IEDEREEN IN BEWEGING

Over sport, bewegen en sociale veerkracht

"SAMEN OP WEG NAAR EEN GEZONDE, INCLUSIEVE SAMENLEVING"

Henri Swinkels

Nike Boor

Jack de Wilde

Dorien Kweekel

Rita van Driel

Annemarie van der Sar

Sandra Heerius

Roy ten Holder

André Cats

Erik Scherder

Arjo Wijnhorst

Manja van Wezep

Harry Visser

Jan Verberkt

Margreeth Broens

IEDEREEN IN BEWEGING

Over sport, bewegen en sociale veerkracht

“SAMEN OP WEG NAAR EEN GEZONDE, INCLUSIEVE SAMENLEVING”

4 VOORWOORD
Ginette Veensma

SPORT, BEWEGEN EN DE UITDAGING

6 INLEIDING
14 NIET DE BEPERKING STAAT CENTRAAL, MAAR DE SPORT
Henri Swinkels
20 TILBURG GEEFT AL JAREN HET GOEDE VOORBEELD
Jack de Wilde
26 'GRENZELOOS ACTIEF' WIL NIEUWE SPORTERS IN BEWEGING KRIJGEN
Rita van Driel
32 HET REGIONALE SPORTLOKET MAAKT SPORTEN DE NORMAALSTE ZAAK VAN DE WERELD
Sandra Heerius
38 TOPSPORT IS TOPSPORT, MET OF ZONDER BEPERKING
André Cats

SPORT, BEWEGEN EN PARTICIPATIE

46 INLEIDING
54 UNIEK SPORTEN BRENGT VRAAG EN AANBOD BIJ ELKAAR
Arjo Wijnhorst
60 AMSTERDAM VERDIENT PLUIM VOOR AANBOD AANGEPAST SPORTEN
Harry Visser
66 ACCOMMODATIES IN DE BUURT BENUTTEN VOOR SPORT EN BEWEGEN
Margreeth Broens
72 FONDS GEHANDICAPTENSPORT GEEFT PRAKTISCHE ONDERSTEUNING OP LOKAAL NIVEAU
Nike Boor
78 SCHOOLPLEIN14 TER ERE VAN JOHAN CRUIJFF
Dorien Kweekel

SPORT, BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID

88 INLEIDING
92 BEWEGEN IS GEZOND VOOR JE BREIN
Erik Scherder
98 HOE EEN NIJMEEGSE VOLKSWIJK VIA FACEBOOK IN BEWEGING KOMT
Roy ten Holder
104 BEWEGEN IS ESSENTIEEL VOOR HET HERSTEL VAN HERSENFUNCTIES
Annemarie van der Sar
110 COGNITIEVE FITNESS VERBETERT MENTALE VITALITEIT EN KWALITEIT VAN LEVEN
Manja van Wezep
116 BROEDPLAATS VOOR INNOVATIES IN AANGEPAST SPORTEN
Jan Verberkt

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

42 'MEEDOEN' GAAT ALS EEN OLIEVLEK DOOR BRABANT
44 WAARIN EEN KLEIN DORP GROOT KAN ZIJN
84 SPECIAL KIDS-DAG, HET BESTE VAN TWEE WERELDEN
86 VIA FASSTRUNNERS DOORSTROMEN NAAR EEN 'GEWONE' LOOPGROEP
122 LEKKER BEWEGEN EN GEZELLIG SAMEN BUITEN ZIJN
124 JEUGDSPORTFONDS SLECHT FINANCIËLE DREMPELS

126 CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

TOEGANKELIJKHEID IN BEWEGING

Ons derde trendboek over toegankelijkheid heeft als thema ‘sport en bewegen’. Heel toepasselijk in het jaar van de Olympische en Paralympische Spelen in Rio. Voor professionele sporters toch het allerhoogste wat je kunt bereiken. Maar voor sport en bewegen hoef je geen professional te zijn of een topprestatie te leveren. Dat kunnen we allemaal.

Iedereen weet dat bewegen goed is voor de mens. Een half uurtje per dag een wandeling maken, vaker de trap nemen, de fiets in plaats van de auto. Het draagt allemaal bij aan een fitter gevoel en een hogere weerstand. Maar sporten en bewegen is niet alleen goed voor onze gezondheid. Het verbindt, inspireert en verbroedert. Sporten en bewegen brengt plezier en ontspanning. Vaak doe je het met elkaar, in een team, bij een club of vereniging. En zo draagt het bij aan de participatie en de sociale veerkracht in de samenleving.

Sporten en bewegen is dus eigenlijk voor iedereen belangrijk. Of je nu jong of oud bent, allochtoon of autochtoon, met of zonder beperking of chronische aandoening. De participatiesamenleving is wat ons betreft een inclusieve samenleving. Kan iedereen die dat wil ook meedoen? Is, met andere woorden, de toegankelijkheid voor een ieder geregeld? En zo nee, wat is er dan voor nodig om dat wel te bereiken?

Dit trendboek toont nieuwe inzichten en vele inspirerende voorbeelden over toegankelijkheid en sport. Het laat zien hoe deze verbinding bijdraagt aan zelf- of samenredzaamheid, de sociale veerkracht en de participatie van álle mensen in de samenleving. Of hoe technologie kan inspireren; ooit gehoord van ‘social running’ bijvoorbeeld? Toegankelijkheid, zo blijkt maar weer uit dit trendboek, is een breed begrip. Het gaat niet alleen om de fysieke toegankelijkheid van onder andere sportaccommodaties, maar veelal (en in toenemende mate) om de sociale toegankelijkheid: hoe vinden we elkaar en hoe versterken we elkaar.

Ik las dat NOC*NSF en de sportbonden de ambitie hebben om de sportparticipatie met tien procent te verhogen de komende jaren. Als we hier nu eens een gezamenlijk streven van maken, met vereende kracht van álle partijen, brengt dat vast en zeker de inclusieve samenleving weer een stapje dichter bij. Met dit trendboek als uw inspiratiebron.

Ginette Veensma
Directeur/bestuurder van Zet

SPORT, BEWEGEN EN DE UITDAGING

Sporten en bewegen is voor iedereen belangrijk, jong en oud, beperking of geen beperking. Het is goed voor lijf en leden en een mooie gelegenheid om anderen te ontmoeten en je sociaal netwerk uit te breiden. Het zorgt dat we langer fit blijven en dus onszelf kunnen redden en elkaar kunnen helpen. En dat we misschien wel minder zorg nodig hebben. In die zin draagt sport en bewegen direct bij aan het versterken van de sociale veerkracht.

De ondertitel van deze uitgave luidt niet voor niets ‘Sport, bewegen en sociale veerkracht’. Volgens een recente definitie van het PON is sociale veerkracht het vermogen van mensen en gemeenschappen om met veranderingen om te gaan en de toegang tot externe hulpbronnen die ze daarbij hebben[1]. Voor Zet is dat een belangrijk focuspunt. Wij willen niet alleen ‘iedereen in beweging’ krijgen omdat dat gezond is voor het individu, maar ook omdat het gezond is voor de samenleving.

Toch is sporten en bewegen nog lang niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Omdat sommige mensen er fysiek niet toe in staat zijn, maar vooral omdat er geen passend aanbod is. De sportaccommodatie is niet toegankelijk, de sportvereniging staat niet open voor mensen met een beperking, het sportaanbod is niet in de buurt beschikbaar of niet te vinden. Daarin staan we met elkaar nog voor een flinke uitdaging.

We zijn niet de enigen die deze conclusie hebben getrokken. Uit onderzoek van het CBS in samenwerking met het RIVM[2] is gebleken dat mensen met een lichamelijke beperking minder vaak bewegen dan mensen zonder beperking (zie grafiek pag. 9). Dit was voor minister Edith Schippers reden om de komende jaren fors te investeren in de gehandicaptensport.

Landelijk beleid: passend aanbod in de buurt

Onder de naam ‘Grenzeloos Actief’ (zie kader) lanceerde zij in 2015 haar nieuwe gehandicaptensportbeleid. Het sportaanbod voor mensen met een beperking moet dicht bij huis beschikbaar zijn, in de eigen buurt, zoveel mogelijk bij bestaande sportverenigingen. En iedereen moet met één druk op de knop kunnen zien welk passend sportaanbod er in de omgeving te vinden is. Dat is de kern van haar beleid met als doel: in 2018 moeten mensen met een beperking die willen sporten of bewegen een passend en toegankelijk aanbod in de buurt kunnen vinden.

Provinciaal en gemeentelijk beleid

Bij de start van ‘Grenzeloos Actief’ heeft het Mulier Instituut onderzocht in hoeverre provincies en gemeenten al beleid voeren op het gebied van gehandicaptensport[3]. Uit dit onderzoek blijkt dat drie provincies in hun coalitieakkoorden aandacht besteden aan gehandicaptensport. Daarnaast heeft een aantal provincies het onderwerp in de beleidsdoelstellingen opgenomen. Het gaat dan met name om het aansluiten van het aanbod op de vraag en een subsidieregeling voor activiteiten en evenementen. Tien provincies stellen budget beschikbaar voor gehandicaptensport, waarbij de uitvoer ligt bij provinciale sportorganisaties.

Aan het onderzoek van het Mulier Instituut hebben 166 van de 393 Nederlandse gemeenten deelgenomen. Ongeveer tweederde van deze gemeenten heeft beleidsdoelstellingen opgenomen op het gebied van gehandicaptensport. De meest voorkomende activiteiten die de gemeenten uitvoeren zijn de inzet van een combinatiefunctionaris of buurtsportcoach, inzichtelijk maken van het sportaanbod, het verbeteren/creëren/vergroten van geschikt sportaanbod en het aangaan van samenwerkingsafspraken/convenanten. Meer dan de helft van de gemeenten neemt deel aan een regionaal samenwerkingsverband aangepast sporten/gehandicaptensport. Nog eens tweeëntwintig procent zit niet in een regionaal samenwerkingsverband, maar werkt wel met (een) andere gemeente(n) samen.

Op papier lijkt er behoorlijk wat aandacht te zijn voor aangepast sporten. Maar hoe is de uitwerking in de praktijk? Zijn de accommodaties waar gesport moet worden wel toegankelijk? Vinden sporters met een beperking wel hun weg naar passend aanbod? Is dat aanbod wel voorhanden en vinden zij binnen hun vereniging wel de gewenste aansluiting?

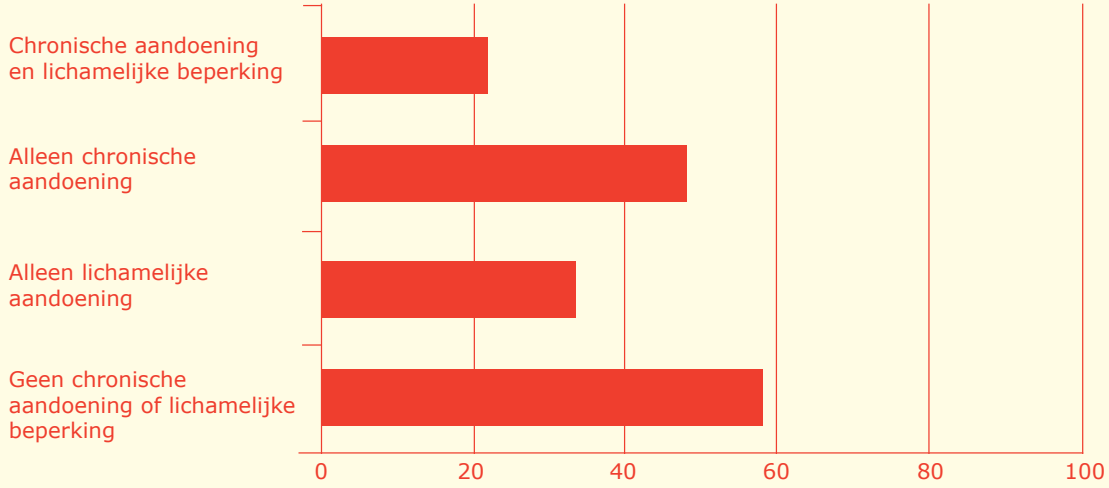
‘Grenzeloos Actief’ bestaat uit vier pijlers:

1. Het opzetten van een landelijk dekkende structuur van 43 regionale samenwerkingsverbanden aansluitend bij de Wmo-structuur
2. Betere kennisondersteuning voor gemeenten, samenwerkingsverbanden en sport- en beweegaanbieders
3. Het programma Sport en Bewegen in de Buurt: meer aandacht voor mensen met een beperking door specifiek in te zetten op sporten en bewegen van deze doelgroep via de Sportimpuls en de inzet van buurtsportcoaches
4. Versterken van het sport- en beweegaanbod onder andere gericht op deskundig bestuurlijk en technisch kader op 430 locaties binnen de regionale samenwerkingsverbanden

Zie ook grenzeloos-actief.nl

Wekelijkse sporters naar aandoening en/of beperking

Bevolking van 12 jaar en ouder — Percentage



volksgezondheidenzorg.info

[1] Monitor Sociale Veerkracht in Brabant, Telos/PON (2016)
[2] Gezondheidsenquête Monitor Sociale Veerkracht in Brabant, Telos/PON (2016)
[3] Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies, Mulier Instituut (2016)

Fysieke toegankelijkheid

In 2012 en 2013 voerde Zet met Sportservice Noord-Brabant 'Sportplan Brabant Toegankelijk´ uit, in opdracht van de provincie Noord-Brabant. Dit project had tot doel om meer mensen met een beperking aan het sporten te krijgen. Enerzijds door hen te informeren over de toegankelijkheid van de sportaccommodaties en anderzijds door het sportaanbod voor mensen met een beperking in kaart te brengen. Hiervoor werd van honderdvijftig sportaccommodaties in twaalf Brabantse gemeenten de toegankelijkheid gepeild. Zowel grote sportzalen en sportparken als kleine gymzaaltjes in wijken werden onder de loep genomen.

We zetten de belangrijkste bevindingen uit deze inventarisatie hiernaast op een rijtje[4]. Hoewel er intussen wellicht verbeteringen hebben plaatsgevonden, is één ding duidelijk: als minister Schippers echt wil dat iedereen in de buurt kan sporten, is er op het vlak van fysieke toegankelijkheid nog heel veel te doen. Vooralsnog voorziet haar aanpak daar helaas niet in. Mogelijk kan het VN-verdrag (zie kader rechterpagina) voor de rechten van mensen met een beperking dat sinds 14 juli 2016 in Nederland van kracht is, hier een positieve bijdrage aan leveren. Daarin staat zwart op wit dat burgers met een beperking ook als het gaat om sportdeelname dezelfde rechten hebben als burgers zonder een beperking. Wij moeten er als samenleving voor zorgen dat zij ook mee kunnen doen. Een toegankelijke accommodatie is daarvoor een belangrijke randvoorwaarde.

[4] Sportplan Brabant Toegankelijk, Zet en Sportservice Noord-Brabant (2012 en 2013)

Toegankelijkheid van 150 Brabantse sportaccommodaties

Bereikbaarheid
- Bij 20% van de accommodaties is een treinstation of bushalte binnen 500 meter aanwezig.
- In 30% van de situaties is minimaal één gehandicaptenparkeerplaats aanwezig.

Toegankelijkheid
- In 50% van de gevallen is toegankelijkheid en bereikbaarheid van de entree optimaal.
- Bij slechts 30% van de gebouwen is de doorgankelijkheid horizontaal optimaal. Dit betekent dat gangpaden breed genoeg zijn en er voldoende manoeuvreerruimte is.
- In 10% van de situaties is de doorgankelijkheid verticaal een aandachtspunt. Vaak zijn tribunes die op de eerste etage liggen niet bereikbaar.

Sanitair
- Bij 15% van de accommodaties is een invalidentoilet aanwezig dat volledig voldoet aan de toegankelijkheidseisen.
- Bij 20% is helemaal geen invalidentoilet aanwezig.

Voorzieningen voor mensen met visuele beperking
- In 25% van de gevallen is het niet toegestaan om een hulphond mee te nemen.

Voorzieningen voor mensen met een auditieve beperking
- In 3% van de accommodaties is een ringleiding aanwezig.

Training bejegening voor personeel
- Bij 20% van de accommodaties is het personeel getraind in het omgaan met mensen met een beperking.

Evacuatieplan
- Bij vier accommodaties is in het evacuatieplan rekening gehouden met mensen met een beperking.

VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap. Artikel 30, lid 5: Teneinde personen met een handicap in staat te stellen op voet van gelijkheid met anderen deel te nemen aan recreatie, vrijetijdsbesteding en sportactiviteiten, nemen de Staten die Partij zijn passende maatregelen:

a. teneinde deelname van personen met een handicap aan algemene sportactiviteiten op alle niveaus zo veel mogelijk aan te moedigen en te bevorderen;
b. teneinde te waarborgen dat personen met een handicap de kans krijgen handicapspecifieke sport- en recreatieactiviteiten te organiseren, ontwikkelen en daaraan deel te nemen en daartoe te bevorderen dat hen op voet van gelijkheid met anderen passende instructie, training en middelen worden verschaft;
c. teneinde te waarborgen dat personen met een handicap toegang hebben tot sport-, recreatie- en toeristische locaties;
d. teneinde te waarborgen dat kinderen met een handicap op voet van gelijkheid met andere kinderen kunnen deelnemen aan spel-, recreatie-, vrijetijds- en sportactiviteiten, met inbegrip van activiteiten in schoolverband;
e. teneinde te waarborgen dat personen met een handicap toegang hebben tot diensten van degenen die betrokken zijn bij de organisatie van recreatie-, toeristische, vrijetijds- en sportactiviteiten.

Sociale toegankelijkheid

Om meer mensen aan het sporten te krijgen, zullen we ook op het gebied van sociale toegankelijkheid nog slagen moeten maken. Sportverenigingen zijn zich niet altijd bewust van de behoeften van mensen met een beperking. Een veelgehoorde opmerking in dit verband: "We krijgen nooit vragen van mensen met een beperking die bij ons willen sporten, dus waarom zouden we dan een aanbod creëren." Kortom: het bekende kip of ei verhaal, zoals we dat in ons vorige trendboek ook bij recreatieondernemers vaak tegenkwamen. Wordt de vraag niet gesteld en is er daarom geen aanbod of wordt de vraag niet gesteld omdat er geen aanbod is?

Een ander aspect wat op het sociale vlak meespeelt, is de koudwatervrees bij verenigingen. Als verenigingen al de vraag krijgen van een sporter met een beperking die zich bij hun vereniging wil aansluiten, dan weten ze niet goed hoe zij een passend aanbod moeten opzetten. Wat heeft deze persoon nodig, hoe zorgen we voor de juiste begeleiding, welke fysieke aanpassingen moeten we doen aan het sportmateriaal of aan onze accommodatie? Veel verenigingen weten zich hier geen raad mee en weten mogelijk ook hun weg niet te vinden in het grote woud van instanties op het gebied van gehandicaptensport.

Natuurlijk zijn er ook verenigingen die al wel hun teen in het koude water hebben durven steken of er misschien al tot hun middel in staan, maar waar de echte integratie nog niet heeft plaatsgevonden. Mensen met een beperking vallen onder het kopje ´aangepast sporten´ en sporten dus veelal in sportgroepjes met andere mensen met een beperking. Voor sommige sporters is dit misschien nodig en dan is dat ook prima. Maar stellen verenigingen zich ook de vraag welke sporters met een beperking bij reguliere sportgroepjes of teams zouden kunnen aansluiten? Want uiteindelijk geldt ook hier: 'gewoon waar het kan, bijzonder waar het moet'.

Informatievoorziening

Hoe vinden sporters met een beperking uiteindelijk hun weg naar een vereniging die voor hen een passend aanbod heeft? En hoe vinden verenigingen hun weg als zij aanbod voor sporters met een beperking willen gaan opzetten? Alles valt of staat met goede informatie. De aloude drietand van integrale toegankelijkheid is ook in de sport van toepassing.

Er zijn verschillende kanalen om je weg te vinden binnen de gehandicaptensport. Als je al weet welke sport je wilt gaan beoefenen, kun je om te beginnen op de website van de vereniging kijken. Maar als er niet op staat wat je zoekt, betekent dat dan ook dat het niet kan of dat sporters met een beperking niet welkom zijn? Of is de bereidheid er wel en zijn ze het gewoon vergeten te vermelden? Een eerste drempel is dan al opgeworpen, want ga je als sporter met een beperking dan nog navraag doen bij zo´n vereniging?

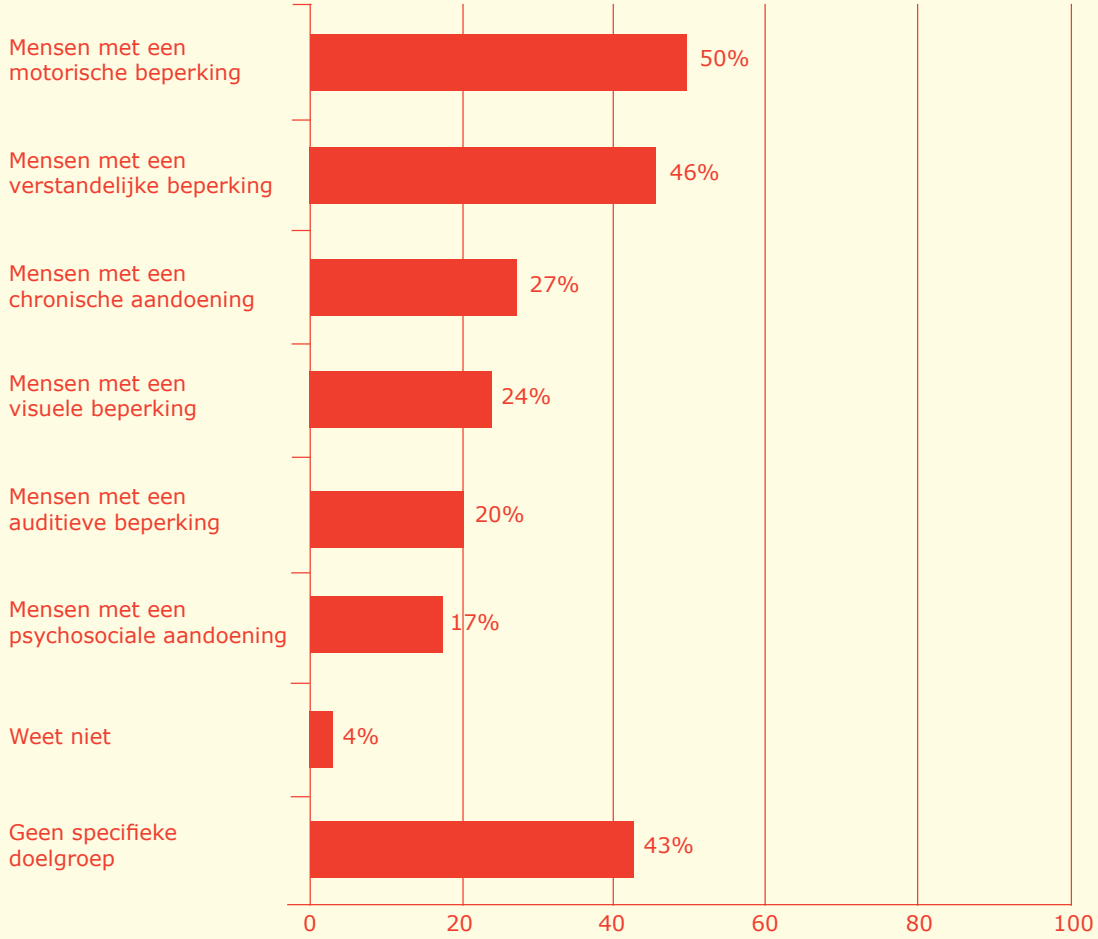
Als je nog niet zo goed weet wat je wilt of wat er bij je past, dan zijn er buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen of consulenten aangepast sporten tot wie je je kunt wenden. De benamingen verschillen, maar hun belangrijkste taken hebben ze gemeen: het organiseren van een sport- en beweegaanbod in de buurt en het maken van een verbinding tussen sport- en beweegaanbieders en andere sectoren zoals zorg, welzijn, jeugdzorg, kinderopvang en onderwijs.
De genoemde functionarissen richten zich op mensen met een beperking (zie grafiek). Ook als je wilt weten of er bij jou in de buurt een vereniging is die een aanbod heeft, kun je bij hen terecht. Alleen is de vraag, waar vind je deze mensen?

Om dit knelpunt te tackelen, gaat minister Schippers inzetten op sportloketten. Iedere regionale samenwerking heeft of krijgt zo´n sportloket. Mensen die op zoek zijn naar aangepast sportaanbod en sportaanbieders kunnen contact opnemen met het sportloket. Voor de sportloketten is het van belang dat zij zicht krijgen op zowel de sportbehoefte als het sportaanbod.

Verenigingen die aan de slag willen met een sportaanbod voor mensen met een beperking kunnen dus ook terecht bij het sportloket. Op de Menukaart Sportimpuls (zie www.effectiefactief.nl) uit de aanpak van minister Schippers kunnen zij inspiratie opdoen. De Menukaart Sportimpuls is een overzicht van succesvol sport- en beweegaanbod dat de afgelopen jaren ontwikkeld is door verschillende partijen.

Met dit boek en de inspirerende voorbeelden die het bevat willen we ‘iedereen in beweging’ brengen. Niet alleen om zelf te gaan sporten, maar ook om aan de slag te gaan met de kansen in jouw buurt, wijk of vereniging om meer mensen (met een beperking) aan het sporten te krijgen en de sociale veerkracht te versterken.

Inzet buurtsportcoaches gehandicaptensport naar doelgroep
(meerdere antwoorden mogelijk) (in procenten, n = 103)



Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies
Mulier Instituut

“SPORT IS EEN PRACHTIG MIDDEL OM DE SOCIALE VEERKRACHT IN BRABANT TE VERSTERKEN”

Henri Swinkels,
gedeputeerde Leefbaarheid & Cultuur van de provincie Noord-Brabant en ambassadeur toegankelijkheid

Henri Swinkels

NIET DE BEPERKING STAAT CENTRAAL, MAAR DE SPORT

Volgens recent onderzoek van het Mulier Instituut is de provincie Noord-Brabant een van de beste jongetjes van de klas als het gaat om aandacht voor gehandicaptensport. Gedeputeerde Henri Swinkels moet er om lachen als we hem deze conclusie voorleggen. “Dat is heel mooi, maar we zijn er nog lang niet. Laten we er met elkaar voor zorgen dat sporters met een beperking in hun eigen buurt of wijk kunnen sporten.”

Samen sporten

“Als provincie investeren we al jaren in gehandicaptensport. Waar we de afgelopen jaren vooral hebben ingezet op de toegankelijkheid van gebouwen, gaan we nu zorgen dat de accommodaties goed gebruikt worden. Mensen met een beperking die willen sporten moeten weten waar ze terecht kunnen, zowel qua vereniging als accommodatie. Ik vind het duidelijk een taak van de provincie om juist op dat front extra te ondersteunen. Mede daarom zetten we de helft

van onze capaciteit op het gebied van sport specifiek in voor gehandicaptensport. Mijn doel is dat niet de handicap centraal staat, maar de sport. Het moet vanzelfsprekend zijn dat valide en mindervalide sporters samen kunnen sporten. Dat heeft bij de ene sport natuurlijk grotere consequenties dan bij de andere en soms is het moeilijker te organiseren, maar met elkaar werken we eraan om dit op te lossen.”

Werken aan bewustwording

Wanneer gemeenten een groot sportevenement organiseren, kijken ze met een schuin oog naar de provincie voor (een deel van) de financiering. “Dan hebben ze wat ons betreft een pré wanneer dit evenement ook toegankelijk is voor sporters met een beperking. Het is een kleine beweging, maar op deze manier maken we gemeenten duidelijk wat zij kunnen bijdragen om meer mensen met een beperking aan het sporten te krijgen.” Een belangrijke rol ziet Swinkels voor verenigingen. “Zij moeten tussen de oren krijgen dat er mensen met een beperking zijn die graag willen sporten én die zich wellicht willen aansluiten bij hun vereniging. Vaak is het bij verenigingen geen onwil, maar onwetendheid of ze zijn zich er niet van bewust. Daar willen we verandering in brengen, zodat verenigingen gaan bedenken hoe zij een aanbod kunnen creëren voor mensen met een beperking.”

De kip of het ei?

Daar stuiten we op de volgende uitdaging: hoe kunnen we zorgen dat mensen met een beperking het aanbod van verenigingen ook gaan vinden? “We weten dat heel veel mensen met een beperking niet of weinig bewegen, terwijl ze daar best in geïnteresseerd zijn of behoefte aan hebben. Ze ervaren blijkbaar een drempel om op zoek te gaan of hun weg te vinden.” Niet zo vreemd vindt Swinkels. Hij nam zelf de proef op de som naar aanleiding van het EK Handboogschieten, dat in 2019 in Den Bosch wordt georganiseerd, zowel voor sporters met als sporters zonder beperking. “Ik was benieuwd waar sporters met een beperking die willen handboogschieten eigenlijk terecht kunnen in Brabant. Na een behoorlijke tijd zoeken vind je dan dat twintig tot vijfentwintig procent van de verenigingen een dergelijk aanbod heeft, maar eenvoudig was het zeker niet.” Het lijkt een typisch kip-ei geval: als zich te weinig sporters met een beperking melden, hebben verenigingen ook minder aanleiding om met een passend aanbod aan de slag te gaan.

Vraag en aanbod bij elkaar brengen

Swinkels wijst op een positieve ontwikkeling in dit verband. “Binnenkort beschikken we over een landelijk netwerk van sportloketten. Sporters kunnen daar hun vraag stellen over het aanbod in hun wijk of buurt én verenigingen kunnen er terecht om hun aanbod kenbaar te maken. Natuurlijk hebben ze bij de start nog niet de volledige vraag en het volledige aanbod in beeld. Verenigingen, ondernemers en sporters met een beperking moeten er met elkaar voor zorgen dat de sportloketten van inhoud worden voorzien.” De sleutelwoorden hierin zijn bewustwording en verbindingen leggen. “We moeten laten zien dat het gewoon kan. Dat het leuk is om een nieuwe doelgroep toegang te bieden en je vereniging of bedrijf daarmee nieuw elan te geven. Juist de goede voorbeelden en succesverhalen dicht bij huis kunnen hier een grote rol in spelen. Als je ziet dat het elders werkt, word je wellicht geïnspireerd om het zelf ook te doen.” Swinkels verwijst naar Fitland, dat al zijn centra toegankelijk heeft gemaakt. “Niet alleen de fitnessruimte, maar ook de bar. Je wordt daar niet apart bejegend en behandeld; je bent echt welkom, net als alle anderen.”

Alle seinen op groen

“Sport is van nature zeer verbindend. In sport doen leeftijd, rangen en standen er niet toe. Wat dat betreft is sport een prachtig middel om de sociale veerkracht in Brabant te versterken. De samenleving moet oog en oor krijgen voor de mensen die dat kleine beetje hulp nodig hebben om hun zelfredzaamheid te verbeteren. Sport en bewegen kan hier een prachtige bijdrage aan leveren. In Brabant staan alle seinen op groen om ervoor te zorgen dat iedereen die wil sporten ook kan sporten.” Het allermooiste vindt Swinkels het als alle sporters gewoon samen sporten, op dezelfde avond en waar mogelijk ook nog in hetzelfde team. “Daarom zwaaiden we in Brabant alle sporters die naar Rio gaan gezamenlijk uit. Nu is het aan de organisatoren van de Olympische en Paralympische Spelen om ervoor te zorgen dat ze ooit tijdens hetzelfde toernooi hun prestaties kunnen laten zien.” Hij lacht: “Wij geven al het goede voorbeeld.”

“SPORT IS VAN NATURE ZEER VERBINDEND”

“UITEINDELIJK MOET IEDEREEN DIE WIL SPORTEN, OOK KUNNEN SPORTEN”

Jack de Wilde,
beleidsadviseur sport bij gemeente Tilburg

Jack de Wilde

TILBURG GEEFT AL JAREN HET GOEDE VOORBEELD

Tilburg, in 2014 al Nederlands ‘Sportgemeente van het jaar’, is uitgeroepen tot European City of Sport 2016. Dit is een award voor steden die zich verdienstelijk maken op het gebied van sport in relatie tot het versterken van de gemeenschap. Tilburg krijgt complimenten voor haar sportbeleid, sportcomplexen, sportprogramma’s en -activiteiten. Volgens de organisatie geeft de gemeente bovendien het goede voorbeeld door sport te gebruiken voor het bevorderen van gezondheid, integratie, scholing en respect. “Laat ik voorop stellen dat het niet alleen onze verdienste is”, zegt Jack de Wilde, al jaren beleidsadviseur sport bij de gemeente Tilburg. “Dit is ook een mooie waardering voor alle verenigingen en vrijwilligers die zich dagelijks inzetten om mensen in Tilburg te laten meedoen.”

Passie voor gehandicaptensport

Dat ‘iedereen laten meedoen’ is van oudsher een belangrijke drijfveer voor De Wilde. “Twintig jaar geleden had mijn buurman een zwemclubje voor gehandicapten. In het kader van de veiligheid moest daar ineens een professional bij betrokken worden. Badmeesters wilden niet op zaterdag komen werken en dus kwam mijn buurman bij mij. Zeg Jack, jij bent toch sportdocent, kun jij niet aanwezig zijn ‘om de veiligheid te waarborgen?’. Zo gezegd zo gedaan! Ik raakte geïnspireerd en ging samen met mijn buurman en later met stagiaires aan de slag om het nog leuker te maken: parcoursjes uitzetten, diploma’s uitreiken, meer doelgroepen erbij betrekken.” Betrokken mensen zijn volgens De Wilde doorslaggevend voor het slagen van gehandicaptensport.

Versnippering voorkomen

Het succes van Tilburg komt bepaald niet uit de lucht vallen, legt De Wilde ons uit. “Twintig jaar geleden organiseerde stichting bejaardenwerk Tilburg (nu onderdeel van ContourdeTwern, red.) reeds allerlei activiteiten voor ouderen waaronder ook ‘meer bewegen voor ouderen’. In de jaren negentig kwam dit in een stroomversnelling terecht, waardoor het werk de stichting boven het hoofd groeide. Er werd voor gekozen om de activiteiten, het personeel én de budgetten over te hevelen naar de afdeling sport van de gemeente. Destijds een heel vooruitstrevende stap. Enkele jaren later zijn we samen met zorgaanbieders en de gemeenten in Midden-Brabant de gehandicaptensport meer gaan centraliseren om het aanbod te optimaliseren en schaalgrootte te creëren. Ook moest de regionale aanpak versplintering van het aanbod voorkomen. Wij hielden de regie.”

De tijd vooruit

“We zijn gestart met het opbouwen van een goed netwerk, omdat we het belangrijk vinden dat vrijwilligers geschoold worden in het omgaan met mensen met een beperking. Daarnaast hebben we clubs geholpen bij het werven van sporters met een beperking, zoveel mogelijk door aan te sluiten bij het aanbod dat er al is. En om te zorgen dat mensen met een beperking het aanbod in Midden-Brabant ook weten te vinden, hebben wij vijftien jaar geleden al de sportcoach bedacht. Deze gaat samen met een belangstellende sporter met een beperking op zoek naar een sport die bij hem of haar past. De sportcoach heeft zicht op het aanbod in de regio en brengt de sporter waar nodig soms letterlijk naar de vereniging. Er is ons alles aan gelegen dat de bemiddeling slaagt en mensen structureel blijven bewegen. De ervaring leert dat een mismatch de drempel om nóg eens te gaan zoeken enorm verhoogt. Als je het goed bekijkt”, lacht De Wilde “brengen wij het beleid van minister Schippers en gedeputeerde Swinkels al jaren in praktijk.”

Nieuwe dilemma's

Toch is het niet allemaal rozengeur en maneschijn, aldus De Wilde. "Een aantal zorgaanbieders waar we in de regio mee samenwerken kan als gevolg van bezuinigingen geen budget meer vrijmaken voor sport en bewegen. Dat betekent dat de financiering voor de coördinerende rol volledig bij de deelnemende regiogemeenten komt te liggen. En waar moeten wij dat uit betalen? Als vanzelfsprekend wordt er naar de Wmo gekeken, die is in het leven geroepen om mensen te laten participeren. Maar ook daar staan we voor de keuze. Gaat ons geld naar dure hulpmiddelen en zorg of investeren we in preventie en voorkomen we daarmee hogere kosten in de toekomst? Voor die nieuwe redenatie zijn gemeenten blijkbaar nog niet klaar. Ook wij niet. We zijn ons ervan bewust, maar hebben de handen vol aan onze wettelijke taak, waar we al minder budget voor hebben dan voorheen. Wel vindt er in Tilburg inmiddels een bestuurlijke discussie plaats over hoe sport een onderdeel kan zijn van de Wmo, waardoor het geen apart domein meer is."

Onderscheidende 'software'

Toch is Tilburg op het gebied van sport en bewegen zonder meer een vooruitstrevende gemeente, die denkt in mogelijkheden. "Dat is ook de reden dat we een bid hebben uitgebracht voor de European City of Sports Award. Die hebben we niet zozeer gekregen vanwege onze geweldige sportaccommodaties, maar om de manier waarop we sport inzetten om maatschappelijke participatie te bevorderen. We zijn vooral onderscheidend in de software: het uitgebreide regionale aanbod op het gebied van gehandicaptensport, onze sportcoaches, combinatiefunctionarissen en citytrainers, de samenwerking met het onderwijs, van basisonderwijs tot universiteit, en de 013-projecten voor Schoolplein 14 (zie interview met de Cruyff Foundation, red.). Te veel om op te noemen."

"Er zijn in Europa nog tien andere steden die dit jaar de titel mogen voeren, maar in Nederland zijn we de enige en dat dragen we graag uit. We staan open voor iedereen die op zoek is naar inspiratie of die een van onze aanpakken wil gebruiken. We denken graag mee, want uiteindelijk streven we allemaal hetzelfde doel na: iedereen in Nederland die wil sporten, moet ook kunnen sporten."

TILBURG EUROPEAN CITY OF SPORT 2016

"ER IS ONS ALLES AAN GELEGEN DAT DE BEMIDDELING SLAAGT"

“DE SLEUTEL LIGT BIJ DE GEMEENTEN”

Rita van Driel,
programmamanager Gehandicaptensport bij NOC*NSF
en coördinator van Grenzeloos Actief

Rita van Driel

‘GRENZELOOS ACTIEF’ WIL NIEUWE SPORTERS IN BEWEGING KRIJGEN

Rita van Driel is lid van het Internationaal Paralympisch Comité en zet zich al jaren in voor het bevorderen van de breedtesport voor mensen met een beperking. Vanuit haar rol als programmamanager Gehandicaptensport bij NOC*NSF coördineert ze Grenzeloos Actief, het in opdracht van VWS ontwikkelde programma dat sporten en bewegen voor iedereen met een beperking mogelijk maakt. Tot en met 2018 heeft het ministerie daarvoor 6,6 miljoen euro vrijgemaakt.

Mooie uitdaging

Van Driel vindt het een enorm uitdagende klus, maar wel een hele mooie. Ze geeft aan dat de afgelopen jaren al veel gedaan is op dit gebied. “Het aanbod bij bonden en sportverenigingen is aanzienlijk versterkt. Er is gewerkt aan de toegankelijkheid van accommodaties, we hebben kader opgeleid en er zijn verschillende programma’s opgezet. Enerzijds om sporten te stimuleren vanuit het speciaal onderwijs, revalidatie en instellingen voor mensen met een beperking, anderzijds om gehandicaptensport te integreren binnen de reguliere sport. Toch zien we dat de sportdeelname van mensen met een beperking enorm achterblijft ten opzichte van mensen zonder handicap.” Ziehier de aanleiding voor het nieuwe programma.

Mismatch

“We hebben duidelijk te maken met een mismatch tussen vraag en aanbod. Potentiële sporters vinden het lastig om uit te vinden welk sport- of beweegaanbod bij hen past. En als ze dat al weten, is de vindbaarheid vaak een probleem. Daar staat tegenover dat bonden en verenigingen de doelgroep soms moeilijk kunnen vinden. Daar gaan we met Grenzeloos Actief wat aan doen.” Natuurlijk wordt er voor het programma nauw samengewerkt met die sportbonden en lokale sportverenigingen, maar Van Driel is ook blij met een aantal andere uitvoeringspartners zoals de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), de koepel van provinciale sportraden Sportkracht 12, Kenniscentrum Sport en MEE Nederland.

Achter de voordeur

Van Driel verwacht veel van de samenwerking met MEE, op het eerste oog een vreemde eend in de bijt. “Juist doordat mensen met een beperking steeds meer geïntegreerd zijn in de samenleving, raakt een aantal van hen onder de radar. Het grootste deel van degenen die nog niet sporten zit thuis ‘achter de geraniums’. Als zij geen verbinding meer hebben met revalidatie, onderwijs of een instelling, bereiken we hen vaak niet. MEE heeft de kennis en het netwerk om wel bij deze kwetsbare doelgroep achter de voordeur te komen en vormt voor ons een belangrijke schakel naar mogelijke nieuwe sporters.”

Regionale netwerken

Ook de VSG is een cruciale uitvoeringspartner. “Grenzeloos Actief zet sterk in op regionale samenwerkingsverbanden, waarbinnen een aantal gemeenten krachten bundelen om het onderwerp bij de kop te pakken. Daarbij volgen we de bestaande structuur van de Wmo-netwerken. De sleutel ligt bij gemeenten die bereid zijn met elkaar te investeren in het bevorderen van gehandicaptensport. Zij moeten de kar trekken en uitspreken dat ze er mee aan de slag willen. Omdat we willen dat de netwerkstructuren ook na 2018 blijven bestaan, vragen we een duidelijk commitment van gemeenten. Bijvoorbeeld in de vorm van cofinanciering. Vanuit het programma spelen wij enkel een coördinerende rol. We geven advies en delen onze kennis en best practices met gemeenten en sportverenigingen. Uiteindelijk willen we dat de mensen zelf bottom-up dingen ontwikkelen.”

Meer diversiteit

Idealiter werken ook die regionale netwerken weer samen. De provinciale sportorganisaties spelen hierin een verbindende en aanjagende rol. Vandaar het belang van Sportkracht 12 als uitvoeringspartner. Beter afstemmen en samenwerken is sowieso een belangrijk punt van aandacht, vindt Van Driel. “Samen kijken wat er allemaal al beschikbaar is in de gehele regio en hoe je dat met elkaar slim kunt verbinden. Zo kun je samen zorgen voor meer diversiteit en een beter aanbod.

Focusgroep

Wat Van Driel betreft is de meeste winst te behalen in het aanbod voor sporters met een lichamelijke beperking. Daar zijn de cijfers van sportdeelname verreweg het laagst. “Voor sporters met een verstandelijke beperking is de laatste jaren veel meer gedaan. Dat is voor verenigingen vrij makkelijk te organiseren. Voor mensen met een lichamelijke beperking ligt dat lastiger. Denk aan de toegankelijkheid van locaties of aan de aanvullende sporthulpmiddelen die nodig zijn om überhaupt te kunnen sporten. Zeker omdat deze groep zo divers is.”

Spin in het web

“Waar de vraag van de doelgroep nieuw aanbod vereist, kan dat vanuit het programma worden ontwikkeld. Zowel bij reguliere sportverenigingen als bij anderssoortige sportaanbieders. In elk regionaal samenwerkingsverband is er minimaal één aanspreekpunt om vragen te beantwoorden en mensen verder te begeleiden richting de sportmogelijkheden. Deze spin in het web voert ook de regie op het beschikbare of te ontwikkelen aanbod. Dankzij de website en app van Uniek Sporten wordt dat aanbod ook beter vindbaar en op een eenduidige manier ontsloten.”

Meer sporen

In regio’s met een goed werkende netwerkstructuur om vraag en aanbod beter te matchen, zoals Arnhem, Noord-Holland en Rotterdam, spreken de resultaten voor zich. Van Driel: “Daar zie je de sportparticipatie enorm stijgen. Geïntegreerd sporten binnen een vereniging is daarbij geen doel op zich meer. Het gaat tegenwoordig ook over andersoortige sporten en over een meer laagdrempelige aanpak. En er zijn nog steeds grote sportverenigingen specifiek voor mensen met een beperking die kennelijk in een behoefte voorzien. Het een sluit het ander niet uit, er zijn meer wegen die naar Rome leiden. Het gaat er uiteindelijk allemaal om dat meer mensen meer gaan bewegen.”

“GEÏNTEGREERD SPORTEN BINNEN EEN VERENIGING IS GEEN DOEL OP ZICH MEER”

“WIJ WERKEN HARD OM MENSEN MET EEN BEPERKING IN BEWEGING TE KRIJGEN”

Sandra Heerius,
directeur Sportservice Noord-Brabant

Sandra Heerius

HET REGIONALE SPORTLOKET MAAKT SPORTEN DE NORMAALSTE ZAAK VAN DE WERELD

“We willen Jackelien graag als lid houden. Ze tennist al 21 jaar bij ons, maar ze heeft een herseninfarct gehad en zit nu in een rolstoel. We weten niet zo goed hoe we daar mee om moeten gaan. We blijven een sportvereniging en kunnen geen opvang verzorgen.” Opmerkingen die haar medewerkers en samenwerkingspartners nogal eens horen, zegt Sandra Heerius, directeur van Sportservice Noord-Brabant (SSNB). “Het is niet altijd even makkelijk voor mensen met een beperking om te gaan sporten en bewegen. Sportservice Noord-Brabant is opgericht om alle Brabanders daartoe een kans te geven. Als we drempels niet kunnen wegnemen, willen we deze op zijn minst verlagen, zeker voor groepen waar die drempels om te gaan bewegen nog het hoogst zijn.”

Sociale component

“Sport en bewegen is gezond. Het houdt je fit en scherp van geest. Bovendien, en dat is misschien wel het belangrijkste, het is gewoon leuk om te doen. Sport heeft ook een belangrijke sociale component. Je doet het samen in een team of tegen elkaar. Zo leer je nieuwe mensen kennen die je in het normale leven niet zou tegengekomen en ga je samen een uitdaging aan. Op basis van de universele spelregels van de sport leer je omgaan met andere culturen en leefwijzen. Dat geldt niet alleen voor jonge en oude sporters, Poolse, Thaise en Syrische sporters, maar ook voor de sporter met een beperking. Voor Sportservice Noord-Brabant maakt het niet uit wie je bent en hoe je leeft. Als je in Brabant woont, willen we er aan werken dat we samen bewegen en sporten. Op die manier krijgen we de perfecte plek om te wonen, werken en studeren.”

Werken aan de basisvoorwaarden

“Wij werken hard om mensen met een beperking in beweging te krijgen. Net zoals bij alle andere doelgroepen hebben we daar een paar basiselementen voor nodig: een passend sport- en beweegaanbod en geschikte faciliteiten. Dit aanbod en de faciliteiten moeten vindbaar en toegankelijk zijn voor mensen met een beperking. En wat misschien nog wel het belangrijkste is bij mensen met een beperking: begrip krijgen van de sport- en beweegaanbieder en de andere sporters. Dit klink allemaal heel logisch en voor de hand liggend, maar de praktijk is vaak weerbarstig. Vaak is het niet eenvoudig voor één partij om deze voorwaarden gerealiseerd te krijgen”, stelt Heerius. Daar ligt de taak voor SSNB. “Met ons netwerk en onze rol als katalysator kunnen wij een regionaal samenwerkingsverband opbouwen waarmee we wel deze voorwaarden verwezenlijken.”

Gevraagd of ongevraagd advies

Heerius ziet in Brabant heel veel positieve initiatieven om mensen met een beperking in beweging te krijgen. “Vaak ontbreekt het een initiatief net even aan één van de genoemde basiselementen om het potentieel ervan volledig te benutten. Dan schiet SSNB te hulp met advies en ondersteuning. Wij gaan op zoek naar partijen en verbinden ze. Stel je voor: er is een korfbalvereniging die een team wil samenstellen met mensen met een beperking, maar ze kunnen niet genoeg leden vinden om een volledig team te formeren. Dan is het handig als er een regionale regiefunctie bestaat, die weet dat er een dorp verder een korfbalvereniging is met hetzelfde probleem. En die beide verenigingen met elkaar in contact brengt. Vanuit dat besef hebben we ons ingezet voor de ontwikkeling van zeven regionale sportloketten die er hard aan werken om sport en bewegen de gewoonste zaak van de wereld te maken voor mensen met een beperking.”

Zichtbaar maken van het aanbod

“Vaak zijn er wel veel initiatieven voor mensen met een beperking, maar weet de doelgroep niet dat deze bestaan. Daarom zijn deze sportloketten opgericht. Vanuit SSNB heeft Rian Hermans daarin een centrale rol gespeeld. Zij coördineert, verbindt en verwijst naar de activiteiten van deze loketten. De sportloketten zijn verder autonoom en worden beheerd door onafhankelijke consulenten. Zo runt Jeanine van Gurp bijvoorbeeld het loket van Aangepast Sporten West-Brabant.” Een van de taken van de sportloketten is het maken van reclame voor sport- en beweeginitiatieven voor mensen met een beperking. Dat kan zo simpel zijn als een telefoonnummer doorgeven, maar ze kunnen iemand ook begeleiden bij het eerste contact met de sportaanbieder. In dat geval treedt het sportloket op als sportcoach, legt Heerius uit. “De jeugd bereiken ze eigenlijk het makkelijkst. Via samenwerking met het onderwijs is deze doelgroep goed in kaart gebracht. Hiervoor zijn programma’s als Special Heroes beschikbaar. Lastiger is het vinden van volwassenen met een beperking. Daarvoor maken de sportloketten gebruik van het netwerk van bijvoorbeeld zorginstellingen, huisartsen, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen, maar ook van social media, lokale kranten en zelfs van deur tot deur flyeren. Zodat ook deze mensen weten waar ze terecht kunnen als ze willen bewegen en sporten.”

Vergeten we niemand?

‘Steeds meer sportaanbieders nemen mensen met een beperking op. In Breda bijvoorbeeld is een groot aanbod voor G-sporters, mensen met een verstandelijke beperking.” Toch ziet Heerius dat niet iedereen even makkelijk zijn weg vindt binnen of naar een sportvereniging of andere sportaanbieder. Dat blijkt met name lastig voor mensen waarbij de beperking niet meteen zichtbaar is of die een chronische beperking hebben. “Doelgroepen die nogal eens tussen wal en schip vallen zijn onder andere mensen met autisme of een psychische aandoening. Terwijl zij natuurlijk ook graag willen sporten en bewegen. Ook voor hen geldt dat sport en bewegen een positieve invloed heeft op hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Vanuit de regionale sportloketten werken we aan voldoende beweegaanbod, ook voor deze mensen. We nodigen de hulpvrager uit voor een beweegadviesgesprek en gaan dan samen werken aan een match met een sportaanbieder.”

Acceptatie bevorderen

“De sportloketten merken dat je niet iedereen zonder begeleiding kunt introduceren in iedere vereniging. Sporters met autisme bijvoorbeeld moet je met geduld en consistentie benaderen. In het begin gaat dat soms nog wel, maar op den duur kan daar de klad in komen. Als deze sporters zich verkeerd bejegend en verlaten voelen, bestaat het gevaar dat ze gefrustreerd de vereniging verlaten. Om dat te voorkomen ondersteunen de sportloketten de verenigingen met kennis en trainingen, zodat deze sporters wel een veilige plek vinden. Ze geven voorlichting aan zowel de nieuwe sporter als aan de bestaande leden van de sportvereniging. Dit zorgt ervoor dat beide partijen al een beetje aan het idee wennen. Zo nemen we één van de sociale drempels weg voordat deze effect kan hebben. En is er voor iedereen duidelijkheid: de sporter met een beperking, de medesporters en de sportaanbieder.”

Sport als middel

Waar het vaak op neerkomt, stelt Heerius, is dat partijen begrip krijgen voor elkaar en bereid zijn verder te kijken dan hun eigen wijk of woonplaats om mensen met een beperking deel te laten uitmaken van de Brabantse samenleving. “Natuurlijk kijken wij altijd met de bril van een sporter. Sport zit Sportservice in het bloed. Maar sport is meer, het is een perfect middel om een eenheid te maken van individuen die schijnbaar mijlenver van elkaar verwijderd zijn. Soms heb je een katalysator nodig, een duwtje in de rug of een uitnodiging om samen de wereld een klein stukje mooier te maken. Dat duwtje geven wij graag.”

“HET EERSTE ANTWOORD MAG NOOIT ‘NEE’ ZIJN”

André Cats,
Chef de Mission van Paralympic TeamNL

André Cats

TOPSPORT IS TOPSPORT, MET OF ZONDER BEPERKING

Op een zonovergoten zaterdagmiddag spreken we de Chef de Mission van Paralympic TeamNL bij het NK atletiek voor mensen met een beperking. Zojuist hebben we Jeroen Teeuwen, een sporter met één been, over 1 meter 69 zien springen. "Dat is een topprestatie van een topsporter", vindt André Cats. "Of je nu olympische sporter of paralympische sporter bent, je moet bereid zijn om voor je sport te leven. Wie succesvol wil zijn, moet daarvoor soms drastische keuzes maken. Dat was een van mijn uitgangspunten toen ik aan deze uitdaging begon en daar hecht ik nog steeds veel waarde aan. Ik wil graag laten zien wat je met inzet en ambitie kunt bereiken. Ook als je een beperking hebt."

Anderen beter maken

Sport was in het gezin Cats een vanzelfsprekendheid. "Voetbal, zwemmen, ik heb van alles gedaan; was heel fanatiek, maar het talent ontbrak. Wel ontdekte ik dat ik goed in staat ben om instructies te geven, waardoor anderen beter worden. Op mijn 24ste werd ik professioneel zwemtrainer in Barneveld en na de Olympische Spelen in 1996 bondscoach talentontwikkeling. Op mijn 38ste besloot ik te solliciteren als prestatiemanager en Chef de Mission van het Paralympic TeamNL. In het verleden had ik wel eens paralympische zwemmers getraind, maar van andere gehandicaptensporten wist ik weinig tot niks. Gelukkig geven de bondscoaches de dagelijkse trainingen, ik help hen om iedere dag beter te worden. Mijn doel is om Nederland op een structurele en succesvolle manier te laten meedoen aan de Paralympische Spelen."

Aandacht afdwingen

Op het terras om ons heen is het druk. Vooral met sporters en hun supporters. Maar weinig mensen in Breda en omgeving zullen weten dat vandaag dit NK atletiek plaatsvindt. Is dat desinteresse of is er te weinig media-aandacht? Cats: "Ieder mens heeft een beperkte blik. Als gehandicaptensport niet in je scope zit, dan ontgaat je zoiets. Als er vandaag een dancefeest zou zijn in Breda, zou ik dat ook niet weten. Het heeft mijn interesse namelijk niet." Aandacht voor gehandicaptensport is voor Cats geen doel op zich. "Natuurlijk is gehandicaptensport goed en nuttig, maar dat betekent nog niet dat het daarom in Studio Sport moet komen. Sporters met of zonder beperking moeten de media-aandacht en het respect van het publiek afdwingen. Dat doe je door topprestaties te leveren. Dafne Schippers is bij velen bekend vanwege haar medailles en titels, maar ook steeds meer mensen kennen Marlou van Rhijn, onze 'blade-babe'." Het is belangrijk dat beiden op die manier andere mensen, met of zonder handicap, inspireren om ook te gaan sporten, vindt Cats.

Verras jezelf

"Ik benader de sport graag vanuit de inhoud: je moet een goed product brengen wat er goed uitziet. Toen ik als Chef de Mission begon, had menig paralympisch sporter een te hoog vetpercentage. Het zag er gewoon niet goed uit. Je bent geen topsporter als je niet afgetraind bent. En dan hoeven anderen het wat mij betreft ook niet serieus te nemen." Hoewel André Cats zich vooral bezig houdt met topsport en talentontwikkeling, ziet hij ook dat er op het vlak van de breedtesport nog heel wat te verbeteren is. "Toegankelijkheid zit meer in de hoofden van mensen dan in de gebouwen. Het is geen rocket science. Mensen met een beperking weten heel goed hoe ze in elkaar zitten en wat ze wel en niet kunnen. Ga het gesprek aan en onderzoek samen of iemand de aansluiting binnen jouw vereniging kan maken. Misschien kost het iets meer moeite of denk je op voorhand dat het niet gaat lukken. Hoe mooi is dan de overwinning en de voldoening als het wel lukt?!"

Koudwatervrees

Wat dat betreft is er nog veel koudwatervrees te overwinnen. Goede voorbeelden kunnen daarbij helpen, stelt Cats. "Laat zien dat het kan en dat met eenvoudige oplossingen een wereld te winnen is. Natuurlijk is er niet voor alles een oplossing en is niet iedere sport geschikt. Maar het eerste antwoord op de vraag of iemand mee kan doen, mag eigenlijk nooit 'nee' zijn."

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

‘MEEDOEN’ GAAT ALS EEN OLIEVLEK DOOR BRABANT

Twee jaar geleden stonden ze op het podium van de Brabantse Dorpen Derby. Het project ‘Meedoen Son en Breugel’ scoorde een ‘bronzen medaille’. In de ogen van veel mensen was het zelfs het gouden project. Het initiatief van moeders in Son en Breugel om de sport- en vrijetijdsmogelijkheden voor hun kinderen met een beperking te vergroten blijkt een schot in de roos. Met hun podiumplaats verdienden ze ook een mooi geldbedrag. Dat is inmiddels ingezet om op de thema’s sport en vrijetijdsbesteding lokaal te groeien. “Het gaat geweldig” vindt Diana van der Looij, samen met Maaike van Kempen de ‘oermoeders’ van het project. “We zijn ooit gestart met een G-voetbalteam met zeven sporters, inmiddels voetballen er 35 in drie teams. Niet alleen dat samen sporten is mooi, het is vooral geweldig om te zien hoe vriendschappen ontstaan. De kinderen komen uit hun isolement. In totaal hebben we ook honderd jongeren die meedoen aan vrijetijdsactiviteiten. Dat is ook gegroeid van één activiteit per maand naar drie keer in de maand. In principe mikken we op de groep tussen 6 en 18 jaar, maar sommige deelnemers zijn inmiddels 21 of 22, die blijven gewoon meedoen.”

Diana van der Looij
Maaike van Kempen

Het succesvolle sportproject maakt school en is inmiddels uitgerold naar Sint-Oedenrode (‘Bijzonder in Rooi’), Nuenen en Waalre. Ook de gemeente Drimmelen heeft interesse. Erg trots is Van der Looij op de vervolgstap, die ‘Meedoen Werkt’ heet. “Samen met SWZ Zonhove werken we aan het realiseren van banen en stages in ons eigen dorp. Waarom zou je met een busje naar Boxtel gaan als je ook hier terecht kan? Na een zogenaamde ‘Prokkelweek’, een prikkelende ontmoeting, zijn al enkele bedrijven overstag en de eerste stages geregeld. Er zijn zelfs al mensen vast in dienst gekomen. Dat hoeft zeker niet altijd voor een volle werkweek. Sommigen werken twee halve dagen, maar zijn wel trots op hun werk, bijvoorbeeld bij de HEMA. Ze tellen echt mee.” Nu maar hopen dat ‘Meedoen’ ook op dit thema als een olievlek door de provincie gaat!

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

WAARIN EEN KLEIN DORP GROOT KAN ZIJN

Samen sporten als laagdrempelige manier om asielzoekers te laten integreren. Dat is het idee achter ‘Samen Stevensbeek’, een initiatief van Sportvereniging Stevensbeek (SVS) in nauwe samenwerking met het lokale AZC. ‘Samen Stevensbeek’ eindigde in 2015 als tweede bij de Brabantse Dorpen Derby. De jury vond het een voorbeeldproject, niet alleen voor Brabant! “Samen Stevensbeek geeft kansen aan ontmoetingen zonder dat je met elkaar hoeft te kunnen spreken. Vooral door samen te doen. Als je samen muziek maakt, samen kookt en vooral samen sport, dan vormt taal geen barrière en wordt samen leven een verrijking. Dat het concept zo goed werkt blijkt wel uit het feit dat de vrijwilligers met enthousiasme het stokje overdragen aan andere nieuwkomers wanneer ze het asielzoekerscentrum verlaten. Zo zie je waar een klein dorp groot in kan zijn.” Anderhalf jaar later is Tanja van Sambeek, van SVS, nog even positief. “Nog steeds is sprake van een mooi samenspel tussen de voetballers die ‘gewoon’ in het dorp wonen en de (veelal) tijdelijke bezoekers in het AZC. Door samen te sporten, spelen en ontspannen leer je elkaar kennen en wordt het voor iedereen plezieriger. Met name bij onze D-tjes loopt het uitstekend. Het klikt meteen met de nieuwe – veelal talentvolle – spelers. De opkomst is eigenlijk altijd wel goed. Oké, als het noodweer is, dan is er wat minder aanloop, maar meestal zijn er 14 spelers op het veld. We hebben ook een volledig team bestaande uit volwassenen. We hebben wel vaak te kampen met wisselingen, doordat veel mensen uit ons AZC regelmatig naar een andere locatie verhuizen. Dat vangen we dan weer op met nieuwe instromers, in goed overleg met het COA. We gaan nu werken aan de oprichting van een stichting om alles nog beter te stroomlijnen.”

Tanja van Sambeek

SPORT, BEWEGEN EN PARTICIPATIE

Sport en bewegen is een belangrijk middel om participatie te bevorderen. Sport maakt fysiek en mentaal sterker, geeft zelfvertrouwen en helpt bouwen aan relaties. Rangen en standen spelen een minder grote rol. Toch vindt niet iedereen even makkelijk de aansluiting, vanwege een fysieke, verstandelijke, psychische of financiële beperking.

In dit boek kunt u lezen wat sport voor mensen betekent. Mensen met autisme krijgen door hardlopen meer zelfvertrouwen en vinden hierdoor ook op andere terreinen meer aansluiting binnen de maatschappij. Door de rollatorloop ervaren ouderen met een rollator dat je echt niet stil hoeft te blijven zitten en er prima samen op uit kunt trekken. Door sport durven mensen hun grenzen te verleggen en nieuwe mogelijkheden te zien. Die ervaring is van onschatbare waarde in het verdere dagelijkse leven.

In de praktijk zie je dat mensen met een verstandelijke beperking veruit het makkelijkst de aansluiting vinden bij sportverenigingen. Deze groep is al heel lang zichtbaar in de maatschappij. Hun behoeften en mogelijkheden zijn redelijk duidelijk. Daarnaast hoeven er voor sporters met een verstandelijke beperking niet of nauwelijks fysieke aanpassingen getroffen te worden. De koudwatervrees is met betrekking tot deze groep het minst groot.

Bij mensen met een lichamelijke beperking ligt de sportdeelname lager. Dit heeft te maken met de fysieke aanpassingen die nodig zijn om mee te kunnen sporten. Denk hierbij aan toegankelijkheid van de accommodatie en aangepast sportmateriaal zoals een sportrolstoel. Voor verenigingen is het lastiger om hierop in te spelen.

Ook mensen die in armoede leven ervaren een beperking bij het participeren in de sport. Zij zijn vaak niet in staat om de contributie voor de sportclub te betalen en de benodigde sportkleding aan te schaffen. Gelukkig spelen steeds meer gemeenten hierop in door hiervoor bijzondere bijstand te verschaffen. Een belangrijke vraag blijft wel of iedereen die er voor in aanmerking zou komen ook op de hoogte is van deze regeling. Bovendien hoeft geld niet altijd een drempel te zijn, zoals het voorbeeld van De Wolf is Los in dit hoofdstuk laat zien. Via sociale media wordt het steeds makkelijker om ook buiten verenigingsverband samen met anderen te sporten.

Maar dan het volgende punt. Stel, je hebt een beperking en wilt gaan sporten. Hoe vind je dan je weg? Dat is soms nog een hele zoektocht, zoals wij zelf hebben ervaren bij het samenstellen van dit boek. Het goede nieuws: er zijn enorm veel landelijke, regionale en lokale initiatieven, regels en informatiebronnen.

Vinden wat je aanspreekt

Kinderen met een beperking in het speciaal onderwijs (6 tot 19 jaar) maken gedurende hun schoolloopbaan kennis met allerlei vormen van (aangepaste) sport. Ze ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn en leren hun grenzen verleggen. Kinderen met een beperking leren dus van kleins af aan dat sport en bewegen belangrijk is én dat zij met hun beperking gewoon kunnen meedoen. Dit bevordert de sportparticipatie onder jeugd met een beperking en drempels zijn al geslecht voordat ze worden opgeworpen. Het programma dat zich inzet voor sportparticipatie van kinderen met een beperking heet ‘Special Heroes’. Gelukkig beperkt de aanpak zich niet alleen tot kinderen met een beperking. Er wordt ook veelvuldig de aansluiting gezocht met kinderen en sporters zonder beperking, zoals op de jaarlijkse Special KIDS-dag in Breda.

Natuurlijk heeft niet iedereen met een beperking die beperking van jongs af aan. Voor mensen die door een ongeval een beperking krijgen of vanwege een andere reden in een revalidatiecentrum terechtkomen, is er het programma Revalidatie, Sport en Bewegen. Dit richt zich op het structureel aanbieden van bewegen en sport aan revalidanten tijdens en na het revalidatieproces. In een vroeg stadium stimuleert het programma de revalidant om bewegen en sporten blijvend onderdeel te maken van het dagelijks leven. Op deze manier maken revalidanten dus kennis met de sporten die bij hen passen én die ze leuk vinden. Het doel van het programma is het realiseren van meer doorstroom voor (ex-)revalidanten naar bewegen en sport in de thuissituatie.

Voor alle andere mensen met een beperking die op zoek zijn naar passend sportaanbod is er de sportcoach aangepast sporten. Deze brengt samen met de toekomstige sporter de sportvraag in kaart en gaat vervolgens op zoek naar sportmogelijkheden op maat, zoveel mogelijk binnen het reguliere aanbod, maar waar nodig ook aangepast. Als er een mogelijke match tussen vraag en aanbod is gevonden, begeleidt de sportcoach de toekomstige sporter tijdens de kennismakingsperiode bij de vereniging van diens keuze. Ook nadat de persoon zich heeft aangesloten bij een sportvereniging, houdt de sportcoach regelmatig contact met zowel de sporter als de vereniging. Indien nodig biedt de coach ook dan ondersteuning aan sporter en vereniging.

Welke verenigingen doen er mee?

Wanneer je als sporter met een beperking weet welke sport je graag zou willen beoefenen, wil je natuurlijk weten bij welke vereniging(en) je welkom bent. Dan kun je dus naar het sportloket, mits dat in jouw regio al functioneert. Maar vandaag de dag zijn er natuurlijk ook apps te downloaden die je van deze informatie kunnen voorzien. Zo lanceerde Fonds Gehandicaptensport onlangs de app Uniek Sporten (zie het interview met Arjo Wijnhorst). Deze brengt vraag en aanbod op het gebied van gehandicaptensport landelijk in kaart, waarbij het mogelijk is om regionaal naar sportaanbod te zoeken. Nog niet alle regio’s zijn aangesloten, maar dit is wel het streven.
Er is ook de app Sportdrempelvrij, ontwikkeld door het Mulier Instituut. Deze verschaft informatie over de toegankelijkheid van sportaccommodaties, voor sporters, toeschouwers en vrijwilligers. Beide apps voorzien in belangrijke informatie over randvoorwaarden om te kunnen gaan sporten. Wat zou het mooi zijn als beide aspecten geïntegreerd kunnen worden aangeboden.

Passend materiaal

Niemand gaat hardlopen op hoge hakken of wielrennen op een gewone fiets. Zo kun je van sporters met een beperking evenmin vragen om in hun gewone rolstoel te gaan rolstoeltennissen, handbiken of basketballen.

Een keer in de drie jaar komt iemand in aanmerking voor een sportrolstoel. Je moet dan wel lid zijn van een sportaanbieder en uiteraard een sport beoefenen waarvoor je een sportrolstoel nodig hebt. Kortom: je moet dus al lid

zijn van een vereniging om überhaupt een sportrolstoel te krijgen. Maar hoe krijgt je dan de gelegenheid om een sport uit te proberen? Moet dat dan toch maar in die gewone rolstoel? Sommige gemeenten, zoals Amsterdam, spelen goed op deze behoefte in. Bij Wheels2Sport kun je tijdelijk een sportrolstoel lenen. Zo kun je ontdekken of de sport ook echt wat voor je is, voordat je een dure sportrolstoel aanschaft en lid wordt van een vereniging. Het zou goed zijn als ieder sportloket over een dergelijke service beschikt.

Hoe kom je er?

Gehandicaptensport is vaak regionaal georganiseerd. Dit betekent dat vervoer een knelpunt kan zijn. Natuurlijk is er in de eerste plaats het reguliere openbaar vervoer. Bussen, trams, metro´s en treinen worden steeds beter toegankelijk voor mensen met een beperking. In veel gevallen blijkt de bereikbaarheid van accommodaties toch een struikelblok, omdat de dichtstbijzijnde OV-halte meer dan 500 meter verder ligt.

Voor situaties waar het regulier openbaar vervoer niet in voorziet, zijn er verschillende vervoersregelingen, zoals Regiotaxi en Valys. Regiotaxi kan gebruikt worden bij ritten binnen vijf OV-zones van het woonadres, Valys is er juist voor ritten vanaf vijf OV-zones. Voor de laatste variant geldt dat er op jaarbasis maar een beperkt aantal ritten beschikbaar is. Dit betekent voor sporters met een beperking die competitie spelen en regelmatig buiten de regio reizen dat zij vaak niet kunnen 'rondkomen' met de Valys-kilometers die ze krijgen toebedeeld. Dan kunnen ze dus of niet meer deelnemen aan de competitie of ze moeten de vergoeding zelf gaan betalen.

Dat laatste is echter niet voor iedereen haalbaar, waardoor toch weer mensen in hun meedoen worden beperkt.

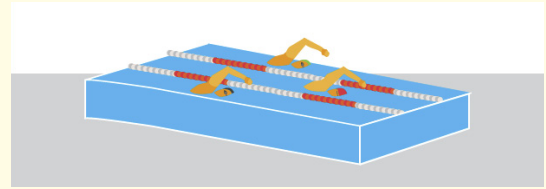
De vraag is natuurlijk of sporters met een beperking die willen sporten altijd zijn aangewezen op Regiotaxi en Valys. Hoe kan de sociale veerkracht van een vereniging of buurt helpen om dit vervoersprobleem te tackelen? Kunnen de taxibusjes van het leerlingenvervoer ´s avonds en in het weekend worden ingezet voor de gehandicaptensport? Kunnen buurtgenoten of andere leden de betreffende sporters ophalen of wegbrengen? Op verschillende plekken zijn hiervoor al creatieve oplossingen bedacht. Het zou goed zijn om ook deze voor het voetlicht te brengen via het sportloket, zodat we ook hierin van elkaar kunnen leren.

Aanbod creëren

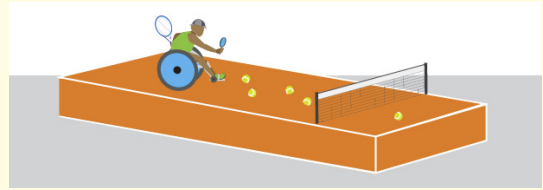
Voor verenigingen is het best een uitdaging om sportaanbod te creëren voor mensen met een beperking. Hoe vinden ze hen en hoe voorkom je dat verenigingen het wiel opnieuw gaan uitvinden terwijl het in andere regio´s al 'meedraait'. Het regionale sportloket is al genoemd als aanknopingspunt waar verenigingen met hun vragen terecht kunnen. Het sportloket kan ook toetsen of het voorgenomen aanbod zinvol is en zorgen voor de nodige afstemming. Inspirerende voorbeelden zijn te vinden via het programma Sport en Bewegen in de Buurt van minister Edith Schippers (zie sportindebuurt.nl). Dit overzicht is (nog) niet compleet, maar de sportloketten werken op dit moment hard om al deze informatie te verzamelen.

1 MAAK ENTHOUSIAST

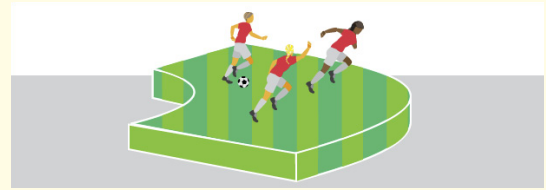
2 STEL WERKGROEP OF COMMISSIE SAMEN



3 MAAK EEN ANALYSE VAN JE EIGEN VERENIGING

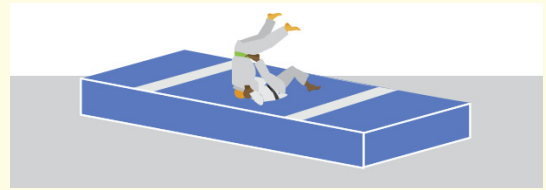


4 BIND PARTNERS AAN JE INITIATIEF

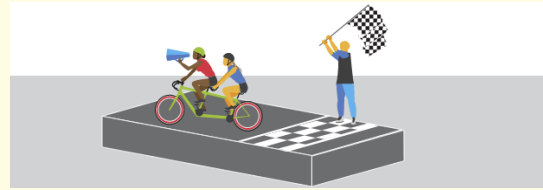


5 MAAK EEN PLAN EN BEGROTING

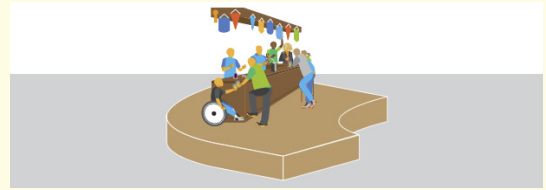
6 VOER HET PLAN UIT



7 MAAK HET BEKEND EN DEEL ERVARINGEN



8 LEG VAST EN EVALUEER



NOC*NSF stappenplan
Voor meer informatie: www.nocnsf.nl/samensporten/stappenplan

Wie aan de slag wil met het creëren van nieuw aanbod vindt houvast in het stappenplan dat NOC*NSF en NSGK hiervoor hebben ontwikkeld (zie afbeelding pag. 51). Dit stappenplan geeft praktische handreikingen om te komen tot een structureel en duurzaam sportaanbod. Een traject dat in samenwerking met de betreffende sportbond verloopt. Het is in elk geval raadzaam ook contact op te nemen met het regionale sportloket om samen te bekijken of er vraag is naar dit aanbod, wat er nodig is om het op te zetten en welke randvoorwaarden daarvoor wellicht nog moeten worden geoptimaliseerd.

Op zoek naar de verborgen vraag

In de ideale wereld is iedereen intrinsiek gemotiveerd om te sporten en bewegen. Helaas is dat niet het geval, ook niet bij mensen met een beperking. Een deel van deze latente vraag en behoefte blijft verscholen achter de voordeur. Uit de recente monitor Sociale Veerkracht in Brabant[1] blijkt tien tot dertig procent van de Brabanders niet of minder verbonden te zijn in sociale netwerken. Ongeveer een half miljoen Brabanders staat er alleen voor en vindt moeilijk de weg naar hulp. Ook een vereniging of het sportloket is dan vaak een stap te ver.

Sommige mensen hebben nu eenmaal een duwtje (of twee) nodig in de goede richting. Fysiotherapeuten, podotherapeuten en andere paramedici, maar bijvoorbeeld ook pedicures kunnen hierin een signalerende, stimulerende en verwijzende rol spelen. Zij richten zich niet alleen op de behandeling van de klacht, maar ook op het voorkomen dat de klacht weer terug komt. Bovendien hebben ze door hun gesprekken een beeld van het algeheel welzijn van hun klanten. Daarvoor kan bewegen even goed van belang zijn.

Ook MEE en andere organisaties die geregeld achter de voordeur komen, zoals de sociale wijkteams, kunnen helpen om meer mensen aan het sporten en bewegen te krijgen. Natuurlijk is dat niet hun primaire taak, maar wat zou het mooi zijn als zij in het kader van preventie, voorkomen van terugval en het bevorderen van participatie de weg weten te vinden naar de sportloketten in de regio.

Financiële ondersteuning

Als extra financiële middelen vereist zijn om een aanbod voor mensen met een beperking op te zetten, kan soms aanspraak worden gemaakt op een provinciale of lokale regeling. Ook via de Menukaart Sportimpuls kunnen lokale sport- en beweegaanbieders financiële ondersteuning aanvragen. Het zou goed zijn wanneer de informatie over landelijke, regionale en lokale financieringsmogelijkheden is terug te vinden bij de sportloketten.

Verschillende fondsen en goede doelen zijn, onder bepaalde voorwaarden, bereid te investeren in het bevorderen van gehandicaptensport. Het Fonds Gehandicaptensport, de Cruyff Foundation en de Edwin van der Sar Foundation vertellen in dit boek hoe zij bijdragen aan de participatie van mensen met een beperking in de sport.

Het is mooi dat fondsen en goede doelen willen investeren in gehandicaptensport. Maar hoe zit het met de Wmo? In hoeverre kan en mag je vanuit die hoek een bijdrage verwachten? De Wmo is bij uitstek de wet die participatie bevordert. Helaas gaat het overgrote deel van het budget naar hulpmiddelen en zorg. Sport is juist een prachtig middel om te participeren én heeft tegelijkertijd een preventief karakter. Een kleine bijdrage op het gebied van sport kan in de toekomst een groter beroep op zorgbudgetten voorkomen. Er zijn al gemeenten die hierover nadenken, al hebben de meeste gemeenten op dit moment nog hun handen vol aan het vormgeven van hun ´nieuwe` taken én de daarbij behorende bezuinigingen.

Dicht bij huis

Schippers zet in op meer bewegen dicht bij huis. Buurthuizen en multifunctionele accommodaties zijn prachtige plekken waar laagdrempelige beweegactiviteiten kunnen worden aangeboden. Je ziet het steeds meer: wandel- of fietsclubjes die vertrekken bij het lokale buurthuis, yogalessen en volksdanslessen die worden aangeboden. Mensen ontmoeten elkaar, bewegen samen, leren elkaar kennen en blijven samen langer fit en zelfredzaam. Een mooie winst, voor buurthuis, wijk, dorp én de veerkrachtige samenleving.

[1] Monitor Sociale Veerkracht in Brabant, Telos/PON (2016).

“EEN PLATFORM WAAR SPORTERS MET EEN BEPERKING ALLES KUNNEN VINDEN”

Arjo Wijnhorst,
geestelijk vader van online community Uniek Sporten

Arjo Wijnhorst

UNIEK SPORTEN BRENGT VRAAG EN AANBOD BIJ ELKAAR

Uniek Sporten is een online sport community voor aangepast sporten. De gelijknamige app brengt vraag en aanbod bij elkaar. Je kunt zoeken op sport, regio en aard van de beperking. Mensen met een beperking worden zo geholpen om een geschikte vorm van sporten of bewegen te vinden. Uniek Sporten is het geesteskind van Arjo Wijnhorst, die uit eigen ervaring weet hoe belangrijk goede informatie kan zijn.

Steeds toegankelijker

In de hoogste klasse van het E-hockey, hockey vanuit een elektrische rolstoel, was Wijnhorst naar eigen zeggen een fanatieke speler. Later werd hij in deze sport teammanager van TeamNL, dat zilver pakte op de WK. Inmiddels is de prestatiesport vervangen door meer recreatief sporten. “Ik zwem en ik zeil. Bij onze zeilvereniging in Giesbeek blijft het bij sporten, want het clubgebouw is voor de nazit helaas nog niet toegankelijk”, lacht hij. Sowieso ‘loopt’ hij volgens

eigen zeggen niet tegen veel drempels aan. “Als ik met mijn vrouw in Harderwijk uit eten ga, kan ik niet ieder restaurant in, maar er blijven er genoeg over waar dit wel mogelijk is. En anders pak ik de auto en rijden we een stukje verder. Gelukkig worden steeds meer winkels en restaurants de laatste jaren beter toegankelijk.” Dat geldt wat hem betreft ook voor de sport. Mede door toedoen van Wijnhorst zelf, die met veel geduld en toewijding bouwt aan zijn grote ambitie.

Betrouwbaarheid als kwaliteit

Na een korte carrière in de accountancy kiest Wijnhorst voor een HBO-studie Sportmanagement. Twee maanden voor zijn afstuderen krijgt hij een telefoontje om eens te komen praten bij De Onderwijsspecialisten in de gemeente Arnhem over gehandicaptensport. Tussen 2009 en 2012 werkt hij daar hard aan de koppeling van vraag en aanbod, wat resulteert in een sportloket voor de regio Arnhem. Intussen heeft het Fonds Gehandicaptensport zijn initiatief geadopteerd en is Uniek Sporten uitgegroeid tot een landelijk initiatief. Wijnhorst is de eerste om toe te geven dat er al heel veel websites zijn. Signalen vanuit de doelgroep geven aan dat veel mensen door de bomen het bos niet meer zien. “De kracht van ons loket is de kwaliteit van onze informatie. Wij zorgen dat vraag en aanbod goed en betrouwbaar digitaal ontsloten worden. Dat hebben we zorgvuldig opgebouwd hier in de regio Arnhem en inmiddels uitgerold naar meerdere nieuwe regio’s. Onze wens voor de korte termijn is om heel Nederland te bestrijken. Hoe mooi zou het zijn als je straks één platform hebt voor mensen met een beperking waar alles op te vinden is?” De vraag stellen is hem beantwoorden. Het Fonds Gehandicaptensport biedt Uniek Sporten gratis aan voor alle regio’s in Nederland. Dit in eendrachtige samenwerking met NOC*NSF en hun project Grenzeloos Actief.

Regie in de regio

Hoewel Wijnhorst stiekem praat over eind 2017 als moment van de landelijke dekking, kan dit zomaar iets later worden. Haast is niet geboden, weet hij als geen ander. “De tijd is wel rijp om snel voortgang te boeken. Het VN-verdrag is een prima stok achter de deur om toegankelijkheid in sport en bewegen te helpen versterken. Toch blijven we behoedzaam te werk gaan. We zitten met Uniek Sporten op dit moment in vier regio’s in Gelderland. Binnenkort komen er daar nog vier bij in andere provincies en we zijn in gesprek met nog eens vijftien regio’s, onder andere in

Noord-Brabant. We streven naar een dekkingsgraad van 40 procent in 2016, waarna we eind 2017 mogelijk heel Nederland coveren met onze website en bijbehorende app. Het gaat inderdaad snel, maar vergeet niet dat we de eerste drie jaar van fouten van anderen hebben geleerd. Er is ooit vanuit Bunnik een informatiesite voor heel Nederland aangereikt. Een paar jaar later was dit initiatief ter ziele. Wij starten bottom-up, hebben geduld en laten de regie bij de zo belangrijke regio's zelf. Pas dan kun je tot een landelijk dekkend netwerk komen!"

Geen hokjesdenken

Het 'veroveren' van nieuwe regio's blijft volgens Wijnhorst missiewerk. "Toch is dat onze grootste uitdaging. We gaan veel naar bijeenkomsten om het project toe te lichten. Niet omdat wij dit zo leuk vinden, maar in het belang van de doelgroep. Met name voor dit stuk werken we nauw samen met het expertteam van Grenzeloos Actief. We denken niet in hokjes. Termen als 'handicap' en 'beperking' hebben we bewust omzeild in de naamstelling en onze 'slogan' Aangepast sporten voor jou! Wij kijken altijd naar hetgeen wél kan en blijven niet steken in onmogelijkheden. Sport en bewegen is praktisch voor iedereen mogelijk en hét middel om gewoon mee te doen."

www.unieksporten.nl

"DE RATIFICATIE VAN HET VN-VERDRAG IS EEN PRIMA STOK ACHTER DE DEUR"

“LEG VERBINDINGEN EN BLIJF ZAAIEN, WANT SOMS HEEFT EEN ZAADJE NET WAT MEER TIJD NODIG OM TE ONTKIEMEN”

Harry Visser,
programmamanager Aangepast Sporten gemeente Amsterdam

Harry Visser

AMSTERDAM VERDIENT PLUIM VOOR AANBOD AANGEPAST SPORTEN

We ontmoeten Harry Visser in Sporthallen Zuid in Amsterdam, naast het Olympisch Stadion waar het weekend ervoor het EK Atletiek heeft plaatsgevonden. Een mooie droom werd daar werkelijkheid: op het EK hebben ook de paralympisch sporters hun prestaties laten zien. Dafne Schippers en Marlou van Rhijn samen op de baan. “Zo zou het altijd moeten zijn”, verzucht Visser.

Succesvolle start

Visser is al 26 jaar consulent Aangepast Sporten bij de gemeente Amsterdam. Ooit begonnen als matroos op de vaart, werd hij later zweminstructeur en sportleider. In die laatste functie kreeg hij de vraag om een sportinstuif te organiseren voor kinderen met een beperking. “Aanvankelijk bestond dit uit kleuren, knutselen en schminken, maar ik wilde de kinderen echt kennis laten maken met sport. Ik zocht contact met sportbonden en zorgde ervoor dat kinderen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking iedere woensdag konden hockeyen, turnen, voetballen of basketballen.” Het werd een groot succes en dat was mede de aanleiding voor de gemeente Amsterdam om hem aan te stellen als consulent Aangepast Sporten.

Van 4 naar 250 verenigingen

Uit een onderzoek van de Vrije Universiteit naar gehandicaptensport was namelijk gebleken dat er in Amsterdam maar vier verenigingen waren met een aanbod voor mensen met een beperking. Veel te weinig voor zo’n grote stad. Visser gaat volgend jaar met pensioen, maar kijkt met tevredenheid naar wat er op dit gebied inmiddels bereikt is in Amsterdam. “We hebben nu 250 verenigingen met een sportaanbod voor mensen met een beperking. Bij de meeste verenigingen gaat het om specifieke teams of afdelingen, maar daar waar mogelijk zie je ook totale integratie. We hebben de stad op dit vlak kunnen veranderen en daar ben ik trots op. Het is dat ik in de buurt van Deventer woon, maar wat dat betreft zou ik hier zelf ook best oud willen worden.”

Ook grote evenementen

Toen hij begon in zijn huidige functie was Visser in zijn eentje. Hij had wel de politieke wind mee, met Erica Terpstra aan het roer, de toenmalige staatssecretaris voor Volksgezondheid, Welzijn en Sport. “In de jaren tussen 2000 en 2010 kwam er steeds meer versterking bij in de vorm van combinatiefunctionarissen, sportcoaches en vakleerkrachten. “Ook in die laatste groep hebben we flink geïnvesteerd, al lang voordat het project Special Heroes werd opgezet.”
De budgetten zijn gelukkig meegegroeid. “We zijn ooit begonnen met een subsidieregeling van 25.000 gulden. Verenigingen die aan de slag wilden met gehandicaptensport, de toegankelijkheid wilden verbeteren of hulp nodig hadden met het regelen van het vervoer, konden daarvoor bij mij terecht. Inmiddels is dat potje uitgebreid naar 500.000 euro. Daar helpen we niet alleen verenigingen mee. Ook grote evenementen waar we topsport, breedtesport en gehandicaptensport met elkaar verbinden, maken hier gebruik van. Zoals onlangs het EK Atletiek.”

Voorloper

Naarmate het aanbod op het gebied van gehandicaptensport begon te groeien, ging Visser met zijn team ook meer de verbinding leggen met zorg. “Dat was in de tijd dat er ook meer aandacht kwam voor leefstijlen en gezond oud worden. We hebben destijds zelf een boek ontwikkeld met de titel ‘Dokter mag ik sporten?’, om de eerstelijnsgezondheidsvoorzieningen attent te maken op het sportaanbod. Door deze verbinding te maken is het uiteindelijk zo gegroeid dat de huidige wethouder Eric van der Burg zowel sport als zorg in zijn portefeuille heeft.”

Ander voorbeeld: al in 1990 begonnen ze in Noord-Holland met een provinciale wegwijzer om mensen attent te maken op het sportaanbod in de regio. Van een boekje werd het de website www.jekuntmeer.nl. “En dat is in feite weer de voorloper van de Uniek Sporten app, die nu over heel Nederland wordt uitgerold.”

Amsterdamse Pluim

Zijn laatste jaren bij de gemeente Amsterdam is Visser programmamanager Aangepast Sporten. Hij is vooral bezig met een goede overdracht van zijn ‘erfenis’. “Ik leid mensen op, activeer en inspireer ze. Maar waar ik nog altijd het meest blij van word, zijn de ervaringsverhalen van sporters met een beperking die hun weg weer gevonden hebben. Om elkaar te blijven stimuleren, kennen we sinds een aantal jaren de Amsterdamse Pluim voor de vereniging met het beste aanbod op het gebied van aangepast sporten.” Verenigingen die willen meedingen, krijgen een vragenlijst over hun aanbod, de toegankelijkheid van hun accommodaties en het aantal vrijwilligers dat hier een bijdrage aan levert. Een jury selecteert daaruit tien verenigingen die worden bezocht door een visitatiecommissie, bestaande uit een groep gedreven ervaringsdeskundigen. “Dan zie je steeds weer hoeveel mooie voorbeelden we hebben in Amsterdam. Dat inspireert enorm.” De prijsuitreiking vindt natuurlijk plaats tijdens het Amsterdamse Sportgala, want ook op dit punt kiest Amsterdam voor integratie.

Blijf zaaien!

“Toen ik hieraan begon was het mijn ambitie om iedere Amsterdammer aan het sporten te krijgen. Dat is misschien een brug te ver, maar iedere Amsterdammer die wil sporten, kan in de buurt een geschikt sportaanbod vinden. En daar ben ik trots op! Wat ik andere regio´s of gemeenten adviseer? Leg verbindingen en blijf zaaien, want soms heeft een zaadje net wat meer tijd nodig om te ontkiemen.”

“IEDERE AMSTERDAMMER DIE WIL SPORTEN, KAN IN DE BUURT EEN GESCHIKT AANBOD VINDEN”

“IEDEREEN HEEFT ER BELANG BIJ OM HET SAMEN TE DOEN”

Margreeth Broens,
expert accommodatiebeleid bij Zet

Margreeth Broens

ACCOMMODATIES IN DE BUURT BENUTTEN VOOR SPORT EN BEWEGEN

Minister Schippers wil dat iedereen dicht bij huis kan sporten en bewegen. Daar kunnen buurt- en dorpshuizen een mooie rol in spelen, vindt Margreeth Broens, expert accommodatiebeleid bij Zet. Haar passie voor het onderwerp ontstond al in 2003, toen ze een onderzoek deed naar de toekomstige functie van buurt- en dorpshuizen. Sindsdien is er veel veranderd, weet Broens als geen ander. "Het buurthuis is allang meer dan een plek om te kienen, kaarten en keuvelen. We spreken tegenwoordig niet voor niets over MFA: multifunctionele accommodatie."

Kleinschalig en drempelverlagend

"Doordat bijvoorbeeld ook de bibliotheek of het kinderdagverblijf in de MFA gehuisvest zijn, weten steeds meer mensen de weg ernaartoe te vinden. Daarnaast organiseren besturen activiteiten om mensen te trekken die minder snel geneigd zijn het buurthuis te bezoeken. Denk bijvoorbeeld aan hogeropgeleide en kwetsbare burgers. Ze spelen daarbij in op maatschappelijke ontwikkelingen, zoals het algemeen gedeelde besef dat sport en bewegen belangrijk is om de samenleving gezond en fit te houden.

Die preventieve werking komt ook de zelfredzaamheid van mensen ten goede, een belangrijk beleidsdoel. MFA's worden dan ook steeds meer gebruikt om kleinschalig en laagdrempelig beweegactiviteiten aan te bieden." Ze noemt het wandelclubje dat start bij de MFA en aan het eind van de wandeling een kopje koffie komt drinken als beloning. Zo gaat het volgens Broens ook met de lokale fietsclub.

Sport en bewegen samen

"Een onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau[1] laat zien dat je sport en bewegen langer volhoudt als je het samen doet", aldus Broens. Dat blijkt vooral te gelden voor 65- tot 79-jarigen. Ouderen die lid zijn van een sportvereniging leren er vaak nieuwe mensen kennen, waar ze ook buiten de sportclub contact mee hebben. Daarbij komt dat mensen die lid zijn van andere vrijetijdsverenigingen meer aan sport doen. Het lidmaatschap van een vereniging is daarmee evenals het sporten zelf een indicator voor maatschappelijke participatie. "MFA's kunnen daar vanuit hun inhoudelijke doel, het bevorderen van sociale samenhang in de buurt, een bijdrage aan leveren. De overkoepelende functie van een MFA is ontmoeting. Het is een knooppunt van geplande en toevallige ontmoetingen tussen diverse groepen, op basis van uiteenlopende activiteiten en vormen van dienstverlening. Je kunt er naar toe gaan om mensen tegen te komen met wie je samen aan sport en bewegen doet. Daarmee kun je je sociale netwerk uitbreiden en aan meer dan alleen sport doen."

Aangepast aanbod

Broens is allergisch voor uitsluiting en vindt het belangrijk dat multifunctionele accommodaties er echt voor iedereen zijn. Gelukkig ziet ze in het aanbod steeds vaker aandacht voor mensen met een beperking. "Clubjes passen hun activiteiten aan, zodat bijvoorbeeld ook mensen met dementie kunnen blijven meedoen. En ik ken een MFA met een zaalvoetbalclub die een wandelvoetbalteam heeft opgestart, zodat ouderen zolang mogelijk kunnen meespelen. Dan moet de MFA wel een sportzaal hebben", lacht Broens. "Anders gaat dat natuurlijk niet." Waar die sportzaal wel aanwezig is, stuit ze nog wel eens op een vraagstuk van beheer.

[1] De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport (2014).

Beheer overdragen

"MFA´s worden over het algemeen beheerd door vrijwilligersbesturen, terwijl de sportzaal wordt beheerd door de gemeente. Een sportvloer met alle mogelijke sporttoestellen is natuurlijk een forse investering. Beschadiging door verkeerd gebruik kan een flinke kostenpost opleveren. Daarom zijn gemeenten soms bang om het beheer los te laten. Op zich begrijpelijk, maar zo wordt er wel een drempel opgeworpen voor de MFA om meer beweegactiviteiten te gaan ontwikkelen." In het belang van een gezonde samenleving zou de gemeente dit best mogen loslaten, aldus Broens. Ze kent al voorbeelden waar zo'n overdracht heeft plaatsgevonden.

Geen eigen hokjes

Dorpshuis Onder d´n Plag, huis van ontmoeting en sport voor vijf kleine kernen in Demen (gemeente Oss) is volgens Broens een prachtig voorbeeld. "Daar maken ze heel slim gebruik van de ruimte. Echt een accommodatie die uitnodigt tot ontmoeting en beweging. De toneelvereniging heeft er haar podiumzaal, er wordt gegymd, gedanst, gehobbyd en het jeugdwerk heeft er zijn activiteiten. Niemand heeft eigen hokjes. De kleedkamers van de sportverenigingen zitten in het dorpshuis, dat tevens dient als kantine. En het bestuur van het dorpshuis vergadert in de scheidsrechtersruimte. Samen geven de dorpsbewoners een mooie invulling aan hun MFA en het buitenterrein, omdat iedereen er belang bij heeft dat de voorziening in hun woonomgeving overeind blijft."

Multifunctionele sportaccommodaties

Broens signaleert in dit verband nog een positieve ontwikkeling. "Voetbalclub OJC in Rosmalen wilde zijn accommodatie graag beter benutten op tijden dat de velden en kleedkamers niet gebruikt worden door de voetballers. Daar heb ik in 2014 een verkennend onderzoek naar gedaan. Inmiddels geven ze al invulling aan een buurthuisfunctie, bijvoorbeeld door naast voetballen ook andere naschoolse activiteiten voor kinderen op te zetten. Ook bestaat het idee om kinderen en ouders er samen een gezonde maaltijd te laten nuttigen. Dergelijke initiatieven juichen wij van harte toe. Al moet je natuurlijk wel goed in ogenschouw nemen welke invloed dit kan hebben op de lokale MFA."

Elkaar aanvullen

Samenwerken tussen sportaccommodaties en MFA's - al dan niet met binnensportruimte – is heel goed mogelijk stelt Broens. "Ze kunnen elkaar aanvullen en bijvoorbeeld hun accommodaties met elkaar verbinden. En is er ter plekke geen MFA, dan is het juist fantastisch om sportlocaties als zodanig te gebruiken. Waarom zou je iets compleet nieuws bouwen, als je hetzelfde kunt bereiken door efficiënter gebruik te maken van hetgeen je al hebt? Daarnaast trekt het ook mensen die niet sporten naar zo'n accommodatie en wie weet raken ze wel geïnspireerd en komen ze ook in beweging." Voorwaarde is wel, zo stelt ze, dat er een ruimte is of kan worden gecreëerd voor die zo belangrijke ontmoetingsfunctie. Een ruimte die ook qua inrichting en sfeer het ontmoeten stimuleert, waar mensen elkaar tegen kunnen komen voorafgaand, tijdens en na afloop van de activiteiten waar ze in eerste instantie op afkomen.

Opnemen in beleid

In de visies op accommodatiebeleid mist Broens vaak nog de aandacht voor sport en bewegen. "Juist in deze tijd, waarin preventie en een gezonde leefstijl hoogtij vieren, mag dit in het aanbod eigenlijk niet ontbreken. Denk hierbij ook aan een workshop over gezonde voeding, relevant voor ouderen en ouders van kinderen, een spreekuur van een diëtist en een natuurlijke verbinding met fysiotherapie als eerstelijnszorg en fitness. En niet te vergeten de yogadocent die al een flink aantal jaren lesgeeft in een MFA. Een mooie taak voor mij om besturen hierop te inspireren."

“HET MOET DE NORMAALSTE ZAAK VAN DE WERELD ZIJN”

Nike Boor,
directeur Fonds Gehandicaptensport

Nike Boor

FONDS GEHANDICAPTEN-SPORT GEEFT PRAKTISCHE ONDERSTEUNING OP LOKAAL NIVEAU

Nike Boor is directeur van Fonds Gehandicaptensport. Zijn werk is zijn passie. Hij heeft er mede voor gezorgd dat de gehandicaptensport inmiddels een volwaardige plaats heeft verworven binnen de Nederlandse sportwereld. Dit jaar is hij benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau vanwege zijn tomeloze inzet voor sporters met een beperking.

Minder zichtbaar

In de meer dan 25 jaar die Boor al in deze setting werkt, is er veel veranderd, met name op organisatorisch vlak. “Aanvankelijk had je voor sporters met een beperking eigenlijk alleen de Nederlandse Bond voor Aangepast Sporten, de NEBAS. Door de jaren heen groeide deze organisatie langzaam uit tot Gehandicaptensport Nederland en Fonds Gehandicaptensport. Waar het Fonds zich altijd is blijven richten op het financieel ondersteunen van sporters en sportverenigingen lag de focus van Gehandicaptensport Nederland op het proces van organisatorische integratie. De verantwoordelijkheid voor de gehandicaptensport werd langzaam overgedragen aan de sportbonden en NOC*NSF. Toen dit proces in 2010 formeel werd afgerond zag je dat de koepelorganisatie Gehandicaptensport Nederland in verschillende kleinere organisaties uiteen viel. Dit heeft de zichtbaarheid van de gehandicaptensport bij het Nederlandse publiek geen goed gedaan.”

Heldere focus

De verantwoordelijkheid voor de sport ligt nu formeel bij de sportbonden, maar veel sportbonden hebben het financieel moeilijk. Daardoor ontbreekt het hen volgens Boor helaas vaak aan kennis en personele capaciteit om verenigingen en sporters met een beperking goed te ondersteunen. “Gelukkig zijn wij als Fonds Gehandicaptensport onze eigen weg gegaan en ons nog sterker gaan inzetten voor onze kerntaken. Wij ondersteunen vooral op lokaal niveau, met praktische zaken waar de sportvereniging en de sporter direct mee aan de slag kunnen. Zoals de aanschaf van sport- en spelmateriaal, het realiseren van bouwtechnische aanpassingen en het financieren van sportevenementen voor mensen met een handicap.”

Ruimte voor innovatie

Het Fonds helpt ook graag mee aan innovatie, zegt Boor. “Zo hebben we in het verleden een project ondersteund voor een hockeystick met ‘schietfunctie’, waarmee mensen met een beperkte armfunctie toch de bal kunnen slaan. Ook ondersteunen wij SailWise, dat watersportactiviteiten aanbiedt voor mensen met een handicap. Eén van de aanpassingen is dat mensen met één arm toch met de kano het water op kunnen.” Vernieuwend is zeker ook de basis waarop het Fonds start- en stimuleringssubsidies verstrekt aan lokale verenigingen. “In het verleden moest bij wijze van spreken iedere uitgave worden verantwoord. Tegenwoordig gaan we meer uit van vertrouwen en concreet resultaat na drie jaar. Nu krijgt een vereniging vrij veel ruimte om de subsidiegelden te besteden, zolang ze kan aantonen dat er na die drie jaar een structureel sportaanbod is ontstaan voor sporters met een handicap.”

Brede ondersteuning

Fonds Gehandicaptensport financiert met name projecten die echt een concrete bijdrage leveren aan het versterken van het lokaal sportaanbod. “Denk aan samenwerkingsprojecten tussen scholen, revalidatiecentra

en sportverenigingen of aan nieuwe initiatieven op het gebied van gehandicaptensport binnen reguliere sportverenigingen. Naast de ondersteuning in middelen, leveren we ook steeds vaker kennis en kunde, zodat het nieuwe aanbod ook echt blijvend en bestendig is. We worden dan ook steeds vaker gevonden door sporters met een beperking, die in de breedste zin van het woord ondersteuning nodig hebben bij het realiseren van hun sportbeoefening.” Het Fonds ondersteunt overigens geen individuele sporters, alleen rechtspersonen, legt Boor uit. Via honderden verenigingen worden jaarlijks duizenden sporters bereikt.

Modern platform

Een bijzondere activiteit van het Fonds Gehandicaptensport is de website en app Uniek Sporten. “We kregen steeds vaker signalen dat mensen met een beperking niet in staat waren om een passend sportaanbod te vinden. Door de vergaande versnippering van organisaties in de gehandicaptensport, een wildgroei aan websites met vaak onnauwkeurige informatie en gebrek aan kennis bij de sportverenigingen, bleek het onmogelijk voor sporters om hun weg naar de verenigingen te vinden. Met Uniek Sporten beschikken we nu over een modern platform dat betrouwbare informatie aanbiedt over wie waar kan sporten met welke beperking. Van het vinden van jouw sportlocatie tot het geven van toegankelijkheidsinformatie over de feitelijke accommodatie. Alle informatie wordt verzameld, gecontroleerd en beschikbaar gesteld voor sporters met een beperking en voor verenigingen die een aanbod voor de doelgroep willen starten.”

1% FairShare

Boor is trots op de CBF-status van Fonds Gehandicaptensport. Dit keurmerk garandeert dat de organisatie op orde is en dat de middelen op de juiste manier worden besteed. “Onze middelen halen we op via onze jaarlijkse collecte en via onze trouwe donateurs. Daarnaast hebben we inkomsten uit het 1% FairShare-concept. Een aantal jaar geleden hebben we corporate organisaties voorgesteld om 1 procent bovenop hun totale sportsponsoringsbudget te investeren in de gehandicaptensport. Inmiddels doen 34 sponsors mee, jaarlijks goed voor 1,4 miljoen euro. Ook dat geld zetten we op lokaal niveau in om de gehandicaptensport te stimuleren. Fantastisch toch!”

Genoeg te doen

Er is volgens Boor nog heel veel te doen, omdat de sportparticipatie voor mensen met een handicap aanzienlijk achterblijft bij de reguliere sport. Van de 1,7 miljoen Nederlanders met een handicap heeft circa 49 procent in meer of mindere mate moeite om te kunnen sporten. Dat cijfer vindt hij veel te hoog. Boor is pas tevreden als sport voor mensen met een handicap vanzelfsprekend is geworden. “Het moet niet bijzonder zijn dat mensen met een beperking sporten. Dat moet de normaalste zaak van de wereld zijn.”

www.fondsgehandicaptensport.nl

“VERENIGINGEN KRIJGEN VEEL RUIMTE OM DE SUBSIDIEGELDEN TE BESTEDEN”

“SAMEN SPELEN EN SPORTEN OP HET SCHOOLPLEIN, DA’S LOGISCH…”

Dorien Kweekel,
projectmanager Schoolplein14 (Cruyff Foundation)

Dorien Kweekel

SCHOOLPLEIN14 TER ERE VAN JOHAN CRUIJFF

Heel veel kinderen bewegen tegenwoordig veel te weinig. Sport en spel zit vaak in de spelcomputer of zelfs in het mobieltje. Dit levert bewegingsarmoede op en dat kan weer leiden tot ‘te dikke kinderen’. Ook gewoon buitenspelen is met name in de stad nogal eens lastig. Al zien we gelukkig in steeds meer wijken weer trapveldjes en Cruyff Courts verschijnen. In het basisonderwijs is Schoolplein14 aan een mooie opmars bezig, ook een initiatief van de Cruyff Foundation. Een gesprek met Dorien Kweekel, projectmanager van Schoolplein14.

Uitdagender maken

“De Cruyff Foundation heeft als doel om zoveel mogelijk kinderen te laten bewegen, zowel kinderen met als zonder handicap. Dit doen wij onder andere door het project Schoolplein14, wat is gelanceerd ter ere van de 65e verjaardag van Johan Cruijff. Uit onderzoek dat we samen met Nijha (ontwerper en inrichter van beweegruimtes) uitvoerden onder ruim 1.200 basisscholen kwam de behoefte naar voren om de veelal saaie schoolpleinen uitdagender te maken. Met Schoolplein14 wordt op een laagdrempelige wijze een deel van het schoolplein voorzien van coatings waarop gesport kan worden. Er is een standaardaanbod van coatings waarbij de atletiekbaan populair is, maar ook eentje met speelcirkels die vooral de meisjes aanspreekt. Natuurlijk is ook het veld met doelspelen erg populair omdat hier lekker gevoetbald kan worden.”

500 plekken voor samen spelen

Kweekel geeft aan dat de keuze van de coatings veelal een leuk democratisch proces kent. “Scholen krijgen een startpakket en kijken dan met de leerlingen samen naar de ideale uitvoering. Daar komen zelfs stembussen aan te pas. De leerlingen werken mee aan de voorbereiding door zelf alles op te meten en tekeningen te maken. We hebben overigens ook een coating voor het speciaal onderwijs. Hierop kan boccia (een soort jeu de boules, red.) gespeeld worden. Verder zijn alle speelvelden gewoon gelijk en kunnen leerlingen met en zonder beperking prima samen spelen. We hebben inmiddels 270 Schoolplein14-locaties gerealiseerd, een kwart daarvan bij scholen voor speciaal basis onderwijs of speciaal onderwijs.” In Brabant zijn de integratieve speelpleinen onder andere al aangelegd in Breda, Tilburg en Helmond. De ambitie is om in december 2016 het 300e Schoolplein14 gerealiseerd te hebben. “Samen met de bijna 200 Cruyff Courts hebben we in Nederland dan zo’n vijfhonderd locaties waar samen gespeeld en gesport kan worden. Van de Cruyff Courts is het ook interessant om te weten dat er enkele volledig zijn afgestemd op de wensen van bijvoorbeeld een zorginstelling of een school voor speciaal onderwijs. Je moet dan denken aan een wat andere ondergrond of zelfs pleinen waar met lichtsignalering gewerkt kan worden.”

Over de grens

De ambities van de Cruyff Foundation reiken verder dan Nederland. Met de Cruyff Courts wordt ook al furore gemaakt buiten onze landsgrenzen. Kweekel knikt: “Dat beperkt zich niet tot de buurlanden. Onze focuslanden zijn het Verenigd Koninkrijk, Spanje en de Verenigde Staten. In de Verenigde Staten hebben we onlangs een tijdelijk court neergelegd op het terras van het VN-gebouw. Een heel mooi initiatief dit jaar is ook de opening van een Cruyff Court in Rio de Janeiro, tijdens de Paralympische Spelen. Hier wordt vooral aandacht geschonken aan de sport- en spelmogelijkheden van blinde en slechtziende kinderen.

Voorafgaand aan de Paralympische Spelen gaan we met ons mobiele Cruyff Court langs diverse asielzoekerscentra om kinderen ook daar in de gelegenheid te stellen lekker te sporten. Samen met de organisatie 'Right to Play' geven we cursussen aan de sportmedewerkers binnen de AZC's in Nederland. Daarnaast laten we een Schoolplein14-coating achter, evenals een sportpakket. Hierdoor kunnen de kinderen ook nadat we weer weg zijn nog steeds blijven sporten."

14 regels

Als de Cruyff Courts en Schoolplein14-locaties er eenmaal liggen, wordt er vaak dankbaar gebruik van gemaakt door andere initiatieven en organisaties, weet Kweekel. "Zo wordt de gymles steeds vaker op het aantrekkelijke schoolplein gegeven en gebruikt de buitenschoolse opvang ze al frequent. En het is natuurlijk een geweldige plek voor combinatiefunctionarissen om met jeugd aan de gang te gaan in de ruimte die zij invullen tussen school en sportvereniging. Ook is er sprake van structuur, wat soms best wenselijk is." Ieder schoolplein is voorzien van de 14 regels van onze legendarische nummer 14, over hoe met elkaar om te gaan. Deze zijn er niet alleen in geschreven vorm, maar ook in pictogrammen en in braille. Misschien een domme vraag tot slot: hoeveel mensen werken er eigenlijk bij de Cruyff Foundation? Ze lacht: "Wat denk je zelf? 14 natuurlijk!"

DE 14 REGELS
van Johan Cruijff

1 TEAMSPELER
Alleen kun je niets, je moet het samen doen.

2 VERANTWOORDELIJKHEID
Wees zuining op wat je krijgt en waar je gebruik van mag maken.

3 RESPECT
Heb respect voor de ander.

4 INTEGRATIE
Betrek ook anderen bij jouw activiteiten.

5 INITIATIEF
Durf iets nieuws te doen.

6 COACHEN
In een team moet je elkaar altijd helpen.

7 PERSOONLIJKHEID
Wees wie je bent.

8 SOCIALE BETROKKENHEID
Belangrijk in de sport, maar helemaal daarbuiten.

9 TECHNIEK
De basis.

10 TACTIEK
Weten wat je doet.

11 ONTWIKKELING
Door sport ontwikkelt lichaam en geest.

12 LEREN
Probeer iedere dag weer wat nieuws te leren.

13 SAMENSPELEN
Wezenlijk onderdeel van het spel.

14 CREATIVITEIT
De schoonheid van de sport.

www.cruyff-foundation.org

Foto's: Karin de Slegte

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

SPECIAL KIDS-DAG, HET BESTE VAN TWEE WERELDEN

Heel soms blijkt 1+1 inderdaad 3 op te leveren. Dat is zeker het geval bij de samensmelting van twee sportactiviteiten in de regio Breda. Al in de jaren tachtig van de vorige eeuw organiseert atletiekvereniging Sprint een sportdag voor kinderen van mytylscholen. Dit is later geëvolueerd tot de KIDS-dag (Kinderen Integreren Door Sport). Sinds het samengaan met het project Special Heroes in 2013, staat het evenement te boek als Special KIDS-dag. Bij de derde editie waren 400 deelnemers actief, waarvan 280 met een beperking. Op en rond de atletiekbaan in Breda wordt getennist, op BMX-fietsen gereden, rolstoelbasketbal gespeeld en zijn er ieder jaar nieuwe takken van sport om mee kennis te maken. Het betreft allemaal sporten die in de regio te beoefenen zijn, zodat een match kan ontstaan tussen sportclub en kind. De Special KIDS-dag maakt ieder jaar veel indruk op de deelnemers. Voor de kinderen uit het speciaal onderwijs is het geweldig om ook eens de beste te zijn op een onderdeel aangepast sporten. Zij helpen de kinderen van de basisschool met aanwijzingen hoe een rolstoel te rijden. En de kinderen die voor het eerst in een sportrolstoel zitten worden vaak helemaal enthousiast. "Ik vraag er een voor Sinterklaas", riep een leerling van de Zandberg verleden jaar. Integratie op de sportvloer haalt ook 'de handicap' er uit. Een sportrolstoel is gewoon een sportartikel, punt uit! Diverse leerlingen uit het speciaal onderwijs zijn naar aanleiding van deze KIDS-dag 'op sport gegaan' en daarin doorgegroeid. Zo hebben twee voormalige leerlingen van Mytylschool De Schalm deelgenomen aan de Paralympics. De Special KIDS-dag is ieder jaar op de vrijdag in de Week van de Toegankelijkheid. In 2016 krijgt de Special KIDS-dag een Olympisch tintje, met olympische sporten zoals boksen en handbal en een echte 'Torch Run' (het binnenbrengen van de Olympische vlam).

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

VIA FASSTRUNNERS DOORSTROMEN NAAR EEN ‘GEWONE’ LOOPGROEP

Renata de Jong

Het idee ontstond medio 2014, vanuit het Autisme Netwerk West-Brabant. Laten we met een aantal mensen met en zonder autisme gaan trainen voor de vijf kilometer van de jaarlijkse Singelloop in Breda. Aldus geschiedde. De loopgroep kreeg de naam ‘fASStrunners’, als verwijzing naar Autisme Spectrum Stoornis. Belangrijkste doelen: autisme meer bekendheid geven en mensen met autisme meer laten bewegen. Niet alleen een gezonde vrijetijdsinvulling, maar ook de kans om contact te maken en wellicht zelfs vrienden. Renata de Jong coördineert deze speciale loopgroep. Haar enthousiasme is aanstekelijk. “We zitten nu in het derde jaar en iedereen is gewoon ingestroomd binnen reguliere hardloopgroepen. De fASStrunners trainen niet alleen bij atletiekvereniging Sprint, maar doen ook mee aan wedstrijdjes in de regio. Blijven hangen is bij ons niet mogelijk. Aan het einde van iedere opstartperiode, schakel je automatisch door naar een gewone loopgroep op jouw niveau. De betrokken trainers vinden dit heel normaal en zijn blij met de doorstroming van onze talenten. Volgens mij is dit in Nederland best uniek. Het mooiste effect is dat niet alleen het lopen sterk verbetert, sommigen gaan al voor de tien kilometer of de halve marathon, maar dat de integratie in de maatschappij door samen te sporten succesvol blijkt. Natuurlijk blijft het altijd wat spannend als we weer opstarten. Zo hebben we dit jaar wel een heel bijzonder groepje autisten. Die trekken ons eigen T-shirt principieel niet aan. Dat vinden ze te ‘rood’, geloof ik”, lacht de ‘regelneef’ van dit loopinitiatief. Zijn er dan helemaal geen problemen? “Oh jawel, maar die hebben vooral te maken met de afstand die de mensen moeten overbruggen. Niet hardlopend, maar het is gewoon lastig om met het openbaar vervoer hier op deze atletiekbaan te komen.”

SPORT, BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID

We weten allemaal dat sport en bewegen ook belangrijk is om gezond te zijn en te blijven. Steeds meer programma's zetten in op een gezonde leefstijl: gevarieerd eten en meer bewegen. Wie kent bijvoorbeeld niet het beweegprogramma '30minutenbewegen.nl'? En bijna iedereen heeft prof. dr. Erik Scherder de afgelopen jaren wel eens op tv gezien met zijn argumenten waarom bewegen zo belangrijk is om niet alleen ons lichaam, maar ook ons brein fit te houden. De essentie: bewegen verbetert de doorbloeding en reguleert je bloedsuikerspiegel, zodat je hersenen beter functioneren. Bovendien komt er bij inspanning een stofje vrij, dat werkt als een soort pokon voor je brein. Kortom: 'stilzitten is het nieuwe roken'. En dat geldt ook voor mensen met een beperking.

Sport en bewegen draagt op twee manieren bij aan de zelfredzaamheid van mensen. Het kan een preventieve rol spelen: zorgen dat je zo lang mogelijk zelfredzaam blijft. En wanneer je een beperking krijgt, speelt sport en bewegen een belangrijke rol in de revalidatie. Om te zorgen dat je (weer) zoveel mogelijk zelfredzaam wordt.

Preventie

Sinds twee jaar loopt in Nederland het Nationaal Programma Preventie ´Alles is gezondheid´. Het programma wil een beweging op gang brengen die mensen inspireert en ondersteunt om aan hun gezondheid te werken. Dat verhoogt niet alleen de kwaliteit van leven, maar draagt ook bij aan een vitale maatschappij waarin iedereen naar vermogen mee kan doen.

De aanleiding voor dit programma was tweeledig:

- Het aantal chronisch zieke mensen neemt toe. We leven langer en voorheen ongeneeslijke ziekten zijn tegenwoordig behandelbaar.

- De gezondheidsverschillen tussen groepen mensen zijn aanzienlijk. Er is een sterke relatie tussen een (on)gezonde leefstijl, opleiding, werk en woonomstandigheden en maatschappelijke ontplooiing.

Het programma richt zich op vijf domeinen: zorg, school, wijk, werk en gezondheidsbescherming. Natuurlijk probeert men verbanden te leggen tussen de verschillende domeinen. In het kader van dit hoofdstuk lichten wij het domein zorg hier wat verder uit.

De website allesisgezondheid.nl meldt in haar 'factsheet zorg' dat de zorg in Nederland vooral wordt betaald om mensen beter te maken, niet om ze gezond te houden. Het is vooral ziektezorg en geen gezondheidszorg. Dat leidt tot veel, relatief zware zorg, terwijl in een eerdere fase lichtere zorg en welzijnsoplossingen voldoende waren geweest. Daarom streven veel partijen uit de eerstelijnszorg en het sociale domein ernaar mensen in een vroeger stadium ondersteuning te bieden. Niet alleen tijdige signalering is hierbij van belang, het moet ook meer integraal, het medische en het sociale samen, en zo dicht mogelijk in de buurt van de mensen om wie het gaat.

Als lichtend voorbeeld wordt op de website het Care Innovation Center West-Brabant (CIC) genoemd. Ouderen vinden het fijn om zoveel mogelijk regie over hun eigen leven te houden en zo lang mogelijk thuis te wonen in hun eigen vertrouwde omgeving. Het CIC realiseert een proeftuin die alle partijen op het gebied van preventie en zelfzorg (ondernemers, overheid, organisaties, onderwijs en burgers) stimuleert om samen te werken. In dit 'living lab' kunnen zorginnovaties in praktijk worden gebracht en getoetst, die de burger in staat stellen om zo lang mogelijk gezond te blijven, zolang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen en voor zichzelf te zorgen.

Inmiddels hebben zich ruim 900 organisaties verbonden aan het Nationaal Programma Preventie. Zij hebben middels een 'pledge' beloofd met hun organisatie een bijdrage te willen leveren aan de doelen van het programma. Het Fonds Gehandicaptensport en het Radboudumc hebben daarbij expliciet aangetekend dat ze mensen met een verstandelijke beperking stimuleren om structureel te gaan bewegen of te sporten.

Dat is natuurlijk prachtig. Maar naast de genoemde voorbeelden hebben slechts zes andere organisaties in hun aanpak aandacht voor mensen met een beperking. Het zou mooi zijn als het afleggen van de 'pledge' organisaties ook triggert om mensen met een beperking in hun activiteiten mee te nemen.

Er zijn nog veel meer ontwikkelingen die mensen stimuleren om meer te bewegen en gezond te leven. Onder andere door inzet van nieuwe technologieën. Verschillende spelcomputers zoals de Wii bieden ook spellen voor mensen met een beperking. Daarnaast is er een sterke opkomst van smartwatches en fitbits die bijhouden hoeveel stappen je hebt gezet of die je waarschuwen als je te lang hebt stilgezeten. Ook zijn er legio andere apps die je helpen met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl, waarin je kunt bijhouden wat je eet, hoeveel je beweegt en hoelang je slaapt. Tijdens de totstandkoming van dit boek was Pokémon Go een opkomende rage. Een spel voor je smartphone of tablet waarbij je op zoek gaat naar wilde Pokémon bij jou in de buurt, wijk of stad. Zodra je in de buurt bent, gaat je smartphone trillen. Het is de bedoeling om zoveel mogelijk monsters te verzamelen. Het positieve effect van het spel is dat vooral jongeren meer naar buiten gaan en dus meer in beweging zijn. Ook voor mensen met autisme, voor wie het lastig is om contact te maken, blijkt Pokémon een uitkomst. In hun zoektocht naar Pokémon spreken zij vreemden makkelijker aan en komen ze in contact met mede-Pokémonjagers.[1]

Kortom: er is genoeg om ons in beweging te krijgen, we moeten er alleen gebruik van maken. En alleen downloaden op je smartphone of tablet is niet genoeg.

Werken aan zelfredzaamheid

Mensen die sporten en bewegen verleggen hun grenzen, leren uitgaan van hun mogelijkheden en krijgen meer zelfvertrouwen, waar zij op andere fronten weer profijt van hebben. Kijk maar naar het mooie Brabantse voorbeeld van de fASStrunners, een groep jongeren met een Autisme Spectrum Stoornis die door hun sport ook (weer) aansluiting hebben gevonden in de samenleving.

Zo zijn er legio andere voorbeelden hoe sport een bijdrage kan leveren aan het weer meedoen in de samenleving. Het allerbelangrijkste is dat mensen met een beperking enthousiast gemaakt worden om (weer) te gaan sporten. Daar leveren goede voorbeelden en succesverhalen een belangrijke bijdrage aan. Ook is het van belang dat de vraag en het aanbod beter bij elkaar komen. Zodat iedereen die dat wil ook een passend aanbod kan vinden waar hij of zij zich prettig bij voelt.

De effecten van het werken aan zelfredzaamheid strekken verder dan alleen de fysieke en mentale gezondheid van het individu. Het dient ook een groot maatschappelijk belang. We worden steeds ouder. Op dit moment is zelfs sprake van een dubbele vergrijzing: relatief veel ouderen boven de tachtig. Om de zorgkosten toch betaalbaar te houden, moeten we langer zelfstandig thuis blijven wonen en vaker een beroep doen op ons eigen netwerk. Ook daarom is het van belang dat we met elkaar fit en gezond blijven, zodat we wanneer het nodig is er voor elkaar kunnen zijn. Bovendien is samen sporten en bewegen een mooie manier om de vereiste contacten te leggen en deze te verstevigen. Het is al met al een belangrijke sleutel naar een sociaal veerkrachtige samenleving.

[1] Volkskrant 18 juli 2016.

“ER WORDT VEEL TE WEINIG GEINVESTEERD IN PREVENTIE”

Prof. dr. Erik J.A. Scherder,
klinisch neuropsycholoog aan de Vrije Universiteit van Amsterdam

Erik Scherder

BEWEGEN IS GEZOND VOOR JE BREIN

"Mensen die kunnen bewegen, moeten bewegen. Ook al heb je een halfzijdige verlamming of kun je alleen je armen bewegen: beweeg! Ik wil mensen met een beperking echt niet te kort te doen en ik besef dat het niet altijd eenvoudig is, maar iedere inspanning die je levert, heeft een positief effect op je brein!"
Professor doctor Erik Scherder, klinisch neuropsycholoog aan de Vrije Universiteit van Amsterdam laat geen moment voorbij gaan om mensen er van te doordringen hoe belangrijk bewegen is voor het brein. "Natuurlijk is het ook goed voor lijf en leden en voor het ontmoeten van mensen, maar daar doe ik geen onderzoek naar. Dus daar kan ik als wetenschapper geen onderbouwde uitspraken over doen."

Drijfveren

We vragen Scherder naar zijn drijfveren om onderzoek te gaan doen naar het effect van bewegen op het brein. Hij lacht: "Heb je even, dat zijn er te veel om op te noemen. En het worden er alleen maar meer. Ik heb fysiotherapie en (neuro)psychologie gestudeerd. Mij viel op dat bewegen en cognitie als twee afzonderlijk dingen werden beschouwd. Het algemene gedachtegoed was dat niet bewegen geen invloed zou hebben op je brein. Doordat we in de loop der jaren steeds meer scans konden gaan doen, kregen we meer kennis over het brein en werd duidelijk dat bewegen wel degelijk van invloed is."

Bewezen effecten

Als we bewegen blijken we vooral de 'executieve functies' van onze hersenen te stimuleren: het vermogen tot initiatief nemen, zaken plannen, impulsen beheersen en zelfregulatie. Allemaal functies die we nodig hebben om zelfstandig te functioneren. We weten volgens Scherder nog niet of bewegen ook het geheugen en andere verstandelijke vermogens bij mensen met dementie verbetert. Dat wordt nog onderzocht. "Wat we wel weten is hoe slecht het is voor mensen met dementie om niet te bewegen, zowel voor hun lichamelijke als hun mentale fitheid. In mijn studietijd kwam ik veel op afdelingen waar mensen met dementie verbleven. Ze hingen daar maar wat in hun stoel en werden niet of nauwelijks geprikkeld. Tijdens een dagje uit zag je ze opfleuren, er werd weer gelachen, mensen gingen weer eten. Dit soort ervaringen zijn van invloed geweest om hier uiteindelijk onderzoek naar te gaan doen en dat is van wezenlijk belang."

Gezond oud worden

Dat we oud worden is zeker, stelt Scherder, de vraag is hóe we oud worden. "We moeten er met elkaar voor zorgen dat we gezond en fit blijven. Maar we bewegen steeds minder en overgewicht komt steeds meer voor. Met als gevolg dat ouderdomssuiker tegenwoordig al op dertigjarige leeftijd voorkomt. En dat vergroot onder andere de kans op het krijgen van dementie. Mensen moeten langer thuis blijven wonen, maar kunnen ze dat wel? De juiste zorg is daarin heel erg belangrijk en dat betekent dus ook: zorgen dat mensen in beweging blijven."

Meer onderzoek

In 2012 was Scherder op uitnodiging aanwezig bij de Paralympics in London. Hij was zwaar onder de indruk van de fantastische prestaties. "Ik vroeg me af hoeveel onderzoek eigenlijk gedaan wordt naar het effect van bewegen op de cognitie van mensen met een beperking. Mensen met een beperking sporten minder vaak dan mensen zonder een beperking. Ze neigen naar een inactief leven vanwege hun beperking. In het verleden zijn hier slechts twee onderzoekjes naar gedaan." Scherder zou het goed vinden als ook voor deze doelgroep een grootschalig onderzoek wordt verricht om hen te overtuigen van het belang van bewegen voor hun cognitie.

De mens is lui

Scherder praat zoals we hem kennen van zijn optredens bij De Wereld Draait Door en zijn tv-colleges over Het Brein: één en al bevlogenheid. Als je zijn verhaal hoort, wil je zelf ook meteen gaan sporten. Maar hoe zorg je nou dat de boodschap beklijft, dat mensen er morgen, volgende week en volgend jaar ook nog wat mee doen? “Je moet het erin blijven stampen”, weet Scherder. “Gedragsverandering is super moeilijk. De overheid zou hierin veel dwingender mogen zijn. Het rookverbod is er uiteindelijk ook gekomen. En tegenwoordig neemt iedereen toch zijn eigen tasje mee, sinds je er in de winkel vijf cent voor moet betalen. Soms moet het dus worden opgelegd. De mens is nu eenmaal lui van aard.”

Voorkomen is beter

Scherder geeft een voorbeeld. “Bij de Vrije Universiteit kun je naar de eerste verdiepingen niet met de lift. Op deze manier prikkelen we mensen om meer te bewegen. Het is een druppel op een gloeiende plaat, maar niks doen is geen optie.” Voor mensen met een beperking is er natuurlijk een pasje beschikbaar om wel de lift te kunnen nemen. “Voorkomen is beter dan genezen, maar daar wordt in mijn ogen echt te weinig op geïnvesteerd. Onlangs was ik op het ministerie van Financiën. Tot mijn grote schrik en verbazing worden er miljarden besteed aan curatieve zorg (de zorg die zich richt op genezing en behandeling van acute en chronische lichamelijke aandoeningen, red.), maar aan preventie doen we niks.”

Alles is gezondheid

Twee jaar geleden is het landelijk programma ´Alles is gezondheid´ gestart. Partijen maken daarin afspraken en ondernemen gezamenlijk acties om een beweging op gang te brengen die leidt tot een gezonder en vitaler Nederland. “Dat doen we vanuit de wetenschap dat een inactief leven vroeg of laat ziektes met zich meebrengt. Als ambassadeur van het programma verbaast het me iedere keer weer dat zo weinig mensen dit weten. Het blijft dan ook lastig om een thema als preventie tussen de oren te krijgen.” Daarom grijpt Scherder iedere gelegenheid aan om zijn verhaal te doen. “Want iedere persoon die het vanaf morgen anders gaat doen is er één. En dat is winst.”

“EEN INACTIEF LEVEN BRENGT VROEG OF LAAT ZIEKTES MET ZICH MEE”

“VAN DIE CAMPINGSTOEL AF EN IN BEWEGING!”

Roy ten Holder,
wijkinitiatief De Wolf is Los

Roy ten Holder

HOE EEN NIJMEEGSE VOLKSWIJK VIA FACEBOOK IN BEWEGING KOMT

In deze tijd van sociale media hoef je niet meer per se bij een vereniging te gaan om te sporten. Roy ten Holder maakte een Facebookpagina en nodigde buurtgenoten uit om mee te gaan hardlopen. Dat sloeg aan. Inmiddels rennen er verschillende groepen door de wijk Wolfskuil in Nijmegen-West en vinden sporters elkaar ook op andere activiteiten. Het initiatief heeft zijn naam meer dan waar gemaakt: 'De Wolf is Los'. Een even laagdrempelige als succesvolle manier om samen gezond bezig te zijn en bij te dragen aan de sociale cohesie van de wijk.

Niet 'nuilen', maar doen

Ten Holder schetst kort zijn persoonlijke motivatie: "In mijn rol binnen de wijkraad ging het vergaderen me steeds meer tegenstaan. Vaste punten waarover gesproken - zeg maar gezeurd - werd, waren items als losse stoeptegels en hondenpoep. In Nijmegen hebben we daar een eigen woord voor: 'nuilen'. Ik ben geen 'nuiler' en wil mijn energie positief aanwenden voor mijn wijk, gewoon iets leuks gaan doen!" Ten Holder, zelf al actief loper, gebruikte zijn eigen vaste loopmoment, de woensdagochtend, om via een facebookgroep loopmaatjes te vinden. Deze pagina werd hét platform waarlangs nu ook op andere momenten in de week mensen elkaar vinden om samen te lopen. "We zijn gestart met veel beginnende lopers en afstanden tot maximaal zeven kilometer. Er is een redelijk vaste groep met vooral vrouwen die op de woensdag- en vrijdagochtend gaat lopen. Inmiddels zijn er ook groepen actief op dinsdagavond en zelfs zondagavond."

Helemaal gratis

"Een paar mensen die écht niet meekonden hebben we naar de sportschool doorverwezen, maar veel afhakers kennen we niet. We 'lussen' veel, zodat niemand alleen komt te lopen. Door dit systeem van lopen in lussen kan ook iemand die meer wil dan een ander na bijvoorbeeld een uur trainen, gewoon nog met gelijkgestemden een extra lus er bij pakken." Het initiatief om mensen in de eigen wijk aan het lopen te krijgen wordt omarmd door de gemeente Nijmegen. Op bijeenkomsten over burgerinitiatieven is Ten Holder vaste gast. "Dat enthousiasme vertaalt zich overigens niet in enorme subsidiebedragen, maar daar is het ook nooit om te doen geweest. We hebben bij de start 250 euro gekregen waarmee we vooral promotie hebben kunnen bekostigen. De bijdrage aan 'De Wolf is Los' voor deelnemers is nul komma nul."

Voor de wijk, in de wijk

De 'wolven' lopen door hun eigen wijk. Een bewuste keuze, verklaart Ten Holder. "Mijn persoonlijke sportieve doel is om 15 kilometer achtereen hard te lopen, een belangrijker doel is om mensen uit hun campingstoel of van hun bierkratje af te krijgen. Mensen die voor hun huis zitten met koffie in de hand, raken vanzelf geïnteresseerd door al die langslopende buurtgenoten. Na verloop van tijd komen ze dan wellicht ook zelf van die tuinstoel af. Anderzijds geven deelnemers aan dat ze het ook erg leuk vinden om hun eigen wijk al hardlopend beter te leren kennen. We hebben dan wel geen bossen of heuvels, maar er is echt ook heel veel moois in Nijmegen-West. De routes variëren van 5 tot 18 kilometer. Inmiddels kennen de lopers hun wijk al goed en dat maakt het trainen wat gemakkelijker. Er zal niemand meer verdwalen."

Hechte groep

Ambitie genoeg bij de ‘club’ van Ten Holder: “Binnen de loopgroepen wordt al gesproken over deelname aan de populaire trail-runs. Voorlopig beperken we ons tot trainen en deelname aan vooral lokale hardloopevenementen. Ja, we zijn al een hechte groep aan het worden. Onlangs was er hier in Nijmegen de Eilandloop waar wij met maar liefst 15 ‘wolven’ aan mee hebben gedaan. Dat is voor een standaard atletiekverenging al een behoorlijk aantal, maar voor een wijkinitiatief is dit een enorme groep.”
Er zijn inmiddels ook groepen wijkbewoners die samen wandelen en bootcampen en wielrennen wordt de volgende activiteit van ‘De Wolf is Los’. “Voordat het zover is, vraagt een aantal uitdagingen nog om een oplossing. Je hebt veel meer veiligheidsaspecten om rekening mee te houden. Om veilig te fietsen zijn zogenaamde wegkapiteins nodig. Gelukkig hebben we die inmiddels gevonden en kunnen we binnenkort ook het wielrennen gebruiken om ‘uit onze kuil’ te komen.”

Kopiëren maar!

Er is op sportgebied al heel veel moois ontwikkeld in Nijmegen. De moderne tijdregistratie voor sportevenementen is daar geboren (De Championchip), de duurzame sportwedstrijd (met de trein gratis naar de Zevenheuvelenloop) en nu scoort de stad aan de Waal met dit sportieve leefbaarheidsinitiatief. Een opzet die in al zijn eenvoud prima kan worden gekopieerd in andere wijken en dorpen. Door heel Nederland zitten mensen passiever te wezen dan ze eigenlijk willen zijn. Het wachten is op lokale navolgers van Ten Holder die hen dat ene beslissende zetje geven via Facebook.

“WE ZIJN AL EEN HECHTE GROEP AAN HET WORDEN”

“WE MOETEN VEEL MEER KIJKEN WAT IEMAND NOG WÉL KAN”

Annemarie van der Sar,
voorzitter Edwin van der Sar Foundation

Annemarie van der Sar

BEWEGEN IS ESSENTIEEL VOOR HET HERSTEL VAN HERSENFUNCTIES

Annemarie van der Sar is 36 als ze op een ochtend iets voelt knappen in haar hoofd. Een hersenbloeding. Haar wereld stort in. Ze moet opnieuw leren lopen en praten. Na een intensieve revalidatie komt ze er gelukkig bovenop. Nog steeds moet ze op tijd rust nemen en waken voor teveel prikkels, maar ze voelt zich weer prima. Ze is bijna dagelijks actief als bestuursvoorzitter en boegbeeld van de stichting die ze samen met haar man, Edwin van der Sar, heeft opgericht. “Ik realiseer me dat ik geluk heb gehad en zet mijn ervaringen graag in om andere mensen met niet aangeboren hersenletsel te helpen bij hun herstel.”

En dan naar huis...

De Edwin van der Sar Foundation richt zich met name op het stimuleren van beweegactiviteiten. “Natuurlijk omdat Edwin als oud-topsporter staat voor sport en bewegen, maar vooral om wat het voor mijn herstel heeft betekend. Kijk, in de ziekenhuizen en zorgcentra hebben we het in Nederland over het algemeen goed geregeld. Maar dan, na drie maanden, geven ze je een hand en kun je naar huis. Dan zit je daar, ik heb het zelf ervaren. Aankleden, douchen, lopen, niets ging meer vanzelf. Ik was onbegrijpelijk moe en wilde soms het liefst in bed blijven liggen. Dan moet je echt op een nieuwe manier worden uitgedaagd. Je moet naar buiten!”

Elke dag een doel

Dankzij de geweldige steun van haar man en haar familie is ze door die moeilijke periode heen gekomen. Maar ook door haar eigen inzet. “Eén keer in de week fysio, dat schoot wat mij betreft niet op. Ik ontdekte dat er ook nog zoiets als neurofysio was en koos ervoor om intensief aan de slag te gaan. Dat bewegen bracht weer ritme in mijn dag en gaf me elke dag een doel om aan te werken. Door stapjes vooruit te maken, krijg je de motivatie om door te gaan én win je weer een beetje aan zelfvertrouwen. Ik realiseer me heel goed dat wij - ook door ons netwerk - precies de goede ondersteuning konden regelen. Zoals ik me ook realiseer dat dat echt niet voor iedereen is weggelegd.” Die juiste begeleiding is razend belangrijk vindt Van der Sar. “Dat zie je ook terug in veel van onze projecten.”

Eenvoudige middelen

Ze geeft een paar voorbeelden: zorgcentra kunnen aanvragen indienen voor een duofiets of beweegtuin en Meet me @ the Gym biedt mensen met NAH in de chronische fase een sportprogramma op maat. Ook zijn er namens de stichting speciale beweegteams op pad om zorginstellingen te illustreren hoe ze met heel eenvoudige middelen mensen weer aan het bewegen krijgen. Van der Sar is er regelmatig bij aanwezig en vindt het prachtig om te zien hoe deelnemers dan even vergeten dat ze een beperking hebben en elkaar beginnen uit te dagen. Alles in de veilige omgeving van lotgenoten onder elkaar. “Dat is ook een belangrijk aspect van het NAH-zwemmen dat we al op verschillende plekken in Nederland aanbieden.”

NAH en de Edwin van der Sar Foundation

In Nederland wonen circa 400.000 mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH) als gevolg van een hersenbloeding, herseninfarct, ongeval, fysiek geweld of operatie. Door een hersenbeschadiging kan je leven van de ene op de andere dag ingrijpend veranderen. Naast fysieke beperkingen kan ook karakterverandering een gevolg zijn. Dat raakt ook de mensen om je heen: je partner, gezin, familie, vrienden en collega’s. De Edwin van der Sar Foundation realiseert beweegprojecten voor mensen met NAH, omdat beweging noodzakelijk is voor het herstel van hersenfuncties. Bovendien stimuleert bewegen het ontwikkelen van zelfvertrouwen en sociaal contact en reduceert het aanzienlijk de kans op herhaling en terugval.

NAH-zwemmen

Toen ze zelf nog midden in haar revalidatie zat, heeft Van der Sar zelf ervaren dat de gang naar een regulier zwembad een enorme drempel kan zijn. “Ik had me gewoon laten afzetten bij het zwembad en me helemaal niet gerealiseerd hoeveel prikkels daar zijn. Al dat geluid, die drukte en zelf je weg moeten vinden. Dat was op dat moment teveel. Ik raakte echt in paniek. Daarom zorgen wij voor een veilige omgeving, met lotgenoten, vakkundige begeleiding en de nodige aanpassingen.” Een mooie tussenstap om het zwemmen eventueel te continueren binnen een ‘normaal’ zwembad. Samen bewegen is overigens niet alleen gezond, maar ook heel gezellig, weet Van der Sar. “En laten we het effect van ontspanning vooral niet vergeten. We begeleiden ook groepen van mensen met een zwaardere beperking. Dan kan de mantelzorger eventueel ook meedoen. Lekker samen dobberen en bezig zijn. Dat is echt een andere interactie en beleving dan wanneer je thuis aan het wassen en zorgen bent voor je kind of partner.”

De Class

Een bijzonder zwak heeft ze voor De Class, een groep jongeren met NAH die een jaar lang worden begeleid bij het afronden van een studie of het vinden van een baan. Een spannend en uitdagend project. “De meesten zijn nog zó jong en hebben al een heel traject doorlopen, tot en met de revalidatie. Ze zijn geschoold en hebben stuk voor stuk potentie, maar door het opgelopen letsel ziet hun toekomst er ineens anders uit. Samen met Randstad en een aantal bedrijven proberen wij de brug naar werk te slaan. We hebben dan wel een Participatiewet, maar zowel bedrijven als kandidaten vinden het vaak nog moeilijk om de juiste match te maken. In De Class krijgen deze jongeren een jaar lang alle aandacht en begeleiding, van een professionele jobcoach, studiebegeleider en sporttrainer. Daarnaast brengen we hen in contact met bedrijven in ons netwerk en lopen ze stage, ook bij onze eigen zwemprojecten en beweegteams. Zo kunnen ze bewijzen wat ze nog wél kunnen en zien bedrijven dat deze gedreven jongeren absoluut een baan verdienen.”

Voldoening

Een aantal van de jongeren is alweer zo ver dat ze onlangs meededen aan de ‘10 van Noordwijk’, een hardloopevent van de Foundation. Die hadden er, net als Van der Sar zelf, echt voor getraind. “Maar anderen uit onze doelgroep, die minder goed uit de voeten kunnen, wilden we er ook bij betrekken. Die hebben nu met onze duofietsen als een soort bezemwagen gefungeerd. Iedereen krijgt een

medaille en applaus. Het geeft echt voldoening als je zoiets volbrengt.” Dat ze zelf de vijf kilometer liep, geeft wel aan hoe goed ze is hersteld. Inmiddels tennist ze ook weer, lekker dubbelen met een groep vriendinnen. “Dat heb ik allemaal langzaam opgebouwd. Eerst was ik alleen invaller om te kijken hoe het zou gaan, want het moet voor mij wel prettig blijven.” Een kwestie van acceptatie, vindt Van der Sar. “Ik weet ook dat ik nog altijd niet teveel dingen op een dag moet plannen. En als ik moe thuis kom, doe ik even een powernapje voordat ik ga koken.”

Awareness en begrip

Actief zijn voor de foundation vindt ze ontzettend dankbaar werk. “Dat zijn vaak heel inspirerende ontmoetingen. We zijn een vrij jonge stichting en hebben al veel in gang gezet, maar er moet echt nog wel veel gebeuren. De gevolgen van NAH zijn heel divers en lang niet altijd even zichtbaar. Daarom willen we ook werken aan awareness en begrip.” Ze is dan ook heel blij met Het Fitte Brein, een gratis publiekslezing van Erik Scherder, Dick Swaab en Ard Schenk, waar de Edwin van der Sar Foundation partner van is. Juist omdat zij zo’n breed publiek bereiken. Van der Sar vindt het belangrijk dat de omgeving van mensen met NAH beter gaat begrijpen wat de impact ervan is. Daar spelen ervaringsdeskundigen een belangrijke rol in als ambassadeurs van de stichting. Verder hoopt ze dat verzorgers en artsen leren inzien dat er meer te halen is voor deze doelgroep. “We moeten veel meer kijken naar wat iemand nog wél kan. Dat geldt ook voor zorgcentra en verzekeraars, die moeten het belang van bewegen veel meer gaan waarderen. Dat gaat allemaal niet vanzelf. Daar moeten we echt voor strijden. Maar als het dan lukt, is het des te mooier.”

Ze hoopt ook dat zorginstellingen en andere betrokkenen de projecten van de stichting beter weten te vinden en besluit ons interview met een oproep aan de lezers: “Het zou mooi zijn als we met onze activiteiten zoals Meet me @ the Gym en het NAH-zwemmen echt een landelijke dekking halen, zodat iedereen met NAH die wil bewegen, dat aanbod ook kan vinden in de buurt.”

www.edwinvandersarfoundation.nl

“DE COMBINATIE VAN INSPANNING, UITDAGING EN ONTSPANNING WERKT VOOR IEDEREEN”

Drs. Manja van Wezep,
onderzoeker maatschappelijke zorg bij Impuls (Radboudumc)

Manja van Wezep

COGNITIEVE FITNESS VERBETERT MENTALE VITALITEIT EN KWALITEIT VAN LEVEN

"Waarom doen we zo weinig met bewegen in de geestelijke gezondheidszorg?", vroeg ze zich af. We schrijven 2010 en bewegingswetenschapper Manja van Wezep is onderzoeker bij het Trimbos-instituut. Ze heeft net 'Fit!' gelezen, een inspirerend boek van John Ratey over bewegen voor een beter brein, als ze in contact komt met cognitieve fitness. Deze training is oorspronkelijk bedoeld om het cognitieve verval bij ouderen tegen te gaan. "Dat gegeven speelt ook bij mensen met psychiatrische aandoeningen", weet Van Wezep, die meteen mogelijkheden ziet voor toepassing in de langdurige GGZ. "Deze doelgroep is vrij passief en heeft naast psychische problemen vaak moeite met zaken als planning, aandacht en geheugen en met de fysieke gesteldheid." Aanleiding voor een tweetal interessante onderzoeken én voor een gesprek over haar bevindingen.

Drie vaste componenten

Cognitieve Fitness is een neurocognitieve groepstraining van Body Brain Dynamics om de fysieke en mentale vitaliteit te bevorderen, gebaseerd op de wisselwerking tussen lichaam en geest. De interventie is in eerste instantie ontwikkeld in samenwerking met Margriet Sitskoorn, hoogleraar klinische neuropsychologie en bekend van de bestseller 'Het maakbare brein'. In lijn met de inmiddels bekende inzichten van professor Erik Scherder bestaat elke training uit fysieke inspanning en cognitieve uitdagingen. Cognitieve

fitness voegt daar nog een derde component aan toe, legt Van Wezep uit. "Elke training eindigt met een kwartier ontspanningsoefeningen, om rustig af te sluiten en de effecten van de sessie te laten beklijven."

Geslaagde pilot

In 2011 start ze samen met collega's een pilot bij drie instellingen voor langdurige GGZ in de regio Utrecht. Doel: zowel de bestaande training aanpassen voor de doelgroep als het onderzoeken van de effecten. De reacties zijn overwegend uitgesproken enthousiast, zowel van deelnemers als begeleiders. "Na twaalf trainingen blijkt de bloeddruk substantieel verlaagd, zijn deelnemers lichamelijk actiever geworden en is hun probleemoplossend vermogen verbeterd. Veel deelnemers geven aan beter in hun vel te zitten. Ze voelen zich fitter, ondernemen meer en zijn minder geneigd activiteiten uit te stellen waar ze tegenop zien. Ook hebben ze meer zelfvertrouwen en zijn ze vaak verbaasd over wat ze nog kunnen."

Sociaal contact

Van Wezep kreeg ook positieve signalen over het sociale aspect. "Veel oefeningen doe je samen met een ander, heel essentieel. Voor een aantal deelnemers was dat best even wennen, maar het gaat om een laagdrempelige manier van contact maken. Met cognitieve uitdagingen, zoals bijvoorbeeld jongleren, heeft iedereen moeite. Dat geeft meteen een gevoel van saamhorigheid. Er wordt veel gelachen. Het is niet alleen gezond, maar ook heel leuk om te doen. Iedereen wordt er blij van. Op den duur zie je dat sommige deelnemers zelfs maatjes worden." Cognitieve fitness gaat volgens Van Wezep absoluut niet om presteren, maar om activeren, grenzen verleggen en positieve ervaringen opdoen. Ook de afwisseling, veel korte oefeningen, draagt volgens haar bij aan het succes.

Kwaliteitsborging

Om te zorgen dat cognitieve fitness breder kan worden ingezet en daarbij de kwaliteit te waarborgen, is op basis van de pilot een vijfdaagse train-de-trainer cursus ontwikkeld. Inmiddels zijn op deze manier ruim zeventig mensen gecertificeerd, met name binnen GGZ en welzijn. Van Wezep vindt dat een mooie spin-off van het onderzoek: "Een enorme boost voor de organisatie en de verbreiding van cognitieve fitness." In 2014 en 2015 is Van Wezep betrokken bij een vervolgonderzoek onder zeven GGZ-instellingen dat moet uitwijzen of het lukt om de methode op bredere schaal in te voeren. De conclusie is positief:

de opkomst en waardering door de deelnemers zijn even hoog als in de pilot, toen de ontwikkelaars van de methode de trainingen verzorgden.

Waardevolle aanvulling

Een aantal leerpunten uit de pilot is meegenomen in het vervolgonderzoek. De training wordt uitgebreid van twaalf naar vijftien sessies en deze worden met een kwartier verlengd tot anderhalf uur. Zo is er ook tijd om aandacht te besteden aan het 'huiswerk' en het belang van goede voeding. Ook nu laten de metingen weer bemoedigende effecten zien, zowel op fysiek als mentaal gebied. Al is de conditieverbetering vier maanden na afloop van de training niet meer meetbaar. Het is dus belangrijk dat mensen na de training ook actief blijven. De verbetering van de kwaliteit van leven blijkt wel te beklijven. Van Wezep: "Cognitieve fitness lijkt dan ook een waardevolle aanvulling op het therapeutisch aanbod voor mensen met psychiatrische aandoeningen. GGZ Breburg heeft de training zelfs al opgenomen in haar behandelaanbod."

Voor kwetsbare groepen

Diverse zorginstellingen onderzoeken inmiddels de mogelijkheden om de training vanuit de Wmo te financieren, ook voor andere doelgroepen. Van Wezep denkt daarbij niet alleen aan ouderen, maar ook aan mensen die geplaagd worden door eenzaamheid of onverklaarbare lichamelijke klachten. "En vergeet het onderwijs niet. Kinderen leren van nature bewegend. Er loopt nu een groot onderzoek naar de effecten van een fitheidsprogramma voor de basisschool, waarbij kinderen ook cognitief worden uitgedaagd tijdens de gymles." Zelf is ze ook nog steeds enthousiast over de training en hoopt ze dat de implementatie verder gaat. Onlangs heeft ze een presentatie gegeven bij Parnassia, een organisatie waar ze werken met mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH). Wellicht aanleiding voor een vervolgonderzoek naar de effecten van cognitieve fitness bij mensen met NAH.

Manja van Wezep is momenteel onderzoeker maatschappelijke zorg bij Impuls, onderdeel van het Nijmeegse Radboudumc. Ze doet onder andere onderzoek naar interventies gericht op kwetsbare groepen.

www.cognitievefitness.nl

"HET IS NIET ALLEEN GEZOND, MAAR OOK HEEL LEUK OM TE DOEN"

“ONZE KRACHT ZIT IN HET VERBINDEN”

Jan Verberkt,
manager van het Ir. Otten Fieldlab Aangepast Sporten

Jan Verberkt

BROEDPLAATS VOOR INNOVATIES IN AANGEPAST SPORTEN

Als je om negen uur ’s morgens een afspraak maakt op het Ir. Otten Fieldlab Aangepast Sporten is de kans groot dat je in een colonne van toegankelijke busjes terecht komt. Vol met mensen die voor revalidatie komen op de locatie Blixembosch, maar ook met leerlingen van de tegenover gelegen school. Eenmaal binnen is het een heel stuk rustiger. Brede gangen, mooie sportfaciliteiten, allemaal gehuisvest in een modern licht gebouw aan de Eindhovense Toledolaan. Jan Verberkt, verantwoordelijk voor het Fieldlab Aangepast Sporten, neemt ons mee in de wereld van aangepast sporten, bewegen en de rol van innovatie op dit gebied.

Affiniteit

Verberkt is na zijn studie aan de Fontys Sporthogeschool als bewegingsagoog aan de slag gegaan bij wat toen nog revalidatiecentrum Blixembosch heette. Hij valt meteen met de deur in huis: “Sport is belangrijk binnen de revalidatie. Daar zijn we in Eindhoven al lang van doordrongen. In de eerste plaats om fysiek aan te sterken, maar ook het

sociale aspect speelt natuurlijk mee. Daarnaast kan het helpen om de sport die je beoefende weer op te pikken of kan het aanleiding zijn om na de revalidatie lid te worden van een sportvereniging. Ons Fieldlab, onderdeel van Libra Revalidatie & Audiologie, heeft veel expertise opgebouwd over aangepast sporten en bewegen. Tijdens mijn opleiding heb ik al heel snel gekozen voor de afstudeerrichting SBO, wat staat voor Speciaal Bewegingsonderwijs. Ik denk vooral doordat ik veel optrok met mijn neef Bart Werts, die gebruik maakt van een elektrische rolstoel. Daar komt de affiniteit voor mensen met een beperking vandaan. Met hem ging ik regelmatig naar PSV kijken.”

Ir. Otten en de provincie

Verberkt groeide al snel door binnen de organisatie. Sinds mei 2015 zit hij op zijn huidige stek. ”Echt grote veranderingen heb ik nog niet doorgevoerd. We zijn er momenteel vooral op gericht om ons Fieldlab scherper neer te zetten en projecten te initiëren en begeleiden. We bestaan pas sinds 2013 en zijn ontstaan uit de samenwerking tussen de provincie Noord-Brabant, gemeente Eindhoven en Sports and Technology, dat onder andere fieldlabs heeft ontwikkeld voor zwemmen en voetbal. Daarnaast ontstond vraag naar een fieldlab voor aangepast sporten. Uiteindelijk hebben de provincie en de gemeente dat samen met het Ir. Ottenfonds mogelijk gemaakt. Het fonds bestaat inmiddels niet meer, maar wij danken er onze naam aan.”

Nieuwe focus

Het Fieldlab begon met vier thema’s: Sportstimulering, Productontwikkeling, Talentontwikkeling en Faciliteiten en omgeving. “Dit alles boden we aan over alle aangepaste sporten heen. Een grote klus. Inmiddels doen we veel minder aan talentontwikkeling en hebben we in overleg met NOC*NSF de focus gelegd op zwemmen en paardensport. Binnen deze takken van sport zetten we in op sportwetenschappelijke ondersteuning. Onze rol is dan tevens om producten te ontwikkelen. Een heel mooi voorbeeld vind ik het ontwikkelen van een tool waarmee blinde zwemmers gewaarschuwd kunnen worden als ze een keerpunt moeten maken of moeten aantikken. Nu gebeurt dat nog vanaf de kant, met een lange stok waar een foamballetje aan zit.”

Innovatie uit cross-overs

Studenten bekijken nu samen met de mensen van het Fieldlab hoe ze dit kunnen oplossen met technologie. Bijvoorbeeld doordat je een signaal krijgt in je zwemcap of je brilletje. Met deze innovatie is er een mooie cross-over aan het ontstaan volgens Verberkt. “Als we dit alleen doen binnen de blindensport is het weliswaar een mooi maatschappelijk project, maar is de markt te beperkt om er economisch rendement mee te behalen. Door het geheel ook interessant te maken voor de validensport kan dit mogelijk wel. Zwemcoach Mark Faber en voormalig zwemcoach André Cats, nu Chef de Mission van Paralympic TeamNL, zagen ook de voordelen voor iedere zwemmer. Dat vergroot de kansen voor het op de markt brengen van een dergelijk product.”

Spin in web

“We hebben geluk dat we in een technologische regio zitten, tevens een gebied waar veel wordt samengewerkt. Met de opleidingen TU/e, Erasmus en Fontys hebben we een intentieverklaring getekend om samen te werken. Daarnaast zijn we door onze rol binnen het cluster Sports and Technology verbonden met een uitgebreid regionaal, nationaal en internationaal netwerk van bedrijven, sportorganisaties en kennisinstellingen die zich bezig houden met technologische innovatie in de sport. Onze kracht zit in het verbinden. We zijn als het ware de netwerk-hub. Bedrijven kunnen hier producten testen, wij kennen de doelgroep en kunnen dit matchen.”

Formule 1-effect

“Intussen is ook het onderwijs hier zeer actief, met op dit moment zes projecten van studenten. Dit levert naast belangrijke samenwerkingslijnen ook daadwerkelijk nieuwe producten op. Daarmee worden in eerste instantie slechts enkelen geholpen, maar daarna kan een innovatie op brede schaal bijdragen aan sporten en bewegen. Zo hebben we hier hele moderne handbikes getest voor sporters met een beperking om bergen te bedwingen. Deze handbikes moeten uiteindelijk de basis zijn voor iedereen die gewoon van A naar B wil rijden.” Het lijkt een soort Formule 1-effect: ook voorzieningen als rembekrachtiging zijn in ‘gewone’ auto’s normaal geworden nadat ze zijn geïntroduceerd, getest en uitontwikkeld op de racecircuits.

Doorgaan

Verberkt werkt duidelijk aan het verduurzamen van het Fieldlab. ”Dat kan grotendeels met onderwijs en bedrijfsleven, maar er zal volgens mij altijd een stuk financiering van de overheid bij nodig blijven. Daarom is het goed om samen te werken met bijvoorbeeld Stichting Zet. Om onze provincie te blijven aantonen hoe belangrijk het is dat sport en bewegen echt voor alle groepen wordt ontsloten. Waar nodig kunnen wij via Sporticipate (sportmedisch advies, red.) samen met bedrijven en kennisinstellingen ook werken aan de vraag van individuen. We geven dan medisch advies en adviezen over hulpmiddelen. Zo worden op dit moment de rolstoelatleten Kenny van Weeghel en Luna Jansen ondersteund. Maar natuurlijk kunnen ook mensen uit de buurt bij ons terecht, bijvoorbeeld met vragen over hun rolstoel in relatie tot hun persoonlijke sport- en beweegactiviteiten.”

www.libranet.nl/sport-en-bewegen/fieldlab

“SPORT IS BELANGRIJK BINNEN DE REVALIDATIE, OOK VANWEGE HET SOCIALE ASPECT”

Foto: Boyd Smith

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

LEKKER BEWEGEN EN GEZELLIG SAMEN BUITEN ZIJN

Rombout Kerremans

"Onze rollatorloop begint stilaan een begrip te worden in Breda", zegt organisator Rombout Kerremans. Als directeur van stichting Betrokken Ondernemers Samen voor Breda is hij zoals de Vlamingen zo fraai zeggen duidelijk 'fier' op het evenement. "Bewegen is dé manier om zo lang mogelijk gezond te blijven. En samen bewegen is ook nog eens leuk en gezellig! Daarom willen we met de rollatorloop mensen naar buiten brengen. We zetten een parcours uit vanaf Atletiek Vereniging Sprint, waarbij alle deelnemers samen een stukje gaan wandelen. Uiteraard houden we rekening met de mogelijkheden van de deelnemers, veelal cliënten van Bredase verzorgingshuizen. Ook mensen in een rolstoel zijn natuurlijk van harte welkom, net zo goed als mensen die het gewoon leuk vinden om mee te wandelen. Na een gezamenlijke warming-up lopen de deelnemers de afstand die ze aankunnen. Sommigen blijven op de atletiekbaan, anderen lopen ook in het goed toegankelijke Mastbos. Er is een speaker, iedereen krijgt een startnummer en de deelnemers worden als echte atleten feestelijk onthaald. Een seniorenorkest verzorgt de muzikale omlijsting. Het draait allemaal om lekker bewegen en gezellig samen buiten zijn. Er is dan ook geen sprake van een wedstrijdelement; het gaat louter om de spreekwoordelijke eer. Na afloop is er voor alle deelnemers een 'gouden' medaille en een advocaatje met slagroom..."

INSPIRATIE UIT DE BRABANTSE PRAKTIJK

JEUGDSPORTFONDS SLECHT FINANCIËLE DREMPELS

Sporten is cool, sporten is geweldig voor lichaam, geest en het leggen van contacten. Maar sporten kost ook geld. Niet altijd veel, maar toch. Om binnen verenigingsverband te kunnen sporten zijn contributies, kleding en materialen soms (net wat) te duur voor ouders om hun kind(eren) aan te melden bij een club. Daar komt het Jeugdsportfonds in beeld, landelijk al langer een begrip. Pim de Jager vertelt over de nieuwste plannen van het fonds in het westen van Brabant. “Bij ons staat armoede centraal. Nog steeds is er voor veel ouders en verzorgers een financiële drempel waardoor hun kinderen niet kunnen sporten. Zij missen daardoor niet alleen de positieve effecten van sportbeoefening, maar het is ook een vorm van ‘uitsluiting’. Die kinderen hebben op maandagochtend op school niets te vertellen over hun weekend, waar anderen vol verhalen zitten over hun voetbalwedstrijd. Het Jeugdsportfonds Breda wil deze kinderen wel laten meedoen. De komende drie jaar willen we met name kinderen met een beperking laten instromen binnen de reguliere sport. Dankzij een gift van de Lions van 15.000 euro en een prachtige verdubbeling van dit bedrag door de NSGK (Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind, red.) hebben we de middelen om voor zestig kinderen in de regio deze drempel te slechten.” Per kind is een bedrag van 225 euro beschikbaar om de eerste zaken te kunnen bekostigen. De zoektocht naar kandidaten met Breda Actief geeft een goed beeld van de redenen waarom deze kinderen niet sporten. Dat brengt de ambitie van het Jeugdsportfonds weer een stukje dichterbij. “Uiteindelijk willen we ieder kind op de sportvloer krijgen. Dat pakken we regionaal aan, volgens ons de juiste schaal om kinderen met een beperking te laten integreren. Vanuit Breda, waar ex-NAC keeper Jelle ten Rouwelaar onze ambassadeur is, willen we de regio West-Brabant in gaan. Vervolgens kunnen we opschalen naar de hele provincie Noord-Brabant.”

Pim de Jager

CONCLUSIES EN AAN-BEVELINGEN

Laten we beginnen met een uiterst positieve constatering. We zetten op alle niveaus fors in om onze samenleving gezond en fit te houden en wat gebeurt er ontzettend veel op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een beperking in Nederland. Wat zijn er veel betrokken en gedreven mensen op dit gebied actief! Men onderkent duidelijk het belang en neemt de uitdaging serieus. Verschillende nationale programma´s richten zich hierop. En ook op provinciaal, regionaal en lokaal niveau zijn er mooie initiatieven, zowel op het beleidsmatige vlak, als in de praktijk.

Op basis van de in dit boek beschreven ontwikkelingen en inzichten kunnen we nog een aantal conclusies trekken:

- Gemeenten spelen een cruciale rol als het gaat om sport en bewegen. Zij zijn de drijvende krachten in de regionale samenwerkingsverbanden en vanuit de Wmo ligt er een enorme kans om sport en bewegen in te zetten voor preventie op het gebied van zorg en welzijn.

- We realiseren ons steeds meer dat bewegen niet alleen fysiek fit houdt maar ook positief doorwerkt op het brein en dat fysieke en mentale uitdaging elkaar versterken. Dat laatste is minstens zo belangrijk voor het behoud van zelfredzaamheid en dus voor de sociale veerkracht.

- Om ook mensen zonder sociaal netwerk aan het sporten en bewegen te krijgen, moeten we nieuwe mogelijkheden benutten om ‘achter de voordeur’ te komen. Hier ligt een kans voor huisartsen, sociale wijkteams en organisaties als MEE, maar ook voor fysiotherapeuten en andere paramedici die met deze mensen in gesprek zijn.

- Buurthuizen en multifunctionele accommodaties kunnen een welkome bijdrage leveren door laagdrempelig beweegactiviteiten aan te bieden in de buurt.

- Moderne technologieën bieden nieuwe mogelijkheden om vraag en aanbod bij elkaar te brengen en om mensen te activeren en verbinden. Daar kunnen we meer en beter gebruik van maken.

- Op veel fronten is absoluut meer samenwerking, synergie en verbinding mogelijk.

Het is vaak niet eenvoudig - een understatement van jewelste - om je weg te vinden in de wirwar van organisaties, aanbieders, programma's, aanpakken, regelingen, fondsen, websites en apps. De totstandkoming van deze uitgave ging dan ook gepaard met een hele zoektocht. Met altijd weer de vraag: hebben we alles in beeld, doen we geen initiatieven en organisaties te kort? Voor sporters met een beperking is het geen eenvoudige opgave om hun weg te vinden.

De aanpak van minister Schippers, Grenzeloos Actief, wil hierin verandering brengen. In 2018 moet iedereen met een beperking die in de buurt wil sporten, dit ook kunnen. Hiervoor moeten vraag en aanbod dichter bij elkaar komen. Een sleutelrol is hierin weggelegd voor de sportloketten.
Wij hopen dat zij hun verbindingsrol breder oppakken richting sporters met een beperking en verenigingen die hun aanbod daar op willen aanpassen.

Denk aan:

- Informatie over financieringsmogelijkheden voor verenigingen.

- Goede voorbeelden rondom kleinschalige vervoersoplossingen voor verenigingen.

- Integreren van Wheels2Sport of een andere vorm van materiaaluitleen voor sporters met een beperking, zodat zij een sport eerst kunnen uitproberen, alvorens lid te worden van een vereniging.

Als het gaat om de toegankelijkheid van sportaccommodaties zijn we benieuwd hoe de regering de achterstand op dit vlak wil inlopen. Dat is geen vrijblijvende opgave. Sinds 14 juli 2016 is het VN-verdrag voor de rechten van mensen met een beperking in Nederland van kracht. Dat betekent dat iedereen nu dezelfde rechten heeft en dus ook op alle fronten mee moet kúnnen doen.

Nóg een punt van aandacht in deze context. Het landelijk programma allesisgezondheid.nl besteedt niet of nauwelijks aandacht aan mensen met een beperking. Terwijl dit juist een groep is die inactiever is dan mensen zonder een beperking. Door ook in dergelijke programma´s aandacht te besteden aan deze doelgroep dragen we bij aan een meer gezonde, vitale en zelfredzame samenleving. En besparen we kosten, want voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Die preventieve waarde van sport en bewegen zou ook duidelijk meer mogen meewegen in het Wmo-beleid van gemeentebestuurders en het beleid van zorgorganisaties en verzekeraars.

Kortom: er is nog veel werk te verzetten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat we de doelstelling van minister Schippers gaan halen: in 2018 moet iedereen met een beperking die wil sporten of bewegen een passend en toegankelijk aanbod in de buurt kunnen vinden. Want iedereen die wil sporten, moet kunnen sporten. Helpt u mee?

Toegankelijkheid aan Zet

Zet is al jaren actief in het inventariseren en verbeteren van fysieke en sociale toegankelijkheid en het verstrekken van informatie hierover. Ook op het gebied van sport en bewegen. We voeren toegankelijkheidschecks uit bij sport- en speelterreinen, bospaden en andere routes. Tevens adviseren we gemeenten, verenigingen en andere organisaties over mogelijke aanpassingen en verzorgen we trainingen in het omgaan met mensen met een beperking. Samen met andere maatschappelijke spelers proberen we deze groep meer te laten meedoen en in beweging te krijgen. We werken aan mobiliteitsoplossingen en zijn betrokken bij initiatieven zoals 'Groen en Grijs Genieten' en 'Groen en Handicap', om de natuur beter te ontsluiten voor kwetsbare groepen.

Heeft u vragen, ideeën of behoefte aan advies en ondersteuning?

Neem contact op met Zet: info@wijzijnzet.nl, 013 5441440.

www.wijzijnzet.nl

Colofon

Deze uitgave is samengesteld in het kader van de conferentie over toegankelijkheid en sport van 6 oktober 2016. Met dank aan alle geïnterviewden.

De teksten in deze uitgave mogen worden ingezet om een inclusieve samenleving dichterbij te brengen. Bronvermelding wordt op prijs gesteld.

Redactie: Francis Meulendijks en Wouter Schelvis
Coördinatie: Nathalie Brand
Correctie: Ilse Bakx

Eindredactie: Buuts Communicatie
Vormgeving: studio Ten Bosch
Fotografie: Tessa Spaaij, tenzij anders vermeld
Drukwerk: Drukkerij Groels
Papier: Revive 100 recycled, FSC
© Zet, oktober 2016.

Zet is de verbindende schakel naar een vitale, inclusieve en sociaal veerkrachtige samenleving. Wij adviseren, innoveren en brengen beleid in praktijk.

Onze activiteiten worden mede mogelijk gemaakt door subsidie van de provincie Noord-Brabant.

Provincie Noord-Brabant

Francis Meulendijks

Programmaleider Participatie en Toegankelijkheid bij Zet. Francis adviseert, inspireert en stimuleert gemeenten, ondernemers, maatschappelijke organisaties en burgers om te komen tot een inclusieve samenleving, waarbij toegankelijkheid een belangrijke randvoorwaarde is.

Wouter Schelvis

Adviseur toegankelijkheid en netwerker bij Zet.
Al meer dan 25 jaar actief als adviseur en trainer binnen de thema's toegankelijke vrijetijdsbesteding, mobiliteit en gehandicaptensport. Wouter is als bestuurlid van de grootste atletiekvereniging van Nederland onder andere betrokken bij de organisatie van het NK gehandicapten en de Special KIDS-dag.

schakel naar
sociaal resultaat