbevelingen voor trainers, coaches en aanbieders

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) Europa: *Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide*
https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

Mind: *Safe and Effective Practice Report*
https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf

UNESCO: *Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/

International Coaching Federation (ICF): *Research Guide on Referring a Client to Therapy*
https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches*
https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf

10: Fysieke activiteit en geestelijk welzijn bij kinderen en adolescenten

UNICEF: *Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNESCO: *Physical Health and Well-being of Children and Youth*
https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

SAGE Journals: *Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews*
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425

University of Limerick Research Repository: *Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis*
https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfe-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711

11: Risico's en bescherming in fitnessomgevingen voor jongeren

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*
https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf

Raad van Europa/ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*
https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a

Raad van Europa: *Revised European Sports Charter 2021*
https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*
https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport*
https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*
https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*
https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review*
https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3

12: Goede praktijken voor sportscholen en trainers die met jongeren werken

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*
https://https/downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*
https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*
https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*
https://https/bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*
https://peerj.com/articles/19616/

13: Een praktisch stappenplan voor fitnessaanbieders

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *WHO global action plan on physical activity2018–2030*

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *Fit for Life: sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *Promoting physical activity for mental health: an updated evidence review and practical guide*

14: Hulpmiddelen, checklists en verwijzingen

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*
https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*
https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*
https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*
https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*
https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/

15: Bronnen voor verdere ondersteuning

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

16: Conclusie

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*
https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*
https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

DANKWOORD

Deze Gids is ontwikkeld in het kader van het ***2026 #BEACTIVE DAY-project***, medegefinancierd door het Erasmus+-programma van de Europese Unie.

Deze Gids is opgesteld om de fitness- en bewegingssector te helpen inzicht te krijgen in het verband tussen fysieke activiteit, bewegingsomgevingen en geestelijke gezondheid en welzijn. De gids is bedoeld om eigenaren, managers, trainers, instructeurs en andere belanghebbenden in de fitnessbranche te ondersteunen bij het creëren van omgevingen die het geestelijk welzijn bevorderen en tegelijkertijd vermijdbare risico's beperken. De gids draagt bij aan het bredere doel om fysieke activiteit voor iedereen ondersteunender, inclusiever en zinvoller te maken.

De inhoud van deze Gids is ontwikkeld door **prof. dr. Richard Peter Bailey, dr. Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh en dr. Nadia Samsudin van de UCSI University.**

Prof. dr. Richard Bailey is hoogleraar onderwijs en vicedecaan aan UCSI University, gespecialiseerd in het raakvlak tussen fysieke activiteit, onderwijs en welzijn. Zijn werk, dat sportwetenschap, volksgezondheid en menselijke ontwikkeling omvat, vormt de empirisch onderbouwde basis van deze gids, met name wat betreft het aantonen hoe bewegingsomgevingen het sociale, emotionele en cognitieve welzijn kunnen ondersteunen.

EuropeActive en het projectconsortium (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden) hebben tijdens de ontwikkeling van deze Gids begeleiding en ondersteuning geboden.

Wij spreken onze oprechte dank uit aan **dr. Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), internationaal onderzoekswetenschapper en gecertificeerd personal trainer, voor haar bijdragen aan de rubriek 'Inzicht van een expert'. Haar werk bevindt zich op het snijvlak van lichamelijke gezondheid, geestelijk welzijn en bewegingspraktijk, waardoor zij een uniek perspectief heeft op hoe fitnesssettings beter kunnen inspelen op de uiteenlopende behoeften van gebruikers.

We bedanken ook **Alex Corretja** (Eurosport) voor zijn bijdrage aan het voorwoord en zijn steun voor deze Gids.

Onze oprechte dank gaat uit naar alle bijdragers voor hun toewijding, samenwerking en gedeelde visie op een gezonder, actiever Europa.

Co-funded by the European Union

Disclaimer
Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.