

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 gehandicapten sport 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”

Om 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

Bekijk ook de publicaties Richtlijnen Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties op www.onbeperktportief.nl/actueel/toegankelijke-indoor-sportaccommodaties en Richtlijnen Toegankelijkheid Buitensportaccommodaties op www.onbeperktportief.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 wedstrijdiveau 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 gehandicaptensport 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

Met 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.

