

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.

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.