

**Mike Wigink kent de hobbels en gaat als
Buurtsportcoach Aangepast Sporten overal op af**

ERVARINGS- DESKUNDIGE DOET HET ANDERS

Hij is de belichaming van zijn doelgroep. Mike Wigink geraakte op 28-jarige leeftijd in een rolstoel, mag zich inmiddels Nederlands kampioen parabadminton noemen en is in het dagelijks leven Buurtsportcoach Aangepast Sporten bij Sportservice Zwolle. “Daar waar een plek en ruimte is om emancipatie en normalisatie te kunnen creëren, wat aansluit op mijn missie in de regio.” Die missie is om zo veel mogelijk mensen met een beperking op een duurzame manier aan het sporten te krijgen. Aan bevlogenheid ontbreekt het Mike niet en dat was vóór zijn ongeluk niet anders. [E](#) EDDY VEERMAN [O](#) EVF ANOUK



Mike Wigink was in 2018 assistent-trainer en voorbestemd om hoofd-trainer te worden van voetbalclub SV Schalkhaar. “Maar er kwam een kink in de kabel”, doelt hij op dat ene moment, waarvan hij “de film kwijt” is. Hij viel in de badkamer. “Ik wist dat ik een lage hartslag en lage bloeddruk had, ben waarschijnlijk even out gegaan. Ik was destijds overwerkt en overtraint. In deze prestatie maatschappij wilde ik mezelf enorm bewijzen. Ik leef erg vanuit passie en had teveel hooi op mijn vork genomen.” Door de opgelopen hersenbeschadiging raakte hij verlamd. “Maar ik ben gelukkiger dan vóór het ongeluk. Ben ook veel fitter. Destijds lag ik lange tijd in bed en in dat mentale proces heb ik heel veel geleerd. Ik ben er een mooier mens door geworden én een stuk sterker. Ik leef nú en wil het maximale eruit halen.”

Mindset

“Als je zoiets overkomt, knok je om in Gods naam te kunnen leven, daar heb je álles voor over. Als je niet overal aan mee kunt doen ben je ondertussen wel weggetrokken uit die prestatiegerichte en veelal egoïstische maatschappij. Dan verlies je ook contacten. Dat heb ik zelf ondervonden en ik herken dat uit de verhalen van mensen hier die ik spreek en hetzelfde hebben meegemaakt. Vervolgens gaat het erom of je de mindset hebt om je daar uit te knokken, je angst te overwinnen en nieuwe relaties aan te gaan. Ik was topsport gewend. Maar er wordt je op school niet geleerd hoe je dat moet doen. En welke rolstoelen zijn er? Wat zijn nou rolstoelsporten, wat kun je met een rollator? Ik geef tegenwoordig vaak voorlichting op basisscholen maar ook op universiteiten. Als ik op het hoger onderwijs kom, heb je daar fysiotherapeuten in de dop, vakdocenten en bewegingsagogen, die nauwelijks lesmateriaal hebben voor hoe je met iemand met een beperking omgaat. Terwijl, als jij na je ongeluk of ziekte je revalidatie ingaat, is dát je eerste ervaring. Fysio's zijn veelal uitvoerende mensen, zij denken aan sport en spel. Maar veel mensen hebben eerst een mindset-training nodig, om – na de acceptatie – een nieuwe blik te krijgen op ‘hoe kan ik een leuk leven leiden?’ Zowel in de maatschappij, die daar absoluut niet op ingericht is, als ook in sport en spel. Je krijgt zó vaak een afwijzing, omdat een school pedagogisch of methodisch niet ingericht is om je mee te laten sporten of dat een vereniging niet toegankelijk is. Dat geeft een persoon angst voor een volgende klap in het gezicht. En dat doet mij pijn.”

Belemmeringen

Als Buurtsportcoach Aangepast Sporten in meerdere gemeenten binnen de regio Zwolle pakt hij het daarom anders aan. “Ik ben ervaringsdeskundige, ken de problemen die spelen die ervoor zorgen dat veel mensen met een beperking achter de voordeur blijven en niet zichtbaar zijn. Hoe veranderen we dat? Ik maak mezélf zichtbaar, ga er op af, om zo de drempels te verlagen om mensen wel in beweging te krijgen. Dat maakt verschil. In ons land heb je drie grote belem-



“IK KIJK HOE IK BOTTLENECKS KAN TACKELN, ZODAT WE MENSEN HET SPORTEN KUNNEN LATEN ERVAREN”

Wijktekening

In elke wijk vind je professionals die jou kunnen helpen jouw doelgroep meer in beweging te brengen. De Wijktekening geeft een overzicht van organisaties waar deze professionals werken. Kom erachter wat de verschillende professionals voor jou kunnen betekenen en hoe je naar hen doorverwijst. Zo verbeter je de samenwerking in de wijk!





“SPORT IS HIER GEEN WET EN DE MEESTE SPORTVOORZIENINGEN WORDEN GEZIEN ALS SOCIALE VOORZIENINGEN”

Kennisplatform

Kennis over sportondersteuning is hét kennisplatform voor gemeenten, zorginstellingen, sportinstaties en onderwijs over het regelen van sportvervoer, hulpmiddelen en financiën voor mensen met een beperking.



“IK GUN IEDER MENS SPORTPARTICIPATIE: HET KAN JE LEVEN TOTAAL VERANDEREN”

meringen voor mensen met een beperking, waardoor ze vaak afhaken: vervoersarmoede, sporthulpmiddelen – dat duurt vaak lang en het is maatwerk – en de financiële ondersteuning. Ik kijk hoe ik die bottlenecks kan tackelen, zodat we mensen het sporten kunnen laten ervaren en ontdekken of ze het leuk vinden.”

Wat soms betekent dat Wigink zelf iemand met zijn bus naar de sportvereniging brengt of buiten werktijd bezig is. “Zoals ik ook kijk naar hoe we producten en hulpmiddelen betaalbaar kunnen maken, dat er afstemming komt met een vereniging, zodat de persoon een warm welkom voelt. Vaak sport ik mee, dan krijg je een vertrouwensband. We gaan net zolang door tot diegene op zijn of haar plek zit, waar hij of zij zich prettig voelt en duurzaam gaat sporten.”

Face to face

Uit recent onderzoek blijkt dat slechts 33 procent van de mensen met een beperking aan sport doet. “Er gebeurt genoeg in Nederland: door een samenwerking met de Esther Vergeer Foundation hebben we bijvoorbeeld een jongen verder kunnen brengen in de sport en je hebt het online platform Uniek Sporten, dat helpt mensen met een beperking bij het vinden van toegankelijk sportaanbod. Maar dat gebeurt online. De aanpak van face to face en fysiek helpen heeft het meeste resultaat, aangezien het systeem in Nederland er nog niet op ingericht is om al deze processen gestroomlijnd te laten verlopen. Sport is hier geen wet en de meeste sportvoorzieningen worden gezien als sociale voorzieningen.”

Mede door de intrinsieke motivatie van Wigink is er in Zwolle inmiddels een grote groep aanbieders van sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een beperking. “Ik probeer ook mijn kennis over te brengen op wetenschappers en onderzoeksbureaus.” Zijn persoonlijke droom? “Dat de innovatie ooit zo ver komt dat ik weer kan lopen. Tot die tijd ben ik nieuwsgierig hoe goed ik kan worden in het parabadminton. Mocht de kans zich voordoen om EK's, WK's en misschien de Paralympische Spelen te halen, dan ga ik daar vol voor. Als dat niet lukt, hoop ik naderhand een jongen of meisje in het parabadminton te begeleiden om zijn of haar droom waar te maken. Ik gun ieder mens sportparticipatie: het kan je leven totaal veranderen.”



Scan & Match: vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking

‘Scan & Match’ geeft inzicht in de vraag naar en het aanbod van sport en bewegen in een gemeente of regio.

