

Bij AV Zeewolde trainen sporters met een beperking gewoon mee

# Gehandicaptensport? Nee, aangepast sporten

DOOR DOLF VAN SOMMEREN FOTOGRAFIE AV ZEEWOLDE

Iedereen een leven lang sporten en bewegen. Dat is waarom atletiekvereniging Zeewolde sinds een jaar ook 'aangepast sporten' aanbiedt. Volgens coördinator Sybrigje Westerhof is dat een betere term voor sport voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking dan 'gehandicaptensport'. Ondertussen kijkt niemand nog op als iemand met een verstandelijke beperking het clubhuis binnenstapt. "Ik krijg eerder de vraag waar ze blijven als ze binnen trainen."

Een jaar geleden begon Sybrigje Westerhof aan haar missie. "We wilden aangepast sporten, zoals we het hier noemen, goed neerzetten. Dat sporters met een beperking als vanzelfsprekend bij ons terecht kunnen, dat is het doel." Om het proces in een stroomversnelling te brengen diende de vereniging met steun van Sportservice Flevoland een Sportimpuls-aanvraag in. En met succes: de subsidieaanvraag werd goedgekeurd. Westerhof kon als coördinator aan de slag. Een betaalde functie voor in totaal 200 uur, verdeeld over twee jaar. "Ik doe dit niet even naast mijn taken als bestuurder en trainer."

## Aangepast sporten

Maar ook zonder Sportimpuls-geld zou AV Zeewolde aan de slag gaan met 'aangepast sporten', verzekert Westerhof. De vereniging wil graag iedereen een leven lang laten sporten en bewegen. Het plan om een atletiekbaan aan te leggen zette de vereniging aan het denken over haar maatschappelijke meerwaarde. "Het gaat wel om een investering van pakweg anderhalf miljoen euro. Betaald door de gemeente, belastinggeld dus. Om dat bedrag te rechtvaardigen willen we als vereniging iets betekenen voor

onze omgeving. We willen een open club zijn waar iedereen terecht kan om te sporten. Jong en oud, met en zonder beperking en lid of geen lid."

"We hebben geluk dat atletiek zich goed voor aangepast sporten leent", vervolgt Westerhof. "Het is een individuele sport met verschillende disciplines en een atleetgerichte visie. Bij de pupillen passen we bijvoorbeeld de regels, materialen en afstanden aan op de mogelijkheden van het kind. We zijn van huis uit gewend om te differentiëren en aanpassingen te doen. We spreken ook bewust niet van gehandicaptensport, maar van 'aangepast sporten'. Dat dekt de lading beter. Want met kleine aanpassingen kan iedereen meedoen." Westerhof vertelt over één van de leden in een rolstoel. "Hij wil niet in een wheeler of handbike trainen, maar gewoon in zijn rolstoel. Hij doet aan speerwerpen, discuswerpen en kogelstoten, maar lange afstanden maken doet hij het liefst. Onlangs 'hoepelde' hij nog een tocht van 110 kilometer. Nu staat de Dodentocht in België bovenaan zijn lijstje. Daar stomen we hem klaar voor. Als de loopgroepen een intervaltraining doen, traint hij mee. Hij doet dezelfde oefeningen, soms met een kleine aanpas-

sing, bijvoorbeeld als er getraind wordt op explosiviteit. Dan binden we de band met gewichten aan zijn rolstoel vast in plaats van om zijn middel. Zo makkelijk is het."

## Lokaal kennis vergaren

Maar meetraining in een reguliere groep kan niet altijd. Bijvoorbeeld als sporters een zwaardere vorm van autisme hebben. "Sporters met autisme moet je als trainer toch net wat anders benaderen. Nog meer structuur bieden. Vooraf duidelijk vertellen wat je gaat doen. Je kan niet zomaar wat improviseren. Dat maakt een training voor de andere sporters minder leuk. We streven naar integratie, maar autisten zijn gebaat bij een eigen groep. Met een coach die weet hoe hij met hen om moet gaan." Het is kennis die de vereniging ophaalt bij zorginstellingen in de buurt. "We werken veel samen met zorgaanbieders hier in de buurt. Hun cliënten sporten bij ons. Zij spijkeren ons bij. Ze geven bijvoorbeeld presentaties zodat onze trainers handvatten hebben. Soms mogen trainers zelfs mee naar bijscholingen voor zorgpersoneel. Andersom leren de begeleiders ook van ons. Bijvoorbeeld hoe zij hun cliënten met laag-

“Aangepast sporten’ dekt de lading beter. Want met kleine aanpassingen kan iedereen meedoen”



“Als je sporters met een beperking traint is het belangrijk om vertrouwen te winnen”

drempelige spelletjes aan het bewegen krijgen. Het is mooi dat we elkaar zo en met gesloten beurs kunnen helpen.”

### Vertrouwen winnen

Toen Westerhof begon, stond in contact komen met de doelgroep bovenaan haar to-do-list. Ze ging langs bij woonzorgcentra en organiseerde een bijeenkomst voor zorgaanbieders. Ze deed alles om met ‘vindplaatsen’ in contact te komen. En met succes. Een heel aantal instellingen toont inmiddels interesse. Scholen benadert Westerhof niet. “Scholen hebben een regionale functie. Van heinde en verre komen kinderen naar een school toe. ’s Avonds brengt een taxibusje ze weer naar huis. Dat maakt het lastig om ze bij ons op de vereniging te laten sporten. Met activiteiten op scholen zouden we veel kinderen enthousiast maken, terwijl maar een klein aantal ook echt van het aanbod gebruik kan maken. Dat moet je niet willen. Je stelt ze teleur. En daarbij: sporten doe je vooral in de plaats waar je woont.”

De focus ligt dus op woonzorgcentra. Die reageren allemaal positief als Westerhof haar verhaal vertelt. “Ze zien de meerwaarde in van sport. En dat hun cliënten in verenigingsverband sporten, dat zien ze als een dikke plus. Er wordt vaak van alles voor deze groep georganiseerd. Ze gaan van het ene naar het andere uitje. Maar structureel is het allemaal niet. Als ze in verenigingsverband sporten hebben ze juist iets structureels. Plus dat ze nieuwe mensen leren kennen buiten school, werk en woongroep om.”

Voordat je als vereniging aan het avontuur begint moet je goed nadenken over hoe je het aanpakt. “Als je sporters met een beperking traint is het belangrijk om vertrouwen te winnen. Het zijn mensen die regelmatig teleurgesteld worden. Hun maatje zegt bijvoorbeeld af en het dagje uit gaat niet door, terwijl ze daar zo naar uitkeken. Wat je belooft moet je doen. De eerste trainingen zijn ook op het woonzorgcentrum, in hun vertrouwde omgeving. Altijd met dezelfde trainer voor de groep.

Als ze het leuk vinden nemen we ze mee naar de vereniging. Dat is voor de meesten wel even spannend. Eerst trainen ze daarom een paar keer met dezelfde groep en trainer op de vereniging. Gaat dat goed, dan is de tijd rijp om hen uit te nodigen om lid te worden en in te stromen binnen onze vereniging. Het liefst in een reguliere groep. Als het beter is voor de sporter, dan in een speciale groep.”

### Geen prijskaartje

Deze aanpak werpt z'n vruchten af. Ondertussen sporten ruim twintig sporters met een beperking bij AV Zeewolde, iets waar de vereniging blij mee is. “We willen graag iets betekenen voor onze omgeving. We krijgen er ook veel voor terug. Zij vinden het leuk om met ons te sporten. Ze krijgen er ineens 350 vrienden bij. Dat stukje waardering, daar kun je geen prijskaartje aan hangen. We zijn altijd al een open vereniging geweest. Wat we nu doen geeft extra kleur en dimensie aan samen sporten en bewegen. We hebben er ook meer vrijwilligers door gekregen. Leden die niet snel vrijwilligerswerk zouden doen, maar nu wel opstaan. Ze bieden aan om groepen te begeleiden en zaken te regelen. We zijn blij dat we hiermee gestart zijn, echt. Het sluit prachtig aan op onze visie op ‘Een leven lang veelzijdig bewegen’. En daarbij, zo moeilijk is het niet! Het enige dat anders is, is de manier waarop je ernaar kijkt.”