

De sociale kracht van sport

voorbeelden van succesvolle initiatieven



Voorwoord

De positieve effecten van sport en bewegen op gezondheid en het voorkomen van gezondheidsklachten zijn veelal bekend. Sport en bewegen kent echter ook een sterke sociale kracht: makkelijker contacten leggen en vrienden maken, het vergroten van je zelfvertrouwen en weerbaarheid, leren samenwerken en omgaan met hiërarchie en discipline. De sportclub is dé plek om deze effecten van sport en bewegen te ervaren. Maar niet iedereen kent of erkent de waarde die sport kan hebben op sociaal vlak. Bovendien is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om de stap naar een club te zetten. Iemand die eenzaam is of weinig mensen kent, een jongere met gedragsproblemen of iemand met een lichamelijke beperking, ervaart al snel een drempel of denkt dat de club of het aanbod niet toegankelijk is.

Gelukkig bestaan er mooie sociale sportinitiatieven die specifiek zijn gericht op deze groepen. Binnen deze sociale sportinitiatieven wordt intensief en vol passie samengewerkt door vrijwilligers en professionals uit de sport en het sociale domein. In deze brochure staat een aantal van deze initiatieven beschreven uit de programma's 'Kracht van Sport' en 'Sport en Bewegen in de Buurt'. En een overzicht van de belangrijkste succes- en faalfactoren.

Als Kenniscentrum Sport, Oranje Fonds en NOC*NSF zijn we er trots op dat we bij hebben kunnen dragen aan het realiseren van deze succesvolle projecten. Remco Boer (Directeur Kenniscentrum Sport): "Dankzij de openheid van de samenwerkingspartners in deze mooie voorbeelden ontwikkelen we de juiste kennis voor sportaanbieders en

professionals uit het sociaal domein om met sport meer kwetsbare groepen te bereiken en te helpen. Ik ben telkens weer heel aangenaam verrast door de verschillende manieren waarop sport in positieve zin het verschil kan maken in een mensenleven. Een pareltje uit een van deze programma's is voor mij het project 'Fier & Sterk' dat is gericht op jonge vrouwen die het slachtoffer zijn geworden van misbruik. Er wordt met succes gewerkt aan het vergroten van weerbaarheid en zelfvertrouwen van deze beschadigde jonge vrouwen. Echt heel waardevol werk vanuit een unieke coalitie van een behandelcentrum, een voetbalclub en een boksvereniging." Erik Lenselink (Manager Sportontwikkeling NOC*NSF): "Ik ben altijd weer trots om te horen hoe sportclubs met heel veel passie zich willen inzetten om kwetsbare groepen op te nemen. De sport(club) is bij uitstek een plek waar deze groepen niet iets moeten doen, maar iets mogen

doen wat ze leuk vinden. En juist dat is een ijzersterke basis om een groter gevoel van eigenwaarde te krijgen en optimistischer te worden over de toekomst." Ronald van der Giessen (Directeur Oranje Fonds): "Uit deze projecten blijkt onmiskenbaar dat sport als middel bijdraagt aan sociale cohesie: mensen doen – weer – mee in de maatschappij. Daarnaast is ook de grote inzet van vrijwilligers bij deze projecten iets wat ons als Oranje Fonds zeer na aan het hart ligt."

We hopen dat de voorbeelden in deze brochure jou inspiratie en ideeën geven om zelf met een sociaal sportproject aan de slag te gaan. Mocht je daarover eerst wat meer willen weten, dan kun je uiteraard contact met ons opnemen.

We bedanken alle geïnterviewden voor hun openheid, mooie verhalen en tips. We kijken uit naar nog meer mooie en duurzame samenwerkingsprojecten! ●



Remco
Boer



Erik
Lenselink



Ronald
van der Giessen

Inhoud

Over de programma's	4
<i>'Kracht van Sport' en 'Sport en Bewegen in de Buurt'</i>	
'Sportcarrousel' De Haamen	5
<i>Beek: Sportlandgoed De Haamen en OZO Doe ik mee</i>	
Zorgsportcentrum bij Sportinstituut Verhagen	8
<i>Venray: Sportinstituut Verhagen en ggz-instelling Vincent van Gogh</i>	
Fighting4Change	11
<i>Rotterdam: sportschool Unity'99 en FlexusJeugdplein</i>	
Trainerskracht	14
<i>Utrecht: V.V. De Meern en Stichting Zinnig</i>	
Sportsurprise	17
<i>Breda: Stichting Maatschappelijke Opvang Breda en Breda Actief</i>	
Vijf elementen van een sterk sociaal sportinitiatief	20

Over de programma's

KRACHT VAN SPORT

Het Oranje Fonds startte in 2013 in samenwerking met Kenniscentrum Sport en NOC*NSF het programma 'Kracht van Sport'. Dit programma steunde twintig sociale sportinitiatieven die werden uitgevoerd door coalities van organisaties in sport, zorg en welzijn. Naast financiële steun kregen de coalities ondersteuning op het gebied van samenwerking, konden zij gebruikmaken van een aanbod van trainingen, workshops en advies op maat en werd er uitwisseling tussen de coalities georganiseerd. Het programma 'Kracht van Sport' is in 2016 afgerond. Factsheets met opgedane kennis zijn beschikbaar via www.oranjefonds.nl/sport. Sociale sportinitiatieven kunnen een reguliere financieringsaanvraag indienen via de website van het Oranje Fonds.



SPORT EN BEWEGEN IN DE BUURT

Met het programma 'Sport en Bewegen in de Buurt' wil minister Edith Schippers van het ministerie van VWS ervoor zorgen dat de gezonde keuze ook een gemakkelijke keuze wordt. Wanneer mensen gemakkelijker kunnen sporten en bewegen, bijvoorbeeld door aansluiting te zoeken bij werk, school of het veldje om de hoek, worden zij gestimuleerd in een actieve en gezonde leefstijl. Om dat te bereiken, heeft het programma twee speerpunten: meer vraaggericht lokaal sport- en beweegaanbod en het stimuleren van meer lokaal maatwerk. Hier wordt invulling aan gegeven door de inzet van buurtsportcoaches en door het financieren van lokale sport- en beweegprojecten via de Sportimpuls. Meer informatie is te vinden op www.sportindebuurt.nl.

‘Sportcarroussel’ De Haamen

Beek: Sportlandgoed De Haamen en OZO Doe ik mee

Alle mensen doen mee in de gemeente Beek. Zorginstellingen, verenigingen en de gemeente hebben de handen ineengeslagen voor een sportaanbod waar iedereen van profiteert. Méédoen, daar gaat het om bij de ‘Sportcarroussel’, een project dat met financiering vanuit de Sportimpuls is gestart. Meedoen met sport én meehelpen om dit georganiseerd te krijgen.

en groot en uitgebreid sportcomplex in een betrekkelijk kleine gemeente: er zijn duidelijke keuzes gemaakt voor Sportlandgoed De Haamen in Beek. De gemeente investeert in sport en doet dat met een visie: ál haar inwoners de mogelijkheid bieden om (samen) te sporten en bewegen. Arend te Velde en Maarten Thönissen zijn van begin af aan betrokken bij de ontwikkeling van het sportaanbod op De Haamen. Maarten stond als adviseur aan de wieg van het sportzorgconcept van de gemeente Beek. Arend in eerste instantie vanuit zorginstelling Daelzicht, en nu van OZO Doe ik mee, een organisatie die activiteiten bundelt en faciliteert voor mensen met een hulpvraag.

Verbindende factor

Sport was altijd al belangrijk in Beek, vertelt Arend. Dat verklaart waarom de gemeente zo stevig inzet op de ontwikkeling van De Haamen. “Verenigingen hadden al veel langer activiteiten waar mensen met een beperking aan mee konden doen. Dat speelde mee in 2012, toen de gemeente besloot om het traditionele sportcomplex te vernieuwen en uit te breiden. Sport draagt bij aan een betere fysieke gezondheid van de inwoners en heeft een preventieve werking. En ook: sport verbindt mensen. Daarom is geïnvesteerd in aangepaste faciliteiten voor mensen met een beperking.” Maarten: “Sport is een integratiemiddel, en met de WMO in het vooruitzicht heeft dit toen meegewogen bij de gemeente. Tegelijk

met de hardware, het sportcomplex zelf, werden daarom stappen gezet om een breed sportzorgconcept te ontwikkelen die de sociale structuur in Beek zou versterken. Wie heb je daarbij nodig, hoe ga je dat doen? Daar zijn we vanaf 2012 mee aan de slag gegaan.”

Zorginstellingen kunnen de keuze maken voor eigen sportfaciliteiten. Maar in Beek gebeurt dat niet, want het heeft voordelen om gebruik te maken van de gemeentelijke voorzieningen, legt Arend uit. “Zorginstellingen als Stichting Gehandicaptenzorg Limburg (SGL), Daelzicht en Centrum Weng kunnen nu over veel betere faciliteiten beschikken, daar kan een sporthal in eigen beheer nooit tegenop. Misschien wel belangrijker dan de voorzieningen ●●●



...

zelf: hier doen onze mensen – zo noemen wij onze cliënten het liefst – mee met andere mensen. En op De Haamen zitten verenigingen met potentiële vrijwilligers.”

Werken aan samen sporten

Ruimte om plannen bij te stellen en de onderlinge samenwerking aan te passen als dat nodig is: dat zijn volgens Maarten en Arend belangrijke voorwaarden geweest in de ontwikkeling van het sport- en beweegconcept op De Haamen. Het was een gezamenlijk traject naar een succesvolle samenwerking. Voor alle betrokken partijen was het een leerschool. Maarten: “In eerste instantie werkten we met teams om een programma te ontwikkelen. Dat team was samengesteld uit verschillende partijen. Later bleek het doelmatiger wanneer één partij, vaak de initiatiefnemer die zeer gemotiveerd is, het voortouw neemt. Bij de ‘Sportcarrousel’ is OZO de voortrekker, bij het zwemmen zijn de medewerkers van De Haamen dat. In de ontwikkelfase werkt het overigens wel goed om een team te vormen met mensen met verschillende achtergronden. Dat geeft een breder perspectief.”



De ‘Sportcarrousel’ is een afwisselend dagprogramma, elke donderdag, waar deelnemers, vrijwilligers en professionals samen aan de slag gaan. De deelnemers zijn mensen met een beperking, uiteenlopend van autisme

tot een verstandelijke beperking. In een vaste groep doen zij ’s morgens een sport of helpen ze bij het klaarmaken van de lunch. ’s Middags kunnen ze kiezen uit zwemmen, een spel of een creatieve activiteit zoals toneelspelen.

TIPS

Arend:

- Wees niet bang om los te laten. Kijk wat werkt en wat niet werkt, daar leer je van.
- Mensen kunnen meer dan je denkt. Geef deelnemers en vrijwilligers de ruimte, dat maakt meedoen leuker en waardevol.
- Omdat vrijwilligers onbevangen tegen cliënten aankijken, ontdekken ze soms een manier van omgaan met een cliënt die heel goed werkt, maar waar een professional niet snel op zou komen, juist doordat ze niet geleerd hebben om in protocollen en behandelplannen te denken.

Maarten:

- Zorg voor duidelijkheid over de eindverantwoordelijkheid, leg die bij een professional. Dat geeft rust, ook bij de vrijwilligers.
- Als mensen met een beperking zien dat ze iets kunnen betekenen voor anderen, is dat een meerwaarde van samen sporten en samen werken. Net als bij mensen zonder een beperking.
- Luister goed naar vrijwilligers. Ook al hebben ze geen professionele bril op, ze weten heel goed wat er speelt in een groep. Neem ze serieus en waardeer hun inbreng.

Verenigingen en zorginstellingen dragen bij aan een succesvolle samenwerking tussen vrijwilligers en professionals. Daarbij is de rol van elke partij, en dus de verdeling van verantwoordelijkheden, voor iedereen duidelijk. Arend: “De vaste vrijwilligers begeleiden de groepen. Vrijwillige trainers van sport- en ook andere verenigingen bieden activiteiten aan. De professionals – zorgprofessionals, horecamedewerkers, een bewegingsagoog – begeleiden het geheel.” De professional heeft altijd de eindverantwoordelijkheid en kan bijsturen als dat nodig is. “Dat gaat hier veel lossler dan in de zorg gebruikelijk is”, vertelt Arend. “In de zorg wordt gewerkt met protocollen en behandelplannen. Hier hebben we tijd en ruimte om dingen te laten gebeuren. We zien vrijwilligers in hun rol groeien. Na een tijdje kennen ze ‘hun’ mensen heel goed. Ze weten dan wat een deelnemer aankan en hoe je een probleem oplost. Dat werkt voor iedereen prettiger dan strakke regels.”

Diversiteit in de groep

Een samenleving waar mensen voor elkaar zorgen, waar iedereen een rol heeft en erbij hoort. Dat is het ideaalbeeld dat de gemeente Beek voor ogen heeft. Op het sportpark

krijgt dit gestalte. Nemen vrijwilligers dan niet het werk over van betaalde professionals? Arend: “Zelfs de deelnemers doen dat! Onze mensen helpen om beurten mee in de keuken bij het bereiden van de lunch. Dat scheelt de kok werk. Maar de kok is wel weer tijd kwijt met de begeleiding van vrijwilligers en deelnemers. We zien ook dat deelnemers elkaar helpen. De een kan na het sporten helpen met veters strikken, de ander helpt met spullen opruimen. Dat is toch juist heel mooi?”

De soms grote verschillen tussen deelnemers zijn geen beletsel om als groep te fungeren, in tegendeel. Maarten: “De deelnemers zitten elke week in hun eigen, vaste groep, maar de doelgroepen zijn gemengd. In een groep kan iemand met autisme zitten en iemand met een fysieke beperking. In eerste instantie was er huiver om doelgroepen te mengen, en sommige ouders willen dit soms niet voor hun gehandicapte kind. Maar die huiver verdwijnt vaak vanzelf. Mensen met een fysieke handicap willen niet altijd in een groep met mensen met een verstandelijke beperking, en dat hoeft ook niet. Maar als ze zien dat ze iets kunnen betekenen voor anderen, kan dat juist een meerwaarde hebben.”

Arend vult aan: “We kijken daarom naar het individu, en wie wel of niet met elkaar kunnen of willen. We delen mensen niet meer in naar de beperking die ze hebben, maar naar de match tussen mensen. Dat blijkt veel belangrijker voor een goede sfeer in de groep. De professional en de vrijwilligers regelen dit meestal omdat zij de deelnemers het beste kennen.”

De ‘Sportcarrousel’ lijkt wel een samenleving in het klein, zegt Maarten. “En dat willen we graag: inclusie. Iedereen doet mee en helpt mee en wordt gewaardeerd. Dit kun je nog veel verder voeren, met andere klusjes rond het sportcomplex. De kok of de onderhoudsmensen moeten dit wel kunnen en willen natuurlijk, want hun werk verandert. De een vindt dat leuk, de ander niet.” Arend: “Maar als je iets wilt bereiken moet je samenwerken, en dat vraagt soms aanpassingen.” Maarten: “Gelukkig wil uiteindelijk iedereen vooruit. Dat zie je wel aan wat er hier op De Haamen in twee jaar tijd allemaal is bereikt.” ●



Zorgsportcentrum bij Sportinstituut Verhagen

Venray: Sportinstituut Verhagen en ggz-instelling Vincent van Gogh

Sportinstituut Verhagen in Venray is een 'gewone' sportschool mét een missie. Naast het reguliere judo- en fitnessprogramma was er al G-judo, judoles voor gehandicapten. In 2014 ging met financiering vanuit de Sportimpuls een zorgsportcentrum van start met een dagbestedingsprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking. Er is inmiddels zelfs een topsportcentrum en de samenwerking met ggz-instelling Vincent van Gogh is hecht.

Bij sportschooleigenaar Rudi Verhagen waren mensen met een verstandelijke beperking of een psychische kwetsbaarheid altijd al welkom. Dat leidde tot de oprichting van een zorgsportcentrum met een dagbestedingsprogramma van werk en sport. Activiteitenmakelaar Jeffrey Meijer van ggz-instelling Vincent van Gogh zag de mogelijkheden en nu volgen tachtig mensen met een beperking of psychische kwetsbaarheid judoles en/of fitness bij Sportinstituut Verhagen, dat in totaal tweehonderd leden heeft.

Sporten en werken

Mensen met een psychische kwetsbaarheid of verstandelijke beperking krijgen te weinig kansen om zich te ontwikkelen, vindt Rudi. Daarom begon hij in 2014 een dagbestedingsprogramma voor sporters van zorginstellingen Vincent van Gogh en Dichterbij. "We merkten dat mensen die bij ons sporten, graag bij ons zouden willen werken. Dus arbeidsmatige dagbesteding. Daardoor kwamen we op het idee om een dagbesteding van sport en werk op te zetten. Mensen met een beperking kunnen bij ons werken in de kantine en bij de receptie. Dit is uitgegroeid tot het zorgsportcentrum, ook voor mensen met een beperking die nog niet



sporten. Als ze eenmaal hier werken en ze zien anderen sporten, wordt de drempel om het zelf ook een keer te proberen vanzelf lager."

Geen tijd voor vrije tijd

De samenwerking met de gemeente liep in het begin bijna spaak op de invulling van de begrippen 'vrije tijd' en 'werk', vertelt Rudi. "In eerste instantie vond men dat sport onder vrije tijd valt. En dat mag niet onder werktijd.

Gelukkig hebben we gemeente en zorginstellingen met argumenten kunnen overtuigen."

Zo is overgewicht ook in deze doelgroep een probleem. Als je mensen aan het sporten kunt krijgen, is dat een grote plus, redeneerde Rudi. Bovendien, er zijn cliënten die bij McDonald's werken en na afloop een Happy Meal als beloning krijgen. Mag dat dan wel, argumenteerde hij, terwijl de gemeente zelf heeft vastgesteld



dat overgewicht een probleem is? Rudi: “Wij bieden sport als beloning ná werk. We hebben de gemeente kunnen overtuigen en zijn van start gegaan.” Rudi gaat zelfs nog verder en heeft onlangs stichting Joutou opgericht, een stichting voor topsporters met een verstandelijke beperking. “Zij kunnen werk en training bij ons combineren. Dit bestaat nog niet in Nederland.”

Reguliere vereniging

Cliënten met een chronische, psychische aandoening, die daarom binnen Vincent van Gogh wonen of langdurig in behandeling zijn, hebben vaak moeite met het ontplooiën van activiteiten. Beginnen met sporten bij een reguliere sportschool kan voor deze groep een te grote stap zijn. Dat zag Jeffrey niet als een belemmering voor het initiatief van Rudi. Jeffrey: “De drempel naar een reguliere sportvereniging is best hoog voor onze cliënten. Het zorgsportcentrum

is een mooie tussenschakel. Veel van onze cliënten gaan er graag heen. Dat is mooi, want bij sommigen is het winst dat ze ’s morgens eerder opstaan om aan activiteiten deel te nemen.” Volgens Jeffrey kan het zorgsportcentrum een ontwikkeling in gang zetten. “Wij streven voor onze cliënten altijd naar zo veel mogelijk onafhankelijkheid. Wellicht kan deze groep vervolgens stapsgewijs doorgroeien naar het reguliere sportaanbod van een vereniging of sportschool.”

Het belangrijkste resultaat in de samenwerking tussen het zorgsportcentrum en Vincent van Gogh is mensen in beweging krijgen, zodat ze fitter worden. Maar ook de stap maken naar activiteiten buiten de instelling draagt bij aan persoonlijk herstel, vindt Jeffrey. “Het zorgsportcentrum past in onze methodiek om mensen actief te krijgen en gefaseerd te begeleiden naar een

zo zelfstandig mogelijk bestaan. Door te sporten, fitter te worden en het sociale netwerk uit te breiden, kunnen we kijken wat er mogelijk is bij onze cliënten. Daarom is de samenwerking met Rudi voor ons heel belangrijk. Er zijn nu al cliënten doorgestroomd naar het reguliere avondprogramma van het sportinstituut. Zij sporten nu samen met andere leden van de sportschool, best een hele stap voor sommigen.”

Topsportlocatie

De samenwerking tussen sportinstituut Verhagen en de zorginstellingen loopt nu twee jaar. Een belangrijke mijlpaal was de opening van de nieuwe locatie van het sportinstituut op het St. Annapark van Vincent van Gogh; een park waar nu nog gebouwen leegstaan. Deze gebouwen worden verhuurd aan bedrijven en het zorgsportcentrum is daar er een van. Rudi: “Deze locatie heeft als voordeel dat de sporters hier



zelf naartoe kunnen komen.”
“Omdat de samenwerking met Vincent van Gogh zich in de afgelopen twee jaar zo goed heeft ontwikkeld, hebben we deze locatie ook gekozen voor onze topsportactiviteiten. Topsporters met een verstandelijke beperking kunnen hier straks wonen, werken en sporten. We gaan ons op individuele sporten richten en hebben inmiddels contact met een tennisvereniging om in de toekomst ook tennis aan te kunnen bieden.”

Plan is om voor zo veel mogelijk werkzaamheden cliënten van Vincent van Gogh in te schakelen, zodat het centrum voor een groot deel gerund wordt door mensen met een psychische beperking. Rudi: “Denk aan het verzorgen van het ontbijt voor de sporters of het beantwoorden van de telefoon. Als deze locatie helemaal klaar is, hebben we voor 130 dagdelen werk. Dat is belangrijk voor Venray. Nu is er te weinig werk in de dagbestedingscentra voor deze doelgroep.”

Het activiteitenprogramma is al uitgebreid met het opknappen en onderhouden van een dierenpark op het St. Annapark. “Het dierenpark stond al tien jaar leeg. Nu staan er weer dieren en kunnen cliënten



meehelpen met het onderhoud en de verzorging. Iedereen is er blij mee. De diervverzorgers krijgen hiervoor complimenten van mensen die op zondag komen wandelen in dit mooie park. Hoe motiverend is dat wel niet?”

Effect aantoonbaar maken

Tot nu toe gingen mensen op indicatie naar het zorgsportcentrum, en dat werd door de zorgverzekeraars vergoed. Om activiteiten gefinancierd te krijgen, moet je kunnen aantonen dat ze een gunstig effect hebben op de cliënten, vertelt Rudi. “En dat effect is lastig vast te stellen. We gaan

daarom aan de slag met Hogeschool Eindhoven om ons programma te onderbouwen. Er komt een O-meting zodat we beter kunnen zien hoe mensen zich ontwikkelen als ze aan onze activiteiten meedoen. Wij zijn ervan overtuigd dat sport en werk een positief effect heeft op de ontwikkeling van deze mensen naar meer zelfstandigheid, en dat willen we graag kunnen aantonen.”

Jeffrey: “Naast het gunstige effect op de fitheid, zelfstandigheid en gezondheid van onze cliënten, is het ook positief dat de samenwerking met het sportinstituut prettig verloopt. Het contact is goed en als er wat met een van onze cliënten is, wordt dat gesignaleerd en aan ons doorgegeven. Verder is de structuur die het zorgsportcentrum biedt van grote waarde. Sport, zeker vechtsport, is heel geschikt om regels in te stellen en ervoor te zorgen dat ze worden nageleefd. Leren dat ‘nee’ ook echt ‘nee’ is. Ook daarmee draag je bij aan de ontwikkeling van mensen. Je werkt aan hun zelfstandigheid. Voor de een ligt het best haalbare binnen een zorginstelling, maar voor anderen ligt meer zelfstandigheid binnen bereik. Dat is in elk geval waar we naar streven.” ●

TIPS

Rudi:

- Zorg voor een goede naamsbekendheid. Bouw je activiteiten zorgvuldig uit, zodat samenwerkingspartners weten wat je kunt en waar je voor staat.
- Onderbouw je verbeeldingskracht. Regels en protocollen kunnen een goed plan in de weg zitten, maar met argumenten kun je deuren openen.
- Kijk vooruit. Een goed initiatief blijft ook overeind als de subsidies wegvallen.

Jeffrey:

- Zet dagbesteding in voor het herstel van cliënten.
- Sporten zorgt voor een betere gezondheid en fitheid en stimuleert de groei naar meer zelfstandigheid.

Fighting4Change

Rotterdam: sportschool Unity'99 en FlexusJeugdplein

Een coalitie van sport en welzijn, dat is het 'Sportplusproject Fighting4Change' van sportschool Unity'99, FlexusJeugdplein en stichting Buurtwerk. Doel: jongeren met een agressie- of weerbaarheidsprobleem op weg helpen in de maatschappij. Jongeren tussen de 8 en 21 jaar oud die van 'thuis' weinig begeleiding meekrijgen op weg naar zelfstandigheid.

De sportschool van karateka Patrick van Daalen en buurt-sportcoach Harry Schaarman werken inmiddels twee jaar samen in 'Fighting4Change', met vechtsport als pedagogisch instrument voor gedragsverandering. Sociale wijkteams sturen kinderen en jongeren door naar dit initiatief. Het project kreeg van het Oranje Fonds een subsidie voor twee jaar binnen het programma 'Kracht van Sport'.

Bij sportplusvereniging Unity'99 in Capelle aan den IJssel worden de jongeren getraind en begeleid volgens de methode die Patrick door de jaren heen ontwikkeld heeft. Mariëlle van Daalen, projectleider, vertelt: "Patrick is na zijn topsportloopbaan de sportschool gestart. Hij richtte zich eerst op reguliere sporters maar kwam er al snel achter dat veel jongeren met problemen rondliepen. Denk aan agressie, autisme en faalangst. Patrick kan hier goed mee omgaan en hij wil

juist deze jongeren zelfvertrouwen geven."

Buddy uit de buurt

'Fighting4Change' is meer dan alleen een karatetraining en begeleiding op de sportschool. Ook daarbuiten krijgen deelnemers begeleiding om hun leven op de rit te krijgen, zodat ze kunnen werken aan hun toekomst. Daarvoor zijn buddy's nodig. Mariëlle: "De begeleiders zijn nu nog vaak leden van onze sportschool die trainer willen





worden. Maar eigenlijk willen we buddy's uit de directe omgeving van de deelnemers."

De jongeren wonen vaak in zwakkere woonwijken en dat bemoeilijkt de zoektocht vertelt Harry. Toch heeft iemand uit het eigen netwerk de voorkeur. "Het nieuwe Rotterdamse stelsel is erop gericht dat mensen elkaar helpen. Je kunt als gemeente wel alles willen regelen voor je inwoners, maar daar worden mensen niet zelfstandig van, integendeel. Het blijkt in de praktijk heel moeilijk om vanuit Buurtwerk een vrijwilliger te koppelen aan een jongere. De moeilijkheid zit in het vinden van de klik. Daarom gaat onze voorkeur in eerste instantie uit naar iemand in zijn of haar directe omgeving, bijvoorbeeld een familielid of buurman. Het is jammer dat mensen die goede begeleiding zouden kunnen geven, vaak overdag werken. Zij kunnen niet zo makkelijk acht weken achtereenvolgend (liefst langer) één uur per week (liefst meer) vrijmaken. En bij mensen die overdag wel tijd hebben, spelen vaak dingen waardoor ze de problemen van een ander er niet bij kunnen hebben."

Ervaring rijker

De tweejarige subsidie loopt ten einde. Jammer, want in de afgelopen periode hebben projectleider Mariëlle en buurtsportcoach Harry in de praktijk ondervonden wat wel en wat niet werkt. Ze weten de doelgroep te interesseren voor het project. Mariëlle: "Jongeren vinden karate wel stoer. Ze komen in eerste instantie voor de sport. Leren stoten en trappen lijkt ze wel wat. Patrick en de andere trainers zijn voor hen rolmodellen." Harry: "De traditionele hulpverlening van praten met de jongeren werkt niet. Deze groep wil niet zitten en luisteren. Dit zijn jongeren waarvan de school blij is als ze er niet zijn. De deelnemers aan dit project maken vaak negatieve dingen mee. Op deze sportschool zijn ze welkom, sterker nog, ze móeten komen."

Mariëlle legt uit wat de kracht van een uur training is: "Er zijn regels, en die zijn duidelijk. Daar worden jongeren op aangesproken, maar wel op een positieve manier. Patrick kan een jongere aan het denken zetten en heeft een manier van vragen die bij deze groep werkt. Ook door zijn positie,

hij heeft overwicht. Als iemand boos wegloupt, blijft Patrick rustig en vraagt die jongere waarom hij nu zo boos wordt. Hij laat hem nadenken over alternatieven."

Zelfreflectie, 'nee' zeggen en 'nee' accepteren, grenzen stellen – hoe dichtbij mag iemand komen – en dóórzetten zijn onderdelen van sport waar de deelnemers ook in het dagelijkse leven wat aan hebben. Zo leren ze dingen die ze van thuis vaak niet meekrijgen. Mariëlle: "Patrick laat een boze leerling boksen en dóórgaan tot-ie helemaal kapot is. Hij gebruikt de vechtlust van de jongere om te laten zien dat je met vechtlust ook kunt bouwen in plaats van kapot kunt maken. Een autistische jongen die hier elke zaterdag traint, stond bekend als onhandelbaar. Door de training en de structuur is die negatieve spiraal doorbroken."

Dat de aanpak werkt, blijkt uit enkele successen die in de afgelopen twee jaar zijn geboekt. Mariëlle: "We hebben twee dreigende uithuisplaatsingen kunnen voorkomen. Deze kinderen stonden op de nominatie voor uithuisplaatsing, maar de combinatie

van training en extra aandacht van hun buddy heeft er toe bijgedragen dat deze jongeren thuis kunnen blijven wonen. Over het algemeen merken we dat kinderen in dit programma na verloop van tijd fitter worden en beter in hun vel zitten.”

Werken met vrijwilligers

Omdat de subsidieregeling afloopt, hebben Mariëlle en Harry eind 2015 een aanvraag ingediend voor een overbruggingsjaar. Het project staat, maar het vinden van vrijwilligers voor het buddy-onderdeel moet nog verbeterd worden. Harry: “Jeugdzorg is nog niet berekend op werken met vrijwilligers. We moeten eerst achterhalen waar een deelnemer behoefte aan heeft voordat we vrijwilligers kunnen gaan zoeken. In het verleden was dat niet nodig omdat we met professionals werkten. Het kost nu meer tijd om de juiste match te vinden. We zijn nu zover dat we bijvoorbeeld in september al weten dat er in januari jongeren komen sporten, en op welke tijd.” Mariëlle: “Dat betekent dat wij nu elk kwartaal dit traject kunnen aanbieden.” Harry vult

aan: “Het project duurt weliswaar maar acht weken, het is wél de bedoeling dat deelnemer en buddy doorgaan als de klik er is. Daarvoor zoeken we standvastige mensen uit de omgeving van de jongere die langere tijd in hem – het zijn vaak jongens – willen investeren.”

Daar zit ook de maatschappelijke winst, de basis onder het project. Harry: “Kracht in de wijk, dat willen we bereiken. Voorheen doorliep een welzijnswerker een traject met een jongere, maar daarna hield het op. Nu willen we het netwerk om de jongere heen versterken zodat mensen elkaar helpen. Daarmee wordt het risico van terugval kleiner. De zorgorganisaties zijn er alleen nog maar om deze ontwikkeling aan te jagen. Het lastige is, je kunt het wel aan de tekentafel bedenken, maar of het in de praktijk van de grond komt, moet nog blijken. Dat is ook een belangrijke reden om de projectleiding neer te leggen bij Mariëlle en de sportschool, want in dit project is Unity’99 de vaste waarde. Jeugdzorg wordt in 2017, en verder, aanbesteed en dat kan betekenen dat er andere aanbieders

dan FlexusJeugdplein in beeld komen. Unity’99 blijft.”

Stel dat het overbruggingsjaar niet akkoord is, houdt het project dan op? Mariëlle: “We zijn al verder aan het kijken naar mogelijkheden om de financiering rond te krijgen. We denken onder meer aan verzekeraars, de WMO en misschien de ouders. We stoppen er niet zomaar mee. Unity’99 is al jaren bezig met deze jongeren, we geven niet zomaar op.” ●

TIPS

Mariëlle:

- Doorbreek de negatieve spiraal waar sommige jongeren in zitten. Wij zijn juist blij als we een deelnemer elke week zien. Aandacht, beweging en structuur doen wonderen.
- Deze kinderen hebben vaak niet geleerd respect te hebben en gerespecteerd te worden. In vechtsport is dit vanzelfsprekend: je respecteert je tegenstander, altijd.

Harry:

- Geef de jongeren een opdracht mee voor thuis, leer ze verantwoordelijk te zijn.
- Vechtsport werkt goed bij veel jongeren in de jeugdhulpverlening. Ze komen binnen omdat ze karate stoer vinden. Ze vinden het leuk omdat ze er hun energie in kwijt kunnen. Ze hebben baat bij vechtsport omdat ze al sportende wennen aan structuur en regels in hun leven.
- Zoek voor de functie van coach iemand uit de omgeving van de jongere. Bij voorkeur een standvastig persoon die langere tijd in hem wil investeren.



Trainerskracht

Utrecht: V.V. De Meern en Stichting Zinnig

Voetbaltrainer worden én werken aan je toekomst. Voor kwetsbare jongeren snijdt het project 'Trainerskracht' van V.V. De Meern aan meerdere kanten. Lekker bezig zijn met hun sport en ondertussen werken aan de ontwikkeling van hun capaciteiten. Structuur, begeleiding, veiligheid en een doel, dat biedt 'Trainerskracht'. Het project startte twee jaar geleden vanuit het programma 'Kracht van Sport'.



Ferdi Vrede is als combinatie-functionaris bij VV. De Meern de schakel tussen sport en onderwijs in het stadsdeel Leidsche Rijn, gemeente Utrecht. Hij onderhoudt de contacten tussen de voetbalclub en de onderwijsinstellingen zodat scholen weten wat de wijk te bieden heeft op het gebied van sport. Een van de projecten die hij begeleidt is 'Trainerskracht'. Ferdi: "Voor VV. De Meern train ik jongeren die voetbaltrainer willen worden. Bij 'Trainerskracht' gaat het om jongeren die in een kwetsbare positie zitten en die het lastig vinden om over hun toekomst na te denken. Zij worden getraind door ervaren trainers van VV. De Meern die ook hun buddy zijn in dit project. Ze worden daarnaast begeleid door stagiaires van hbo- en mbo-sportopleidingen."

"Jongeren met affiniteit met sport, maar met uitdagingen op andere leefgebieden", zo noemt Peter Verbeek van Stichting Zinnig de aspirant-trainers van 'Trainerskracht'. Stichting Zinnig organiseert activiteiten voor jongeren die niet thuis kunnen wonen. De activiteiten zijn in de eerste plaats bedoeld voor ontspanning en vrije tijd, maar brengen ook talenten aan het licht bij deze groep kwetsbare jongeren in internaten. "Alex, een van de jongeren die via Stichting Zinnig ging voetballen, wilde heel graag voetbaltrainer worden. Daar zijn we mee aan de slag gegaan en bij De Meern kon hij training krijgen om zelf trainer te worden. Hij is inmiddels zover dat hij op vrijdagmiddag training geeft bij VV. De Meern."

Meer in zijn mars

Alex was als kind al gek op voetbal. Door een autistische aandoening



had hij veel behoefte aan structuur en overzicht, veel meer dan een reguliere voetbaltraining hem kon bieden. Via Stichting Zinnig kreeg hij de kans om opgeleid te worden tot jeugdtrainer, vertelt Peter. "Alex leert door veel te herhalen, en dat kon hier. Zijn begeleiders zorgen ervoor dat hij overzicht heeft op wat hij gaat doen op een dag. Daardoor heeft hij zich kunnen ontwikkelen als voetbaltrainer. Zo goed dat hij nu de F's traint bij VV. De Meern. Zijn doel is zelfstandig voetbaltrainer worden."

Een jongere moet wel de kans krijgen om zich te ontwikkelen, dan zie je pas wat hij in zijn mars heeft, zegt Peter. "Met succesverhalen zoals die van Alex hopen we dat gemeenten dit gaan inzien en jongeren deze kans willen geven."

Ferdi: "Het doel is om jaarlijks dertig jongeren te gaan trainen. We hebben nu tien aspirant-trainers die op dit moment zo'n drie maanden meedoen aan het project." VV. De Meern wil graag een rol van betekenis spelen in de jonge wijk Leidsche Rijn en is ook zelf geholpen met het project. De voetbalvereniging heeft tweeduizend leden, ruim vierhonderd vrijwilligers en genoeg trainers voor de huidige teams, maar Leidsche Rijn is in de afgelopen jaren snel gegroeid. Ferdi: "Er wonen hier veel kinderen die graag willen

voetballen en die nu op onze wachtlijst staan. Om deze kinderen toch iets te kunnen bieden, organiseren we voetbal op woensdag- en vrijdagmiddag. De trainers van 'Trainerskracht' nemen deze middag voor hun rekening, begeleid door stagiaires en ervaren trainers/buddy's. Iedereen wint hiermee. De kinderen kunnen alvast voetballen en de jonge trainers krijgen een doel: ze kunnen allerlei vaardigheden ontwikkelen die ze in de toekomst misschien nodig hebben, zoals leidinggeven en organiseren." Voor de stagiaires van hbo- en mbo-sportopleidingen is dit een stage waar ze veel praktijkervaring opdoen. Ze worden gekoppeld aan een jongere die ze een jaar lang begeleiden en structuur bieden, en daarover brengen ze verslag uit. "Stagiaires en jongeren leren veel van elkaar."

Door de inzet van de deelnemers van 'Trainerskracht' is VV. De Meern in staat om ook op meer incurante tijden trainingen te geven en zo efficiënter gebruik te maken van de accommodatie.

Op zoek naar 'trainees'

'Trainerskracht' is een initiatief van Eelco Koot van VV. De Meern in samenwerking met Stichting Harten voor Sport Utrecht en de Hogeschool Utrecht. Het project ging in 2014 ●●●



van start met een subsidie voor twee jaar van het Oranje Fonds vanuit het programma 'Kracht van Sport'. Vanaf september 2016 gaat de gemeente Utrecht het project voor drie jaar financieel ondersteunen. Dankzij deze subsidies kan de voetbalclub een duurzame basis leggen voor het project. Zo volgen trainers/buddy's eerst een cursus en werd het mogelijk het takenpakket uit te breiden van de combinatiefunctionaris, die het project aanstuurt en mensen mobiliseert waar dat nodig is.

Dat laatste is zeker nodig om aspirant-trainers naar de vereniging te krijgen. Ferdi: "Het blijkt in de praktijk erg moeilijk om jongeren doorgestuurd te krijgen vanuit jeugd welzijnsorganisaties. Deze organisaties zijn wel heel enthousiast, maar hebben te maken met reorganisaties. Dit hadden we niet verwacht. Ondertussen willen wij verder met dit project." En dat dóen ze bij VV. De Meern. Stagiaires en Ferdi gaan nu zelf de wijk in. "We gaan naar plekken waar jongeren rondhangen, vragen op scholen naar mogelijke kandidaten en proberen zo voldoende deelnemers te vinden. En dat werkt best goed omdat wij ook buiten kantoortijden in de wijk te vinden zijn, net als de jongeren. Bovendien hebben we zo beter zicht op wie we aantrekken en of een kandidaat geschikt is."

Is er wat? Gewoon even bellen

Voor Stichting Zinnig speelt dit probleem niet. De vrijwilligersorganisatie verzorgt (sport)activiteiten bij instellingen waar kinderen wonen en komt zo kandidaten als Alex tegen. Peter: "Er wordt bezuinigd op activiteiten voor deze kinderen, die juist een kans om zich buiten de instelling te ontwikkelen hard nodig hebben. Dat VV. De Meern deze mogelijkheid biedt, is geweldig. Juist voor deze kinderen is sport belangrijk."

TIPS

Ferdi:

- Als je een activiteit wilt opzetten, ga dan eerst kijken bij andere initiatieven. Je kunt veel leren van de ervaring van anderen en mensen vertellen er graag over.
- VV. De Meern werkt ook samen met Harten voor Sport. De buurtwerkers van deze stichting hebben het verhaal over 'Trainerskracht' verteld in de buurt en hebben ook de wijkagenten geraadpleegd. Die hebben voor ons weer een signaalfunctie. Zorg dus dat je verhaal verteld blijft worden, door de juiste mensen te benaderen en te netwerken.

Peter:

- Hou het pragmatisch. Begin klein en kijk wat wel en niet werkt. Vervolgens kun je anderen erbij betrekken en van elkaar leren.
- Als vereniging kun je heel veel betekenen voor kinderen die op een internaat of zorginstelling wonen. Als je activiteiten wilt organiseren om het maatschappelijk belang van de vereniging of de sport te vergroten, vind je daar een dankbare doelgroep.

Ze vinden het leuk en krijgen beweging. Tegelijkertijd biedt sport structuur en geeft het kinderen zelfvertrouwen." Zo belangrijk als structuur is voor kwetsbare jongeren, zo pragmatisch is Peter over de samenwerking tussen alle betrokkenen. "Er is geen formele basis tussen de voetbalvereniging en onze stichting. Als er iets is bellen we elkaar gewoon, de lijnen zijn heel kort. En we coachen de jongeren zo dat ze leren om zelf problemen op te lossen. Deze werkwijze kan omdat het doel

voor iedereen hetzelfde is: jongeren ontwikkelen zodat ze zelfstandig worden. Stichting Zinnig start die ontwikkeling door activiteiten te organiseren bij instellingen. Jongeren die verder willen, kunnen daarna doorstromen naar bijvoorbeeld VV. De Meern." Ferdi vult aan: "Als vereniging vinden wij dit doel belangrijk, daarom willen we graag die mogelijkheid bij ons bieden. Samen komen we eruit, we vinden altijd een weg die voor iedereen werkt." ●



Sportsurprise

Breda: Stichting Maatschappelijke Opvang Breda en Breda Actief

Sport brengt mensen in beweging. Die ervaring had Stichting Maatschappelijke Opvang Breda e.o. al met een groep jongeren in een woonvoorziening. SMO Breda wilde het succesvolle initiatief uitbreiden en de lat werd hoger gelegd: het project 'Sportsurprise' is erop gericht dak- en thuislozen in beweging te krijgen én de kloof tussen hen en de samenleving te verkleinen.

Verenigingsadviseur Suzan Zwiers van Breda Actief en Rick den Haan, projectleider Sport & Bewegen bij SMO

Breda, kwamen elkaar tegen bij een informatiebijeenkomst van het Oranje Fonds. Suzan: "Breda Actief stimuleert vrijwilligerswerk en sport & bewegen en we waren al aan het kijken naar het sportaanbod voor kwetsbare groepen in de samenleving. Rick en ik kenden elkaar al wel, maar door het Oranje Fonds ontdekten we dat we op dit onderwerp konden gaan samenwerken." Het balletje ging rollen en er kwam een overleg om cliënten en verenigingen te matchen. Inmiddels, ruim een jaar verder, heeft

één cliënt het hele traject van SMO Breda doorlopen. Hij sport nu bij een voetbalvereniging in Breda.

Van start met sport

Wat was er voor nodig om deze samenwerking georganiseerd te krijgen? Rick: "We zijn in gesprek gegaan met Breda Actief en met twee sportverenigingen: atletiekvereniging AV Sprint en voetbalvereniging BSV Boeimeer. Deze opzet met verenigingen was een voorwaarde van het Oranje Fonds om een aanvraag te kunnen doen voor financiering. Die werd toegekend in januari 2014. We hebben elke zes weken overleg met elkaar. In het begin ging het vooral over de vormgeving van de overlegstructuur

en over het maken van afspraken.

Nu komen we bij elkaar om te praten over cliënten die willen sporten, om te kijken wat de behoefte is en wat daar op aansluit."

Het traject 'Sportsurprise' bestaat uit vier fases. Fase 1 bestaat uit sporten binnen de muren van de opvang, elke maandagavond. Dit vindt plaats bij Talentenfabriek De Faam, de plek waar cliënten en medewerkers van SMO Breda elkaar ontmoeten voor afspraken en activiteiten. De deelnemers gaan in fase 2 op bezoek bij verenigingen. Daar maken ze kennis met de leden en leren ze wat sporten in verenigingsverband inhoudt. Als de keuze voor een vereniging gemaakt is, volgt een proeftraining, ●●●





fase 3. De cliënt maakt kennis met een vrijwilliger die zijn sportmaatje kan worden. Hij mag nu gaan sporten tijdens de reguliere sportavonden van de vereniging. Hij wordt begeleid door zijn sportmaatje, die lid is van de vereniging. Als alles goed verloopt volgt fase 4, waarin de cliënt lid wordt van de vereniging.

Goede match

Alle betrokkenen streven naar een soepele aanloop naar fase 4, maar er kunnen onderweg complicerende factoren zijn. Suzan: "Het is belangrijk dat er een klik is tussen de deelnemer en zijn sportmaatje." Vanuit SMO Breda gaat Rick hier zorgvuldig mee te werk. "Bij de proeftraining gaat de mentor van de deelnemer mee. Hij heeft voorafgaand aan het bezoek een gesprek met de sporter over diens verwachtingen. Wil hij vooral sporten, of vindt hij de gezelligheid van een vereniging belangrijker? Hoe ambitieus is de deelnemer? Daar wordt vervolgens een maatje bij gezocht. Een goede match is belangrijk, omdat voor veel deelnemers de stap naar een vereniging groot is. Deze mensen staan al langere tijd buiten de samenleving. Bijvoorbeeld door een verslaving, schulden, of ze zijn dakloos geworden na een (vecht)scheiding. Sommigen zijn heel gemotiveerd om hun leven weer op de rit te krijgen. Voor anderen is het al heel wat dat ze weer sporten. Met al die verschillende achtergronden en ambities houden we rekening." Het moet voor alle betrokkenen duidelijk zijn wat je van een maatje kunt verwachten, en wat niet. Suzan: "Een maatje ondersteunt alleen bij de sociale contacten en sport. Het is niet de bedoeling dat er zorgtaken worden neergelegd bij de vrijwilliger. En ook geldproblemen bespreek je niet met een sportmaatje."



Gewone mensen

Sommige mensen kunnen de doelgroep een beetje spannend vinden, vertelt Suzan. "Het zijn niet de makkelijkste problemen waar je mee te maken krijgt. De doelgroep heeft vaak een stempel. Daardoor durven ze zelf ook niet zo gemakkelijk naar een vereniging te stappen. Maar uiteindelijk gaat het vaak om gewone mensen waar ergens in het leven iets verkeerd is gelopen. Tijdens het bezoek van de deelnemer merk je vaak dat het meevalt voor de leden van de vereniging: ze kunnen met deze doelgroep gewoon sporten." Rick vult aan: "Mensen zijn door een probleem dak- of thuisloos geworden, niet uit vrije keuze. Door dat probleem hebben ze vaak ook al een beperkt sociaal netwerk. Veel dak- en thuislozen hebben bovendien een zorgindicatie. Er zijn geen mensen in hun omgeving die kunnen helpen om hun leven weer op het goede spoor te krijgen." Omdat het eerste bezoek aan een vereniging voor alle betrokkenen spannend is, zijn daar afspraken

over gemaakt. "De deelnemer wordt niet in het diepe gegooid en is geen bezienswaardigheid", vertelt Rick. "Bij de vereniging staan mensen klaar om de deelnemer welkom te heten. Dat is belangrijk voor de deelnemer, om meteen het gevoel te hebben dat hij welkom is. Dat warme gevoel hebben deze mensen soms al lang niet meer gehad." Suzan: "Het sociale aspect is net zo belangrijk als de sport."

Samenwerken

De meerwaarde van het verenigingsleven overstijgt de sport. Voor de vereniging en voor de gemeente. Rick: "De deelnemer is een potentieel lid, en wil misschien wel vrijwilliger worden." Daarbij: het opnemen van de doelgroep zegt iets over de vereniging, vindt Suzan. "De rol van de vereniging in de gemeente groeit en wordt breder dan sport alleen, de vereniging maakt zich onmisbaar. Dat is niet alleen interessant voor de gemeente Breda, maar ook voor bijvoorbeeld sponsors." De samenwerking was in 2014

succesvol. Van de twaalf deelnemers zijn er acht doorgestroomd van een woonvoorziening naar begeleid of zelfstandig wonen. Vier deelnemers zijn afgekickt van hun drugsverslaving. Kroon op het werk: 'Sportsurprise' werd eind 2014 uitgekozen tot 'Beste Initiatief op sport- en beweeggebied 2013/2014'. Er volgde een dip in 2015, toen het project langere tijd stillag door een interne reorganisatie bij SMO Breda. Er konden in die periode geen cliënten worden doorgestuurd. Door hierover te communiceren met alle partijen, is het Rick gelukt om iedereen betrokken te houden. Door deze inspanning heeft 'Sportsurprise' een halfjaar uitstel gekregen van het Oranje Fonds. Sinds november sporten er weer zes cliënten bij 'Sportsurprise'. Waardoor was de samenwerking in 2014 meteen al zo succesvol? Suzan: "We hebben bij de start deelgenomen aan een alliantielab van Van de Bunt Adviseurs, aangeboden door het Oranje Fonds. Deze methode is heel intensief en het programma duurt een dag. Daarin ga je met je alliantiepartners, in ons geval twee sportverenigingen, SMO Breda en Breda Actief, werken aan een open gesprekscultuur."

TIPS

Rick:

- Een project als dit doe je er niet zomaar even bij. Neem de tijd om dingen door te spreken en na te denken over de verantwoordelijkheden over en weer. Dat ben je verplicht aan deelnemende cliënten en sportverenigingen.
- Zorg dat de verwachtingen bij cliënten en sportverenigingen realistisch zijn, wees eerlijk.
- Kijk goed in welk team een deelnemer past. Deelnemers die wat extra ondersteuning kunnen gebruiken, hebben veel voordeel van een team met mensen die deze ondersteuning kunnen en willen bieden.

Suzan:

- Als je samenwerkt met verschillende partijen, heb je te maken met verschillende belangen. Daardoor kun je juist ook kritische vragen stellen.
- Een initiatief als dit moet geen eilandje worden in de vereniging. Zet niet alle cliënten in één groep bij elkaar, maar laat de deelnemers stapsgewijs integreren in de vereniging. En zorg dat het initiatief gedragen wordt door het bestuur, de leden en natuurlijk de vrijwilligers.
- De motivatie moet van binnenuit komen. Een subsidieregeling is geen duurzame motivatie. Een bijdrage willen leveren aan een maatschappelijk belang is dat wel.

Insteek van het alliantielab: met snelheid doelgericht onderwerpen met elkaar bespreken zodat je duidelijkheid krijgt over wat je met elkaar wilt doen en wat je van elkaar verwacht. Rick: "Zo krijg je helder hoe

je met elkaar om wilt gaan." Suzan: "We hadden het geluk dat er een klik was. We kunnen in dit project heel goed samenwerken, maar het kan ook gewoon heel gezellig zijn met elkaar." ●

Vijf elementen van een sterk sociaal sportinitiatief

Uit de hiervoor beschreven praktijkvoorbeelden blijkt sterk dat je met sport en bewegen als middel kunt werken aan uiteenlopende doelen bij verschillende doelgroepen: sociale contacten, de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te doen, structuur, gezelligheid. Met sport ontwikkel je jezelf fysiek en motorisch en werk je aan je houding en zelfvertrouwen. Bij teamsport komen daar nog eens vaardigheden als communiceren en samenwerken bij. Veel leden van sportverenigingen zullen dit herkennen. Echter...veel mensen die sociaal minder vaardig zijn, en die hier juist van zouden kunnen profiteren, komen niet 'vanzelf' bij een sportclub terecht. Of het reguliere sport- en beweegaanbod sluit onvoldoende aan bij hun sociale of lichamelijke mogelijkheden. Denk aan eenzame mensen of mensen met een klein sociaal netwerk, jongeren met gedragsproblemen of mensen met een sociale of lichamelijke beperking. Juist voor hen zijn sociale sportinitiatieven onmisbaar.

Uit analyse van de praktijkvoorbeelden in deze brochure en andere projecten valt een vijftal elementen te onderscheiden die belangrijk zijn om een goed sociaal sportinitiatief op te zetten: samenwerking, activiteiten, begeleiding, accommodatie en marketing en communicatie. De elementen worden hieronder achtereenvolgens toegelicht. In een apart kader staan per onderdeel een aantal praktische tips uitgelicht.

Samenwerking

Goede samenwerking tussen organisaties uit de sport- en beweegsector en het sociale domein is noodzakelijk voor een sterk sociaal sportinitiatief. Het sociale wijkteam en professionals uit zorg en welzijn beschikken over de nodige kennis van de doelgroep: over hun sociale of lichamelijke beperkingen en vooral ook over hun talenten, wensen en mogelijkheden. Deze kennis hebben de trainers en begeleiders in de sport nodig om de – voor hen – nieuwe doelgroepen op een goede en veilige manier te begeleiden. Bovendien is samenwerking en draagvlak voor het initiatief nodig voor een continue doorstroom van deelnemers.

De ervaring leert dat zorg- en welzijnsprofessionals het belang en het nut van 'sport en bewegen als middel' moeten begrijpen. Het verwijzen

naar en afstemmen over het (sport) aanbod hoort onderdeel te worden van hun reguliere werkzaamheden. Het geleidelijk begeleiden van deelnemers

TIPS SAMENWERKING

- Ga op (werk)bezoek bij elkaars organisaties. Laat de trainers van de sportclub kennismaken met de doelgroep en laat professionals uit zorg en welzijn zien wat er gebeurt op een sportclub en wat deze te bieden heeft.
- Er is een goede kartrekker of projectleider nodig. Bij voorkeur iemand die alle partijen aangehaakt kan houden, ook onder tijdsdruk of bij tegenvallende resultaten. Zorg dat iedereen een bijdrage levert aan het gezamenlijke plan en dat voortgang en resultaten met alle partijen gedeeld worden. Zo houd je iedereen betrokken!
- Besteed – naast de inhoud – ook tijd en aandacht aan het proces. Agendeer 'de samenwerking' bijvoorbeeld regelmatig bij een teamoverleg. Bespreek met elkaar wat goed gaat, wat er beter kan en wat daarvoor nodig is. Zo bouw je aan vertrouwen en voorkom je irritaties en het wegglekken van energie. Kijk op www.allesoversport.nl/artikel/netwerk-bouwen-4-instrumenten-voor-goede-samenwerking voor tools die hierbij kunnen helpen.
- Probeer te vermijden dat mensen of organisaties willen samenwerken uitsluitend vanwege een financiële prikkel of subsidie. Ga op zoek naar de mensen die jouw passie voor het initiatief en de doelgroep delen. Dit geeft energie en je kunt altijd terugvallen op een gezamenlijke ambitie.
- Belangen zijn niet 'vies', ze zijn zelfs nodig voor motivatie en betrokkenheid. Begrip voor elkaars belangen is echter wel noodzakelijk voor een goede samenwerking. Wees daarom open over je eigen belangen, want als je dat niet doet gaat de ander het zelf invullen!
- Het gezegde is niet voor niets 'alleen ga je sneller, samen kom je verder!' Samenwerken kost tijd en energie. Investeer in de relatie door oprechte interesse te tonen in de ander: stel vragen en luister goed. Leer elkaar en elkaars organisaties kennen en bouw zo aan vertrouwen. Dat levert uiteindelijk winst op.

naar de activiteiten, regelmatig contact hebben, terugkoppelen van vorderingen die deelnemers maken en van andere resultaten, zijn hierbij erg belangrijk.

Activiteiten

Natuurlijk, door 'gewoon' samen te sporten of te bewegen kun je al veel bereiken. De sportclub en verschillende takken van sport hebben al veel te bieden. Als je gericht wilt werken aan sociale doelen, zoals het bestrijden van eenzaamheid, het vergroten van weerbaarheid en zelfvertrouwen of het voorkomen van (school)uitval, is meer nodig dan een paar uurtjes sporten. Dan vraagt het om activiteiten die zowel binnen de lijnen van het sportveld plaatsvinden als daarbuiten. Belangrijk is dat de activiteiten 'buiten de lijnen' aansluiten bij het doel dat je wilt bereiken. Een sterk sociaal sportinitiatief bestaat dus uit sport- of beweegactiviteiten gecombineerd met een sociale component gericht op het doel dat je wilt bereiken. Dat kunnen trainingen zijn om sociale vaardigheden te ontwikkelen of bijvoorbeeld sollicitatietrainingen als je deelnemers wilt begeleiden naar werk. Maar ook (groeps)gesprekken met een coach over opvoedingsvraagstukken of problemen thuis.

Bovendien is het noodzakelijk ervoor te zorgen dat de sport- of beweegactiviteiten goed aansluiten bij de mogelijkheden en wensen van de doelgroep. Bij de ontwikkeling van een sociaal sportinitiatief is het belangrijk dat er oog is voor bestaande interventies. Het is zonde om opnieuw het wiel uit te vinden als er tal van aanpakken zijn die hebben bewezen dat ze werken. Aan de andere kant is het belangrijk om goed te kijken naar de specifieke wensen en mogelijkheden van de doelgroep

TIPS ACTIVITEITEN

- Onderzoek de wensen en mogelijkheden van de doelgroep als het gaat om sporten en bewegen. Betrek de doelgroep en de verwijzers vanuit het sociale domein zo veel mogelijk bij de ontwikkeling van het aanbod. Zo werk je vraaggericht en schep je vertrouwen bij de verwijzers.
- In de sociale sector worden bij kwetsbare doelgroepen regelmatig maatjes of buddy's ingezet. Deze maatjesinitiatieven brengen veel goede dingen tot stand. Deelnemers kunnen hun verhaal kwijt bij hun maatje, ze kunnen samen iets leuks gaan doen en ze leren om te gaan met nieuwe mensen en omstandigheden. Op www.oranjefonds.nl/maatjes vind je bouwstenen van een goed maatjesinitiatief.
- Doe inspiratie op! Lees over andere sociale sportinitiatieven en bekijk filmpjes op bijvoorbeeld www.allesoversport.nl, www.sportindebuurt.nl en www.oranjefonds.nl/sport.
- Ga niet zelf volledig het wiel uitvinden. Ga op zoek naar bestaande aanpakken, kennis over de doelgroep en de inzet van sport als middel. Er is al veel kennis beschikbaar en beschreven die je kunt gebruiken om een sociaal sportinitiatief in je wijk te starten. Zie www.effectiefactief.nl en www.movisie.nl.

en de lokale context. Het op maat maken of aanpassen van bestaande interventies is meestal noodzakelijk. Heel specifieke doelgroepen of bijzondere doelen vragen wellicht om de ontwikkeling van een echt nieuwe interventie of aanpak, omdat het bestaande aanbod onvoldoende aansluit.

Tot slot: besteed ook aandacht aan de integratie van de deelnemers binnen je sportclub, als dat tenminste een (haalbaar) doel is. Dit gaat vaak niet vanzelf bij kwetsbare doelgroepen of bij mensen die sociaal minder vaardig zijn. Laat de deelnemers kennismaken met je leden en vrijwilligers, organiseer de contactmomenten, zorg dat ze zich thuis voelen en betrek ze bij de club. Dat levert jou wellicht nog nieuwe vrijwilligers of betrokken leden op!

Begeleiding

Met een goed aanbod ben je er niet. De kwaliteit van de begeleiding en het persoonlijk contact tussen begeleiders en deelnemers is minstens zo belangrijk. Niet zelden fungeren de trainers ook als rolmodel. In de sportsector zijn verreweg de meeste trainers en coaches vrijwilligers. In sociale sportinitiatieven hebben de deelnemers echter meestal meer of

andere begeleiding nodig. Bespreek met je samenwerkingspartners hoe die begeleiding er het beste uit kan zien en welke kennis en vaardigheden hiervoor nodig zijn. Dan kun je vervolgens bekijken of vrijwillige begeleiders voldoende kwaliteit kunnen bieden of dat zij bijvoorbeeld een training of bijscholing nodig hebben. In sommige gevallen is de betrokkenheid van professionals noodzakelijk of wenselijk. Het is goed om je te realiseren dat de inzet van vrijwilligers juist ook van grote toegevoegde waarde kan zijn. Veel kwetsbare doelgroepen hebben veelvuldig contact met hulpverleners (professionals). Contacten met vrijwillige begeleiders of maatjes vinden zij vaak prettig en een verrijking van hun leven.

In alle gevallen is het belangrijk je af te vragen of je voldoende kwaliteit en veiligheid kan bieden voor de doelgroep en of de verwijzers voldoende vertrouwen hebben in de begeleiding. Naast training of bijscholing van vrijwilligers kan uitwisseling met vrijwilligers en professionals uit het sociale domein bijdragen aan kwaliteit. Maak gebruik van elkaars kennis en ervaring en leer elkaar kennen. Voor de deelnemers is ●●●



het fijn als ze merken dat er contact is tussen de trainers en begeleiders uit de sport en het sociale domein. Dit draagt bij aan een betere afstemming over en nazorg voor deelnemers.

Accommodatie

Een mooie, toegankelijke sportaccommodatie in de wijk met voldoende ruimte om mensen te ontvangen is een gunstig uitgangspunt om sterke sociale sportinitiatieven tot stand te brengen. Het is geen absolute voorwaarde, maar het helpt wel. Sportparken liggen er nog steeds het merendeel van de tijd verlaten en stil bij. Gemeenten vragen zich af hoe ze de sportaccommodaties overdag intensiever kunnen gebruiken om er meer sociaal en financieel rendement uit te halen. Onderhoud en beheer van sportaccommodaties vergen een groot deel van de gemeentelijke sportbegroting. Dit biedt kansen voor een samenwerking met de gemeenten als het gaat om het opstarten van een sociaal sportinitiatief. Denk aan onderhoud en beheer van het park door langdurig werklozen, dagarrangementen voor mensen met een beperking, klaverjassen en andere (beweeg)activiteiten voor ouderen uit de wijk, risicjongeren meer structuur en een zinvolle vrijetijdsbesteding bieden, enzovoort.

Ondanks bezuinigingen in de sport investeren gemeenten regelmatig in nieuwbouw, al dan niet met cofinanciering van de club. Clubs zijn vaak bereid om iets terug te doen voor die investering met gemeenschapsgeld, zoals het ontplooiën van activiteiten voor diverse doelgroepen vanuit de sportaccommodatie. Denk aan bridgeclubjes, darten of andere activiteiten voor ouderen, voorlichtingsbijeenkomsten of een inloopkamer voor kankerpatiënten. Maar een sportaccommodatie kan ook een fysiotherapiepraktijk of een sportieve kinderopvang huisvesten. Gevolg is overdag meer reuring (mensen) op de club en meer sociaal en financieel rendement.

TIPS BEGELEIDING

- Goede en veilige begeleiding is cruciaal voor deelnemers. Training en bijscholing van vrijwilligers kan hieraan bijdragen. Het trainingsaanbod dat is ontwikkeld vanuit het programma 'Veilig Sportklimaat' biedt diverse niet-sporttechnische trainingen over omgaan met specifieke doelgroepen. Via de Academie voor Sportkader is er ook een breed aanbod voor verenigingen en vrijwilligers.
- Het is verstandig om vrijwilligers te vragen om een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG). Een sportvereniging kan via aanmelding op gratisvog.nl ervoor zorgen dat de VOG-aanvraag gratis is voor hun vrijwilligers die werken met minderjarigen of mensen met een verstandelijke beperking.
- Laat vrijwilligers in de sport – voorafgaand aan de start van het initiatief – kennismaken met de doelgroep. Ga met elkaar in gesprek en probeer zo veel mogelijk uit te gaan van de mogelijkheden en talenten van de doelgroep en niet van de beperkingen.
- Verwacht niet van de reguliere vrijwilligers van een sportvereniging dat ze zich ook automatisch willen inzetten voor een sociaal sportinitiatief. Vaak zijn het vooral leden met andere vaardigheden en ervaringen die zich hiervoor willen (en kunnen!) inzetten. Denk in het bijzonder aan mensen met een pedagogische achtergrond of werkervaring in de sociale sector of het onderwijs.
- Let op de belastbaarheid van vrijwilligers. Het contact met kwetsbare doelgroepen kan heftig zijn en verschillende emoties met zich meebrengen. Zeker bij vrijwilligers die helemaal geen ervaring hebben met de doelgroep. Zorg voor goede begeleiding van je vrijwilligers en heb regelmatig contact.

Een belangrijke voorwaarde is ondernemerschap en -zin bij de sportvereniging of bij de stichting die het sportpark beheert. Gemeenten kunnen faciliteren door organisaties met elkaar in contact

te brengen, wet- en regelgeving te versoepelen of aan te passen, heldere afspraken te maken met clubs en/of sportaccommodaties te privatiseren. Ook sportbonden kunnen hun steentje bijdragen door sportverenigingen te

TIPS ACCOMMODATIE

- Ga op zoek naar iemand (bijvoorbeeld binnen de sportclub of bij de gemeente) die zich intensief wil bezighouden met het effectief benutten van het sportpark: iemand die partijen aan elkaar wil verbinden en wil organiseren dat meer doelgroepen van de accommodatie gebruik kunnen maken. Dit kan een buurtsportcoach of een verenigingsmanager zijn.
- Regel met de gemeente dat de sportaccommodatie ook voor maatschappelijke initiatieven gebruikt mag worden. Formeel sluit de bestemming 'sport' namelijk maatschappelijke activiteiten uit.
- Wees creatief in het benutten van beschikbare ruimte. Maak bijvoorbeeld ook eens gebruik van de openbare ruimte als het sportpark niet beschikbaar is. Bijvoorbeeld playgrounds, pleintjes of parken in de wijk.
- Laat je niet afschrikken door beperkte beschikbaarheid van vrijwillig kader overdag. Het organiseren van sociale sportinitiatieven levert ook dikwijls nieuwe vrijwilligers op.
- Een open sportpark zorgt voor meer reuring, maar kan ook overlast en vandalisme in de hand werken. Laat je daar niet door afschrikken maar bedenk een plan om gebruikers mede-eigenaar van het park te maken. Je eigen nest bevuil je niet.

ondersteunen in dit soort processen en bijvoorbeeld soepeler om te gaan met competitievormen en -momenten.

Marketing en communicatie

Omdat je sport inzet als middel, is het extra belangrijk om goed na te denken over marketing en communicatie. Hoe ga je over jouw initiatief communiceren richting doelgroep, verwijzers, maar bijvoorbeeld ook richting leden en bestuur van je sportvereniging?

Hiervoor bestaat geen algemeen plan van aanpak. Wat wel altijd van belang is, is het maken van een doelgroep- en een netwerkanalyse. Op basis daarvan maak je een communicatieplan en stel je communicatieboodschappen op: voor de doelgroep, voor verwijzers en voor andere belangrijke stakeholders, zoals de achterban (leden, bestuur, management, collega's) van je eigen organisatie.

Voor sommige doelgroepen geldt dat je sport kunt inzetten om mensen te verleiden deel te nemen aan een (hulpverlenings)traject. Denk aan jongeren in jeugdzorg die niet zitten te wachten op gesprekken met de zoveelste hulpverlener, maar die zich wel aangetrokken voelen tot bijvoorbeeld vechtsport, voetbal of dans. Voor anderen geldt juist dat je

TIPS MARKETING EN COMMUNICATIE

- Doe een goede doelgroepanalyse. Bevraag zowel de doelgroepen als hun directe omgeving, zoals ouders, hulpverleners of docenten. Wat zijn hun belangrijkste uitdagingen, hun normen en waarden, hun persoonlijke doelen, hun affiniteit met sport (of juist niet), hun wensen en hun mogelijkheden? Maak op basis hiervan een aansprekende communicatieboodschap voor de werving van je doelgroep.
- Betrek de achterban van jouw eigen organisatie zo vroeg mogelijk en informeer ze regelmatig over voortgang, resultaten of mooie verhalen van deelnemers. Denk aan de leden en het bestuur van een sportvereniging, maar ook aan collega's en management van de betrokken partners in het sociale domein. Draagvlak op alle niveaus is belangrijk voor een goede ontwikkeling van het sociale sportinitiatief en voor de borging. Inspiratie voor sportverenigingen is te vinden in de publicatie *De PLUS van de open club* via www.allesoversport.nl.
- Met name bij projecten voor jongeren kan de inzet van een rolmodel of ambassadeur waardevol zijn. Veel sportverenigingen hebben contact met een (oud-)topsporter. Veel van hen zijn dankbaar voor wat de sport hen gebracht heeft en willen graag iets terugdoen. Ook oud-deelnemers of andere mensen uit de doelgroep die al goede stappen hebben gezet, kunnen als rolmodel fungeren voor nieuwe deelnemers of een ambassadeursrol vervullen voor het initiatief.
- Negeer weerstand van bijvoorbeeld leden van je vereniging niet. Ga in gesprek met tegenstanders of kritische mensen. Bevraag en betrek ze.
- Verwacht niet dat iedereen evenveel enthousiasme en energie toont voor het sociale sportinitiatief. Probeer je eigen enthousiasme wel over te brengen, door bijvoorbeeld goede resultaten en mooie verhalen te verspreiden, maar leg het niet op.
- Zet in folders, flyers of andere wervende teksten niet het doel dat jij wilt bereiken. Ga uit van wat de doelgroep belangrijk vindt.

vooral niet moet insteken op 'sport' maar op bijvoorbeeld gezelligheid, plezier, sociale contacten, re-integratie en eventueel bewegen. Ga dus uit van

de wensen, behoeften en belangrijkste uitdagingen van je doelgroep en probeer daarbij aan te sluiten in je communicatie en werving. ●

Colofon

Kenniscentrum Sport
Horapark 4
6717 LZ Ede (Gld)
0318-490900
info@kcsport.nl
www.kenniscentrumsport.nl
www.allesoversport.nl

Fotografie: Oranje Fonds/Bart Homburg (Trainerskracht), SMO Breda (Sportsurprise), Unity '99 Rotterdam (Fighting4Change), Sportinstituut Verhagen (Zorgsportcentrum Venray), Pascal Moors (Sportlandgoed De Haamen)

Interviews en teksten praktijkvoorbeelden:
Margit Warmink

Redactie: Talje Dijkhuis en Marloes Aalbers (Kenniscentrum Sport)

Eindredactie: Karlijn de Jonge

Ontwerp en opmaak:
www.ikgraphicdesign.com

Uitgever: Michel van Troost

Drukwerk: PreVision, Eindhoven

© 2016 Kenniscentrum Sport
Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

De sociale kracht van sport

voorbeelden van succesvolle initiatieven

In deze brochure staan vijf voorbeelden beschreven van lokale initiatieven, waarbij sport als middel wordt ingezet om een sociaal doel te bereiken. De voorbeelden zijn opgestart binnen de programma's 'Kracht van Sport' en 'Sport en Bewegen in de Buurt' en laten zien dat sport een bijdrage kan leveren aan zeer uiteenlopende doelen voor diverse doelgroepen. Lokale betrokken partijen uit sport, zorg en welzijn vertellen over hun initiatief, de samenwerking en hun ambities. De brochure eindigt met een analyse van en tips over de elementen van een sterk sociaal sportinitiatief: samenwerking, activiteiten, begeleiding, accommodatie, communicatie en marketing.

Praktijkvoorbeelden:

- 'Sportcarrousel' De Haamen in Beek: Samen-leven: sporten voor iedereen, met plezier
- Zorgsportcentrum bij Sportinstituut Verhagen in Venray: Knokken naar meer zelfstandigheid
- Fighting4Change in Rotterdam: "Leer met vechtlust bouwen, in plaats van kapotmaken"
- Trainerskracht bij VV. De Meern: Trainen en getraind worden: jongere aan de bal
- Sportsurprise in Breda: Sport als springplank tussen mens en maatschappij

