

MODULE 1

Na een fout verder

Mentale ontwikkeling in de gewone sporttraining

Voor jongeren van 12-18 jaar, hun trainers en de mensen om hen heen.

Een mislukte poging is een sportmoment. Wat daarna gebeurt, wordt mede bepaald door de taak, de reactie van de trainer en de steun van anderen. In deze module oefenen jongeren met een passende volgende stap. Trainers en teamgenoten oefenen hoe zij die stap mogelijk maken.

Wat je hiermee gaat doen

- Vier trainingsmomenten: 20, 15, 15 en 15 minuten, ingebouwd in een bestaande training.
- Vier uitgewerkte sportvarianten: voetbal, judo, atletiek en turnen.
- Een trainerkaart, jongerenkaart, ouderkaart, observatieblad en clubchecklist om los te printen.

Kernvraag: wat heb jij nodig voor jouw volgende stap?

Een volgende stap kan opnieuw proberen zijn. Vereenvoudigen, hulp vragen of even stoppen kan ook passend zijn. Snel hervatten is geen maat voor mentale gezondheid.

Meer dan de score. Een campagne van Stichting Hendriks&Oostereng.

Praktijkversie 2.0 | 25 oktober 2026. Uitgewerkt voor beproeving met clubs. De combinatie van deze oefeningen en kaarten is nog niet op effect onderzocht.

GEBRUIK

Zo gebruik je de module

Kies één sportvariant en houd die tijdens de eerste twee momenten gelijk. Zo hoeven jongeren niet tegelijk een nieuwe sporttaak en een nieuwe manier van reageren te leren. De trainer blijft verantwoordelijk voor de sporttechnische uitvoering.

Wanneer	Wat je doet
Vooraf, circa 15 minuten	Lees pagina 3-7. Kies de sportvariant op pagina 12-15. Print de trainerkaart en de jongerenkaart. Informeer ouders met pagina 25.
Eerste training, 20 minuten	Introduceer de werkwijze met pagina 8. Een assistent kan de trainer en groepsreacties observeren.
Drie volgende trainingen	Gebruik pagina 9-11. Verander per keer één onderdeel. Spreek na ieder moment één vervolg af.
Na het vierde moment	Bekijk pagina 18 en 26. Bespreek wat bruikbaar was en wat je moet aanpassen voordat je verdergaat.

Waar vind je wat

Pagina	Onderdeel
3-7	Leerdoelen, onderbouwing, voorbereiding en trainerhandelen
8-11	De vier trainingsmomenten met tijdschema
12-15	Opstelling, regels en aanpassingen per sport
16-17	Differentiatie en toepassing tijdens wedstrijden
18-20	Praktijktoets, bronnen en clubchecklist
21-22	Trainerkaart, voor- en achterkant
23-24	Jongerenkaart, voor- en achterkant
25	Ouderkaart
26	Observatieblad

De minuten zijn een uitvoeringsraming. Verkort de sportvorm als uitleg of afstemming meer tijd vraagt. Laat een betekenisvol gesprek niet sneuvelen om het schema precies te halen.

Alleen tien minuten beschikbaar? Gebruik één bekende sportvorm, geef één voorbeeld van passende steun, laat jongeren een volgende stap kiezen en herhaal de sportvorm. Gebruik de eerste twee vragen van de nabespreking op pagina 8. Dit is een kennismaking; plan het vervolg voordat je het als clubaanpak presenteert.

LEERDOELEN

Wat je wilt zien veranderen

De module richt zich op gedrag rond mislukte pogingen, teleurstelling en opnieuw deelnemen. De sporttaak levert de situatie; de reactie erop is het leeronderwerp.

Bij wie	Leerdoel	Waar je op let
Jongere	Kiest een haalbare volgende stap en kan aangeven welke steun past.	Een gekozen actie uitproberen, een kleinere taak kiezen, een vraag stellen of een afgesproken pauze nemen.
Trainer	Reageert taakgericht en stemt af zonder de jongere publiek te beoordelen.	Benoemt wat zichtbaar is, geeft één bruikbare aanwijzing of keuze en biedt een nieuwe gelegenheid.
Team of trainingsgroep	Maakt steun concreet.	Biedt zich opnieuw aan, geeft ruimte, spreekt een afgesproken helpende zin uit en stopt kleinerende reacties.

Drie vragen om als trainer te onderscheiden

- **Vaardigheid:** beheerst de jongere de sporttaak? Geef zo nodig technische uitleg of maak de taak eenvoudiger.
- **Betekenis en keuze:** begrijpt de jongere het doel en past de gekozen aanpak? Vraag naar diens voorkeur.
- **Belasting en omgeving:** zijn tempo, spanning, vermoeidheid of reacties van anderen nu te veel? Pas de situatie aan.

Dit zijn werkvragen, geen diagnose. Hetzelfde gedrag kan verschillende oorzaken hebben. Een jongere die stilvalt is daarmee niet ongemotiveerd, angstig of mentaal zwak.

Een bijdrage van een atleet gebruiken

Een goedgekeurde video van maximaal één minuut kan de introductie openen: welke reactie hielp deze sporter na een fout? Vraag de groep welk gedrag zij herkent. Gebruik de video binnen de introductietijd; de sportvorm en eigen keuzes blijven de kern. Zonder video is de module volledig uitvoerbaar.

ONDERBOUWING

Waarom deze keuzes in de module zitten

Een leergerichte omgeving

Onderzoek van Smith, Smoll en Cumming [1] vond bij jeugdbasketballers een gunstiger ontwikkeling van wedstrijdangst na training van hun coaches in een leergerichte aanpak. Dat onderzoek betrof een coachinterventie gedurende een seizoen. Onze vertaling: observeer ook de volwassene en de omgeving, en waardeer een passende leeractie in plaats van een foutloos resultaat.

Keuze met duidelijke structuur

De systematische review van Raabe en collega's [2] beschrijft interventies die het autonomieondersteunend handelen van docenten en jeugdcoaches vaak verbeterden. Conroy en Coatsworth [3] onderzochten hoe jongeren steun voor eigen inbreng en zelfstandig handelen ervaren. Onze vertaling: leg het doel uit, bied een beperkt aantal echte keuzes en neem de voorkeur van de jongere serieus. Keuzevrijheid betekent niet dat regels of technische begeleiding vervallen.

Herhalen en bespreken

Tilga en collega's [4] onderzochten een combinatie van scholing en ondersteuning bij docenten lichamelijke opvoeding. De resultaten geven aanleiding om begeleiding en opvolging serieus te nemen. Onze vertaling: vier oefenmomenten, een observator waar mogelijk en korte terugblikken. Vier momenten zijn een ontwerpkeuze, geen bewezen minimale dosis.

Een situatie koppelen aan een handeling

Webb en Sheeran [5] onderzochten concrete situatie-actieplannen in een andere taakcontext. Onze toepassing is een eenvoudige afspraak: als deze situatie ontstaat, probeer ik deze actie. De overdracht naar deze sportmodule moet in de praktijk worden beoordeeld.

Wat deze onderbouwing betekent: de keuzes zijn wetenschappelijk geïnformeerd. De bronnen valideren dit pakket niet en rechtvaardigen geen claims over minder psychische klachten, zorggebruik of een bewezen preventief effect. De volledige referenties staan op pagina 19.

VOORBEREIDING

Maak de training uitvoerbaar

Een kwartier voorbereiding

- Kies één bekende sporttaak uit pagina 12-15. Doe deze module na de gewone warming-up. Controleer ruimte, materiaal, niveau en bestaande clubafspraken.
- Werk in overzichtelijke groepjes. Bij 6-20 deelnemers verdeel je de groep volgens de gekozen variant. Een assistent is wenselijk als je anders geen overzicht kunt houden. Verklein de groep wanneer begeleiding tekortschiet.
- Spreek af wie de sportvorm begeleidt en wie eventuele afzonderlijke aandacht geeft. Een trainer verlaat de rest van de groep niet zonder overdracht.
- Kies als trainer één eigen leeractie, bijvoorbeeld: ik geef na een misser eerst ruimte en hooguit één aanwijzing.
- Print de kaarten. Geef jongeren de keuze om iets op te schrijven, aan te wijzen of alleen in hun hoofd te kiezen.

Zeg bij de start

“We oefenen vandaag wat helpt als een poging niet lukt. Je kiest één volgende stap. Dat kan opnieuw proberen, hulp vragen, de opdracht kleiner maken of even pauzeren zijn. Je hoeft geen persoonlijk verhaal te vertellen en je mag een vraag overslaan. Ik oefen zelf ook: ik wil duidelijker en rustiger reageren.”

Maak twee groepsafspraken

- We geven elkaar een nieuwe gelegenheid en laten kleinerende opmerkingen achterwege.
- We vragen welke steun past. Niemand hoeft een gevoel of persoonlijk verhaal te delen.

Wanneer je eerst iets anders moet regelen

Bij pijn, een onveilige opstelling, acute ontregeling of actief kleineren stop je de taak en regel je passende aandacht. Gebruik de module niet om door zulke signalen heen te trainen. De praktische handelwijze staat op pagina 7.

Voor deze module zijn geen donatie, eigen verhaal, foto, account of centrale registratie van jongeren nodig. Deelname aan de campagne en gebruik van de oefening zijn afzonderlijke keuzes.

TRAINERHANDELEN

Kies je reactie op wat je ziet

Na een mislukte poging hoeft niet automatisch een gesprek te volgen. Soms wil een jongere verder en is ruimte geven de beste reactie. Kies een geschikt moment; onderbreek geen beweging of veilige uitvoering.

Wat je ziet	Eerste reactie	Passend vervolg
De jongere probeert zelf verder.	Laat de uitvoering doorgaan.	Benoem later eventueel één concreet gedrag: "Je vroeg opnieuw om de bal."
De technische taak lukt herhaaldelijk niet.	Geef één technische aanwijzing.	Maak de taak haalbaar en laat opnieuw oefenen. Voeg geen mentale opdracht toe om een te moeilijke taak te compenseren.
De jongere stopt of lijkt niet te weten hoe verder.	Vraag rustig: "Wil je een aanwijzing, een nieuwe poging of even rust?"	Neem het antwoord serieus. Herhaal de vraag niet steeds als er geen antwoord komt.
Een ander maakt een kleinerende opmerking.	Begrens het gedrag: "We praten hier niet zo tegen elkaar."	Herstel de gelegenheid om mee te doen. Leg de oplossing niet uitsluitend bij de geraakte jongere.
Je merkt dat je zelf geïrriteerd raakt.	Verminder je woorden en laat de groep zo nodig veilig stoppen.	Laat een assistent overnemen of hervat als jij weer helder kunt begeleiden.

Voorbeeldgesprek op een rustig moment

Trainer: "Na die pass bleef je staan. Wil je even overleggen of eerst zelf verder?" Jongere: "Ik wil geen uitleg." Trainer: "Goed. Wil je bij de volgende bal gewoon opnieuw aansluiten?" Jongere: "Ja." Trainer: "Dat spreken we af. Ik laat je nu spelen."

Een bruikbare volgende stap

Maak de actie klein en passend bij de taak: vrijlopen, de startpositie innemen, de hand klaarhouden, een eenvoudiger poging kiezen of een technische vraag stellen. Rustig uitademen kan een eigen keuze zijn; het is geen verplichte oplossing en geen test of iemand kalm genoeg is.

LASTIGE SITUATIES

Wat je doet als het anders loopt

Situatie	Wat je doet en zegt
"Weet ik niet."	Bied hooguit twee haalbare opties: "Wil je nog een poging of zal ik iets uitleggen?" Een stil gekozen antwoord is voldoende. Laat daarna ruimte.
Boosheid of zichtbare teleurstelling	Erken zonder het gevoel te willen wegmaken: "Ik zie dat je baalt." Vraag wat nu past. Begrens onveilig of kwetsend gedrag afzonderlijk. Een emotie hoeft niet verdwenen te zijn om een keuze te maken.
De jongere wil stoppen of uit de oefening.	Spreek een rustplek en een later contactmoment af. Maak de pauze niet tot straf. Controleer of de sporttaak, jouw reactie of de groep moet veranderen.
Grapjes worden uitlachen.	Onderbreek de groep. Benoem het concrete gedrag, herstel de afspraak en bied de geraakte jongere keuze in het vervolg. Zet diegene niet centraal in een publieke bespreking.
Een jongere wordt geraakt door de oefening.	Verlaag de prikkels en zorg voor rustige begeleiding. Vraag wat nu nodig is. Dring niet aan op een verklaring of hervatting. Regel overdracht als de groep anders zonder toezicht blijft.
Er volgt een persoonlijk of zorgelijk verhaal.	Luister op een geschikte rustige plek en vraag alleen wat je nodig hebt om steun te regelen. Beloof geen geheimhouding. Bespreek wie kan helpen en volg de passende clubroute. Betrek een ouder niet automatisch als dat mogelijk onveilig is.
Jij hebt onhandig gereageerd.	Herstel concreet: "Ik riep te veel door elkaar. Dat hielp niet. Ik geef nu één aanwijzing en daarna ruimte." Vraag later of de afspraak bruikbaar was.

Reikwijdte: deze module is educatief. Een trainer voert geen diagnostiek of behandeling uit. Bij terugkerende zorgen bespreek je met de jongere welke vertrouwde volwassene of passende professional kan helpen. Bij direct gevaar regel je onmiddellijk hulp volgens de situatie en clubafspraken.

TRAINING 1 | 20 MINUTEN

Een passende volgende stap kiezen

Doel: de jongere probeert één gekozen actie of geeft aan welke steun of pauze past. De trainer geeft ruimte, een duidelijke keuze en een nieuwe gelegenheid. Gebruik de sportvariant van pagina 12-15.

Tijd	Uitvoering
0-2	Leg doel en groepsafspraken uit met pagina 5. Kondig ook jouw eigen leeractie aan.
2-4	Geef één voorbeeld: een poging lukt niet; je neemt opnieuw positie in of vraagt een aanwijzing. Laat zien dat de keuze afhangt van wat nodig is. Geen gespeelde vernedering of verplicht verhaal.
4-7	Ronde 1: voer de bekende sporttaak uit. Laat gewone missers ontstaan. Observeer zonder extra mentale aanwijzingen te stapelen.
7-8	Laat iedereen stil één volgende stap kiezen. Gebruik de jongerenkaart of noem twee sportspecifieke opties. Een pauze of vereenvoudiging blijft mogelijk.
8-11	Ronde 2: dezelfde taak. Geef na een geschikte gelegenheid hooguit één vraag of aanwijzing. Laat de jongere diens keuze uitproberen.
11-12	Vraag welke reactie van een ander helpt. Kies samen één groepsafpraak, bijvoorbeeld opnieuw aanspeelbaar zijn of ruimte geven voor een nieuwe poging.
12-15	Ronde 3: dezelfde taak, nu met de groepsafpraak. De assistent let ook op jouw gedrag en dat van de groep.
15-18	Besprek vrijwillig: “Welke volgende stap probeerde je?” en “Wat deed iemand anders dat hielp?” Vraag geen persoonlijke oorzaak van spanning.
18-20	Leg één vervolgspraak vast. Vertel wanneer die terugkomt. Laat een onbruikbare keuze aanpassen.

Als het niet lukt

Geen merkbare misser? Oefen de gekozen actie ook na een gewone onderbreking. Te veel stilstand? Geef het voorbeeld aan één groepje en laat de rest oefenen. Onbegrip? Laat een jongere de opdracht in eigen woorden herhalen. Maak fouten niet opzettelijk onvermijdelijk.

Korte controle: kon de jongere kiezen, kwam er een passende gelegenheid en hielp jouw reactie? Noteer een concreet voorbeeld op pagina 26.

TRAINING 2 | 15 MINUTEN

Steun geven die de ander kan gebruiken

Doel: jongeren stemmen één helpende reactie af. De trainer begrenst kleinerende reacties en organiseert een nieuwe gelegenheid. Gebruik dezelfde sporttaak als in training 1.

Tijd	Uitvoering
0-2	Haal de vorige afspraak op: "Welke stap oefenden we?" Laat één voorbeeld toe. De trainer vertelt wat die zelf anders wil doen.
2-5	Ronde A: voer de sporttaak uit. Let op hoe mensen reageren op een misser of onderbreking. Maak geen ranglijst en wijs geen schuldige aan.
5-6	Laat duo's kiezen welke steun zij willen proberen: een korte zin, een concreet aanbod of even ruimte. Vraag: "Wil jij dit ook, of helpt iets anders?"
6-10	Ronde B: jongeren oefenen hun eigen actie en de afgesproken steun. Laat voldoende speeltijd. Grijp in als een steunzin spottend wordt gebruikt.
10-13	Vraag vrijwillig: "Welke reactie hielp?" en "Welke reactie wilde je liever niet?" Benoem ook een eigen trainerreactie die je aanpast.
13-15	Kies één groepsafpraak die de rest van de training blijft gelden. Noteer de afspraak zonder namen of persoonlijke verhalen.

Concrete steun per sport

- Voetbal: bied opnieuw een afspeelmogelijkheid en gebruik de afgesproken korte zin.
- Judo: geef de partner tijd om opnieuw te staan en vraag of een aanwijzing gewenst is.
- Atletiek: begin samen opnieuw vanuit de afgesproken positie.
- Turnen: geef ruimte voor een nieuwe poging of een eenvoudigere reeks; beoordeel de persoon niet.

Voorbeeld van een grens

"Je mag balen van een misser. Je maakt een ander hier niet belachelijk. We beginnen opnieuw en bieden weer een kans." Bespreek een terugkerend patroon later met betrokkenen. De jongere hoeft kwetsende opmerkingen niet te leren verdragen om deze module te halen.

Korte controle: was de steun gewenst en werd die zichtbaar gegeven? Stilte of minder woorden kan ook een afgesproken vorm van steun zijn.

TRAINING 3 | 15 MINUTEN

Je keuze gebruiken als de taak verandert

Doel: jongeren beoordelen of hun actie en de geboden steun nog passen bij een iets andere taak. De trainer oefent het bijstellen van de situatie. Een moeilijkere variant is optioneel.

Tijd	Uitvoering
0-2	Herhaal de eigen actie en groepsafpraak. Zeg dat vereenvoudigen, hulp vragen of pauzeren een geldige keuze blijft.
2-5	Voer de vertrouwde variant uit. Check of de opstelling en technische uitvoering nog passend zijn.
5-6	Kondig één mogelijke wijziging aan. Laat de jongere kiezen uit de huidige variant en de afgesproken aangepaste variant. Laat de groepen zo nodig apart oefenen.
6-10	Oefen. Observeer welke invloed de wijziging heeft. Verander niet tegelijk afstand, tempo en regels. Draai de wijziging terug als veiligheid, keuze of leren verdwijnt.
10-13	Vraag: "Paste je actie nog?" en "Wat moest de omgeving anders doen?" Laat jongeren een andere actie kiezen als dat beter past.
13-15	Maak één als-dan-afpraak voor een volgende geschikte situatie. Spreek ook af welke steun de trainer of partner geeft.

Eén wijziging per sport

- Voetbal: vergroot of verklein het vak maximaal één meter per zijde, passend bij het niveau. Houd de overige regels gelijk.
- Judo: voeg alleen een vertrouwde, vooraf gedemonstreerde verplaatsing toe. Geen extra weerstand, worp of vermoeidheidsopdracht.
- Atletiek: ga van wandelen naar rustig dribbelen als de eerder geleerde wisseltechniek dat toelaat.
- Turnen: voeg één bekende armpositie toe of verleng een bekende eindhouding. Introduceer geen nieuw technisch element.

Voorbeeld: "Als ik na een slechte pass blijf staan, zoek ik een nieuwe afspeelpositie. Mijn teamgenoot biedt zich opnieuw aan." Dit is een oefenafpraak, geen verplichting om onder alle omstandigheden door te gaan.

Korte controle: kon iemand de taak of actie laten aanpassen zonder publieke beoordeling? Een stap terug kan het beoogde leerresultaat zijn.

TRAINING 4 | 15 MINUTEN

De afspraak meenemen naar gewone sportmomenten

Doel: jongeren en trainers kiezen zelfstandig een bruikbare afspraak voor de rest van de training of een wedstrijd. De trainer beoordeelt toepasbaarheid, niet mentale weerbaarheid.

Tijd	Uitvoering
0-2	Noem twee verschillende situaties: een gewone technische misser en een moment waarop iemand steun of rust nodig heeft. Laat zien dat dezelfde reactie niet altijd past.
2-5	Begin de vertrouwde sportvorm. Herinner alleen aan de groepsafpraak. Geef geen verplichte herstartzin na iedere fout.
5-9	Laat jongeren hun actie zelfstandig gebruiken of bijstellen. De trainer geeft passende sporttechnische begeleiding en reageert op de omgeving.
9-12	Bespreek vrijwillig: “Wat wil je houden?” en “Wat moeten wij als trainer of groep aanpassen?” Laat jongeren ook zeggen dat iets niet hielp.
12-15	Vul desgewenst de jongerenkaart in. Kies één concrete afspraak voor de volgende training of wedstrijd en een moment waarop je erop terugkomt.

Voorbeeld van overdracht

Voor een wedstrijd spreekt een speler af na balverlies opnieuw positie te kiezen. De trainer spreekt af één aanwijzing te geven en de uitvoering niet te overschreeuwen. Een teamgenoot biedt zich opnieuw aan. Na de wedstrijd kijken zij kort terug op die afspraken, ongeacht de uitslag.

Wat je na vier momenten wel kunt zeggen

“We hebben deze werkwijze vier keer geoefend. We zagen deze voorbeelden en jongeren vonden dit wel of niet bruikbaar.” Gebruik het observatieblad en vrijwillige feedback als informatie voor verbetering.

Wat je hier niet uit kunt afleiden

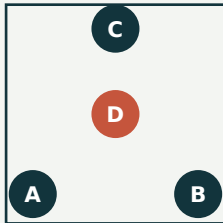
Meer hervatten, minder zichtbare boosheid of een betere uitslag bewijst geen verbeterde mentale gezondheid. Een stille jongere kan zich nog steeds onprettig voelen. Vraag naar diens ervaring en blijf de omgeving beoordelen.

Vervolg: houd de bruikbare afspraak in gewone trainingen vast. Herzie die wanneer de jongere, taak of situatie verandert. Bij aanhoudende zorgen past een afzonderlijk gesprek, buiten de oefening.

SPORTVARIANT | VOETBAL

Opnieuw aanspeelbaar in een rondo

Groep: vier spelers per vak. **Materiaal:** vier pionnen en één bal per vak. **Ruimte:** begin met 6 x 6 meter; pas het vak aan het bekende niveau aan. Houd vrije ruimte tussen vakken.



6 x 6 meter als startopstelling

A, B en C: balbezit. D: verdediger.

Bal over de grond; geen lichamelijk contact.

Vaste rolwisseling, los van gemaakte fouten.

Schematisch; pas ruimte aan het niveau aan.

Opstelling en regels

Drie spelers staan aan verschillende zijden en houden de bal over de grond in bezit. Eén verdediger onderschept zonder lichamelijk contact. Vrij aantal balcontacten. Na uitbal of onderschepping brengt de trainer of een speler de bal rustig opnieuw in. Er zijn geen strafpunten voor balverlies.

Wissel de verdediger ongeveer iedere minuut volgens een vaste volgorde, onafhankelijk van wie een fout maakte. Werk met groepjes van drie tot vijf: bij drie spelers 2-tegen-1 met een wandelende verdediger, bij vier 3-tegen-1 en bij vijf 4-tegen-1. Verdeel zes spelers bijvoorbeeld in twee groepjes van drie en zeven in vier plus drie. Pas het vak en de verdeling aan als er te weinig gelegenheid ontstaat.

Actie en steun

Keuze voor de speler: na balverlies weer een afspeelpositie zoeken of vóór de volgende pass eerst kijken. Keuze voor de anderen: opnieuw een afspeelmogelijkheid bieden, één afgesproken zin zeggen of ruimte geven. Vraag vooraf welke steun gewenst is.

Aanpassen

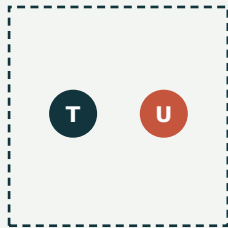
Te weinig balbezit: maak het vak groter of laat de verdediger beginnen met rustig afschermen. Te eenvoudig: verklein het vak beperkt. Beperk balcontacten alleen als dat een vertrouwde regel is. Verander per ronde één onderdeel.

Observeer: krijgt een speler na een misser weer een afspeelmogelijkheid, past diens gekozen actie en helpt de trainerreactie? Noteer geen individuele foutenlijst. Combineer deze variant met het tijdschema van de betreffende training.

SPORTVARIANT | JUDO

Een nieuwe ingang met een behulpzame partner

Groep: duo's passend bij niveau en lichaamsbouw. **Materiaal:** de gewone judomat. **Ruimte:** per duo een vrij werkvak van circa 3 x 3 meter met vrije tussenruimte; de judotrainer vergroot dit waar de techniek daarom vraagt.



Circa 3 x 3 meter per duo

T: tori. U: uke. Bekende ingang zonder afworp.

Vier ingangen, dan rolwisseling.

Vrije ruimte tussen de werkvakken.

De judotrainer bepaalt techniek en afstand.

Opstelling en regels

De judotrainer kiest één uchi-komi die beide jongeren al beheersen: een bekende ingang zonder afworp. De trainer demonstreert de uitvoering en bepaalt de greep en verplaatsing. Er is geen randori, extra weerstand of wedstrijdopdracht in deze module.

Tori maakt vier rustige ingangen. Uke werkt mee volgens de technische aanwijzing van de trainer. Daarna wisselen de rollen. Bij een oneven aantal werkt één drietal: twee oefenen en één kijkt kort mee; wissel na iedere reeks door. Gebruik meerdere reeksen binnen de rondetijd. Een onderbreking wordt gebruikt om passend opnieuw te beginnen; maak een mislukking niet opzettelijk.

Actie en steun

Keuze voor tori: opnieuw de afgesproken startpositie innemen of één technische aanwijzing vragen. Uke geeft de afgesproken ruimte en vraagt hooguit: "Nog een keer of eerst uitleg?" De trainer geeft één technische aanwijzing tegelijk. Een pauze of eenvoudiger uitvoering blijft mogelijk.

Aanpassen

Te veel technische belasting: oefen de bekende startpositie of ingang zonder partner. Passende uitbreiding: uitsluitend een reeds aangeleerde verplaatsing toevoegen. Houd de afworp achterwege en laat de judotrainer de technische grenzen bepalen.

Observeer: krijgt tori gelegenheid om te kiezen, neemt uke die keuze serieus en blijft de samenwerking behulpzaam? Een nette ingang is een sporttechnisch resultaat; dat vertelt op zichzelf niets over mentale ontwikkeling. Combineer deze variant met het gekozen trainingstijdschema.

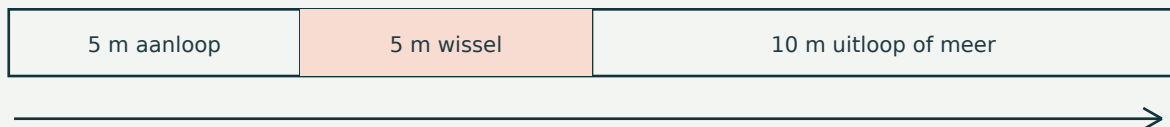
SPORTVARIANT | ATLETIEK

Een estafettewissel opnieuw afstemmen

Groep: vier jongeren per baan, twee oefenen en twee wachten buiten de looproute.

Materiaal: een estafettestok en zes markeringen. **Ruimte:** een rechte strook van circa 20 meter met voldoende uitloop en vrije ruimte naast de baan.

Zelfde looprichting. Begin wandelend. Wachten en teruglopen buiten de baan.



Oefenopstelling, geen officiële wedstrijdzone; trainer controleert ruimte en techniek.

Opstelling en regels

Markeer een aanloopvak van 5 meter, een wisselvak van 5 meter en minimaal 10 meter uitloop. Dit is een oefenopstelling, geen officiële wedstrijdzone. De atletiektrainer controleert de ruimte en kan extra aanloop of uitloop toevoegen.

Twee jongeren oefenen de overdracht in dezelfde looprichting, aanvankelijk wandelend. De ontvanger vertrekt bij het afgesproken markeerpunt. Gebruik alleen een wisseltechniek die al is aangeleerd; de trainer bepaalt de technische aanwijzing. Loop door tot het eindpunt en wandel buiten de baan terug. Wissel na twee pogingen van rol en laat daarna het andere duo starten.

Valt de stok? Eerst alle lopers veilig laten stoppen. Pak de stok daarna op en spreek een nieuwe poging af. Maak geen wedstrijd en lok geen mislukte overdrachten uit.

Actie en steun

Keuze: de afgesproken startpositie opnieuw innemen, één timingaanwijzing vragen of nogmaals wandelend oefenen. De partner stemt mee af: "Dezelfde afspraak of iets aanpassen?" Een mislukte wissel wordt een gezamenlijke afstemming, geen schuldvraag.

Aanpassen

Blijf wandelend oefenen zolang afstemming dat vraagt. Ga uitsluitend bij passende techniek over naar rustig dribbelen en vergroot zo nodig de uitloop. Observeer of beide jongeren hun voorkeur kunnen aangeven en samen een nieuwe poging afspreken. Gebruik het tijdschema van de betreffende training.

SPORTVARIANT | TURNEN

Een bekende grondreeks opnieuw kiezen

Groep: twee jongeren per strook, één voert uit en één wacht buiten de strook. **Materiaal:** vloermarkeringen. **Ruimte:** per strook circa 4 x 2 meter, met vrije ruimte tussen stroken. De trainer controleert ondergrond en looproutes.



Circa 4 x 2 meter per strook

1 Stappen 2 Bekende balans

3 Kwartdraai 4 Eindhouding

Eén uitvoerder; partner wacht buiten de strook.

Alleen beheerste grondonderdelen; geen nieuwe elementen of verhoogde toestellen.

Opstelling en regels

Gebruik een eenvoudige grondreeks: drie rustige stappen, een reeds beheerste balanshouding, een bekende kwartdraai en een stabiele eindhouding. De turntrainer kiest de uitvoeringsdetails en mag een vergelijkbare, volledig beheerste grondreeks gebruiken. De reeks bevat geen nieuw element, sprong, omgekeerde houding of verhoogd toestel.

De eerste jongere voert de reeks uit en verlaat de strook via de zijkant. Daarna start de partner. Na twee pogingen kiest iedere jongere één detail voor een volgende poging. Er zijn geen punten, verplichte vergelijking of publieke beoordelingen.

Actie en steun

Keuze: de startpositie opnieuw innemen, een onderdeel vereenvoudigen of één technische aanwijzing vragen. De partner geeft ruimte en reageert alleen op de afgesproken vorm van steun. “Nog een poging of eerst overleg?” is een mogelijkheid; stilte kan ook gewenst zijn.

Aanpassen

Maak de reeks korter als meerdere opdrachten tegelijk lastig zijn. Een bekende armpositie toevoegen of een eindhouding iets verlengen kan een passende uitbreiding zijn. Gebruik deze module niet om angst voor een technisch element of toestel te doorbreken.

Observeer: kan een jongere een onderdeel laten aanpassen en blijft diens keuze gerespecteerd? Herstel een onhandige opmerking direct. De kwaliteit van de eindhouding is geen maat voor zelfvertrouwen. Combineer deze variant met het tijdschema van de betreffende training.

DIFFERENTIATIE

Pas uitleg en taak aan de groep aan

Begin bij 12-14 jaar met een demonstratie en twee concrete keuzes. Laat bij 15-18 jaar waar passend eerst een eigen actie en gewenste steun formuleren. Gebruik deze indeling als startpunt: ervaring, taal, aandacht en de situatie kunnen belangrijker zijn. Controleer begrip door iets te laten aanwijzen of voordoen.

Wat je merkt	Aanpassing	Controle
Jongeren hebben behoefte aan concrete uitleg.	Demonstreer één actie. Bied twee keuzes en laat de jongere aanwijzen of proberen.	Kan de jongere laten zien wat de afspraak is?
Oudere of ervaren jongeren willen invloed.	Laat hen een eigen actie en passende steun voorstellen. Bespreek het waarom kort.	Is de keuze van henzelf en uitvoerbaar in deze taak?
Veel woorden of stappen geven onrust.	Gebruik één korte aanwijzing, een vast startpunt en dezelfde rondestructuur.	Wordt de taak duidelijker zonder extra uitleg?
De sporttaak is technisch te moeilijk.	Verlaag de technische moeilijkheid of geef afzonderlijke technische instructie.	Ontstaat er een echte gelegenheid om de gekozen actie te oefenen?
Een jongere wil niets opschrijven of vertellen.	Laat de kaart privé, kies mondeling of oefen zonder kaart.	Kan de jongere deelnemen zonder persoonlijke informatie te delen?
Lichamelijke mogelijkheden of herstel vragen aanpassing.	Kies met de jongere en bevoegde trainer een passende bestaande taak of observatierol.	Is deelname passend en vrijwillig? Verbind er geen medische conclusie aan.
De groep is erg competitief of onrustig.	Schrap uitslagen en vergelijkingen uit deze oefening. Verklein de groep of vereenvoudig de taak.	Blijft er ruimte voor keuze en behulpzaam gedrag?

Een fout hoeft niet steeds besproken te worden

Sommige jongeren herstellen zelfstandig en vinden telkens vragen krijgen storend. Spreek vooraf af wanneer contact welkom is. Observeer of jouw begeleiding helpt en pas die aan. Rustig uiterlijk gedrag is geen bewijs dat de jongere zich goed voelt.

TOEPASSING

Neem de afspraak mee naar training en wedstrijd

Vóór het sportmoment

Spreek één eigen actie en één reactie van de omgeving af. Bijvoorbeeld: “Als ik na een mislukte poging twijfel, neem ik opnieuw positie in of vraag ik één aanwijzing. Mijn trainer geeft me daarna ruimte.” Laat de jongere de afspraak bijstellen. Vermijd een verplicht ritueel dat voor iedereen hetzelfde moet zijn.

Tijdens het sportmoment

Gebruik de afgesproken reactie alleen wanneer die past. Een fout die de jongere zelf verwerkt, vraagt niet steeds om een vraag. Bij een onveilige situatie, pijn of ongewenst gedrag gaat passende aandacht voor. Het uitvoeren van een routine is nooit belangrijker dan de situatie begrijpen.

Na het sportmoment

- Vraag toestemming voor een korte terugblik: “Wil je nu even kijken naar onze afspraak of liever later?”
- Bespreek één concreet moment. Wat deed de jongere, wat deden de anderen en wat was bruikbaar?
- Noem ook jouw eigen bijdrage. Vraag: “Wat kan ik de volgende keer anders doen?”
- Kies samen wat blijft en wat verandert. Een tegenvallende uitslag maakt een bruikbare afspraak niet waardeloos.

Van de sportvloer naar thuis

Geef de ouderkaart mee zonder een persoonlijke beoordeling van de jongere. De jongere kan zelf kiezen iets over de afspraak te vertellen. Vraag ouders om steun af te stemmen en de sporttaak niet vanuit huis te beoordelen. Een kaart hoeft niet bij H&O of de club te worden ingeleverd.

Wanneer deze module niet de hele vraag beantwoordt

Selectie, blessures, uitsluiting, langdurig plezierverlies of zorgen buiten de sport kunnen om iets anders vragen dan een herstartactie. Plan een afzonderlijk gesprek en verken passende steun. Een mentale oefening maakt een onprettige omgeving niet automatisch beter.

PRAKTIJKTOETS

Beproef bruikbaarheid voordat je opschaalt

Begin met twee of drie trainers in ten minste twee sporten. Laat hen de vier momenten uitvoeren met hun bestaande groep. Dit is een kleine praktijktoets van begrijpelijkheid, uitvoerbaarheid en ervaren bruikbaarheid; geen effectonderzoek.

Moment	Wat je controleert
Vooraf	Kan de trainer zonder aanvullende uitleg de taak opstellen, het doel uitleggen en de grenzen benoemen? Noteer waar uitleg ontbreekt.
Tijdens ieder moment	Observeer één groepje en de trainer. Noteer concrete voorbeelden op pagina 26. Wissel het geobserveerde groepje per keer.
Na ieder moment	Vraag vrijwillig aan enkele jongeren: wat was duidelijk, wat hielp en wat zou je anders willen? Vraag ook naar ongewenste druk. Laat een vraag overslaan.
Na vier momenten	Bespreek tijd, aanpassingen, reacties van jongeren en wat niet werkte. Houd verschil tussen uitvoering en waardering zichtbaar.

Voorwaarden voor een volgende versie

- Trainers kunnen de instructie zelfstandig uitvoeren; terugkerende onduidelijkheid is verwerkt.
- De keuze om te vereenvoudigen, steun te vragen of te pauzeren blijft in de uitvoering bestaan.
- Trainer- en groepsgedrag krijgen daadwerkelijk aandacht; het blijft geen opdracht aan alleen de jongere.
- Jongeren kunnen bruikbare én onbruikbare onderdelen benoemen. Signalen van druk of uitlachen leiden tot aanpassing.
- De gebruikte variant, benodigde tijd en wijzigingen zijn genoteerd. Een onafhankelijke trainer of inhoudelijk deskundige leest de herziene versie mee.

Wat moet vóór de volgende uitvoering worden aangepast?

Laat persoonlijke kaarten bij jongeren. Verzamel voor redactie bij voorkeur alleen samengevatte, niet-herleidbare feedback en voorbeelden zonder namen. Voor onderzoek naar gezondheidseffecten is een afzonderlijk onderzoeksontwerp nodig.

BRONNEN

Onderzoek en de grenzen van de vertaling

De onderstaande bronnen informeren het ontwerp. De trainingsopbouw, sportvarianten, voorbeeldzinnen en kaarten zijn een eigen praktische uitwerking en vormen geen overgenomen of gevalideerd onderzoeksprotocol.

[1] Leergericht coachklimaat

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 39-59. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39>

Coachinterventie bij jeugdbasketbal. Ondersteunt aandacht voor het door coaches gevormde leerklimaat; geen directe toets van dit pakket.

[2] Autonomieondersteuning

Raabe, J., Schmidt, K., Carl, J., & Höner, O. (2019). The effectiveness of autonomy support interventions with physical education teachers and youth sport coaches: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41, 345-355. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0026>

Review van 21 studies. Resultaten over professioneel handelen zijn niet automatisch bewijs voor gezondheidseffecten bij jongeren.

[3] Ervaren steun van een coach

Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.001>

Niet-experimenteel onderzoek naar ervaren coaching en psychologische behoeften; levert geen causaal bewijs voor deze oefening.

[4] Scholing met opvolging

Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., & Koka, A. (2021). Web-based and face-to-face autonomy-supportive intervention for physical education teachers and students' experiences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20, 672-683. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.672>

Onderzocht scholing van docenten lichamelijke opvoeding. De context en intensiteit verschillen van een clubpakket.

[5] Situatie en actie verbinden

Webb, T. L., & Sheeran, P. (2007). How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 295-302. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.02.001>

Experimenteel onderzoek in een andere taakcontext. Het als-dan-principe is een ontwerpinspiratie, geen bewezen sportinterventie.

CLUBCHECKLIST

Van besluit naar vier bruikbare trainingen

Na een fout verder | Meer dan de score | Praktijkversie 2.0

Voor de eerste training

- Een trainer is verantwoordelijk voor de uitvoering en een vervanger of assistent is zo nodig geregeld.
- Sportvariant, groep, ruimte en materiaal zijn gecontroleerd. De sporttaak is bekend.
- De trainer heeft pagina 3-7 gelezen en één eigen leeractie gekozen.
- De vier momenten zijn in bestaande trainingen ingepland.
- Ouders krijgen de ouderkaart en een korte feitelijke uitleg. Jongeren horen dat vragen overslaan en een passende pauze mogelijk zijn.
- De club weet wie aanspreekpunt is bij zorgen of ongewenst gedrag.

Na ieder moment

- De trainer noteert één concreet voorbeeld van eigen handelen en een reactie uit de groep.
- Er is vrijwillig naar bruikbaarheid gevraagd.
- Eén vervolgspraak is gekozen en benodigde aanpassingen zijn vastgelegd.

Na vier momenten

- De club bespreekt uitvoerbaarheid en ervaringen zonder gezondheidseffecten te claimen.
- Persoonlijke jongerenkaarten worden niet verplicht verzameld.
- De club kiest wat in de gewone training blijft terugkomen.

Verantwoordelijke trainer en uitvoeringsmomenten

Gebruik van de module is kosteloos. Een donatie, foto, persoonlijk verhaal, betaalde begeleiding of deelname aan een campagneactie is geen voorwaarde. Aanvullende begeleiding vraagt een afzonderlijke afspraak.

Vragen over de module: sam@teamhno.nl | meerdandescore.nl. Een campagne van Stichting Hendriks&Oostereng.

TRAINERKAART | VOORKANT

Wat doe jij na een mislukte poging

Na een fout verder | Voor jeugdtrainers | 12-18 jaar

1 Kijk naar de situatie

Wat zag je daadwerkelijk? Was de taak haalbaar? Wat deed de omgeving? Trek geen conclusie over motivatie, angst of karakter op basis van één reactie.

2 Kies of contact nodig is

Gaat de jongere zelf verder? Geef ruimte. Is de taak onduidelijk? Geef één technische aanwijzing. Is afstemming nodig? Vraag op een geschikt moment: “Wil je zelf nog proberen, een aanwijzing of even rust?”

3 Maak de volgende stap mogelijk

Laat de jongere kiezen: een concrete actie, een eenvoudigere taak, steun of pauze. Organiseer een passende gelegenheid. Spreek met teamgenoten af welke steun welkom is.

4 Kijk wat jouw reactie doet

Benoem later concreet gedrag: “Je nam opnieuw positie in.” Vraag: “Was mijn aanwijzing bruikbaar?” Geef de jongere ruimte om iets anders te willen.

Voor deze training	Onze afspraak
Mijn eigen traineractie	_____
Mogelijke actie voor jongeren	_____
Steun vanuit groep of partner	_____
Moment waarop we terugkijken	_____

Geen verplicht hersteltempo. Snel weer meedoen, kalm lijken of beter presteren is geen beoordeling van mentale gezondheid. Zie de achterkant voor situaties die een andere reactie vragen.

Meer dan de score | Stichting Hendriks&Oostereng | Praktijkversie 2.0 | 25 oktober 2026

TRAINERKAART | ACHTERKANT

Korte keuzes bij lastige momenten

Je merkt	Passende reactie
Geen behoefte aan gesprek	"Goed, ik laat je oefenen. Laat weten als je een aanwijzing wilt."
"Weet ik niet"	"Wil je nog een poging of eerst uitleg?" Laat daarna ruimte.
Boosheid of teleurstelling	"Ik zie dat je baalt. Wat past nu?" Begrens kwetsend gedrag zonder het gevoel af te keuren.
De taak lukt technisch niet	Geef één aanwijzing of maak de taak eenvoudiger. Maak er niet meteen een mentaal probleem van.
Een jongere wil pauze	Spreek plek en later contact af. Geen straf of publieke verantwoording.
Kleineren door anderen	Onderbreek, benoem en begrens het gedrag. Herstel de situatie; vraag niet alleen van de geraakte jongere zich aan te passen.
Jouw reactie hielp niet	"Ik gaf te veel aanwijzingen. Ik maak het nu duidelijker." Herstel en vraag later wat bruikbaar was.

Als er meer speelt

Bij pijn, onveiligheid of acute ontregeling stop je de taak en regel je passende aandacht. Bij een persoonlijk verhaal luister je rustig, beloof je geen geheimhouding en bespreek je wie kan helpen. Volg de passende clubroute en laat de groep niet zonder toezicht.

Na afloop één minuut voor jezelf

- Welke situatie zag ik?
- Wat deed ik en wat deed de groep?
- Wat vond de jongere bruikbaar, als die dat wilde vertellen?
- Welke ene aanpassing neem ik mee?

Deze kaart hoort bij de handleiding Na een fout verder, pagina 3-7. Educatief materiaal; geen diagnostiek of behandelprotocol. Praktijkversie 2.0.

JONGERENKAART | VOORAF

Wat helpt jou bij een volgende stap

Voor jou. Je hoeft deze kaart niet in te leveren.

Een poging lukt niet altijd. Je kunt balen, boos zijn of even niets weten. Je hoeft dat gevoel niet eerst weg te maken. Kies wat nu bij je past.

Je hebt meer dan één mogelijkheid

- Ik probeer één kleine actie opnieuw.
- Ik vraag om één aanwijzing of andere steun.
- Ik kies een eenvoudigere opdracht.
- Ik neem even pauze en spreek af wanneer iemand bij me komt kijken.

Een situatie die ik herken in mijn sport**Als die situatie ontstaat, wil ik dit proberen****Dit kan mijn trainer of iemand anders doen om te helpen****Zinnen die je kunt gebruiken**

- “Geef me één aanwijzing.”
- “Ik probeer het eerst zelf.”
- “Kunnen we de opdracht kleiner maken?”
- “Ik wil even pauze. Kun je straks bij me komen?”

Je mag een vraag overslaan, iets aanwijzen of alleen in je hoofd kiezen. Je hoeft geen persoonlijk verhaal te vertellen. Werkt je keuze niet? Dan mag je iets anders kiezen.

Meer dan de score | Na een fout verder | Praktijkversie 2.0

JONGERENKAART | TERUGKIJKEN

Wat wil je houden en wat wil je veranderen

Een betere uitslag is niet nodig om iets geleerd te hebben. Kijk naar wat je probeerde en naar wat anderen deden. Schrijf alleen op wat jij wilt.

Moment	Dit probeerde ik	Dit hielp of wil ik anders
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____

Eén ding dat mijn trainer of groep mag blijven doen

Eén ding dat ik anders wil

Mijn afspraak voor een volgende training of wedstrijd

Je mag ook zeggen dat iets niet helpt

“Ik wil nu geen vraag.” “Die opmerking helpt niet.” “Ik wil iets anders proberen.” Je hoeft niet snel weer mee te doen om te laten zien dat je sterk bent.

Als sporten je blijft bezighouden

Praat met iemand die je vertrouwt: een ouder, trainer, mentor of iemand buiten de club. Je kunt zeggen: “Ik wil iets vertellen. Je hoeft het niet meteen op te lossen.” Kies iemand anders als een gesprek niet goed voelt.

Deze kaart is van jou. Delen mag, inleveren is niet nodig. Meer dan de score | Praktijkversie 2.0

OUDERKAART

Wat helpt rond een moeilijke sportdag

Meer dan de score | Voor ouders en verzorgers van jongeren van 12-18 jaar

De club oefent vier korte momenten met passende stappen na een mislukte poging. Ook trainers en teamgenoten oefenen hun reactie. Het doel is dat jongeren kunnen kiezen, steun krijgen en blijven leren. Een emotie hoeft niet meteen opgelost te worden.

Moment	Wat je kunt doen of zeggen
Vóór de training of wedstrijd	“Wil je dat ik ergens op let, of liever gewoon kom kijken?” Laat een antwoord vrij.
Tijdens het sporten	Houd technische aanwijzingen bij de trainer. Vermijd roepen over iemands karakter of het vergelijken van jongeren. Steun een nieuwe poging en respecteer een passende pauze.
Direct na afloop	“Wil je vertellen, even rust of iets anders doen?” Begin niet automatisch met de uitslag of jouw analyse.
Als de jongere wil terugkijken	“Wat hielp vandaag?” of “Wat had je van ons nodig?” Vraag één ding tegelijk en luister voordat je oplossingen geeft.
Als jij druk hebt toegevoegd	“Ik bleef over die fout beginnen. Dat hielp niet. Wat wil je de volgende keer van mij?”

Thuis kun je aansluiten

Laat de jongere zelf kiezen of die iets over de oefenafpraak wil delen. Maak er geen extra huiswerk of beoordeling van. Een vrijwillige korte terugblik is genoeg. De kaart van de jongere hoeft niet bij de club te worden ingeleverd.

Wanneer aandacht voor de omgeving nodig is

Blijft je kind tegen sport opzien, voelt het zich buitengesloten of spelen er terugkerende zorgen? Bespreek rustig wat er gebeurt en wie kan helpen. Een vertrouwde volwassene buiten de club kan ook passend zijn. Een oefening vervangt geen aanpak van ongewenst gedrag of passende hulp.

Gebruik van het materiaal is gratis. Een gift, foto of persoonlijk verhaal is geen voorwaarde. Vragen over de uitvoering: de eigen trainer of clubcontactpersoon. Meer dan de score is een campagne van Stichting Hendriks&Oostereng.

Praktijkversie 2.0 | 25 oktober 2026 | meerdandescore.nl

OBSERVATIEBLAD

Kijk naar uitvoering en ervaren bruikbaarheid

Voor trainer of assistent. Geen namen van jongeren of persoonlijke verhalen noteren. Kies één groepje en één korte ronde. Wissel het geobserveerde groepje bij een volgend moment. Dit blad is geen gevalideerde schaal.

Moment en datum	Sportvariant en aanpassing	Werkelijke duur
_____	_____	_____

Gebruik: **G** = gezien, **N** = niet gezien terwijl er gelegenheid was, **O** = geen gelegenheid of onvoldoende zicht. Tel de letters niet op tot een mentale gezondheidsscore.

Onderdeel	G / N / O	Concreet voorbeeld
Trainer legt het doel begrijpelijk uit.	_____	_____
Trainer biedt een echte keuze of passende aanpassing.	_____	_____
Trainer geeft ruimte of één bruikbare aanwijzing.	_____	_____
Jongere probeert een gekozen actie, vraagt steun of kiest pauze.	_____	_____
Partner of groep geeft de afgesproken steun.	_____	_____
Een ongewenste reactie wordt zo nodig begrensd.	_____	_____

Vraag vrijwillig, op een rustig moment

- Wat was duidelijk of juist onduidelijk?
- Welke reactie hielp? Welke wilde je liever niet?
- Wat moet de volgende keer anders?

Samenvatting zonder herleidbare informatie

Eén aanpassing en wie die uitvoert

Bespreek verschillen tussen jouw observatie en de ervaring van jongeren. Minder zichtbare boosheid of meer hervatten bewijst geen verbeterde mentale gezondheid. Gebruik de uitkomsten om de uitvoering te verbeteren.