

# “IK WIST NIET DAT MIJN KIND DAT KON”

## Ready to Sport: jongeren met een beperking kunnen wél sporten

Nick Berkman is 27 jaar. Hij werd geboren met cerebrale parese. Dat is een vorm van spasme waarbij een afwijking in de hersenen zit. Daardoor is zijn motoriek anders. Ook is Nick slechthorend en is hij sneller moe. Toch is sport een van zijn grote passies. Vroeger deed Nick aan judo, zwemmen en paardrijden. Nu houdt hij van zitskiën en survivalen. “Mijn motoriek belemmert mijn sportcarrière eigenlijk niet”, vertelt hij.

“De vertaling naar verenigingen komt langzaam op gang”

– Jeroen Kuijt

**T**och is het nog lang niet vanzelfsprekend dat jongeren met een motorische beperking sporten. “Deze doelgroep blijft achter ten opzichte van andere doelgroepen met een beperking”, zegt Heleen Moes van NOC\*NSF. “Kinderen met een lichamelijke beperking zitten vaak in het reguliere onderwijs. Dat is super, alleen is het lastiger om ze te bereiken. En ouders weten vaak niet dat ze bij sportclubs in de buurt terecht kunnen en gaan op zoek naar een vereniging die specifiek apart aanbod heeft voor deze doelgroep. Terwijl dat niet altijd nodig is.”

### Lokale sportaanbieders

Er is heel verschillend sportaanbod voor deze doelgroep. Om jongeren met een lichamelijke beperking én hun ouders de mogelijkheden te laten zien, is NOC\*NSF samen met de Rabo-

bank Foundation drie jaar geleden begonnen met Ready to Sport. Dat zijn lokale sportdagen waar kinderen met een beperking en hun (valide) broertjes en zusjes allerlei verschillende sporten kunnen uitproberen.

Moes is namens de sportkoepel projectleider. Inmiddels heeft NOC\*NSF in samenwerking met gemeenten en verenigingen 28 dagen in heel het land georganiseerd. “’s Ochtends krijgen deelnemers een vaardigheidstraining, bijvoorbeeld rolstoelvaardigheid of freerunnen. In de middag geven lokale sportaanbieders clinics”, vertelt ze.

Het lokale is belangrijk bij Ready to Sport. “De dag wordt altijd mede georganiseerd door een school, een aantal sportverenigingen of een revalidatiecentrum. We zoeken ook lokale of regionale sportaanbieders. Op die manier kunnen de jongeren en ouders meteen ken-



nismaken met de club en de trainer. De overgang naar een vereniging gaat makkelijker als het eerste contact op de sportdag gelegd is”, zegt Moes.

### Revalidatiecentrum Heliomare

Revalidatiecentrum Heliomare in Heemskerk heeft inmiddels acht Ready to Sportdagen georganiseerd. Eerst samen met NOC\*NSF tegenwoordig zelfstandig. Chelsey Edwards organiseert de dagen. Zij is bewegingsagoog en buurtsportcoach bij Heliomare en vanuit de gemeenten Beverwijk en Heemskerk aangesteld om het aangepaste sportaanbod in die gemeenten uit te breiden en de doelgroep richting de sportaanbieders te krijgen. “De Ready to Sportdagen zijn altijd ontzettend leuk. We hebben al veel verschillende sporten gedaan, zoals handboogschieten, judo, dans, aerial yoga, atletiek en bootcamp. De kinderen vinden het fantastisch.”

Toch is haar ervaring dat maar zo’n twintig procent van de deelnemers daadwerkelijk doorstroomt naar een sportaanbieder en structureel gaat sporten. “Waar dat aan ligt? De grootste rol ligt toch bij de ouders. Die moeten de kinderen brengen en halen, terwijl er vaak ook andere kinderen in het gezin zijn die ook moeten sporten.”

Daarom is het belangrijk dat de Ready to Sportdagen zowel voor jongeren als ouders zijn, zegt Edwards. “Ouders zien dan hoeveel plezier hun kind heeft. Ik hoor vaak: ‘Ik wist niet dat mijn kind dat kon!’ Maar kinderen met een beperkingen kunnen heel veel. En vaak kan dat ook bij reguliere sportverenigingen.”

### MJ Tafeltennis Events

Dat betoogt Jeroen Kuijt ook. Zijn bedrijf MJ Tafeltennis Events is betrokken geweest bij twee Ready to Sportdagen in Almere. “We organiseren tijdens een sportdag wel vijftien verschillende tafeltennisactiviteiten, waarvan het normale overslaan er maar één is. We hebben attributen en tafels in allerlei kleuren. Door het speelse en de verschillende activiteiten die aan te passen zijn aan elk niveau, is tafeltennis bij uitstek geschikt voor mensen met een beperking.”

MJ Tafeltennis Events is geen vereniging, maar organiseert tafeltennisactiviteiten voor allerlei doelgroepen. Het bedrijf heeft speciaal materiaal ontwikkeld, zoals een pushpongbatje en een ballenzwever. Die zorgt ervoor dat de bal boven de tafel blijft zweven en de deelnemer alle tijd heeft om de bal te slaan. Kuijt: “Voor de Ready to Sportdagen hebben we contact gezocht met lokale verenigingen. Daar moeten de kinderen uiteindelijk terechtkomen. De bond is nu ook aan de slag gegaan met ons aanbod. De vertaling naar verenigingen komt langzaam op gang. We verkopen instapmodellen van onze materialen zodat clubs er mee aan de slag kunnen. Ook voor de reguliere jonge jeugd is deze vorm van tafeltennis fantastisch. Kinderen hebben al snel het gevoel van ‘hé ik kan dit’. De directe succesbeleving is groot.”

### ‘Kan niet’ bestaat niet

Moes merkt dat er steeds meer aanbod komt, ook bij reguliere sportverenigingen. “Toch vinden met name ouders het een drempel om

hun kinderen lid te laten worden. Bij de Ready to Sportdagen is daarom altijd een regiocoach aanwezig. Die kan de kennismaking tussen ouders en trainer/club verder begeleiden.”

De afgelopen drie jaar zijn 950 jongeren bij de Ready to Sportdagen geweest. Moes: “Helaas stopt het project na dit jaar. Tenminste, de financiering stopt. Het concept blijft en we hopen dat lokaal de Ready to Sportdagen doorgaan.” Bij Heliomare is dat het geval. Edwards: “We hebben een aantal donaties gehad en ook de gemeenten dragen bij, zodat we voorlopig door kunnen gaan.”

Nick Berkman is daar blij mee. Voor hem was sporten vanaf zijn jeugd vanzelfsprekend. “Mijn vader ging altijd met me mee. Ook met een beperking kun je uitdagende sporten doen. Probeer altijd uit te zoeken wat er wél gaat, want ‘kan niet’ bestaat niet.”

