

Gesprekstechnieken

Brecht Van der Beke

Dag van de club-API 2026

Programma

- 1 Check-in
- 2 Voorbereiding en context
- 3 Begroeting
- 4 Tijdens het gesprek
- 5 Evaluatie achteraf





Brecht Van der Beke

KENNIS EN ONDERSTEUNING
INTEGRITEIT

brecht@sportieq.be

09 496 06 19



01

Kennis
delen

02

Beleids-
ondersteuning



03

API-
ondersteuning

04

Opleiding &
bijscholing





**Grensoverschrijdend
gedrag**

**Veilig en motiverend
coachen**

Fair play

Gender en diversiteit

Blessurepreventie

**Mentaal en fysiek
welzijn**

**Sporten met
chronische
aandoeningen**

...



Wie ben jij?



**Wat was voor jou als API een
gesprek dat is blijven hangen?**



**Wat heb jij als API al als
moeilijk gesprek ervaren?**



Hét moeilijke gesprek bestaat niet

- Verschillende soorten moeilijke gesprekken
 - Bv. pestgedrag, gedrag trainer, gesprekken rond grensoverschrijdend gedrag, gesprek rond suïcide, middelengebruik,...
- Elk gesprek is inhoudelijk anders
- Basisprincipes en opbouw vaak wel hetzelfde





Vorbereitung en context

2



Situatie

Een speler (15j) spreekt jou als API aan na training over de trainer. Hij zegt dat hij het niet meer ziet zitten met de trainer, dat hij altijd roept. Sommige spelers durven hier niets van te zeggen, want hij kleineert spelers waar iedereen bij is.

De speler vraagt expliciet om niet te zeggen dat het van hem komt.

Jij kent de trainer, die al jaren trainer is binnen de club en veel inzet toont. Hij staat de laatste tijd onder druk door slechte resultaten. Sommige ouders vinden hem 'streng maar correct'. Anderen vinden hem te hard.

Na het gesprek met de speler, wil je als club-API de trainer ook eens horen.



**Welke stappen ga je nemen
ter voorbereiding?**



Voorbereiding

- Doel gesprek?
- Denk op voorhand na (en oefen al eens hardop)
 - Aanpak
 - Opbouw
 - Openingszin
 - Mogelijke richtingen die het gesprek uit kan gaan
 - Vervolg (mogelijke nazorg, welke info meegeven, wat is je eigen rol hierin,...)
- Nodig de ander uit: niet te veel op voorhand



Context

- Denk na over je zitplaats



- Onverdeelde aandacht:** leg je GSM weg en op stil 
- Zoek een **rustige, comfortabele plaats** met privacy
- Timing!

**TIP: spreek ook naast
moeilijke gesprekken.**





Begroeting



Situatie (vervolg)

Je hebt de trainer gevraagd om even samen te zitten na de training.

Wanneer de trainer binnenkomt, zie je dat hij wat gespannen oogt. Hij zegt nog voor hij gaat zitten 'ik hoop dat dit geen groot drama wordt'.

Hij lacht er wat bij, maar je voelt spanning.



Wat doe je?



Begroeting

- Benoem je intentie
 - Bijvoorbeeld: 'ik wil dit bespreken, omdat ...'
 - Gesprek uit zorg/bezorgdheid

(TIP: gebruik **ik-zinnen** om je bezorgdheid of andere gevoelens uit te drukken)

- Start niet met verwijten en beschuldigingen
- Draai niet rond de pot



Basisprincipes

- Rustig tempo
- Open lichaamstaal
- Transparantie
- Benoemen waarom je samen zit





Tijdens het
gesprek

4



Situatie (vervolg)

Je benoemt de signalen.

De trainer reageert: 'tegenwoordig kunnen spelers niets meer verdragen', 'als ik niet streng ben, loopt alles uit de hand' en 'niemand ziet hoeveel tijd ik hierin steek'.



Wat doe je?



DO's

- q Wees niet bang voor **stiltes**
- q Blijf **kalm**
- q Geef de ander de leiding
- q Toon dat je actief luistert & aandacht hebt voor wat ze zeggen
(*‘Wat gebeurde er daarna’, ‘ik begrijp het’*)
- q **LSD**-techniek
 - q Luisteren
 - q Samenvatten
 - q Doorvragen



Don'ts

- ❏ Andere persoon **onderbreken**
- ❏ **Minimaliseren** van de gevoelens/problemen van de ander, **veralgemenen**
- ❏ In **discussie** gaan over wat de ander denkt of voelt, geef geen meningen
- ❏ Vermijd **kritiek of beschuldigingen**
- ❏ Vermijd 'waarom' vragen of **suggestieve** vragen
- ❏ **Verschillende vragen tegelijk** stellen
- ❏ Geef niet te veel/snel **advies**



FIFARE-techniek

STAP	UITLEG
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)



Pas de FIFARE-techniek toe



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	Ik heb opgemerkt dat een aantal sporters zich soms onzeker voelen tijdens trainingen. Ik hoorde dat spelers zich vernederd voelden wanneer je opmerkingen gemaakt werden voor de groep.
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	Ik heb opgemerkt dat een aantal sporters zich soms onzeker voelen tijdens trainingen. Ik hoorde dat spelers zich vernederd voelden wanneer je opmerkingen gemaakt werden voor de groep.
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	Ik voel me hier vanuit mijn rol wat mee gewrongen. We willen een club zijn waar iedereen zich goed voelt en graag naartoe komt.
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	Ik heb opgemerkt dat een aantal sporters zich soms onzeker voelen tijdens trainingen. Ik hoorde dat spelers zich vernederd voelden wanneer je opmerkingen gemaakt werden voor de groep.
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	Ik voel me hier vanuit mijn rol wat mee gewrongen. We willen een club zijn waar iedereen zich goed voelt en graag naartoe komt.
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	Zou je het vanuit je rol zien zitten om dat bij je team eens te bevragen hoe er beter kan samengewerkt worden en een optimaal klimaat creëren? OF: Is het een idee om het hier eens met iemand anders van de club over te hebben?
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	Ik heb opgemerkt dat een aantal sporters zich soms onzeker voelen tijdens trainingen. Ik hoorde dat spelers zich vernederd voelden wanneer je opmerkingen gemaakt werden voor de groep.
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	Ik voel me hier vanuit mijn rol wat mee gewrongen. We willen een club zijn waar iedereen zich goed voelt en graag naartoe komt.
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	Zou je het vanuit je rol zien zitten om dat bij je team eens te bevragen hoe er beter kan samengewerkt worden en een optimaal klimaat creëren? OF: Is het een idee om het hier eens met iemand anders van de club over te hebben?
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	Hoe denk jij hierover?
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	Ik heb opgemerkt dat een aantal sporters zich soms onzeker voelen tijdens trainingen. Ik hoorde dat spelers zich vernederd voelden wanneer je opmerkingen gemaakt werden voor de groep.
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	Ik voel me hier vanuit mijn rol wat mee gewrongen. We willen een club zijn waar iedereen zich goed voelt en graag naartoe komt.
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	Zou je het vanuit je rol zien zitten om dat bij je team eens te bevragen hoe er beter kan samengewerkt worden en een optimaal klimaat creëren? OF: Is het een idee om het hier eens met iemand anders van de club over te hebben?
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	Hoe denk jij hierover?
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	-
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	



STAP	UITLEG	TOEPASSING
Feit	Wat stel ik vast? Max. 2 à 3 feiten opsommen	Ik heb opgemerkt dat een aantal sporters zich soms onzeker voelen tijdens trainingen. Ik hoorde dat spelers zich vernederd voelden wanneer je opmerkingen gemaakt werden voor de groep.
Interpretatie	Hoe komt dit bij mij over? -> ik-boodschap	Ik voel me hier vanuit mijn rol wat mee gewrongen. We willen een club zijn waar iedereen zich goed voelt en graag naartoe komt.
Formuleren voorstel	Wat stel ik voor naar de toekomst?	Zou je het vanuit je rol zien zitten om dat bij je team eens te bevragen hoe er beter kan samengewerkt worden en een optimaal klimaat creëren? OF: Is het een idee om het hier eens met iemand anders van de club over te hebben?
Aftoetsen	Wat vind jij hiervan? Hoe zie jij dit?	Hoe denk jij hierover?
Reactie afwachten	Actief luisteren, niet onderbreken, tonen dat je moeite doet	-
Erkennen	Begrijpen van standpunt en/of emotie van de ander (≠ akkoord gaan)	Ik begrijp dat het niet fijn is voor jou om dit te horen



Situatie

Stel dat de trainer geïrriteerd binnenkomt en voor je iets kan zeggen, scherp reageert:

‘Ik ben het echt beu’

‘Iedereen heeft blijkbaar een mening over trainers, maar niemand staat eens op dat veld’

‘Als dit weer gaat over een speler die niet tegen discipline kan, dan gaan we snel klaar zijn’

‘Misschien moeten anderen het dan maar eens overnemen’.



Wat doe je?



Tijdens het gesprek

- Emoties > inhoud
- Erkenning! Spanning reguleren!
- Durf emoties te bevragen



Durf emoties bevragen

‘Wat betekent dat voor jou?’

‘Hoe voelt dat voor jou’



SCARF-model

<u>STATUS</u>
<u>CERTAINTY</u>
<u>AUTONOMY</u>
<u>RELATEDNESS</u>
<u>FAIRNESS</u>



SCARF: bedreigingsreflex in de hand werken

STATUS	Ga je bevelen, voorschrijven of commanderen? Ga je waarschuwen, dreigen, terechtwijzen?
CERTAINTY	Ga je ambiguïteit en onzekerheid creëren?
AUTONOMY	Ga je dwingend communiceren? Bied je geen kans om zelf inbreng te geven?
RELATEDNESS	Ga je uitschelden, belachelijke maken, beschamen? Ga je minimaliseren?
FAIRNESS	Ga je iedereen niet even billijk behandelen?



SCARF: bedreigingsreflex tegengaan

STATUS	Verklein je eigen status ('ik had hier ook moeite mee')
CERTAINTY	Wees duidelijk (doelen, plannen en beslissingen uitleggen)
AUTONOMY	Indien mogelijk: aanbieden van optie en actiekeuze. Communiceer uitnodigend.
RELATEDNESS	Deel ook leuke momenten. Beperk situaties waar men zich buitengesloten voelt
FAIRNESS	Open en transparante communicatie: info tijdig meedelen, besluiten toelichten





Evaluatie achteraf

5



Hoe weet je of een gesprek
effectief was?



Evaluatie achteraf

Mogelijke reflectievragen:

- ⓪ Heeft de andere zich gehoord gevoeld?
- ⓪ Heb ik afgestemd of vooral gestuurd?
- ⓪ Is er meer duidelijkheid?
- ⓪ Durf ik opvolgen?

Durf te bevragen (bv. 'Hoe was dit gesprek voor jou?')



Een goed gesprek

- ⦿ ≠ een oplossing

Maar...

- ⦿ Gehoord worden
- ⦿ Veiligheid herstellen
- ⦿ Verbinding behouden
- ⦿ Duidelijkheid creëren

Eerlijk naar elkaar, samen, nieuwsgierig zijn (voldoende aftoetsen)



Vragen?



Meer info: sportieq.be

- ❏ [Lijst federatie-API's](#): overzicht van alle federatie-API's.
- ❏ [Verwijslijst](#): Overzicht van organisaties voor hulp en advies.
- ❏ [Club-API pagina](#): Alle handige info voor club-API's op 1 pagina
- ❏ [Safe Sport Allies omstandertoolbox](#): materiaal om met sporters, trainers, ouders en bestuurders over grensoverschrijdend gedrag te spreken.
- ❏ [Wij Pestvrij toolkit](#): Handleiding, actieplan en poster om je eigen wij pestvrijbeleid uit te werken.
- ❏ [Veilig Sportklimaat Zelfscan en toolkit](#): Bepaal waar je momenteel staat met je beleid en welke acties je kan ondernemen.
- ❏ [Sport met grenzen vlaggesysteem box](#): Ga in de club met bestuurders en trainers in discussie over 30 situaties van grensoverschrijdend gedrag.
- ❏ [Spel Sport met Grenzen op jongerenmaat](#): Ga met jongeren tussen 12 en 18 jaar op een speelse manier in gesprek over lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag.





Brecht Van der Beke

KENNIS EN ONDERSTEUNING
INTEGRITEIT

brecht@sportieq.be

09 496 06 19





Zuiderlaan 13 • 9000 Gent • info@sportieq.be

www.sportieq.be