

ZO KAN HET OOK!

BRENGT IN BEWEGING

VOORWOORD LILIAN VAN DEN BERG

PROGRAMMALEIDER ZO KAN HET OOK!

*‘Ik werd overvallen door verwondering
en tegelijk enorm vrolijk van de beelden’*

Het programma *Zo kan het ook!* begon voor mij in de kerstperiode van 2008, met twee DVD's. Eén met beelden van Watsu, een ontspanningsmethodiek in lichaamswarm water, met beelden van een begeleider en een meisje van ongeveer twaalf jaar oud. De andere DVD was *Moving Matters*, bewegen op muziek voor en door mensen met een verstandelijke handicap, gebaseerd op het tv-programma *Nederland in Beweging*. Ik werd overvallen door verwondering en tegelijk enorm vrolijk van de beelden. Verwondering over de uiteenlopende sport- en beweegmogelijkheden voor mensen met een verstandelijke handicap en de vrolijkheid als gevolg van het plezier van de groep bewegers.

Nu, ruim drie jaar later, vertellen we in dit magazine samen HET verhaal van *Zo kan het ook!* Een inspirerend verhaal van ruim 40 gedreven zorginstellingen die samen met Gehandicaptensport Nederland de zorg in beweging hebben gebracht. Grote en kleine initiatieven zijn een onderdeel geworden van het dagelijks leven van mensen met een verstandelijke handicap. Grote en kleine beweegactiviteiten. Door samen te werken en ervaringen te delen is een krachtig netwerk ontstaan, dat een grote stap heeft gezet in het ontwikkelen van een beweegcultuur in de zorg.

En met succes! Het enthousiasme is groot, de voorbeelden inspirerend en de kennis en ervaring binnen de zorginstellingen is aanzienlijk gegroeid. Een bundeling van krachten die samen h t verschil maken!

Laat u inspireren door *Zo kan het ook!*

Lilian van den Berg

INHOUD



1

VOORWOORD

4

SHERPA

Ronald Overduin, altijd in beweging!

10

DICHTERBIJ

Van cliënt naar burger

16

GEMIVA-SVG GROEP

**Praktische ondersteuning cruciaal
voor begeleider**

20

CIJFERS EN FEITEN

22

ZO KAN HET OOK! IN BEELD

24

STEINMETZ | DE COMPAAN

Samenwerken geeft iedere cliënt
een prettige plek

30

SIZA

Volop in beweging!

36

PROMENS CARE

Sportieve verleidingen

42

DE TWENTSE ZORGCENTRA

Mascottes Happie en Huppie
groot succes

48

COLOFON

COLUMNS

9

HENNY JACOBSE

VOORZITTER COMITÉ ZO KAN HET OOK!

15

COR NIKS

DOCENT PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE EN
BEWEGINGSAGOGIE HOGESCHOOL WINDESHEIM

21

KOEN BREEDVELD

DIRECTEUR MULIER INSTITUUT

29

HANS SCHIRMBECK

DIRECTEUR VERENIGING
GEHANDICAPTENZORG NEDERLAND

35

CONNY KOOIJMAN

DIRECTEUR VERENIGING LFB

41

BAS HELWERDA

JUDOLERAAR JUDO LEEK

47

WILLEMIJN BAKEN

ADJUNCT-DIRECTEUR GEHANDICAPTENSPOORT NEDERLAND

RONALD OVERDUIN, ALTIJD IN BEWEGING!

Jos Frowein



Ronald Overduin



tekst Gaby Kuijpers

Het is Ronald Overduin (34), cliënt bij Sherpa uit Baarn, met de paplepel in gegoten: sporten! Al van jongs af aan is hij op het voetbalveld te vinden. Inmiddels is Overduin ook een fanatiek hardloper en verder fietst hij wat af. Van zijn huis in Eemnes naar zijn werk in Baarn en Loosdrecht of naar de sportvelden. Zoals hij het zelf prachtig zegt: 'Weer of geen weer, Ronald is altijd in 't verkeer!'

In het kantoor van de afdeling beweging van Sherpa heerst een uitgelaten stemming. Ferdie Oudebeek, fysiotherapeut en projectleider Gezonde levensstijl, bewegingsagoog Jos Frowein en Ronald Overduin liepen de zondag voor het interview de Spieren voor Spieren City Run. Ze plagen elkaar continu met de gelopen race en de uitstekende resultaten.

Overduin rende samen met de vrouw van Jos Frowein, maar zij kon Ronald Overduin niet bijhouden: 'Ik heb nog nooit zo hard gelopen. Het laatste stuk wilde ik gewoon hard. Ik was er misselijk van. Er was zoveel publiek en daarom hield ik het vol.' En wie nu voor wie de haas was, zijn de fysio en agoog even vergeten. Ze steggelen lekker door. Dat de drie heren het gezellig met elkaar hebben, is meer dan duidelijk.

RONDJE RONALD

Wat zijn vader aan sport deed, weet Ronald Overduin niet meer precies. Maar voor zijn overlijden, zo'n vijf jaar geleden, bezochten vader en zoon regelmatig een voetbalwedstrijd. 'Ik houd van sporten', zegt Overduin stralend. 'Ik ben keeper bij SDO (Samenspel Doet Overwinnen red.) in Bussum en ook mijn broertje voetbalt. Toen ik klein was zat ik op scouting en voetballen. Op school gingen we hardlopen in de gymzaal, wie de meeste rondjes kon rennen. Toen ben ik op mijn slaapkamer gaan joggen.'

Nu loopt Ronald Overduin in een gemengde hardlopgroep van zo'n vijftien medewerkers en cliënten van Sherpa. Cliënten en medewerkers lopen dus letterlijk en figuurlijk met elkaar op. Jos Frowein vertelt over het 'rondje Ronald'. Een hardloprondje van vijf kilometer van Sherpa naar het nabijgelegen Kasteel Groeneveld. 'Door hetzelfde rondje te lopen weten cliënten waar ze aan toe zijn. Als je zegt 'over drie minuten gaan we stoppen' is dat heel onduidelijk. Een lantaarnpaal of een hek is concreter.' 'Ja', voegt Overduin toe, 'vanaf het hek lopen we aan een stuk door tot aan het water. En daar is het zo schitterend. Dan genieten we van het uitzicht.' In het begin stopte de groep zes keer per uur. Nu is dat nog twee of drie keer. De afstanden worden steeds groter.



AGENDA RONALD OVERDUIN

MAANDAG: VOETBALTRAINING

DINSDAG: WERKEN BIJ SHERPA, 17.00 UUR HARDLOOPTRAINING MET JOS

WOENSDAG: WERKEN IN LOOSDRECHT BIJ PIRAATEILAND EN VOETBALTRAINING

DONDERDAG: WERKEN BIJ SHERPA, 17.00 UUR HARDLOOPTRAINING MET JOS

VRIJDAG: WERKEN IN LOOSDRECHT BIJ PIRAATEILAND

ZATERDAG: VOETBALWEDSTRIJD OP TIJD BIJ SDO ZIJN

ZONDAG: VRIJ!

‘Het moeilijkste was volhouden. In het begin liep ik steeds achteraan. Ik heb helemaal geen spijt dat ik ben gaan lopen want ik ben heel blij dat ik het nu vol kan houden’, vertelt Ronald Overduin trots. ‘Nu loop je in het midden Ronald’, lacht de agoog. ‘Soms lopen we zelfs terug om de anderen op te halen. Je hebt doorzettingsvermogen. Je zegt nooit af. Al regent het pijpenstelen, je bent er altijd!’

GEZOND ETEN

‘Weet je dat ik vroeger behoorlijk dik was?’ zegt Overduin. ‘Ik at geen fruit en nu eet ik appels en bananen. Ik snoep nog wel, hoor. Ik fiets zes dagen in de week. Nu zeggen mensen ‘wat ben jij afgevallen’. Ronald Overduin kookt regelmatig zelf. Soms met zijn verloofde Nathalie. Samen boodschappen doen, samen koken en hopelijk in de toekomst een appartement voor hun tweetjes.

Door voorlichting en eenvoudige tips probeert het projectteam Gezonde levensstijl van Sherpa aan te geven wat gezond is. ‘We hebben bijvoorbeeld de 100/100 regel’, brengt Frowein in. ‘Leg ‘m maar even uit, Ronald.’ Dit kan Overduin als geen ander: ‘Als je per dag 100 calorieën minder eet en 100 calorieën meer verbrandt door te bewegen, val je in een jaar 10 kilo af.’ Ook de voorlichtingsdag in het najaar over gezonde voeding en levensstijl was een groot succes. Overduin en Frowein presenteerden op die dag de bekende quiz ‘Petje op, petje af’ met allemaal vragen over gezondheid.

Op de vraag wat Overduin zelf nog niet wist moet hij even nadenken. Het antwoord is treffend: ‘Gehandicapten ouder dan 55 jaar zijn bijna allemaal te dik.’ Frowein fluistert snel de details in: ‘95%? Nee, 100% is te dik. Dat is landelijk zo.’ ‘En dat je minstens een half uur per dag moet bewegen’, voegt Ronald Overduin breed lachend toe. ‘Maar dat haal ik met gemak!’

‘Een half uur per dag bewegen haal ik met gemak!’

BEWEGEN IN HET KLEIN

Ronald Overduin is een druk baasje. Naast zijn hobby’s werkt hij bij Sherpa als wijkbeheerder. Op dinsdag en donderdag houdt hij samen met zijn collega’s het terrein schoon. Zwerfafval verdwijnt in de prullenbak, verkeersborden en bankjes worden schoongehouden.

‘Bij verkeerd geparkeerde auto’s doen we een briefje onder de voorruit’, glundert Overduin. ‘En auto’s die te hard rijden, daar schrijf ik het kenteken van op.’

Ronald Overduin heeft veel mogelijkheden. ‘Helaas is dat niet bij iedereen zo,’ vertelt Jos Frowein: ‘Een bewegingsagoog probeert cliënten in beweging te krijgen. Je leert kijken naar mensen en mogelijkheden. Begin met klein te kijken, wees creatief! Dit is moeilijk en wordt te weinig gedaan.’ Frowein illustreert het met een voorbeeld uit de praktijk. ‘Het gaat niet altijd om sporten en werken. Bewegen zit ‘m ook in de kleine dingen. Laat cliënten zelf het kopje naar de keuken brengen en blaadjes harken. Of laat ze de groenten snijden en helpen met koken. Dit jaar beginnen we met beweegmanden. Hierin zitten eenvoudige beweegspelletjes die de dagbesteders zelfstandig met de cliënten kunnen doen. Bijvoorbeeld een bal over een tafel naar elkaar rollen.’

Een vergeten groep is volgens Frowein de cliënten met moeilijk verstaanbaar gedrag. ‘Het gedrag versterkt doordat ze onvoldoende invulling aan de dag kunnen geven. Neem ze mee, ga wandelen, fietsen, zwemmen. Je ziet dat de cliënten ervan opknappen. Ze worden zelfstandiger en krijgen er meer eigenwaarde van.’ Het klinkt als een tegenstelling, Frowein die zelf fanatiek hardloopt, ziet kleine, alledaagse dingen als groenten snijden als bewegen. ‘Ook al is het voor ons heel gewoon, voor anderen is het een uitdaging’, zegt hij met passie. ‘Cliënten kunnen veel meer dan we denken.’

‘Soms lopen we zelfs terug om anderen op te halen’

Ik vind het leuk om daar aan een bijdrage te leveren. Zo geven we cliënten een waardevolle invulling van de dag. Bewegen is voor cliënten een zinvol onderdeel van de dagbesteding of werk.’

ZO KAN HET OOK!

Ferdy Oudebeek is projectleider Gezonde levensstijl binnen Sherpa. ‘Bewegen is net zo belangrijk voor mensen met als voor mensen zonder beperking. Het draagvlak voor het hanteren van een gezonde levensstijl lijkt voor mensen met een beperking kleiner. Factoren die een rol spelen zijn naast onvoldoende tijd en geld, met name kennis en bewustwording. Het programma *Zo kan het ook!* hebben we met beide handen aangegrepen om medewerkers, cliënten en verwanten bewuster te maken wat het belang van een gezonde levensstijl is en hoe je het kunt bereiken. Binnen Sherpa werken fysiotherapeuten, bewegingsagogen, voedingsdeskundigen en de afdeling P&O samen aan het project. P&O is ontzettend belangrijk omdat zij de medewerkers kunnen aansturen. De medewerkers hebben immers een voorbeeldfunctie en het bevorderen van een gezonde levensstijl behoort tot de basiszorg. Een van de vervolgstappen is dat sport, bewegen en gezonde levensstijl meer in de opleiding van de begeleiders wordt opgenomen. Medewerkers gaan ervaren dat fittere cliënten hen uiteindelijk tijd opleveren omdat ze zelfstandiger blijven functioneren en dus minder hulpbehoevend zijn. Hoef je een cliënt niet meer in de lift te tillen, dan kun je in die tijd iets anders doen.’

-

TIP

BEGIN KLEIN

Het advies van Oudebeek is: begin klein. ‘Wat gebeurt er al, wat gaat goed en wat kan beter? Je kunt het allemaal bedenken, maar daarna moet het uitgevoerd worden. Wie en wat heb je nodig om de beweegnorm van dertig minuten per dag per cliënt te realiseren? Vervoer, iemand die helpt bij aan- en uitkleden, een agoog die mee in het water gaat enzovoort.’

Het is vaak maatwerk. Wij bieden een combinatie van grote evenementen als hardloopwedstrijden, wekelijkse sportclubjes en een zwemdriedaagse en individuele begeleiding op maat. Kan een cliënt bijvoorbeeld niet zwemmen, maar wel drijven, dan regelen we dat hij de driedaagse drijvend mee kan doen.

SHERPA

MOTTO:

Een prettig leven voor mensen met een beperking samen met anderen.

REGIO: Gooi en Vechtstreek

IN CIJFERS: 1.400 cliënten, 1.400 medewerkers, 450 vrijwilligers, 80 locaties

ZO KAN HET OOK!

COLUMN HENNY JACOBSE

VOORZITTER COMITÉ ZO KAN HET OOK!

*‘Een passender naam voor dit programma
hadden we niet kunnen bedenken’*



Een passender naam voor het beweegstimulerings-programma voor mensen met een verstandelijke handicap hadden we niet kunnen bedenken, constateer ik na ruim drie jaar. Tijdens een groot aantal landelijke en regionale bijeenkomsten zijn veel ervaringen door bewegings-agogen, fysiotherapeuten, spel- en sportmedewerkers van de deelnemende woon- en dagvoorzieningen uitgewisseld. Inspirerende sessies en samenwerking met andere organisaties hebben geleid tot groot enthousiasme bij uitvoerders.

In tegenstelling tot de heersende marktwerking in de zorg, waarbij nieuwe ideeën dikwijls binnenskamers worden gehouden, hebben alle betrokken medewerkers in de zorg door middel van ‘kennisontwikkeling en kennisdeling’ daadwerkelijk de cliënt centraal gesteld. Zij zijn het die binnen het programma *Zo kan het ook!* een sleutelrol hebben vervuld. Door cliënten te stimuleren om te gaan bewegen en waar mogelijk te sporten en aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl. Immers, ‘sport maakt gehandicapten fit voor het leven’.

Sport en bewegen moet worden opgenomen in het zorg- of begeleidingsplan van de cliënt. Het is vervolgens aan het management van de instelling om deze ‘wensen’ van de cliënt te vertalen in beleid.

Met veel plezier heb ik geconstateerd hoe met name de betrokken medewerkers hard werken aan het draagvlak binnen de instelling.

Van de resultaten van alle deelnemende instellingen, die in verschillende metingen terugkomen, zullen directieleden, managers, maar ook directe begeleiders enthousiast worden, net als de directeur die fit wil blijven en nu wekelijks met de cliënten sport bedrijft, dus ... *Zo kan het ook!*

VAN CLIËNT NAAR BURGER

tekst Eddy Veerman

Het credo dat Dichterbij ieder mens uitdaagt, projecteert het tevens op zichzelf. Getuige de lichtende voorbeelden in de personen van Frank Holtman (Raad van Bestuur) en Henri Akkersdijk (regiodirecteur Venlo en omstreken) van de zorgorganisatie. Holtman besteedt samen met andere medewerkers en cliënten van Dichterbij l'Alpe d'Huez. Akkersdijk had een vooraanstaande rol in de organisatie van de Special Olympics Nationale Spelen die in 2010 in Limburg plaats vonden. Dit evenement en het initiatief www.iedereenkansporten.nl symboliseren de intergemeentelijke samenwerking, alsmede de stap van AWBZ naar WMO. 'Die stap betekent van cliënt naar het normale burgerschap', legt Akkersdijk uit. 'Sport is een prachtig podium om mensen op een natuurlijke manier te laten participeren.'

'Zes jaar geleden zijn wij gestart met het activeren van het zogenoemde maatschappelijk middenveld, de professionele en vrijwillige organisaties die tussen overheid en burger in staan. Henri Akkersdijk: 'Voor de kennis op sportgebied, trekken we de gemeente naar binnen met haar sportcoaches. Die kunnen een goed programma in elkaar zetten. Als het gaat om vragen en ondersteuning op het gebied van mensen met een beperking, dan vliegen wij onze mensen naar binnen. Dat is ónze kracht. Sinds zes jaar hebben we een

Frank Holtman



Henri Akkersdijk



fundament gelegd en inmiddels kun je stellen dat het bij de samenleving hoort, dat er iets georganiseerd wordt voor kwetsbare burgers. Niet alleen voor de cliënten van Dichterbij, maar voor de groep an sich.'

'De sportcoaches wisten dat we op meerdere fronten succes wilden boeken met cliënten. Op onder meer gezonde leefstijl, bewegen en de mate waarin iemand kan participeren in de samenleving. Om te beginnen heb je een groep cliënten die bij een gewone vereniging mee kan sporten en met een beetje extra ondersteuning prima mee kan doen aan de reguliere activiteiten. Daarnaast kan een veel grotere groep G-sporters in verenigingsverband aan activiteiten deelnemen, met behulp van vrijwilligers en soms met een stukje extra professionele ondersteuning. En dan is er nog de kleine groep van meervoudige beperkten. Hiervoor heb je aparte accommodaties en apart materiaal nodig. Dit doen we niet meer alleen vanuit de zorginstelling, maar met de samenleving: vrijwilligers, verenigingen en de maatschappelijke partners.'

SPECIAL OLYMPICS NATIONALE SPELEN

'Twee jaar terug heeft deze samenwerking geleid tot het binnenhalen van de Special Olympics Nationale Spelen in Venlo, met Gehandicaptensport Nederland als grote





organisator. Achter de portal iedereenkansporten.nl zit een organisatie die de toegang tot sporten voor iedereen met een beperking mogelijk maakt. Dichterbij is partner van die organisatie. We hanteren niet de klassieke aanpak om vanuit de instelling activiteiten op te zetten en dat te gaan stimuleren. Dan organiseer je het steeds weer als het ware naar binnen, naar de cliënt, toe. In onze visie staat nadrukkelijk dat we mensen met een beperking faciliteren en stimuleren bij de stap van cliënt naar burger in de samenleving.'

Frank Holtman: 'Toen ik net in dienst was van Dichterbij en de openingsceremonie van de Special Olympics Nationale Spelen mocht meemaken in Stadion De Koel, was dat als de echte Olympische Spelen. Al die teams die binnenkwamen en gepresenteerd werden. Geweldig! De teams van Dichterbij werden geïntroduceerd onder de naam van hun eigen vereniging, waar zij lid van zijn en niet onder de naam Dichterbij. Dat was zo bijzonder, daar begon de normalisatie, met hun eigen identiteit.'

Sinds begin dit jaar vallen sport en bewegen onder het jaarplanthema 'Empowerment: gezonde leefstijl'. Holtman: 'Het betekent dat je programma's moet draaien die tot de invulling van die missie leiden. Ik ben ook van het principe dat je als Raad van Bestuur wel dingen kunt roepen, maar ik vind het heel belangrijk om zelf de daad bij het woord te voegen.' En dat nam hij letterlijk toen de directeur Kinder- & Jeugdzorg, Raymond Stegen, met het idee kwam om met cliënten en medewerkers van Dichterbij l'Alpe d'Huez te beklimmen en tevens aan fundraising te doen voor de eigen beweegactiviteiten. Hij vroeg de Raad van Bestuur geld om het initiatief los te krijgen. 'Aan het eind van die dag bedacht ik: daar moet ik zelf bij zijn, trimmend naar boven. Ik wilde het goede voorbeeld geven. In een vlaag van verstandsverbijstering besloot ik om deel te nemen en een artikel te schrijven, dat ik naar allerlei mensen stuurde, in de hoop dat ze mij wilde sponsoren. Sociaal gezien zag je in de oefenperiode iets onder de medewerkers en cliënten ontstaan.

‘Je moet als instelling intrinsiek voorvechter zijn’

In de bus heerste een geweldig gevoel van saamhorigheid. Dan geniet ik volop want zo sta je ineens heel dicht bij de mensen, de cliënten en hun ouders.

Met zo’n tachtig mensen haalden we vijftigduizend euro op. Die opbrengst gaat rechtstreeks naar het initiatief om kinderen met een beperking in regulier verenigingsverband te laten sporten.’

Henri Akkersdijk: ‘Een prachtige follow-up daarvan is dat twee jongens die net als Frank omhoog liepen, onlangs aan de Venloop deelnamen, waar een G-loop is ontstaan voor kinderen met een verstandelijke beperking. Ze hadden nooit eerder gesport, maar lopen inmiddels in verenigingsverband. En snel... Dan kun je zien dat we talent laten liggen door onbekendheid of door de gedachte van ‘ach, het is iemand met een beperking, dus doe maar niet.’ Zelf is Akkersdijk voorzitter van de plaatselijke tennisclub waar meer dan 25 G-tennissers spelen op verschillende niveaus. ‘Tien G-leden hebben met de vereniging meegedaan aan de Special Olympics Nationale Spelen, waardoor wij als club kunnen zeggen dat we drie leden met een Olympische medaille hebben. De sporter met een beperking en de prestaties die ze leveren komen bij de andere clubleden ineens in een ander daglicht te staan.’

Holtman: ‘En in Gennep is een groep meervoudig gehandicapten die echt niet bij de vereniging kan aansluiten. Toen de betreffende directeur inzichtelijk maakte welke beweegactiviteiten worden ondernomen, was ik diep onder de indruk. En toch weer streven naar het normalisatieprincipe.’ In Ottersum zijn drie jaar geleden de zwembaden van het instellingsterrein gesloten. ‘Maar door afspraken met de plaatselijke ondernemer van het zwembad en andere afspraken in Wijchen zijn er gelijkwaardige, zo niet betere condities geschapen.’

Frank Holtman denkt dat de mensen die ondersteuning krijgen van Dichterbij meer sporten dan anderen. Dat heeft alles te maken met hoe je er zelf in staat.

Akkersdijk: ‘Je moet intrinsiek voorvechter zijn. Het effect van de Special Olympics Nationale Spelen was heel groot. De gemeente Venlo heeft bij een tweede meting geconstateerd dat er tussen 2006 en 2011 ruim dertig procent meer kinderen en volwassenen met een beperking zijn gaan sporten.’

Jaarlijks wordt een regionale themadag georganiseerd: ‘de iedereen kan sporten dag’. Op alle gebieden van G-sport en aangepaste bewegingsactiviteiten kunnen verenigingen en andere organisaties zich presenteren. Zo zien bezoekers wat er mogelijk is en elk jaar hoor je mensen roepen: ‘ik wist niet dat dit er was of dat dat kon.’

Het lokale netwerk is één van de kurken onder de kracht van Dichterbij. Akkersdijk: ‘Dat is moeilijk om van jezelf te zeggen. Het is verbonden met wat je uitstraalt en de mensen die daardoor op jou afkomen. De kunst is juist om de kansen die je krijgt te zien en te grijpen. In het traject dat we nu doorlopen is te bezien hoe we in het kader van maatschappelijk verantwoord ondernemen ook het bedrijfsleven erbij kunnen betrekken. Bedrijven willen zich in toenemende mate identificeren met de kwetsbare mensen in de samenleving en iets voor hen betekenen.’

De huidige tijd vraagt verandering volgens Akkersdijk: ‘Sommige projecten die vanuit Gehandicaptensport Nederland ondersteund worden, zijn – met alle respect – nog te veel gericht op de enkelvoudige kijk: hoe krijgen we mensen met een beperking aan het sporten, al dan niet in een instelling? Dan zie ik de sociale doelstelling, dat je het gebruikt om niet alleen de beweging maar ook de participatie te verwezenlijken, weinig terug. Het moet juist instellingsonafhankelijk zijn en bewuster verenigingsgericht of in en met de samenleving.’

‘De kunst is kansen te zien en te grijpen’

Soms is hier sprake geweest van de wet van de remmen-de voorsprong. De verzorgingsstaat zó goed faciliteren dat niemand er meer van af wil. Dat is de last die wij nu in ons land hebben, om van het hele goede oude naar het hele goede nieuwe te komen. Sommige gemeenten zijn al vier jaar fanatiek, andere willen sinds een half jaar een inhaalslag maken. Dat maakt het voor ons als instelling lastig. Want op het gebied van organiseren van welzijns-activiteiten, sport en bewegen, ben je behoorlijk afhankelijk van de activiteit van een gemeentelijke organisatie. Het mooiste voorbeeld daarvan was de Special Olympics Nationale Spelen. Uniek dat elf gemeenten een x-bedrag wilden bijdragen om het in drie Limburgse gemeenten te laten plaatshebben.’

Uitwisseling van kennis met andere landen is gaande. ‘Met Dichterbij lopen we nu samen met enkele Europese zorginstanties het programma ‘Auch wir arbeiten in Europa’ dat gericht is op het verkrijgen van betere kansen voor mensen met een beperking om aan werk en dagbesteding te doen. Medewerkers en mensen met een beperking uit Frankrijk, Oostenrijk, Polen en Duitsland bezoeken elkaar. Dan zie je dat Nederland ver voorop loopt als je het hebt over de gedachte van het volwaardig meedoen in de samenleving. Dat groot goed moet je zien te gebruiken.’

-

TIP

BLIJVEN NETWERKEN

EN DE NETWERKEN ONDERHOUDEN,

WEES CREATIEF EN

INVENTIEF EN WISSEL KENNIS UIT

Projectmanager Mia Ewalts: ‘Sport en bewegen hebben een grote maatschappelijke betekenis. Het bevordert de algehele gezondheid, maatschappelijke integratie, voorkomt sociaal isolement en levert een bijdrage aan de sociale en mentale vorming van mensen en is tevens belangrijk om bewegingsarmoede tegen te gaan.

Actieve en passieve sportbeleving dragen bij aan een levendige en leefbare maatschappij. Ik droom van een organisatie waar men op ieder niveau doordrongen is van de noodzaak van een gezonde leefstijl.

Gouden tips voor vakgenoten: blijven netwerken en de netwerken onderhouden, wees creatief en inventief en wissel kennis uit.’

DICHTERBIJ

MOTTO:

We helpen onze cliënten met het nastreven van hun dromen, want dromen geven richting aan persoonlijke groei.

REGIO: Stroomgebied van de Maas

IN CIJFERS: 5.000 cliënten, 5.200 medewerkers, 1.100 vrijwilligers, 1.100 locaties

DIRECT AAN DE SLAG MET PLEZIERIG BEWEGEN

COLUMN COR NIKS

DOCENT PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE EN BEWEGINGSAGOGIE HOGESCHOOL WINDESHEIM

‘De kracht van de cursus zit in eenvoudige dingen’

Bewegen is gewoon, bewegen is voor iedereen, bewegen is gezond en bewegen doet iedereen. Zomaar wat uitspraken die je tegenkomt wanneer je het over bewegen hebt met groepsleiders, managers, collega's, studenten of familie. Toch is het niet zo vanzelfsprekend dat je beweegt, vooral niet wanneer je minder zelfredzaam bent en (enige) hulp nodig hebt om je leven vorm te geven. In zo'n geval ben je aangewezen op professionele begeleiding die steun verleent om toch tot bewegen te komen. Als groepsleider in de zorg zou je die steun graag willen verlenen. Maar ja, je bent opgeleid als groepsbegeleider en niet als bewegingsdeskundige. Gerichte bijscholing op het vlak van bewegen biedt dan een uitkomst. Deze bijscholing mochten studenten psychomotorische therapie en bewegingsagogie van de Hogeschool Windesheim onder mijn supervisie en aansturing ontwikkelen en uitvoeren.

Wat begon met een conceptidee is door de studenten uitgewerkt tot een prachtige cursus van twee dagdelen. Cursisten leren onder anderen waarom bewegen belangrijk is, wat zij kunnen doen met de cliënten en hoe zij dit alles moet aanpakken om daarna daadwerkelijk zinvol te gaan bewegen. De kracht van de cursus zit in eenvoudige dingen zoals 'zelf oefenen met het aangeboden materiaal'. Cursisten ontdekken zo dat je ook aan tafel met je

cliënten al veel verschillende activiteiten kunt doen zonder dat het veel extra tijd of energie kost. Ze ervaren dat hierdoor meer wederzijds contact ontstaat en dat cliënten en zichzelf enthousiast worden om activiteiten te doen. Zodra dit lukt is er sprake van succes en gaat er werkelijk wat veranderen in het dagelijkse leven van onze cliënten.

Na een spannende try-out waarin nog veel bijgeschaafd moest worden, is er uiteindelijk een prachtig programma ontstaan compleet met een docenten- en een cursisten-handleiding. Onze studenten hebben de cursus inmiddels met veel enthousiasme diverse malen gegeven. Een cursus waar ik samen met de betrokken studenten trots op ben! Want ook zij moesten in beweging komen en zich inleven in de cliënten en cursisten, wat niet altijd even gemakkelijk was. Maar het uiteindelijke resultaat mag er zijn. De cursus is heel praktisch en zal medewerkers in de zorg zeker aanspreken, want: plezierig bewegen kun je leren! Dus direct aan de slag zou ik zeggen.



PRAKTISCHE ONDERSTEUNING CRUCIAAL VOOR BEGELEIDER

tekst Jeroen Wapenaar
fotografie Henk Jansen

Om vol overtuiging met bewegen aan de slag te kunnen vinden begeleiders veel praktische ondersteuning prettig, constateren de bewegingsagogen van de Gemiva-SVG Groep. Met het project Beweeg! Zo kan het ook! zetten ze daarom intensief in op bewustwording en deskundigheidsbevordering. Naast taken als vertrouwensbanden creëren en cliënten helpen zelfstandig te functioneren, vinden ze bewegen een cruciaal onderdeel van de ondersteuning.

Een belangrijke stap om begeleiders het belang van bewegen duidelijk te maken was het symposium dat de Gemiva-SVG Groep in september 2011 organiseerde. 'Om het voor iedereen goed bereikbaar te maken, organiseerden we het in zowel Dordrecht als Zoeterwoude', vertelt projectleider Conny Jabaay. Belangrijk was ook dat de Raad van Bestuur zelf de locatiehoofden wees op dit symposium. 'Wil je kennis succesvol delen, dan moet er draagvlak zijn in alle lagen van de organisatie en dat is bij ons het geval.' Er kwamen zo'n 125 begeleiders van 69 locaties. Dat is ongeveer de helft van alle locaties van de Gemiva-SVG Groep.

Een van de sprekers was Ruud van Wijck. Hij is verbonden aan de Rijksuniversiteit van Groningen en doet veel onderzoek naar de gezondheid van mensen met een

beperking. 'Ruud organiseerde een interactieve kennisquiz. Daaruit bleek bijvoorbeeld dat tachtig procent van de mensen met een verstandelijke beperking te weinig beweegt. Zo'n feit aantonen maakt een zaal duidelijk dat er wat moet gebeuren.'

VERRASSING

Dat kan op een prettige, vlotte manier, liet Conny Jabaay op het symposium zien. Ze maakte daarvoor gebruik van inventarisatielijsten. De Gemiva-SVG Groep heeft voor deze lijsten inspiratie gehaald uit de inventarisatielijsten die collega-organisatie 's Heeren Loo gebruikt. De bedoeling is aan te geven hoeveel tijd er besteed wordt aan activiteiten waarbij je beweegt. Zoals sporten, stofzuigen, lopen naar het werk en boodschappen doen. Op het symposium kregen de aanwezigen de opdracht zelf zo'n lijst in te vullen. 'Zo merkten ze dat je in tien minuten door de lijst kan schieten en dan veel te weten komt', zegt Jabaay.

Een inventarisatielijst maakt je bewust van het beweeggedrag van een cliënt, benadrukt ze. 'Bovendien is het echt niet belastend voor mensen met een beperking. Soms vult de begeleider de lijst in of wordt de lijst gezamenlijk tijdens een koffiemoment ingevuld. Dat vinden diverse cliënten fijn. Even extra individuele

Conny Jabaay





aandacht, even de begeleider voor zich alleen.’ Bij de Gemiva-SVG Groep merkten ze dat het verstandig kan zijn om behalve een lijst ook een beweegmeter te gebruiken. ‘Ik kreeg een keer een meter terug van een cliënt die altijd heel passief was. Hij zat veel in zijn stoel en bekeek dan de anderen. Ik dacht dat de meter verwisseld was, omdat er zoveel hoge pieken in het beweegpatroon zaten’, herinnert de projectleider zich. Maar wat bleek: de begeleiders op die groep wisselden elkaar vaak af. Elke begeleider probeerde de passieve cliënt actiever te maken. Daardoor werd hij vrijwel altijd meegevraagd om bijvoorbeeld vaatdoekjes weg te brengen. ‘Als alleen een lijst ingevuld was, hadden we die kennis niet gehad.’

ADVISERING

Om de kennis te vertalen naar de werkvloer is advisering nog belangrijker gemaakt. De dienst Begeleiding Behandeling Onderzoek (BBO), waar bewegingsagoog Conny Jabaay ook onder valt, gaf al veel advies. Nu is advies geven een vast onderdeel van het takenpakket. ‘Zodat het geen project is met een eindig karakter, maar een manier van werken.’ Er blijkt veel behoefte aan die expertise. Bij een belronde naar aanleiding van het symposium gaven 51 van de 61 bevroegde locaties aan de informatie te hebben teruggekoppeld aan hun team. En 44 bevroegde locaties gaven aan graag extra ondersteuning te willen.

Ondersteuning die Jabaay en haar collega’s van BBO geven varieert van informatie over sportverenigingen tot praktische tips over het aansluiten bij de interesses van cliënten. Zo kun je het wat saaie trappen op een home-trainer veel spannender maken, weet zij. ‘Op de dag-bestedingslocatie Pak-Inn in Zwijndrecht hebben we voor een cliënt die gek is van voetbal een route uitgestippeld naar diverse voetbalstadions. Eerst naar De Kuip, dan met een grote boog om de Arena, want daar wil hij natuurlijk niet heen en zo naar Groningen. Elke keer als hij een stuk van die route heeft gedaan, krijgt hij een voetbalsticker.’

Sommige mensen hebben nu eenmaal niets met bewegen. Toch kun je ook hen actief krijgen. Jabaay geeft een voorbeeld. ‘Op een woonlocatie in Oude-Tonge was een bewoner die bewegen vreselijk vond, maar taken deed hij wel graag. Er was ook een begeleider die, aardig als ze was, regelmatig na haar werk de flessen wegbracht. Vanaf de locatie is dat tien minuten lopen. Drie keer per week heeft die bewoner nu de taak ‘flessen wegbrengen’ en loopt hij tien minuten heen en tien minuten terug. Zo is hij, zonder dat het bewegen wordt genoemd, toch actief.’

Conny Jabaay en haar collega’s krijgen veel vragen van begeleiders van mensen met ernstige meervoudige beperkingen. ‘Die vinden de lijst prima, maar zien hun cliënten logischerwijs niet snel flessen wegbrengen.’ Om aan hun vragen tegemoet te komen starten de BBO’ers deze zomer met workshops. Ze introduceren dan diverse vormen die makkelijk uitvoerbaar zijn op een groep.

HANDVATTEN

Het is namelijk cruciaal om handvatten aan te blijven reiken, vindt de projectleider. ‘Voor ons bewegingsagogen is het heel makkelijk om materialen bij beweegvormen te verzinnen. Draai een stoel om en je kunt ringen om de poten gooien. Begeleiders vinden het moeilijker om zo te denken. En je hebt niet overal bewegingsagogen meer beschikbaar. Als je wilt dat begeleiders bewegen stimuleren moet je ze praktische handvatten met eenvoudige materialen geven.’ Een voorbeeld van zo’n bij de Gemiva-SVG Groep ontwikkeld handvat is de speltas. In die tas zitten onder andere verschillende grote ballen, pingpongballen en een parachutedoek. Ook krijgen begeleiders er een boek met spelsuggesties bij. Zo kunnen ze minimaal tien verschillende spellen met het doek uitproberen. Van het doek aan elkaar doorgeven tot steeds sneller ermee rondlopen, tot de muziek stopt. En een pingpongbal die op een lepel ligt die teams aan elkaar doorgeven, is een garantie voor humor en stevige competitie. Activiteitenbegeleider Mark Boegheim van

‘Het is cruciaal begeleiders handvaten aan te reiken’

activiteitencentrum Gouwplaats zag dat de cliënten genoten. ‘We doen dit nu iedere week.’ Een ander handvat dat veel succes heeft is het instructieboekje bij de Wii. ‘Je kunt met die spelcomputer veel spellen doen waarbij je intensief beweegt. Sommige begeleiders hadden wel een Wii, maar die stond in de kast omdat ze er niets mee hadden. Een cliënt die in hele kleine stapjes denkt heeft een duidelijk instructieboekje met veel plaatjes gemaakt waardoor iedereen nu heel makkelijk de Wii kan aansluiten en karakters kan aanmaken. Dat verlaagt de drempel.’ Belangrijk is wel dat de activiteiten gevarieerd blijven. Naast bijvoorbeeld een half uur achter de Wii ook een half uur wandelen. ‘In Gouwplaats hebben ze de wekelijkse videomiddag vervangen door bewegen met de Wii en op een andere dag bewegen ze waar mogelijk buiten. Dat is een goede manier.’

Om cliënten nog meer een stem te geven is er ook cursusmateriaal voor hen ontwikkeld, waarmee ze zelf het bewegen bespreekbaar kunnen maken. ‘Dat kan bijvoorbeeld in het groepsoverleg. We merken dat zelfs cliënten die anders heel stil zijn enthousiast vertellen. Bijvoorbeeld dat ze op hun werk veel met de schoonmaakkar rijden en dan dus ook bewegen.’ Doordat er zoveel is ontwikkeld voor het bevorderen van deskundigheid en bewustzijn zit het met de borging wel goed, aldus Conny Jabaay. ‘Vanuit BBO is zoveel expertise verspreid dat we ook zonder de financiële steun van Gehandicaptensport Nederland bewegen kunnen blijven stimuleren. In het nieuwe ondersteuningsplan is aandacht of een cliënt al dan niet voldoende beweegt. De deskundigheid is inmiddels zo ingekaderd dat ik ervan overtuigd ben dat we zelfs de locaties waar bewegen nu nog niet een aandachtspunt is heel goed gaan helpen.’

-

TIPS

ADVISEER

‘Probeer zoveel mogelijk bij de leefwereld van cliënten aan te sluiten.’

HOU NIET TE VEEL BIJ JEZELF

‘Tegelijk moet je begeleiders de ruimte geven. Wij begonnen met het uitgangspunt dat iedereen een inventarisatielijst moet invullen. Nu weten we dat begeleiders het echt wel constateren als iemand al veel beweegt. Daarom is het uitgangspunt nu: invullen als je twijfelt of iemand genoeg beweegt.’

BLIJF COMMUNICEREN

‘Natuurlijk staat er al veel op je intranet en moet je mensen niet overspoelen met informatie. Maar als een groep een beweegdag heeft of een nieuw leuk spel, zet ik dat er wel op. Het maakt trots en inspireert andere locaties.’

DRAAGVLAK

‘Dat de Raad van Bestuur het symposium zelf aankondigde en ons stimuleerde kennis over te dragen is heel belangrijk geweest.’

BEGIN KLEIN

‘In het begin was het lastig mensen te overtuigen. In overleg met het bestuur begonnen we met vijf locaties en de lessen en succesverhalen hebben een sneeuwbal-effect gehad. Begin desnoods met die ene cliënt die je wilt stimuleren te wandelen, en wees tevreden met kleine stapjes. Vertel over die stappen en creëer bewustwording.’

GEMIVA-SVG GROEP

MOTTO: De Gemiva-SVG Groep is er om mensen met een handicap te ondersteunen bij hun leven in de samenleving.

REGIO: Zuid-Holland

IN CIJFERS: 4.400 cliënten, 2.500 medewerkers, 1.100 vrijwilligers, 241 locaties

CIJFERS EN FEITEN

1 op de 4 zorginstellingen in Nederland voor mensen met een verstandelijke handicap doet mee aan *Zo kan het ook!* • Mensen met een verstandelijke handicap komen vooral in beweging als het **leuk** is. • **44** zorginstellingen hebben samen in totaal meer dan **25.000 cliënten** aan het bewegen en sporten gebracht. • De **fitheid** van 2807 cliënten met een verstandelijke beperking is **getest**. • In 2010 werd Arduin uitgeroepen tot **sportiefste zorginstelling van het jaar** en in 2011 kwam deze eer toe aan 's Heeren Loo Apeldoorn. Beide instellingen kregen een aangepast Cruyff Court. • Het **creëren van draagvlak** voor sport en bewegen bij begeleiders wordt door veel instellingen aangegeven als grootste uitdaging. • **59%** van de deelnemende instellingen heeft sport en bewegen opgenomen in het **beleid** en maar liefst **64%** heeft bewegen opgenomen in het **zorgplan**. • **Cliënten zijn gek op beweeg-mascottes** Liyo, Daan, Huppie en Happie, Ger de beweegster, Billie, Luno, Pico, Larix en anderen. • Van de instellingen die deelnemen zet **75% beweegexperts** in voor ondersteuning op de werkvloer. • Zorginstellingen kunnen woongroepen met succes over hun drempelvrees heen helpen met simpele **beweegmaterialen** - zoals beweegdozen, DVD's, sport- en spelmaterialen en praktische oefeningen. • Tijdens **11 inspirerende netwerkbijeenkomsten** kwam het landelijk netwerk bijeen waar kennis werd gedeeld over sport en bewegen in de zorg. • Het landelijk *Zo kan het ook!* netwerk heeft een schat aan informatie en kennis opgebouwd op het digitale kennisplatform **gehandicaptensport.nl/zokanhetook** • Grootste succesfactor van *Zo kan het ook!* = **enthousiasme** • *Zo kan het ook!* **Brengt de zorg in beweging!**

HET SPEL BRENGT PLEZIER, BINDT, BOEIT, BANT EN BETOVERT

COLUMN KOEN BREEDVELD

DIRECTEUR MULIER INSTITUUT

‘Sport sluit aan bij de wens van de mens om lichamelijk actief te zijn’



De menselijke beschaving komt op en ontplooit zich in spel, als spel, stelde de cultuurhistoricus Johan Huizinga in 1938. In die plechtstatige bewoordingen verwoordde Huizinga zijn waardering voor het fenomeen spel. Spel ‘versiert’ het leven, aldus Huizinga. Het biedt mensen de gelegenheid om zich, al is het maar voor even, te onttrekken aan de waan van de dag, en tegelijk zich op zinvolle wijze tot hun medemens te verhouden.

Bijna 75 jaar later hebben Huizinga’s woorden nog weinig aan actualiteit ingeboet. De fascistische dreiging is gelukkig verdwenen, maar de druk op de spelende mens is er niet minder op geworden. Arbeid en productie zijn ‘ideaal en welhaast idool’ geworden, zoals Huizinga voorspelde. Het leven krijgt vorm onder de gesel van de tijd. Onze handelingen zijn doelgericht en onderworpen aan disciplineren, economische overwegingen vieren de boventoon. Het speelse is de uitzondering, en dat is jammer. Want het vergt geen groot cultuurhistoricus, om in te zien hoe het spel plezier brengt, ‘bindt, boeit, bant en betovert’.

Sport is een bijzondere vorm van spel. Het sluit aan bij de diepgevoelde wens van de mens om lichamelijk actief te zijn, om zijn of haar vaardigheden te ontwikkelen. Het prettige aan sport als spel is dat het er niet toe doet,

of je er goed in bent. Sport, als spel, ontleent zijn plezier aan de ontdekking, niet aan de prestatie. Sport als spel, kan tegen een ander zijn, maar is altijd met de ander.

Dat sport daarbij goed is voor de gezondheid, is een mooi en niet onbelangrijk winstpunt. Zowel individu als maatschappij zijn gebaat bij mensen die gezond zijn van lijf en van leden. Bewijs dat dit ook het geestelijk welzijn ten goede komt, is er in overvloed. Mens sana in corpore sano. Maar belangrijker nog is het plezier dat mensen aan sport als spel beleven. Laat dat plezier de belangrijkste overweging zijn om te blijven stimuleren dat iedereen, ongeacht zijn of haar verstandelijke vermogens, kan participeren in sport als spel.

Het programma *Zo kan het ook!* speelt hierop in. Via het programma wordt gestimuleerd dat woon- en dagvoorzieningen zich inzetten voor meer sport en bewegen. De monitoring van dat programma geeft aan dat het programma goed op weg is. Hoewel er nog drempels te overwinnen zijn, groeit het aantal voorzieningen dat op dit vlak actief is. Driekwart eeuw nadat Huizinga het begrip spel relateerde aan beschaving, is dat louter goed nieuws!

ZO KAN HET OOK! IN BEELD





SAMENWERKEN GEEFT IEDERE CLIËNT EEN PRETTIGE PLEK

Sander Hemmes



Paulien van de Linde



tekst Jeroen Wapenaar

Een jongen met een lichte verstandelijke beperking die in een bakkerij werkt, eigenlijk graag wil sporten, maar 's avonds moe is. En een meisje met ernstige meervoudige beperkingen, waar moeilijk contact mee te maken is en die risico lijkt te lopen op hart- en vaatziekten. Twee totaal verschillende mensen met een overeenkomst: begeleiders willen ze graag aan het bewegen krijgen, maar dat blijkt heel lastig.

Om cliënten die zo verschillend zijn te helpen bij het bewegen is samenwerking heel belangrijk, weten ze bij Steinmetz | de Compaan, één van de zorginstellingen in de regio Rotterdam en Den Haag. Sander Hemmes en Paulien van de Linde zijn de projectleiders van Steinmetz | de Compaan in beweging. Een project dat in mei 2010 startte en vooral in de beginfase veel creativiteit verlangde. De projectleiders hadden namelijk geen euro te besteden. 'We hadden geen extra financiële middelen beschikbaar', zegt Paulien van de Linde. Haar collega voegt toe dat sport en bewegen bij Steinmetz | de Compaan alleen als vrije tijd werd gezien. 'In de visie lag geen nadruk op sport en bewegen en door bezuinigingen was er geen bewegingsagoog meer. Terwijl begeleiders wel zagen dat mensen niet fit waren en dikker werden.'

GOEDE CONTACTEN

Wat Van de Linde en Hemmes wel hadden was bijvoorbeeld goed contact met de gemeente Den Haag. In de zogenaamde visiegroep overleggen diverse organisaties vier keer per jaar hoe het beleid er in Den Haag voor staat. Zo leerden ze Maaïke Linschoten kennen. Zij is consulent sportstimulering en nauw betrokken bij Sportief gezond, een actieplan voortgekomen uit het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Linschoten is verantwoordelijk voor de onderdelen gehandicaptensport en vitaliteit op de werkvloer. 'Ook wij zien dat mensen met een verstandelijke beperking een bewegingsachterstand hebben. En daardoor eerder diabetes en/of hart- en vaatziekten krijgen.' Daarom heeft Maaïke Linschoten Steinmetz | de Compaan opgenomen in het actieplan Sportief gezond. Tot 2014 is jaarlijks 22.500 euro beschikbaar om cliënten op activiteitencentra aan het bewegen te krijgen.

Het doel onder de noemer Sportief gezond was om binnen vier jaar tweehonderd cliënten aan het bewegen te krijgen. Dat doel is in twee jaar tijd al gehaald. Een belangrijke rol in dit succes spelen de sportinstructeurs van Stichting Sportbelang Gehandicapten, SGK. De stichting organiseert in Den Haag sport- en spelactiviteiten voor mensen met een beperking.





‘Cliënten werken zich met een lach in het zweet’

Directeur van SGK Sandra van Koningsbrugge vertelt dat ook deze band al warm was. ‘Tot 2000 waren instructeurs actief bij de toenmalige organisatie de Compaan. De contacten zijn altijd goed gebleven.’

De sportinstructeurs krijgen het voor elkaar dat zelfs cliënten die mopperden op bewegen meedoen. Zoals de cliënt in het filmpje op de website van *Zo kan het ook!* zegt: ‘Voor u, meneer, ga ik een keer per week sporten in de gymzaal.’ Dat lukt de instructeurs omdat ze sport uitstralen, ziet Van de Linde. ‘In hun trainingspak motiveren ze mensen die begeleiders nooit mee konden krijgen.’ De drempel ligt bovendien een stuk lager omdat de instructeurs naar de locatie komen. ‘De dag is al zwaar genoeg voor cliënten. Na het werk ‘s avonds elders sporten is voor iemand zonder beperking al een opgave. Bovendien ben je van het vervoersprobleem af’, legt Sander Hemmes uit.

Om echt maatwerk te leveren maken de projectleiders ook gebruik van een beweegcoach. Die gaat samen met cliënten gericht op zoek naar mogelijkheden om te sporten en bewegen. Maaïke Linschoten legt uit dat er met de beweegcoach een breed samenwerkingsverband is. ‘Bestaande uit Steinmetz | de Compaan, VTV - dat diverse activiteiten organiseert voor mensen met een beperking -, MEE, Sophia Revalidatiecentrum en de gemeente. Beweegcoach Soraya Samuels is nu een half jaar bezig en heeft meer dan honderd aanvragen gehad. Tot nu toe heeft ze voor driekwart van de mensen een plekje gevonden. Samuels helpt bijvoorbeeld mensen die eigenlijk naar een reguliere vereniging willen, maar de drempel hoog vinden. ‘En cliënten die iets anders willen dan Nordic Walking, bijvoorbeeld fitness, zwemmen of basketbal.’

Er zijn nog meer samenwerkingsverbanden waardoor de cliënten van Steinmetz | de Compaan zich met een lach op het gezicht in het zweet werken. Zoals de pilot teamplayers. Studenten van de Haagse Academie voor Sportstudies, van de afdelingen HALO en Sportmanage-

ment, en studenten van ROC Mondriaan organiseren regelmatig activiteiten op trepunten. Uit onderzoek blijkt namelijk dat individueel wonende cliënten bij een trefpunt het minst bewegen. De studenten hebben een docent van SGK als stagebegeleider. Ze werken ook intensief samen met beweegcoach Soraya Samuels, die indien nodig met individuele vragen aan de slag gaat.

Omdat Paulien van de Linde en Sander Hemmes het lastig vonden om mensen met ernstige meervoudige beperkingen actief te krijgen zijn ze op zoek gegaan naar kennis bij andere zorgaanbieders. Via *Zo kan het ook!* kwamen ze in contact met Cello, waar ze gespecialiseerd zijn in die doelgroep. Op woonlocatie Binnenklingen wordt gemeten of de alertheid verbetert, naarmate ze meer geprikkeld worden door de activiteiten. Tevens wordt voor deze doelgroep een specifiek beweegprogramma ontwikkeld.

INTENSIEVE SAMENWERKING

Zo’n resultaat krijg je nooit voor elkaar als je niet heel nauw samenwerkt, benadrukken de geïnterviewden unaniem. ‘Het mooie aan dit project vind ik dat iedereen enthousiast is, een gezamenlijk belang heeft en respect heeft voor elkaars visie. Als je star vasthoudt aan je eigen standpunten lukt bewegen stimuleren nooit’, stelt de directeur van SGK.

Een andere must voor succesvol samenwerken is je partners goed op de hoogte houden, weet Maaïke Linschoten. ‘Ik heb namens de gemeente veel cijfers nodig. Sander en Paulien geven altijd netjes en op tijd de benodigde gegevens door. Hoeveel cliënten er sporten en wie er bijvoorbeeld is doorgestroomd naar een reguliere vereniging. En volgens de projectleiders van Steinmetz | de Compaan doet de gemeente veel meer dan een pot geld geven. ‘Net als SGK hebben ze veel kennis en

‘Korte lijnen worden komende jaren nog belangrijker’

expertise, een helicopterview over de stad.’ Tijdens het gesprek blijkt dit direct: Linschoten geeft tips over wat verzekeraars kunnen betekenen. Die korte lijnen worden de komende jaren nog belangrijker, gezien de transitie van begeleiding naar de WMO. In Den Haag is een afdeling sport, waar Linschoten voor werkt en een afdeling gehandicaptenbeleid. De kans is groot dat sport op activiteitencentra onder gehandicaptenbeleid gaat vallen. Maar omdat de samenwerking tussen die twee afdelingen zo nauw is, kan van de opgedane kennis bij Steinmetz | de Compaan in beweging geprofiteerd worden. Zeker nu sport en bewegen verankerd wordt in het ondersteuningsplan van cliënten. Bovendien proberen we het project nu ook in de regio Rotterdam uit te rollen. ‘De ervaringen in Den Haag bieden een uitstekende basis voor volgende ontwikkelingen. Er is een brede keten die heel prettig samenwerkt en dat is cruciaal want die ontschotting wordt een feit’, aldus Sandra van Koningsbrugge.

AANHOUDER WINT

‘We hebben in het begin flink moeten trekken om managers enthousiast te krijgen, nu stromen de aanvragen binnen’, vervolgt Van de Linde. ‘Activiteitscentrum Zwedenburg is een mooi voorbeeld. We kregen ze maar niet aan het bewegen. Bewegen was volgens hen vrije tijd. Tot ze erachter kwamen dat het op een ander activiteitscentrum een succes was. We mochten het proberen en begonnen met Zumba. Alle begeleiders en cliënten gingen samen springen en binnen tien minuten was de manager om. Die verhalen, die expertise en die keten kun je heel goed gebruiken bij het systeem van de WMO.’

-

TIPS

KLEIN BEGINNEN

‘In het begin hadden we moeite de directie en de clustermanager te overtuigen, daarom zijn we begonnen bij enkele enthousiaste begeleiders. Toen we eenmaal op weg waren konden zij aan hun clustermanager laten zien dat het echt werkt.’

PLEZIER VOOROP

‘Stel je doelen niet te hoog. Voor ons is elke kleine beweging winst. Focus op het plezier, dan komen de resultaten vanzelf.’

JE GEZICHT LATEN ZIEN

‘Je moet er gewoon zijn. Dat we zelf de gymzaal schoonmaakten heeft een enorme uitstraling gehad.’

KORTE LIJNEN

‘Als je succesvol wilt samenwerken moet je iemand niet laten wachten op een mail. En ga niet meteen met tien mensen aan tafel, maar met drie of vier enthousiastelingen.’

AANSLUITEN BIJ GEBRUIKTE TAAL

‘Omdat wij het op de activiteitencentra bedrijfsfitness noemen kunnen begeleiders het veel beter verkopen aan hun managers. De cliënten zijn werknemers en net als reguliere bedrijven heeft een activiteitscentrum de taak te zorgen voor een goede gezondheid van het personeel.’

STEINMETZ | DE COMPAAN

MOTTO:

Steinmetz | de Compaan ondersteunt mensen met een beperking en ouderen om hun leven vorm te geven volgens eigen wensen en toekomstbeelden in en met de samenleving.

REGIO: Rotterdam en Den Haag

IN CIJFERS: 4.010 cliënten, 3.300 medewerkers, 193 locaties

BEWEGEN IS GEZOND... MAAR SAMENWERKEN OOK!

COLUMN HANS SCHIRMBECK

DIRECTEUR VERENIGING GEHANDICAPTENZORG NEDERLAND

*‘Het thema BEWEGEN blijft wat
ons betreft op de agenda staan’*



Dat bewegen gezond is, weet iedereen! Maar voor mensen met een verstandelijke beperking is bewegen niet altijd een vanzelfsprekendheid. In de praktijk bewegen ze minder dan de gemiddelde Nederlander: er moeten vaak meer drempels worden overwonnen en vaak hebben ze weinig kennis over het nut van bewegen. Deze achterstand leidt tot verdere bewegingsarmoede, tot overgewicht en tot een grotere zorgbehoefte.

Medewerkers van instellingen in de gehandicaptenzorg zetten zich continu in om een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven voor hun cliënten in de dag- en woonvoorzieningen. En wat ons betreft is bewegen en sporten hier een onderdeel van. De urgentie van bewegen en de noodzaak te werken aan oplossingen is zeker aanwezig bij de instellingen. De betrokkenheid van de gehandicaptenzorgsector bij het beweegprogramma *Zo kan het ook!* is dan ook groot.

Meer dan 40 instellingen werken vol enthousiasme mee aan het programma. Ik zie steeds meer initiatieven waarbij teams van verschillende disciplines gezamenlijk werken aan één doel: zoveel mogelijk cliënten aan het sporten en bewegen krijgen! Maar ook om sporten en bewegen op te nemen in het zorgbeleid of te borgen in het individuele zorgplan.

De verhalen en resultaten van de deelnemende instellingen zijn inspirerend en een mooi voorbeeld voor de branche.

De Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN) is vertegenwoordigd in het comité van *Zo kan het ook!* Als brancheorganisatie dragen wij bij door een landelijk platform te bieden en draagvlak te creëren. Onze ambitie ligt in een goede samenwerking met verschillende betrokken partijen. Wij doen dit op landelijk niveau, de instellingen op lokaal niveau. En samen bekijken we vanuit verschillende invalshoeken wat we met elkaar kunnen bereiken, voor de instellingen en vooral ook voor de cliënten.

Het thema Bewegen blijft wat ons betreft op de agenda staan. In de toekomst zal de bal echter meer in het veld liggen. Zorginstellingen hebben hun eigen rol waarbij ze moeten samenwerken met lokale partners. Veel instellingen zijn al betrokken; het zou mooi zijn dit aantal te vergroten en daarmee de sport- en beweegcultuur in de zorg te versterken. Door de handen ineen te blijven slaan, kan dit in de toekomst nóg beter.

VOLOP IN BEWEGING!

Lars Nieuwenhoff



tekst Eddy Veerman, Marcelle Beerepoot
fotografie Ans Dekkers fotografin

‘Innoveren’ en ‘Bewegen’. Zo op het eerste gezicht twee woorden die je niet direct aan elkaar zou linken. Maar bij Siza, een organisatie voor mensen met een handicap, is die link er wel degelijk. Door de inzet van technologie kunnen steeds meer mensen met een handicap in beweging zijn en zien zij het belang van bewegen.

Lars Nieuwenhoff heeft vanuit Siza in het kader van *Zo kan het ook!* het project ‘Bewegen, zo lekker!’ opgestart. ‘Als je een handicap hebt, kom je allerlei belemmeringen tegen. Zo is bewegen voor mensen met een handicap vaak lastig door hun lichamelijke of verstandelijke beperking. Zij hebben in veel gevallen hulp nodig van een ondersteuner. Toch is het voor hen belangrijk om zo zelfstandig mogelijk te kunnen bewegen. Siza ondersteunt hen daarbij. We zijn gaan kijken welke technologische vernieuwingen daarbij kunnen helpen. In eerste instantie hebben we ons gefocust op het beter inzichtelijk en meetbaar maken van de fysieke gesteldheid van een cliënt. Hiertoe zetten we het zogenaamde Vivago horloge in. Dit horloge meet het slaap- en waakritme van de drager. De begeleiding heeft dankzij het uitlezen van de metingen gezien dat ernstig meervoudig beperkte mensen die overdag niet alert lijken te zijn, soms gewoon slapen. Als ze dan naar bed gaan, kunnen ze niet in slaap

komen. Doordat we de activiteitenpatronen ‘gemeten’ hebben, kunnen we met het beweegprogramma beter inspelen op een zo gezond mogelijk bioritme. Nu de cliënten overdag meer in beweging zijn, hebben ze een betere nachtrust. Dit stimuleert om meer te gaan bewegen. Tevens is er gezocht naar diverse vormen van beweging in en om de woning en in de maatschappij.’

SAMENWERKING

De technologie die door Siza is ingezet is de Wii en Xbox spelcomputer en de TMF paardrijsimulator. Nieuwenhoff: ‘De spelcomputers zijn er al en er zijn zoveel spellen beschikbaar. De kunst is om het juiste spel voor een cliënt te vinden en om mensen samen (lees tegen elkaar) te laten spelen. Als dat lukt, organiseren ze vaak zelf wel een toernooitje of wedstrijd.’ Voor enkele doelgroepen is een specifiek spel ontwikkeld dat ook therapeutische oefeningen omvat, vertelt Lars Nieuwenhoff. De verwachting is dat hierdoor de therapietrouw toeneemt en het herstel dus sneller zal gaan. Daarnaast zijn er speciale fitnessapparaten die ‘fietsen met de armen’ mogelijk maken.

Siza probeert door gelden uit programma’s als *Zo kan het ook!* en vanuit het Technologiefonds (samenwerking tussen Revalidatie Medisch Centrum Groot Klimmendaal,





Siza, de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind en Stichting Pameijer, red.) dit soort innovaties in te zetten die direct een antwoord geven op de sport- en beweegvraag van een individuele cliënt.

Nieuwenhoff: 'We schrijven een innovatievoorstel waarin we de te verwachten effecten van een innovatie beschrijven en daarmee een businesscase opstellen voor bedrijven en Siza vanuit vier perspectieven: 'cliëntperspectief - kwaliteit van leven, gebruiksvriendelijkheid', 'zorgprofessional perspectief - arbeidsvreugde, arbeidsomstandigheden, vakmanschap', 'organisatieperspectief - efficiency, effectiviteit' en het 'maatschappijperspectief - duurzaamheid, sociale inpasbaarheid'. In zo'n innovatievoorstel is telkens de vraag van de betreffende cliënt(en) het uitgangspunt. Om dit te bewerkstelligen is er bij elk innovatietraject een gebruikersgroep ingesteld.

De gebruikersgroep denkt mee vanaf het eerste moment dat de vraag helder is. Daarnaast betrekken we allerlei partijen, zoals de behandelaars van Siza en Groot Klimmendaal, leveranciers van bijvoorbeeld het Vivago horloge, reguliere sportverenigingen en de coördinator aangepast sporten van de gemeente Arnhem. De sportverenigingen komen naar de locaties van Siza toe of de cliënten gaan naar de sportclubs en spelen daar op hun eigen niveau al dan niet in een G-team.

De projectmanagers Marion Hoitinga en Esther Zweden implementeren het voorstel in de praktijk. Zij hebben een sportachtergrond. 'De projectmanagers focussen zich met name op de ondersteuning van begeleiders van cliënten die willen bewegen. Ze enthousiasmeren die begeleiders, laten zien wat ze kunnen doen met een Vivago horloge, beweegtassen en hoe beweging kan worden ingebouwd

'De kunst is om het juiste spel voor een cliënt te vinden en om mensen samen te laten spelen'

'We proberen zowel cliënten als medewerkers mee te nemen in het enthousiasme en ze van daaruit te koppelen aan initiatieven'

in het dagritme. Daarnaast geven ze aan welke beweegactiviteiten er op het terrein kunnen plaatsvinden of welke sporten of activiteiten een cliënt buiten de deur kan doen. Ook helpen ze de begeleider zodanig, dat deze het daarna zelf kan. Tevens testen zij nieuwe apparaten zoals de paardrijsimulator en denken mee over de ontwikkeling van nieuwe spellen en spelvormen.'

ENTHOUSIASMEREN

Of mensen met een handicap werkelijk gaan bewegen, hangt vooral af van de omgeving. Is de zorgprofessional in staat de boodschap goed over te brengen? En kent hij of zij de mogelijkheden? Lars Nieuwenhoff legt uit: 'Zorgprofessionals denken bijvoorbeeld nog onvoldoende na over wat technologie kan betekenen voor hun vak en helemaal voor de zelfstandigheid van een cliënt. Daarom proberen we zowel cliënten als medewerkers mee te nemen in het enthousiasme en ze van daaruit te koppelen aan initiatieven. Als dat eenmaal begint te draaien pakken de cliënt en de begeleider het zelf op. Dat is ook het hele principe van *Zo kan het ook!*. Aanjagen, enthousiasmeren, handvatten bieden, loslaten.' Nieuwenhoff deelt nog een voorbeeld: 'Via een subsidie van Gehandicaptensport Nederland en met een investering uit het Technologiefonds kijken we samen met cliënten hoe zij in hun dagelijks leven hun beweegpatroon kunnen verbeteren. In combinatie met gezondere maaltijden willen we dan de mogelijkheid van medicatieafbouw onder-

zoeken. Daarmee bouwen we een businesscase op die elders in de zorg kan worden overgenomen. Je moet anders denken en anderen overtuigen van het idee, dat is de uitdaging.'

Siza heeft samen met mensen die gebruik maken van haar zorg- en dienstverlening en met medewerkers een aantal jaar geleden een kwaliteitshandvest opgesteld. Hierin geeft Siza duidelijkheid over de kwaliteit van zorg en dienstverlening die zij wil leveren. Hierin staat onder andere 'Leven is bewegen. Wij houden met u de beweging erin.' Nieuwenhoff: 'Het belang van beweging voor mensen met een handicap is voor ons een strategische keuze. Wij werken vanuit de driehoek 'bewegen, eten, beleven' en als je in die driehoek iets kunt beïnvloeden, dan verbetert het welzijn van de cliënt.'

-

RESULTATEN

- Bij een aantal groepen zijn beweegtassen uitgedeeld. In de tassen zitten eenvoudige attributen waarvan blijkt dat deze makkelijk te hanteren zijn voor mensen met een verstandelijke handicap. De materialen stimuleren hen om vaker, alleen of met andere mensen uit de woning, in beweging te komen.
- Er is een aantal aangepaste Wii spellen ontwikkeld voor jonge revalidanten. Doordat ze spelenderwijs hun lichaam trainen, zijn ze eerder geneigd om de, anders saaie, oefeningen te doen.
- Tijdens het Wandelfeest georganiseerd door het Revalidatiefonds en het Fonds Verstandelijk Gehandicapten hebben ruim 100 cliënten en medewerkers van Siza actief meegewandeld.
- In allerlei uitgaven van Siza wordt het belang van bewegen onder de aandacht gebracht. De projectmanagers bezoeken regelmatig verschillende woongroepen om samen met de individuele cliënten te onderzoeken hoe ze 'bewegen' in hun dagschema kunnen opnemen.
- Een groepje 'ambulante (begeleid wonende) jongeren' is begonnen met een danscursus die voor hen is opgezet.
- Revalidatie Medisch Centrum Groot Klimmendaal heeft haar speciaal ingerichte fitnessruimte opengesteld voor (ambulante) cliënten.

SIZA

MOTTO:

Ieder mens is van betekenis, neemt verantwoordelijkheid, schept kansen en heeft plezier, elke dag opnieuw.

REGIO: Gelderland

IN CIJFERS: ruim 3.000 cliënten, 2.500 medewerkers, 500 vrijwilligers, 150 locaties

MAAK SPORTEN LEUK!

COLUMN CONNY KOOIJMAN
DIRECTEUR VERENIGING LFB

*‘Niet iedereen houdt van sporten,
daarom moet je sporten leuk maken’*



Uit onderzoek is bewezen dat mensen met een verstandelijke beperking minder bewegen en sporten. Ze eten ongezonder. Daardoor hebben zij ook vaker obesitas.

Veel mensen met een beperking zien wel in dat sport en bewegen gezond is. En doen dat ook. Ik weet al heel lang dat er veel mensen met een verstandelijke beperking zijn die veel wandelen of fietsen. Maar ook andere sporten zoals bijvoorbeeld zwemmen, fitnessen en voetballen. Vorige maand hadden we een themacafé avond over sporten, bewegen en gezonde voeding. Iedereen gaf aan dat ze letten op gezonde voeding en dat ze sporten. Als je wandelt bijvoorbeeld raakt je hoofd leeg en ga je weer helderder denken. En na het sporten heb je een lekker gezond gevoel.

Maar, niet iedereen houdt van sporten. Er zijn ook veel mensen met een beperking die niet uit zichzelf gaan bewegen en sporten, ze hebben geen zin en zitten liever achter de televisie en computer. Als ze wat ouder worden, worden de meesten gemakzuchtig en zijn eerder stijf en hebben daardoor minder energie. Daarom moet je sporten leuk maken met iets leuks erbij. Als je wandelt en fietst zie je leuke dingen, zoals de natuur en een mooie omgeving die wisselt. Door mensen

met een beperking te stimuleren om goede bewegings-oefeningen te doen, blijven ze fit en kunnen ze nog lang normaal bewegen.

Daarom zijn de laatste jaren in het land heel veel projecten over gezondheid en bewegen van mensen met een verstandelijke beperking. Zoals ‘Zorg voor beter’ projecten. Ik doe mee met het project ‘Cliënten maken de zorg beter’ samen met de zorginstellingen Vilans en Esdégé-Reigerdaal.

Als LFB hebben wij ook een cursus ontwikkeld: ‘Samen sterker door dik en dun’. De cursus wordt gegeven door mensen met een verstandelijke beperking. Het gaat over gezonde voeding, leren koken en over lijnen. Binnenkort komt er ook een zeer gemakkelijk kookboek uit, voor mensen die heel slecht kunnen lezen. Een kookboek met afbeeldingen en foto's. Wilt u weten wanneer het kookboek klaar is of meer informatie over ‘Samen sterker door dik en dun’, kijk dan op onze site **www.lfb.nu**.

SPORTIEVE VERLEIDINGEN

Wiecher Hadderingh



tekst Karin Sitalsing

Hoe krijg je je mensen aan het bewegen? En, als het dan gelukt is, hoe zorg je dat ze blijven sporten en op hun voeding letten? Dat valt nog niet altijd mee, weet bestuursvoorzitter Wiecher Hadderingh van Promens Care in Assen. Maar wat vast staat: als de medewerkers niet enthousiast zijn, wordt het met de cliënten zéker niets. En de medewerkers staan niet altijd te juichen. Het toverwoord is verleiding.

Twintig jaar geleden was alles anders. Toen bewogen de cliënten meer en aten ze gezonder. 'Ze gingen ook elke week op de weegschaal', herinnert Hadderingh zich. Maar inzichten veranderen en de cliënten moesten meer verantwoordelijkheid krijgen over hun eigen leven. De emancipatie van de cliënt, zogezegd. Nobel, maar het ging niet helemaal goed, concludeert Hadderingh nu, terugblikkend. Cliënten gingen meer eten en minder bewegen. Ze kregen last van kwalen als overgewicht en diabetes. En geen medewerker zei er iets van wanneer een cliënt twee of drie keer zijn bord vol schepte. Eigen verantwoordelijkheid, tenslotte. 'Achteraf kun je zeggen dat we toen zijn doorgeslagen. We hebben de cliënten te veel aan hun lot overgelaten. Die verantwoordelijkheid die we gaven, konden ze helemaal niet dragen.' Om deze ontwikkeling terug te draaien, zet Promens Care met zijn leefstijlproject in eerste instantie in op de

medewerkers. 'Onze cliënten hebben als het ware een dubbele achterstand. Ten eerste vanwege hun beperking. Bovendien zijn ze ook nog eens afhankelijk. Ziet de medewerker het belang van bewegen niet in, dan wordt het niets.'

Het project heeft net als het grote overkoepelende programma de naam *Zo kan het ook!* gekregen. Als onderdeel van dit project krijgen medewerkers een cursus, die ze vervolgens weer overdragen op hun teamgenoten op de eigen locatie. De aftrap van het project was een sport- en vrijetijdsmanifestatie waarbij zo'n tweeduizend cliënten en medewerkers konden deelnemen aan een grote variëteit aan beweegactiviteiten. Blijven hameren op de noodzaak van bewegen is heel belangrijk. Aan het eind van de dag hebben de medewerkers er baat bij als de cliënten fit en gezond zijn. 'Natuurlijk, er zullen altijd mensen blijven die je niet kunt bereiken. We kunnen niemand dwingen. We kunnen wel erg ons best doen.'

BEWEGING ALS BIJEFFECT

Hoe? Door bijvoorbeeld een vaste beweegactiviteit op te nemen in het dagprogramma. Zo maak je er iets structureels van en wordt het een gewoonte, iets dat erbij hoort, net als tandenpoetsen. Voor de cliënt een vast onderdeel van het dagprogramma en voor de medewerkers iets wat





‘Onze cliënten zijn burgers, net als andere burgers’

bij het werk hoort. En een beweegactiviteit hoeft, bij wijze van spreken, niet meteen een halve marathon te zijn. ‘Als je iemand die in een rolstoel zit eruit haalt en een paar keer omhoog tilt, spant hij vanzelf al zijn spieren aan. Dat is ook beweging, en voor iemand die erg beperkt is, kan het genoeg zijn.’

Voor zowel medewerkers als cliënten is het belangrijk dat alles zo leuk mogelijk wordt gemaakt. Leg de nadruk eens niet op bewegen, maar op een activiteit, waar beweging als het ware een bijeffect is. Neem het geocaching. Cliënten gaan samen met een medewerker op zoek naar een schat. Het is leuk, het is spannend, er is een beloning aan het eind. Zonder het heel bewust door te hebben zijn zowel cliënt als medewerker in beweging want er moet altijd gewandeld of gefietst worden. Per ongeluk je halfuurtje beweging per dag halen, zeg maar. Een ander succes: e-fitness in de sportzaal. ‘We hebben een computer aangeschaft waarop mensen virtueel kunnen sporten, zoals badmintonnen’, legt Hadderingh uit terwijl hij een opslaande beweging maakt. ‘Dat is heel leuk, want de deelnemers kunnen zo ook tegen elkaar spelen. Een competitief element maakt alles spannender en dus leuker.’ En het werkt. De activiteiten worden populairder, zo merkt de bestuurder. ‘Steeds meer mensen melden zich aan voor bijvoorbeeld de wandeltochten of de zwemactiviteiten.’

Naast de ‘losse’ activiteiten worden er speciale evenementen georganiseerd. Een wandeltocht bijvoorbeeld, samen met de Friese organisatie Talant. Een Prokkeldag, waarop een fietsroute wordt afgelegd langs alle voorzieningen. De wekelijkse trainingen voor de Kwartiermakerscup – een landelijk voetbaltoernooi voor mensen met langdurige psychische problemen. ‘Het leuke van dit soort evenementen is dat de deelnemers echt worden aangemoedigd. Er is een concreet doel te behalen en er is een prijs te winnen of een medaille te verdienen. Je merkt dat ze er veel lol in hebben.’

INTEGRATIE

Een belangrijk speerpunt van Promens Care is burgerschap. ‘Onze cliënten zijn burgers, net als andere burgers. We vinden het daarom belangrijk aansluiting te zoeken binnen de samenleving.’ Kortom: fitnesssen in lokale sportscholen, zwemmen in het reguliere zwembad. Waar mogelijk, natuurlijk. ‘Sommige cliënten kunnen integraal meedoen in een ‘gewone’ sportvereniging, maar ze moeten er wel komen. De drempel om zich aan te melden bij een reguliere sportvereniging is vaak erg hoog. Bij de verstandelijk beperkten, maar ook bij psychiatrische patiënten. Het stigma is groot.’

‘De verstandelijk beperkten zijn vaak gemakkelijker te motiveren tot bewegen dan de psychiatrisch beperkte cliënten. Daar staat dan tegenover dat zij ook weer sneller het bijltje erbij neergooien als ze geen zin meer hebben. Cliënten met een psychiatrische aandoening zijn in eerste instantie moeilijker over te halen. Hebben zij de smaak eenmaal te pakken, dan gaan ze wel door. Wat verder opvalt is dat de mensen met een psychiatrische aandoening niet graag in groepen of bij sportverenigingen sporten. Zij kiezen liever voor een individuele sport.’

LEEFSTIJLGELD PER CLIËNT

En omdat bewegen alleen niet helpt, is er ook aandacht voor gezond eten. Bij cliënten die intern wonen is dat gemakkelijker dan bij de ambulante cliënten, vertelt Hadderingh. ‘Bij die eerste groep hebben we zicht op wat ze eten en hoeven we alleen maar de hoeveelheid te beperken. Bij de laatste groep kunnen we voorlichting geven en hopen dat ze onze adviezen meenemen. Je weet niet wat er achter die voordeur gebeurt als we weg zijn. Zeker mensen die niet veel te besteden hebben, en dat is zeker het geval bij onze doelgroep, stappen sneller naar de snackbar dan dat ze gezond gaan koken.’

‘Voorbeeldgedrag is van onschatbare waarde’

Iedereen, de hele organisatie moet mee. Voorbeeldgedrag is van onschatbare waarde, zegt Hadderingh en niet alleen wat de medewerkers betreft. Ook sportieve cliënten kunnen als voorbeeld dienen voor anderen. Neem Erik Speller, de eerste G-atleet die een marathon uit heeft gelopen. Hij deed in april 2012 mee aan de Jaarbeurs Utrecht Marathon. Ze mogen dan misschien niet zelf met een cliënt staan te badmintonnen, de rol van de bestuurders van de organisatie is essentieel. ‘De dragers moeten enthousiast zijn en er ruimte en geld voor willen vrijmaken.’ Dat is in Assen absoluut het geval, sterker nog: leefstijl is een belangrijk onderdeel van het nieuwe strategisch plan. Bij het aannemen van nieuwe medewerkers is het onderwerp zelfs een vast gespreksonderdeel geworden. En er komt leefstijlgeld vrij per cliënt en bovendien wordt de leefstijl opgenomen in het zorgplan van elke cliënt. Dat wordt jaarlijks geëvalueerd. Zo kan de aandacht niet verslappen want dat mag niet gebeuren. Bewegen, gezond eten, aandacht voor welzijn en welbevinden in het algemeen, het moet onderdeel van de cultuur worden. ‘Dat begint bij de medewerkers. Als het bij hen vanzelf gaat, zal het ook voor de cliënten iets vanzelfsprekends worden. Net als vroeger eigenlijk. Maar we moeten het opnieuw uitvinden. Een gezonde leefstijl moet in de vezels gaan zitten!’

-

TIP

GEOCACHING GROOT SUCCES

Het grootste succes? Dat moet het geocaching zijn. Bij dit internationale fenomeen verstopt iemand een schat op een bijzondere plek. Die schat is een waterdichte doos met een logboek erin en een klein voorwerp om te ruilen. De omgeving van de plek wordt ingevoerd op een website, waarna de vinder met een gps op pad gaat om de schat te vinden. Als hij die heeft gevonden, registreert hij de exacte coördinaten.

Stef van der Linden is fysiotherapeut en projectleider van *Zo kan het ook!* bij Promens Care. Hij ging een keertje op pad met een team van geocachers. ‘De begeleider en cliënt kiezen samen een plek, of soms zelfs een combinatie van plekken, waarna ze met de gps de schat gaan zoeken. In dit geval lag er een waterdicht doosje onder een afgekapte eik. In het doosje zat de oplossing van een rebus.

Geocaching is ideaal en ontzettend inspirerend. Je bent aan het wandelen of fietsen, zonder dat het om de beweging gaat. En het is heel spannend: ga je de schat vinden? En wat is het?’ De truc is om wel aan beweging te doen, maar ongemerkt. Dat is de kunst, zegt Van der Linden. ‘Bewegen kan heel leuk zijn, maar je kunt het soms ook best een beetje leuker maken.’

PROMENS CARE

MOTTO:

Een leven lang meedoen en erbij horen, gewoon als het kan en bijzonder als het moet.

REGIO: Drenthe en Groningen

IN CIJFERS: 3.200 cliënten, 2.300 medewerkers, 500 vrijwilligers, 140 locaties

JUDO LEEK HOORT BIJ DE ZIJLEN EN ZIJ BIJ ONS

COLUMN BAS HELWERDA

JUDOLERAAR JUDO LEEK

'We zijn trots op onze G-judoka's!'

Judo Leek is een vrij jonge judovereniging. In de zomer van 2009 zijn wij gestart. Het eerste jaar stonden wij voor de uitdaging om een goede passende locatie te vinden. Via een medewerker van De Zijlen konden wij de gymzaal op het Sintmaheerdterrein huren. Met veel succes! De vereniging is inmiddels gegroeid naar ongeveer 85 leden. Het grootste deel van de leden bestaat uit jeugd van 5 t/m 15 jaar, maar er judoën ook een aantal senioren bij Judo Leek. Alle leden van Judo Leek voelen zich thuis op het terrein van De Zijlen en ook de bewoners van Sintmaheerd vinden het leuk dat er zoveel kinderen elke week langs komen. Regelmatig komen ze een kijkje nemen. Sommigen gewoon uit nieuwsgierigheid, maar een aantal ook zeker met meer interesse voor de judosport.

In 2011 zijn we daarom in samenwerking met De Zijlen een G-judo afdeling gestart. Iedere woensdagmiddag leren de bewoners van De Zijlen met veel plezier de fijne kneepjes van de judosport. Zes heren en twee dames oefenen mooie judoworpen, houdgrepen en kanteltechnieken. Tijdens de lessen staat het 'val'breken centraal, maar er worden ook regelmatig leuke judospelletjes gedaan.

We zijn trots op onze G-judoka's. Ze doen het heel goed. Er wordt steeds zelfstandiger geoefend en met steeds meer enthousiasme. De judoka's onthouden de worpen ook steeds beter. Dit was wel te zien op het G-judo-toernooi waar ze aan mee deden in Hoogeveen. Alle judoka's kwamen met een prijs thuis. Twee zelfs met een eerste prijs.

Elk half jaar wordt het judo-examen georganiseerd, waar de judoka's laten zien wat ze kunnen aan de trainer, familie en vrienden. Afgelopen examen hebben ze allemaal een mooie slip verdiend. We zijn erg blij dat we destijds hebben gekozen om de gymzaal te gaan huren. De judovereniging is helemaal thuis op het Sintmaheerdterrein en de cliënten van De Zijlen voelen zich thuis binnen de vereniging.



BEWEEG ELKE DAG TWINTIG MINUTEN EN LAAT HET INSLIJTEN

MASCOTTES

HAPPIE EN HUPPIE GROOT SUCCES

Helma Wiefferink



tekst Karin Sitalsing

Het valt niet altijd mee, mensen enthousiast maken en houden. Maar Helma Wiefferink is een positief persoon. Waar anderen problemen zien, denkt zij veel liever in kansen en uitdagingen. Wiefferink is projectleider van beweegproject Moving On bij De Twentse Zorgcentra. De effecten van Moving On moeten blijvend zijn. Het streven is structurele en bindende aandacht voor bewegen en gezond eten. 'Dit project is het begin van iets moois.'

Ingewikkeld? Welnee, vaak is het zelfs simpel. De voorbeelden liggen letterlijk voor het oprapen. Met pittenzakjes kun je van alles doen: gooien, oprapen, over een parachute laten rollen om hem in de lucht te gooien. Een bal: dito. Geen attributen voorhanden? Doe een tikspelletje. Zelfs meervoudig complex gehandicapten kun je iets bieden. Helma Wiefferink: 'Bij cliënten die heel erg beperkt zijn, is het vaak bewegen of bewogen worden. Dat kan al een wereld van verschil maken. Haal bijvoorbeeld een jongen die altijd in een rolstoel zit daar maar eens uit. Je zult voelen hoeveel spieren hij moet aanspannen om alleen al in evenwicht te blijven. Dat is genoeg. Of leg een cliënt in een hangmat terwijl je die heen en weer schommelt.'

ENTHOUSIASME

Het begon een paar jaar geleden, toen diëtiste Anneke Zocca het televisieprogramma Nederland in Beweging zag. Zouden we niet iets dergelijks kunnen opzetten voor onze cliënten, vroeg ze zich af? Aldus geschiedde: er kwamen dvd's onder de titel Moving Matters, met aangepaste oefeningen: simpeler, langzamer, rolstoelvriendelijk en met een gebarentolk. Een groot succes, maar het kon beter. Want dvd's kun je in de kast leggen en negeren.

Nee, het moest groter, minder vrijblijvend en structureler. Gehandicaptensport Nederland kwam als geroepen, lacht de projectleider. Met de aansluiting bij *Zo kan het ook!* kreeg Moving Matters een vervolg: Moving On. Er kwam een beweegboek, een beweegloket, verschillende activiteiten en de mascottes Happie en Huppie. In het beweegboek staan oefeningen beschreven voor de verschillende doelgroepen binnen de cliënten. Het type handicap maakt verschil en of het bijvoorbeeld kinderen of juist ouderen zijn. Het beweegloket is een site op intranet in geschreven en gesproken taal en met picto's. De cliënt kan snel opzoeken welke activiteiten er zijn en hij kan zich direct inschrijven.





Tevens zijn er plannen om in het Persoonlijk Ondersteuningsplan (POP) van elke cliënt een individueel beweegplan op te nemen. Daarin worden afspraken en gestelde doelen vastgelegd. Het POP, en dus ook het beweegplan, wordt jaarlijks geëvalueerd.

Het belangrijkste? Enthousiasme en creativiteit. Aan beide ontbreekt het geenszins bij het negenkoppige team van Moving Matters. Naast Helma Wiefferink en diëtiste Anneke Zocca bestaat het team uit fysiotherapeuten, bewegingsagogen en begeleiders van alle drie de locaties: Enschede, Almelo en Losser. Haar team enthousiasmeren was niet nodig en ook de cliënten hebben geen aanmoediging nodig. Zij knappen enorm op van beweging. Ze hebben minder last van kwaaltjes en ze vinden het ook leuk. 'Ze zijn met iets sociaals bezig en hebben er veel lol in. Je ziet ze genieten.'

Het feit is wel dat je er met enthousiaste cliënten nog niet bent. Cliënten zijn afhankelijk. Zij kunnen zelf wel willen bewegen, maar als de begeleider het niet ziet zitten, gebeurt het niet. Het is dus zaak de begeleiders op te porren. En het managementteam. Eigenlijk de hele organisatie.

WEERSTAND

Geduld is het toverwoord. En doorzettingsvermogen. En tact. 'Veel hangt af van de persoon. Een begeleider bijvoorbeeld die zelf niet sport, hecht waarschijnlijk minder waarde aan bewegen voor de cliënten. Als ik een mail rondstuur over de wandeltweedaagse is het maar net door wie die mail geopend wordt.'

Ze kreeg soms sceptische reacties, vertelt ze. Zo van: zo'n beweegboek belandt toch alleen maar in de kast. 'Ja, als je mensen alleen een boek geeft en verder niets, dan belandt het inderdaad in de kast. Wij proberen het anders te doen, wij gaan uit van een kans van slagen.' Dat klinkt mooi en ambitieus, maar hoe dan precies? 'Nou, door de begeleiders van 'dagbesteding en wonen' een cursus aan te bieden, waarin bewustwording een

'Happie staat voor gezond eten, Huppie voor beweging'

belangrijke rol speelt. In die cursus worden de beweegboeken uitgelegd en krijgen het beweegloket en het individuele beweegplan de nodige aandacht.'

In het algemeen is het zaak in te spelen op de weerstand die de begeleiders hebben en die weg te nemen. Bijvoorbeeld door te benadrukken dat het niet ingewikkeld of heel groots hoeft te zijn en door met hapklare voorbeelden te komen. Wiefferink: 'Mensen denken dat het veel gedoe is om een beweegactiviteit te organiseren. Die wijzen we erop dat je niet meteen een evenement uit de grond hoeft te stampen. Wandelen of een balspelletje telt ook. Of laat twee mensen een handdoek vasthouden en zo proberen een pittenzak omhoog te gooien. Da's trouwens best moeilijk. Veel dingen kunnen gewoon in het lokaal. Zet de tafels aan de kant en laat mensen met een racket een bal naar elkaar overslaan. En oefeningen aan tafel, bij de koffie zijn erg geschikt voor ouderen.' Wat goed werkt: maak het persoonlijk en pas de oefeningen aan naar smaak. 'Er zijn begeleiders die weinig met sport hebben, maar bijvoorbeeld veel met muziek. Bewegen gaat goed op muziek. Zingen vinden de meeste cliënten heel leuk. Maak van zingen een spel: doe bij een bepaalde zin bijvoorbeeld je arm omhoog.'

TOEKOMST

Het is belangrijk vol te houden, zodat dagelijks bewegen echt een gewoonte wordt. 'Het hoeft niet groots te zijn. Juist als het klein is, kun je het zo implementeren zonder dat het heel veel moeite en tijd kost. Pak elke dag twintig minuten en laat het inslijten. Mensen denken vaak heel moeilijk. De antwoorden liggen voor de hand, maar ze moeten soms even aangegeven worden. Daar helpen wij mee, we maken het makkelijker. We hebben eens een paar cliënten gehad die wilden meedoen met de reguliere avondvierdaagse. Dat was haast niet te organiseren: ze konden er amper komen en daarbij was vier dagen

‘Speel in op weerstand en neem die weg’

voor de meesten gewoon veel te veel en te ver. Toen hebben wij zelf een wandeltweedaagse georganiseerd. Dat was een daverend succes. Nu houden we hem jaarlijks. Er lopen veel vrijwilligers en familieleden van cliënten mee. We vragen de begeleiders om voor vrijwilligers te zorgen en tippen ze: denk aan de familie. Wat blijkt? Iedereen vindt het hartstikke leuk.’ Sterker nog, een ander zorgcentrum in de regio zocht toenadering. Of de cliënten van die organisatie mochten meelopen in de wandeltweedaagse van De Twentse Zorgcentra? ‘Natuurlijk mag dat. We zijn geen concurrenten. Ons doel is hetzelfde.’ De begeleiders zelf hebben baat bij fitte cliënten. ‘Hoe langer cliënten mobiel blijven, hoe beter dat is voor de begeleiders. Probeer maar eens iemand te verschonen die niet zelfstandig kan staan. Dat valt niet mee.’

Het managementteam staat sterk achter het initiatief. Stimulerend, vindt Wiefferink. ‘Die houding geeft mij vertrouwen dat we op deze successen kunnen voortborduren. Dat een gezonde leefstijl geborgd wordt en dat bewegen de aandacht blijft krijgen die het verdient en nodig heeft. Als het bestuur het project niet steunt, dan is het einde zoek.’ En dat is het nog lang niet, zegt Helma Wiefferink, wat haar betreft begint het nu pas. ‘Er is altijd een groep die zegt: ‘dit past niet bij ons’, maar als we vijftig procent aan boord krijgen, dan zou dat geweldig zijn. Ik heb er het volste vertrouwen in.’

•

TIP

DE X-FACTOR VAN HAPPIE EN HUPPIE

Moving On bracht mooie dingen: het beweegboek en het beweegloket, de wereld aan initiatieven als de wandeltweedaagse, een voetbalclinic met de vrouwen van FC Twente, de Moving Matters instuif en de G-run. En natuurlijk het individuele beweegplan, dat in het Persoonlijk Ondersteuningsplan wordt opgenomen. Het succes met het gouden randje? Daar hoeft Helma Wiefferink niet lang over na te denken. Dat zijn Happie en Huppie, de groene en rode mascotte die bij elk beweeg-evenement aanwezig zijn. Happie staat voor gezond eten, Huppie voor beweging. ‘Ze zijn heel herkenbaar voor de cliënten’, zegt de projectleider. ‘Ze brengen het bewegen dichtbij. Bij de wandeltweedaagse bijvoorbeeld lopen ze mee om de cliënten aan te moedigen. Een keer per jaar voetballen we samen met de spelers van FC Twente. Cliënten willen met de voetballers op de foto, maar ook met Happie en Huppie. Ze vragen er zelfs naar: ‘komen Happie en Huppie?’

Happie en Huppie gaan nog grootse dingen doen in de toekomst. Zo denkt de projectgroep aan een soort estafetteactie, waarbij een cliënt samen met Happie en Huppie iets actiefs doet. Daarna geeft de cliënt het stokje door aan iemand anders, die vervolgens in actie komt. Die ander mag een cliënt zijn, maar ook een begeleider, een bestuurder of een schoonmaker. Zo willen we iedereen bij het project betrekken. Hoe breder een initiatief gedragen wordt, hoe groter de kans van slagen.’

DE TWENTSE ZORGCENTRA

MOTTO:

Persoonlijke dienstverlening met aandacht voor persoonlijke wensen.

REGIO: Twente

IN CIJFERS: 1.450 cliënten, 2.400 medewerkers, 500 vrijwilligers, 43 locaties

DE ZORG IS IN BEWEGING!

COLUMN WILLEMIJN BAKEN

ADJUNCT-DIRECTEUR GEHANDICAPTENSPOORT NEDERLAND

‘Wat een bevologenheid, creativiteit en inzet met mooie resultaten’



De positieve impact van sport en bewegen op het leven van mensen met een verstandelijke handicap is van onschatbare waarde. Toch blijft de sportdeelname van mensen met een verstandelijke handicap ver achter bij de sportdeelname van mensen zonder handicap. Gemiddeld sporten mensen met een handicap 33% minder dan mensen zonder handicap. Ook het aantal mensen dat onvoldoende beweegt en als gevolg daarvan extra problemen ervaart is bij deze doelgroep nog steeds (en gezien de groei van het aantal mensen met obesitas steeds meer) schrikbarend hoog.

Het programma *Zo kan het ook!* van Gehandicaptensport Nederland heeft de afgelopen jaren dan ook samen met ruim 40 zorginstellingen en ruim 1.000 locaties in heel Nederland een lans gebroken voor het stimuleren van een ‘beweegcultuur’ in de zorg. En het resultaat mag er zijn! Wat een bevologenheid, creativiteit en inzet met, niet onbelangrijk, mooie resultaten. Een groot compliment aan alle betrokken partijen die de afgelopen jaren hun steentje hebben bijgedragen. De zorg is in beweging en dat is mooi om te zien.

Tegelijk weten we met elkaar dat dit nog maar het begin is. Vanuit onze rol als aanjager van sport en bewegen voor mensen met een handicap, blijven wij de zorgmarkt

ook in de toekomst inspireren, stimuleren en helpen om de sportdeelname van ruim 147.000 mensen met een verstandelijke handicap in Nederland blijvend te vergroten. Samen met lokale partners; want daar moet het gebeuren!

Gehandicaptensport Nederland stelt zorginstellingen in staat een substantiële bijdrage te leveren aan de groei van de sportdeelname van hun cliënten, levert kennis en expertise, bewaakt en helpt bij het optimaliseren van de kwaliteit van het aanbod en de aanpak, zorgt dat goede methoden worden ontwikkeld en uitgerold en adviseert daar waar wenselijk op maat. Daarnaast stimuleert zij dat partijen van elkaar leren, door het organiseren van bijeenkomsten en het ondersteunen van kennisdeling. Waar nodig vult Gehandicaptensport Nederland de leemten in.

Samen met de zorg gaat Gehandicaptensport Nederland een nieuwe fase in, waarin doorgebouwd wordt op de mooie successen en resultaten van het programma *Zo kan het ook!* Wij zijn er klaar voor om samen met u ook de komende jaren intensief in te zetten op een actieve leefstijl voor de mensen met een verstandelijke handicap in Nederland. Want sport- en beweegplezier gun je iedereen!

COLOFON

© 2012 Gehandicaptensport Nederland

Postbus 200
3980 CE Bunnik
T 030 659 73 00
E info@gehandicaptensport.nl
W www.gehandicaptensport.nl/zokanhetook

Zorg in Beweging is een uitgave van Gehandicaptensport Nederland.
Met speciale dank aan alle instellingen en geportretteerde mensen die hieraan hebben meegewerkt.

Aan deze uitgave hebben meegewerkt

Willemijn Baken, Lilian van den Berg, Koen Breedveld, Bas Helwerda,
Henny Jacobse, Conny Kooijman, Cor Niks, Hans Schirmbeck

Redactie

Cindy Echten, Gaby Kuijpers, Karin Sitalsing, Eddy Veerman, Jeroen Wapenaar

Eindredactie

Gaby Kuijpers

Coördinatie

Ester van Geet

Fotografie

Inge Hondebrink [cover en pagina 2]

Vormgeving

Poula Versantvoort

Zo kan het ook! is een programma van Gehandicaptensport Nederland. De volgende instellingen bouwen samen met *Zo kan het ook!* aan een beweegcultuur, zodat mensen met een verstandelijke handicap in het dagelijks leven meer gaan sporten en bewegen:

Abrona, Amerpoort, Arduin, ASVZ, Bartimeus, Cello, Cordaan, De Brink, De Driestroom, De Hartekamp Groep, De Trans, de Twentse Zorgcentra, De Zijlen, Dichterbij, Esdégé-Reigersdaal, Fatima zorg, Frion, Gemiva-SVG groep, Het Gors, Lunet Zorg, NOVO, Ons Tweede Thuis, Philadelphia, Philadelphia Regio Gelderland Noord, Pluryn, Promens Care, Reinaerde, Ruiteractief, 's Heeren Loo Apeldoorn, 's Heeren Loo Ermelo, 's Heeren Loo Groningen/Friesland, 's Heeren Loo Ede, 's Heeren Loo Monster, 's Heeren Loo Noordwijk, SDW Roosendaal, Sherpa, Siza, SL Zorg Roosendaal, Steinmetz I de Compaan, Talant, Tragelzorg, Triade, Zozijn.