

Om met goed nieuws te beginnen: uit recent onderzoek blijkt dat de Sportimpuls -naast de buurtsportcoach onderdeel van het programma Sport en Bewegen in de Buurt- leidt tot een groter sportaanbod, een toename van het aantal leden bij sportverenigingen en een betere samenwerking tussen partners zoals de gemeente, de buurtsportcoach en de sportvereniging. Een kanttekening is echter: het structureel in beweging brengen van deelnemers blijft lastig. Met name bij de kwetsbare doelgroepen zoals chronisch zieken of kinderen met overgewicht blijkt het lastig deelnemers te behouden. Redenen hiervoor zijn onder andere: zij vinden vaak geen aansluiting bij een reguliere sportaanbieder en het vragen van een eigen bijdrage lijkt een te hoge drempel. Gelukkig zijn er inmiddels veel succesvolle praktijkvoorbeelden (elders in dit magazine) die laten zien hoe kwetsbare groepen via sport en beweging hun weg weer (terug)vinden. Dit artikel biedt je een aantal handvatten die je in je rol als buurtsportcoach kunt toepassen om de groepen kwetsbaren structureel aan het bewegen te krijgen. Duidelijk is in ieder geval: jouw rol in de wijk is belangrijk en wordt in de toekomst nog belangrijker.

Sport en bewegen als duurzame oplossing

e buurtsportcoach is nu belangrijker dan ooit

Wat maakt iemand kwetsbaar?

Als buurtsportcoach ben je de ogen en oren in een wijk en weet je als geen ander wat de (maatschappelijke) waarde is van sporten en bewegen. Juist voor doelgroepen voor wie regelmatig bewegen niet vanzelfsprekend is. Kinderen, jongeren, ouderen: je ziet en spreekt ze regelmatig op verschillende plekken in de wijk. Een flink aantal verschillende doelgroepen waar je dagelijks mee te maken hebt is ook nog eens kwetsbaar. Een term die tegenwoordig veel gebruikt wordt, maar wat wordt er nu precies onder verstaan? Om te beginnen een kleine opsomming van de doelgroepen waartoe mensen behoren die we als kwetsbaar bestempelen: mensen met een lage sociaal-economische status (SES), werklozen, kinderen met overgewicht, jongeren die leven in armoede, ouderen, mensen met een beperking, mensen met dementie,

mensen met een chronische ziekte, mensen in de maatschappelijke opvang, vluchtelingen, asielzoekers. Een behoorlijk omvangrijk rijtje. Al deze mensen bij elkaar beslaan een groot deel van onze bevolking, en ze vormen een substantieel deel van onze gemeenten. De noodzaak om energie te steken in deze groepen is groot. Maar wat maakt hen nou kwetsbaar? Een jongere die leeft in armoede is niet op dezelfde manier kwetsbaar als een eenzame oudere. En toch zijn ze verbonden door kwetsbaarheid.

Om antwoord te geven op deze vraag kom je al snel uit bij de definitie van het woord binnen het speelveld van sport en bewegen in de buurt en de toepasbaarheid daarbinnen. Maar een eenduidige definitie is er niet. Een zoektocht langs verschillende werkvelden waar de wetenschappelijk onderbouwde benaming toegepast wordt leert echter wel dat er overlappende

elementen zijn, zoals: een gebrek aan zelfredzaamheid, niet de eigen keuzes kunnen maken en op meerdere vlakken 'een duwtje in de rug' nodig hebben. Vanuit dit standpunt herken je er vast en zeker je eigen doelgroep(en) in. De beschreven kwetsbaarheid vertaalt zich vervolgens op lichamelijk, sociaal, psychisch en/of mentaal gebied. Veelgehoord is dan ook: kwetsbaar is men vaak op meerdere vlakken.

Sociale binding doet meer dan alleen bewegen

Terug naar de dagelijkse praktijk waar je je inzet voor anderen en waarin je gelooft dat het kunnen bewegen van grote waarde is. Wanneer je werkt met kwetsbare doelgroepen, dan kan sport en bewegen op heel veel verschillende manieren succesvol worden ingezet. Het draagt bij aan de verbetering van zaken zoals zelfvertrouwen, weerbaarheid, vitaliteit en gezondheid en het vergroot de sociale wereld van betrokkenen.

Voor bijvoorbeeld ouderen is een goed sociaal netwerk van groot belang. Het stelt hen in staat om langer actief te blijven en mee te doen in de maatschappij. Door laagdrempelige beweegactiviteiten in de wijk te organiseren draag je bij aan een vitaal bestaan. Uiteindelijk kan dit er zelfs voor zorgen dat zorgkosten naar beneden gaan. Het positieve gevolg voor ouderen van een cursus valpreventie (In Balans) is dat deelnemers na afloop 61 procent minder kans maken om te vallen. Hun valangst neemt af met 37 procent.

Investeer in lokale samenwerking

Om goede resultaten te behalen met je activiteiten is het van groot belang dat je dit doet met kennis van je netwerk. Investeer daarom tijd in het leren kennen van je samenwerkingspartners in de wijk en zorg dat zij jou ook kennen. Loop bijvoorbeeld eens een paar uurtjes mee tijdens een werkdag van een netwerkpartner (en nodig hem uit ook eens bij jou te komen kijken). Het helpt je in je dagelijkse werk als je weet hoe het wijkteam in jouw werkgebied in elkaar steekt en hoe ze hun werk doen. Vaak is het zo dat de professionals met wie je samenwerkt de meerwaarde van sport en bewegen voor kwetsbare doelgroepen nog niet zo goed kennen als jij. En andersom kunnen zij je meer diepgang bieden in de problematieken van de kwetsbare groepen. Door deze kennis te gebruiken kun je kwetsbare groepen niet alleen beter bereiken, maar ook op een efficiënte manier bepalen welke activiteit het beste bij bepaalde personen werkt. Je zult zien dat je al snel komt tot een gezamenlijk doel of gezamenlijke aanpak.

Zet de deur open en boek je winst

Om de aandacht voor kwetsbare groepen en de inzet op structureel sport- en beweegaanbod te kunnen borgen is het noodzakelijk dat betrokken partners in de wijk en de gemeente zien wat je doet. Letterlijk. Werk vanuit de vraag en de behoeften van de kwetsbare groep. Het kan waardevol zijn om een overzicht te maken van activiteiten in jouw wijk of gemeente die goed aansluiten bij deze vraag/behoefte. Zorg ervoor dat er activiteiten en aanbieders in het overzicht staan:

- die open staan voor kwetsbare doelgroepen;
- die een nieuwe groep willen starten of die nieuwe deelnemers op een goede manier in een bestaande groep kunnen opnemen;
- die de doelgroep op een veilige manier (sociaal en lichamelijk) kunnen begeleiden;
- die kwaliteit en continuïteit kunnen garanderen;
- die bereid zijn om terugkoppeling te geven aan professionals uit het wijkteam en/of andere hulpverleners.

Nodig vervolgens professionals uit het wijkteam uit om te komen kijken bij een passende sportactiviteit of bij een open club die openstaat voor nieuwe doelgroepen. Vraag een trainer, begeleider, betrokken bestuurslid of een deelnemer om te vertellen over het aanbod en de resultaten. Succesverhalen van betrokkenen en deelnemers hebben vaak een positief effect!

In het geval van de stroom vluchtelingen die het afgelopen jaar ons land heeft bereikt ligt er ook een belangrijke rol voor de buurtsportcoach, eentje die nieuw is en wellicht om wat meer uitleg vraagt. Uit een quickscan kwam naar voren dat opvanglocaties met name op zoek zijn naar betere toegang tot lokale sportnetwerken en relevante partijen. Buurtsportcoaches zijn met hun ingangen bij verenigingen de spil in dat netwerk én leggen de verbinding met scholen, zorg en welzijn. Ze kennen de lokale 'sociale kaart' en weten hoe de gemeente functioneert. Die kennis en contacten van de buurtsportcoaches openen deuren voor de vluchtelingen.

Ook kunnen buurtsportcoaches sportaanbod organiseren en vrijwilligers aansturen. Ze wijzen de weg naar organisaties die sportmedewerkers, vrijwilligers en bewoners trainen in sportbegeleiding. Goede kennis over sportverenigingen is belangrijk: buurtsportcoaches weten vaak welke verenigingen enthousiast zijn en een maatschappelijke bijdrage willen leveren. Maar in feite geldt: wat opgaat voor de groep vluchtelingen, geldt ook voor andere kwetsbare groepen.

RINDA DEN BESTEN

De PO-Raad, branchevereniging van alle PO-scholen in Nederland, vindt sport “een ongelooflijk belangrijk leervak, zoals ook rekenen en schrijven dat zijn”. Het verdient aanbeveling dat alle kinderen per week twee uur bewegingsonderwijs krijgen van een bevoegd leerkracht en dat er voor kinderen met een beperking een extra steuntje in de rug is. De buurtsportcoach kan, zo zegt de belangenbehartiger van het onderwijs, daarin een cruciale rol spelen.

Voorzitter Rinda den Besten weet dat goed leren bewegen van essentieel belang is op de basisschoolleeftijd. “Het is belangrijk voor de spieren en botten, voor de fysieke ontwikkeling. Maar daarnaast heeft het ook veel andere belangrijke aspecten. Sport verbindt. Laat je een klas sporten, dan is er een andere dynamiek dan tijdens de rekenles. Bovendien kan een kind met sport andere talenten aanboren. Sport leert kinderen inzien dat iedereen verschillende talenten heeft. De een is beter in taal of rekenen, de ander blinkt uit op het sportveld.”

Sport is vormend. “Sport bestaat bij de gratie van spelregels, je moet accepteren dat er iemand de baas is. Je leert wat discipline is. Je leert samenwerken, een prestatie met een team neerzetten. Je leert winnen en verliezen”, aldus Den Besten.

De PO-Raad constateert dat ook andersoortige bewegingslessen, hoewel ze geen alternatief voor de gymles moeten worden, een bijdrage leveren aan gezond opgroeien. “We hebben in Nederland de gewoonte om de gymnastiek heel erg los te zien van de andere vakken, van de andere lessen. Je zou sport en bewegen ook veel integraler kunnen aanvliegen. In groep 1 en 2 laten we kleuters nog naar de poppenhoek en bouwhoek rennen, daarna worden kinderen geacht stil te zitten. Dat zouden we, we hebben voorbeelden daarvan gezien in onder meer Duitsland en Schotland, meer los moeten laten.” Dat het kan, tonen de buitenlesdagen van Jantje Beton aan. Er zijn scholen die ook al bewegingsustendoortjes hebben, dat verdient meer navolging.

Daarbij zouden meerdere partijen de handen ineen moeten slaan. Uit hoofde van haar overige functies - ze is onder meer bestuurslid van Jongeren Op Gezond Gewicht, ambassadeur van het programma Gezond in de Stad, lid van de stuurgroep Special Heroes, bestuurslid sportparticipatie bij NOC*NSF en lid van de Raad van Toezicht van Jantje Beton - weet Den Besten dat samenwerking tussen diverse sectoren van groot belang is. Het onderwijs moet er niet alleen voor staan. “Zoals de buurtsportcoach bruggen slaat, zullen we dat met z'n allen moeten doen. Sport en Bewegen in de Buurt, Veilig Sportklimaat, de Gezonde School; het is toch logisch dat we met z'n allen voor een gezonde levensstijl iveren.” Den Besten is heel blij met de huidige rol van de buurtsportcoach, in met name het speciaal onderwijs. “Niet alleen is het voor die scholen een grotere uitdaging om met kinderen onder schooltijd te sporten, vanwege onder meer gezondheidsredenen, het vergt ook heel wat inspanningen om deze kinderen door te



“Zoals de buurtsportcoach bruggen slaat, zullen we dat met z'n allen moeten doen”

verwijzen naar sportactiviteiten buiten schooltijd.” De inzet van de buurtsportcoach heeft dat proces nadrukkelijk vereenvoudigd. “We zien dat de buurtsportcoach niet alleen de sport naar de school toe brengt, maar bovendien dankzij zijn rol als verbinder de stap naar naschools sporten makkelijker maakt. Ik geloof dat we dat echt een groot succes mogen noemen, ik kan me niet voorstellen dat VWS dat anders ziet. Ik doe hierbij dan ook een oproep aan de politiek om dit beleid structureel verder te versterken, door bijvoorbeeld nog meer fte's mogelijk te maken.”

Den Besten vindt dat kwetsbare groepen in de toekomst ook een extra steuntje verdienen. “Ik ben er heel erg van overtuigd dat we in Nederland niet altijd het principe van gelijkheid moeten willen implementeren. Dat is niet altijd voor iedereen nodig. Ik vind dat kwetsbare groepen best een extra duwtje in de rug mogen krijgen. Willen we een gezonder Nederland, dan zullen we daar met name voor die groepen iets harder aan moeten werken.”

ERIK SCHERDER

Bewegen is goed voor ons brein. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat behalve ons lijf ook de hersenen in conditie blijven. Ouderen en mensen met een chronische ziekte of beginnende Alzheimer

hebben er baat bij om te sporten of te wandelen. De buurtsportcoach kan daarin een belangrijke rol spelen. “Het is nooit te laat om te beginnen met bewegen”, aldus Erik Scherder. “Maar begin liever zo vroeg mogelijk.”

Zijn boodschap verkondigde hij 25 jaar terug al in kleine kring. Maar sinds hij kennismakte met oud-schaatsheld Ard Schenk, met hem (en neurobioloog Dick Swaab) voor lezingen door het land trok, en vervolgens ook bij *De Wereld Draait Door* aanschoof, wordt zijn verhaal pas écht gehoord. “Ik heb nu eindelijk het idee dat ons verhaal wordt opgepikt.” De verpleeghuizen waar hij vroeger maar moeilijk terecht kon met zijn verhaal halen hem nu maar wat graag binnen.



“Veel meer mensen moeten ervan doordrongen zijn dat lichaamsbeweging goed is voor het brein”

Hoogleraar klinische neuropsychologie prof. dr. Scherder draagt zijn boodschap liefst ver buiten de Vrije Universiteit (VU) uit. “Moeilijke rapporten, in het Engels, voor je collega’s, die zijn doorgaans maar matig succesvol. Geen hond die dat leest. Nee, wij hoogleraren moeten naar de mensen toe.” Liever vertelt hij

zijn knap lastige verhaal – leg immers maar eens simpel uit hoe ons brein werkt – in gewonemensentaal. “Ook deze gelegenheid grijp ik met beide handen aan. Veel meer mensen moeten ervan doordrongen zijn dat lichaamsbeweging goed is voor het brein.” Binnen de VU is het voor iedereen verplicht, medische uitzonderingen daargelaten, om de eerste twee verdiepingen de trap te nemen. “Zulke richtlijnen zou de overheid op veel meer plekken in de regels op moeten nemen. Dan raken nieuwe generaties eraan gewend. Wil je voorkomen dat de jeugd inactief opgroeit, dan zul je daar nu beleid op moeten maken. Ik ben best optimistisch ingesteld, maar we moeten hier niet al te vrijblijvend mee omgaan.”

Bewegen is, simpelweg, goed voor de doorbloeding. Ook voor de doorbloeding van je brein. Leid je een inactief leven, dan is de kans groot dat je daar last van krijgt. Fysiek én mogelijk ook geestelijk. “Lichaamsbeweging en cognitieve inspanning doen een beroep op dezelfde circuits in het brein.”

Scherder ziet niets liever dan buurtsportcoaches die mensen helpen actief te blijven, of te worden. “We weten inmiddels dat te weinig bewegen het risico op het ontwikkelen van de ziekte van Alzheimer verhoogt.” Een flinke inspanning, van minstens een halfuur, Scherder is een groot voorstander. “Juist dan komt de hele boel op gang namelijk.”

Hij is zeer te spreken over de nieuwe adviezen van de Gezondheidsraad, die stilzitten afraadt en beweging propageert. Het gaat echt steeds meer de goede kant op. “Ik vind het alleen wel een gemiste kans dat de Gezondheidsraad het brein niet in de aanbevelingen betrokken heeft. Ook het brein is gebaat bij een bewegingsnorm van minstens dertig minuten.”

ERNA MANNEN

“Ieder mens wil van waarde zijn en meedoen met de samenleving. Ook als je door een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking soms moeilijker meekomt. Je wilt het beste uit jezelf halen, je vrije tijd goed besteden en plezier maken. Special Heroes Nederland draagt daar graag aan bij.”

Special Heroes laat kinderen en jongeren met een beperking ervaren hoe leuk sport en cultuur kunnen zijn. Het is een stimuleringsprogramma voor leerlingen in het speciaal onderwijs, het speciaal basisonderwijs en op praktijkscholen.

Voor Erna Mannen, directeur van Special Heroes Nederland, is het doel helder. “We willen meer kinderen, jongeren én volwassenen met een beperking actief laten genieten van sport en culturele activiteiten. We kijken waar behoefte aan is, ontwikkelen daarvoor maatwerkprogramma’s en zorgen voor verbinding. We laten scholen, instellingen, verenigingen, bedrijfsleven en gemeente nauw met elkaar samenwerken. Zodat ieder vanuit zijn eigen kracht kan bijdragen aan een stimulerende omgeving en een veelzijdig aanbod, van voetbal en capoeira tot muziek en toneel.”



“Voor het bewegen met mensen met een beperking is een meer regionale inzet van de buurtsportcoach gewenst”

De specifieke doelgroep heeft veel baat bij sport. “Men ontwikkelt zich op fysiek, mentaal en sociaal vlak, voelt zich fitter en krijgt meer zelfvertrouwen. Het levert contacten én nieuwe vrienden op. Kinderen leren beter als ze veel bewegen. Bovendien nemen de sociale vaardigheden toe. Men leert winnen en verliezen, op je beurt wachten en samen spelen. Ook de weerbaarheid groeit.” Mannen: “Het is belangrijk om iedereen in Nederland meer in beweging te laten zijn. Uiteraard kan dit met sport, maar er zijn natuurlijk ook veel mensen die liever dansen, muziek maken, schilderen of in de natuur willen zijn. Het gaat erom dat men actief wil zijn en de mogelijkheden krijgt om kennis te maken met verschillende vormen van bewegen en actief zijn.”

Special Heroes gebruikt een methodiek die begint in de veilige omgeving, met binnenschools aanbod. Sport- en cultuur aanbieders organiseren tijdens de lesuren kennismakingsactiviteiten. In de volgende fase wordt een aanbod buiten schooltijd, op school of bij de vereniging, aangeboden. Vervolgens is er het nazorgtraject, waarbij alle betrokkenen de continuïteit van het programma en de sport- en cultuurdeelname van de leerling realiseren. De methodiek is erop gericht dat kinderen en jongeren blijvend deelnemen aan sport- en cultuuractiviteiten. Cijfers wijzen uit dat dat effect ook daadwerkelijk optreedt: het aantal lidmaatschappen van mensen met een beperking bij de betrokken verenigingen stijgt tijdens de eerste projectperiode met zo'n twaalf tot vijftien procent.

Special Heroes is voortdurend bezig met verbinden. “Via de vindplaatsen, zoals school, revalidatie- en zorginstellingen, dag- en woonvoorzieningen, kunnen veel mensen met een beperking worden bereikt. Ook zij die niet van nature geïnteresseerd zijn in sport en cultuur, of er vanwege sociaaleconomische redenen niet aan mee kunnen doen. We halen trainers en docenten van verenigingen naar de veilige omgeving van de mensen met een beper-

king. Onder begeleiding van de vakleerkracht maken zij zo kennis met hun doelgroepen. Het is voor iedereen een prettige start.”

Mannen vindt het van groot belang dat de beproefde methodiek uiteindelijk geborgd wordt. Dat zorgt voor continuïteit en succes in de toekomst. “We zien graag dat verenigingen in staat zijn programma's duurzaam te borgen. We maken met scholen en instellingen die participeren beleids- en jaarplannen, zodat zij het bewegen in hun beleid verankeren.”

Special Heroes Nederland constateert dat de buurtsportcoach een belangrijke brugfunctie heeft en dat dit een kritische succesfactor is in de duurzame sportparticipatie van mensen met een beperking. Mannen geeft aan graag mee te werken aan het verhogen en verbeteren van de inzet van buurtsportcoaches. Bijvoorbeeld door samen met partners het aantal te verhogen en de competenties te ontwikkelen om met mensen met een beperking te werken, door scholing en begeleiding te bieden. Daarbij constateert Mannen dat het belangrijk is dat de buurtsportcoach in de toekomst meer gemeente-overstijgend kan gaan werken. “De buurtsportcoach werkt doorgaans voor een gemeente, maar voor het bewegen met mensen met een beperking, bij een school voor speciaal onderwijs, revalidatiecentrum of instelling bijvoorbeeld, is een meer regionale inzet gewenst.”

ANDRÉ DE JEU

André de Jeu is directeur van Vereniging Sport en Gemeenten. De koepelorganisatie behartigt, namens de gemeenten, hun belangen op het gebied van lokaal sport- en beweegbeleid bij de Rijksoverheid, de georganiseerde sport en andere landelijke partners, zoals NOC*NSF.

VSG heeft, hoe kan het ook anders, sport hoog in het vaandel staan. ‘Sport en bewegen’ is van groot belang voor het algemeen welzijn van burgers. “Sport- en beweegactiviteiten bieden mogelijkheden tot talentontwikkeling, een zinvolle vrijetijdsbesteding, actieve deelname aan de maatschappij en het bevorderen van de gezondheid”, aldus De Jeu. “Maar sport is bijvoorbeeld ook een enorm hulpmiddel om te integreren, snel een taal te leren.”

Vereniging Sport en Gemeenten treedt op als hét platform van gemeenten voor doorontwikkeling en positionering van sport en bewegen als bindend element in de samenleving. De Jeu: “Het brede belang van sport en bewegen vergt blijvende en specifieke

aandacht van onze gemeenten. Of het nu gaat om breedtesport of topsport, om georganiseerde of ongeorganiseerde activiteiten, om sport als doel of om sport- en beweegactiviteiten als middel.”

VSG is projectverantwoordelijke voor de invoering van de buurtsportcoaches bij gemeenten. Daarom zijn de ontwikkelingen rond de buurtsportcoach op lokaal niveau de laatste jaren dan ook van dichtbij gevolgd. De evolutie, onder het ministerschap van Edith Schippers, tot de huidige positie van de buurtsportcoach wordt toegejuicht. De rol van aanjager en verbinder past bij de functie. De Jeu: “Het is een logische functie geworden. Waar gemeenten on-

De Jeu bespeurt bij geen enkele van de gemeenten die hij vertegenwoordigt de behoefte om op termijn weer afscheid te nemen van de buurtsportcoach. “We hoeven nergens meer uit te leggen wat het belang van die mensen is, niemand wil er nog vanaf. Dit is met afstand het meest geslaagde, meest effectieve initiatief op het gebied van sport en bewegen in het sociale domein.”

Subsidies van de overheid én een veelvoud aan investeringen op lokaal niveau leverden inmiddels de beoogde 2.900 fte's op. Zo'n 5.000 personen vonden een (parttime) baan als combinatiefunctionaris of buurtsportcoach.

De Jeu pleit ervoor dat de buurtsportcoach in de toekomst, nog meer dan nu al het geval is, als een gelijkwaardig gesprekspartner wordt gezien door andere partijen uit andere sectoren aan de vergadertafel. “Er zijn altijd nog partijen die sport als een veredelde hobby zien. Er is behoefte aan nog veel meer ‘gespecialiseerde’ buurtsportcoaches. Die noem ik buurtsportcoach+. Deze mannen en vrouwen zouden in lokale ketenaanpakken die zich op kwetsbare groepen richten het verschil kunnen maken.”

De buurtsportcoach helpt sociale problemen aan te pakken, werkt preventief in de zorg, biedt soelaas op tal van terreinen. De Jeu: “Daarom pleiten we ook voor structureel extra budget. Dat zou wat ons betreft niet uit de sportportefeuille van de minister hoeven komen. Ook andere ministeries hebben baat bij de participatie en samenwerking die door buurtsportcoaches op gang worden gebracht.”

MONIQUE MAK

Het Jeugdsportfonds geeft sportkansen aan kinderen en jongeren uit gezinnen waar niet genoeg geld is om lid te worden van een sportvereniging. Voor die kinderen betaalt het Jeugdsportfonds de jaarlijkse contributie en de sportattributen. “Zodat ze, net als andere kinderen, lekker kunnen sporten.”

Sporten is niet alleen leuk, het is ook belangrijk. Monique Maks, directeur van het Jeugdsportfonds: “Kinderen die ouders of verzorgers in financiële zorgen hebben, raken sneller in een sociaal isolement. Juist voor deze groep is het van belang met vriendjes en vriendinnetjes te kunnen sporten en nieuwe vriendjes te maken in een andere omgeving. Sport helpt een kind zich fysiek, mentaal en sociaal optimaal te ontwikkelen. Dat is goed voor de ontwikkeling en toekomst van het kind, maar ook voor het gezin en uiteindelijk voor de hele samenleving. Sporten verkleint de kans op negatief gedrag en helpt overgewicht tegen te gaan.”

Het Jeugdsportfonds vindt zijn oorsprong in de Bijlmer. Een hulpverlener ontdekte in de nasleep van de Bijlmerramp dat veel kinderen niet van hun trauma's afkwamen. Door met hen te gaan voetballen werd snel vooruitgang geboekt. Schoolprestaties van de kinderen werden beter, ze zaten lekkerder in hun vel en kregen hun emoties onder controle. Waar de hulpverlener destijds de contributie voor de voetbalvereniging zelf betaalde, is er tegenwoordig een goed georganiseerd vangnet.

“We hoeven nergens meer uit te leggen wat het belang van de buurtsportcoaches is”

der meer na de decentralisaties in de zorg steeds beter maatwerk kunnen bieden, kan de buurtsportcoach bij veel vraagstukken een belangrijke rol spelen. De buurtsportcoach is uitermate geschikt om dat maatwerk te kunnen leveren. Afhankelijk van de problematiek die men – vaak in ketenverband – wil aanpakken, kan bovendien ook een ander type buurtsportcoach worden ingezet.”





Het Jeugdsportfonds vormt een landelijk netwerk van stedelijke en provinciale fondsen, ondersteund door een landelijk bureau. Er zijn inmiddels 21 stedelijke en 11 provinciale Jeugdsportfondsen. Het Jeugdsportfonds werkt al samen met 220 gemeenten en streeft naar landelijke dekking. Maks: “Het moet niet uitmaken of je, bij wijze van spreken, uit een Fries dorpje of een grote stad in Gelderland komt. Elk kind is gelijk, verdient gelijke kansen.”

Juist door de decentrale organisatie kunnen veel kinderen snel worden geholpen. “In plaats van een bureaucratische weg af te leggen kan een kind doorgaans drie weken na de aanvraag al lid worden van een vereniging.”

De buurtsportcoach speelt in het proces een belangrijke rol, net als de leraar, huisarts of welzijnswerker. Ze hebben een signaleringsfunctie. “Zij kennen de kinderen, bijvoorbeeld van het pleintje waar ze zo nu en dan komen voetballen, weten van hun thuissituatie. Zij kunnen ook in contact treden met ouders, en hen ontlasten door de aanvraag bij het Jeugdsportfonds voor hen te doen. Deelname aan sportieve en culturele activiteiten door hun kinderen is vaak, voor ouders die al tal van problemen hebben, niet de eerste prioriteit. Terwijl het voor deze kinderen juist zo belangrijk is.”

Ruim 400.000 kinderen in Nederland groeien op in een gezin dat moet rondkomen van een bestaansminimum. Dat geldt dus voor

lieft één op de acht kinderen. Maks: “Dat zijn, in theorie, drie of vier kinderen in elke klas. De leraren zien die kinderen elke dag, kunnen hun situatie het beste inschatten. Samen met de buurtsportcoach plukken zij het makkelijkst het laaghangende fruit.” Na de aanvraag voldoet het lokale Jeugdsportfonds de rekening, rechtstreeks aan de penningmeester van de vereniging. Juist door deze aanpak blijft stigmatisering uit: niemand hoeft te weten dat het kind kan sporten door financiële tussenkomst van anderen.

“De buurtsportcoaches kennen de kinderen, bijvoorbeeld van het pleintje waar ze zo nu en dan komen voetballen, weten van hun thuissituatie”

In 2016 kregen 49.466 kinderen de kans lid te zijn van een sportvereniging dankzij het Jeugdsportfonds.

In iedere gemeente is financiering van het Jeugdsportfonds anders. “We vallen daarbij vaak terug op het netwerk van onze coördinator ter plaatse.” Bedrijfsleven, lokale overheden en private partners zorgen voor het fundament. De overheid geeft bovendien een flinke impuls. Sinds 2017 wordt structureel 100 miljoen euro extra uitgetrokken voor kinderen die opgroeien in armere gezinnen.

AB WARFFEMIUS

Sport verbreedert en verbindt. En het helpt mee aan de resocialisatie van (ex-)gedetineerden. De Dienst Justitiële Inrichtingen gebruikt sport om hen die eerder een keer in de fout gingen hun tweede kans te laten benutten.

Die weg, van de middenstip binnen het gevangeniswezen naar het doel buiten de muren, hoeft een gedetineerde niet alleen af te leggen. Ab Warffemius, divisiedirecteur individuele zaken bij de Dienst Justitiële Inrichtingen, ziet dat het convenant ‘Sport als Middel’ al veel goeds heeft gebracht.

Warffemius geeft met de Dienst Justitiële Inrichtingen, om in sporttermen te blijven, “gedetineerden de ruimte om te scoren. Al tijdens de detentie is een heel team van medewerkers bezig om re-integratie tot een succes te maken. Sport is voor ons een middel om kwetsbare mensen weer volledig te laten participeren in de maatschappij.”

“Wij sluiten mensen in, laten hen een behandeling ondergaan en sturen hen weer uit. Het idee is dat we recidive voorkomen, dat mensen buiten niet opnieuw in de fout gaan en dat er een vang-



“Steeds meer organisaties en bedrijven willen zich voor deze doelgroep inspannen”

Warffemius voelt, met het convenant ‘Sport als Middel’ als bewijs, dat hij er niet alleen voor staat. Dat er aanvankelijk enige terughoudendheid bestaat om ex-gedetineerden in dienst te nemen of een stageplek of vrijwilligerswerk te geven, kan hij begrijpen. “Er was sprake van onbegrip. Het maatschappelijke klimaat is, laat ik het zo zeggen, ons op voorhand niet per se gunstig gezind geweest. Maar de tijdgeest verandert. Ik denk ook dat onze voorlichting gewerkt heeft. Het convenant, dat we met diverse andere ketenpartners, zoals Reclassering Nederland, het Leger des Heils, NOC*NSF en Stichting Life Goals, hebben gesloten, werkt. Steeds meer organisaties en bedrijven voelen ook dat ze een maatschappelijke opgave hebben, willen zich voor deze doelgroep inspannen.”

Gevolg is dat een flink aantal inrichtingen en voetbalclubs in het land al, mede dankzij deskundige medewerking van buurtsportcoaches, een samenwerking is aangegaan. De meest recente cijfers geven aan dat vijftien penitentiaire inrichtingen sport inzetten als ‘katalysator’ voor hun gedetineerden. 158 gedetineerden namen deel aan het project, 56 vonden een betrekking, van wie 35 betaald werk. Er wordt inmiddels met 31 sportclubs samengewerkt.

Bij FC Assen voetballen (ex-)gedetineerden uit Veenhuizen met voortijdig schoolverlaters en langdurig werklozen. Zij krijgen zo weer structuur in hun leven, maken contact met anderen. Deelname kan zo op termijn tot een stageplaats of betaalde baan leiden. Ook met de betaaldvoetbalorganisaties Vitesse, Fortuna Sittard, Almere City en VVV-Venlo werkt de Dienst Justitiële Inrichtingen samen en zijn er al diverse mooie voorbeelden van doorstroom richting betaald werk via het netwerk van de club gerealiseerd. ■

net is dat tot buiten de gevangenis muren strekt. Sport is daarbij een belangrijk thema. Het geeft structuur, zorgt dat men fysiek bezig is, in een team. Afspraken, de spelregels die bij sport horen, helpen structuur te brengen.”

Al tijdens de detentie, maar zeker ook daarna, kan sport een belangrijke rol spelen. Sport draagt bij aan een betere gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Het helpt bij de participatie en re-integratie. Sport geeft mensen kans een nieuw sociaal netwerk op te bouwen, zonder criminaliteit. “Het helpt deze moeilijke doelgroep, die om uiteenlopende redenen een afstand tot de arbeidsmarkt heeft, met hun resocialisatie, met het creëren van een tweede kans. We stimuleren, helpen hen actie te ondernemen om vooruit te komen.”

Uitdaging voor de toekomst

Zoals in het begin al werd aangegeven: de groep kwetsbaren blijft achter in het structureel deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Hier ligt dan ook de uitdaging voor de toekomst. “De wijk maakt de wijk” is een uitspraak die veelvuldig wordt toegepast binnen het sociale domein. Het investeren in lokale samenwerking, het signaleren van kansen en het delen van succesverhalen en kennis zijn essentiële ingrediënten om een wijk gezond te maken en houden. Sport als middel heeft zich door het hele land op verschillende plekken bewezen als succesvolle aanpak. De praktijkvoorbeelden in dit magazine inspireren hopelijk tot nog meer activiteit, tot een nog betere integrale aanpak en uiteindelijk tot een vitaler bestaan voor veel van de kwetsbare wijkgenoten. De rol van de buurtsportcoach is eens te meer eentje van grote waarde.

Samuel wandelt en zwemt

Samuel, onze meervoudig beperkte zoon van 16, is geen sporter. Hij zit niet op voetbal of zo. Nooit gezeten ook. Soms gaat hij mee, in de wandelwagen, en dan geniet hij van de wind of van de rennende jongens in het veld. Zijn broertje Joshua is voetballer, vandaar. Samuel maakte één keer zo veel geluid dat de scheidsrechter vroeg of er ergens een alarm aanstond.

Zelfs G-voetbal is veel te hoog gegrepen voor hem, al noem ik hem voor de grap weleens een bonkige spits. Samuel heeft een volledig andere motoriek dan een normaal mens en een slappe spiertonus. Hij is dus ook geen tennisser, geen fietser, geen volleyballer. Geen biljarter zelfs, of pingponger. De sportbeleving van Samuel bestaat uit samen met papa sport kijken op tv, plus een beetje wandelen en zwemmen. Wandelen kan hij alleen dankzij zijn spalken. Zonder die spalken kan hij niet eens staan. Hij heeft vrij kleine, klompachtige voeten. Daarom zijn we trots als in het dagverslag van zijn kinderdagcentrum Rozemarijn staat dat Samuel de hele weg naar het winkelcentrum heeft gelopen. Dat is zo een paar honderd meter.

Hij heeft die beweging ook wel nodig, want hij krijgt een buikje. Terwijl hij bijvoorbeeld nooit snoept. Het is een kwestie van bouw, en van eten ook natuurlijk, hoewel hij helemaal niet zo overdreven veel krijgt. Vaak eet hij eerder dan wij 's avonds, omdat Joshua nog naar de voetbaltraining is. Dan meldt hij zich om 19.15 uur, als wij aan tafel gaan, opnieuw. Hij vraagt om een aardappeltje hier, een spruitje daar. Het is moeilijk om hem dan helemaal te weerstaan, met al zijn charmes. Hij leunt dan met zijn buik tegen de tafel en probeert in de pannen te kijken of hij iets van zijn gading ziet. Totdat wij het echt genoeg vinden en hem van tafel wegsturen.

Hij zou op een sport moeten, zoals iedereen eigenlijk op een sport zou moeten. Wij brave burgers hoeven echt niet elke dag te sporten, maar één of twee keer per week, dat zou al mooi zijn. Zelf

verheug ik me als 53-jarige routinier nog altijd op dat voetbalwedstrijdje op zaterdagmiddag, al daalt het niveau dan zienderogen. Even het hoofd leegmaken, even de gewrichten losschudden, een kapbeweging proberen, een lekkere voorzet geven.

Gelukkelijk wandelt Samuel dus heel wat af. Stoel in, stoel uit, naar onze tafel, naar de keuken, terug naar de kamer. En hij zwemt met het kinderdagcentrum, bijna elke maandag, op het terrein van Sein in Cruquius. Tenminste, het is de bedoeling dat hij elke maandag zwemt. Dat hangt een beetje af van het aantal beschikbare handen op school, en van de aanwezigheid van vrijwilligers. Het is ook best zwaar om hem in het speciale zwembad te krijgen en weer eruit, en hij is doodmoe na zo'n sessie.

Maar die wandelingen en het zwemmen, met bandjes, want echt zwemmen kan hij niet, zijn belangrijk voor zijn fitheid. Iedereen heeft beweging nodig. Ook Samuel, onze zoon die het liefst op de bank naar dvd's kijkt. Maar dat is niet genoeg voor een gezond leven.

Willem Vissers is voetbaljournalist voor de Volkskrant en schrijft elke week in die krant ook over zijn gehandicapte zoon Samuel. Onlangs verscheen het boek Samuel: Kroniek van een ongewoon gezin, waarin al deze stukken zijn samengebracht.

