

## Een open club voor iedereen

### Sportclubs kunnen kwetsbare mensen op vele manieren steunen

**Kwetsbare mensen kunnen veel winnen door te sporten. Sport heeft positieve invloed op psychische klachten en het sociaal functioneren. Sportclubs kunnen daarin een actieve rol spelen. Van beschikbaar stellen van velden tot het aanbieden van activiteiten; sportclubs hebben volop mogelijkheden om deze mensen te helpen.**

Veel sportclubs willen meer zijn dan enkel een vereniging voor bestaande leden. Zij willen een 'open club' zijn [zie Kader 1], één die ook open staat voor anderen, zoals kwetsbare mensen voor wie sporten geen vanzelfsprekendheid is. Om die rol met succes te vervullen is een heldere visie nodig, en niet alleen binnen het bestuur of het kader, maar één die door de hele vereniging heen gedragen wordt. De vraag die daarin beantwoord moet worden is: wat wil de vereniging betekenen voor kwetsbare mensen en waarom?

### Welke rol kan een sportclub spelen?

Sportclubs kunnen op drie manieren kwetsbare mensen helpen met sporten:

1. Clubs stellen de sportfaciliteiten beschikbaar aan zorgaanbieders:

Sommige clubs kiezen ervoor hun accommodatie (en materialen) beschikbaar te stellen voor sportactiviteiten die worden georganiseerd door derden, bijvoorbeeld door zorgverleners of buurtwerkers. Dit kan een ideale combinatie zijn, zeker wanneer de sportaccommodaties anders (overdag) leeg staan.

2. Clubs staan actief open voor kwetsbare mensen:

Andere sportclubs stellen zich actief open voor de doelgroep. De deelnemers uit de doelgroep zijn zeer welkom, net als ieder ander lid van de sportvereniging, sporten mee en/of doen vrijwilligerswerk. De club is ook voor hen een plek waar het prettig is om te zijn en om bij te horen. De vereniging zorgt ervoor dat deelnemers goed worden geïntroduceerd, zich thuis voelen en aan sportaanbod mee kunnen doen waar zij zich prettig bij voelen. Daarbij is het van belang dat trainers affiniteit hebben met kwetsbare mensen.

3. Clubs zijn (mede-)initiatiefnemer en samenwerkingspartner bij sportprojecten.

Een stap verder gaan verenigingen die in een intensieve samenwerking met een zorgaanbieder sportactiviteiten aanbieden – zowel zorgaanbieders als sportclubs kunnen hiertoe het initiatief nemen. De vereniging kan dan in overleg met de samenwerkingsorganisaties (zoals een zorginstelling), gericht sportactiviteiten aanbieden die passen binnen het begeleidingsprogramma van de betreffende persoon. Soms moeten hiervoor passende sportactiviteiten ontwikkeld worden; soms kan bestaand sportaanbod wat aangepast worden. De club zorgt dan voor begeleiding van de deelnemers voor en tijdens de activiteit en probeert ze gemotiveerd te houden.

Uiteraard zijn mengvormen van deze drie vormen mogelijk.

### Tips uit de praktijk

Ondanks de goede intenties die bij de sportclubs aanwezig zijn, is het toegankelijkheid van de toegankelijkheid voor kwetsbare mensen geen weg zonder hindernissen. De volgende tips en aandachtspunten maken die weg voor clubs beter begaanbaar.

- De vereniging zal actief het eigen netwerk moeten uitbreiden en investeren in samenwerking met relevante partijen [zie Kader 5]. Leg contact met de juiste

instellingen. Sportclubs kennen het zorgnetwerk vaak nog niet of onvoldoende. Het is aan te raden om contact te leggen met instellingen voor maatschappelijke opvang en begeleid wonen, gezondheidscentra en voorzieningen voor dagbesteding en arbeid. Ook samenwerking met lokale wijkteams kan veel vruchten afwerpen. Zij spelen een centrale rol in allerlei zorgvragen. Kader 5 biedt een overzicht van de verschillende instellingen en de doelgroepen die zij bereiken.

- Treed in contact met de politiek. Laat zien wat je doet en wat daarvan de resultaten zijn. Ga regelmatig in gesprek met de raadsleden of beleidsmedewerkers die affiniteit hebben met sport en/of zorg. Afstemming is zeker nuttig als de activiteiten vooral bijdragen aan doelen van andere organisaties en minder aan die van de sportvereniging, of als de vereniging de activiteiten niet kostendekkend kan organiseren.
- Besteed aandacht aan de beeldvorming. Vaak bestaat bij leden van de sportvereniging koudwatervrees, maar het beeld dat zij hebben van kwetsbare mensen komt vaak niet overeen met de werkelijkheid. De brug tussen de doelgroep en de verenigingsmensen is vaak sneller geslagen dan aanvankelijk gedacht. Sterker nog, het blijkt dat de extra aandacht voor specifieke doelgroepen een positieve impuls levert aan de ontwikkeling van de vereniging. Laat de samenwerking daarom intern én extern zien. Draag uit wat de vereniging doet en wat dit voor de deelnemers en de vereniging betekent.
- Biedt een sociaal en veilig (sport)klimaat in je club. Dat kan alleen als de club een open houding voor deze mensen heeft en er binnen de vereniging draagvlak is om werkelijk iets voor hen te betekenen. Er zal ook voldoende kennis en ervaring binnen de vereniging aanwezig moeten zijn, met bekwaam kader. Trainers kunnen hiervoor bijvoorbeeld opleidingen volgen en/of goede samenwerkingsafspraken maken met de zorgverleners die daarin begeleiding kunnen bieden.
- Sluit aan op de vraag. Blijf niet stilzitten, maar blijf doorontwikkelen, blijf vernieuwen. Niet alleen omdat sporten veranderen, het publiek verandert ook. Om leden langere tijd aan een vereniging te binden, zal het aanbod en ook wat leden voor de vereniging kunnen betekenen mee moeten veranderen.
- In het artikel Drempels weg, staan beschreven welke drempels kwetsbare mensen ervaren en hoe je die drempels kunt verlagen.

### **Aan de slag**

Sportverenigingen die zich werkelijk willen openstellen voor kwetsbare mensen, kunnen het volgende stappenplan volgen.

1. Bepaal waar de club voor staat.
2. Ga in overleg met lokale partijen (en gemeente) om te achterhalen wie veel met sport kan winnen en hoe die mensen te bereiken.
3. Bepaal de behoefte en daarmee het aanbod, in samenspraak met deze mensen.
4. Kijk of het bestaande aanbod voldoende open is, of aangepast moet worden. Besluit op basis daarvan of nieuw aanbod wenselijk of mogelijk is.
5. Werk actief aan groot draagvlak onder je vrijwilligers, onder leden en onder de doelgroep en hun intermediairs (zoals de begeleiders vanuit GGZ en Maatschappelijke Opvang).
6. Evalueer en groei mee met veranderende behoeften.

## 7. Ga het gewoon doen!

### KADER 1

#### **Word een 'open club'**

Elke sportclub heeft een belangrijke maatschappelijke waarde, gewoon door er te zijn voor haar leden. NOC\*NSF wil clubs triggeren om nog meer een 'open club' te worden. Maar wat is een 'open club'?

Een open club nodigt eigen leden, andere regelmatige bezoekers van de club en de buurtbewoners uit om te sporten en om bij de vereniging betrokken te raken en te blijven. Een open club is ondernemend en richt zich op een langetermijnvisie en staat daarom nooit stil. Zij denkt vraag- en buurtgericht en gaat steeds opnieuw na wat de behoeften zijn en speelt daarop in. De club gaat (mogelijk in samenwerking met andere sportclubs en partijen uit andere sectoren) gericht aan de slag om activiteiten aan te bieden, die haar hoofdactiviteit versterken.

Door deze aanpak weet de open club nieuwe doelgroepen aan zich binden. Dit geldt bijvoorbeeld voor jongeren of volwassenen met beperkingen of psychische problemen. Daardoor blijft de doelgroep en mensen zonder psychische problemen langer samen sporten.

Zie [sport.nl/openclubs](http://sport.nl/openclubs) voor meer informatie.

### KADER 2

#### **De praktijk bij LAC Frisia 1883, Leeuwarden**

Voetbalvereniging LAC Frisia 1883 stelt zich sinds seizoen 2014-2015 meer open voor kwetsbare mensen. De vereniging uit Leeuwarden stelt haar accommodatie en velden beschikbaar én zet speciale sport- en vrijwilligersactiviteiten op.

De samenleving verandert in snel tempo, constateert LAC Frisia 1883. De landelijke overheid treedt terug en draagt verantwoordelijkheden over aan gemeenten. Daarbij is de werkloosheid de afgelopen jaren in Leeuwarden enorm gestegen. Organisaties zullen daarom met gemeenten plannen moeten ontwikkelen waarbij de participatie van burgers voorop staat.

De Friese vereniging stelt zich daarom op als, zoals het zichzelf noemt, Wijkpraktijkvereniging. De vereniging richt zich op jongeren die dreigen uit te vallen uit het onderwijs en op mensen die langdurig werkloos zijn. In samenwerking met onder meer ROC Friesland College, de gemeente Leeuwarden, het sociale wijkteam en de wijkbuurtvereniging stelt LAC Frisia 1883 haar accommodatie en velden beschikbaar voor sport en spel voor bewoners uit de omliggende buurten.

Daarnaast biedt de vereniging wekelijkse sport- en vrijwilligersactiviteiten aan voor kwetsbare mensen. De activiteiten richten zich op mensen met veelal psychiatrische en psychische problemen, verslavingsproblematiek of zonder thuis. Voetbal is uiteraard mogelijk, net als basketbal, tennis, hardlopen en wandelen.

. De voetbalvereniging werkt daarom samen met stichting Life Goals en Sportplatform Leeuwarden waarin verschillende welzijnsorganisaties als het Leger des Heils en de Verslavingszorg zijn verenigd. Deze lokale partners kennen de doelgroep voor deze activiteiten.

### KADER 3

#### **De praktijk bij A.V. Lycurgus, Krommenie**

In de winter van 2008 vraagt Bram Bakker, bekend psychiater bij GGZ-instelling Dijk en Duin én hardloper, aan sociaal-psychiatrisch verpleegkundige Margreet van Bergen om als pilot Runningtherapie in de Zaanstreek te starten. Zij neemt contact op met Cees Zijlstra, haar looptrainer bij A.V. Lycurgus uit Krommenie, die direct enthousiast is.

Nadat het bestuur A.V. Lycurgus toestemming heeft gegeven en een subsidie bij de gemeente Zaanstad is aangevraagd om de kosten van baanhuur en materiaal te betalen, is het project in 2009 van start gegaan. Dijk en Duin heeft de bekendmaking georganiseerd en cliënten gevraagd mee te doen met dit project.

Twee keer per week kunnen cliënten van Dijk en Duin deelnemen aan Runningtherapie, dat verzorgd wordt door drie trainers van de vereniging; Cees Zijlstra en twee collega's.

Daarnaast is er een begeleider van Dijk en Duin aanwezig. Op dit moment staan er zestig personen geregistreerd als deelnemer, twintig tot dertig cliënten bezoeken per keer de training.

De onderlinge steun en de veiligheid van de Runningtherapie-groep maken het therapeutisch sporten waardevol, blijkt uit de reactie van een van de deelnemers. "Bij anderen die dezelfde problemen van genoemde aandoeningen hebben als ik, hoef ik me niet groot te houden. Ik hoef me niet te schamen als de tranen in mijn ogen komen. De anderen in de Runningtherapie-groep begrijpen wat ik doormaak en dat maakt het veilig."

De resultaten zijn verbluffend positief en zorgen ervoor dat de Runningtherapie niet meer is weg te denken uit de behandeling.

### KADER 4

De informatie in dit artikel kwam mede tot stand uit een rondgang door NOC\*NSF en Sportservice Noord-Holland onder achttien sport- en beweegprojecten in 2015. Zij spraken met de achttien projectleiders om kennis te verzamelen zodat kwetsbare mensen meer gaan profiteren van het bestaande sportaanbod.

### KADER 5

#### **Tabel: Overzicht van zorg en begeleiding aan de doelgroep**

<b>Zorg/begeleiding</b>	<b>Bereik doelgroep</b>
Specialistische GGZ	Mensen met ernstige, ingewikkelde psychische aandoeningen, waaronder ook cliënten die behandeld/begeleid worden

	door een FACT-team.
Generalistische Basis GGZ (veelal psychologenpraktijken)	Mensen met een lichte tot matige psychische aandoening.
Huisartsenzorg met ondersteuning van een praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ; gezondheidscentra)	Mensen met lichte, veel voorkomende psychische problemen. Daarnaast mensen waarbij er sprake is van stabiele chronische problematiek die niet crisisgevoelig is.
Woon- en verblijfsvoorzieningen (begeleid wonen)	Mensen met een chronische psychiatrische aandoening die hen belemmeren op enkele of vele levensgebieden en uit mensen met een ernstig psychosociaal probleem.
Voorzieningen voor dagbesteding en arbeid	Mensen met een langdurige psychische aandoeningen die niet werken of naar school gaan.
Buurt- en of wijkteams	Divers.
Maatschappelijke Opvang	Mensen in een maatschappelijk kwetsbare of onveilige situatie. Het gaat daarbij onder meer om dak- en thuisloze en verslaafde mensen, slachtoffers van huiselijk geweld, multi-probleem gezinnen, tienermoeders, slachtoffers van mensenhandel, ex-gedetineerde mensen en dakloze jongeren

Maatschappelijke opvang, begeleid wonen, voorzieningen voor dagbesteding en arbeid en buurt- en wijkteams vallen onder het beleid van de gemeenten (Maatschappelijke Opvang, Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Jeugdwet) of onder de Wet langdurige zorg (Wlz).

## KADER 6

### **Aanvullende literatuur**

- *Toegankelijkheid sportverenigingen voor mensen met psychische problemen, Sportservice Noord-Holland & GGZ Noord-Holland-Noord, 2015*

In Noord-Holland is onderzoek gedaan naar hoe sport ingezet kan worden als middel om diverse maatschappelijke doelen te bereiken, o.a. op het gebied van gezondheid, sociale samenhang en dagbesteding. In deze whitepaper onderzoeken de auteurs hoe drempels die mensen met psychische problemen ervaren kunnen worden weggenomen.

- *Wegwijzer stigmatisering in de ggz. Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden. Kenniscentrum Phrenos, 2014*

Mensen met psychische problemen zijn bang voor een stigma wanneer zij aan sport (willen) deelnemen. Deze studie gaat in op hoe dat te voorkomen.