

Chelsey Edwards – Buurtsportcoach aangepast sporten

“IK WIL KINDEREN LATEN VOELEN DAT ZE ZICHZELF KUNNEN ZIJN”

Chelsey Edwards was als kind het stilste meisje van de klas, maar de tiener van toen ontplooidde zich tot een vrouw met een boodschap, die zich tevens durft uit te spreken. De coronatijd heeft zijn weerslag gehad op haar dagelijkse werkzaamheden, maar krijgt haar er niet onder. “Vanmorgen keek ik een filmpje van arts en levensstijlspreker Richard de Leth, over corona en gezonde leefstijl: dat bevestigde me weer dat wij als buurtsportcoach een hoop kunnen betekenen in deze samenleving. En het inspireert me om aan de slag te gaan, om mensen op die gezonde leefstijl te wijzen.”  EDDY VEERMAN

Chelsey studeerde af als Psychomotorisch Therapeut en Bewegingsagoge, maar werkt ondertussen al bijna zes jaar als buurtsportcoach aangepast sporten voor revalidatiecentrum Heliomare en de gemeenten Beverwijk en Heemskerk. “Aan het begin van de coronatijd waren we bij Heliomare begonnen met het Cool-tract. Een kosteloos leefstijlcoaching-tract voor mensen met een bepaald bmi (>25). Zij zijn door de huisarts doorverwezen en mogen dat tract voor twee jaar volgen.”

Als psychomotorisch therapeut weet Chelsey als geen ander hoe lastig

gen. Als ze thuis zitten, kun je ze niet vinden. Dat laatste is nog steeds de *struggle* voor veel buurtsportcoaches. Binnen het Cool-tract onderhielden we telefonisch contact met de mensen, zodat we toch het bewegen konden stimuleren.”

Momenteel geeft zij naast haar bsc-functie bewegingsagogie in het speciaal onderwijs. “Hydrotherapie aan kinderen met een beperking. In september gebeurde hier iets prachtigs”, vertelt ze enthousiast. “Omdat de Dam-tot-Damloop vanwege corona geen doorgang kon vinden, bedacht iemand het initiatief om een zogeheten Sponsor Loop op te zetten voor de leerlingen van Heliomare. Het voornaamste doel was samen sporten en als er geld zou binnenkomen, konden we misschien nieuw sportmateriaal kopen.”

“Het doel was dat iedereen op zijn of haar eigen manier mee kon doen: of het nou met behulp van een racerunner of rolstoel was. Bij het woord Sponsor Loop kunnen ouders denken ‘dan kan mijn kind niet meedoen’, daarom was er in de aankondiging aangestipt om te denken in mogelijkheden.” 170 leerlingen en wat familieleden, vrienden, kennissen en burens. “De kinderen vonden het helemaal geweldig en wij ook. Iedereen was zó fanatiek. En met de opbrengst kan een professionele trampoline worden aangeschaft.”

Waarom ze juist met deze kinderen werkt? “Ik vind het fijn als je iets doet met kinderen, waarbij je ziet dat er ontwikkeling plaatsheeft. Je ziet ze glunderen als ze weer iets kunnen. En het meegeven van een stukje weerbaarheid is voor mij belangrijk. Ik was zelf altijd heel verlegen. Veel kinderen

“JE ZIET DE KINDEREN GLUNDEREN ALS ZE WEER IETS KUNNEN”

het is om vaste gewoontes af te leren en/of nieuwe gezonde gewoontes aan te leren. “Geen verkeerde keuze dus om hierbij hulp te krijgen van professionals. Ik mocht sportadviezen geven, maar ben daarbij liever in overleg met de klant, over welke simpele mogelijkheden zijn toe te passen. Zoals de elektrische fiets niet altijd ‘aan’ zetten of een keer de auto iets verder weg parkeren, zodat je wandelingetje met je boodschappen al een kleine training is.”

Bevlogen mensen als Chelsey werden even vleugellam, toen alles stillag afgelopen voorjaar en ook in het najaar. “Terwijl je wist: nú is het juist belangrijk om mensen op te zoeken, zodat we ze in beweging kunnen bren-



wisten niet eens dat ik in de klas zat. Daar heb ik, als ik het zo kan zeggen, spijt van en daarom wil ik nu kinderen laten voelen dat ze zichzelf kunnen zijn op de plek waar ze zijn. De meeste leerkrachten weten en zien het wel, dat kinderen in dat opzicht iets meer nodig hebben en ik denk dat er genoeg juffen en meesters zijn die dat kunnen, maar door het vele papierwerk komen zij er niet aan toe.”

Kinderen op de juiste plek

“Tijdens de periode met strenge coronamaatregelen kan de buurtsportcoach wat minder betekenen voor het onderwijs, maar waar het kan, proberen we kinderen die willen sporten, zich veilig te laten voelen, zichzelf kunnen zijn en dat ze lekker kunnen bewegen. In de afgelopen jaren was het doel om kennis te maken met alle verenigingen en trainers, zodat ik weet waar de kinderen op de juiste plek zijn. Daarbij geven we aan ouders mee dat ze open kunnen zijn over de beperking van hun kind, wanneer ze naar een vereniging gaan en qua sportaanbod gaan kijken naar de mogelijkheden van het kind. De ouders doen het elke dag en weten hoe om te gaan met de beperkingen en mogelijkheden, ‘dus deel het met de trainer’, zeggen wij.”

“Als je kijkt naar wat er allemaal lukt, vind ik mooi om te zien dat er bij de dansschool naast ons onderwijsgebouw meerdere groepen zijn opgestart, die gebruikmaken van verschillend aanbod, tot zelfs breakdance. Corona heeft roet in eten gegooid, daarvoor waren de sportgroepen in Heemskerck en Beverwijk heel goed gevuld, met jongeren met beperkingen uit het hele spectrum: van autisme, een kleine hersenafwijking, tot rolstoelgebonden jongeren. Bezig in verschillende takken van sport, zoals judo, hockey, basketbal, rolstoeltennis, badminton, tafeltennis, zwemmen en fitness.”

Er is een samenwerking met Hogeschool Inholland. “Sinds begin van het

schooljaar hebben we veel zwemles-sportvragen ontvangen, nadat ouders merkten dat het zwemmen tijdens schooltijd dit jaar niet meer op het rooster van hun kind stond. Als buurtsportcoach heb ik gekeken met het Heliomare Sport- en Bewegencentrum, of zij mogelijkheden konden creëren. Op die manier is de buurtsportcoach daar weer wat bekender geworden onder de ouders en zijn er zo nieuwe sportaanvragen binnengekomen voor hun kinderen. Gelukkig is er nog de samenwerking met ‘Mijn personal coach’ van Hogeschool Inholland, die studenten kunnen mij helpen bij het geven van de vele sportadviezen. Want graag helpen we elk kind persoonlijk, zodat iedereen een positieve sportervaring opdoet en voor altijd in beweging blijft. En dat ze later hun eigen kinderen ook weer mee zullen geven hoe belangrijk bewegen is.”

“WE HELPEN GRAAG ELK KIND PERSOONLIJK”