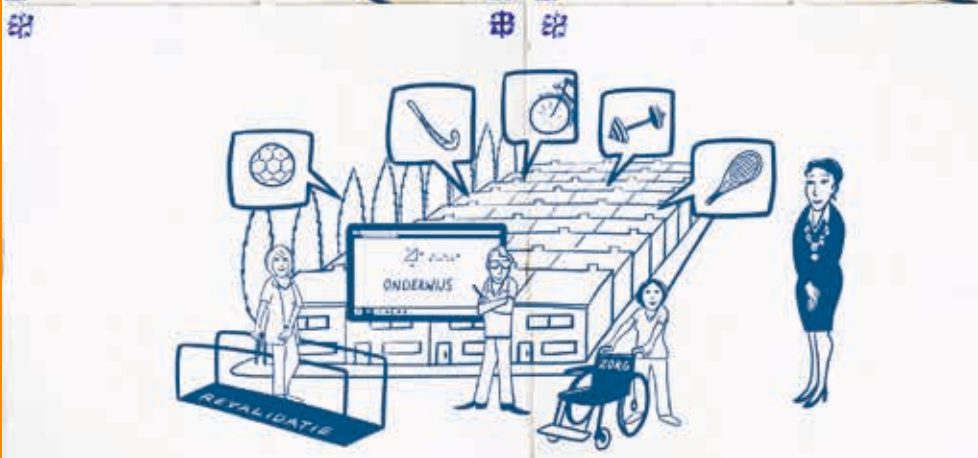
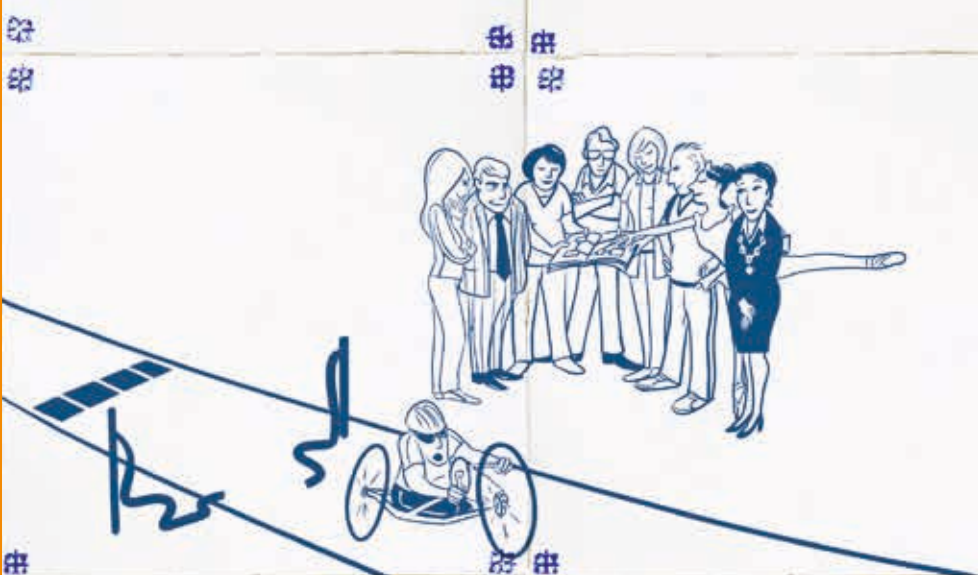
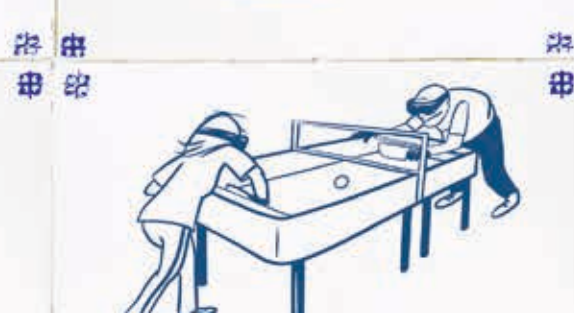


Grenzeeloos Actief is een uitgave van Arko Sports Media

# GRENZELOOS ACTIEF.



**MAAKT SPORT EN BEWEGEN  
VOOR IEDEREEN MET EEN  
BEPERKING MOGELIJK**



# feiten & cijfers

Ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking heeft een matige of ernstige beperking

1.700.000 (1,7 miljoen)

# 1.600.000



# 142.000



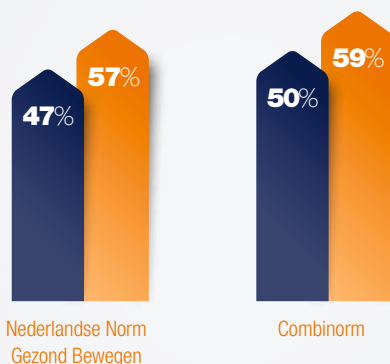
Bron: Heijden, A. van, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en bewegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mulier Instituut

Percentage buurtsportcoaches dat actief is voor:



Bron: Lindert, C. van, Terpstra, N., Pulles, I. & Schootemeijer, S. (2016). Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies. Utrecht: Mulier Instituut.

Percentage voldoet aan beweegnorm (NNGB)



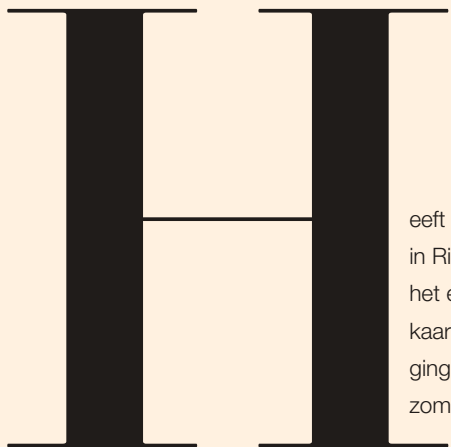
■ Mensen met een lichamelijke beperking  
■ Geen lichamelijke beperking

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014

Percentage gemeenten dat voor mensen met een beperking uitvoering geeft door:



Bron: Lindert, C. van, Terpstra, N., Pulles, I. & Schootemeijer, S. (2016). Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies. Utrecht: Mulier Instituut.



Heeft u afgelopen zomer ook zo genoten van de Paralympische Spelen in Rio? Wat een feest om de paralympische sporters te zien strijden om het eremetaal. Samen met het hele team hebben zij Nederland op de kaart gezet en ongekennde prestaties geleverd. Geweldig! Ondertussen ging het sporten in ons eigen land natuurlijk ook door. Succes komt nooit zomaar uit de lucht vallen. Sporters trainen er iedere dag keihard voor.

Maar zij zijn niet de enigen die zich er elke dag voor inzetten. Professionals en vrijwilligers maken samen sporten mogelijk. Zij organiseren evenementen, bijvoorbeeld de in Braziliaanse sferen gehouden Heliolympics in Wijk aan Zee. Hieraan deden dit jaar zo'n 2.000 gehandicapten mee. Of denk ook aan de Nationale Spelen van de Special Olympics begin juli in Nijmegen. Daaraan deden dit keer 2.300 sporters met een verstandelijke beperking mee. Evenementen die inspireren en smaken naar meer. Er komen steeds meer mogelijkheden voor mensen met een beperking om wekelijks te sporten of bewegen. Ook daar zorgen de vele vrijwilligers in ons land voor. Maar dan moet je wel weten welke sport je kunt beoefenen en waar. Zou het niet mooi zijn als je kunt aangeven wat je interesse is, welke beperking je hebt, waar je woont en dat je dan op je computer of je telefoon kunt zien waar je bij jou in de buurt terecht kunt? Toekomstmuziek? Nee, daar wordt door de mensen van het programma GrenzeLoos Actief hard aan gewerkt en de app Uniek Sporten is al beschikbaar.

Verder in dit magazine onder andere aandacht voor hoe regio's samenwerken om het sportaanbod te versterken en natuurlijk voor onze paralympiërs.

Veel leesplezier.

*Edith Schippers*

*Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*



# inhoud

## GRENZELOOS ACTIEF

**2** Feiten & cijfers

**3** Voorwoord minister Edith Schippers

**6** “Lukt het vraag en aanbod te matchen, dan zie je direct dat de sportparticipatie explosief toeneemt”  
▶ Rita van Driel over de emancipatie van de gehandicapten sport

**16** Een greep uit de fondsen in ons land

**18** Patrick Renkema: “Ik wil graag de Mont Ventoux of Alpe d’Huez beklimmen”

**20** “Alle partijen geloven in de kracht van sport” ▶ Rotterdam

**26** Uniek Sporten: aangepast sporten voor jou!

**27** Geen beperkingen ▶ column Arie Boomsma

**28** Alex van Lieshout: “Over een tijdje wil ik veertien meter gooien met speerwerpen”

**30** Leerlingen met een visuele beperking in beweging ▶ Zeist



6

20



30

**38** Ank van Ganzewinkel: "Basketbal geeft me weer het gevoel dat ik leef"

**40** Ook groot in aangepast sporten ▶ Breda

**46** Dave Snoeren: "Volgend jaar ga ik met mijn vrienden fietsen in Frankrijk"

**50** 'Sportbende' checkt toegankelijkheid sportverenigingen ▶ Amsterdam

**59** De kracht van sport ▶ column Prinses Margriet

**60** Martine Muizelaar: "De beren op de weg moet je opzij schuiven"

**64** Loket brengt sporters en clubs bij elkaar ▶ Rivierland

**70** "Het is zaak een zo groot mogelijk netwerk te realiseren" ▶ Tilburg

**76** Jac Verhaag: "Al moet ik tien jaar trainen voor de triatlon, ik wil de finish halen"

**78** Feiten & cijfers



60

64



70

## colofon

**Uitgave van**  
Programma Grenzeloos actief en Sport en Beweging in de Buurt

**In opdracht van**  
NOC\*NSF en Vereniging Sport en Gemeenten

**In samenwerking met**  
Kenniscentrum Sport

**Hoofdreductie**  
Frans Oosterwijk

**Redactie**  
Tajke Dijkhuis, Lilian van Den Berg,  
Rita van Driel, Meta van Essen,  
Sam de Vor, Kim de Bruijn en  
Rimke de Groot (eindreductie)

**Realisatie**  
Arko Sports Media  
Edisonbaan 14f  
3439 MN Nieuwegein  
Tel 030 707 30 00  
info@sportsmedia.nl  
www.sportsmedia.nl

**Fotografie**  
ANP foto, Mathilde Dusol, Mel Boas,  
Frans Vledder, MEE Gelderse Poort,  
3Jet Fotografie

**Journalisten**  
Edward Swier, Tessa de Wekker,  
Roelof Jan Vochteloo, Ernst Bouwes,  
Leon Janssen Lok

**Ontwerp/DTP**  
Marco Reijnen, Studioorg  
www.studioorg.nl

**Drukwerk**  
PreVision  
www.pre-vision.nl

© 2016 Arko Sports Media  
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, in fotokopie of anderszins gereproduceerd door middel van boekdruk, foto-offset, fotokopie, microfilm of welke andere methode dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

“Lukt het om  
vragen en aanbod  
te matchen,  
dan zie je  
direct dat de  
sportparticipatie  
explosief  
toeneemt”

Rita van Driel over de emancipatie van  
de gehandicaptensport  EDWARD SWIER

“Lukt het om vraag en aanbod te matchen, dan zie je direct dat de sportparticipatie explosief toeneemt”



Sport en bewegen, dat is iets voor iedereen. Maar de sportparticipatie van mensen met een beperking blijft, om meerdere redenen, achter. Het is dan ook zaak nog beter passend sport- en beweegaanbod voor deze specifieke doelgroep te realiseren. Bovendien moeten, door een landelijk dekkende structuur op te zetten, vraag en aanbod in de toekomst beter op elkaar aansluiten. Programmamanager Rita van Driel licht, met een blik op heden én verleden, de acties, plannen en bedoelingen van Grenzeloos actief toe.

“Er is veel geïnvesteerd in het creëren van aanbod. Maar we moeten investeren in structuur”

**8** jaar geleden werd ze bij NOC\*NSF binnengehaald vanwege haar expertise op het gebied van de gehandicaptensport. En vanaf 2014 zette ze zich in voor het

programma Sport en Bewegen in de Buurt (SBB). Dat Rita van Driel zich sinds vorig jaar weer volledig inspent voor Grenzeloos actief is niet meer dan logisch. “Hierbij komt eigenlijk alles samen.”

Als programmamanager zit Van Driel geregeld om de tafel met een stuurgroep, waarin naast NOC\*NSF ook de Vereniging Sport en Gemeenten, Kenniscentrum Sport, Sportkracht12 en MEE NL vertegenwoordigd zijn. Samen met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het RIVM werken zij aan realisatie van het doel. Eind 2018 moet er een landelijk dekkende structuur van 43 regionale samenwerkingsverbanden staan. Deze dient daarna zelfstandig gecontinueerd te kunnen worden. De opzet is vraag en aanbod beter op elkaar aan te laten sluiten en het sport- en beweegaanbod te versterken.

“Het SBB-programma loopt inmiddels vier jaar. Sinds 1 juli 2015 is daar Grenzeloos actief aan gekoppeld, omdat we met z'n

allen constateerden dat mensen met een beperking onvoldoende profiteerden van het SBB-aanbod. Er was een extra inspanning nodig, een verdiepingsslag. Minister Edith Schippers heeft dat ook gezien en heeft voor Grenzeloos actief een aanvullend budget vrijgemaakt.”

### Ontwikkeling per regio

Vanuit Grenzeloos actief hebben we dit magazine ontwikkeld om lezers te inspireren en informeren. Om een landelijk dekkende en goed werkende structuur neer te zetten zijn er binnen het programma vier pijlers opgesteld. Meer aandacht voor mensen met een beperking binnen het programma Sport en Bewegen in de Buurt is daar één van.

Van Driel: “Binnen SBB werden vooral grotere projecten ontwikkeld die meer opleverden en waar meer mensen aan meededen. Specifieke projecten voor onze doelgroep vonden geen plek. Nu zijn meer kaders geschapen waarmee bijvoorbeeld een aanvraag van een Sportimpuls een grotere kans maakt om te worden toegekend. Ook de inzet van buurtsportcoaches is meer gericht op sporters met een beperking. Dat moet ervoor zorgen dat de doelgroep ook meer kans krijgt om te participeren.”





Ook wordt veel aandacht besteed aan vergroting van kennis over de doelgroep. Uitbreiding van 'feiten en cijfers' speelt een cruciale rol in het beter doorgronden van de behoeften én de belemmeringen van mensen met specifieke beperkingen. "Er is heel veel informatie, maar daar kun je als niet-wetenschapper vaak lastig mee overweg. Informatie dient praktisch toepasbaar te zijn. We hebben nu middelen om vragen uit de praktijk te kunnen beantwoorden."

Het opzetten van regionale samenwerkingsverbanden én het versterken van de sport- en beweegaanbieders vormen de

twee belangrijkste pijlers. Van Driel: "Er is al veel geïnvesteerd in het aanbod, maar op basis van vragen uit de doelgroep zou per regio nog wel het nodige ontwikkeld moeten en kunnen worden. Daar zijn ook middelen voor. Het dient vraaggericht te zijn, afgestemd op de doelgroep. Daarom ook is het belangrijk binnen een regio samen te werken, vaak aangestuurd door een persoon die daar de regie heeft. Zodat clubs en projecten elkaar niet kanneliseren en zodat ook het advies van sportbonden gevolgd wordt. Het is ook zaak dat lokaal de verbinding met buurtsportcoaches op gang komt óf verbeterd

wordt, net als deskundigheidsbevordering van buurtsportcoaches specifiek rondom mensen met een beperking."

### **Organisatorische Integratie**

Het doel van Grenzeloos actief is helder. Van Driel: "Er moet meer structuur komen. Ongeveer tien procent van de bevolking heeft een beperking. Dat is een grote groep. Maar tegelijkertijd zijn het vooral heel veel kleine groepjes mensen. En hoe zorg je dat er voor al die verschillende groepen aanbod is dat aansluit en ook nog vindbaar is? Dat gaat niet vanzelf. Daar moet je een handje bij helpen, daar is



structuur voor nodig. In dit magazine staan diverse voorbeelden van organisaties, instanties en clubs die weten hoe het zit, die erin geslaagd zijn vraag en aanbod te matchen. Lukt dat, dan zie je namelijk direct dat de sportparticipatie explosief toeneemt.”

Van Driel neemt ons mee in de geschiedenis van de gehandicaptensport om te schetsen waar we nu staan én in kaart te brengen wat er nog nodig is. “Van oudsher, we hebben het over vijftig, zestig jaar terug, is de gehandicaptensport georganiseerd vanuit de doelgroepen zelf. Er was een sportorganisatie voor blinden, voor verstandelijk gehandicapten, voor iedere beperking afzonderlijk. Allemaal verschillende organisaties, met hun eigen verenigingen. Tot er een beweging op gang kwam dat samen meer te organiseren viel. Uiteindelijk is rond de Paralympische Spelen van 2000 in Sydney het idee ontstaan dat we niet alleen in de maatschappij voor een integratie moesten staan, maar dus ook in de sport.”

Dat jarenlange proces werd grotendeels in 2008 afgerond. NOC\*NSF nam de verantwoordelijkheid over van Gehandicaptensport Nederland. Liefst 44 sportbonden hadden inmiddels ook de verantwoordelijkheid voor het aanbod voor mensen met een beperking binnen hun tak van sport. “Dat heeft heel veel impact gehad. En dat proces was ook feitelijk in 2008 nog lang niet afgehandeld. Ja, het technische proces, de Organisatorische Integratie, was geregeld. Maar het doorontwikkelen van de sport begon toen pas.”

Al snel bleek dat de sportbonden het nog niet zo makkelijk vonden om meer mensen aan hun sport te binden. “Het faciliteren van de topsporters met een beperking was voor de meeste bonden niet zo moeilijk. Men wist wel ongeveer wat men moest doen om medailles te halen, dat was voor de mensen met een beperking niet anders. Het accent lag daardoor ook niet langer op de beperking, de sport stond centraal. Maar om meer mensen aan het sporten te krijgen, de breedtesport te bedienen, dat bleek echt een stuk lastiger.”

Van Driel kan zich die tijd nog goed herinneren. “We ontdekten al snel dat het groot-

## “Mijn droombeeld? Dat iedereen weet waar je terecht kunt voor een overzicht van het aanbod”

ste probleem was om deelnemers voor je aanbod te vinden. Potentiële beoefenaars hadden bovendien moeite een sport te vinden die bij hun mogelijkheden paste en daarna ook nog eens de club te vinden waar ze die sport konden beoefenen.”

### Maatwerktraject

Tussen 2008 en 2012 is daarom, met middelen van VWS en inspanningen van NOC\*NSF, volop ingezet op het versterken van het sportaanbod, bij de bonden. Van Driel: “Ik heb met menig bond één op één gezeten om gezamenlijk te kijken welke stappen gezet moesten worden. De problemen waren heel divers. Bij het korfbal speelden in de G-competitie bijvoorbeeld jong en oud door elkaar. Rolstoelbasketbal had geen doorstroming omdat een jeugdcompetitie ontbrak. En voor zitvolleybal was er een zeer gedegen trainersopleiding van twintig zaterdagen, waar niemand zich voor inschreef. Het waren stuk voor stuk complexe vraagstukken, waar we met elkaar aan gewerkt hebben.”

Liefst 25 bonden kenden een maatwerktraject, met als opzet meer sporters met een beperking aan het bewegen te krijgen. Daarnaast was er budget voor sportstimuleringsprogramma's vanuit het speciaal onderwijs, revalidatiecentra en zorginstellingen voor mensen met een verstandelijke beperking. De meeste mensen met een beperking zijn echter niet te bereiken via deze zogenoemde 'vindplaatsen'. Zij wo-

nen of werken zelfstandig of nemen deel aan het regulier onderwijs.

“Kijk je naar de cijfers, dan zie je dat de sportdeelname van mensen met een beperking heel erg achterblijft bij die van sporters zonder beperking. Voor mensen met een verstandelijke beperking, een doelgroep van zo'n 145.000 mensen, is er sinds jaar en dag veel aanbod. De participatie uit die groep is dan ook groot. Maar met name voor volwassen mensen met een lichamelijke beperking, motorisch, visueel of auditief bijvoorbeeld, blijft dat percentage heel erg achter.”

De hoop dat in 2012, bij afloop van het VWS-programma, een en ander geborgd zou zijn bleek te voorbarig. “Er is veel geïnvesteerd in het creëren van aanbod. Maar we moeten investeren in structuur. We moeten de mensen helpen met zoeken. En zorgen dat we de potentiële sporters zelf kunnen vinden, maar ook dat zij ons kunnen vinden!”

Daarom is er nu voor gekozen om op een landelijk dekkende structuur in te zetten. De in de stuurgroep vertegenwoordigde uitvoeringspartijen zetten zich ervoor in dat na 2018 mensen met een beperking die willen sporten of bewegen passend en toegankelijk aanbod in de buurt kunnen vinden.

Van Driel: “We proberen lering te trekken uit de ervaringen van een aantal voorbeeldprojecten.” Eén daarvan is Uniek Sporten, gestart in de regio Arnhem en Nijmegen. De coördinatoren aangepast sporten van dit goedlopende sportloket werken intensief samen met regionale en landelijke partijen: overheid, zorg, speciaal onderwijs, sportorganisaties. Dit leidde tot een stijging van de sportparticipatie van deze groep van tien procent. “Het begon met een ambitieuze wethouder in Arnhem die sportaanbod wilde creëren voor de mensen met een beperking in de diverse instellingen die de gemeente telde. Zij zocht contact met NOC\*NSF. Van het een kwam het ander. “Al snel werd duidelijk dat je zoiets niet plaatselijk moet willen regelen. Want hoe moet het dan met de mensen die in Arnhem revalideren, maar in Velp wonen? Mogen die

daarna dan geen gebruik meer maken van de faciliteiten? En hoe moet je omgaan met de korfbalvereniging in Oosterbeek die een mooi sportaanbod heeft? Daar moet een korfballer uit Arnhem toch ook naartoe kunnen? Een regionale werkwijze was de oplossing, daar hebben we draagvlak voor gecreëerd.”

### Droombeeld

Van Driel noemt ook graag het Sport op Maat-programma zoals dat in Rotterdam is ontwikkeld. Ze was er, vanaf de beginnendagen, zelf bij betrokken. Met een lijst ontdekte ze zelf hoe het met het sportaanbod in haar omgeving was gesteld. De zin “Ik ben Rita, ik zit in een rolstoel en wil graag sporten” zorgde voor een lange stilte aan de andere kant van de lijn. “Het was ontzettend, na die stilte kreeg ik de vraag of ik nog eens terug kon bellen. Uiteindelijk werd ik doorverwezen naar iemand van sport en recreatie, maar ook hij had geen idee. Aangepast sporten, zou dat misschien iets zijn, zei hij na enig zoekwerk. Daarna kwam hij met een naam en een nummer.” Na die ervaring deed Van Driel haar verhaal. “Wat bleek: ze waren in Rotterdam zelf niet met het vraagstuk bezig, hoe ze een en ander nu toch moesten coördineren.”

Prompt werd Van Driel uitgenodigd voor een strategiegroep. “Dat was heel interessant. Het gaf me een goed inzicht in hoe complex het is om – in een situatie waarin niemand van de ander weet wat hij precies doet – een netwerkorganisatie te creëren. Je wilt dat zo veel mogelijk partijen meedoen, maar ook dat de vaart erin blijft.” Het resultaat mag er zijn. “Er staat een structuur waarin iedereen weet waar hij terecht kan, een voorbeeld voor anderen.”

“Toen het projectgeld op was, klopte men bij mij aan met de vraag of NOC\*NSF geen potje had voor zoiets. Daarop heb ik gezegd de resultaten van het project eens aan de eigen wethouder te tonen. Daar had men aanvankelijk niet over nagedacht. Vervolgens was het geen discussie meer, het bleek goed voor de bewoners.” Inmiddels heeft Rotterdam een netwerkstructuur met een coördinator, met daarnaast

## “Als stip aan de horizon zie ik dat over heel Nederland projecten zoals in Rotterdam en Arnhem worden uitgerold”

zes sportconsulenten. Paradoxaal genoeg wordt de wachtlijst voor sportbemiddeling alleen maar langer, vanwege het grote succes. “Dan weet je direct hoe hard zo’n loket nodig is. Het is geen onwil, maar heel veel mensen weten niet hoe de gehandicapten sport georganiseerd is. Het helpt als iemand je kan begeleiden. Iedereen wil zich gesteund en gestimuleerd voelen door zijn omgeving.”

“Mijn droombeeld? Dat iedereen – of je nu een beperking hebt, huisarts bent of op een school werkt – weet waar je terecht kunt voor een overzicht van het aanbod. En dat je verder geholpen wordt als je moeilijk de

weg kunt vinden. We werken aan één database, eerst voor het complete overzicht per regio en uiteindelijk voor het hele land. Als stip aan de horizon zie ik bovendien dat over heel Nederland projecten zoals in Rotterdam en Arnhem worden uitgerold. En dat ze idealiter allemaal één en dezelfde naam krijgen. Uniek Sporten bijvoorbeeld.” Voor de komende jaren is er sowieso veel werk aan de winkel. Het vormen van 43 samenwerkingsverbanden is in volle gang. “De 43 Wmo-regio’s zijn leidend, dat is de meest logische keuze. We willen in elke regio een coördinator, die ervoor zorgt dat een en ander voor de toekomst geborgd is.” Het blijft hoe dan ook maatwerk. “Zo ziet men in Zuid-Limburg meer heil in drie sub-regio’s, omdat men denkt dat het dan beter werkt.”

Telkens liggen de accenten anders, per regio en gemeente is de situatie verschillend. Maar ze kunnen allemaal van elkaar leren. En samen vormen ze de structuur die Nederland nu nog ontbeert. “Er is geen gemeente die zegt: ‘We doen niks.’ Maar vrijwel elke gemeente kan wel hulp gebruiken bij het aanbrengen van structuur. We moeten de boel aanjagen, met een klein beetje subsidiegeld wat beginnen en zorgen dat ze over twee jaar zeggen: ‘We snappen het, fijn dat jullie geholpen hebben. We zullen het nu in ons beleid verankeren.’”



# De 5 partners

In Grenzeloos actief werken vijf partijen samen. Hoe zien zij hun rol in het programma, welke doelstellingen streven zij na?

## 1)

**“De kennis van de doelgroep moet worden vergroot. En beter ontsloten”**

**Willemijn Baken, directeur Kenniscentrum Sport**

“In 2014 heeft het Ministerie van VWS uitgesproken het wenselijk te achten het kennisaanbod over sport in Nederland te bundelen. Kenniscentrum Sport, waarin alle kennistaken op sportgebied zo veel mogelijk zijn samengekomen, was op 1 januari 2016 een feit. Ook het kennisportaal ‘Allesoversport.nl’ is sinds begin 2016 beschikbaar.”

“De kennisfuncties van de Stichting Onbeperkt Sportief, samen met NISB en Topsport Topics, zijn ondergebracht in Kenniscentrum Sport. Beschikbare kennis is nu beter op kwaliteit te beoordelen en beter bereikbaar. De dienstverlening aan afnemers in het veld is zodoende ook verbeterd. Gebruikers van het loket zijn zowel professionals als het publiek.”

“Om de aandacht voor gehandicaptensport te borgen bouwt het Kenniscentrum Sport blijvend aan expertise op dit thema en is de implementatie van stimuleringsprogramma’s voor mensen met een beperking belegd bij Stichting Special Heroes Nederland.”

“Het sport- en beweegbeleid

‘Grenzeloos actief’ is opgezet om een landelijk dekkende structuur en passend sport- en beweegaanbod te creëren, waarbij iedereen in Nederland met een beperking de mogelijkheid heeft om te sporten en bewegen. Kenniscentrum Sport coördineert samen met het RIVM de kennispijler van het programma. Kennis is onmisbaar om de doelstellingen en resultaten van het programma te behalen.”

“We halen samen met Grenzeloos actief de kennisvragen uit de praktijk op en gaan hiermee aan de slag om een passend antwoord te vinden of passend product te realiseren. Hiervoor zetten we onze expertise in, maar we maken ook gebruik van de kennis van andere organisaties. Ook werken we samen met het Mulier Instituut en het RIVM om informatie over aantallen mensen met een beperking per gemeente en het aanbod in de komende periode te gaan ontsluiten.”

“Als Kenniscentrum Sport hebben we een goed beeld van de beschikbare kennis, producten, het werkveld en de (partner) organisaties op het gebied van gehandicaptensport. Het blijkt dat vraag én aanbod van sport en bewegen voor mensen met een beperking niet altijd goed op elkaar aansluiten. Daarnaast is bij gemeenten, sport- en beweegaanbieders en andere

organisaties kennis van de doelgroep vaak nog onvoldoende. Het beschikbare aanbod van kennis, producten en diensten wordt niet voldoende gevonden, waardoor partijen zelf het wiel gaan uitvinden. Uitwisseling van feiten en cijfers, maar ook van goede voorbeelden, moet zorgen voor meer inzicht in behoeften en belemmeringen van mensen met specifieke beperkingen.”

“Vanuit het programma wordt nu ingezet op het verzamelen en ontsluiten van feiten en cijfers over de doelgroep mensen met een beperking. We willen inzicht geven in het bestaande aanbod voor verschillende beperkingen, een overzicht leveren van producten en diensten, zoals opleidingen, goede voorbeelden en trainingsmethodieken. Daarnaast willen we inzicht krijgen in de bereikbaarheid van specifieke doelgroepen. De bestaande kennis en informatie wordt uiteindelijk gebundeld bij Kenniscentrum Sport en verspreid via Allesoversport.nl.”

## 2)

**“Regionale samenwerking is het sleutelwoord”**

**Erik Lenselink, manager Sportontwikkeling NOC\*NSF**

“Er zijn in Nederland zo’n 25.000 sportverenigingen.

Binnen het programma van Grenzeloos actief steken wij, samen met de sportbonden, energie in het versterken van het aanbod voor mensen met een beperking bij de clubs. Overigens niet bij alle verenigingen, maar juist daar waar, na uitgebreide inventarisatie, blijkt dat er behoefte is aan nieuw aanbod. Het biedt verenigingen de kans nog meer midden in de maatschappij te staan.”

“We maken als NOC\*NSF maandelijks de Sportdeelname Index op, maar weten sowieso uit onderzoek dat de sportparticipatie onder mensen met een beperking aanzienlijk lager ligt. Er is alle reden toe om die cijfers te verbeteren. Sportdeelname is goed voor ons allen, niet alleen vanwege het gezondheidsaspect, maar ook om het sociale perspectief te vergroten.”

“NOC\*NSF heeft een stappenplan gemaakt voor clubs die sportaanbod voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking willen ontwikkelen. Het uitgangspunt is daarbij dat we de vereniging willen helpen zich op de juiste manier voor te bereiden op de komst van nieuwe leden. We streven weliswaar volledige integratie binnen de club na, maar het vraagt toch iets anders van een club als een aantal van je leden nu opeens in een rolstoel komt. Wij helpen dan door bijvoorbeeld

beeld een expert te sturen die letterlijk en figuurlijk kijkt of er nog drempels liggen. Het is heel zinnig om zulke zaken eens met andere ogen te bekijken. Door dit programma hebben wij de mogelijkheid gekregen daar extra energie in te steken, proactief op te treden en de verenigingen echt op weg te helpen. Het is zaak dat we dit, met het oog op de toekomst, lokaal verankeren.”

“Grenzeloos actief beoogt ook meer coördinatie te brengen, zodat niet in de ene stad maar één vereniging voor mensen met een beperking is en in het volgende dorp wel tien clubs. Regionale samenwerking is, zeker door de decentralisatie, daarbij het sleutelwoord. De landelijke én regionale verbinding met de andere stakeholders in dit programma, maar ook met de revalidatiecentra, het speciaal onderwijs en de Wmo-loketten, is erg waardevol. Ook voor ons als NOC\*NSF. Dankzij het programma Grenzeloos actief is ons contact met een organisatie als MEE NL bijvoorbeeld flink geïntensiveerd.”

“Het is fijn te merken dat we met z’n allen nu pogingen ondernemen om veel zaken te stroomlijnen. Dat we binnen de Stuurgroep van Grenzeloos actief de energie proberen te koppelen en met elkaar meedenken. Zo is het ook ons nadrukkelijke streven dat er één plek komt, een site bijvoorbeeld, waar mensen met een beperking in één oogopslag al het sportaanbod in hun omgeving kunnen vinden. Er is nu al heel veel informatie, maar het is – om het wat cru te zeggen – zaak om nog wat orde in

de chaos te brengen. Wij zien het als onze verantwoordelijkheid een stap daartoe te zetten, maar we zullen het met z’n allen moeten doen.”

### 3) “Samenwerking Sportkracht12 met NOC\*NSF, VSG, Kenniscentrum Sport en MEE is een prachtig voorbeeld van gebundelde kracht”

**Ellis van der Weerden, directeur Sportservice Nederland**

“Sportkracht12 (SK12) is een samenwerkingsverband tussen de twaalf provinciale sportorganisaties (PSO’s) en vormt daarmee de schakel tussen de landelijke en de lokale sportwereld. Het heeft een landelijk dekkend loket, dat vraaggestuurde projecten lokaal adviseert, begeleidt en desgewenst uitvoert op het gebied van sportbeleid, sportstimulering en gezondheid. Voor de implementatie en uitvoering wordt gebruikgemaakt van de bestaande lokale kracht van de provinciale sportorganisaties.”

“Met gebundelde kennis en ervaring en een uitgebreid netwerk is SK12 de implementatiepartner voor landelijke organisaties die Nederland sportiever en gezonder willen maken. SK12 werkt samen met diverse partners van sport, onderwijs, zorg en welzijn. Door dit netwerk is SK12 in staat om de verbindingen te leggen van de lokale overheid tot aan school, club en zorginstelling in de wijk.”

“Door de bundeling van de bestaande netwerken kunnen landelijke programma’s snel en

effectief worden uitgerold en interventies landelijk worden verspreid. Daarbij is SK12 al sinds jaar en dag bezig met regionalisering. Deze kennis is onontbeerlijk voor een goede uitrol van Grenzeloos actief. Als partner van het landelijke traject Grenzeloos actief initieert, ondersteunt en implementeert Sportkracht12 beleid voor aangepast sporten op lokaal, regionaal en provinciaal niveau en laat het dit aansluiten op de bestaande situatie per provincie.”

“De samenwerking van SK12 in dit traject met NOC\*NSF, VSG en MEE is een prachtig voorbeeld van gebundelde kracht. Omdat ieder zijn eigen expertise inbrengt kunnen we Grenzeloos actief samen tot een succes maken.”

“In elke provincie werken ervaren adviseurs. Zij hebben een signaalfunctie, voor zowel knelpunten als kansen. Sportkracht12 draagt hiervoor verschillende interventies aan. We zoeken daarbij altijd de samenwerking met partners zoals gemeenten, verenigingen, onderwijs, zorg en maatschappelijke organisaties en waar mogelijk het bedrijfsleven. De provinciaal consultant aangepast sporten van iedere PSO streeft naar optimale afstemming en samenwerking om zo veel mogelijk professionals die betrokken zijn bij het aangepast sporten te helpen de doelgroep in beweging te krijgen.”

“Het landelijke traject van Grenzeloos actief zal de komende jaren een impuls geven aan de regionale samenwerking voor aangepast sporten in het hele land. Een uitgelezen kans om samenwerkingsverbanden

aangepast sporten op te zetten, uit te breiden of te versterken. Het bestaande netwerk van consultants voor aangepast sporten van de PSO’s krijgt hiermee een impuls die na 2018 verduurzaamd kan worden.”

### 4) “Het is onze rol Grenzeloos actief bij de gemeenten verankerd te krijgen”

**André de Jeu, directeur Vereniging Sport en Gemeenten**

“Als ‘zusterorganisatie’ van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) proberen wij sport, in al haar facetten, bij de 390 gemeenten in Nederland te agenderen. Bewegen, sportief participeren, sporten zo je wilt, zou, ook voor mensen die bij het Wmo-loket aankloppen, bereikbaar moeten zijn. Met het programma Grenzeloos actief willen we dat nu ook verankeren voor een ongelooflijk grote groep van mensen met een beperking of een chronische aandoening.”

“Het is onze rol als VSG om de doelstellingen van dit programma helder te krijgen binnen de verschillende gemeenten én het in beleidsnota’s verankerd te krijgen. Want dat is belangrijk. Natuurlijk moet je proberen voor ieder individu, liever vandaag dan morgen, een match te vinden en geschikt sportaanbod voor iedereen aan te bieden. Maar we moeten vooral niet vergeten dat op te schrijven en in beleidsnota’s vast te leggen, waardoor we zaken ook in de toekomst – als het programma afloopt – kunnen continueren.”

“De VSG doet heel veel ‘onzichtbaar’ werk, achter de

schermen. We praten met juristen, inkopers, beleidsmakers, gemeenteambtenaren en wethouders. Eerst ging dat vooral over Sport en Bewegen in de Buurt, waarvan wij de trekker zijn. En nu, ter verdieping, ook over Grenzeloos actief. Ons werk is een bewustwordingsproces op gang te brengen dat je als gemeente heel veel in reguliere processen kunt verankeren. Daartoe organiseren we op jaarbasis zo'n 180 bijeenkomsten, van kleine plaatselijke vergaderingen tot grote landelijke congressen, waar we agendasettend bezig kunnen zijn. Zo proberen we te bereiken dat gemeenten erop inzetten dat sport, ook voor mensen met een beperking, een gewoonte van alledag kan worden."

"Hoe je dat doet? Door samen met de andere partners in de keten, zoals in het geval van Grenzeloos actief onder meer NOC\*NSF, MEE NL, Sportkracht12 en Kenniscentrum Sport, tot het best passende aanbod te komen. En door het lokaal en regionaal op ieders netvlies te krijgen. Natuurlijk is het, in de praktijk van alledag, soms nog zoeken. Partijen moeten elkaar eerst beter leren kennen, iedereen moet de mogelijkheden en onmogelijkheden zien. Maar de burger en allerlei lokale en regionale organisaties hebben veel baat bij een dergelijke samenwerking. Het werpt ook echt zijn vruchten af. Ik spreek dan ook de verwachting uit dat een volgend kabinet deze ketenaanpak zal handhaven in nieuw beleid."

"Wij zijn, dankzij de buurtsportcoach en de combinatiefunctionaris, al tot diep in de haarvaten

van de Nederlandse samenleving doorgedrongen. Zij hebben in de laatste jaren, vooral ook dankzij de verbinding met huisartsen, fysiotherapeuten en instellingen, scherp in beeld gekregen waar de behoeftes en mogelijkheden liggen. De buurtsportcoach gaat niet alles zelf doen, hij is ook de verbinder. Ook onze rol, en ik kan zeggen dat wij en onze partners daar erg sterk in zijn geworden, is dat we partijen verbinden, dat we zaken agenderen en, als je dat zo wilt noemen, aanjagen." "Het is onze taak bij gemeenten te onderschrijven dat sporten en bewegen niet kost, maar oplevert. Het verlaagt de hulpvraag en zorgt voor minder medicijngebruik omdat mensen zich lekkerder, sterker gaan voelen. Dit magazine geeft daar vele goede voorbeelden in den lande van. We mogen er trots op zijn dat we met deze en andere inspirerende verhalen al velen de ogen hebben geopend."

## 5)

### **"Door dichter op de gemeente te zitten neemt onze slagkracht toe"**

**Matthijs Veldt, directeur MEE NL**

"MEE is samenwerkingspartner voor alle organisaties die mensen met een beperking van dienst willen zijn. Wij werken samen met lokale en landelijke overheden, cliëntenorganisaties, uitvoerende organisaties en het bedrijfsleven om de ondersteuning aan mensen met een beperking te optimaliseren. En om bij te dragen aan een inclusieve samenleving. Mensen met een beperking moeten

gewoon mee kunnen doen. Dat maken wij mogelijk."

"Wij helpen mensen met een beperking om zelfstandig in de maatschappij te kunnen functioneren, vergroten hun zelfredzaamheid. MEE ondersteunt ze niet alleen bij het realiseren van de juiste zorg, maar ook bij onderwijs, met werk of in huis. Sport en bewegen hoort daar vanzelfsprekend ook bij. Vragen die wij krijgen betreffen letterlijk alle levensgebieden. We helpen mensen met een beperking hun positie te versterken. Vaak wordt niet goed begrepen wat er nu bij komt kijken als je een beperking hebt."

"Heel veel mensen met een beperking weten ons te vinden, worden op ons gewezen door revalidatiecentra, zorginstellingen, huisartsen, cliëntenorganisaties of andere mensen met een beperking. Sinds de decentralisatie in 2015 werken de meeste MEE-consulenten voor gemeenten, in de meeste gevallen in een wijkteam. Dat was geen onlogische stap, we hadden lokaal altijd al veel contact met die andere partijen in de wijkteams."

"Het is fijn dat we dankzij Grenzeloos actief wat meer in het centrum van de (gehandicapten)sport zijn komen te staan. Wij deden al veel aan vrijetijdsbesteding en gezondheidsbevordering voor mensen met een beperking, lokaal was er altijd wel contact met sportverenigingen. Dat gebeurde vooral op individuele basis. Maar structureel samenwerken, met landelijke partijen, daar kwamen we onvoldoende aan toe. Dankzij Grenzeloos actief hebben wij als MEE-organisatie nu ook contact met onder meer

NOC\*NSF, Sportkracht12, VSG en Kenniscentrum Sport en versterken we elkaar. Dat is voor ons van grote waarde."

"Door die samenwerking is het veel makkelijker zaken op gang te brengen én zijn er nu veel meer mogelijkheden om in te springen op de lokale vraag. In het verleden was er absoluut al veel aanbod, maar soms bereikte dat de mensen niet. Of sloot het niet aan bij de vraag. Als nu vanuit het wijkteam blijkt dat mensen met een beperking graag dit óf dat willen, gaan we gezamenlijk kijken of we dat voor elkaar kunnen krijgen. Dat nieuwe denken, vanuit de vraag, werkt veel efficiënter en leidt tot andere, betere oplossingen."

"Het is in de eerste plaats onze rol om te zorgen dat er op lokaal niveau activiteiten tot stand komen, door de verbinding te leggen tussen de mensen met een beperking, de wijkteams, de sportcoaches in de gemeente en de lokale en provinciale sportvoorzieningen. Landelijk is er veel hulp, zijn er veel plannen en voorzieningen voorhanden. Binnen Grenzeloos actief moeten we ervoor zorgen dat die zaken het netwerk van wijkteams bereiken. Omdat we nu een stuk dichter op de gemeente zitten is onze slagkracht toegenomen." ■

# EEN GREEP UIT DE FONDSEN IN ONS LAND

## Edwin van der Sar Foundation

De Edwin van der Sar Foundation realiseert beweegprojecten voor mensen met (niet-aangeboren) hersenletsel. Beweging zorgt voor herstel van hersenfuncties en verkleint de kans op een herhaling/terugval. Het stimuleringsfonds van onze Foundation biedt financiële ondersteuning aan projecten en initiatieven van derden. De aanvraag moet altijd een grotere groep mensen met hersenletsel bedienen.



Het kan gaan om faciliteiten die bijdragen aan verbetering van de kwaliteit van het beweegaanbod of bijdragen voor innovatieve oplossingen ten aanzien van het herstel van mensen met hersenletsel. Daarnaast initieert de Edwin van der Sar Foundation eigen beweegprojecten die worden opgezet met andere (landelijke) partijen. Zo realiseren wij op meerdere locaties in Nederland zwembaden voor mensen met hersenletsel. Daarbij maken we gebruik van de faciliteiten en deskundige begeleiding van de zwembaden. Ook kunnen sportcentra zich laten keuren als sportcentrum (geschikt) voor mensen met hersenletsel. Instructeurs kunnen een speciale opleiding volgen om mensen met NAH veilig en effectief te begeleiden.

**Meer informatie** en een overzicht van onze projecten: <http://www.edwinvandersarfoundation.nl/projecten/project-overzicht>. Vragen? [info@edwinvandersarfoundation.nl](mailto:info@edwinvandersarfoundation.nl) / 071-760 00 76.



## Dirk Kuyt Foundation

De Dirk Kuyt Foundation ondersteunt en organiseert sportevenementen voor mensen met een beperking. Wij richten ons op kinderen en volwassenen, zowel met een lichamelijke als met een verstandelijke beperking, en op alle aangepaste sporten. Organisaties kunnen bij ons een aanvraag indienen voor financiële hulp bij de organisatie van een sportevenement met een open inschrijving. Wij ondersteunen op dit moment nog geen individuele sporters of teams en kunnen



geen materialen sponsoren. Op [www.dirkkuytfoundation.nl/evenementen/#aanvraagformulier](http://www.dirkkuytfoundation.nl/evenementen/#aanvraagformulier) staat alle relevante info en kan desgewenst het aanvraagformulier worden ingevuld.

### Meer informatie?

[info@dirkkuytfoundation.nl](mailto:info@dirkkuytfoundation.nl) of via [www.dirkkuytfoundation.nl](http://www.dirkkuytfoundation.nl).



## Esther Vergeer Foundation

De Esther Vergeer Foundation richt zich op kinderen met een lichamelijke beperking, in de leeftijd van 5 tot en met 18 jaar. Zowel kinderen die rolstoelafhankelijk zijn als 'lopers' die interesse hebben om te gaan sporten komen in aanmerking voor onze projecten. Onze doelstelling is om kinderen met een lichamelijke beperking structureel bij een vereniging te laten sporten. De Esther Vergeer Foundation brengt het lichamelijke gehandicapte kind en de vereniging niet alleen bij elkaar, maar begeleidt het hele proces en ondersteunt hierbij zowel het kind (en de ou-



ders) als de vereniging, om op die manier een zo soepel mogelijke integratie te realiseren. Vanwege de roots van de Esther Vergeer Foundation zijn we gestart met een aantal tennisverenigingen. De 'Join the Club'-projecten van de Esther Vergeer Foundation zorgen er daadwerkelijk voor dat de kinderen op de juiste plek bij de vereniging terechtkomen en men er bij de vereniging klaar voor is om lichamelijke gehandicapte kinderen op een plezierige, veilige manier een plaatsje bij de vereniging te geven. De Esther Vergeer Foundation neemt letterlijk alle drempels weg en biedt zowel de kinderen/ouders als de vereniging de helpende hand. Sportverenigingen kunnen bij ons terecht voor ondersteu-



ning op het gebied van beleid, ledenwerving (het benaderen van kinderen met een lichamelijke beperking), het beschikbaar stellen van sportrolstoelen en Train de trainer-programma's, maar ook voor ondersteuning bij de praktische uitvoering.

**Informatie over onze projecten** vind je op [www.esthervergeerfoundation.nl](http://www.esthervergeerfoundation.nl) en [www.facebook.com/esthervergeerfoundation/](https://www.facebook.com/esthervergeerfoundation/). Of mail naar [info@esthervergeerfoundation.nl](mailto:info@esthervergeerfoundation.nl).



## Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK)

De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) ondersteunt projecten voor en door kinderen en jongeren met een beperking tot 30 jaar, in Nederland. NSGK draagt op het terrein van sport financieel bij aan:

### 1. Stimuleringsbijdrage reguliere sportclubs

De stimuleringsbijdrage is bedoeld voor clubs die een team





of afdeling willen opzetten voor sporters met een beperking of deze sporters willen laten deelnemen aan de bestaande teams. De stimuleringsbijdrage is eveneens voor sportclubs die voornamelijk alleen aanbod hebben voor kinderen en jongeren met een beperking en die een langdurige samenwerking op willen zetten met een reguliere sportclub om ontmoeting tussen de sporters te bevorderen. Denk hierbij aan activiteiten zoals het leggen van nieuwe contacten, het zoeken van financiering bij de gemeente en het werven van deelnemers.

## 2. Sporttoernooien

Sporttoernooien komen in aanmerking voor een bijdrage wanneer kinderen en jongeren met een beperking betrokken zijn bij de planvorming en uitvoering, zodat zij nieuwe vaardigheden opdoen en contacten leggen. Hier dient een plan voor te zijn waarin wordt aangegeven: aantal kinderen/jongeren met een beperking dat betrokken is bij de organisatie van het toernooi, hoe deze kinderen/jongeren betrokken zijn (wat ze gaan doen), en hoe de betrokkenheid duurzaam



bijdraagt aan het ontwikkelen van vaardigheden, empowerment en/of sociale relaties. Bij het toernooi is de doelgroep zichtbaar als organisator.

## 3. Aanpassingen accommodaties en aanschaf aangepaste materialen

Er kan een bijdrage worden gevraagd voor aanpassing van accommodaties en/of de aanschaf van aangepaste materialen.

## 4. Werving en training sportvrijwilligers en trainers

Sportclubs kunnen een bescheiden bijdrage aanvragen voor materialen voor werving van vrijwilligers en voor training van vrijwilligers en trainers. Vanuit sportbonden wordt veel aangeboden aan training en cursussen voor vrijwilligers en trainers. Een deel is gratis, zie <http://www.paralympisch.nl/zelf-sporten/training-les-geven>. Wanneer trainers in dienst zijn van de sportclub wordt nagegaan of de sportclub zelf opleidingsbudget heeft (jaarrekening en/of navragen). Dat budget is er niet altijd, of er zijn meerkosten omdat er meerdere trainers getraind moeten worden (G-teams zijn vaak kleiner).

**Meer informatie?** [www.nsgk.nl](http://www.nsgk.nl) en via de projectadviseurs van NSGK via [aanvraag@nsgk.nl](mailto:aanvraag@nsgk.nl) en 020-679 12 00. Aanvragen kunnen worden ingediend via onze website. Naast financiële ondersteuning hebben we op [www.nocnsf.nl/samensporten](http://www.nocnsf.nl/samensporten) veel relevante informatie verzameld voor sportclubs die aangepast aanbod willen ontwikkelen.



## Johan Cruyff Foundation

De Johan Cruyff Foundation brengt jeugd in beweging waardoor ze samen kan spelen en groeien in haar ontwikkeling. Door sport en spel worden kinderen fitter, leren ze met elkaar omgaan en ontwikkelen zij zichzelf. Maar kinderen hebben te weinig tijd, ruimte en aandacht voor bewegen. Daarom willen wij ze stimuleren om te bewegen met onze projecten, zoals de meer dan 200 Cruyff



Cruyff in wijken in Nederland en in het buitenland, de ruim 200 basisscholen met een Schoolplein14 en de financiële ondersteuning van diverse grote en kleine sportprojecten en sportbonden met hun activiteiten voor gehandicapte kinderen. Elke week brengen wij zo duizenden kinderen in binnen- en buitenland in beweging. Wij hanteren de volgende criteria bij de beoordeling van projectaanvragen:

- de doelstelling van het project komt overeen met de doelstelling van de Johan Cruyff Foundation;
- projecten dienen gericht te zijn op het stimuleren van actieve deelname van kinderen/jongeren in sport-, spel- en bewegingsactiviteiten (sportmaterialen, sportdagen, open dagen, evenementen);

- projecten dienen gericht te zijn op minder kansrijke jeugd en/of jeugd met een beperking. Speciale aandacht gaat uit naar projecten voor kinderen met een lichamelijke, verstandelijke of meervoudige beperking;
- de voorkeur gaat uit naar projecten gericht op jeugd tot en met 18 jaar, uitzonderingen daargelaten;
- de voorkeur gaat uit naar aanvragen met een langetermijnperspectief, met uitzicht op onafhankelijke voortzetting. Eenmalige steun is echter wel mogelijk;
- de steunvragende organisatie en/of groep dient ondernemend en actief betrokken te zijn bij het project;
- een subsidieaanvraag dient minimaal twee maanden voor aanvang van het project/de activiteit te worden ingediend;
- de Cruyff Foundation steunt geen aanvragen die gericht zijn op individuen.

Om een projectaanvraag bij ons in te dienen moet het volgende aanvraagformulier volledig worden ingevuld: <http://www.cruyff-foundation.org/formulieren/aanvraagformulier-sportprojecten/>. Vervolgens streven wij ernaar om binnen twee maanden na ontvangst van de aanvraag een reactie te geven.

**Informatie?** Judy Delfgou, Projectcoördinator Gehandicaptensport, [judy@cruyff-foundation.org](mailto:judy@cruyff-foundation.org) of 020-305 77 66. Website: [www.cruyff-foundation.org](http://www.cruyff-foundation.org).



Patrick Renkema

# “IK WIL GRAAG DE MONTVENTOUX OF ALPE D’HUEZ BEKLIMMEN”

Opeens zag Patrick Renkema afgelopen zomer tijdens een fietstochtje weer de mooie dingen om zich heen. “De vogels, het groen”, vertelt hij. “De eerste paar maanden zag ik dat allemaal niet. Toen trapte ik alleen maar een beetje boos in het rond. Het fietsen heeft me geholpen er weer bovenop te komen.” ■ TESSA DE WEKKER

Toen Renkema (39) in het voorjaar in revalidatiecentrum De Trappenberg hoorde van Samen voor Goud, meldde hij zich meteen aan. “Ik wilde heel graag weer sporten.” Renkema, vader van twee zoontjes van 9 en 5, was altijd een sportief baasje. Tot hij last kreeg van zijn knie ging hij bijna dagelijks naar de sportschool. Maar de laatste twee jaar lag de Almeerder vooral op de bank. Lopend ging hij in september 2014 het ziekenhuis in voor een kijkoperatie aan zijn rechterknie. Hij kwam er in een rolstoel uit. De zenuwen in zijn bovenbeen waren beschadigd geraakt tijdens de operatie. “Dat je nooit meer kan lopen na een eenvoudige meniscusoperatie, daar houd je echt geen rekening mee. Dat was een grote klap.”

Niet alleen voor Renkema, ook voor zijn vrouw en zoontjes. “Zij wilden met me voetballen. Opeens zagen ze me in een rolstoel. Er zijn heel wat traantjes gelaten.”

## Omslag

Inmiddels is Renkema gewend aan zijn nieuwe leven. Die rolstoel vindt hij het ergste niet. Niet de afhankelijkheid van zijn stoel belemmert hem, maar de dagelijkse pijn in zijn been. “Ik lig nog steeds een groot deel van de dag. Ik kan maar vier keer drie uur-tjes werken in de week. Ik heb zittend werk, als productdatamanager, dus de rolstoel is geen probleem. Alleen die pijn. Ik hoop dat die ooit overgaat. Desnoods door mijn been eraf te halen.”

Hij praat er nuchter over. “Nu wel”, zegt Renkema grijnzend. “Dat heeft wel even geduurd, hoor.” Een paar maanden geleden kwam

de omslag. “De mensen in het revalidatiecentrum hebben me laten zien dat ik een heleboel nog wél kan. Ook sporten.”

## Doelen stellen

Handbiken vond hij het leukste. Inmiddels heeft hij er één voor dagelijks gebruik. Elke dag maakt hij een rondje. “Tien kilometer lukt al. De handbike heeft mijn leefwereld weer vergroot. Ik kan nog niet autorijden. Door de handbike kan ik weer zelf naar buiten.”

Nu hij op de gewone handbike behoorlijk uit de voeten kan, wil Renkema graag een lighandbike aanschaffen om echt te kunnen wielrennen. “Daarmee kun je snelheid maken.” Hij heeft al een doel: de Mont Ventoux beklimmen. “Of de Alpe d’Huez. Nee, die zijn niet makkelijk”, lacht hij. “Ik stel graag verre doelen. Alles wat ertussen komt is mooi meegenomen.”

Voorzichtig heeft Renkema ook zijn oude sport golf weer opgepakt. Hij heeft niet alleen sportieve doelen voor zichzelf gesteld, hij wil ook anderen helpen. Samen met Jolanda Guddé, coördinator Aangepast Sporten voor de gemeente Almere, het revalidatiecentrum en de Almeerse wielervereniging FRTC Almere is hij bezig een handbikeafdeling bij de wielclub op te richten. Renkema: “Vanwege Samen voor Goud kwam ik in contact met Jolanda. Ze vertelde welke sportmogelijkheden er zijn voor mensen met een beperking in Almere. Handbiken in clubverband kon nog niet. ‘Dan gaan we dat toch opzetten’, zei ik. Jolanda was meteen enthousiast. Als niemand iets opstart, dan komt het er ook niet.”



### Coach Marc van de Kuilen

Renkema wordt tijdens Samen voor Goud gecoacht door basketballer Marc van de Kuilen. Hij heeft in Rio zijn paralympische debuut gemaakt. Van de Kuilen (29) is voormalig militair. Op missie in Afghanistan verloor hij zijn beide benen. Renkema



MATHILDE DUSOL

vindt Van de Kuilen en de rest van het Nederlands rolstoelbasketbalteam een groot voorbeeld. “Ik ben laatst bij ze langs geweest. Dat gaf echt een boost. Als je ziet

welke snelheden ze halen, wow. En hoe ze hun handicap omzetten in kracht om het beste uit zichzelf te halen. Zo wil ik ook in het leven staan.”

### Lotgenootschap

Gudde kende FRTC Almere al. “Het is een heel actieve vereniging. De mensen komen niet meteen met mitsen en maren, maar gaan dingen gewoon doen. Eind augustus heeft de club Almere op Wheels georganiseerd. Mensen konden kennismaken met alles wat rijdt in Almere. Tijdens die dag is ook de handbikeafdeling gelanceerd. Er is naast Patrick al één ander lid. We hopen dat er snel meer mensen bij komen.”

Renkema hoopt in de nabije toekomst met andere handbikers zijn rondjes te fietsen. “Ook met valide wielrenners van de club fietsen lijkt me leuk. Maar het lotgenootschap met andere handbikers is ook fijn. Dan hoef je niet altijd over je handicap te praten. Iedereen weet hoe het voelt.”

Hij hoopt dat via de vereniging andere mensen in een rolstoel in aanraking komen met de sport. “Het geeft me een goed gevoel om dit te doen. Door het fietsen zie ik weer de mooie dingen in het leven. Dat wil ik voor andere mensen ook.” ■

**“HANDBIKEN IN CLUBVERBAND KON IN ALMERE NOG NIET. ‘DAN GAAN WE DAT TOCH OPZETTEN’, ZEI IK.”**

# “ALLE PARTIJEN GELOVEN IN DE KRACHT VAN SPORT”

ROELOF JAN VOCHTELOO

Coördinator Fieke de Goede over Rotterdam Sport op Maat





“Achter de  
schermen  
hebben we een  
netwerkgorganisatie  
ingericht om die  
sportvragen zo  
goed mogelijk  
te kunnen  
beantwoorden”

Op duurzame wijze de sportparticipatie verhogen van mensen met een beperking. Dát is het doel van Rotterdam Sport op Maat. Hiermee zet de netwerkorganisatie in op het verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid van de doelgroep, het vergroten van diens sociale kring, zelfredzaamheid en talentontwikkeling. Rotterdam Sport op Maat is het schoolvoorbeeld van een samenwerking waarin het ondanks veel verschillende belangen gelukt is om een breed draagvlak te creëren.

**F**ieke de Goede is namens Rotterdam Sportsupport coördinator van Rotterdam Sport op Maat (RSOM). “Voor de buitenwereld is RSOM het servicepunt waar men terecht kan met vragen over sporten voor mensen met een beperking”, zo legt ze uit. “Achter de schermen hebben we een netwerkorganisatie ingericht om die sportvragen zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden. Tegelijkertijd zetten we deze vragen in ter verbetering van het sportaanbod voor mensen met een beperking. Zo koppelen we vraag en aanbod en gaan we dus niet lukraak aan de slag.”

In het RSOM-netwerk zijn acht organisaties verenigd, elk vanuit hun eigen kennis en expertise. Zo werkt Revalidatiecentrum Rijndam intensief samen met de doelgroep, terwijl een organisatie als MEE Rotterdam Rijnmond kennis van sport heeft en gerichte sportactiviteiten



implementeert (zie kader MEE Rotterdam Rijnmond). De rol van De Goede namens Rotterdam Sportsupport is tweeledig. “Ik coördineer het servicepunt en zorg dus dat de vragen op de juiste plek komen. Maar ik zorg er ook voor dat de partners hun activiteiten met elkaar afstemmen.”

De samenwerkende organisaties ramen dat maar liefst één op de tien inwoners van Rotterdam een beperking heeft. Daarvan uitgaande bestaat de RSOM-doelgroep dus uit zo’n 60.000 mensen, die het hele jaar via telefoon, e-mail of de website bij het servicepunt terecht kunnen of rechtstreeks kunnen aankloppen bij een partnerorganisatie. De Goede: “Men moet dan natuurlijk wel weten dat wij bestaan en dat gaat niet vanzelf. De partners besteden allemaal intern aandacht aan RSOM, zodat zo veel mogelijk medewerkers weten dat de cliënten, leerlingen en bewoners specifieke hulp kunnen krijgen bij hun

sportvraag. Sinds eind 2011 hebben we zo’n 2.000 sportvragen behandeld en dat mogen er nog veel meer worden.”

### Rotterdam Sport op Maat-week

Naast de reguliere werkzaamheden voert RSOM elk jaar een aantal acties uit om sport voor mensen met een beperking én het servicepunt in de spotlights te zetten. Meest in het oog springende activiteit is de RSOM-dag op Sportplaza Zuiderpark, inmiddels vier keer georganiseerd in samenwerking met Thuis Op Straat Zuiderpark. Dit jaar is de dag voor het eerst getransformeerd tot een heuse RSOM-week. Van 17 tot en met 24 september boden RSOM, Thuis Op Straat Zuiderpark en de Dirk Kuyt Foundation een programma aan, dat bestond uit vier centrale onderdelen: de kick-off van het evenement, gedurende de hele week openbare clinics op diverse locaties, een inspiratie- en netwerkbijeen-

### Samenwerkende partners Rotterdam Sport op Maat

- » Dienst Sport en Cultuur, gemeente Rotterdam;
- » Rotterdam Sportsupport;
- » MEE Rotterdam Rijnmond;
- » Pameijer;
- » Revalidatiecentrum Rijndam;
- » Rotterdam Topsport;
- » NOC\*NSF;
- » Kenniscentrum Sport (voorheen Onbeperkt Sportief).

komt voor sportverenigingen en partners én de sportdag op Sportplaza Zuiderpark. De Goede: "Dankzij deze RSOM-week en andere activiteiten komen de inwoners met een beperking, maar ook hun omgeving, in aanraking met de vele beweegmogelijkheden die de stad biedt. Tegelijkertijd krijgen ook de medewerkers van de verschillende netwerkpartners hier weer nieuwe energie van."

**“Sinds eind 2011 hebben we zo’n 2.000 sportvragen behandeld en dat mogen er nog veel meer worden”**

### Financiering en resultaten

"De gemeente Rotterdam kiest er duidelijk voor het sportklimaat voor mensen met een beperking te verbeteren en is dan ook de grootste financier van RSOM. Maar ook de betrokken organisaties investeren tijd en soms ook middelen om de samenwerking mogelijk te maken", zo licht De Goede toe. De geslaagde krachtenbundeling maakt De Goede trots, net als de bijbehorende geboekte resultaten. "Vanaf de start heeft RSOM namelijk elk jaar meer mensen bereikt en kunnen helpen bij het vinden van een passende sport (zie kader Resultaten RSOM). "Ook het sportaanbod is enorm gegroeid de afgelopen jaren. Dit is voor ons het teken dat de samenwerking werkt."

Op de vraag hoe je nou bij de diverse samenwerkingspartners draagvlak creëert voor die krachtenbundeling antwoordt De Goede: "De visie is gezamenlijk opgesteld en daardoor voor iedereen herkenbaar. Elk jaar bespreken we of iedereen zich hier nog steeds in herkent. Voor de een is sport meer een middel voor talentontwikkeling, voor de ander staat het verbeteren van de

### Sportief Capelle

Hilke van der Pols is Sport & Beweegmakelaar bij Sportief Capelle, het Sportbedrijf uit Capelle aan den IJssel dat sinds 2010 het gemeentelijke sportbeleid uitvoert. Met de afdelingen Accommodatie/Verhuur en Sport & Bewegen heeft Sportief Capelle het doel om zo veel mogelijk Capellenaren in beweging te krijgen en te houden.

### Wat doet Sportief Capelle voor mensen met een beperking?

"Wij proberen om voor deze doelgroep voldoende passende sport- en beweegmogelijkheden te creëren. Zo kijken we of er binnen verenigingen mogelijkheden zijn om mensen met een beperking te verwelkomen. Dat die mogelijkheden er zijn blijkt uit bijvoorbeeld het G-korfbal van KCC, het G-voetbal van CVW Zwervers, het onlangs gestarte G-badminton van BC Schollebaar en het aangepast zwemmen van ACZ. Daarnaast informeren en begeleiden wij Capelse inwoners naar het lokale en regionale aanbod. Hierbij werken wij nauw samen met de verschillende organisaties die deze doelgroepen in beeld hebben, zoals Pameijer, ASVZ, SportMEE en de scholen voor speciaal onderwijs."

### Op welke manier is Sportief Capelle aangehaakt bij Rotterdam Sport op Maat?

"In de jaren 2012 en 2013 organiseerden wij zelf een sportdag in Capelle, maar bij zo'n specifieke doelgroep merk je dat de spoeling erg dun is wat aantallen betreft. Daarnaast is ook een aantal onderdelen stadsgrensoverstijgend en regionaal georganiseerd. Mensen die in Capelle wonen hebben bijvoorbeeld dagbesteding in Rotterdam of Barendrecht, of andersom. Dan is het beter om krachten te bundelen en aan te sluiten bij initiatieven, waarmee je op grotere schaal kunt werken. Door kennis te delen en gebruik te maken van elkaars netwerk ben je krachtiger. In 2014 en 2015 zijn wij daarom ook aangesloten bij de Rotterdam Sport op Maat-dag. Bij deze edities zijn sportaanbieders uit Capelle aan den IJssel bij de RSOM-dag aanwezig geweest. Ook zijn er vorig jaar in de week voorafgaande aan de RSOM-dag diverse sportclinics gegeven op de Capelse basisscholen voor speciaal onderwijs."

### Welke verbeterpunten in de samenwerking kunt u noemen?

"Wat de oude opzet van de RSOM-dag betreft was het goed om te laten zien wat er in Capelle aan aanbod is. Anderzijds bood de RSOM-dag ook voor Capellenaren een mooie gelegenheid om kennis te maken met het regionale aanbod. Hoeveel Capelle-



naren er daadwerkelijk naar de RSOM-dag geweest zijn weten we niet, dus monitoring zou sowieso een verbeterpunt zijn. Daarnaast bleek uit signalen dat de afstand en het vervoer naar Rotterdam nog beperkende factoren waren. Daarom zetten

wij dit jaar ook niet meer in op één centrale dag in Rotterdam, maar focussen we ons vanuit de opgezette samenwerking op het actief presenteren van de verenigingen bij de verschillende organisaties en vindplaatsen van de doelgroep in Capelle aan den IJssel zelf. De samenwerking met RSOM bestaat nu nog uit het gezamenlijk organiseren van de Sport op Maat-week, maar het zou goed zijn in de toekomst de samenwerking te intensiveren."

## MEE Rotterdam Rijnmond

Eén van de kernpartners van Rotterdam Sport op Maat is MEE Rotterdam Rijnmond, dat mensen met een beperking ondersteunt om mee te doen in de maatschappij. Sportconsulent Ed Hagers: “MEE is een landelijke organisatie en Rotterdam Rijnmond heeft als enige een SportMEE-afdeling, die qua omvang en organisatiestructuur uniek is. Met zes sportconsulenten bieden wij mensen met een beperking individuele ondersteuning bij het vinden van een geschikte beweeg- of sportmogelijkheid in de gemeente.”

De ervaring leert Hagers dat deze doelgroep vaak wel zou willen bewegen, maar het moeilijk vindt om dit echt op te pakken en de weg te vinden. “Wij gaan op bezoek bij mensen en proberen te achterhalen wat zij belangrijk vinden. Wil iemand meer voor zichzelf bewegen, één keer per week aan een beweeggroep in de wijk meedoen of intensief gaan sporten? Zodra we weten wat iemands vraag is proberen wij daar geschikt en passend aanbod bij te vinden of te creëren. We stimuleren en laten zien dat – met name bij kinderen – persoonlijke ontwikkeling van groot belang is. Leren zwemmen, aandacht voor weerbaarheid en vertrouwen en motorisch leren vormen een rode draad in onze advisering. Sport en bewegen vormen dan het middel.” Het uitgebreide netwerk vormt volgens Hagers de grote kracht van SportMEE. “Wij hebben contact met sportverenigingen, zorg-, welzijns- en onderwijsinstellingen en de gemeente. In Rotterdam, maar ook in de randgemeenten. Zo werken we ook samen met bijvoorbeeld Sportief Capelle. Ook de andere maatschappelijk werkers van MEE kunnen mensen met een vraag over sport en vrijetijdsbesteding naar ons doorverwijzen.”

SportMEE heeft in 2015 zo'n 700 mensen bediend en daarvan is 78 procent structureel blijven bewegen. “Uit de terugkoppeling van bijvoorbeeld de praktijkondersteuners van IZER (zie kader IZER) blijkt dat mensen met diabetes hun waarden zien verbeteren door het sporten of in ieder geval niet achteruit zien gaan. En een interventie bij twee kinderen met een licht verstandelijke beperking voorkwam een paar uithuisplaatsingen. Als je eens wist welke schade en kosten daarmee voorkomen worden.”

Over de toegevoegde waarde van Rotterdam Sport op Maat (RSOM) zegt Hagers: “RSOM heeft een groot netwerk en bereik, waar SportMEE zijn rol in kan spelen. Vooral tijdens en rondom de RSOM-week is er veel actie vanuit die hoek, maar het grootste deel van de aanvragen

komt nog altijd uit ons eigen netwerk. Je moet RSOM zien als een extra tool om bij ons terecht te komen. Al met al hebben we het in Rotterdam goed georganiseerd.”



gezondheid bovenaan. Maar alle partijen geloven in de kracht van sport.” Per jaar wordt besproken wat hoog op de agenda staat bij de diverse organisaties. Zitten daar gemeenschappelijke delers bij, dan gaan ze hier gezamenlijk mee aan de slag, maar niet iedereen hoeft telkens overal aan mee te werken. “Zo zijn er ook acties in ons jaarplan waar maar één organisatie zich om bekommert. Omdat die actie dan wel bijdraagt aan onze hoofdambitie, worden wel alle partijen hierover geïnformeerd.”

Wat brengen de partijen nu gezamenlijk teweeg wat individueel niet lukt? Ook op die vraag heeft de RSOM-coördinator het

partijen als het gaat om het belang van sport en bewegen voor mensen met een beperking. “Verder leren we van elkaar en van onze eerdere ervaringen. Er is zo veel verschillende kennis en expertise in huis bij de diverse betrokken organisaties en personen. Door al deze invalshoeken bij elkaar te brengen wordt bijvoorbeeld het ontwikkelen van een nieuwe aanpak voor slecht bereikbare doelgroepen een mooie uitdaging in plaats van een *hell of a job*.”

## Regionale samenwerking

Capelle aan den IJssel is één van de buurgemeenten van Rotterdam. Sinds 2014 is Sportief Capelle aangehaakt bij de Rotter-



antwoord paraat. “Als we allemaal weer onze eigen weg zouden gaan, zou het behandelen van de hulpvragen een stuk moeilijker worden. Met de gezamenlijke, integrale aanpak zijn we in staat om de Rotterdammer centraal te stellen in plaats van een organisatie. Het aantal hulpvragen is gegroeid en dat is niet voor niets”, aldus de coördinator, die ook constateert dat RSOM juist door de samenwerking sterk staat in onderhandelingen met andere

dam Sport op Maat-dag (zie kader Sportief Capelle). De Goede: “Sommige Rotterdammers gaan naar school, werk, sport of dagopvang in deze buurgemeente. Het zou zonde zijn geweest om allebei veel te investeren in een groot evenement binnen de eigen gemeentegrenzen, terwijl we dit samen efficiënter en grootser zouden kunnen aanpakken.”

Naast Sportief Capelle zijn er nog geen andere gemeenten of gemeentelijke or-



ganisaties aangesloten bij RSOM, iets waar De Goede wel voor open staat. “Rotterdam heeft natuurlijk meer buurgemeenten waar Rotterdammers werken of sporten. En andersom. Het is een mooie uitdaging om aan te sluiten op zo veel mogelijk buren, zodat we bijvoorbeeld niet allemaal gaan proberen zitvolleybal op te zetten.”

### Toekomst

RSOM draait nu vier jaar in de huidige vorm en momenteel wordt de visie voor de komende vier jaar opnieuw vastgesteld. “Eén van de zaken die we hebben geconcludeerd is dat er buiten RSOM om nog veel meer organisaties in Rotterdam zijn die op een of andere manier betrokken zijn bij het leven van iemand met een beperking. Het is dus tijd om de deuren open te gooien. Graag bundelen we de komende jaren ook met hen structureel de krachten ten behoeve van onze blijvende – en hopelijk gezamenlijke – ambitie.” Verder moeten de betrokken partijen zich volgens De Goede blijven inzetten om nog meer mensen met een beperking te bereiken en hen te stimuleren en begeleiden

richting structurele beweegactiviteiten. “We blijven erin geloven dat we vooral via deze organisaties het verschil kunnen maken. We zullen diensten ontwikkelen om hen meer te kunnen ondersteunen bij het kiezen voor sport en om sport – of de doorverwijzing ernaar – te implementeren binnen hun organisatie. Moet eerst nog beleidsmatig bepaald worden dat sport een middel kan zijn voor de groei van hun cliënten? Dan gaan we daarmee aan de slag. Heeft men inzicht nodig in welke sporten passen bij de doelgroep? Dan komen we daar bijvoorbeeld een voorlichting over geven.”

### Dankwoord

Ja, De Goede heeft tot slot nog wel iets toe te voegen. Het betreft een dankwoord richting de huidige partners binnen Rotterdam Sport op Maat. “Het is mooi om te zien dat alle organisaties geloven in het gezamenlijke doel en dat ze daarvoor vernieuwend willen werken. Het is toch spannend om ineens heel veel te delen met andere organisaties, maar gelukkig krijgen ze daar iets voor terug. ■

“Vanaf de start heeft RSOM elk jaar meer mensen bereikt en kunnen helpen bij het vinden van een passende sport”

### Resultaten Rotterdam Sport op Maat (tot en met 2015)

- » 100 sportaanbieders met aangepast aanbod in 40 sporttakken (=bijna verdubbeling);
- » 2.000 behandelde sportvragen;
- » 100 bijgeschoolde trainers/coaches;
- » 4.000 bezoekers van RSOM-evenementen.

### IZER

Een van de nieuwste projecten dat onder andere met partners van RSOM is opgezet is Bewegen naar Beter, dat als doel heeft om chronisch zieken in beweging te krijgen en te houden. Op die manier moet niet alleen hun gezondheid verbeteren, maar dienen ook de zorgkosten naar beneden te gaan. In dit project participeren MEE Rotterdam Rijnmond, FysioHolland, Rotterdam Sportsupport en Integrale Zorggroep Eerstelijn Rijnmond (IZER). De Goede: “Het is geweldig om te zien dat binnen deze hele nieuwe doelgroep voor RSOM nu ook het balletje is gaan rollen. Meer en meer huisartsenpraktijken gaan hun chronisch zieke patiënten doorverwijzen naar sport en bewegen.”

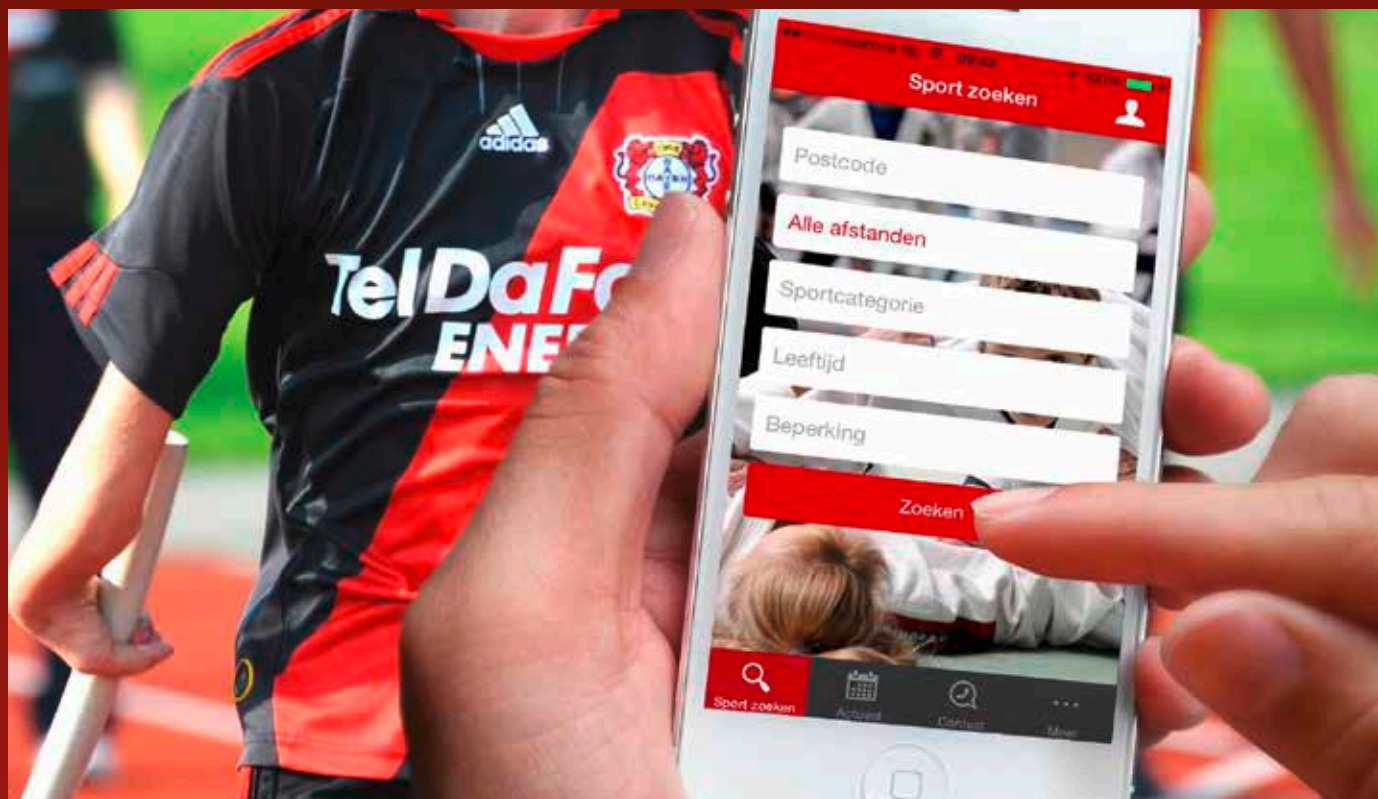
Laura Buijs, beleidsadviseur bij IZER: “Wij zijn een vereniging van zo’n 200 huisartsen van circa 180 praktijken in de regio Rotterdam. IZER kijkt hoe we de zorg voor chronisch zieken – mensen met diabetes, hart- en vaatziekten of COPD- en astmklachten – en ouderen kunnen verbeteren. We maken afspraken met de zorgverzekeraar over de zorg die we leveren en die zorg proberen we met z’n allen zo goed mogelijk uit te voeren. Ook proberen we het netwerk van de huisartsen en praktijkondersteuners verder uit te breiden.”

IZER had al nauw contact met ketenpartners als diëtisten, podothe-

rapeuten en pedicures, maar voor patiënten met een beweeg- of sportvraag was er nog geen aanbod. IZER kwam in contact met Rotterdam Sportsupport, dat vertelde over de positieve ervaringen met onder andere sportconsulenten die werden opgedaan vanuit RSOM. Buijs: “Toen kwamen we op het idee om ook zo’n programma voor chronisch zieken op te zetten. In 2014 en 2015 hebben we pilots gedraaid en in 2016 is er na een gezamenlijke lobby bij MEE Rotterdam een sportconsulent aangesteld voor specifiek onze doelgroep. Inmiddels heeft het programma Bewegen naar Beter en zijn ze eigenlijk een netwerkje binnen het brede RSOM-netwerk.” Deze sportconsulent heeft binnen een paar maanden al meer dan honderd aanmeldingen gehad, terwijl de verwachting was dat dit aantal pas na een jaar kon worden behaald. Het blijkt dus echt een gat in de markt te zijn en van Buijs zou er nog wel een sportconsulent bij mogen komen. “Dat is een wens voor de toekomst, maar allereerst hopen we dat de financiering van het programma van structurele aard zal zijn.”



# Uniek Sporten: AANGEPAST SPORTEN VOOR JOU!



Sporten is voor mensen met een handicap in Nederland niet vanzelfsprekend. Het doel van Fonds Gehandicaptensport en haar partners is om sporten voor mensen met een handicap dicht bij huis mogelijk te maken. Vanuit deze ambitie is Fonds Gehandicaptensport gestart met het landelijk implementeren van het project Uniek Sporten met het doel heel Nederland in kaart te brengen.

## Online sportcommunity

Uniek Sporten is een online sportcommunity voor aangepast sporten en heeft de potentie om hét gehandicaptensportplatform van Nederland te worden. De app van Uniek Sporten brengt de vraag én het aanbod van gehandicaptensport landelijk in kaart, waardoor het aanbod vergroot wordt. De wens om in de buurt de juiste sport te vinden wordt daarnaast ook vervuld door de mogelijkheid om regionaal naar sportaanbod te zoeken. Mensen met een handicap worden zo geholpen om een geschikte vorm van sporten of bewegen te vinden.

## Subsidie voor verenigingen

Naast de vraag werken we ook aan het aanbod van gehandicaptensport. Verenigingen of sportaanbieders die willen starten met gehandicaptensportaanbod en daarbij financiële ondersteuning nodig hebben kunnen bij Fonds Gehandicaptensport een start- en/of stimuleringsubsidie aanvragen. Zo kunnen Uniek Sporten én de

subsidies bijdragen aan het vergroten van het sportaanbod voor mensen met een handicap. Meer informatie over de aanvraag van subsidies: [www.fondsgehandicaptensport.nl](http://www.fondsgehandicaptensport.nl).

## Samenwerking

Dit project voert Fonds Gehandicaptensport niet alleen uit. We hebben hiervoor regionale samenwerkingsverbanden met Wmo-regio's en sportloketten. Fonds Gehandicaptensport werkt voor de website en app Uniek Sporten samen met NOC\*NSF en De Onderwijsspecialisten. Uniek Sporten wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting Blad Charity en Fonds NutsOhra. Meer informatie over Uniek Sporten vind je op [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl).



# GEEN BEPERKINGEN

**D**e box staat op de hoge stand. Klaar voor de sprong. Ervoor staat een atleet. Zwetend, het hart kloppend in de keel van de vorige oefening in een venijnig circuit dat hij en z'n teamgenoten afwerken zonder rust tussen de oefeningen. Hij kijkt geconcentreerd naar de rand van de box, zijn lichaam gespannen, en maakt aanstalten als een kat die op het punt staat op een aanrecht te springen. Dan zet hij met één been af en komt bovenop de box met kracht overeind.

Het zweet vliegt van zijn lichaam, en als hij helemaal rechtop staat springt hij met hetzelfde been terug naar beneden om direct weer dezelfde beweging te herhalen. Allemaal met dat ene been, simpelweg omdat hij geen tweede been heeft. Ik vraag hem of hij de box niet op de middelste stand wil. Hij kijkt me aan, met ogen die fonkelen van de adrenaline. Hij glimlacht en springt dan opnieuw.

Ik heb ongekend veel respect voor mensen met beperkingen. Ik vraag me vaak af wat ik zelf zou doen, als ik een van de functies van mijn lichaam verloor. Je kunt alleen maar hopen dat je dan de wilskracht hebt om nog zo ondernemend te zijn, de kracht om te blijven kijken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen te zien.



Die sporter in mijn eigen Vondelgym maakt deel uit van Team No Limits. Allemaal atleten met beperkingen. Ik had afgesproken ze een keer te trainen. In de voorbereiding op die work-out mailde ik een van de teamleden om te vragen of ik nog ergens rekening mee moest houden. Of er dingen waren die ze niet konden, of liever niet wilden doen. Je hoeft nergens rekening mee te houden, was het antwoord. Gewoon een training zoals je die normaal ook afwerkt.

Met twee collega's bouwde ik een circuit aan oefeningen. Assault Bike, push-ups, pull-ups,

box jumps, one legged deadlifts met kettlebell, dumbbell shoulder press, touwklommen, sit-ups, dips... we hielden op geen enkele wijze rekening met beperkingen. Mijn collega's en ik slikten dan ook even toen het team binnenkwam. Een paar rolstoelen, krukken, twee mensen die een been misten, eentje zonder hand, iemand met MS, een voet die niet meedeed... maar er werd geen oefening overgeslagen. Ik zag een sporter die zich vanuit zijn rolstoel omhoog trok, het touw in. Op armkracht naar boven. Box jumps op één been, pull-ups die nagenoeg met één arm werden afgewerkt. Zelden raakte ik zo geïnspireerd. Een van mijn collega's stond met een brok in z'n keel te kijken. Niet uit medelijden, maar uit bewondering. Wij gaven de training, maar leerden zelf de belangrijkste les die dag: ga nooit uit van wat je niet kan, maar zoek steeds naar wat je wel kunt doen.

Alex van Lieshout

# “OVER EEN TIJDJE WIL IK VEERTIEN MIETER GOOIEN MET SPEERWERPEN”

Bijna zestig kinderen rennen na de atletiektraining bij CAV Energie in Barendrecht de kantine in. Tijd voor een koel drankje na een vermoeiende training. Alex van Lieshout (13) ploft neer op een stoel bij zijn ouders. “Het ging hartstikke goed”, zegt hij lachend.  TESSA DE WEKKER

Sinds mei traint Alex drie keer in de week bij Energie. Daarvoor zat hij op scouting, maar dat vond de jonge Rotterdammer niet meer zo leuk. “We waren alleen maar aan het tekenen. Ik wilde sporten en lekker buiten zijn”, vertelt hij.

Sinds hij zijn zwemdiploma’s haalde, had Alex niet meer gesport. “We hadden al langer het idee dat het wel goed zou zijn voor hem om te gaan sporten. Maar wat hij zou kunnen, wisten we niet”, zegt vader Chris. Alex heeft een licht verstandelijke beperking en autisme. Chris: “Voetballen of een andere teamsport is niets voor hem. Dan raakt hij gefrustreerd en dan worden zijn teamgenoten boos. Dat is voor niemand leuk.”

## *SportMEE*

In het voorjaar kwam de familie Van Lieshout via het wijkteam in contact met SportMEE. MEE is een organisatie die mensen met een beperking helpt om mee te doen in de samenleving. Leonie van der Heijden werkt er als sportconsulent en wist dat NOC\*NSF kandidaten zocht voor Samen voor Goud. “Dat leek me zeker iets voor Alex. Het project heeft hem over de drempel geholpen. Toen ik met hem ging praten, vertelde hij dat hij de estafettes tijdens schoolgym altijd leuk vindt. Zo kwamen we al snel bij atletiek uit”, vertelt Van der Heijden.

Ze zocht contact met CAV Energie en vroeg naar de mogelijkheden. “Ik heb gevraagd of er een trainer was die hem wilde begeleiden. Alex is een lieve jongen en zijn motoriek is goed. Hij heeft alleen een trainer nodig met wie hij een klik heeft. Veel trainers staan daar voor open, maar als een trainer of vereniging niet kan bieden wat een kind nodig heeft, dan kunnen ze dat beter meteen aangeven dan eerst drie maanden aan te modderen.”

Trainer Aad Vink was meteen enthousiast. Hij heeft verschillende cursussen gedaan voor het training geven aan mensen met een beperking. “Zolang ze maar gevoel voor humor hebben komt het goed. Nou, gevoel voor humor heeft Alex zeker”, zegt Vink grijnzend.

## *Zenuwachtig*

Van der Heijden ging in mei mee naar de eerste training. Alex weet nog dat hij best zenuwachtig was. “Het was spannend. Zo veel nieuwe kinderen. Maar ik had er ook zin in. Ik had nog nooit op een sport gezeten.” Ook zijn ouders vonden het spannend. Chris: “Volgens mij waren wij nog zenuwachtiger dan hij. Maar Alex rende er meteen vandoor.”

In het begin hield Alex het nog geen rondje vol, vertelt zijn vader. “Nu doet hij fluitend zes rondjes achter elkaar”, zegt trainer Vink.



### Coach Jelmar Bos

Alex wordt tijdens Samen voor Goud gecoacht door paralympisch atleet Jelmar Bos. Hij is 25 jaar en gespecialiseerd in de 100 en 200 meter. Bos is trots op de progressie die Alex boekt. "Ik sprak zijn vader vorige week en die vertelde dat Alex in zes weken tijd van drie keer stoppen tijdens een rondje inlopen naar



drie rondjes inlopen zonder stoppen is gegaan. Dat is een hele vooruitgang!" Bos is blij dat Alex voor atletiek heeft gekozen. "Bewegen is goed voor het lichaam. Ik heb aan mezelf gemerkt dat hoe meer ik de afgelopen jaren ben gaan trainen, hoe meer ik

kan. Ondanks dat ik een beperking heb." Binnenkort gaan Alex en hij samen sporten. Bos kan de 100 meter in minder dan twaalf seconden lopen. Alex: "Dat is wel hard. Dan moet ik nog even oefenen!"

"En dan zwaait hij tussendoor ook nog naar ons", voegt vader Chris toe. "Het gaat steeds beter. Ik ben sinds mei zeven kilo afgevallen. Dat vind ik heel fijn. Afvallen was ook wel een doel. Mijn wangen waren eerst zo", zegt Alex, terwijl hij zijn wangen opblaast met lucht. "Nu zie ik er veel beter uit, en ik voel me ook beter."

Zijn favoriete onderdeel is speerwerpen. "Ik kan nu acht meter gooien. Over een tijdje wil ik veertien meter halen. Maar ook verspringen en hoogspringen vind ik leuk." Het contact met de andere kinderen is goed. Van der Heijden: "Alex doet gewoon mee met de reguliere groep. De trainer zorgt ervoor dat niemand buiten de boot valt."

Zijn ouders merken dat Alex beter in zijn vel zit. Chris: "Zijn conditie is beter en dat merk je ook aan zijn gedrag. Hij praat meer en is vrolijker. We gaan regelmatig naar mijn broer, die heeft een boot. Alex gaat dan met zijn neven zwemmen. Nu rent hij vooruit als we erheen gaan. Dat deed hij nooit." ■

**"ALEX RENT NU FLUITEND ZES RONDJES ACHTER ELKAAR. EN DAN ZWAAIT HIJ TUSSENDOOR OOK NOG NAAR ONS."**

 ROELOF JAN VOCHTELOO

# LEERLINGEN MET EEN VISUELE BEPERKING IN BEWEGING

*Schoolsportvereniging Bartiméus Zeist voorziet in behoefte*

Met naschoolse karate- en dansgroepen krijgt Schoolsportvereniging Bartiméus Zeist wekelijks zo'n twintig slechtziende en blinde leerlingen en jongvolwassenen in beweging. De bijbehorende Sportimpuls-subsidie vervalt dit najaar, maar dat weerhoudt de betrokken partijen er niet van om door te gaan met de lessen op woensdagmiddag en donderdagavond.



# “We hebben zelfs een heuse sportdag gehad met acht verschillende sporten”

**I**n 1915 opgericht als ‘Vereniging tot bevordering van christelijke opvoeding en onderwijs voor blinde kinderen en jongelieden’, is Bartiméus uitgegroeid tot een expertisorganisatie, die mensen met een visuele beperking op velerlei vlakken ondersteunt. Eén van de Bartiméus-locaties bevindt zich aan de Van Rensselaan in Zeist. Daar biedt de woonzorg- en onderwijsgroep aan zo’n honderd slechtzienden en blinden in de leeftijd van 6 tot 20 jaar speciaal en voortgezet speciaal onderwijs aan.

“Leerlingen met een visuele beperking in het speciaal onderwijs doen minder aan sport en bewegen dan kinderen in het reguliere onderwijs”, zo vertelt Sandra van Wijhe-Faase, regioconsulent Aangepast Sporten bij Sportservice Zeist, onderdeel van Sportservice provincie Utrecht. “Zij hebben vaak niet alleen een visuele beperking, maar kampen ook met stoornissen zoals autisme en PDD-NOS. Voor deze jongeren heb je trainers nodig met specifieke kennis en kunde, en juist die goede begeleiding is vaak het struikelblok. Verder weet deze doelgroep vaak niet waar ze terecht kan. En als men dat al weet, dan

is het vervoer meestal een probleem. Dat deze kinderen minder sporten is jammer, want bewegen is gezond, leuk en goed voor het zelfvertrouwen.”

## Special Heroes en Sportimpuls

Dat de leerlingen met een visuele beperking van heinde en verre naar Bartiméus komen maakt het volgens Van Wijhe-Faase lastig om ze door te verwijzen naar lokale sport- en beweegaanbieders. Dit gecombineerd met het feit dat Bartiméus zelf kennis van de doelgroep heeft en over een geschikte accommodatie beschikt, maakt dat sporten en bewegen binnenshuis voor deze doelgroep een logische eerste stap was.

Het is aan Special Heroes te danken dat deze eerste stap in 2013 ook daadwerkelijk kon worden gezet. De subsidie van dit sportstimuleringsprogramma van Onbeperkt Sportief, NOC\*NSF en LVC-3 (Landelijke Vereniging Cluster-3) stelde Van Wijhe-Faase namelijk in staat om een binnenschools sport- en beweegaanbod op te zetten. Zo kregen de Bartiméus-leerlingen

## Atletieklessen van een toekomstige olympiër

Als skeletonster richt ze zich op de komende Olympische Winterspelen in het Zuid-Koreaanse Pyeongchang. Daarnaast is Joska Le Conté hoofdtrainster van AV Fit, de partij die met goed gevolg de Sportimpuls-aanvraag voor de Schoolsportvereniging Bartiméus Zeist indiende. Net als Hans Harthoorn had ze in het kader van Special Heroes al enkele binnenschoolse atletieklessen, waarna ze twee keer een naschools aanbod van vijf lessen op de maandag verzorgde.

### Hoe zagen die naschoolse trainingen eruit?

“Er is een atletiekbaantje bij de school aangelegd en daarop zijn

de lijntjes iets hoger, zodat de kinderen voelen dat ze uit de baan gaan. Atletiek is natuurlijk meer dan hardlopen en daarom heb ik geprobeerd om iedere training een ander onderdeel te doen. We hebben bijvoorbeeld ook aan verspringen en kogelstoten gedaan.”

### Hoe vond je het om die lessen te geven?

“Het was leuk en erg uitdagend. We hebben natuurlijk een scholing gehad, maar uiteindelijk komt het erop neer dat je erg creatief moet zijn. Als trainer moet je alternatieve dingen bedenken, waardoor sommige oefeningen toch uitgevoerd kunnen worden.

Ik dacht vooraf dat het heel lastig zou zijn, maar die kinderen kunnen juist hartstikke veel. Negen van de tien kunnen met de juiste begeleiding zo bij een reguliere club meetrainen.

Verder maakte het niveauverschil het soms wat lastig, maar je merkt dat de groep gewend is om elkaar te helpen.”

### Kun je een voorbeeld geven van zo’n creatieve oefening?

“Soms geef ik een oefening waarbij mijn leerlingen met een bal op een doel moeten mikken. Als je het doel niet kunt zien is dat natuurlijk erg lastig en daarom heb ik op de plek van het doel



een apparaat neergezet waar piepjes uitkomen. Ik geef dan aan hoe ver ze er vanaf zaten, maar het gebeurde ook geregeld dat ze gewoon raak gooiden.”



tijdens de reguliere gymuren sportlessen aangeboden door de plaatselijke sportverenigingen. “Softbal, boksen, judo, paardrijden, atletiek, karate: het kwam allemaal voorbij”, aldus Van Wijhe-Faase, die bij Sportservice Zeist ook de rol van combi-natiefunctionaris Special Heroes vervult. Om nog meer Bartiméus-leerlingen in be-weging te krijgen ging Sportservice Zeist op zoek naar manieren om te kunnen star-ten met een naschools sport- en beweeg-aanbod. Haar inzet werd beloond toen ZonMw twee jaar geleden een door AV Fit ingediende aanvraag voor een Sportim-puls-subsidie goedkeurde. Dankzij deze regeling uit het VWS-programma Sport en Bewegen in de Buurt (2012-2016) zag de Schoolsportvereniging Bartiméus Zeist het levenslicht. “Dankzij Special Heroes konden we binnenschools aanbod realise-ren en dankzij de Sportimpuls beschikken we nu ook over naschools aanbod”, zo vat Van Wijhe-Faase het afgelegde subsidietra-ject treffend samen. De projectleidster wist naast de atletiek-vereniging ook andere plaatselijke sport-

aanbieders aan de Schoolsportvereniging te koppelen. Tijdens een speciaal daar-voor georganiseerde bijeenkomst werden de trainers geschoold in het omgaan met deze doelgroep en er volgden diverse les-sen in verschillende sporten. Van Wijhe-Faase: “In het voorjaar van 2015 hebben we zelfs een heuse sportdag gehad met acht verschillende sporten.” Voor som-

mige sporten gold dat het bij een paar binnen- en naschoolse introductielessen bleef, maar met enkele sportverenigingen is een structureel naschools programma opgezet. Zo is er op de woensdagmiddag een vaste karategroep en draaien er op donderdagavond twee dansgroepen. “De Schoolsportvereniging bedient in totaal zo’n twintig leerlingen en jongvolwasse-

Sandra van Wijhe-Faase,  
regioconsulent Aangepast  
Sporten bij Sportservice Zeist



### Welke ontwikkeling heb je de leerlingen zien doormaken?

“Je zag kinderen die het in het begin spannend vonden en die niet gewend waren om te bewegen na een tijdje echt loskomen. Sommigen werden zelfs superenthousiast en wilden steeds meer.”

### Eén meisje heeft zelfs bij AV Fit meegetraind?

“Klopt. Er waren best veel kinderen die door wilden na die vijf lessen, dus toen hebben we gekeken of ze bij AV Fit konden trainen. Het lastige is alleen dat veel van de kinderen niet uit de buurt van Zeist komen en dat

bijna iedereen iedere dag weer naar huis gaat. Het meisje dat wel bij AV Fit heeft meegetraind had niet verwacht dat ze met een reguliere groep mee kon doen, dus dat was een mooie overwinning voor haar.”

### “IK DACHT VOORAF DAT HET HEEL LASTIG ZOU ZIJN, MAAR DIE KINDEREN KUNNEN JUUST HARTSTIKKE VEEL”

### Hoe zorg je ervoor dat die leerlingen in hun eigen woonplaats aan atletiek kunnen doen?

“In overleg met Sandra van Wijhe-Faase heb ik gekeken welke clubs

in de buurt zitten en waar die leerlingen terecht kunnen, want het is natuurlijk de bedoeling om ze structureel te laten bewegen. Het zou mooi zijn als dit niet perse op Bartiméus hoeft, maar dat ze kunnen integreren in een normale vereniging.”

### En de atletieklessen binnen de Schoolsportvereniging, komen die nog terug?

“Het is lastig om de naschoolse lessen te blijven verzorgen en dat heeft te maken met de beschikbaarheid van de trainers. Om de tien lessen te kunnen geven heb ik vrij genomen en dat kan ik niet blijven doen. Wellicht dat hiervoor

nog een oplossing komt, maar het zou sowieso mooi zijn als de kinderen die door willen terecht kunnen bij een vereniging in hun buurt.”



MEL BOAS

## “De leerlingen hebben ervaren dat ze meer kunnen dan ze dachten”

nen. Dat is een aantal waar we blij mee mogen zijn”, zo toont Van Wijhe-Faase zich tevreden.

### Karategroep

De karategroep van de Sportsportvereniging wordt geleid door Hans Harthoorn, die al sinds 1963 zijn eigen karateschool runt. Met een werkverleden in de bewegingsagogie heeft hij een natuurlijke interesse voor sport en bewegen door mensen met een beperking ontwikkeld. Toen hij tweeënhalf jaar geleden via Sportservice Zeist hoorde van de activiteiten op Bartiméus Zeist was hij direct om. “Ook voor deze doelgroep is bewegen erg belangrijk. Bij karate leren mensen vertrouwen hebben in zichzelf en in de ander”, zo stelt hij. Bij de scholing over het lesgeven aan deze doelgroep moest Harthoorn zelf met een verduisteringsbril op over een balk springen. “Dat is een angstige ervaring, kan ik je vertellen.”

Harthoorn gaf eerst een halfjaar karatelessen in het kader van Special Heroes. Daarbij werd hij geassisteerd door de gymleeraar. “Zo konden we tijdens de reguliere gymlessen kijken of er kinderen geïnteresseerd waren om later naschools aanbod te volgen.” Hij kan zich nog goed herinneren hoe hij in die eerste lessen moest wennen aan het lesgeven aan een nieuwe doelgroep. “Ik heb ze eerst maar eens tegen de wand gezet en heel rustig met gestrekte armen naar de andere kant laten lopen. Tijdens die oefening flapte ik er per ongeluk uit dat we blindemannetje speelden. ‘Dat is geen probleem, want ik zie toch bijna niets’, was de reactie van één van de kinderen. Toen merkte ik ook direct dat ze zelf niet te zielig over hun beperking doen.” Harthoorn is sowieso enthousiast over de manier waarop de leerlingen aan de lessen meedoen. “Ze konden veel meer dan ik dacht. Je moet ze letterlijk vertellen wat ze moeten doen en dat leidt erg

vaak tot grappige situaties. Ik heb moeten leren uit ervaring, daar heb ik ontzettend veel plezier in. En ik leer nog steeds. Sterker nog: ik denk dat ik het meeste leer van iedereen.”

Harthoorns lessen op woensdagmiddag trekken standaard vijf leerlingen. “Eén van hen is halfzijdig verlamd, een ander heeft zwaar overgewicht en nog een ander ADHD. De visuele beperking is dus maar één van de zaken waar we mee te maken hebben. De groep is erg divers en daarom word ik altijd door twee mensen geassisteerd.” Leuk detail is dat ook de Zeister wethouder Roy Luca (Verkeer, Openbare ruimte en Dienstverlening) regelmatig langskomt om te helpen. “Zijn moeder heeft op Bartiméus gewerkt en hij heeft een karateachtergrond. Als zijn agenda het toestaat is hij erbij.” Luca was, onder toezicht oog van collega-wethouder Sander Jansen (Werk, Economie, Ruimte en Sport), ook van de partij toen de vijf leerlingen half april van dit jaar een examen aflegden. Onder grote belangstelling liepen zij hun kata, met als resultaat: driemaal een gele slip, één gele band en een gele band met een oranje slip. Harthoorn: “Dit had ik na de eerste weken niet verwacht en dit belooft veel goeds voor de toekomst.”

### Groepen geborgd

Na twee jaar te hebben gedraaid eindigt het Sportimpuls-programma per 1 november aanstaande. Van Wijhe-Faase: “De officiële regeling stopt dan, maar de huidige groepen worden wel geborgd. Zo draait de karategroep zelfstandig door en gaan de dansgroepen via het vrijetijdsaanbod van Bartiméus verder.” Op de vraag wat het de Schoolsportvereniging heeft opgeleverd antwoordt ze: “Door de scholing aan de trainers hebben de verenigingen een andere kijk gekregen op deze doelgroep. Verder is er mede door de gezamenlijke sportdag een connectie tussen de verenigingen en Bartiméus ontstaan. Dankzij dit netwerk is het makkelijker geworden om in de toekomst activiteiten te organiseren voor deze doelgroep en ik zet me ervoor in dat dit netwerk in stand blijft.”

## Vakdocent: een belangrijke schakel

Mike Russchen is één van de twee docenten bewegingsonderwijs bij Bartiméus Zeist. Aan al zijn groepen in het voortgezet onderwijs geeft hij twee uur gym per week. “Daarnaast is het mijn rol om bekendheid te geven aan veel verschillende sporten, zodat kinderen de sport kunnen vinden die bij hen past.”

In het kader van Special Heroes staat Russchen zijn gymuren twee keer drie weken lang af aan trainers van een sportvereniging uit de buurt. Russchen: “Afgelopen jaar hebben we aan paardrijden gedaan en we hebben een keer geschaatst. Het paardrijden sloeg erg aan, maar heeft nog geen naschools vervolg gekregen. Dat heeft te maken met de afstand tot de manege. Sporten als atletiek en karate kunnen nu eenmaal makkelijker bij Bartiméus zelf worden gedaan.”

### “ALS ER IEMAND KOMT LESGEVEN IN ZIJN JUDOPAK, DAN IS DAT EEN ENORME BELEVENIS VOOR DE LEERLINGEN”

Kinderen die niet in de buurt wonen, en dus niet makkelijk naschools aanbod kunnen volgen, probeert Russchen te helpen met het zoeken naar een vereniging in de buurt. Op de vraag hoe die zoektocht verloopt antwoordt hij: “Sportservice Zeist heeft natuurlijk te maken met gemeentegrenzen, dus daar kan Sportservice provincie Utrecht een belangrijke rol in spelen. Hoe dichter je sport bij de kinderen brengt, des te groter de kans is dat ze gaan en blijven bewegen.”

### Sport op de kaart

De vakdocent constateert dat Special Heroes en de Schoolsportvereniging sport echt op de kaart hebben gezet. De kracht van beide projecten zit 'm volgens hem in de kennis, kunde en het enthousiasme van de leraren, die vastbesloten zijn om hun sport



goed op de groep over te brengen.

“Als er iemand komt lesgeven in zijn judopak, dan is dat een enorme beleving voor de leerlingen. Misschien kunnen niet alle leerlingen

het even goed zien, maar ze ruiken, voelen en weten wat er aan de hand is. Zoiets inspireert. Bij deze groepen heb je het sowieso nooit over grote aantallen, maar de leerlingen zijn door deze projecten echt meer gaan sporten. Ze zijn er achter gekomen dat ze meer kunnen en dat er ook meer is dan ze denken.”

Russchen schakelt met de leerlingen en hun ouders en legt uit dat hij Sportservice Zeist nodig heeft voor het contact met de verenigingen. Hij zou het een gemis vinden als de structuren van Special Heroes en de Schoolsportvereniging in de toekomst zouden verdwijnen. “Het is erg waardevol om die leraren voor de groep te hebben en de kinderen beleven ontzettend veel plezier aan de lessen. Die sportlessen moeten we ze kunnen blijven aanbieden.”

## Van Zeist naar Rio de Janeiro

Joleen Hakker zat als kind op Bartiméus Zeist. Onlangs nam ze deel aan de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro, waar ze als triatlete in actie kwam. Voor

maar uit eigen ervaring weet ik dat het om heel simpele aanpassingen gaat en het vooral 'doen' is. Dan merk je ook als begeleider dat het superleuk is om met sporters met

topsportniveau aandacht geeft. Als boegbeeld heb ik een voorbeeldrol voor de visueel gehandicapten. Ik wil laten zien wat er allemaal mogelijk is en hoe ver je kan komen.

er alleen paardrijden en goalball. Daarna is het sportaanbod langzamerhand gaan groeien en je ziet nu dat sport er een veel prominere rol heeft. Dat is een goede ontwikkeling."



Joleen Hakker (links), Paralympisch triatlete en ambassadrice van Bartiméus

het Bartiméus-boegbeeld waren dit haar derde Paralympische Spelen, nadat ze in Beijing (2008) als roeister en in Londen (2012) als wielrenster deelnam.

### Hoe belangrijk is het voor slechtzienden en blinden om te bewegen?

"Toen ik met sporten en bewegen begon merkte ik direct dat mijn wereld groter werd dan het 'visuele gehandicaptenwereldje' waar ik vroeger best vaak in zat. Ik laat nu ook zelf aan anderen zien wat er mogelijk is en wat er allemaal kan als je een visuele beperking hebt. Ik heb vaak het idee dat mensen vooral moeilijkheden zien in het begeleiden van deze groep,

een visuele beperking te sporten. Zo ben ik als topsporter met onze groep Running Blind lid bij atletiekvereniging Atverni in Nieuwegein. We laten daar echt zien wat er allemaal mogelijk is als je sport met een visuele beperking en ik vind het leuk om het enthousiasme over te brengen op andere leden."

### Hoe vul je je rol als ambassadrice van Bartiméus in?

"Allereerst wil ik graag zeggen dat ik blij en dankbaar ben dat Bartiméus mij steunt op topsportniveau. Mede door Bartiméus kon ik in Rio excelleren op de triatlon en ik vind het echt fijn dat het sport zowel op lokaal als op

Sporten is heel belangrijk voor het opdoen van sociale contacten en het jezelf ontwikkelen als mens. Als topsporter ben ik natuurlijk enthousiast over sporten en dat enthousiasme wil ik overbrengen naar andere sporters met een visuele beperking. Ik deel mijn ervaringen op Twitter, Facebook en de website van Bartiméus en die stukjes – die overigens worden geschreven door mijn vriend – worden goed gelezen."

### Wat vind je van de Schoolsportvereniging Bartiméus Zeist?

"Toen ik er nog op school zat, werd er heel weinig aan sportstimulatie gedaan. Volgens mij was

### Hoe kijk je aan tegen de samenwerking door de verschillende partijen?

"Het is heel goed dat deze samenwerking er is en dit soort verbanden zou ik graag overal in het land zien. Ik ben benieuwd hoe de samenwerking met al die verschillende partijen na afloop van het project verder gaat. Zelf merk ik vaak dat er in zo'n samenwerking niet te veel partners betrok-

### "EEN TIP VAN MIJ ZOU ZIJN DAT EEN SPORTER VAN BARTIMEUS ALS VERTEGENWOORDIGER BETROKKEN WORDT BIJ DE BORGING VAN HET PROJECT."

ken zijn. Het viel mij vroeger al op dat er veel gepraat wordt voor en over visueel gehandicapten, maar dat zij zelf niet betrokken worden bij de uitvoering en borging van het project. Je ziet soms dat de communicatie misgaat en het project dan eindigt door onvoldoende draagvlak.

Een tip van mij zou zijn dat een sporter van Bartiméus als vertegenwoordiger betrokken wordt bij de borging van het project. Dat er dus goed naar de behoefte van de sporter wordt geluisterd en dat daarop de beslissingen voor de toekomst worden gebaseerd."

Van Wijhe-Faase stelt dat het voor de leerlingen goed is geweest dat ze kennis hebben gemaakt met diverse sporten. “Ze hebben ervaren dat ze meer kunnen dan ze dachten en dat is erg belangrijk voor ze. Zo was er een meisje dat meedeed aan de naschoolse atletieklessen en zij heeft uiteindelijk bij AV Fit meegetraind met de reguliere groep. Daar had ze nooit op durven rekenen. Ten slotte is de school nog meer *sportminded* geworden. Men ziet nu zelf ook het belang van het na schooltijd bezighouden van de leerlingen.”

### ‘Wiel niet opnieuw uitvinden’

Tot slot maakt Van Wijhe-Faase van de gelegenheid gebruik om te noemen dat ze als regioconsulent en combinatiefunctionaris een goed overzicht heeft van de vraag en het aanbod met betrekking tot het aangepast sporten. “Ik zou graag zien dat in het land de regiomedewerkers en combinatiefunctionarissen vaker ingeschakeld worden bij het opstarten van dergelijke projecten. Dan hoeven al die verschillende instellingen het wiel niet opnieuw

## “Het liefst zou ik zien dat de leerlingen lid kunnen worden van een gewone vereniging”

uit te vinden en kunnen ze bij elkaar geplaatst worden, zodat ze direct goed kunnen samenwerken.” Ze hoopt dat met het nieuwe gehandicaptensportprogramma Grenzeloos actief een flinke slag geslagen wordt in het matchen van aangepast sportaanbod en de vraag ernaar. “Uiteindelijk moet iedereen toegang hebben tot het aanwezige sportaanbod in zijn buurt. Er is al best veel aanbod, maar zowel voor de doelgroep als voor de begeleiders is dit niet altijd even makkelijk te vinden.”

“We gaan straks werken met een eigen bij-

drage van 15 euro per maand”, zo schetst Harthoorn de nabije toekomst van zijn karategroep. “Omdat ik er veel plezier in heb gaan we gewoon door en dan zie ik wel hoeveel kinderen er overblijven. Ik hoop wel dat ik de zaal van de school gratis kan blijven gebruiken.” Zijn grote doel is dat mensen met een beperking bij een reguliere vereniging aansluiting vinden. “Ik heb deze leerlingen nu bij elkaar om ze te laten wennen, maar het liefst zou ik zien dat ze lid kunnen worden van een gewone vereniging. Dat valt of staat met de leraren in het land en met de doelgroep zelf die zich moet durven afvragen wat er voor hen allemaal mogelijk is.” Harthoorn is druk bezig om die ontwikkeling te stimuleren, sinds hij twee jaar geleden door het bestuur van de karatebond is gevraagd om G-karate in Nederland op te zetten. “Dat gaat met horten en stoten en er is nog veel werk te verzetten, maar het begin is er.” ■

## ‘Schoolsportvereniging maakt sporten en bewegen toegankelijk’

Carlijn van Houselt, accountmanager Sport bij de gemeente Zeist: “De gemeente Zeist beschikt over een verhoudingsgewijs hoog aantal mensen met een beperking. Zij wonen in Zeist of zijn actief in een van de vele instellingen die de gemeente rijk is. Bij de aanvraag van een Sportimpuls moet de gemeente een intentieverklaring ondertekenen en aangeven of het plan past bij de doelgroepen en het lokale sportbeleid. Dit Schoolsportvereniging-aanbod past absoluut bij ons beleid, omdat we onder andere inzetten op het toegankelijk maken van sport voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Want de sportdeelname bij mensen met een beperking blijft helaas nog achter, terwijl de ervaring leert dat sporten en bewegen heel belangrijk is voor een grotere mobiliteit, vitali-

teit, participatie en gevoel van welzijn.”

“De Schoolsportvereniging maakt sporten en bewegen heel toegankelijk door het aanbod van sportaanbieders dicht bij de doelgroep te brengen. Door deze duurzame verbinding met sportaanbieders en scholen bied je een doorlopend sportaanbod aan voor de jeugd. In de toekomst willen we nog meer gaan kijken hoe we zo veel mogelijk in regionaal verband kunnen werken. Belangrijk is dat daarbij vraaggericht wordt gewerkt: Wat wil de doelgroep zelf? Het aanbod – en daarmee de keuzemogelijkheden – moet vervolgens zo breed mogelijk worden.”



Ank van Ganzewinkel

# “BASKETBAL GEEFT MIE WEER HET GEVOEL DAT IK LEEF”

Anderhalf uur basketballen is veel voor Ank van Ganzewinkel. Toch zet ze tijdens de training door. “Ik wil het volhouden. Na de training ben ik kapot, maar tot het gaatje gaan geeft een lekker gevoel. Basketballen geeft me weer het gevoel dat ik leef”, zegt ze.  TESSA DE WEKKER

Voor de zomervakantie volgde Van Ganzewinkel (33) twee proeflessen rolstoelbasketbal in Tilburg. Regiocoach Ben de Fretes begeleidde haar in het kader van het project Samen voor Goud in haar sportkeuze. Hij ging ook met haar mee naar de eerste training. Doodeng vond Van Ganzewinkel het. “Ik voelde me de eerste keer een beetje verloren. Ik snapte niet zo veel van het spelletje.” De tweede keer ging het al beter. “Ik werd meer opgenomen in de groep en de mensen gaven me het gevoel dat ik fouten mocht maken en mocht leren.”

Na de zomer heeft Van Ganzewinkel de trainingen weer opgepakt. “De trainingen zijn een goede stok achter de deur. Die heb ik toch wel nodig. Ik kan bij mezelf nog weleens denken: misschien is het te intensief voor me, ik kan beter niet gaan. Maar nu denk ik: kom op, Ank, ga ervoor, ze verwachten je.”

### *Overwinning*

Van Ganzewinkel heeft een mitochondriale aandoening, een energiestofwisselingsziekte. Die veroorzaakt bij haar een zogenaamde cerebellaire ataxie. Dat is een stoornis in de kleine hersenen, waardoor ongecontroleerde bewegingen ontstaan. Daarnaast heeft Van Ganzewinkel polyneuropathie, een zenuwprobleem waardoor haar spieren en het gevoel in haar lichaam niet goed werken.

Sporten is lastig voor haar, maar tegelijkertijd nodig. Twee keer in de week doet ze aan fitness bij een fysiotherapeut. Hartstikke goed, maar echt leuk vindt ze dat niet. “Ik wilde ook weleens voor mijn plezier sporten.”

De zoektocht naar wat ze kan en leuk vindt was best lastig. “Vorige zomer ben ik weer begonnen met fietsen. Niet in de stad, maar rustig langs de weilanden. Heerlijk vind ik dat. Normaal zit ik in een scootmobiel. Ik was zo trots op mezelf toen ik weer fietste. Het was echt een overwinning, net als de eerste basketbaltraining.”

### *Lange neus*

Hoewel haar ziekte haar vaak behoorlijk in de weg zit, houdt Van Ganzewinkel wel van een uitdaging. Zo ging ze laatst zitwaterskiën. “Daar werd ik gelukkig van. Ik merk dat ik beter in mijn vel kom te zitten door dit soort activiteiten”, zegt ze lachend.

De artsen hebben haar een behoorlijk donker scenario geschetst. Van Ganzewinkel zal volgens hen steeds minder kunnen door haar ziekte. Niet bepaald een motiverende boodschap. “Zeker niet als je wilt gaan sporten”, zegt ze. “Normaal ga je trainen om beter in een sport te worden. Ik moet oefenen om niet achteruit te gaan door mijn ziekte.”

Juist daarom voelt elke nieuwe stap, het fietsen, het basketballen en het waterskiën, als een overwinning. Op haarzelf, maar ook op haar ziekte. “Als zoiets lukt, dan trek ik een lange neus naar mijn ziekte. Zie je, ik kan het wél. Ik wil niet verliezen van mijn ziekte. Ik probeer er zo positief mogelijk mee om te gaan.”

### *Doelen stellen*

Omdat het verloop van de ziekte onzeker is, is het voor Van Ganzewinkel moeilijk om doelen te stellen. Dat geldt ook voor haar



### Coach Lucie Houwen

Van Ganzewinkel wordt tijdens Samen voor Goud gecoacht door paralympisch basketbalster Lucie Houwen (25). Houwen kan zich goed vinden in de doelen van Van Ganzewinkel. "Je moet de lat niet meteen te hoog leggen. Kleine doelen zijn goed om



MATHILDE DUSOL

zo toe te werken naar het einddoel dat Ank heeft gesteld voor Samen voor Goud." Van Ganzewinkel hoopt dat Houwen haar kan helpen met haar doelen. "Het lijkt

me leuk om na de Paralympische Spelen een keer samen te basketballen. Misschien heeft Lucie nog een goede tip voor hoe ik die bal hoger kan krijgen."

sportieve leven. "Ik weet niet hoe ik me morgen voel, laat staan over zes weken of een halfjaar. Voordat ik mee ging doen aan Samen voor Goud, heb ik eerst gevraagd of het een probleem is dat ik moeilijk kan inschatten waar ik na een jaar sta. Gelukkig was dat niet erg en mocht ik meedoen."

Omdat ze zich niet wil laten kennen, heeft Van Ganzewinkel toch twee doelen voor zichzelf gesteld. In april, tijdens de Papendal-dag met alle deelnemers aan Samen voor Goud en hun coaches, wil ze kunnen scoren. "Die basketbal is nu nog zo zwaar voor mij. Als ik schiet, kom ik nog niet in de buurt van de basket. Daar wil ik aan werken. Ook wil ik de bal van de grond kunnen oprapen door hem over mijn vingers te laten rollen. Het gevoel in mijn vingers is niet zo goed, dus dat wordt nog een hele uitdaging." ■

**"ALS IETS LUKT, DAN TREK IK EEN LANGE NEUS NAAR MIJN ZIEKTE. ZIE JE, IK KAN HET WEL."**

# OOK GROOT IN AANGEPAST SPORTEN

 ERNST BOUWES

## Voorbeeldclub AV Sprint Breda

Drie atleten vertegenwoordigden AV Sprint uit Breda op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro: de zevenkampsters Anouk Vetter en Nadine Broersen en tienkamper Pieter Braun. Het zijn de uithangborden van de grootste atletiekvereniging van Nederland. Naast deze toppers is AV Sprint ook groot in aangepast sporten. In de afgelopen dertig jaar heeft de club vele sporters met een beperking opgenomen. Wouter Schelvis, Mies Kuipers en Karien Musters vertellen hoe iedereen welkom is op het atletiekcomplex bij het Mastbos.





## “Sommige slechtziende sporters zijn zodanig in de club opgenomen dat ze gewoon bij de reguliere trainers meedoen”

“

In 1983 is de eerste kunststofbaan in Breda aangelegd, ook met het doel om mensen met een beperking kennis te laten maken met atletiek”, herinnert Wouter Schelvis, bestuurslid Aangepast

Sporten, zich. “Dat initiatief was aanvankelijk genomen voor een blinde sporter die hier al met iemand trainde, maar deze bleek gestopt te zijn op het moment dat we de baan in gebruik namen. Daarop kwam al vrij snel een groepje rolstoelers naar de club, dat blij was dat de oude sintelbaan was verdwenen. Dat hebben we bij Sprint opgepakt via een afdeling aangepast sporten, die in de eerste jaren vier bestuursleden had en drie atleten. Ruim dertig jaar later is het bestuur nog even groot, maar heeft de vereniging wel zeventig sporters met een beperking onder haar leden.”

### Drempel overwinnen

Aanvankelijk bediende de afdeling sporters met een lichamelijke beperking, maar na verloop van tijd kreeg Sprint het verzoek om het ook eens met mensen met een verstandelijke beperking te proberen. “We hebben wel een drempel moeten overwinnen, omdat enkele bestuursleden dat niet zo zagen zitten. Dankzij een Amerikaanse televisieserie over een jongen met een verstandelijke beperking kwam hun komst in een stroomversnelling. Daarna groeide de groep snel. Inmiddels hebben we een

breed scala binnen de club, van mensen met autisme of een visuele beperking tot mensen in een rolstoel. Dat vraagt wel extra begeleiding. Vooral een voldoende aantal trainers blijft een probleem. Gelukkig nemen steeds meer opleidingen deze specialisatie in hun pakket op, maar de meeste afgestudeerden gaan na hun studie naar een tennis- of een golfclub. Een atletiekvereniging heeft nu eenmaal weinig middelen om goede begeleiding te betalen. Een trainer bij een tennisclub verdient per maand wat hij bij Sprint in een jaar zou krijgen. Daarom kunnen we hier enkel met vrijwilligers werken.”

### Cursussen volgen

Eén van die vrijwilligers is Karien Musters: “Ik ben begonnen als jeugdtrainer. Eerst als assistent, waarna ik opleidingen gedaan heb als trainster voor mensen met een lichamelijke beperking en verstandelijke beperking en vervolgens iedere mogelijke bijscholing van Gehandicaptensport Nederland. Alle vrijwillige trainers bij Sprint hebben cursussen gevolgd bij de Atletiekunie en moeten vervolgens jaarlijks lessen volgen om hun licentie te behouden. Dat kun je op Papendal doen, maar bij voldoende interesse in de regio kun je een opleider ook uitnodigen. Dan krijgt deze groep van minimaal tien trainers een bijscholing van één of twee dagdelen over een atletiekdiscipline. Daarvoor krijg je licentiepunten, die je om de vijf jaar nodig hebt voor de verlenging van je papieren. AV Sprint heeft bijna alleen maar gediplomeerde trainers met

een geldende licentie. Helaas biedt de Atletiekunie geen gerichte opleiding voor omgang met mensen met een beperking aan. Nog sterker: wij kunnen hen meestal meer vertellen dan zij ons. Als we iets vragen, dan weet de bond het meestal niet. Wel proberen ze ons te helpen. Zelf werk ik met de groep verstandelijk gehandicapten.”

### Geen aparte trainingstijden

“In principe werken we aan integratie binnen de club”, benadrukt Schelvis. “Geen aparte trainingstijden, geen aparte feestjes.” Mies Kuipers doet de werpgroep. “Soms overlapt het elkaar wel, hoor, maar zo hebben we het een beetje verdeeld. Sommige slechtziende sporters zijn zodanig in de club opgenomen dat ze gewoon bij de reguliere trainers meedoen. Zo hebben we ook een slechtziende loper die is overgestapt van het voetbal. Daar speelde hij in een vriendenploeg, maar hij miste steeds vaker de bal omdat zijn zicht afneemt. Om eens niet de minste te zijn, vroeg hij of hij bij ons kon meelopen. Hopelijk kan hij straks aansluiten bij de reguliere groep waar hij qua snelheid thuishoort. Daarnaast krijgt hij hier ook contact met blinde atleten, die hem weer helpen met hun handigheden in het dagelijks leven. Dat is voor hem op dit moment in zijn leven belangrijk.”

### Iedereen kan instromen

De missie van AV Sprint is om iedereen naar eigen kunnen de mogelijkheid te bieden om atletiek te bedrijven, legt Schelvis uit. “Van op hoge leeftijd wandelend met stokken tot olympische deelnemers op de meerkamp in Rio en alles wat daartussen zit, met en zonder beperking. Iedereen kan instromen en we hebben voor iedereen een plek. Dat maakt ons, denk ik, tot de atletiekclub met de meeste leden in Nederland, meer dan tweeduizend. Toch kun je hier op een avond binnenlopen en dan voornamelijk atleten met een beperking aan het werk zien. Veel lopers trekken met hun groepjes

de bossen in achter ons complex. Op de baan zijn dan de 'specials' bezig, dat zijn onze zes, zeven wheelers van het Wheelchair Racing Team van Ineke Boekelman, en op het middenresein werkt een andere groep aan de technische nummers. Dat is tegenwoordig normaal op de club, dat vergeten we weleens. Regelmatig komen andere clubs kijken hoe wij dat doen bij AV Sprint, om dan zelf aan de slag te gaan. De wheelers zijn overigens niet langer onderdeel van de afdeling aangepast sporten, maar zitten als team binnen de reguliere afdeling baanatletiek bij AV Sprint."

### Special Olympics

Intussen heeft een aantal verenigingen een competitie opgezet voor atleten met een verstandelijke beperking. Musters legt uit: "Dat zijn mooie wedstrijden voor mijn atleten. Daarnaast hebben we begin juli meegedaan aan de Special Olympics Nationale Spelen in Nijmegen. Verder gaan we vaak in de winter crossen. Toen ik begon met de loopgroep had je maar één of twee gespecialiseerde lopen, maar nu biedt ieder regulier evenement een aparte start aan voor ons. Bij AV Sprint zijn sowieso alle wedstrijden opengesteld voor atleten met een beperking. Je kunt nu ieder weekend wel ergens competitief sporten."

Trainster Musters gaat zelfs de grens over: "We lopen jaarlijks minstens drie wedstrijden in België, ook vanwege de goede bereikbaarheid. Dan zorgen de ouders meestal voor het vervoer. Bij de zuiderburen is de toegang bij sportevenementen nog laagdrempeliger dan bij ons. Een wedstrijd in België is voor onze atleten best leuk, want die kunnen dan hoog in het klassement eindigen. Sommige atleten uit mijn groep zijn heel prestatiegericht."

### Bijspringen

Als bestuurslid zoekt Schelvis regelmatig naar hulp bij het vervoer van de atleten. "Voor de wheelers kan dat weleens een probleem zijn. Die hebben vaak wel een

eigen auto, maar met één rolstoel is die meteen vol. Als de groep naar een wedstrijd in Stadskanaal, Berlijn of Zwitserland wil, dan moet je iets zien te regelen. We kunnen soms bijdrages krijgen van 'De Vrienden van Sprint' en ook het bedrijfsleven springt af en toe bij. De orga-

**“‘Nee’ is bij ons geen antwoord als zich een potentiële sporter aanmeldt”**

nisatie en financiering van evenementen op ons complex is daarentegen nooit een probleem. Bedrijven komen ook met hun personeel helpen bij de wedstrijden in het kader van maatschappelijk verantwoord ondernemen. Dat is echt een feest, waarbij we dankzij alle bijdragen ook een mooie aankleding kunnen verzorgen. Moeilijker is het om steun te vinden voor individuele sporters."

### Status vasthouden

De afgelopen jaren is AV Sprint uitgegroeid tot een voorbeeld voor aangepast sporten, constateert Schelvis. "Het Mulier Instituut is hier geweest, NOS op 3. We hebben een status veroverd, maar dat geeft ook de verplichting om die standaard vast te houden. Met zeventig sporters met een beperking heeft onze afdeling de grootte van een kleine reguliere atletiekvereniging. Daarom zitten we als afdelingsbestuur bijna maandelijks bij elkaar en buigen ons over materiaalkosten, vervoerskosten bij wedstrijden, trainers en vrijwilligers zoeken. 'Nee' is bij ons geen antwoord als zich een potentiële sporter aanmeldt. Kom maar gewoon en wij gaan kijken wat we kunnen doen. We kregen onlangs een verzoek van iemand met een beenamputatie, net zoals Marlou van Rhijn, die een speciale prothese nodig heeft om te kunnen sporten. Dat is duur materiaal, dat je niet vergoedt krijgt voordat je serieus blijkt te sporten. Maar hoe toon je dat aan? De prothese is vaak speciaal geprepareerd. Die kun je niet lenen. Daar zoeken we nu een oplossing voor, misschien via het Fieldlab Aangepast Sporten of een revalidatiecentrum.





“De omgeving vertelt hen vaak wat ze allemaal niet kunnen, maar in de sport blijkt dan wat voor hen wél mogelijk is.”

Hij moet het dan zelf verder met zijn gemeente regelen. Als dat lukt en hij komt, dan hebben we alle mogelijke categorieën in de club vertegenwoordigd.”

#### Smalle basis

De afdeling aangepast sporten binnen AV Sprint heeft nu drie hoofdtrainers, die hulp krijgen van de reguliere trainers van de club, vertelt Musters. “Daarnaast heb je altijd enige assistentie nodig op de baan. Sommige ouders komen om mij te helpen. Toch is de basis smal. Als ik met vakantie ben of ziek, gaat de training niet door. En dat geldt voor Mies ook. We zoeken vrijwilligers die bereid zijn mee te draaien en hopen dat ze vervolgens een

opleiding gaan doen tot trainer. Ik heb nu een groep van veertien atleten met een verstandelijke beperking, ieder met een eigen handleiding. Eén van hen is ook slechtziend. Zij liep de tien kilometer op het EK in Amsterdam, aan mijn hand.”

#### Gemoedelijke sfeer

Als atletiekverenigingen evenementen organiseren met deelname van atleten met een beperking, dan hoort Musters vaak tevreden geluiden. “De sporters hebben veel minder noten op hun zang dan reguliere atleten bij een wedstrijd. De sfeer is gemoedelijk en iedereen helpt elkaar of moedigt elkaar aan. Als daarna de junioren op het complex komen, dan

merk je het verschil. Die wil dit en die moet dat." Met zo veel sporters op één complex lijkt het op een chaos, maar dat valt in de praktijk erg mee, vindt Schelvis: "Inderdaad heb je een behoorlijk verschil in snelheid als de wheelers tegelijk in de baan zijn met de slechtziende lopers, maar iedereen houdt behoorlijk goed rekening met elkaar. En het past ook bij echte sport, dat iemand een brul geeft als een ander ineens een slinger maakt. De schroom van 'het zijn toch mensen met een beperking' heeft iedereen in de club wel van zich afgegooid. Dat vind ik het summum van integratie. Je houdt toch altijd trainers die vinden dat zij de belangrijkste groep onder zich hebben en voorrang verdienen boven atleten met een beperking. Dat is in iedere club zo, maar echte problemen hebben we hier al jaren niet meer gehad. Gaat het een keer mis, dan spreken de partijen dat meteen met elkaar uit. Voor onze sporters hebben we vastgestelde trainingstijden met aangegeven locaties en vaste rondbanen. Daar houdt iedereen zich aan binnen de club."

### Mogelijkheden zoeken

Schelvis bekijkt het graag over een langere termijn. "Ze komen hier vaak wat schuchter de club binnen, om dan in een paar jaar niet alleen fysiek, maar ook mentaal flink te groeien door de trainingen en wedstrijden. Sommigen hebben een behoorlijke verstandelijke beperking, maar je ziet ze ook groeien in de maatschappij. De omgeving vertelt hen vaak wat ze allemaal niet kunnen, maar in de sport blijkt dan wat voor hen wél mogelijk is." Musters geeft een treffend voorbeeld: "Lucas is een jongen die geen drie meter diepte kan zien. De eerste keer op de baan durfde hij mij niet los te laten. Nu loopt hij gewoon de vijf kilometer mee. Jordy, met spasmen, kwam hier binnen met te slappe spieren, maar loopt intussen een record op de 200 meter. En ook leuk: de één begint als loper en behaalt nu successen als speerwerper en andersom. Het maakt die jongens een stuk stabiel en sterker."

### De fASStrunners

Musters en Kuipers hebben beide een cursus voor begeleiding van mensen met autisme gedaan bij de Academie voor Sportkader. "Ik heb het bij NOC\*NSF gedaan en Karien bij MEE", vertelt Mies Kuipers. "We hebben sinds enkele jaren de zogenaamde 'fASStrunners'. Ieder jaar stellen de trainers onder leiding van Renata de Jong een nieuwe groep samen van atleten binnen het autistisch spectrum. Tot nu toe schuiven ze na één seizoen allemaal door binnen de reguliere loopgroepen. Drie trainers werken soms met sporters die niet of moeilijk kunnen doorstromen, die gewoon lekker willen sporten. De meesten zoeken een bepaald doel, zoals de Bredase Singelloop of een bepaalde cross. Ze hebben vaak een grens te overwinnen om in een groep te lopen of te wennen aan geluiden en andere sporters. Anderen zijn zodanig gestructureerd dat ze moeite hebben met de losse benadering van de andere atleten en trainers. Daar leren ze gedurende het jaar mee omgaan. In een gewone club zou de sporter met autisme daardoor waarschijnlijk snel afhaken, maar na een jaartje bij de fASStrunners sporten de meesten op hun manier verder bij AV Sprint, sommigen op een behoorlijk hoog niveau." ■

### Deelname AV Sprint aan Paralympics

In het verleden deden diverse atleten van Sprint mee aan de Paralympics. Chris Smit met speer, Dennis van der Schouw op diverse afstanden voor de wheelers en Albert van der Mee op de werpnummers waren allemaal actief op dit vierjaarlijkse evenement. Ook dit jaar in Rio trad een atleet van Sprint aan, de Vughtse blinde speerwerpster Ingrid van Kranen. Mies Kuipers: "Ingrid belde ons omdat ze gehoord had over onze faciliteiten. Nu heb ik zelf discus geworpen, dus het leek mij een uitdaging om haar te trainen. Gelukkig maar, want het is een lastige discipline waar niet iedere trainer voldoende kennis van heeft. Ze is zeer gemotiveerd en wil per se alle trainingen volgen, maar zit tegelijkertijd in de bijstand. Met het openbaar vervoer reist ze naar onze baan. Tot nu toe heeft ze alle kosten zelf betaald. Bij wedstrijden zorg ik wel voor het vervoer omdat ik ook haar begeleider ben."

"Ze staat met haar Nederlands record van 26,31 meter hoog op de wereldranglijst, maar dat was geen garantie voor de reis naar Rio. We hebben in Nederland weinig evenementen waar onze atleten punten kunnen scoren voor de ranking van het International Paralympic Committee (IPC). Utrecht heeft die IPC-status wel steeds aangevraagd voor haar toernooien en wij doen dat bij AV Sprint nu ook. De Vlaamse Atletiekliga organiseert gedurende de zomer ieder weekend grote wedstrijden voor alle atleten. Daar hoort Ingrid niet thuis, dacht ik, maar ik heb toch maar eens gebeld naar een club toen ze haar limiet voor de Paralympics nog moest halen. Ze mocht gewoon komen, want, vond de organisatie, zij is top in haar klasse. We blijken in België overal van harte welkom. Zo kon ze aan voldoende wedstrijden meedoen om punten te halen of de limiet te werpen."

"In het voorjaar heeft Ingrid de limiet daadwerkelijk gehaald. Het probleem was op dat moment dat Nederland te weinig startbewijzen (slots) had gekregen. Ingrid viel in juli net buiten de boot, maar kon door de schorsing van de Russische ploeg alsnog samen met mij naar Rio afreizen."

Dave Snoeren

# “VOLGEND JAAR GA IK MET MIJN VRIENDEN FIETSEN IN FRANKRIJK”

Wielrennen, daar moest Dave Snoeren vroeger niets van hebben. ‘Een rondje rijden en dan weer naar huis is toch geen zak aan’, vond hij. Ondanks het vele aandringen van zijn vrienden, die al jaren een vast fietsgroepje hebben, bleef Snoeren liever hardlopen samen met zijn zus. Inmiddels heeft hij toch de fiets ontdekt, dankzij Samen voor Goud. Hij is druk aan het trainen om volgende zomer met zijn vrienden mee te kunnen naar Frankrijk. “Mijn ticket is al geboekt”, zegt hij lachend.  TESSA DE WEKKER

Snoeren is 28 en een ondernemende vent. 25 was hij toen hij zijn eigen energiebedrijf opzette, Energie in Brabant. Sportief is de Oosterhouter ook. Als kind deed hij aan atletiek, later ging hij voor zichzelf hardlopen met zijn zus en neef. “Niet superfanatiek, hoor. Gewoon lekker een kilometer of tien”, vertelt hij.

Aan zijn wekelijkse looprondjes kwam eind 2014 een einde. Zijn enkel ging steeds meer pijn doen, tot hij nauwelijks nog kon lopen. De huisarts stuurde Snoeren in februari 2015 naar de orthopeed. Uit de MRI-scan bleek dat er met zijn enkel zelf weinig mis was. In plaats daarvan zat er een tumor in zijn bot. “Dan schrik je je helemaal kapot. De artsen zeiden dat er twee opties waren. In het beste geval zou ik chemo krijgen, in het slechtste geval moest mijn onderbeen geamputeerd worden.”

De tumor die Snoeren had is vrij zeldzaam. Slechts vijftig mensen per jaar krijgen die soort in Nederland. De Brabander werd doorgestuurd naar het LUMC in Leiden, waar ze gespecialiseerd zijn in die soort kanker. “Daar zeiden ze meteen dat mijn onderbeen eraf moest. Dat was half april, twee dagen voor mijn verjaardag. Wat ik zei? Niets. Ik kon niets zeggen. Voor de eerste keer in mijn leven viel ik flauw”, vertelt Snoeren.

### *Van de kaart*

Binnen een maand werd Snoeren geopereerd. “De heftigste maand van mijn leven”, zegt hij nu. De eerste paar dagen was hij helemaal van de kaart. “Je wereld stort in. Moet ik echt de rest van mijn leven in een rolstoel zitten?” Na een paar dagen nam de ondernemer in



hem het echter over. Hij ging van alles regelen voor na de operatie. Hij ging alvast op zoek naar een automaat om zijn schakelauto te vervangen en maakte een afspraak bij de fysiotherapeut om te oefenen om met één been de trap op te komen. "Ik woon op twee hoog zonder lift. Dat leek me wel handig", zegt hij met een grimlach.

**"DAVE IS OM, DURFT WEER EN HEEFT DE MOTIVATIE OM VOL VOOR ZIJN DOELEN TE GAAN"**

Het regelen van al die praktische dingen hield Snoeren bezig tot aan de operatie. "Dat ik zelf iets kon doen hielp me met het accepteren van de situatie. Je komt er een beetje in en ziet dat er nog best wel wat mogelijk is, ook zonder onderbeen", vertelt hij. Daar kwam Snoeren pas echt achter toen hij na de operatie in revalidatiecentrum Revant kwam. Hij zag mensen die al drie maanden verder waren. "Die konden al redelijk lopen. Toen ben ik me echt gaan verdiepen in wat er allemaal mogelijk was."

#### Facebook

Sporten bijvoorbeeld. Toen hij weer een beetje kon lopen met zijn prothese, hielp Mirjam van den Bos hem met de eerste stapjes op weg naar nieuwe sportieve doelen. Zij is bewegingsagoog bij Revant en daarnaast consultant van het sportloket van het revalidatiecentrum. "In eerste instantie zijn we gaan werken aan het vertrouwen in de prothese en het lopen", vertelt ze. "Op zijn dagelijkse prothese zijn we gaan badmintonnen en tafeltennissen." Van den Bos hoorde op dat moment van Samen voor Goud. Het project leek haar ideaal voor Snoeren, omdat hij nog moest uitvinden welke sport het beste bij hem zou passen en hij in het stellen van zijn doelen wel wat motiverende hulp kon gebruiken. Ook Snoeren zelf werd enthousiast van het project. "De begeleiding is heel fijn. Mirjam weet precies de weg, waar ik moet zijn met bepaalde dingen. Ik denk dat het zelf veel lastiger is om uit te zoeken en op te pakken." Ook het contact met andere sporters vindt hij leuk. "Via Facebook hebben we contact met elkaar en met de topsporters die bij Samen voor Goud betrokken zijn. Het is leuk om de verhalen te horen en de vooruitgang van iedereen te volgen. Dat motiveert."

#### Sportprothese

Hoewel Snoeren het liefst weer wilde hardlopen, bleek dat nog geen verstandige keuze. De druk op zijn stomp zou nog te groot worden. "Pas twee jaar na een amputatie wordt aangeraden weer te beginnen met hardlopen." Hardlopen werd het dus niet, maar wat dan wel? Na gesprekken met Van den Bos kwam toch de fiets naar voren. "Ik moest daar niets van hebben vroeger, maar opeens

leek fietsen ideaal", zegt Snoeren met een glimlach. "Het is veel minder belastend dan hardlopen."

De eerste keer op de racefiets was spannend. Eng zelfs. Snoeren: "Een racefiets is duur en ik wist niet of ik het echt leuk zou vinden. Daarom had ik eerst de fiets van mijn zus geleend." De maat was goed en prothesemaker Frank Jol (onder andere bekend van de blades van Marlou van Rhijn) zorgde voor de juiste afstelling van Snoerens sportprothese, maar het kliksysteem op de pedalen was een ander verhaal. "De klikkers gingen moeilijk los. Zeker omdat ik met mijn prothese niet veel kracht kan zetten om ze los te klikken. Doodeng vond ik dat."

#### Vertrouwen

Van den Bos en Snoeren oefenden daarom eerst met op- en stappen in de zaal. Van den Bos: "We zijn begonnen naast een bankje. Heel rustig zijn schoenen vast- en losklikken." Snoeren mist zijn linkeronderbeen. Dat is het been waar hij normaal mee zou afstappen. "Nu stap ik met rechts af en laat ik links vastzitten. Maar ik moest wel leren om ook met links af te stappen. Stel je voor dat ik een noodstop moet maken en in een reflex toch met links af wil stappen, dan moet dat wel lukken."

Langzaam bouwde Snoeren het vertrouwen op dat nodig was om buiten te kunnen fietsen. Van den Bos: "Door het vaak te doen ging het afstappen steeds beter en kreeg Dave meer vertrouwen in zichzelf. Dat was mooi om te zien. Op een gegeven moment zijn we buiten in een parkje gaan oefenen naast een bankje. Daarna is Dave echt de hort op gegaan en kon ik hem niet meer bijbenen op mijn gewone fiets."

#### Frankrijk

Inmiddels heeft Snoeren de smaak van het fietsen te pakken. Hij heeft nu een eigen racefiets. "Het kliksysteem zit heel los. Ik klik mijn schoenen er zo uit, zelfs met mijn prothesebeen", lacht hij. Een paar keer per week fietst hij nu een rondje van zo'n 25 kilometer. "Mijn doel is om elke week een paar kilometer meer te

**"JE ZIET DAT ER NOG BEST WEL WAT MOGELIJK IS, OOK ZONDER ONDERBEEN"**

kunnen. Daarna wil ik aan mijn snelheid gaan werken. Mijn vrienden hebben al gevraagd of ik een keer met hen mee wil, maar dat doe ik nog niet. Ik ken mezelf: dan wil ik te veel in één keer en dat is niet goed. Maar over een tijdje wil ik wel met ze mee. En dan volgende zomer mee naar Frankrijk."

Snoeren is blij dat hij anderhalf jaar na zijn operatie weer actief in het leven staat. "Stilzitten is niets voor mij. Ik ging altijd op de fiets naar mijn werk, maar opeens moest ik met de auto. Ik ging maandenlang van stoel naar stoel. Kwam vijftien kilo aan. Ver-



schrikkelijk. Nu kan ik weer lekker bewegen. Zelfs als het regent vind ik het niet erg om op de fiets te gaan.”

### ***Kwaliteit***

Via Samen voor Goud heeft Snoeren contact met Daniëlle Timmers van Breda Actief, een onderdeel van Sportloket West-Brabant. Die organisatie is gespecialiseerd in bewegen voor mensen met een beperking. “Wij adviseren, stimuleren en faciliteren iedereen binnen zijn eigen mogelijkheden”, zegt Timmers. “Wij hebben als sportloket goede contacten met verenigingen, revalidatiecentra en specialisten. Hierdoor kunnen wij mensen met een beperking goed begeleiden naar een passende vorm van bewegen.”

Snoeren is hier een mooi voorbeeld van. Toen hij zijn verhaal aan Timmers vertelde, heeft zij hem in contact gebracht met Wielervereniging Breda. Van den Bos merkt nu dat Snoeren lekkerder in zijn vel zit dan een paar maanden geleden. “Sporten en bewegen heeft zo veel invloed op de kwaliteit van iemands leven”, zegt ze. “Het is niet alleen dat rondje fietsen, maar het levert sociale contacten op en mensen krijgen hun zelfstandigheid terug. Het mooiste van mijn werk is als ik zie dat iemand gelukkiger wordt omdat hij weer kan sporten. Dave heeft de slag gemaakt. Hij is om, durft weer en heeft de motivatie om vol voor zijn doelen te gaan.” ■

### **Coach Ronald Hertog**

Snoeren wordt tijdens Samen voor Goud gecoacht door Ronald Hertog. Tot en met de Paralympische Spelen van Londen deed deze 27-jarige atleet aan speerwerpen. Door een blessure moest hij daarmee stoppen. Hij stapte over naar het verspringen en dat



bleek een succes. Als tweede man ooit ter wereld sprong hij over zeven meter.

Hertog kreeg in 2003 een auto-ongeluk, waarna zijn rechteronderbeen moest

worden geamputeerd. In 2008 deed hij voor het eerst mee aan de Spelen. Snoeren: “Na Rio gaan we samen een keer sporten. Dat lijkt me heel leuk.”

Hertog wil Snoeren helpen haalbare doelen te stellen. Dat is belangrijk, zegt hij. “Wellicht wil je ooit aan een wedstrijd meedoen. Dat is op zich een fantastisch doel, maar wellicht ook erg ver weg. Je kan jezelf in de lange weg ernaartoe gemotiveerd houden door tussendoelen te stellen.”

LEON JANSSEN LOK

# ‘SPORTBENDE’ CHECKT TOEGAN- KELIJKHEID SPORT- VERENIGINGEN

*Aangepast sporten volop in the picture in Amsterdam*

Amsterdam staat erom bekend erg *sportminded* te zijn. De gemeente voert actief beleid, de stad kent fantastische topsportevenementen en ook op het gebied van aangepast sporten heeft de hoofdstad een voorbeeldfunctie. Een van de vele manieren waarop aandacht wordt gegeven aan de gehandicaptensport is middels de ‘Sportbende’: een groep jongeren die sportverenigingen bezoekt en bekijkt in hoeverre ze zijn ingesteld op het aanbieden van een aangepast sportaanbod. Ook geven ze advies hoe verenigingen hun aanbod kunnen verbeteren.



## “Mensen met een beperking geven aan dat het allerbelangrijkste is dat ze zich welkom voelen bij de sportclub”

**O**m te bevorderen dat jongeren met en zonder beperking meer samen sporten, startten NOC\*NSF en de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) in 2014 het gezamenlijke project Samen Sporten. Voor mensen met een beperking is het immers nog lang niet altijd vanzelfsprekend om te gaan sporten en lid te worden van een sportclub. Uit dit initiatief ontstond de Sportbende, die in Amsterdam wordt geleid door Sharlon Gardeniers, coördinator van het Sportloket van het Centrum voor Aangepast Sporten Amsterdam (CASA), onderdeel van revalidatiecentrum Reade.

### Fysieke én sociale toegankelijkheid

CASA Reade vervult een belangrijke rol in de wereld van het aangepast sporten in Amsterdam. Sporten in het kader van revalidatie is een van de kernactiviteiten. Daarnaast zijn er een eigen sporthal en zwembad en wordt in het Testcentrum Topsport gefocust op talentontwikkeling en -onderzoek om de pool van paralympische sporters te vergroten. Het Sportloket fungeert als makelaar tussen de zorg en het sportaanbod buiten de zorg. “Wij helpen bij het vinden van een passende sportactiviteit in de eigen woonomgeving en bij het behouden van een actieve leefstijl”, licht Gardeniers toe. “En dat doen we dus onder andere met behulp van de Sportbende.” Sporten is gezond en via sporten leg je contact met leeftijdgenoten

en ontwikkel je jezelf. Maar om samen te kunnen sporten is het soms nodig om aanpassingen te doen aan de accommodatie, het sportterrein en het gebied rondom de accommodatie, zodat de faciliteiten ook bereikbaar zijn voor sporters met een beperking. Gardeniers geeft aan dat de Sportbende bestaat uit drie jongeren zonder en vijf mét een lichamelijke beperking en dat dit inmiddels een hechte groep is geworden. “Het is waardevol als er iemand uit je doelgroep (of een ouder) met je meedenkt. Die kan vanuit eigen ervaring voorkomen dat er overbodige aanpassingen worden gedaan of dat er zaken over het hoofd worden gezien. Het gaat ons als Sportbende in de eerste plaats om de toegankelijkheid van sportorganisaties. En dan kijken we niet alleen naar de fysieke toegankelijkheid zoals drempels, liften en toiletten, maar ook naar de sociale toegankelijkheid. Mensen met een beperking geven aan dat het natuurlijk belangrijk is dat ze van faciliteiten gebruik kunnen maken, maar dat het allerbelangrijkste is dat ze zich welkom voelen bij de sportclub en dat ze er als vanzelfsprekend bij horen. Daarom kijken wij ook naar hoe men binnen een sportvereniging tegenover de inzet en betrokkenheid van de sporter met een handicap staat.”

### App Sportdrempelvrij

In de beginfase van het bestaan van de Sportbende is een checklist ontwikkeld van de stappen die sportclubs kunnen doorlopen om samen sporten mogelijk te maken bij hun eigen club. Bij elke stap hoort aanvullende informatie waarover op de website van NOC\*NSF bij het project Samen Sporten meer te vinden is. “De laatste tijd gebruiken we steeds meer de app Sportdrempelvrij”, zegt Gardeniers. “Een heel handig instrument dat ontwikkeld is door het Mulier Instituut en dat natuurlijk helemaal van deze tijd is. De resultaten gebruik ik vervolgens om een rapportage te schrijven en daar kan de vereniging dan weer verder mee.”

Verenigingen zouden zelf kunnen aangeven dat ze bezocht willen worden door



Harry Visser,  
programmamanager  
Aangepast Sporten  
gemeente Amsterdam



### Stappenplan Samen Sporten

Kijk voor het stappenplan Samen Sporten op [www.nocnsf.nl/samensporten/stappenplan](http://www.nocnsf.nl/samensporten/stappenplan)

Bekijk ook de publicaties Richtlijnen Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties op [www.onbepertsportief.nl/actueel/toegankelijke-indoor-sportaccommodaties](http://www.onbepertsportief.nl/actueel/toegankelijke-indoor-sportaccommodaties) en Richtlijnen Toegankelijkheid Buitensportaccommodaties op [www.onbepertsportief.nl/actueel/nieuw-richtlijnen-toegankelijkheid-buitensportaccommodaties](http://www.onbepertsportief.nl/actueel/nieuw-richtlijnen-toegankelijkheid-buitensportaccommodaties).



**“Ik weet uit eigen ervaring dat het vaak helemaal niet zo’n probleem is om deel uit te maken van een ‘gewone’ vereniging”**

de Sportbende, maar dat is tot nu toe nog niet gebeurd. “Ik hoop dat dit wel gaat gebeuren”, geeft Gardeniers aan. “Tot nu toe hebben we zes bezoeken afgelegd en we worden steeds heel hartelijk ontvangen. We richten ons op verenigingen die al open staan voor het aanbieden van sport voor mensen met een beperking. Zo denken we te kunnen bouwen aan een goede structuur met een aantal clubs waar de omstandigheden ideaal zijn.”

### **Sporten bij een gewone vereniging**

Renske Nugter is een van de leden van de Sportbende Amsterdam. Zij is vanaf het begin betrokken bij de Sportbende en stond zelfs aan de wieg van de geboorte ervan. Als sportster met een beperking klimt ze op wedstrijd niveau en in die hoedanigheid werd ze door NOC\*NSF gevraagd mee te denken over hoe aangepast sporten beter geïntegreerd kan worden in de reguliere sport. “Uit die brainstormsessies ontstond de Sportbende. Het zou eigenlijk in meerdere gemeenten van de

grond komen, maar voor zover ik weet is Amsterdam op dit moment de enige. Mijn drijfveer om hier deel van uit te maken is vooral dat ik mensen met een beperking duidelijk wil maken dat er veel meer is dan sporten bij een vereniging die zich alleen richt op aangepast sporten. Ik weet uit eigen ervaring dat het goed en vaak ook helemaal niet zo’n probleem is om deel uit te maken van een ‘gewone’ vereniging. Daarvan probeer ik de verenigingen die wij bezoeken te overtuigen. Ik vind het ook belangrijk dat er niet alleen gekeken wordt naar de voorzieningen voor rolstoelers, want daar wordt meestal in eerste instantie vooral aan gedacht. Er zijn ook veel mensen die bijvoorbeeld slechtziend, blind of doof zijn, en daarvoor zijn weer andere maatregelen nodig. Bovendien checken we de sociale toegankelijkheid: Kunnen de leden met een beperking ook een rol spelen in de vrijwilligerscultuur van de vereniging? Zijn er bijvoorbeeld mogelijkheden om bardiensten te draaien? Kunnen ze een bestuursfunctie vervullen?”



### Alle begin is moeilijk

“Wat me eigenlijk vooral opvalt is dat de meeste verenigingen wel willen, maar niet goed weten hoe ze het moeten aanpakken”, vervolgt Nugter. “Waar kunnen ze bijvoorbeeld de doelgroep vinden en hoe bereiken ze die dan vervolgens ook daadwerkelijk? Of waar moeten ze zijn voor aanpassingen op hun accommodatie? Als Sportbende kunnen wij tips en adviezen geven, ervaringen delen of middels een rapportage doorverwijzen naar andere instanties.”

“Ik denk wel dat er nog veel werk voor ons te doen is en dat we nog flink moeten werken aan onze bekendheid. Zelfs de verenigingen die we nu hebben bezocht hadden soms eigenlijk een verkeerde verwachting bij ons bezoek. We hebben meegemaakt dat men dacht dat we langskwamen omdat we lid wilden worden, maar dat is dus helemaal niet het geval. Maar ik denk dat we op de goede weg zijn en hoop dat andere gemeenten ons voorbeeld zullen volgen.”

### Op bezoek bij korfbalvereniging ROHDA

Een van de verenigingen die bezoek heeft gehad van de Sportbende is ROHDA. De korfbalvereniging is gevestigd op Sportpark Ookmeer en heeft zo'n 250 leden die zowel op recreatief als op competitief niveau spelen. Errol Opering houdt zich als bestuurslid korfbalzakken bezig met jeugd, breedte- en scheidsrechterszaken en is in die hoedanigheid betrokken bij de opzet van korfbal voor mensen met een verstandelijke beperking (G-korfbal) binnen de vereniging. Hij vertelt: “De Sportbende kwam bij ons op bezoek omdat wij hadden aangegeven G-korfbal op te willen gaan zetten. We hadden daar al verschillende gesprekken over gevoerd, onder andere met de gemeente, en kwamen zo in contact met de Sportbende. Hun bezoek was zowel voor ons als voor de bendeleden zelf leuk en interessant. Hun suggestie om ons aanbod niet alleen voor verstandelijk, maar ook voor lichamelijke gehandicapten open te stellen zagen we aanvankelijk als een enorme uitdaging.

Het was voor het bestuur en de trainers dan ook een mooie gelegenheid om in de praktijk te kunnen zien of het haalbaar is om lichamelijke gehandicapten korfbal te laten beoefenen en tegen welke drempels men - letterlijk en figuurlijk - aanloopt op en rondom de accommodatie. We hebben verschillende oefeningen aangeboden aan de leden van de Sportbende en met hier en daar een aanpassing kon elk lid participeren binnen de training en kennismaken met het korfbal.”

De Sportbende testte de accommodatie van ROHDA vooral op de toegankelijkheid voor sporters met een lichamelijke beperking. De ruimte op en rond de accommodatie kreeg een 8, waarbij een aandachtspunt het ontbreken van parkeerplekken voor mensen met een beperking was. Het clubgebouw zelf kreeg een 7; vooral te danken aan de ruim opgezette kantine en de goede hoogte van de bar. De toegankelijkheid van de toiletten liet echter te wensen over. En ten slotte was het vooral de bereikbaarheid van de kleedkamers die onvoldoende was. De adviezen

## “De Sportbende heeft ons in ieder geval weer een zetje in de goede richting gegeven”

van de Sportbende lagen uiteindelijk dan ook op het vlak van het weghalen van drempels, het plaatsen van douchestoelen en lagere spiegels en het verbreden van deuren naar de kleedkamers.

### Toiletten en werving als actiepunten

Wat heeft het de vereniging nu uiteindelijk opgeleverd en hoe wil ROHDA verder? Opering: “Het bezoek van de Sportbende heeft ons in ieder geval geleerd dat er wat fysieke toegankelijkheid betreft nog wel wat werk aan de winkel is. Wij hebben echter ook gezien welke mogelijkheden er liggen en gaan dan ook met goede moed door met het uitwerken van onze plannen. Toegankelijke toiletten zijn natuurlijk een basisvoorwaarde en daarom zijn we bezig met subsidieaanvragen om dat te kunnen realiseren. Dit najaar moet de wervingscampagne ook vorm krijgen.” ROHDA schakelt daarbij de hulp in van een coördinator van het sportstimuleringsprogramma Special Heroes waarvan er twee bij Reade in dienst zijn. “We gaan met clinics langs bij het speciaal onderwijs, woongroepen en dagbestedingscentra om onze sport en ons aanbod bekend te maken. Want het is natuurlijk zaak dat we een dusdanig grote groep krijgen dat we ook echt iets kunnen opstarten. Sowie-so willen we gaan beginnen met trainingen, zodat we kunnen zien hoe de groep is samengesteld. Deelname aan de G-competitie van het Koninklijk Nederlands Korfbalverbond is een optie, maar we willen zeker ook kijken of sporters met een lichamelijke beperking kunnen instromen in reguliere teams. De Sportbende heeft ons in ieder geval weer een zetje in de goede richting gegeven.”

### Gehandicaptensport of aangepast sporten?

De Sportbende zou niet zo kunnen functioneren zonder de hulp van de gemeente Amsterdam. Volgens Harry Visser, werkzaam bij de gemeente Amsterdam als programmamanager Aangepast Sporten, speelt de Sportbende een belangrijke rol

bij het integreren van aangepast sporten. Visser is al sinds 1990 hét gezicht van de hoofdstad als het gaat om aangepast sporten. Hij heeft dan ook alle ontwikkelingen, niet in de laatste plaats vaak door hemzelf in gang gezet, op de voet kunnen volgen. Alleen al de naam van zijn functie is aan een flink aantal wijzigingen onderhevig geweest. “Aangepast Sporten vinden veel mensen wat vriendelijker klinken, maar eerlijk gezegd dekt de term gehandicaptensport wat mij betreft prima de lading”, vertelt hij desgevraagd. “En uiteindelijk gaat het natuurlijk niet om de naam, maar om wat je doet. Ik denk dat wij het heel goed doen in Amsterdam. Al heel lang trouwens. Begin jaren zeventig stak de gemeente al geld in gehandicaptensport, hoewel er toen nog niet echt een idee achter stak. Dat is nu wel anders. De tijd is ook anders, de zorgsector is nu veel meer betrokken (hoewel het nog veel meer kan). En waar voorheen ziekten en aandoeningen als HIV en hart- en vaatziekten de boosdoeners waren, zijn nu obesitas en diabetes de belangrijkste aanleidingen om sporten en bewegen te stimuleren. Sinds begin jaren zeventig is het aantal sportverenigingen met een aanbod aangepast sporten toegenomen van 4 naar 250. Een mooi resultaat, toch?”

### Gehandicaptensport op EK Atletiek

Amsterdam heeft inderdaad flink wat mogelijkheden voor de sporter met een beperking en de vereniging of organisatie die een aangepast sportaanbod wil creëren. De gemeente kent diverse subsidiemogelijkheden op het gebied van gehandicaptensport. Zo kunnen organisaties subsidie aanvragen voor het organiseren van eenmalige sportactiviteiten en evenementen. Maar er zijn ook mogelijkheden om kosten voor het vervoer naar uitwedstrijden, het opleiden van trainers en bestuursleden en de aanschaf van aangepaste sportmaterialen gesubsidieerd te krijgen. “En dat allemaal in het kader van het verhogen van de sportdeelname van mensen met een handicap, want die par-



Sharon Gardeniers,  
coördinator van het  
Sportloket van het  
Centrum voor Aangepast  
Sporten Amsterdam  
(CASA)





ticipatie is aanzienlijk lager dan bij niet-gehandicapten”, zegt Visser. “Er wordt echt gefocust op aangepast sporten en daar ben ik natuurlijk erg blij mee. De budgettaire mogelijkheden zijn gelukkig ook op die ambitie afgestemd en we hebben in Amsterdam natuurlijk ook wel geluk met een wethouder als Eric van der Burg, die waar hij ook maar kan de gehandicapten-sport onder de aandacht brengt. Het is bijvoorbeeld zijn verdienste dat we onlangs op het EK Atletiek ook de paralympische atleten in het Olympisch Stadion in actie konden zien. Daar vond ik het trouwens geweldig om te zien dat al het publiek ook gewoon bleef zitten en de Nederlandse paralympiërs hartstochtelijk toejuichte.”

### Amsterdamse Pluim

“Toen NOC\*NSF in 2014 met het idee kwam van de Sportbende, zei ik meteen: ‘Maar dat hebben wij al!’ Wij kennen al een jaar of zes de Amsterdamse Pluim.” Visser doelt hiermee op de prijs voor de sportvereniging of stichting met het beste sportaanbod voor mindervalide en/of chronisch zieke sporters. De prijs wordt sinds kort uitgereikt op het Amsterdamse Sportgala en valt sinds dit jaar ook onder de hoede van het Sportloket van CASA Reade. Visser: “De Sportbende is een mooie aanvulling op de Pluim. Met de adviesrapportage die verenigingen van Sharlon ontvangen, kunnen ze verder. Ze kunnen bij mij aankloppen voor hulp en ik kan ze bijvoorbeeld weer op weg helpen bij het aanvragen van subsidies, bij de gemeente of bij andere instanties.”

Kan Amsterdam met de Sportbende en de Pluim op zijn lauweren gaan rusten als het gaat om gehandicapten-sport? “Natuurlijk niet!”, antwoordt Visser. “Ik denk dat het heel belangrijk is dat je met sport, en met aangepast sporten in het bijzonder, in alle beleidsterreinen bekend bent en meegenomen wordt. Ik heb daar veel in geïnvesteerd. Stuur jaarplannen en jaarverslagen rond, betrek je collega’s van onderwijs, zorg en openbare ruimte. Dat we in de nota *Amsterdam werkt aan Toegankelijkheid* van begin dit jaar staan, is daar

een mooi voorbeeld van.” Ondanks zijn enthousiasme kan Visser ook relativeren: “Natuurlijk weet ik ook wel dat er een economisch belang aan zit: de stad wil toeristen trekken, maar ook dat inwoners in de stad kunnen blijven wonen. Dat laatste is weer belangrijk voor het aangepast sporten: de knowhow die we inmiddels hebben opgebouwd en die verdeeld is over een groot aantal mensen moet behouden blijven.”

**“Het is belangrijk dat verenigingen hun verhalen publiceren en laten weten dat iedereen welkom is”**

“Verenigingen kunnen zelf trouwens ook veel doen. Er zijn veel clubs die al leden met een beperking hebben. Het is belangrijk dat ze hun verhalen publiceren, er op hun website, sociale media en in nieuwsbrieven aandacht aan geven en laten weten dat iedereen welkom is.”

### Nog steeds een wereld te winnen

Aan bevoegdheid ontbreekt het Visser niet: “Soms zeggen mensen weleens tegen mij: ‘Moet de gemeente dat nou wel allemaal doen?’ Dan zeg ik: ‘Wie doet het dan?’ Van essentieel belang is wel dat je het niet allemaal in je eentje moet doen. Zoek samenwerking, dat maakt je altijd beter. Als ik nu zie wat CASA Reade allemaal realiseert met haar Sportloket, dat is toch fantastisch! Het gaat niet allemaal vanzelf, je moet er continu achteraan zitten, maar ik heb geleerd dat je dan veel voor elkaar kunt krijgen. Doordat ik bijvoorbeeld ooit met de psychiatrie ging praten over aangepast sporten, ontstond later de digitale beweegwijzer ‘Jekuntmeer’, met een bijbehorende website die veel wordt gebruikt.

En sinds kort maken we ook gebruik van Uniek Sporten waar eveneens een app bij hoort.”

Begin juni lanceerde wethouder Eric van der Burg deze app tijdens het symposium ‘Wetenschap en Aangepast Sporten: trainen en leren voor optimaal presteren’ bij Reade. De website en de app – een initiatief van Fonds Gehandicaptensport – geven inwoners van de hoofdstad de mogelijkheid een geschikte vorm van sport of bewegen in de buurt vinden. “Het is goed nieuws dat de mogelijkheden in dat opzicht steeds meer toenemen. Maar je moet op meerdere fronten inzetten: je moet ook naar de verpleeghuizen, want aangepast sporten is ook sport voor ouderen. Dat staat momenteel volop in de belangstelling: kwetsbare ouderen, want ook voor hen is bewegen echt heel erg belangrijk.” Hoe moet het verder als Visser volgend jaar met pensioen gaat? “Ik hoop dat mijn opvolger net zo veel ruimte krijgt als ik altijd heb gekregen. We hebben hier echt iets heel moois opgebouwd in de afgelopen jaren. De gehandicapten-sport heeft een sterke positie gekregen in de Amsterdamse politiek en ik kan me niet voorstellen dat dit in de toekomst anders gaat worden. De ‘vindplaats’ van gehandicapten – op welke manier kunnen we ze bereiken – blijft wat mij betreft een punt van zorg. Een goed onderhouden sociale kaart is van wezenlijk belang. Het aantal visueel en auditief gehandicapten is bijvoorbeeld maar relatief klein als je het vergelijkt met de enorme groep chronisch gehandicapten. De relatie met de zorgsector zal alleen maar nog belangrijker worden. En wat te denken van het toegankelijker maken van het openbaar vervoer of het verbreden van fietspaden? Er is kortom nog steeds een enorme wereld te winnen voor de gehandicapten.” ■

# DE KRACHT VAN SPORT

**M**et de fantastische prestaties van onze topsporters van TeamNL in Rio de Janeiro nog vers in het geheugen kon ik uiteraard alleen maar ja zeggen tegen het verzoek om een bijdrage te leveren aan deze uitgave.

Al heel veel jaren ben ik betrokken bij de sport van mensen met een beperking. In 1980 was dat echt pionierswerk voor de Paralympics op Papendal in Arnhem. Wat een verschil met de buitengewoon professionele organisatie van de Spelen nu! Met een geweldige toename in deelnemende landen en sporters uit alle delen van de wereld. Deden in 1980 nog 1.973 sporters uit 42 landen mee, in Rio gaat het om 4.300 sporters uit 160 landen! Ook in Nederland is het aantal deelnemers gegroeid, in alle opzichten.

Waar wij in Nederland in uitblinken is de integratie binnen de sport van sporters met en zonder handicap (of beperking). Zij hebben dezelfde mogelijkheden en

dezelfde faciliteiten. Dat is niet overal zo, maar het heeft een positief effect op de prestaties. Kijk maar naar de plaats die Nederland heeft weten te bereiken in de medaillespiegel in Rio.

Maar niet iedere sporter kan een topsporter zijn, dat is logisch en begrijpelijk. Wel is iedere aanwas van topsporters belangrijk. In Rio sprak ik met de Talents4Tokyo, jonge

sporters die alvast de sfeer, de inspiratie en ook de druk van zo'n groot sportevenement konden ervaren. Een unieke ervaring voor hen.

Ik vind het enorm belangrijk dat iedereen met een beperking de kans krijgt om te sporten en daarmee de kracht van sport te ervaren. Dit geldt voor kinderen, maar ook voor mensen op elke andere leeftijd. Door de sport ontwikkel je kracht. Die kracht helpt je bij alles in je leven. Je mogelijkheden en zelfstandigheid nemen toe. Ik heb dit heel duidelijk kunnen zien in mijn activiteiten voor de paralympische sport. Maar ook in sociaal opzicht is er veel te winnen; men leert van elkaar, er wordt veel uitgewisseld, men deelt emoties met een lach en een traan en er worden vriendschappen gesmeed.

Ik beschouw het als een voorrecht om betrokken te zijn bij sport en sporters met een beperking. Hun grote levenskracht is inspirerend en bewonderenswaardig.



Martine Muizelaar

# “DE BEREN OP DE WEG MOET JE OPZIJ SCHUIVEN”

Sinds een paar maanden is Hino een graag geziene gast in het Purmerendse Leeghwaterbad. Hoewel honden normaal gesproken niet welkom zijn in het zwembad, wordt voor Hino een uitzondering gemaakt. Hij zorgt er namelijk voor dat zijn baasje Martine Muizelaar twee keer in de week haar baantjes kan trekken. “Ik schaamde me eerst”, zegt ze. “Kijk mij nou lopen met Hino, dacht ik. Maar nu ben ik zo blij dat ik hem heb. Ik ben veel fitter en gelukkiger.”  TESSA DE WEKKER

Sinds haar pubertijd had Muizelaar (45) niet meer aan sport gedaan. Als kind deed ze aan wedstrijdzwemmen, met veel plezier, maar als puber kreeg ze andere interesses. En daarna kwam het er gewoon niet meer van. Studie, baan, twee kinderen. Een druk leven. En het Ushersyndroom, type 2A. Een erfelijke aandoening waardoor je steeds slechter gaat zien en horen. Sporten was niet meer aan de orde, dacht Muizelaar. Tot ze begin dit jaar een advertentie van Samen voor Goud voorbij zag komen op Facebook. “Een vriendin van me had die pagina geliked. Ik liep bij de diëtiste omdat ik te zwaar was. Ik wilde graag weer sporten, maar wist niet wat ik kon en hoe en waar ik moest beginnen. Toen ik die advertentie zag, viel alles op zijn plek.”

## Zwemmen

Muizelaar nam contact op met NOC\*NSF, dat haar vervolgens koppelde aan Petra Schilp. Zij werkt als consultant aangepast sporten bij Spurd, de gemeentelijke sportorganisatie in Purmerend. Schilp: “Martine wilde eigenlijk hardlopen. Maar toen we het over zwemmen hadden, begon ze meteen te stralen. Toen wisten we dat dit haar sport zou worden.”

Muizelaar: “Ik ken veel mensen uit de patiëntenvereniging van het Ushersyndroom die hardlopen, meestal met een buddy. Zij doen regelmatig mee aan sponsorlopen om geld op te halen voor onderzoek naar het Ushersyndroom. Dat lijkt mij ook wel wat. Zo kun je je steentje bijdragen. Wellicht wil ik dat



in de toekomst alsnog gaan doen. Voorlopig vind ik zwemmen hartstikke leuk.”

### *Tien graden*

De Purmerendse had lange tijd niet gedacht ooit nog te kunnen sporten. Op haar zeventiende kreeg ze voor het eerst klachten. Nachtblindheid, dacht ze. “Toen ik na het uitgaan naar huis ging, kon ik de weg niet meer vinden. Ik was helemaal in paniek en kwam huilend thuis”, vertelt ze. Eigenlijk wist ze al een tijdje dat er iets mis was met haar ogen. In de kroeg struikelde ze weleens, of botste ze zomaar tegen iemand aan. “De mensen dachten waarschijnlijk dat ik stomdronken was. Of aan de drugs, want ik had heel wijde pupillen”, vertelt ze. Dronken was Muizelaar echter niet, en aan de drugs zat ze al helemaal niet. Het waren haar ogen die haar in de steek lieten. Pas vijf jaar later, na vele bezoeken aan artsen, kwam de diagnose: Ushersyndroom, type 2A. In eerste instantie deed Muizelaar niet veel met die informatie. Haar leven ging gewoon door. Ze zat op school, werkte later

**“SOMS BOTS IK TEGEN IEMAND OP, MAAR DAAR WORDT EIGENLIJK ALTIJD GOED OP GEREAGEERD”**

als commercieel administratief medewerker bij de plaatselijke krant en werd moeder van twee zoons. “Ik zag en hoorde redelijk, dus lange tijd ging het wel. Je gaat gewoon door. Ik weet dat het alleen maar achteruitgaat, maar probeer daar niet te veel aan te denken. Ik concentreer me liever op positieve dingen.” Toch kan ze de angst om ooit helemaal blind te worden niet altijd wegstoppen. In het zwembad bijvoorbeeld wordt Muizelaar soms geconfronteerd met de toekomst. “Mijn zwembril besloeg een keer in het water. Ik zag niets meer. Dat was eng. Toen dacht ik wel aan later. Zo is het dus om niets meer te kunnen zien. Mijn zicht is nu nog tien graden. Ik heb geen idee hoe snel het achteruit zal gaan. Daar wil ik liever niet te vaak aan denken.”

### *Drempel*

Voorlopig hoeft ze dat ook nog niet. Met Hino en de gehoorapparaten kan Muizelaar zich prima zelf redden. “Ik vond het wel moeilijk om die hulpmiddelen te accepteren. Ik schaamde me voor mijn hoortoestellen, voor Hino. Ik moest echt een drempel over. Maar nu zou ik niet meer zonder willen. Ze maken mijn leven zoveel gemakkelijker. We wonen vlakbij het zwembad. Hino en ik lopen er gewoon heen.”

De hond wacht op het kantoor in het zwembad tot Muizelaar klaar is met zwemmen. “Mijn collega’s in het zwembad denken veel mee”, vertelt sportconsulent Schilp. “Je moet kijken naar wat iemand nodig heeft, niet alleen maar denken in algemene regels.

Je kan zeggen: honden horen niet in een zwembad. Maar dan ontnem je iemand zijn of haar sport. Dat kan niet de bedoeling zijn. Nu geeft iemand van het personeel Hino een bakje water in het kantoor. Zo veel moeite is dat niet. Nu is het nog niet nodig dat de hond meegaat naar de kleedkamers, want Martine kan dat prima zelf. Maar als dat op een gegeven moment wel zou moeten, dan vinden we daar ook wel een oplossing voor.”

### *Luide stem*

Schilp heeft uitgebreid met de zweminstructeurs van het zwembad gesproken. Een van hen is Kevin Lebis. Hij helpt Muizelaar nu met de borstcrawl. Lebis: “Martine zwemt nu nog de schoolslag, maar ze wil langere afstanden gaan zwemmen en ook sneller. Dan is de borstcrawl een betere slag. Maar dat is voor Martine niet zo makkelijk. Als ze met haar oren in het water komt, wordt ze duizelig. We zijn nu technieken aan het proberen waardoor ze minder snel met haar oren in het water komt.”

In het begin moest Lebis even wennen toen Muizelaar met Hino in het zwembad kwam. “Je weet niet zo goed waar je op moet letten. Martine is een van de dertig tot veertig zwemmers die ik op dat uur in het bad heb liggen. Hoeveel aandacht moet je iemand geven?” Na een gesprek bleek dat Muizelaar zich in het water goed zelf kan redden. “Ik heb een luide stem, dus ze hoort me ook goed. Ik probeer haar gewoon net als de anderen steeds een stapje verder te helpen. Ik word ook weer uitgedaagd om net even anders te denken over haar zwemtechniek. Dat vind ik hartstikke leuk.”

Onveilig in het zwembad voelt Muizelaar zich niet. Ze weet dat er op haar gelet wordt en het zwemmen gaat hartstikke goed. “Soms bots ik tegen iemand op, want we zwemmen met meerdere mensen in één baan. Daar wordt eigenlijk altijd goed op gereageerd. Ik heb nog nooit gehoord: ‘Hé, kijk eens uit!’”, zegt ze lachend.

### *Zelfvertrouwen*

Sinds Muizelaar begonnen is met zwemmen zit ze beter in haar vel. Dat merken haar twee kinderen ook. Haar jongste zoon zit in 5 havo, de oudste is sinds kort de deur uit. “Hij studeert Chinees in Maastricht. Ik zie hem later wel de wijde wereld in trekken. De

**“IK ZOU NIET MEER ZONDER MIJN HOORTOESTELLEN EN HINO WILLEN. ZE MAKEN MIJN LEVEN ZOVEEL GEMAKKELIJKER”**

jongste woont nog lekker thuis. Gelukkig hebben ze geen van beiden het Ushersyndroom. Je moet van beide ouders het gen krijgen en hun vader heeft dat niet. Ik heb wat dat betreft echt pech gehad. In Nederland zijn er maar 800 mensen met Usher.”

Muizelaar is actief betrokken bij de patiëntenvereniging. Ze doet vrijwilligerswerk bij de nieuwsredactie van de vereniging en geeft voorlichting. Daarnaast is ze als vrijwilliger actief als taalcoach in Purmerend. Ze helpt mensen om beter Nederlands te leren. Een betaalde baan heeft ze niet meer. Ze is grotendeels afgekeurd. “Ik hoop wel ooit weer werk te vinden.” Het zwemmen moet haar daarbij helpen. Muizelaar: “Ik ben al flink afgevallen en voel me veel beter. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen de afgelopen maanden.”

Dat merkt Schilp ook. “Tijdens de eerste gesprekken was Martine best onzeker. Ze wilde heel graag, maar zat vol twijfels. Nu heeft ze een doel en zegt: ‘Ik ga ervoor.’ Ze was laatst zelfs op de lokale tv om te vertellen over Samen voor Goud. Zo hopen we dat meer mensen zich bij ons melden die mee willen doen.”

Muizelaar kan het andere mensen met een beperking alleen maar aanraden om te gaan sporten, hoe moeilijk dat in het begin ook lijkt. “Beren op de weg moet je aan de kant schuiven. Als je iets wilt, moet je ervoor gaan. Schaam je niet om hulp te vragen. Mensen willen je graag helpen. Dat heb ik met Samen voor Goud gemerkt.” ■

## Coach Chantal Molenkamp

Muizelaar wordt tijdens Samen voor Goud gecoacht door paralympisch zwemster Chantal Molenkamp. Zij deed zowel in Londen als in Rio mee aan de Spelen. De Alkmaarse (25) is specialiste op de 50 meter vrije slag. Toen ze tien was begon Molenkamp met zwemmen. Op haar vijftiende werd de auto-immuunziekte MCTD bij haar geconstateerd. Toch weerhield dat haar



© MATHILDE DUSOL

er niet van om te blijven zwemmen. “Ik vond de sport veel te leuk”, zegt ze. Op een paralympische talentendag in 2009 werd ze ‘ontdekt’ en sindsdien zwemt Molenkamp in de nationale ploeg. Molenkamp en Muizelaar hebben inmiddels een aantal keer contact

gehad. Muizelaar: “Ze heeft me een kaart gestuurd om me veel succes te wensen en we zijn vrienden op Facebook. Ik volg nu haar prestaties. Na Rio spreken we samen af om te gaan zwemmen. Dat lijkt me hartstikke leuk.”

Molenkamp en Muizelaar hebben dezelfde positieve insteek. Molenkamp: “Kijk naar je mogelijkheden in plaats van je beperking. Als het op de ene manier niet lukt is er vast wel een andere manier! Zoek een sport die je leuk vindt en probeer verschillende sporten uit. Zo weet je wat je ligt en waar je plezier in hebt.”

 ERNST BOUWES

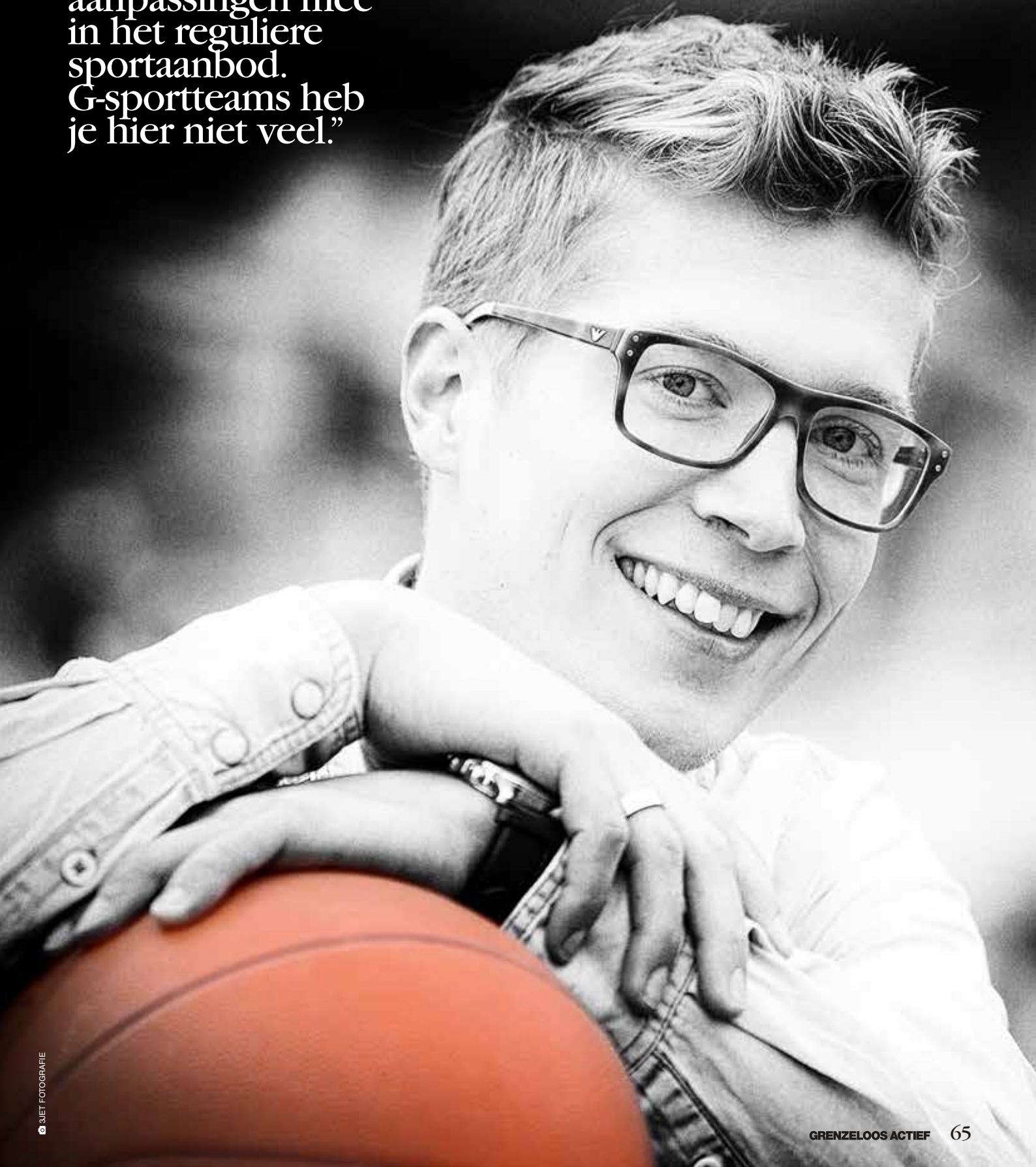
# LOKET BRENGT SPORTERS EN CLUBS BIJ ELKAAR

**Gemeenten Rivierenland financieren Uniek Sporten**

Het programma Grenzeloos actief ondersteunt 43 regionale samenwerkingsverbanden die sport en bewegen van mensen met een beperking een impuls willen geven. Als coördinator aangepast sporten is Edwin Mulder de aangewezen persoon om als spin in het web van de regio Rivierenland te fungeren. Dat doet hij onder de vlag van Uniek Sporten, het loket dat een groot aantal regio's bedient.



“Veelal doen mijn cliënten met enige aanpassingen mee in het reguliere sportaanbod. G-sportteams heb je hier niet veel.”



“

Ik ben weleens jaloers op mijn collega's in Arnhem en Nijmegen, waar de sporters en de sportclubs dicht bij elkaar zitten”, vertelt Edwin Mulder. “Ook is daar een fijnmazige infrastructuur van zorgcentra, gespecialiseerde ziekenhuizen en grote instellingen voor de doelgroep. Mijn regio beslaat van oost naar west een afstand van bijna zestig kilometer, gescheiden door rivieren, in een voornamelijk landelijk gebied. Dat brengt heel gespecialiseerde problematiek met zich mee, die mijn collega's in de stad niet kennen. Dat is soms lastig, maar ook weer heel boeiend.”

### Sportparticipatie verhogen

Ruim twee jaar geleden stapte Mulder als medewerker van de GGD in het pro-

gramma 'Ik kies! Rivierenland gezond' van de Gelderse Sport Federatie. “Dat was een provinciaal stimuleringsprogramma vanwege de sociaaleconomische gezondheidsverschillen in deze regio. Binnen dat project is het ondersteunen van kwetsbare groepen tot speerpunt gemaakt met als eerste doel ze te lokaliseren in buurten, op scholen en in de wijken. In een plan van aanpak hebben we daarna drie doelen geformuleerd. We wilden de sportparticipatie van deze groep verhogen en de sportaanbieders in de regio ondersteunen als deze initiatieven namen tot opname van mensen met een beperking. Ten slotte wilden we een netwerk opzetten rondom aangepast sporten, waardoor één loket zou ontstaan voor alle betrokken partijen. Door de daaropvolgende aansluiting bij Uniek Sporten zijn we nu herkenbaar als een sportservicepunt op het gebied van aangepast sporten.”

### Financiering door gemeenten

De regio Rivierenland loopt in gezondheidscijfers achter op het gemiddelde. Mulder: “Daarom heeft de provincie meerdere programma's lopen om deze problematiek aan te pakken. Uniek Sporten is daar een voorbeeld van. Aanvankelijk had ons project een duur van twee jaar tot 1 januari 2016, maar gelukkig hebben we daarna kunnen doorgaan. De subsidie was eerst afkomstig van de provincie, maar tegenwoordig nemen de gemeenten in Rivierenland de kosten grotendeels voor hun rekening. In het samenwerkingsverband krijgen we daarnaast hulp van partijen uit de zorg, zoals MEE, het ziekenhuis en de scholen voor speciaal onderwijs. Samen bekijken we waar we ons primair op willen richten.”

### Website

“Voor mij is de samenwerking met bijvoorbeeld sportorganisaties en ziekenhui-



© MEE GELDERSE POORT

zen belangrijk. Verder is het belangrijk dat artsen en fysiotherapeuten Uniek Sporten kennen zodat ze patiënten kunnen doorverwijzen, evenals buurtsportcoaches, welzijnspartijen, Wmo-consulenten en sociale wijkteams. Van belang is dat zij de website weten te vinden, zodat zij

## “Uniek Sporten is bedoeld om uit te groeien tot één herkenbaar landelijk sportservicepunt”

potentiële sporters met een beperking kunnen adviseren via Uniek Sporten passend aanbod te kunnen vinden. Zelf kunnen ze uiteraard ook vragen hebben op sportgebied. Daarnaast nemen ouders contact met mij op of met leerkrachten uit het speciaal onderwijs. Mijn belangrijkste aandachtspunt is vindbaarheid en bekendheid. Ik heb overigens gemerkt dat rondom mensen met een verstandelijke beperking relatief veel mensen aanwezig zijn die hen helpen bij het vinden van vrijetijdsbesteding, zoals sport. Voor mensen met een lichamelijke beperking is dat anders, die nemen vaak zelf meer initiatief. Het is belangrijk daar je begeleiding en advies op af te stemmen.”

### Netwerken

Mulder ziet iedere aanvraag, waardoor hij vaak weet waar in de regio het antwoord ligt. “Zo kan ik ook bij sportverenigingen helpen die oplossingen zoeken voor hun sporters met een beperking. Ik ken de wegen naar subsidies of misschien naar bereidwillige sponsors of samenwerking met andere clubs. Ik heb eens twee mensen met een beperking van dezelfde zwemclub bij elkaar gebracht, waarmee hun vervoersproblemen waren opgelost. Dat kostte aan subsidie helemaal niets. Ik hoefde alleen maar twee aanvragen te combineren. Meestal is het echter niet zo

### Lucia Dijkstra - Gelderse Sport Federatie

Lucia Dijkstra was in 2014 als medewerkster van de Gelderse Sport Federatie kwartiermaker voor Uniek Sporten. “We zijn als Gelderse Sport Federatie een aantal jaar geleden gestart om in onze zeven Wmo-regio’s in Gelderland loketten te formeren die mensen met een beperking helpen bij het zoeken naar een geschikte sportomgeving. In februari 2014 is Edwin Mulder voor ons begonnen om het Rivierenland in kaart te brengen. Mijn taak als kwartiermaker, verbonden aan de GSF, was in eerste instantie om in opdracht van de provincie de betrokken gemeenten de investeringen over te laten nemen. Via GrenzeLoos actief, het gehandicapten sportprogramma van het Ministerie van VWS, probeer ik daarnaast extra middelen aan te spreken om nog meer activiteiten te kunnen opzetten. Het doel is dat niet alleen gemeenten, maar ook zorginstellingen en eventuele andere partners het loket Uniek Sporten weten te vinden en kunnen ondersteunen.”

“Ik probeer gemeenten over te halen om in te stappen en mee te financieren. In Rivierenland is het iets lastiger om ze te overtuigen dan in grote steden als Arnhem en Nijmegen, omdat de doelgroep niet zo groot is. Ze zijn tenslotte niets verplicht. Het is alleen vervelend als je een sportvraag aan het loket krijgt van een inwoner uit een gemeente die niet meebetaalt. Datzelfde geldt voor een vereniging die steun vraagt. Pak je dat toch op of stuur je de vragensteller door naar zijn eigen gemeente? Het is in principe hun verantwoordelijkheid als ze niet meebetalen aan het loket. Vaak bloedt het initiatief dan dood, omdat de gemeenten meestal niet de tijd of juiste kennis of expertise in huis hebben. Soms hebben ze wel de juiste intenties, maar geen potje beschikbaar om de financiën te garanderen. Mijn werk als kwartiermaker is om iedere gemeente bewust te maken van de mogelijkheden en van de meerwaarde van het loket Aangepast Sporten met een regiocoördinator (Uniek Sporten). Het is mooi als de provincie/GSF bijdraagt in de kosten, maar in principe wil je toch dat de regio zelf betaalt.”

“In Rivierenland heeft intussen een deel van de gemeenten de wil uitgesproken om per 1 januari 2017 door te gaan op basis van het plan en de evaluatie, die wij onlangs gemaakt hebben. Het momentum is nu heel goed. GrenzeLoos actief is op dit moment landelijk zeer actueel en je proeft extra aandacht voor de digitale loketfunctie van Uniek Sporten in Gelderland. In vijf van de zeven Gelderse Wmo-regio’s hebben we nu een lopend loket, waaronder in Rivierenland. Ons doel is nu dat Uniek Sporten uitgroeit tot een structureel onderdeel van het gemeentelijke sportbeleid in deze regio.”

“Verder maak ik me vanuit de GSF sterk voor de uitwisseling van kennis tussen de regio’s, zodat ze van elkaar kunnen leren. Daarbij werken we ook samen met de Provincie Overijssel. Ook brengen wij de regiocoördinatoren uit beide provincies regelmatig bij elkaar. Daarnaast probeer ik de mensen die lokaal actief zijn te informeren over alle mogelijkheden van Aangepast Sporten en Uniek Sporten. We zien kansen om de hulp bij aangepast sporten nog beter te laten functioneren in de komende jaren. De provincie wil dat ook graag.”



**“Ik heb eens twee mensen met een beperking van dezelfde zwemclub bij elkaar gebracht, waarmee hun vervoersproblemen waren opgelost. Dat kostte aan subsidie helemaal niets.”**

eenvoudig. Ik werk ook veel samen met hulpverleners uit gemeenten, zoals Wmo-consulenten en buurtsportcoaches. Zij weten de weg uitstekend te vinden binnen de gemeentegrenzen en zijn daarom een zeer waardevolle partner. Buiten de gemeentegrenzen kan ik hen juist weer aanvullen, omdat voor mensen met een beperking de oplossing soms bij een sportvereniging in een stad verderop ligt. Niet iedere gemeente kan een eigen rolstoelbasketbalteam samenstellen. Als coördinator heb ik het overzicht over de regio, waardoor ik kan zien waar vraag en aanbod liggen.”

#### **Minder keuze**

“Mijn doel is dat zo veel mogelijk mensen met een beperking in dit dunbevolkte gebied binnen tien kilometer van hun huis kunnen sporten of bewegen. Als die afstand groter is, dan is dat voor mensen vaak een reden om niet te gaan. Dat is in deze regio best lastig, want in dit grote gebied zijn er bijvoorbeeld maar drie hockeyverenigingen. Valide sporters hebben hier ook minder keuze, voor de

sporters met een beperking geldt dat nog sterker. Dat maakt dit werk en deze regio ook tot een heel mooie uitdaging. Veelal doen mijn cliënten met enige aanpassingen mee in het reguliere sportaanbod. G-sportteams zijn lang niet overal haalbaar. Het liefst zie je die directe integratie ook in de vereniging, alhoewel dat niet voor iedereen mogelijk is.”

#### **Verskillende belangen**

“We zijn als organisaties allemaal bezig om zo veel mogelijk mensen met een beperking te laten sporten en bewegen”, constateert Mulder. “Daarnaast zuchten we allemaal onder de drang naar resultaat bij de opdrachtgevers. Die willen deelnamecijfers zien of bezoekersaantallen op je voorlichtingsavond, liefst hoge. Dat zegt alleen weinig over de kwaliteit van het gebodene, vind ik. Die nadruk op kwantiteit maakt dat ik het beste een evenement op een school kan organiseren, waarna ik een aantal van driehonderd bereikte kinderen kan noteren. Dat geen van hen vervolgens iets aan hun sportgedrag verandert, maakt voor de cijfers niets uit. Zelf besteed ik net

zo lief evenveel energie aan die ene blinde boogschutter die graag in clubverband wil trainen.”

“Je merkt daarnaast dat organisaties behaalde successen uit de samenwerkingsverbanden naar zich toe trekken om te kunnen scoren. Misschien begrijpelijk, want dat kan cruciaal zijn bij de subsidieaanvraag voor een volgende periode. Uniek Sporten is juist bedoeld om uit te groeien tot één herkenbaar landelijk sportservicepunt, een soort Postbus 51 voor aangepast sporten, en gelukkig zie ik dat dit steeds meer wordt omarmd. Dat is fantastisch voor degene die een sport zoekt, want daar doen we het uiteindelijk allemaal voor.”

“De subsidieverstrekkende overheden zouden wat mij betreft best wat meer door de gepresenteerde resultaten heen mogen prikken. Soms lees ik hoe organisaties zich in hun jaarverslagen affichereren met het aantal volgers op Twitter om hun bereik aan te tonen. Nader onderzoek leert dat iedereen in het veld elkaars account volgt om zo de cijfers op te krikken.

Dat stoort me, al ontkom ik zelf soms ook niet aan die denkwijze. Het is onderdeel van ons vak, blijkbaar.”

### Bedreiging

Bij de start van Uniek Sporten merkte Mulder ook wel enige achterdocht, omdat andere organisaties hem zagen als een concurrent die een beroep ging doen op dezelfde subsidiepot waar zij middelen uit haalden. “In het begin zagen ze mij soms als een bedreiging, hoe enthousiast ik ook binnenkwam. Misschien zelfs daardoor. Na verloop van tijd nam dat af, ook omdat je gaat zien wat je aan elkaar hebt. Ik help een buurtsportcoach bij het zoeken naar een plek voor een kind met een beperking, waardoor hij meer aandacht kan besteden aan andere mensen en bezigheden, bijvoorbeeld seniorenactiviteiten. Dan profiteer je allebei. Ook begrijp ik het nu beter. Bij iedere ontmoeting met iemand van een andere organisatie benoem ik ons gezamenlijk belang dan ook even. We komen bij elkaar om meer mensen met een beperking aan het sporten te krijgen en niet

om onze subsidie te rechtvaardigen met onderling overleg.”

Mulder wil zijn ambitie niet in cijfers uitdrukken. “Het gaat mij niet om het terugdringen van een percentage tot onder een bepaald niveau, want misschien help ik wel iemand met een vraag die niet als ‘gehandicapt’ bij de gemeente geregistreerd staat. Voor mij is het belangrijk van waarde te zijn en te blijven voor alle sporters en sportzoekenden die vanwege hun beperking daar wat extra hulp bij kunnen gebruiken. Om dat te kunnen blijven doen was het belangrijkste om te zorgen dat we geld en steun hadden van de instanties om Uniek Sporten in Rivierenland te borgen voor de toekomst. Van de tien gemeenten in de regio wilden er zeven verder, waarbij ze ook samen de volledige kosten dragen. Die voortgang was mijn persoonlijke ambitie, zodat ik niet twee jaar veel energie zou steken in iets dat daarna zou verdwijnen.” ■

### Christel de Krosse - MEE Gelderse Poort

Edwin Mulder werkt onder meer samen met Christel de Krosse, die consulent is bij MEE Gelderse Poort. “We zetten ons als uitvoerders van de Wmo in voor de participatie van kwetsbare burgers in de samenleving op alle levensgebieden. Onderdeel daarvan was de vrijetijdsbesteding, maar daar is de afgelopen jaren flink op bezuinigd. Uniek Sporten heeft daarvan gelukkig een deel overgenomen. Verder hebben wij een kennisexpertisecentrum, waar gemeenten regelmatig gebruik van maken.”

“In stedelijke gebieden als Arnhem en Nijmegen zijn voldoende netwerken en initiatieven voor mensen met een beperking, maar in het Rivierengebied is het door de afstanden een stuk moeilijker om activiteiten van de grond te krijgen. MEE heeft een heel klein potje om bij te dragen aan Uniek Sporten in deze regio, maar kan zeker helpen om andere fondsen aan te spreken. Ikzelf maak me hard voor de mensen die niet in een instelling zoals Pluryn zitten. Daarnaast ook voor de mensen met een verstandelijke beperking in de wijken, die vaak problemen hebben als overgewicht, een tekort aan beweging of geldgebrek. Dat is een groep waar veel winst valt te behalen. Via onze sociale wijkteams leggen we gemakkelijk contact met hen.”

“Daarnaast heeft Rivierengebied een speciale problematiek omdat het een groep die sociaal minder vaardig is kent die zich helemaal niet aan-

gesproken voelt tot programma's als Uniek Sporten en ook niet denkt aan het lidmaatschap van een vereniging. Hoe verleid en bereik je hen? Dat doen we bijvoorbeeld via de schuldhulpverlening of de huisarts. Daarna kun je hen een specifiek voorstel op maat doen, waardoor je hoopt dat deze mensen intrinsiek gemotiveerd raken om tot iets te komen, liefst binnen een bestaande club. Vervolgens kunnen wij onze gespecialiseerde kennis inzetten om de vereniging weer te helpen bij de integratie van binnenkomers als deze via trainingen of protocollen. Ook kunnen de clubs Uniek Sporten benaderen met vragen, als mensen met een beperking zich aanmelden. Meestal koppelt Edwin dat aan ons door met het verzoek of we daar voorlichting of een training kunnen geven.”

“Verder hebben wij een project opgezet waarbij studenten of vrijwilligers mensen met een beperking min of meer aan de hand meenemen bij hun eerste bezoeken aan de door hen gekozen vrijetijdsbesteding. Vaak is die eerste stap een drempel. Ze hebben iemand nodig die een paar keer meegaat voor de gewinning. Gemeenten kunnen de medewerkers van ‘MEE Bruggenbouwen’ inhuren. Tot nu toe hebben we hen vooral aangeboden voor sociale contacten of voor mensen die willen reizen, maar bij sporten kan het ook werken.”

EDWARD SWIER

# “HET IS ZAAK EEN ZO GROOT MOGELIJK NETWERK TE REALISEREN”

## Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant creëert gemeenteverstijgend aanbod

Het Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant is sinds 1996 onderdeel van één van de grotere sportstimuleringsbureaus van Nederland. De gemeente Tilburg biedt onderdak en trekt de kar. Maar waag het niet nog van een Tilburgs project te spreken. “Daarvoor zijn de samenwerkingspartners ons te lief. Hier wordt écht gemeenteverstijgend gedacht.”

**S**amenwerken. In de regio. Het is het sleutelwoord. Wie alles op zichzelf wil doen, ontdekt niet alleen al snel de grenzen van zijn gemeente, maar ook het eindige van zijn mogelijkheden. Wie met zeven gemeenten samenwerkt, heeft heel wat meer armsglag. En daar profiteren de inwoners van. Het aanbod voor aangepast sporten in de regio Midden-Brabant is de laatste jaren dan ook flink uitgebreid. En als het aan het Steunpunt Aangepast Sporten ligt, komen er nog veel meer mogelijkheden bij.

Met Mieke Couwenberg, consultant Aangepast Sporten, en Michiel de Haan, teammanager Sportstimulering bij de gemeente Tilburg, doken we in de historie van het regionaal samenwerkingsverband, om ook de toekomst van een grensoverschrijdend aanbod voor aangepast sporten te kunnen schetsen.

### Pionieren

Het is alweer twintig jaar geleden dat in Tilburg de eerste stap werd gezet. De stichting die destijds activiteiten opzette voor mensen met een beperking, fysiek of verstandelijk, ging de boer op en stapte de

gemeentegrens over. “Dat was letterlijk pionieren. Bij de ene gemeente klopten we aan bij de wethouder, andere gemeenten hadden een ambtenaar sport of we zochten de sportconsulent op”, vertelt Couwenberg. “Soms liep je een blauwtje, andere keren stapte je naar buiten met een vervolgspraak.”

De Haan: “Iemand moest de eerste stap zetten. We zijn met iedereen gaan praten van wie we dachten dat hij iets voor ons kon betekenen. In eerste instantie hebben we bij de omliggende gemeenten gesprekken gevoerd met de voor het sportbeleid verantwoordelijke ambtenaren. In een



# “Het gaat er niet om of je een rolstoelbasketbalteam in Tilburg óf in Waalwijk start, het gaat erom dat je het samen voor elkaar krijgt”

later stadium, als er met een gemeente overeenstemming was gevonden, zijn ook zorginstellingen en sportaanbieders in die gemeenten benaderd. Hierbij werd goed bekeken wat de behoeftes en mogelijkheden waren voor de diverse doelgroepen en hoe we daar samen aan konden werken, om een zo divers mogelijk aanbod te creëren. Er waren enorm veel uitdagingen, in onze eigen gemeente én daarbuiten. Om van niks naar iets te komen, dat is toch het lastigst. En het was uiteindelijk natuurlijk wel zaak dat een en ander politiek werd afgehecht.”

De Haan kan zich de beginjaren nog levendig herinneren. “Het was altijd maar weer experimenteren. Hadden we vraag, dan was er geen aanbod. En was eenmaal het aanbod gecreëerd, dan was soms de vraag alweer opgedroogd. Verenigingen zijn doorgaans heel enthousiast, zetten graag de schouders eronder en vinden het prettig om zich voor onze doelgroep in te zetten, maar je moet er in het begin wel hard aan trekken.”

Het is de inspanningen waard geweest. “Inmiddels is het Steunpunt”, licht Couwenberg toe, “een samenwerkingsverband van zeven gemeenten in de regio Midden-Brabant. Wij organiseren en coördineren vanuit Tilburg al het werk rondom het aangepast sportaanbod. Combinatiefunctionarissen, sportcoaches, buurtsportwerkers en verenigingsondersteuners zijn onze oren en ogen in het veld. We hebben de doelgroepen in kaart, kijken naar de behoeftes liggen en wat we daaraan kunnen doen. We hebben contact met het

onderwijs, zorg en welzijn en we kennen de verenigingen, de sportaanbieders. Die groep is steeds groter geworden. Er zijn inmiddels ook commerciële aanbieders en fysiotherapeuten met aanbod. En alle kandidaat-sporters worden ondersteund in de zoektocht naar het beste aanbod. We organiseren thema-avonden en cursussen, helpen verenigingen aanbod te creëren. En we helpen sporters via ons sportcoachtraject om in contact te komen met de vereniging die het beste bij ze past.”

## De Sport- & Beweegwijzer

Verenigingen worden geholpen bij het communiceren van hun aanbod. Het gaat erom dat je gevonden wordt. Couwenberg: “Goede voorlichting geven is essenti-

eel. We zorgen dan ook dat we goed zichtbaar zijn en ons aanbod vindbaar. Dat kan op onze website, maar we geven ook ieder jaar een Sport- & Beweegwijzer uit.”

Dat is letterlijk een presenteerblaadje. Met de verspreiding van de Sport- & Beweegwijzer in de gemeenten Gilze en Rijen, Goirle, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Tilburg en Waalwijk bereikt het Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant meer mensen dan lang voor mogelijk werd gehouden. Zorgaanbieders, huisartsen, fysiotherapeuten en onderwijsinstellingen hebben de gids liggen, en het is ook mogelijk er via de website één aan te vragen. In het blad staat een haast oneindige reeks verenigingen, clubs, aanbieders en fysiotherapeuten. “Zo’n vijftien tot twintig mensen per week zoeken individueel, via onze website, naar aanbod. Qua absolute getallen lijkt dat minimaal, maar afgezet tegen de grootte van onze doelgroep is dat zeer behoorlijk”, aldus De Haan.

Couwenberg: “Naast de mensen die ons zelf weten te vinden of ons bereiken via de instelling waar ze verblijven of hun school, krijgen we ook steeds vaker verwijzingen via de eerstelijnszorg en het revalidatiecentrum. De GGZ gaat nu ook participeren en we proberen bovendien het nodige via Wmo-consulenten uit te





zetten. De Wmo-consulenten zitten aan de keukentafel bij hun cliënten en kunnen sport en bewegen als middel aanbieden om een aantal doelstellingen van de Wmo te verwezenlijken. Door te gaan bewegen of sporten kan iemand zijn sociale netwerk vergroten en is de kans op zelfredzaamheid en zelfstandigheid groter, en dat kan leiden tot reïntegratie in de maatschappij. Sport- en beweegactiviteiten moeten dan echter niet alleen als een leuke vrijetijdsbesteding worden gezien. Dat mensen die extra ondersteuning nodig hebben ook via de Wmo de weg naar de sportcoach kunnen vinden is trouwens het allermooiste. Op die manier kun je steeds meer mensen laten ervaren hoe fijn het is om te bewegen.”

Samenwerken, op gemeentelijk niveau en met alle overige partijen, is daarbij essentieel, benadrukt Couwenberg. “Het is zaak een zo groot mogelijk netwerk te realiseren. Samenwerking tussen instellingen en gemeente zien wij als wezenlijk. Welzijnsorganisaties, eerstelijnszorg, revalidatiecentrum, onderwijs, bedrijfsleven – in alle geledingen van de samenleving moet je mensen en instanties vinden met wie je dingen kunt organiseren.”

Met de provinciale bijdrage, een ruime bijdrage van de gemeente Tilburg en vergoedingen van de aangesloten gemeenten kan vanuit Tilburg een tweetal werknemers op het Sportloket parttime opereren. “Bij andere gemeenten hebben ze nog wel ‘uren’, voor een sportcoach bijvoorbeeld. Het mooiste zou zijn als we meer fte’s voor het Steunpunt zouden krijgen, zodat we ook in de andere deelnemende gemeenten gedurende een dagdeel een Sportloket kunnen openen. Dan zijn we nog beter vindbaar en kunnen we nog beter advies op maat geven.”

### Borging

Het aanbod is – hoewel er altijd wensdromen blijven – breed en veelomvattend. De Haan: “Juist dat is één van de redenen geweest om het steunpunt op te richten, omdat je met z’n allen meer kan dan in je eentje. Er zijn veel verschillende doel-

groepen. Als je een lichamelijke beperking hebt en je wilt gaan hockeyen, zie dan maar eens tien mensen bij elkaar te vinden die ook jouw beperking hebben, die ook nog eens willen gaan hockeyen en uit dezelfde gemeente komen. En dan liefst ook nog een beetje van dezelfde leeftijd. Dat is heel moeilijk. Als je gaat clusteren, samenwerken met verschillende gemeenten, kan je tot een veel beter uitgebalanceerd aanbod komen.”

Niet alleen gemeenten zijn partij, ook tal van instellingen kopen bijvoorbeeld sportcoachtrajecten in bij het Steunpunt.

“We helpen sporters om in contact te komen met de vereniging die het beste bij ze past”

Amarant, een zorgaanbieder voor mensen met een verstandelijke beperking, is een van de convenantpartners. “Zij betalen ieder jaar voor 35 trajecten. Wij begeleiden daarbij 35 cliënten persoonlijk, met sportaanbod op maat. Wij zorgen ervoor dat ze activiteiten gaan doen die het beste bij hen passen. Ook het speciaal onderwijs koopt dergelijke sportcoachtrajecten bij ons in.”

“Voorop staat”, legt Couwenberg uit, “dat we iedereen zo veel mogelijk bij regulier beweegaanbod willen laten aansluiten en dat de sporters als volwaardig lid van die club worden opgenomen. We hebben liever vijftig verenigingen die openstaan voor mensen met een beperking binnen hun reguliere sportaanbod dan twintig verenigingen die speciaal aanbod hebben. Pas als dat niet lukt zou je een apart team, met een apart traject en een aparte trainer, moeten overwegen. Maar ook dan liefst nog binnen de structuur van die vereniging. Als een club daar ondersteuning

bij nodig heeft, bijvoorbeeld omdat de expertise ontbreekt, dan geven wij die. Gezamenlijke thema-avonden, begeleiding, het kan allemaal. Als de sporter met een beperking er maar bij gaat horen bij die club. Zo zorg je voor borging.”

“We geven verenigingen nooit financiële ondersteuning, we adviseren alleen. En we laten ze nooit los. Als de pilot is geweest en het aanbod staat, dan trekken we ons terug en laten ze hun eigen ding doen. Maar is het nodig, dan kan een vereniging altijd weer van onze expertise gebruikmaken.”

Met name voor sporters met een verstandelijke beperking is zo een zeer divers aanbod ontstaan. De laatste jaren neemt ook het sport- en beweegaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking toe. Specifieke rolstoelvaardigheidstrainingen zijn populair en ook het aanbod binnen reguliere sportclubs groeit. “Sinds kort richten we ons ook op een voor ons nieuwe doelgroep, blinden en slechtzienden. We proberen een brug te slaan en ze via een intensief traject te leren kennen. Hierbij trachten we de doelgroep via verschillende kanalen te bereiken, zoals via patiëntenverenigingen, Zorgbelang, een praatgroep georganiseerd door welzijnsorganisatie ContourdeTwern, het platform gehandicaptenzorg van gemeente Tilburg en al bestaande sportverenigingen voor blinden en slechtzienden, Visio en Bartimeus. Ook door wijkteams op de hoogte te brengen van onze zoektocht naar mensen met een visuele beperking en te vertellen over de mogelijkheid die we hen willen bieden om aan een beweeg- of sportactiviteit te gaan deelnemen, proberen we met ze in contact te komen. Slechtzienden moet je vaak letterlijk in beweging zien te krijgen. Hoe minder je ziet, hoe minder je gaat doen. De kans is groot dat je dan in een isolement raakt.”

### Breed draagvlak

Nadat het Tilburgse Sportloket vanuit de Provincie Noord-Brabant het verzoek kreeg om mee te werken aan een Brabantbreed netwerk van sportloketten werd



“Voorop staat dat we iedereen zo veel mogelijk bij regulier beweegaanbod willen laten aansluiten”

besloten een verdiepingsslag te maken. De Haan: “We zijn toen zelf ook weer de boer opgegaan. We hebben gezocht naar de witte vlekken in ons aanbod en ons gebied en hebben ons ingespannen deze aan te vullen. We zijn, net als in het verleden, gaan kijken welke gemeenten in de omgeving van onze regiogemeenten zouden willen aansluiten bij het Steunpunt. We hebben gesprekken gevoerd met verantwoordelijke ambtenaren, waarbij vanuit ons voorlichting is gegeven over de voordelen en mogelijkheden van een samenwerking. Toezegging tot samenwerking vanuit een gemeente is altijd leidend voor ons, daarna wordt contact gezocht met andere organisaties en sportaanbieders binnen die gemeente.”

Aan het samenwerkingsverband doen, zoals gezegd, zeven gemeenten mee. Er zijn - vanwege een gemeentelijke herindelings - gesprekken om tot een uitbreiding van het aantal deelnemende gemeenten te komen. Veel groter kan echter niet, want dan dreigen de onderlinge afstanden te groot te worden. De provincie wil vanzelfsprekend een sluitend netwerk, zonder

witte vlekken. Een dergelijk netwerk ligt niet vast, maar wordt socio-geografisch bepaald. “Op een gegeven moment stuit je natuurlijk op de grenzen van je regio.”

Er is niet één specifieke geformaliseerde vorm van samenwerking. Zoals het startpunt voor vrijwel iedere gemeente anders was, is de verbintenis ook nu nog niet voor iedereen hetzelfde. Met de een ligt er een strikt convenant, met andere gemeenten wordt de samenwerking ieder jaar na een korte briefwisseling verlengd. Andere gemeenten tekenen een contract en geven subsidie. Of ze veranderen van insteek. “Neem Goirle: dat deed mee, stopte en heeft vijf jaar geleden nieuw beleid geschreven. Vervolgens is besloten weer een contract met ons aan te gaan.”

Couwenberg: “Met Goirle hebben we nu een akkoord voor vier jaar, dat hoeven we niet ieder jaar aan te passen. De gemeente Oisterwijk heeft de bijdrage vervat in een subsidie. Die moeten we ieder jaar aanvragen. Ook in Hilvarenbeek zijn we speciaal omschreven in het gemeentebestuur en is er jaarlijkse subsidie.”

Per gemeente wordt afgesproken wat met de gelden, subsidies en ‘uren’ wordt gedaan. “Dat leggen we duidelijk vast.” Van belang is dat het dossier in iedere gemeente uitgebreid bekend is en niet bij slechts één enthousiaste ambtenaar ligt. “Zoals je ook bij verenigingen een breed draagvlak moet hebben. Als je afhankelijk wordt van die ene ambtenaar, wethouder of vrijwilliger, loop je het risico dat het opeens stopt.”

Continuïteit waarborgen is het belangrijkste. Daarom ook wordt er niet zomaar een eind gemaakt aan de samenwerking met verenigingen uit gemeenten die vanwege bezuinigingen (tijdelijk) zijn afgehaakt. Couwenberg: “Onze dienstverlening wordt dan alleen wat minder groot. Maar we willen het aanbod niet kwijtrafen.”

“Dat gemeenten op hun geld passen is natuurlijk terecht. Maar vaak zijn ze onvoldoende geïnformeerd waardoor ze hun bijdrage aan het Steunpunt terugschrijven of afschaffen. Stel dat een gemeente

5.000 euro inlegt, dan wil ze logischerwijs weten wat ze daarvoor terugkrijgt. Maar soms wordt er mede met dat geld aanbod gecreëerd in een aanpalende gemeente. Dan moet je kunnen uitleggen dat we dit doen als regio, dat iedereen participeert en medeverantwoordelijk is”, aldus De Haan.

## DNA

Juist die saamhorigheid is een belangrijk punt in de samenwerking. “Je moet elkaar wat gunnen. Het gaat er niet om of je een rolstoelbasketbalteam in Tilburg óf in Waalwijk start, het gaat erom dat je het samen voor elkaar krijgt. Heb je zeven spelers in Tilburg en één in Waalwijk, dan weet je waar je dat team het beste kunt laten opstarten. Anderzijds, hoewel Tilburg de grootste gemeente is binnen het samenwerkingsverband en de absolute getallen hier hoger zijn, moet je natuurlijk waar mogelijk ook nieuwe initiatieven in de randgemeenten ondersteunen en aanmoedigen.”

Om die reden staat op geen van de uitingen, zoals de Sport- & Bewegwijzer, nog langer het logo van de gemeente Tilburg, maar is er een specifiek logo van het Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant. De Haan: “Dat het aanvankelijk wel gebeurde, was logisch. Tilburg communiceerde, drukte de wijzer en betaalde de rekening. Maar het betekende ook dat mensen in Waalwijk en Loon op Zand zich niet aangesproken voelden en dat veel potentiële sporters niet beseften dat zij ook aanspraak op het aanbod konden maken. Het is nu echt iets gezamenlijks. Zo moet je zorgen dat je zaken kunt borgen.”

Tilburg, Europese Sportstad van 2016, blijft echter de kar trekken. Couwenberg: “We hebben hier inmiddels veel ervaring opgedaan en daar willen we anderen van laten meeprofiten. Focus op de doelgroep, gemeenteoverstijgend denken en met z'n allen uitstralen dat we het samen willen doen en als regio sterk willen staan, dat is ons DNA geworden.” ■

## Wat staat beschreven in de beleidsnota's van de deelnemende gemeenten?

### Tilburg (sportnota)

“Het nieuwe gehandicapten sportbeleid Grenzeloos actief richt zich erop dat het sportaanbod voor mensen met een beperking dichtbij huis beschikbaar moet zijn. Dit betekent, in de eigen buurt, zoveel mogelijk bij bestaande sportverenigingen. De verantwoordelijkheid voor een passend sport- en beweegaanbod ligt bij lokale en regionale partijen. In Tilburg is het sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking al jaren in goede handen bij ons Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant.

Mensen met een zorgbehoefte, veelal ouderen en mensen met een beperking, zijn voor een groot deel zelf verantwoordelijk voor de noodzakelijke ondersteuning. Juist voor deze groepen kan sport en bewegen de (dure) zorgbehoefte verminderen of uitstellen naar een latere leeftijd.

Uit landelijk onderzoek blijkt dat mensen met een beperking minder vaak sporten en bewegen dan mensen zonder beperking. Terwijl juist deze mensen hiermee een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan hun gezondheid en sociaal welbevinden. Ons Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant richt zich op een breder gebied dan alleen Tilburg. Er is dan ook een wisselwerking van sport- en beweegaanbod dat de gemeentegrenzen overstijgt. We richten ons op alle mensen met een beperking, fysiek, verstandelijk, mensen met gedragsproblematiek (autisme, ADHD, enz.), maar ook chronisch zieken. Op dit moment nemen ongeveer 7000 Tilburgers met een beperking deel aan sport- en beweegactiviteiten. Voor de komende periode willen we het aantal deelnemers van deze specifieke doelgroepen in Tilburg aan structurele sportactiviteiten van sportaanbieders met 2% verhogen. Hierbij baseren we ons op de gegevens van de samenwerkingspartners (sportverenigingen, instellingen) van het Steunpunt, zoals we dat al enkele jaren doen.”

### Oisterwijk (kadernota)

In de Kadernota sport en bewegen 2013-2030 van Oisterwijk wordt de regionale aanpak benoemd en staat vermeld dat deze in de toekomst wordt verbreed naar meer doelgroepen. De andere gemeenten zijn ieder op hun eigen manier bezig met het vormgeven van nieuw sportbeleid. Door individuele gesprekken met de ambtenaren die verantwoordelijk zijn om de plannen voor het aangepast sporten te bespreken heeft het Steunpunt indirect invloed.

### Waalwijk en Goirle

In Waalwijk en Goirle worden voorbereidende afstemmingsbijeenkomsten georganiseerd, waar ook het Steunpunt als gesprekspartner bij betrokken is.

### Hilvarenbeek

Hilvarenbeek is momenteel bezig met het ontwikkelen van een sportvisie door middel van een onderzoek. Hierbij is ook de expertise van het Steunpunt ingeroepen om de belangen van de sporters met een beperking in deze visie te verwoorden. Die visie moet het uitgangspunt worden voor een gemeentelijk sportbeleid dat goed aansluit bij de manier waarop alle inwoners willen sporten en de voorzieningen die ze daarbij nodig hebben.

Door tijdens besprekingen en bovengenoemde bijeenkomsten het belang van sport- en beweegmogelijkheden voor mensen met een beperking en de kracht van de regionale samenwerking steeds onder de aandacht te brengen, blijft er binnen al deze gemeenten draagvlak voor deelname aan het Steunpunt.

Jac Verhaag

# “ALMOET IK TIEN JAAR TRAINEN VOOR DE TRIATLON, IK WIL DE FINISH HALEN”

De Elfstedentocht skeeleren, de Alpe d'Huez op fietsen en een marathon lopen. Het zijn zomaar wat sportieve doelen die Jac Verhaag had. Tot vorig jaar. Door verstopte bloedvaatjes raakte zijn zenuwstelsel bekneld. Zomaar opeens, zonder voortekenen. 's Nachts wilde hij naar het toilet, maar hij kon zijn voet niet meer optillen. Binnen twee uur was hij tot aan zijn nek verlamd. “Dan staat je wereld wel even stil.” Toch heeft hij, na een moeilijk jaar, weer een sportief doel: een paratriatlon volbrengen. ■ TESSA DE WEKKER

Afgelopen winter kwam Verhaag (28) in aanraking met Samen voor Goud. Op de website zag hij een filmpje van een paratriatlon. “Dat wil ik ook, dacht ik. Al moet ik er tien jaar voor trainen en kom ik als laatste over de finish, ik wil het halen.”

Op dat moment zag de toekomst van Verhaag er nog niet zo rooskleurig uit. De artsen in het revalidatiecentrum hadden gezegd dat hij waarschijnlijk voor altijd in een elektrische rolstoel zou zitten. “Maar na een paar dagen kon ik mijn duim bewegen. Dat gaf hoop.” Verhaag vierde een klein feestje. Na het aanvankelijk zwarte toekomstbeeld heeft hij gelukkig heel wat van die feestjes mogen vieren. “Binnen kan ik nu bijna alles met een rollator of krukken. Buiten gebruik ik een gewone rolstoel, geen elektrische. Ik heb zelfs de hoop dat ik uiteindelijk zonder hulpmiddelen kan lopen”, lacht hij.

## Voorbeeld

Verhaag is inmiddels zelfs weer voorzichtig aan het werk gegaan. Toevallig werkt hij als bewegingsagoog in een revalidatiecentrum. Vanuit zijn rolstoel blijkt hij meer te kunnen dan hij vooraf had gedacht. “Ik heb hard gewerkt om weer wat sportspelletjes met de cliënten mee te kunnen doen. Zij zijn mijn voorbeeld. Als zij het kunnen, kan ik het ook.”

Nu Verhaag zelf in een rolstoel zit, heeft hij een betere band met zijn cliënten dan voorheen. “Ik had altijd makkelijk praten. Vroeger dacht ik dat ik ze begreep. Nu zeggen ze: je verstaat me echt.

Dat stimuleert mij om nog harder te werken.”

Ook aan zijn eigen herstel en zijn sportieve doelen. Met hulp van regiocoach Eric Brueren, die hij via Samen voor Goud heeft leren kennen, ging Verhaag op zoek naar de mogelijkheden om te trainen voor de paratriatlon. “In eerste instantie richt ik me op handbiken en zwemmen. Later wil ik het fietsen erbij pakken”, vertelt hij enthousiast.

## Warm welkom

Brueren bracht Verhaag in contact met de handbikevereniging in Venlo. De sportcoach ging ook met hem mee de eerste keer. “Het was heel spannend. Sommige handbikers doen het al jaren. De meesten hebben geen beperking in hun armen. Ik wel.” De zenuwen waren echter niet nodig. “Ik ben super opgevangen. Iedereen gaf tips en ik kreeg meteen een warm welkom.”

Verhaag kan tijdelijk een handbike lenen van de vereniging. Hij is nu hard aan het sparen om er zelf een te kopen. “De handbike van de vereniging kan ik alleen gebruiken tijdens officiële trainingstijden. Maar ik wil graag vaker trainen. Het wordt flink sparen, want een handbike kost al snel 6.000 euro.”

Zwemmen is gelukkig voor Verhaag een minder duur onderdeel van de triatlon. Ook daarin heeft Brueren hem geholpen een goede trainingsgroep te vinden. “Ik ben heel blij met wat Eric voor me gedaan heeft. Hij weet precies waar ik moet zijn. Als je dat zelf allemaal moet uitzoeken is het veel lastiger.”



### Coach Corné de Koning

Verhaag wordt tijdens Samen voor Goud gecoacht door paralympisch roeier Corné de Koning. Voorheen deed hij aan rolstoelhockey. De Koning (26) kan zich nog goed herinneren dat hij als puber met hockey begon. "Ik werd fysiek beter. Dit gaf



MATHILDE DUSOL

mij meer zelfvertrouwen en zekerheid. Ik zat lekkerder in mijn vel en werd steeds mobieler. Ik leerde ook veel nieuwe mensen kennen."

De Koning is blij dat Verhaag weer is gaan sporten en hoopt dat meer mensen zijn voorbeeld volgen. "Je wordt niet alleen een fitter en sterker mens van sporten, het verrijkt ook je leven. Omgeef jezelf met mensen die ook beter willen worden. Zo raak je gemotiveerd, en tegelijkertijd motiveer en inspireer jij een ander!"

### Mentale support

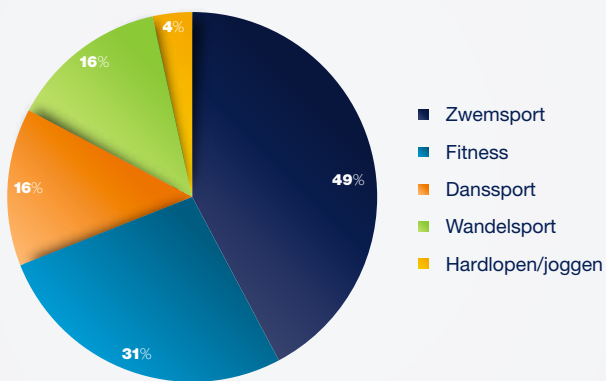
Bij het trainen zal Brueren hem echter niet kunnen helpen. Dat moet Verhaag helemaal zelf doen, met de mentale support van zijn trainingsgenoten, de andere deelnemers aan Samen voor Goud en paralympisch roeier Corné de Koning. Het zal nog een hele tijd duren voor Verhaag zijn eerste triatlon kan volbrengen, beseft hij. "Vroeger moest ik bij wijze van spreken vijf keer trainen om een marathon te lopen. Het lukte me toch wel. Nu ontbreekt het zelfvertrouwen. Ik zit in een heel ander lichaam dan vroeger. Ik weet niet wat ik van mezelf kan verwachten, maar ik wil het maximale uit mezelf halen." ■

**"IK WEET NIET WAT IK VAN MEZELF KAN VERWACHTEN, MAAR IK WIL HET MAXIMALE UIT MEZELF HALEN"**

# feiten & cijfers

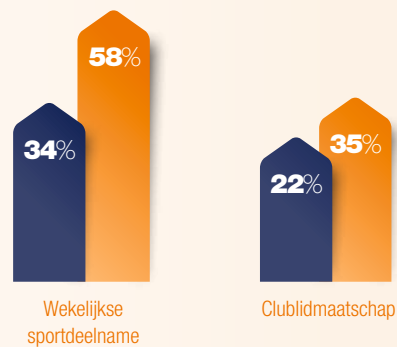
## Top 5 meest sportieve activiteiten

Mensen met verstandelijke beperking



Bron: Heijden, A. von, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mulier Instituut.

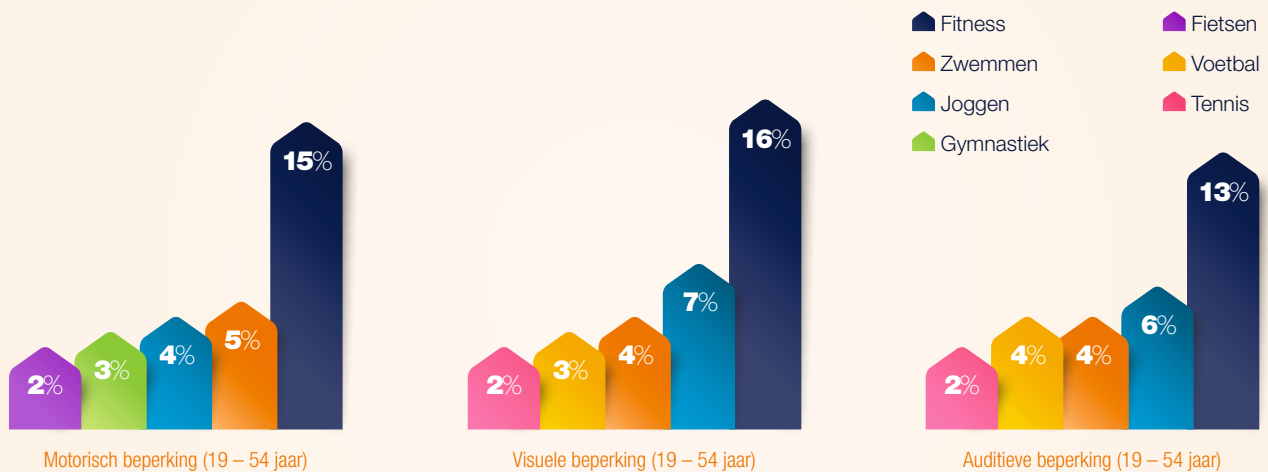
## Percentage wekelijkse sportdeelname



■ Mensen met een lichamelijke beperking  
 ■ Geen lichamelijke beperking

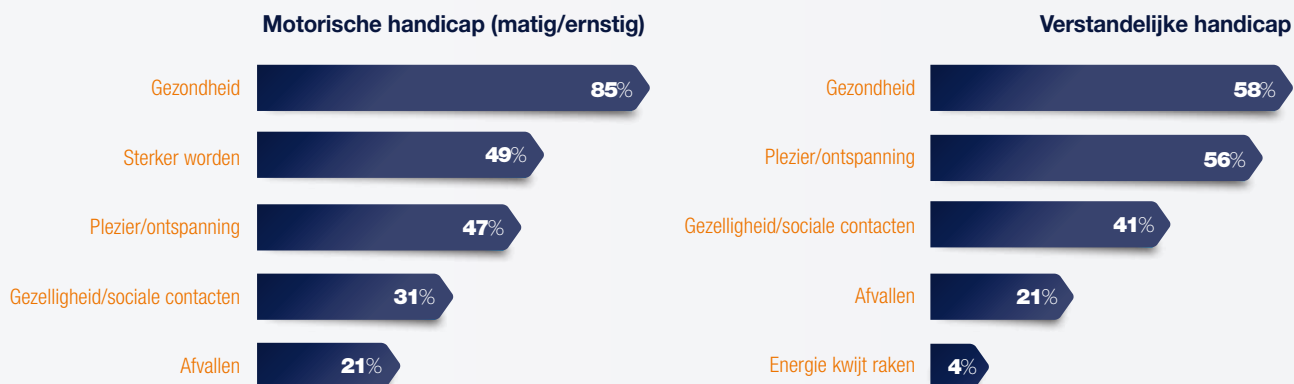
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014

## Top 5 meest beoefende sporten



Bron: Hollander, E. de, Milder, I & Proper, K (2015). Beweeg- en sportgedrag van mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking. Bilthoven: RIVM

## Top 5 motieven om te sporten



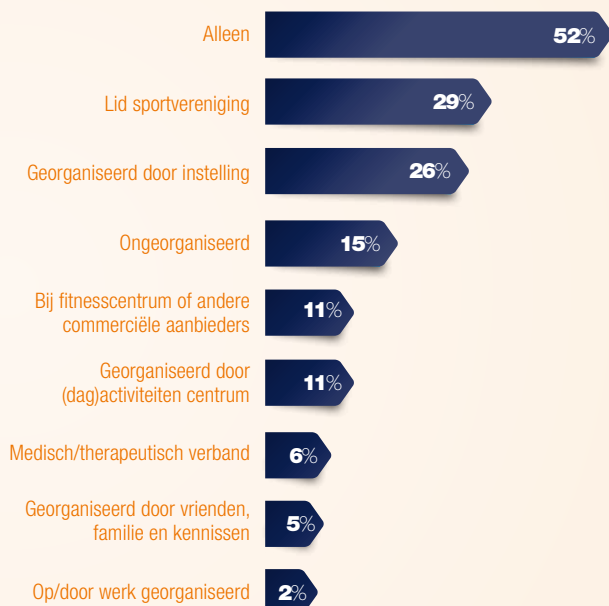
Bron: Heijden, A. von, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mulier Instituut.

## In welke vorm sporten mensen met een beperking?

### Mensen met een matige en ernstige motorische beperking



### Mensen met een verstandelijke beperking



Bron: Heijden, A. von, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mulier Instituut.

# MAAK JIJ VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING HET VERSCHIL?