

De PLUS van de open club

De maatschappelijk actieve sportvereniging als kansrijk
alternatief in zorg, welzijn, arbeidsintegratie en onderwijs



Colofon

In deze publicatie komen de volgende organisaties en sportclubs aan bod:

- Gehandicaptenzorg/Rotterdam: zorgorganisatie Middin en sportplusvereniging Atomium
- Psychologische hulp/Haarlem: praktijk Swarte en psychologiepraktijk Ineke Swarte en Zelfverdediging School Nusantara
- Onderwijs/Heerenveen: CBS De Roerganger, Bornego College, basketballvereniging Dyna'75
- Arbeidsintegratie/Enschede: Werkplein Twente en omnisportvereniging Avanti Wilskracht
- Buurtwerk/Den Haag: welzijnsorganisatie MOOI! en Haagse Korfbal Vereniging 't Eibernest

Interviews:

- Paul Duijvestijn, DSP-groep (Den Haag en Heemstede)
- Niels Hermens, Verwey-Jonker Instituut (Enschede en Rotterdam)
- Dayenne L'abée en Jacqueline Kronenburg, NISB (Heerenveen)

Projectgroep:

- Dayenne L'abée, NISB
- Paul Duijvestijn, DSP-groep
- Niels Hermens, Verwey-Jonker Instituut
- Janine van Kalmthout, Mulier Instituut
- Jacqueline Kronenburg, NISB
- Hein Veerman, NOC*NSF

Fotografie: Maurits van Hout

Redactie: Jacqueline Kronenburg (NISB)

Eindredactie: Arko Sports Media

Vormgeving: Studioiorg

Druk: PreVision

Oplage: 1500 ex.

Deze publicatie is gemaakt in opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

Een ambitie van NISB is om lokale sportaanbieders te helpen om hun maatschappelijke waarde in beeld te brengen, zodat die kan worden ingezet bij de argumentatie van nieuwe beweegprogramma's en nieuw lokaal beleid. Deze publicatie wil hieraan een bijdrage leveren.

In samenhang met deze brochure verschijnt ook een e-zine (zie www.nisb.nl vanaf maart 2014) en een mobiele foto-expositie.

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Postbus 643, 6710 BP Ede

T 0318-490900

E info@nisb.nl

I www.nisb.nl en www.netwerkinbeweging.nl

Copyright: NISB, februari 2014

Inhoud

4 Inleiding

6 Onderwijs en basketball in Heerenveen

Heerenveen: CBS De Roerganger, Bornego College, basketballvereniging Dyna'75

12 Psychologische hulp en zelfverdediging in Haarlem

Heemstede: psychologiepraktijk Ineke Swarte en Zelfverdediging School Nusantara

16 Welzijn en korfbal in Den Haag

Den Haag: welzijnsorganisatie MOOI! en Haagse Korfbal Vereniging

20 Arbeidsintegratie en omnisportvereniging in Enschede

Enschede: Werkplein Twente en omnisportvereniging Avanti Wilskracht

24 Gehandicaptenzorg en sport in Rotterdam

Rotterdam: zorgorganisatie Middin en sportplusvereniging Atomium

28 Tot slot: bouwstenen en parels



De Plus van de open club

De maatschappelijk actieve sportvereniging als kansrijk alternatief in zorg, welzijn, arbeidsintegratie en onderwijs

Inleiding

In de wereld van sport en bewegen zijn veel ‘believers’. Een geloof dat sport als middel kan worden gebruikt om maatschappelijke doelen te realiseren: (re)integratie, participatie, weerbaarheid, talentontwikkeling, minder schoolverzuim....

In deze publicatie verleggen we de focus. Dat geloof van de sport in de sport geloven we wel, maar hoe gebruiken professionals uit andere sectoren de sport nu? En wat levert het je op als je samenwerkt met vrijwilligers, bestuursleden of verenigingsmanagers van sportverenigingen? Dus: op zoek naar ‘de plus van de open club’.

Met als doel: meer - en meer effectieve - samenwerking met sportverenigingen die hun deuren open zetten naar de samenleving. Juist in een tijd van grote veranderingen in beleid en aansturing in zorg, arbeidsintegratie, welzijn en onderwijs* én bezuinigingen in deze sectoren en in de sport, is verbinding met sport mogelijk een kansrijk alternatief.

Deze publicatie is met name bedoeld voor lokale professionals en politici, die die verbinding tot stand kunnen brengen. Wethouders of beleidsmedewerkers met zorg, welzijn of onderwijs in hun portefeuille, maar ook buurtsportcoaches bijvoorbeeld. We willen met name organisaties in zorg, welzijn, arbeidsintegratie en onderwijs én sportaanbieders inspireren die nog op de drempel staan van maatschappelijke samenwerking.

We portretteren in deze publicatie vijf aansprekende voorbeelden van zo’n geslaagde samenwerking. We zetten vijf sportaanbieders uit Den Haag (HKV Ons Eibernest), Enschede (Avanti Wilskracht), Haarlem (Nusantara), Heerenveen (Dyna’75) en Rotterdam (Atomium) in de schijnwerper. Maar steeds beginnen we met de samenwerkingspartner van deze sportaanbieders. Scholen, een werkbedrijf, een psycholoog, een welzijnsorganisatie, een zorgorganisatie: zij hebben ervaring opgedaan in het samen optrekken met een sportclub of commerciële sportaanbieder. Geloven zij nu in de kracht van sport? Wat is de meerwaarde van samenwerking met de sportaanbieder?

Wat is een ‘open club’?

Nederland kent een grote diversiteit van ‘open clubs’, ofwel maatschappelijk actieve sportaanbieders. Elke vereniging heeft al een maatschappelijke waarde, gewoon door er te zijn voor haar leden. In deze publicatie gebruiken we de term ‘open club’. Er zijn meer benamin-

gen die veelal ongeveer hetzelfde betekenen, zoals maatschappelijk actieve of vitale sportvereniging. Het gaat ons in deze publicatie om sportclubs die het in zich hebben om zich te verbinden met mensen en organisaties van buiten de club. Het gaat vooral om de open houding naar buiten én de activiteiten die daaruit voortkomen. Een open club heeft vaak enkele van deze kenmerken;

- werkt vraaggericht (niet alleen richting haar leden maar ook voor buurtbewoners);
- is buurtgericht (weet wat speelt in de buurt/wijk en kan een bijdrage leveren);
- is uitnodigend/ gastvrij;
- is ondernemend (niet per se in de zin van ‘geld verdienen’, maar wel zaken/kansen oppakkend);
- werkt samen met andere organisaties;
- heeft structureel aandacht voor het uitvoeren van maatschappelijke activiteiten en zorgt voor verankering daarvan in de vereniging.

Ook succesvolle samenwerking in totstandkoming van publicatie

Wat is de meerwaarde van de samenwerking? Voor de ‘andere’ sector en voor de sportvereniging? Wat is er nodig om samenwerking vanuit andere sectoren met de sport tot een succes voor beide partijen te maken? Deze vragen zijn het uitgangspunt geweest voor ‘De plus van de open club’. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft het initiatief genomen voor deze publicatie, die in een iets uitgebreidere

vorm ook als digitaal magazine beschikbaar zal komen op www.nisb.nl/deplusvandeopenclub. Ook is er een mobiele foto-expositie die op congressen en andere aansprekende locaties kan worden geplaatst ter inspiratie.

De portretten in de publicatie zijn geschreven door onderzoekers van DSP-groep en het Verwey-Jonker Instituut en adviseurs van het team Maatschappelijke Waarde van de Sportaanbieder van NISB, en in afstemming met en met bijdragen van NOC*NSF en het Mulier Instituut. Voor de portretten zijn interviews afgenomen. In het afsluitende hoofdstuk delen we onze conclusies en onze ‘pareltjes’: wat trof nu het meest in het contact met deze sportclubs en hun maatschappelijke partners? En geven we een kort, praktisch stappenplan voor nieuwe verbindingen die meerwaarde opleveren voor beide partijen. 🌟

*Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen/
team Maatschappelijke Waarde van de Sportaanbieder*

* Verbindingen tussen sport en het maatschappelijk middenveld zijn extra actueel. Jeugdzorg, onderwijs, langdurige zorg en arbeidsmarkt zijn in transitie door invoering van de stelselherziening jeugd, de Wet passend onderwijs, de Participatiewet en de overheveling van functies van de AWBZ naar de WMO. Gemeenten krijgen er veel taken en bevoegdheden bij, terwijl tegelijkertijd bezuinigingen worden doorgevoerd. Sportverenigingen moeten de bakens verzetten door hogere huurtarieven, minder gemeentelijk onderhoud van accommodaties en vaak terugloop in ledenbestand.

Onderwijs en basketball

Betere motoriek kleuters en meer Fair Play bij brugklassers

Edwin Kuipers

Dyna'75 brengt in Heerenveen met het project Basketball Unites kinderen van 4 tot 18 jaar in beweging in het kader van de Sportimpuls. Dyna'75 helpt de sportparticipatie onder kinderen en jongeren met en zonder handicap verhogen met vier interventies: Be a Basketball STAR, Basketball'sCool, City Streetball en Jeugd rolstoelbasketball. De focus ligt op risicovolle niet-bewegsters in vijf wijken. Zowel het basis- als het voortgezet onderwijs vaart er wel bij, zo blijkt uit gesprekken met een docent lichamelijke opvoeding en een basisschooldirecteur uit Heerenveen.

Het Junior College van het Bornego College in Heerenveen heeft 550 leerlingen. Al jaren werkt LO-docent Edwin Kuipers voor basketballactiviteiten op school samen met Dyna'75, met Jan van der Werf en enkele andere clubleden. Edwin ervaart de meerwaarde van samenwerking met de club op diverse fronten: het effect op de leerlingen, het effect op hemzelf als docent én het feit dat het dankzij subsidies allemaal niks kost.... Ineke van der Werf-Visser, directeur van christelijke basisschool De Roerganger, maakt graag gebruik van het aanbod voor basketballclinics tijdens de gymlessen, toernooien én naschools aanbod voor de allerjongsten. Ze realiseert zich terdege dat ze vaak voor een dubbeltje op de eerste rang zit met het gratis of bijna gratis aanbod van Dyna'75.

Edwin Kuipers (Bornego College): "De mensen van Dyna'75 zijn heel fanatiek in het spelletje, ze willen het graag overdragen. Ik ga graag met hen in zee: ze bieden gewoon een goed product en je kunt goed afspraken met hen maken. Basketball is hun grootste liefde en dat stralen ze ook uit in hun lessen. Ik ben zelf breed opgeleid en ken niet de finesses van het spelletje. Tijdens een clinic geven ze alle leer-

lingen een bal en beginnen ze eerst met leuke oefeningen voor balhantering. Ik zou al heel snel naar samenwerken en samenspel gaan en word zo ook getriggerd om het af en toe anders aan te pakken. Via Dyna'75 hebben we zelfs veel gratis basketbalballen via het project Mission Olympic.

"Basketball is hun grootste liefde en dat stralen ze ook uit in hun lessen op mijn school."

Of we voor hun diensten zouden willen betalen als ze geen subsidie meer hebben? Nou, het kan niet van het gewone LO-budget, dat moet dan uit een speciaal potje dat bijvoorbeeld ook voor culturele activiteiten wordt gebruikt. Als de school iemand vanuit de kunst voor een workshop zoekt, wordt daar wel voor betaald. Dus ja, eigenlijk zou je de expertise van deze club misschien ook wel op dezelfde

manier moeten zien, nooit zo bij stil gestaan eigenlijk. Die subsidie is natuurlijk eindig....”

Aparte werelden

Dat de vereniging zo’n vaste plek heeft veroverd binnen de juniorafdeling van het Bornego College, is met name te danken aan Dyna’75. Het is ook zo dat de activiteiten zich altijd binnen schooluren en binnen de schoolmuren voordoen. LO-docent Edwin Kuipers geeft dat ook eerlijk toe: “De verbinding tussen de club en de school is wel zo dat zij het initiatief nemen en dat zij bij ons komen. Andersom zoeken wij het niet zo. Ik lees in de vakbladen wel over de BOS-driehoek van Buurt Onderwijs en Sport, maar eigenlijk heb ik daar weinig over meegekregen in mijn opleiding. Het zijn voor mij nu nog twee aparte werelden, school en verenigingen. Buurtsportcoaches: geen idee of die in Heerenveen ook een rol voor ons zouden kunnen vervullen. Daar zit ik nog niet zo in, moet ik bekennen.”

Ineke van der Werf-Visser (directeur van de christelijke basisschool De Roerganger) is al veel meer bezig met de verbinding Buurt, Onderwijs, Sport: “Op onze school geeft de combinatiefunctionaris als vakleerkracht alle gymlessen. Die heeft een heel jaarprogramma met activiteiten en basketball vormt daar altijd een onderdeel van. De combinatiefunctonaris begeleidt ook de CIOS-ers die hier in de wijk sportactiviteiten aanbieden. Ik merk dat de gymlessen echt op een hoger niveau komen door deze vakkennis. Alle sporten komen aan

bod en niet alleen de sporten die de leerkracht zelf veilig vindt om te geven.

Groep 7/8 sluit de serie van vier basketballessen af met een scholentoernooi, met echte spelers erbij. Van die grote mannen die je school

“Be a Basketball STAR staat voor Sportiviteit, Teamwork, Acceptatie en Respect. Daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen.”

binnen komen, dat is wel heel spannend.” Ook heeft Ineke een kinderdagverblijf aan de overkant aangeboden dat ze gebruik kunnen maken van de speelzaal na schooltijd: zo kunnen die peuters ook lekker bewegen. De meerwaarde van samenwerking met een sportvereniging zit ook in de normen en waarden die Dyna’75 verweeft in zijn schoolactiviteiten. Edwin Kuipers: “Wat ik meeneem van de clinics van Dyna is de manier waarop ze de Fair Play-regels toepassen: je moet het zonder scheidsrechter met elkaar kunnen oplossen, minder regels van het spel zelf en meer beleving. Alleen op die manier kun je ook met elkaar op een pleintje of bij een basket bij

iemand thuis leuk sporten, dat is de filosofie erachter. Ik zie dat het werkt en ik probeer dat nu zelf ook meer toe te passen in mijn lessen. Wij vinden normen en waarden op onze school heel belangrijk en de lessen van Dyna’75 sluiten daar heel nauw bij aan.”

Naschools aanbod

Eén keer in de week komen acht kleuters na school bij de Roerganger voor het STAR-aanbod, onder leiding van twee trainers. Ineke van der Werf-Visser vertelt: “Be a Basketball STAR is een naschools aanbod voor kinderen in de wijk, met kleine baskets, in onze eigen speelzaal. STAR staat voor Sportiviteit, Teamwork, Acceptatie en Respect; daar kun je niet jong genoeg mee beginnen. De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat er tot nu toe maar één kind van buiten onze school ook naar STAR komt. Maar dat is dan meteen wel weer een goed verhaal: een Turkse moeder uit deze buurt heeft voor haar zoontje van vier precies deze activiteit uitgezocht, waardoor hij meer Nederlands hoort en spreekt. In hun eigen straat en op zijn eigen school hoort hij veel Turks om zich heen. Heel slim van die moeder.” Ineke van der Werf ziet de meerwaarde van de bemoeienis van Dyna’75 heel duidelijk terug op haar basisschool. “De leerkrachten merken dat met de basketballessen de kinderen motorisch meer worden uitgedaagd. Soms adviseren leerkrachten dat een kind het best iets aan sport kan gaan doen om de grove en fijne motoriek te stimuleren. Kleinschalig aanbod in de eigen school met een vaste trainer is dan veilig.

Het kost 2 euro per keer: 1 euro voor de vereniging en 1 euro voor de school.” Als school maken we ook graag gebruik van de mogelijkheid van schooltoernooien. Het schooltoernooi van basketball is nu nog gratis, dus dat nemen we altijd op in ons jaarprogramma. Korfbal moeten we betalen, maar dat is hier in Friesland zo populair dat we dit echt wel moeten doen, anders protesteren de leerlingen. En het voetbaltoernooi en de Koningsspelens natuurlijk. We hebben een sport- en cultuurpotje van 800 euro, waarbij het merendeel naar cultuur gaat. Het is natuurlijk wel een gevaar van gesubsidieerde sportactiviteiten: als het altijd gratis is, maak je het moeilijker om over te gaan naar een betaalde activiteit.”



Ineke van der Werf

Dyna’75: basketballprojecten in scholen en wijken hebben de club gered

“Daar hebben we toch geen tijd voor, al die extra projecten; het is al moeilijk genoeg om de club draaiend te houden”, is een vaak gehoord argument van verenigingsbesturen om niet maatschappelijk actief te worden. Jan van der Werf, projectleider van basketballvereniging Dyna’75 in Heerenveen, heeft een veel sterker verhaal: zijn club is juist dankzij de maatschappelijke projecten veranderd van een club zonder geld en zonder binding naar een bloeiende vereniging die de Heerenveense jeugd in het basis- en voortgezet onderwijs én in de wijk in beweging brengt.

“Een belangrijke tip: kom altijd met een concreet plan bij de gemeente”

Jan van der Werf: “De aanleiding voor onze maatschappelijke activiteiten was eigenlijk een negatieve. De binding tussen de leden raakte weg toen we naar de nieuwe sporthal gingen hier op de Abe Lenstra Sportboulevard, nu zo’n vijf jaar geleden, net vlak voor ons jubileum. We hadden niks, alleen maar schulden. Nu, vijf jaar later, hebben we een bloeiende

vereniging en staan we er financieel goed voor. De maatschappelijke projecten hebben daarbij de doorslag gegeven.”

Zelf uitvinden

“Basketball Unites is de paraplu voor verschillende activiteiten voor de jeugd. We hebben het wel allemaal zelf moeten uitvinden hoor. Een oriënterend gesprek bij de gemeente Heerenveen leverde alleen maar schouderklopjes op, maar niks concreets waar we mee aan de slag konden. Pas toen we met de Nederlandse Basketball Bond in het programma *Meedoen alle Jeugd in Sport* konden participeren, kwamen we echt aan tafel met de gemeente. Dus dat is een belangrijke tip: kom altijd met een concreet plan bij de gemeente. Inmiddels is onze Sportimpulsaanvraag gehonoreerd, zodat we een projectmedewerker konden aanstellen. Dat loopt in september 2014 af; we zijn nu aan het sparen om haar te kunnen behouden. En we hopen dat we kunnen aanhaken bij het Kracht van de Sport-programma van het Oranje Fonds.”

De meerwaarde die Dyna’75 vervult, is soms moeilijk in woorden uit te drukken. Toch weten Edwin Kuipers en Ineke van der Werf dat wel te benoemen, variërend van betere motoriek voor kleuters tot toepassen van Fair Play-regels tijdens sporten in én buiten school.

Jan van der Werf somt zelf met wat aandringen op: “We geven kinderen de ruimte om te spelen, om samen dingen te doen, We brengen kinderen van verschillende wijken bij elkaar. We bieden maatschappelijke stages en zijn een erkend leerbedrijf. We dragen zeker bij aan het gemeentelijk sportbeleid.” Basketballclinics in het basis- en voortgezet onderwijs, naschools aanbod, toernooien: het is een scala aan activiteiten. Dat kan natuurlijk alleen met actieve vrijwilligers, naast de projectmedewerker die Dyna’75 inmiddels heeft kunnen aanstellen. Inmiddels melden zich zelfs spontaan vrijwilligers die bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining Rots en Water willen geven. Dat heeft allemaal te maken met de visie van de vereniging en de binding die weer is ontstaan, weet Jan van der Werf: “Dat we een actieve vereniging zijn, voeren we op allerlei fronten door. Zo nemen we meteen afscheid van leden die zich niet willen inzetten buiten hun eigen team, bijvoorbeeld als scheidsrechter of achter de tafel bij wedstrijden. We willen een goed georganiseerde club zijn. Ons ledenaantal is weer groeiend. Voordat we naar de grote sporthal gingen, zaten we op 150 leden. Dat zakte terug naar 120 en nu hebben we er weer 130. Ledenwinst is voor ons niet het belangrijkste; het moet behapbaar blijven. Dus bij de maatschappelijke projecten zijn we ook helemaal niet zo bezig met het promoten van onze club, wel van onze sport. We stellen zelfs af en toe een ledenstop in, maar we kunnen de liefhebbers dan toch bedienen met

de Basketball’sCool in de wijk. Zo zijn we wel zichtbaar in de wijk, kunnen kinderen het spelletje spelen en zitten ze eigenlijk in de wachtkamer voor de vereniging, als ze dat willen. Basketball’sCool is gericht op groep 3 tot en met 8 als een soort permanente basketballinstuif in de wijk. Maar ook voor de allerjongsten kun je al beginnen met de sport: kinderen uit groep 1 en 2 kunnen pittenzakken gooien, met foamballen mikken en in hoepels springen. Dat heet bij ons Be a Basketball STAR: Sportiviteit, Teamwork, Acceptatie en Respect. Wij zoeken bewust naar coaches die passen bij ons clubconcept en bij die STAR-waarden.” Subsidies als in het verleden Meedoen en nu de Sportimpuls maken het voor scholen wel heel gemakkelijk om aan te haken: het kost ze niets of bijna niets. Jan van der Werf: “Dit soort projecten zijn niet kostendekkend te maken volgens mij. Als we bij een school een basketballevens verzorgen met allerlei materialen, mobiele baskets, beachvlaggen en installatie, vragen we 75 of 100 euro plus kilometervergoeding. En dan haken scholen soms al af, kun je nagaan. Als we geen subsidie meer hebben, moeten we gaan kiezen wat we kunnen voortzetten. Minder Basketball’sCool in de wijken, kritischer zijn op wat je wel en niet op scholen doet. Dat zou echt jammer zijn.”

Jan van der Werf

“De leerkrachten merken dat met de basketballessen de kinderen motorisch meer worden uitgedaagd”

Psychologische hulp en zelfverdediging school

Psychologenpraktijk Swarte – aandacht voor bewegen en lifestyle

Ineke Swarte

Ineke Swarte is een GZ-psycholoog met een eigen eerstelijnspraktijk in Haarlem. Het verwerken van psychotrauma's is een van haar specialismes.

In haar behandeling heeft ze veel aandacht voor bewegen en lifestyle: "Mentale blokkades zijn ook vaak heel goed aan te pakken door te werken aan de fysieke kant. Veel van de mensen die hier komen, doen weinig aan beweging en sport. Dat is vaak onderdeel van het probleem.

Assertiviteit hangt samen met fysieke weerbaarheid

Ineke legt uit hoe de samenwerking met Zelfverdediging School Nusantara is ontstaan: "Als aanvulling op de assertiviteitstrainingen die ik gaf, wilde ik ook iets met dat fysieke aspect. Assertiviteit hangt samen met fysieke weer-

"Door aan de slag te gaan met zelfbeheersingstechnieken leer je niet alleen om iemand af te weren en jezelf in veiligheid te brengen, maar ook om te allen tijde 'in control' te zijn in het hier en nu"

Daarom 'zoom' ik de eerste sessies altijd vooral in op lifestyle: op tijd naar bed, op tijd op, ontspanning, maar dus ook: inspanning en veel bewegen. Dan is het advies: ga weer sporten. Daarvoor verwijs ik gericht door. Voor mensen met een burn-out, matige depressie of bijvoorbeeld angststoornis is dat een goed begin om het functioneren te verbeteren. Zij knappen daar zichtbaar van op."

baarheid. Via Google kwam ik bij Nusantara uit. Wat ik las, klonk heel gedegen en goed. Ik heb me toen voor de basiscursus aangemeld om het zelf te ondergaan. Al snel wist ik dat dit de aanvulling was die ik zocht. Door aan de slag te gaan met zelfbeheersingstechnieken leer je niet alleen om iemand af te weren en jezelf in veiligheid te brengen, maar ook om te allen tijde 'in control' te zijn in het hier en nu."

Een praktijkvoorbeeld

De psychologe verwijst nu regelmatig cliënten door naar Stephan Polak van Nusantara: “Het gaat dan om mensen met een kwetsbare houding en uitstraling. Aan hun houding zie je dat ze makkelijk te raken zijn, dat ze een makkelijk doelwit zijn. Als het gaat om zelfvertrouwen verwijs ik naar Nusantara door. Dat is een mooie aanvulling.” Ze haalt een sprekend praktijkvoorbeeld aan: “Ik behandelde eens een vrouw die was beroofd en daarbij volledig verstijfde. Met behulp van EMDR* en gesprekken heb ik haar geholpen de angst, die dit nog steeds bij haar opriep, uit te doven. Daarna is ze naar Stephan Polak van Nusantara gegaan om haar weerbaarheid te vergroten en te leren hoe ze kan reageren in een situatie zoals ze had meegemaakt. Dat gaf haar veel rust en zelfvertrouwen.”

Heel veel meer mensen zouden baat hebben bij zijn fysieke aanpak

Ineke geeft aan in de toekomst wellicht vaker gebruik te zullen maken van de aanvullende waarde van Zelfverdediging School Nusantara: “Nu verwijs ik nog vooral door bij slachtoffers van fysiek of seksueel geweld. Maar heel veel meer mensen die in mijn praktijk komen voor psychologische hulp kampen met een negatief zelfbeeld. Die zouden baat kunnen hebben bij zijn fysieke aanpak. Bij hen denk je daar wat minder snel aan, maar dankzij dit gesprek zit het weer ‘voor in het hoofd’. Dat is alleen maar goed 🍌

*EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en is een effectief bewezen behandelmethode om nare ervaringen te verwerken.



Stephan Polak

“We vullen elkaar goed aan: het is een kwestie van ‘schoenmaker, blijf bij je leest’”

Zelfverdediging School NUSANTARA – voor weerbaarheid en zelfvertrouwen

Stephan Polak – van origine maatschappelijk werker – is oprichter en trainer van Zelfverdediging School Nusantara. Hij geeft al twaalf jaar trainingen in Alkmaar, Amsterdam en Haarlem aan “alles en iedereen die zich wil leren verdedigen, weerbaarder wil voelen of op een plezierige manier zijn of haar zelfvertrouwen wil vergroten.”

Het wordt ervaren als sport, maar de technieken vormen een tool

Stephan heeft zijn sporen verdiend als trainer Pencak Silat: drie clubleden zijn Nederlands kampioen en één van zijn pupillen is onlangs als derde geëindigd op het wereldkampioenschap. De focus van Nusantara ligt echter op het inzetten van Aziatische krijgskunsten om de mentale weerbaarheid te vergroten: “Deelnemers leren allerlei slag-, afweer- en trap-technieken. Met een hechte groep zijn we echt fysiek bezig, lekker speels. Het wordt ervaren als sport, maar de technieken vormen een tool om het zelfvertrouwen te vergroten: dat wat je uitstraalt, krijg je terug.”

Geweldslachtoffers, instellingen en bedrijven

Particulieren kunnen zich aanmelden voor een van de trainingsgroepen van Nusantara. Daaronder zitten veel slachtoffers van geweld.

Daarnaast weten tal van instellingen en bedrijven Nusantara te vinden om hun medewerkers of cliënten te trainen: “Van gemeenten en scholen tot zorginstellingen, slachtofferhulp en securitybedrijven.”

Assertiviteitstrainingen en verwijzen van cliënten

Ineke Swarte van Psychologenpraktijk Swarte werkt al vele jaren samen met Zelfverdediging School Nusantara. Het begon ooit met de assertiviteitstrainingen, die praktijk Swarte aanbiedt. Ineke vroeg Stephan om daarin een vast onderdeel, gericht op fysieke weerbaarheid, te verzorgen. Daarnaast verwijst Ineke regelmatig cliënten door naar Nusantara: “Het gaat dan om mensen met een kwetsbare houding en uitstraling. Aan hun houding zie je dat ze makkelijk te raken zijn, dat ze een makkelijk doelwit zijn. Als het gaat om zelfvertrouwen verwijs ik naar Nusantara door. Dat is een mooie aanvulling.”

Stephan Polak: “De meeste mensen hebben een ‘freeze’-reactie als ze worden aangevallen; die verstijven. Door de angst krijgen ze een vernauwd bewustzijn, waardoor ze niet meer helder kunnen denken. Het helpt enorm als je oefent hoe je in zo’n situatie moet reageren. Daarbij gaat het om simpele en effectieve technieken. Door dat vaak te herhalen, automati-

seer je het. Daardoor ben je de situatie veel meer meester, heb je er meer controle over.”

We vullen elkaar goed aan

Ineke Swarte is niet de enige die verwijst; het werkt ook andersom, zo blijkt uit het verhaal van Stephan Polak: “Sommige mensen bij Nusantara dragen een zwaar verhaal met zich mee. Die hebben iets ergs meegemaakt; ze zijn bijvoorbeeld in elkaar geslagen of verkracht. Ze komen dan bij mij om te leren zich te wapenen en zich sterker te voelen. Als ik dan niet goed door hun angst heen kom of er zit duidelijk meer achter, adviseer ik naar Ineke Swarte te gaan voor traumaverwerking. We vullen elkaar goed aan: het is een kwestie van ‘schoenmaker, blijf bij je leest’. Voor de toekomst hoop ik dat we elkaar gemakkelijk weten te blijven vinden.” 🍌

Welzijn en korfbal in Den Haag

Stichting MOOI! – signaleren, verbinden en toeleiden met HKV/Ons Eibernest

Diane Messemaker

Diane Messemaker werkt als agoog en pedagogisch adviseur bij welzijnsstichting MOOI! in Den Haag. Ze richt zich specifiek op de Haagse aandachtswijken Moerwijk en Morgenstond; twee wijken die zich kenmerken door veel sociale woningbouw, een lage sportparticipatie en veel overgewicht.

Wij zitten op signalering, verbinding en toeleiding. We gaan de wijk in om samen met andere organisaties doelstellingen op het gebied van participatie en activering, preventie, zelfredzaamheid en gezonde leefstijl te bereiken. HKV/Ons Eibernest heeft daar, als centrum van de wijk, een cruciale rol in. Het is een ideale locatie en met elkaar kunnen we een laagdrempelig, aansprekend en afwisselend aanbod verzorgen. Bovendien kunnen we deelnemers nu na afloop van de kennismakingsactiviteiten een vervolg bieden: zij kunnen lid worden van de korfbalvereniging”, aldus Diane Messemaker.

Binnen de sport zijn het echt doeners, dat is prettig werken

De samenwerking tussen HKV/Ons Eibernest en Stichting MOOI! is najaar 2012 gestart: “Bij MOOI! liepen we al langer met het idee rond om in de vakanties een grote activiteit voor de kinderen hier in de wijk te organiseren, zoals een huttedorp. Toen Edu van Deursen namens HKV/Ons Eibernest bij het wijknetwerk aansloot, waren we er snel uit. Samen zijn we aan de slag gegaan om in de vakanties een activiteitenmiddag op te zetten voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Binnen

de sport zijn het echt doeners; dat is prettig werken en zorgt voor snelle afspraken en resultaten. De eerste keer in de herfstvakantie 2012 deden er 38 kinderen mee. Inmiddels zijn we een jaar en vier activiteitenmiddagen verder en hebben we meer dan 150 deelnemers.”

jeugdsportcoördinatoren van HKV/Ons Eibernest aan. Alle andere activiteiten organiseren of regelen wij vanuit MOOI!. Daarbij schakelen we ook andere wijkpartners in, zoals twee kinderopvangorganisaties. Die spelen tevens een belangrijke rol in de werving. Door die brede

“Waar welzijn de link naar de wijkbewoners en andere wijkorganisaties heeft, daar heeft de sport de accommodatie en de mogelijkheden om wijkbewoners naar een structureel aanbod toe te leiden”

Samenwerken voor een divers aanbod

HKV/Ons Eibernest en Stichting MOOI! vullen elkaar uitstekend aan, volgens Diane. HKV/Ons Eibernest heeft de locatie. We maken gebruik van de verschillende ruimten voor een circuit met tal van sportieve, maar ook culturele en educatieve activiteiten en spelletjes. De sportieve activiteiten bieden vrijwilligers en

samenwerking is het aanbod heel divers. Bij het ene onderdeel zijn de kinderen lekker aan het rennen, om daarna te raden welk broodbeleg het ongezondst is omdat er de meeste suikerklontjes in zitten.”

Sportmix

Het begon dus met de vakantieactiviteiten, maar inmiddels hebben Stichting MOOI! en

HKV/Ons Eibernest elkaar op meer vlakken gevonden: “Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 15 uur organiseren we nu Sportmix: een sportkennismakingsinstuif, waar 6- tot 12-jarigen in de wijk voor één euro per keer aan kunnen deelnemen. HKV heeft de accommodatie, zorgt voor de sporttechnische begeleiding en biedt een vervolgaanbod, wij doen de werving en zetten studenten in die helpen bij de begeleiding. Op die manier worden kinderen uit de wijk op een natuurlijke manier geïntroduceerd bij de vereniging. en tegenwoordig ook in een deel van de organisatie.”

Toekomstmuziek

Welzijn en sport: het blijkt een gouden combinatie. Want waar welzijn de link naar de wijkbewoners en andere wijkorganisaties heeft, daar heeft de sport de accommodatie en de mogelijkheden om wijkbewoners naar een structureel aanbod toe te leiden. Diane van Stichting MOOI! ziet nog veel kansen om de samenwerking met HKV/Ons Eibernest uit te breiden: “We willen graag per vakantie twee activiteitenmiddagen gaan organiseren, zodat we nog meer kinderen bereiken. Verder richten we ons nu nog alleen op kinderen van 4 tot 12 jaar, maar juist voor jongeren in het voortgezet onderwijs zouden we meer kunnen doen. En zo zijn er nog wel meer doelgroepen waarvoor we met elkaar een aansprekend aanbod kunnen organiseren. Zo willen we samen met HKV/ons Eibernest en andere wijkpartners werken aan kindvriendelijke wijken.”



“Wij kunnen echt wat betekenen voor de wijk en tegelijk is het voor ons als club een manier om te groeien”

HKV/Ons Eibernest - ‘Buurthuis van de toekomst’ in Den Haag Zuidwest

Edu van Deursen is als vrijwilliger actief als coördinator maatschappelijke projecten bij HKV/Ons Eibernest: een korfbalvereniging op de grens van de Haagse aandachtswijken Moerwijk en Morgenstond. HKV/Ons Eibernest speelt er een belangrijke rol: “De club had altijd al een sterke binding met de wijk. Maar toen zich in 1992 de mogelijkheid voordeed om de sporthal naast onze velden over te nemen, zijn onze maatschappelijke ambities in een stroomversnelling geraakt. Wij kunnen echt wat betekenen voor de wijk en tegelijk is het voor ons als club een manier om te groeien.”

HKV/Ons Eibernest als sociaal hart van de wijk

De sportaccommodatie van HKV/Ons Eibernest is veelzijdig en uniek. Deze bestaat uit een grote sporthal, een groot grasveld, een multifunctioneel kunstgrasveld, een beachcourt, twee kantines en een spelershome. Vanuit de vereniging is een aparte stichting opgericht, die verantwoordelijk is voor het onderhoud, beheer en de exploitatie van de sporthal. De accommodatie kreeg van de gemeente Den Haag de titel ‘Buurthuis van de Toekomst’. Het is het sociale hart van de wijk; een centraal punt waar veel partijen samenkomen. Edu van Deursen denkt aan het begin terug: “Wij werden als club gevraagd om aan

te schuiven bij het wijknetwerk. Daar is ook de samenwerking met onder andere Stichting MOOI! ontstaan.”

Drie maatschappelijke pijlers

Op drie verschillende manieren geeft HKV/Ons Eibernest invulling aan haar verbindende rol en wijkfunctie. De club stelt zijn accommodatie beschikbaar aan andere wijkorganisaties, boort nieuwe doelgroepen aan door andersoortige

aanbod te ontwikkelen. Ongeveer 70 procent van onze leden korfbalt, maar de rest doet andere dingen. Tennissen op het multifunctionele kunstgrasveld bijvoorbeeld. Dat zijn geen officiële banen, maar prima voor recreanten. En we bieden Kombi-fit aan, een dynamisch sport- en beweegaanbod voor 55-plussers. Om wijkbewoners kennis te laten maken met ons en onze accommodatie organiseren we verder nog allerlei activiteiten, vaak samen met

“Meer en meer worden we ook gezien als serieuze partner, want steeds vaker bellen andere organisaties óns in plaats van wij hen”

activiteiten en lidmaatschappen aan te bieden en helpt laagdrempelige wijkactiviteiten te organiseren. “Ongeveer een kwart van de tijd wordt de sporthal voor korfbalactiviteiten gebruikt. Voor de rest zetten we de poorten open voor andere verenigingen, schoolgym, school- en bedrijfs-sport, naschoolse opvang, peuterspeelzaal/voorschool en wiksport. We binden nieuwe doelgroepen aan ons door steeds weer nieuw

andere organisaties. De activiteitenmiddagen in de vakanties met Stichting MOOI! vormen daar een goed voorbeeld van.”

Toekomstmuziek

HKV/Ons Eibernest is dus al erg actief in de wijk, maar ziet nog veel meer kansen: “Sport in de eerstelijnszorg is de toekomst. We zoeken momenteel contact met huisartsen vanwege het door ons ondersteunde gemeentelijke ‘Beweeg

Mee’-programma. Dat is een introductieprogramma om mensen met overgewicht onder begeleiding te laten sporten en bewegen, zodat ze daarna structureel naar Kombi-fit kunnen doorstromen.”

“Maar het belangrijkste is dat wat we nu hebben opgebouwd structureel wordt. Dat is ook een financiële kwestie, die bij de gemeente ligt. Ik proef dat ze daar wel oren naar hebben. We hebben laten zien wat we kunnen en in vergelijking met grote wijkactiviteiten is het low budget. Door de inzet van heel veel vrijwilligers hou je het betaalbaar. Meer en meer worden we ook gezien als serieuze partner, want steeds vaker bellen andere organisaties óns in plaats van wij hen.”

Arbeidsintegratie en omnisportvereniging in Enschede

De sportclub als serieuze leerwerkplek

Mattijs van den Berg

Omnisportvereniging Avanti Wilskracht is één van de vijf Enschedese sportclusters van Stichting Vitale Sportvereniging. Deze stichting heeft als doel dat de sportclusters, met in totaal veertien sportverenigingen, centrale ontmoetingsplekken worden in de wijk.

Avanti Wilskracht heeft ongeveer tweeduizend leden, verdeeld over zes sporten/sportgroepen: voetbal, handbal, gymnastiek, zwemmen, een hardlooptroep en Fit & Actief voor vijftigplussers. Verder kan iedereen die dit wil tussen 8.00 uur en 23.00 uur ge-

de focus op de leerwerkplekken voor mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt.

Veronique Vermeer is adviseur werk bij Werkplein Twente, gemeente Enschede. Werkplein Twente activeert mensen een grote afstand tot de arbeidsmarkt, met als hoofddoel

“De sfeer op een sportvereniging is laagdrempelig en stimuleert de deelnemers om te gaan werken”

bruik maken van de verenigingsaccommodatie. Er vinden verschillende maatschappelijke activiteiten plaats, zoals 25 leerwerkplekken voor mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt en een sportaanbod overdag en 's avonds voor leden en niet-leden, van jong tot oud. ROC-studenten van de opleiding Sport en Bewegen organiseren er beweegaanbod voor verpleeghuiscliënten met dementie. In gesprekken met Veronique Vermeer (Werkplein Twente, gemeente Enschede) en Mattijs van den Berg (verenigingsmanager bij Avanti Wilskracht) ligt

uitstroom naar reguliere arbeid. Problemen waarmee mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt kampen, zijn onder meer een slechte gezondheid, een beperkt gevoel van eigenwaarde en weinig ritme in het leven. Bij leerwerkplekken kunnen zij zichzelf ontwikkelen en de kans op uitstroom naar betaalde arbeid vergroten. De leerwerkplekken bij de sportclusters van Stichting Vitale Sportvereniging worden in Enschede gefinancierd vanuit het participatiebudget.

Sfeer op de club stimuleert om te gaan werken

Werkplein Twente werkt om verschillende redenen samen met Stichting Vitale Sportvereniging. Een belangrijke reden is dat per sportcluster groepen van ongeveer twintig mensen tegelijkertijd kunnen deelnemen. Veronique Vermeer vertelt hierover: “De deelnemers van de sportclusters trekken zich aan elkaar op doordat ze in groepsverband werken. Als één van hen doorstroomt naar betaalde arbeid, kan dit ook de anderen een stimulans geven. Bij reguliere werkgevers zijn leerwerkplekken vaak individuele plekken.”

Verder kunnen de deelnemers op een sportvereniging kiezen uit verschillende werkzaamheden die passen bij hun individuele wensen en mogelijkheden, zoals groenvoorziening, schoonmaak en administratie. Tenslotte is volgens Veronique de sfeer op een sportvereniging laagdrempelig en is het een sfeer die de deelnemers stimuleert om te gaan werken. “Ze zien direct resultaat van hun werk, bijvoorbeeld als ze de groenvoorzieningen op het terrein hebben bijgewerkt. En ze krijgen waardering van de mensen van de sportvereniging.”

Verenigingsmanager belangrijk

Veronique Vermeer vindt het belangrijk dat de leerwerkplekken worden begeleid door een professional. Bij Avanti Wilskracht is dit de verenigingsmanager. Ze vertelt hierover: “Vrijwilligers willen niet 25 mensen begeleiden.

Daarnaast is de kans groot dat vrijwilligers minder strikt de regels hanteren, terwijl het voor deze mensen juist belangrijk is iedere dag een bepaald ritme te hebben.” Het is volgens Veronique wel belangrijk dat de begeleiding vanuit de verenigingsmanager beperkt blijft tot het begeleiden van de activiteiten op de sportvereniging en waar mogelijk het signaleren van eventuele problemen. Zorg verlenen blijft een taak van andere professionals, vindt zij: “Stel bijvoorbeeld dat iemand met een verslavingsproblematiek een terugval krijgt, dan heeft niet iedere verenigingsmanager de kennis en vaardigheden om hiermee om te gaan.” Wekelijks is daarom een consultant van de Sociaal Maatschappelijke Dienst Enschede bij Avanti Wilskracht, die de verenigingsmanager hierbij ondersteunt.

Sportclub als serieuze leerwerkplek

Voor de toekomst is het volgens Veronique belangrijk dat werkgevers weten dat de Vitale Sportvereniging een goede leerwerkplek is: “Veel mensen weten nog niet dat deelnemers ook hier op vaste tijden aanwezig moeten zijn, er verschillende werkzaamheden verrichten en er ontwikkelingsgesprekken moeten voeren. Zeker als een professionele partij als Stichting Vitale Sportvereniging betrokken is, kunnen mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt zich er goed ontwikkelen.”

In plaats van Veronique Vermeer staat medewerker Daniël Bennink, deelnemer aan het arbeidsintegratieproject bij Avanti, op de foto.

“De medewerkers verzorgen de randvoorwaarden, zodat vrijwilligers zich kunnen bezighouden met hun passie”

Kennisuitwisseling bij de Vitale Sportvereniging

Mattijs van den Berg is verenigingsmanager van het sportcluster Avanti Wilskracht van Stichting Vitale Sportvereniging. Hij heeft als belangrijkste taak de financiële zelfredzaamheid en de maatschappelijke functie van de sportvereniging te vergroten. Om dit te bereiken, begeleidt hij de maatschappelijke activiteiten op de sportvereniging en zorgt hij ervoor dat bestuursleden, trainers en andere vrijwilligers zich bij het uitvoeren van hun vrijwilligerstaken niet met randzaken hoeven bezig te houden. Dit doet hij samen met de mensen die er een leerwerkplek vervullen en met stagiaires. Vanuit het bestuur van de sportverenigingen sturen drie mensen Mattijs aan.

Indringer of positieve aanvulling

Nadat het bestuur van Avanti Wilskracht had besloten Vitale Sportvereniging te worden, startte Mattijs er als verenigingsmanager. In het begin ervoer hij vanuit de vereniging enige weerstand tegenover hem, en tegenover de leerwerkplekken. De verenigingsmanager werd gezien als een soort ‘indringer’. Sommige leden en vrijwilligers hadden ook geen affiniteit met mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Na verloop van tijd werd deze weerstand minder, vooral doordat leden en vrijwilligers er voordelen van zagen. Mattijs geeft het volgende voorbeeld: “De leden en vrijwilligers

hebben gemerkt dat het sportcomplex er nu meer verzorgd uitziet. De ruimtes zijn netjes, groenstroken worden beter onderhouden en er is nieuw groen aangelegd.”

Leerwerkplekken zorgen voor randvoorwaarden

Wat heeft een sportvereniging nu precies aan de leerwerkplekken? De mensen die de leerwerkplekken vervullen, zorgen er volgens Mattijs voor dat de bestuurders en vrijwilligers zich kunnen richten op de taken waar zij zich voor willen inzetten, namelijk het besturen van de vereniging en organiseren van de sport. Hij zegt: “De medewerkers, zoals wij de mensen met een leerwerkplek bij Avanti noemen, verzorgen de randvoorwaarden, zodat vrijwilligers zich kunnen bezighouden met hun passie.” Verder is er een nieuwe subsidieregeling van de gemeente Enschede. Deze heeft als uitgangspunt de sportverenigingen die maatschappelijke activiteiten ondernemen hiervoor te belonen.

Kennisuitwisseling met andere verenigingsmanagers

De financiële zelfredzaamheid en de maatschappelijke functie van de sportvereniging vergroten, vraagt om een veelzijdige verenigingsmanager. De verenigingsmanagers van de vijf Enschedese

sportclusters van Stichting Vitale Sportvereniging werken daarom intensief samen. Daarnaast heeft de stichting er bewust voor gekozen om bij elk sportcluster een verenigingsmanager met een andere achtergrond te plaatsen. Mattijs vertelt: “Er is bijvoorbeeld een verenigingsmanager met een commerciële achtergrond waar ik van leer hoe ik deelnemers voor activiteiten kan werven. En ikzelf heb de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening gedaan, waardoor ik mijn collega verenigingsmanagers tips kan geven over hoe om te gaan met de mensen die de leerwerkplekken vervullen.”

Gehandicaptenzorg en sport in Rotterdam

Sport voor verstandelijk beperkte mensen bij Sportplusvereniging Atomium '61

Marijke Bohnen

Atomium '61 is één van de elf Rotterdamse Sportplusverenigingen. Het Rotterdamse Sportplusprogramma, dat wordt uitgevoerd door Rotterdam Sportsupport, heeft als doel de maatschappelijke rol van de sportverenigingen in de stad vergroten. Rotterdam Sportsupport en de gemeente Rotterdam willen met het programma een beweging op gang brengen die de sportsector in de stad verbindt aan thema's als gezondheid, onderwijs, veiligheid en participatie. Sportplusadviseurs van Rotterdam Sportsupport ondersteunen de Sportplusverenigingen bij de ontwikkeling van maatschappelijke projecten voor de eigen leden (bijvoorbeeld gezond aanbod in de kantine) en voor niet-leden (bijvoorbeeld sportaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking), en bij de samenwerking met professionele organisaties uit het sociale domein.

Atomium '61 onderneemt een breed scala aan maatschappelijke activiteiten, waaronder Goalbal (handbalvorm voor mensen met een visuele beperking) voor 9- tot 14-jarigen, G-Handbal, een seniorenportuurtje, een gezondheidsmarkt voor senioren uit de wijk, Kombi-fit voor mensen met een verstandelijke beperking, en Bewegen op Recept voor mensen met gezondheidsklachten als artrose, diabetes, obesitas of reuma. Daarnaast zijn er recent fitnessapparaten voor wijkbewoners geplaatst op de verenigingsaccommodatie. Deze kunnen de hele dag vrij worden gebruikt. In interviews met Marijke Bohnen (bestuurslid en projectleider Sportimpuls bij Atomium '61) en een medewerker van zorginstelling Middin ligt de nadruk op Kombi-fit, als voorbeeld van de maatschappelijke activiteiten van de sportvereniging.

Meer plezier en contact door sporten in een vertrouwde omgeving
Zorgorganisatie Middin biedt in Zuid-Holland ondersteuning en zorg aan mensen met een verstandelijke beperking. Dit doen zij op woonlocaties, aan huis en in activiteitencentra. De organisatie probeert mensen zoveel mogelijk alles zelf te laten doen.

Elke week een andere sport

Eén van de woonlocaties van Middin waar ongeveer 25 mensen wonen, participeert in het project Kombi-fit van Atomium '61. Kombi-fit is sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking: twaalf weken achter elkaar maakt een groep van ongeveer tien cliënten van Middin kennis met verschillende sporten.

“Door de betrokkenheid van professionals is er bij ons ook meer vertrouwen in de kwaliteit van de sport- en beweegactiviteiten”

De kennismakingsactiviteiten vinden plaats op de accommodatie van Atomium '61 en in de winter in een sporthal. De gedachte is dat de deelnemers na de twaalf weken kiezen voor een sport. Atomium '61 probeert de deelnemers bij hun vereniging te betrekken door hen er ook op andere momenten uit te nodigen, zoals bij een kerstlunch. De begeleider van Middin (zij heeft aangegeven anoniem te willen blijven en is daarom ook niet in beeld gebracht) is positief over Kombifit: “De mensen gaan er met plezier naar

toe en de sportlessen worden leuk gegeven. Het is voor iedereen goed om te sporten, dus ook voor de mensen aan wie wij zorg verlenen. Sommigen van hen hebben te maken met overgewicht en ze hebben weinig contacten met andere mensen. Daarom is sporten voor hen belangrijk. En het verschil met onze eigen activiteiten is dat de cliënten tijdens het

sporten bij een sportvereniging ook in contact komen met andere mensen.”

Structureel sporten door een veilig gevoel

Het is voor de doelgroep van Middin moeilijk structureel te blijven deelnemen aan activiteiten, zo vertelt de begeleider. “Dat iemand van Middin meegaat, geeft de deelnemers een veilig gevoel.” Of ze na de twaalf kennismakingslessen lid worden van een sportvereniging is volgens de

begeleidster voor een groot deel afhankelijk van dit gevoel van veiligheid en vertrouwdheid. “De kans dat deelnemers blijven sporten is groter als de mensen met wie zij samen sporten ook blijven gaan. En ze moeten zich er veilig voelen. Daarnaast is financiële ondersteuning belangrijk. De mensen aan wie wij zorg verlenen, hebben vaak beperkte financiële middelen.”

Kwaliteit van de begeleiding

Eén van de succesfactoren van Kombi-fit vindt de begeleider van Middin de professionele begeleiding, vooral vanwege de specifieke kenmerken van hun doelgroep, zoals weinig zelfvertrouwen en soms ook overgewicht. Ze vertelt: “Onze mensen kunnen niet zomaar meedoen met alle sportactiviteiten. Het is belangrijk dat de begeleiding weet welke activiteiten ze wel aan kunnen. Daarom vind ik het prettig dat zowel de coördinator als de sportbegeleiders professionals zijn. Met de coördinator heb ik vooral contact over praktische zaken, zoals het aantal deelnemers, de locatie van de activiteit en de specifieke kenmerken van (enkele van) de deelnemers. Door de betrokkenheid van professionals is er bij ons meer vertrouwen in de kwaliteit van de sport- en beweegactiviteiten.”



“De maatschappelijke activiteiten die we al hadden, kunnen we met het Sportplusprogramma verder uitbreiden”

Atomium '61, een sportvereniging met een welzijnshart

Marijke Bohnen is al vele jaren betrokken bij Atomium '61. De vereniging met ongeveer 250 leden heeft een duidelijke maatschappelijke ambitie, die is samengevat in hun beleidsplan ‘Het Kloppend Hart’. Op de sportvereniging is een aanbod van verschillende sporten voor verschillende doelgroepen: handbal, g-handbal, jeu de boule/koersbal, nordic walking, tennis en goalbal.

Maatschappelijke ambities

Atomium '61 werd in december 2011 de tweede Sportplusvereniging in Rotterdam. Marijke geeft aan dat de vereniging aan het programma deelneemt vanwege de maatschappelijke betrokkenheid van de leden en vrijwilligers: “We zijn altijd al een vereniging geweest die meer doet dan de organisatie van de sport. We willen een rol spelen in de wijk en voor verschillende groepen mensen. De accommodatie van de vereniging is dan ook 24 uur per dag open en tot 22.00 uur kan het licht bij één van de velden aan, zodat mensen uit de wijk er ook 's avonds kunnen sporten. De maatschappelijke activiteiten die we al hadden, kunnen we met het Sportplusprogramma verder uitbreiden.”

Kombifit: draagvlak voor sport bij Middin

Marijke is vanuit Atomium '61 cprojectleider van de Sportimpuls, waaronder Kombifit valt. Hierbij zijn ook enkele professionals betrok-

ken. De sport- en beweegactiviteiten worden begeleid door vakkrachten en er is een coördinator aangesteld voor de activiteiten en voor het contact met Middin. Marijke is erg blij met inbreng van Middin zelf: “Om zo'n activiteit te laten slagen, is het belangrijk dat er genoeg deelnemers zijn. Managers bij Middin hechten belang aan sport en bewegen voor hun doelgroep. En zo zie je dat de begeleiders gericht proberen deelnemers te werven. Daarnaast komt er altijd een begeleider van Middin mee naar de sportactiviteiten, zodat de sportbegeleiders vragen kunnen stellen over de doelgroep.”

Draagvlak voor een activiteit als Kombi-fit is ook om een andere reden belangrijk, vertelt Marijke: “Als de subsidie vanuit de Sportimpuls wegvalt, zijn er misschien wel vrijwilligers die de begeleiding van de activiteiten over kunnen nemen. Dat kunnen we nog wel structureel organiseren, maar we blijven afhankelijk van subsidies voor bijvoorbeeld zaalhuur. Wat ook belangrijk is, is het behoud van dezelfde sportbegeleiders. Onze mensen moeten erg wennen aan nieuwe begeleiders.”

Ondersteuning vanuit het Sportplusprogramma

De Sportplusadviseur van Rotterdam Sportsupport heeft Atomium '61 geholpen met de ontwikkeling van maatschappelijke activiteiten die aansluiten bij de interesses van de vrijwilligers en de organisaties in de wijk. Zo helpt

de Sportplusadviseur met de ontwikkeling van ideeën voor maatschappelijke activiteiten die aansluiten bij de interesses van de vrijwilligers en de organisaties in wijk. Marijke vertelt dat G-Handbal, het seniorensportuurtje, de fitness-

“We moeten wel oppassen dat we niet te veel hooi op onze vork nemen.”

apparaten, Kombi-fit en Bewegen op Recept, in samenwerking met de Sportplusadviseur zijn ontstaan. Atomium '61 heeft deze vervolgens zelf uitgewerkt en gerealiseerd. “De Sportplusadviseur draagt de ideeën aan, helpt waar mogelijk bij de contacten met professionals en met beperkte financiering. De Sportplusadviseur heeft ook geholpen met het schrijven van de Sportimpulsaanvragen voor KombiFit en Bewegen op Recept.”

De sport is de kern

De uitvoering van de maatschappelijke activiteiten wordt door de vereniging zelf gedaan. De vrijwilligers van Atomium '61 doen dit met hart en ziel. Marijke Bohnen is zich ervan bewust dat dit de kernactiviteit van de vereniging, de organisatie van de sport, soms in de weg kan zitten. Handbal - de hoofdsport van Atomium '61 - is een sport waarin de leden-

aantallen overal in het land teruglopen. “Veel van onze vrijwilligers hebben hart voor de maatschappelijke activiteiten van de vereniging en besteden er veel tijd aan. We moeten wel oppassen dat we niet te veel hooi op

onze vork nemen. Handbal is namelijk ook een sport waarin de ledenaantallen overal in het land teruglopen.”

Tot slot: bouwstenen en parels

Diane en Edu in Den Haag. Stephan en Ineke in Haarlem. Jan, Edwin en Ineke in Heerenveen. Marijke en de begeleider van Middin in Rotterdam. Veronique, Matthijs en Dennis in Enschede. Je kunt de verhalen van hun samenwerking afzonderlijk lezen. Maar de plus zit hem in dit geval juist ook in de verzameling van verhalen, die een algemene reflectie van onderzoekers en adviseurs mogelijk maakt. In de zoektocht naar de ‘plus van de open club’ hebben we bouwstenen voor samenwerking gevonden. En pareltjes opgevist. In dit slothoofdstuk komen deze bijeen.

In de dubbelportretten is steeds sprake van samenwerking tussen een zorg-, welzijns-, arbeidsintegratie- of onderwijsorganisatie en een sportaanbieder. Het initiatief van deze samenwerking ontstaat soms vanuit een zorgverlener, welzijnswerker of projectleider van een wijkteam. Deze professionals zijn vaak sportminded, hebben zelf contacten bij een club of zijn zelfs lid van de betreffende sportclub. Dan weer besluit een sportbestuur(der) zelf om de stoute schoenen aan te trekken en de samenwerking op te zoeken. Er is steeds sprake van een wederzijdse behoefte; de ene partij heeft iets (kennis, professionals, locatie, structuur) wat de ander niet heeft. Deze wederzijdse afhankelijkheid is onmisbaar voor een succesvolle samenwerking. Een samenwerking waarmee sociaal maatschappelijke doelstellingen worden nagestreefd. Een sportvereniging kan een aantrekkelijke partner voor de zorg-, welzijn-, arbeidsintegratie- en onderwijssector zijn in het oplossen van maatschappelijke vraagstukken. Het opvangen van jongeren die dreigen af te glijden in de maatschappij, het bieden van een zinvolle vrijetijdsbesteding voor verstandelijk beperkte mensen, het bieden van leerwerkplekken voor langdurig werklozen, om maar iets van de lange lijst te noemen.

De trend van verenigingen die een maatschappelijke rol oppakken, wordt de laatste jaren meer zichtbaar. Verschillende gemeenten stimuleren en ondersteunen deze ontwikkeling, bijvoorbeeld bij de Vitale sportverenigingen in Enschede, Sportplusverenigingen in Rotterdam en de

Buurthuizen van de toekomst in Den Haag. Het is zeker niet voorbehouden aan grote steden. En de bal ligt ook niet alleen bij de gemeenten. Het gaat ook om organisaties en clubs in kleinere gemeenten die - door elkaars krachten te bundelen - tot een mooi sport- en beweegaanbod komen waar de hele buurt iets aan heeft. Denk bijvoorbeeld aan de sportdorpen.

Sportverenigingen betekenen veel in het leven van Nederlanders. Maar liefst 4,8 miljoen mensen zijn lid van een vereniging. Daarmee bewijzen deze clubs al hun maatschappelijke waarde. Deze brochure gaat over sportverenigingen die naast hun kerntaak iets extra's doen voor de maatschappij. Soms zijn dat aan de kernsport gerelateerde activiteiten, zoals bijvoorbeeld G-handbal voor een handbalvereniging. Het gaat ook om activiteiten die de club aanbiedt voor niet-leden, bijvoorbeeld leerwerkplekken voor langdurig werklozen, zoals we zien bij het verhaal van Avanti Wilskracht in Enschede. Deze activiteit, het onderhouden van het sportpark, is dan niet of minder gerelateerd aan de kern/sport van de vereniging. Er is een enorme diversiteit van open clubs. Het ene is niet beter dan het andere. We zijn met name geïnteresseerd in hoe we het potentieel van sportverenigingen op een goede manier kunnen benutten en ondersteunen.

Wat is er nodig om samenwerking tussen organisaties uit de sport en uit andere sectoren tot een succes voor beide partijen te maken? En wat maakt de samenwerkende partij inte-

ressant? Wat is de meerwaarde van de samenwerking? Dat waren de vragen die we in de inleiding stelden. De dubbelportretten hebben ons het volgende geleerd.

De meerwaarde van de sport

• Aangrijpingspunt voor maatschappelijke doelen

De belangrijkste meerwaarde van de open club is uiteraard dat via de sport de doelen van zorg-, welzijns- en onderwijsorganisaties vaak beter kunnen worden bereikt dan met traditionele middelen. De voorbeelden in deze publicatie laten dit zien.

• Sport als goed en relatief goedkoop middel om doelen te bereiken

Als een zorginstelling, welzijnsorganisatie en/of onderwijsinstantie samenwerkt met een vrijwilligersorganisatie zoals een sportvereniging, kan er zeker geld worden bespaard. Tegelijkertijd mag de inzet van de sport ook wel wat waard zijn: zo hoorden we in Heerenveen dat voor inzet van cultuurworkshops altijd meer geld vrijgemaakt wordt dan voor inzet van sportverenigingen op scholen. Waarom eigenlijk?

• Het moet wel in de hoofden zitten

Zorgmanagers moeten het belang van sporten en bewegen inzien voor het herstel en/of beter functioneren van hun patiënten. Welzijnswerk is al langere tijd actief in wijken met sportactiviteiten. Voor een docent lichamelijke opvoeding is een les uitgevoerd door een echte basketballer een verrijking van zijn gymles. De

leerlingen leren net weer even andere vaardigheden/technieken en krijgen meer feeling met de specifieke sport.

• Professionele begeleiding is belangrijk

Voor zorg en welzijn geldt dat de doelgroep een speciale is; een groep verstandelijk gehandicapten laat je niet zomaar sporten bij een sportvereniging. Begeleiding vanuit de zorginstelling is belangrijk voor het gevoel van veiligheid bij de doelgroep. En voor de vrijwilligers van de sportvereniging is het ook fijn om een aanspreekpunt te hebben en op de hoogte te zijn van specifiek handelen bij deze of gene. Door subsidie is deze begeleiding vaak mogelijk. De geïnterviewden in deze rapportage maken zich zorgen dat als de subsidie wegvalt, de druk op de vrijwilligers te groot wordt en het mogelijk niet (meer) interessant is voor de vereniging om het aanbod te verzorgen.

Kritische succesfactoren

• De samenwerking moet beide partijen iets opleveren

Als er geen urgentie wordt gevoeld en er is geen wederzijdse afhankelijkheid te benoemen, dan houdt de samenwerking vaak snel op. De winst is divers: extra leden of een goed imago voor de club; een zinvolle vrijetijdsbesteding van moeilijk opvoedbare jongeren voor de jeugdzorg bijvoorbeeld.

• Schoenmaker, blijf bij je leest...

Van belang bij het werken met speciale doelgroepen is professionele begeleiding.

Zorgverleners geven aan dat de aanwezigheid van professionals bij de club (bijvoorbeeld in de vorm van een verenigingsmanager) vertrouwen geeft in de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod. Maar professionaliteit van de kant van de samenwerkende organisatie is voor de sportclub ook van belang. Er zijn niet altijd voldoende vrijwilligers bij de club, of ze hebben de competenties niet om met speciale doelgroepen adequaat om te gaan. Het is belangrijk dat gebruik wordt gemaakt van elkaars kracht. En dat betekent dus ook doorverwijzen als het niet bij je taak/kracht behoort. Begeleiding van langdurig werklozen, die een terugval hebben - niet meer op komen dagen bijvoorbeeld - kan beter door een professional gebeuren dan door een vrijwilliger. Hier geldt: ‘schoenmaker, blijf bij je leest...’

• Doeners en denkers moeten aan elkaar wennen

Sportmensen zijn doeners. Afspraken zijn snel gemaakt en activiteiten vaak snel geregeld. Dat kan heel fijn zijn voor ‘strokerige’ organisaties. Maar de andere stijl van werken vraagt wel gewinning over en weer. Partijen in de sociale sector willen graag formeel afspraken afstemmen. En er is een keerzijde aan de informele vrijwilligersorganisatie: het gevaar dreigt dat activiteiten niet structureel kunnen zijn als het niet goed wordt ingebed in beide organisaties. Ook daarom is ondersteuning van een professional belangrijk.

- **Structureel aanbod is mogelijk**
Een project om langdurig werklozen in te zetten in het onderhoud op een sportpark, is meestal eindig. Maar dat hoeft niet te betekenen dat de individuele verbinding ook eindig is. Hetzelfde geldt voor de jongere die dankzij basketbalclinics in de buurt betrokken raakt bij deze sport. Na een prettige kennismaking via een samenwerkingsproject kunnen mensen lid en/of vrijwilliger worden en op deze manier voor een langere tijd verbonden blijven aan een club.

- **Een kartrekker is belangrijk**
Je hebt iemand nodig die vanuit passie zaken oppakt. Maar zoek meteen met elkaar naar verbreding; het mag niet blijven afhangen van twee mensen die elkaar versterken. Valt één van beiden weg, is anders de samenwerking ook verdwenen.

- **Bij de club is de drempel laag**
De verenigingsstructuur is gunstig: laagdrempelig, goede sfeer, altijd mensen van diverse pluimage. Aantrekkelijk van de sportvereniging als stage/werkplek is dat er meerdere personen tegelijkertijd kunnen deelnemen. In groepsverband werken is een meerwaarde voor de ‘nieuwe vrijwilligers’. Belangrijke meerwaarde voor speciale doelgroepen, bijvoorbeeld mensen met een verstandelijke beperking, is dat ze bij de sportvereniging in contact komen met meer verschillende mensen en niet in hun eigen kring blijven hangen.

‘Spread the word’ - makkelijker gezegd dan gedaan

- **Creëren van draagvlak is van groot belang**
De verhalen van de betrokkenen hebben ons ook geleerd dat het belangrijk is steeds te investeren in de interesse en inspiratie van de eigen leden, de samenwerkende partij en ook de faciliterende partij (gemeente).

- **Marketing en PR: er mag een tandje bij**
Bestuursleden en vrijwilligers zijn vaak bescheiden over de behaalde successen. Maar het aantonen van de meerwaarde van de samenwerking en de resultaten is van groot belang voor blijvende ondersteuning vanuit de gemeente. Subsidies staan op de tocht. Marketing en PR voor de maatschappelijke projecten is noodzakelijk. Verenigingsondersteuners kunnen hier bijvoorbeeld een rol in spelen, ook als het gaat om communicatie naar leden die niet direct bij het maatschappelijk project betrokken zijn. Goede verhalen verdienen het te worden doorverteld, zoals we ook in deze publicatie doen: welk lokaal effect bereik je samen met soms maar heel beperkte middelen?

Aan de slag? Een 7-stappenplan

Zie jij als zorgverlener, welzijnswerker, docent lichamelijke opvoeding of buurtsportcoach ook kansen in jouw wijk/gemeente om samen te werken met sportaanbieders? Hoe vind je dan een maatschappelijk actieve sportclub? In principe om de hoek. Realiseer je wel dat niet elke sportvereniging heel bewust met haar maatschappelijke functie/potentieel bezig is.

Vaak is een sportvereniging vooral bezig met het organiseren van competitie voor haar leden, hun kerntaak. Het hebben van voldoende vrijwilligers en een efficiënt gebruik van de accommodatie vormen belangrijke hoofdbreken voor een sportvereniging. Heb dat in je achterhoofd als je gaat praten met een club. En spreek hen vooral aan op de kwaliteiten die je al herkent in hun huidige werkwijze.

Voordat je start met het benaderen van sportclubs is het ook van belang dat je je doelgroep goed kent. Wat zijn de behoeften en welk aanbod van activiteiten past daar het best bij? Het maakt nogal uit of je een zinvolle vrijetijdsbesteding zoekt voor je doelgroep, of dat je een werkplek zoekt of dat je bepaalde competenties en vaardigheden bij je doelgroep wilt verbeteren.

1. **Zoek een activiteit (sportactiviteit of algemener) die bij de doelgroep past.**
2. **Oriënteer je op een club (toegankelijkheid) en locatie (ligging) die goed bereikbaar is voor je doelgroep. Begin in de eigen buurt.**
3. **Zoek in je netwerk en online naar verenigingen die in dit profiel passen en ga vooral ook het gesprek aan: een website is lang niet altijd representatief voor de cultuur en werkwijze van een club.**
4. **Maak ook gebruik van de kennis en ervaringen die de lokale sportraad en/of buurtsportcoaches hebben. Informeer bij hen.**
5. **Maak verbinding met de gemeente: een dergelijke samenwerking kan heel goed**

passen in een lokaal (participatie) beleid en kan wellicht extra ondersteuning krijgen, in welke vorm dan ook. Laat de nieuwe samenwerkingsrelatie dus ook open staan voor verdere uitbreiding met andere partners, zoals de gemeente.

6. **Maak heldere afspraken met de sportclub, bijvoorbeeld met een proefperiode, en streef naar een samenwerking waarin de beroepskracht van de eigen organisatie in goed samenspel met de beroepskracht van de vereniging (indien aanwezig) en vrijwilligers kan werken: dat is het meest succesrijk.**
7. **Benut zo goed mogelijk elkaars kwaliteiten. Sta open voor de cultuur en kracht van de ander: het is over en weer verrijkend! Een plus dus...**

De ‘pareltjes’

Deze plus, de meerwaarde van samenwerken met een sportvereniging, hebben de interviewende onderzoekers/adviseurs ook gevoeld. Hieronder lichten zij hun indrukken toe. We noemen het de ‘pareltjes’. Parels lijken op het eerste gezicht vaak alleen maar harde, ronde voorwerpen. Maar onder invloed van reflectie en de breking van het licht, krijgen ze glans. Met deze publicatie én onze ‘pareltjes’ willen we meer glans geven aan de plus van de open club. In de hoop dat de komende jaren nog heel veel meer parels kunnen worden geregen aan de schakelketting van sport en andere sectoren... 🌟



Dayenne L’abée, adviseur NISB:
‘Wie iets echt wil doen, vindt altijd een weg. Wie iets niet wil doen, vindt altijd een excuus’. Deze wijsheid las ik laatst op een visitekaartje. Het eerste typeert de drive die ik gevoeld heb bij alle gesprekken met vrijwilligers van sportverenigingen, die meer doen dan hun kerntaak..Deze open clubs hebben mensen in hun gelederen die een open houding hebben naar buiten toe, naar andere mensen en organisaties. Gebruikmakend van hun netwerk en kennis slagen ze erin altijd een mogelijkheid tot een kans te verwerken. Het is aan ons als kennisinstituut om dat te door te vertellen en anderen te ‘infecteren’ met het zelfde positieve virus.

Paul Duijvestijn, onderzoeker DSP-groep/orthopedagoog:
Met sport en bewegen valt vaak meer te bereiken dan met andere, veelal zwaardere middelen. Dat zie je terug in de voorbeelden in deze brochure. Maar dat merk ik ook in mijn werk als orthopedagoog; iets wat ik naast het onderzoekswerk bij DSP-groep doe. In de sport doen kinderen sociale vaardigheden op, krijgen ze normen en waarden mee en kunnen ze hun energie kwijt. Dat kan een prachtig en positief aangrijpingspunt vormen voor veel behandelingen. Maar, zoals Cruijff ooit zei: “Je gaat het pas zien als je het door hebt”.

Niels Hermens, onderzoeker Verwey-Jonker Instituut:
Er wordt vaak gesproken over maatschappelijke sportverenigingen alsof het één soort sportvereniging is, maar tussen de sportverenigingen met maatschappelijke ambities zijn veel verschillen. Waarin deze sportverenigingen wel met elkaar overeenkomen, is dat de vrijwilligers behoefte hebben aan professionele ondersteuning bij de ontwikkeling, organisatie en/of uitvoering van de maatschappelijke activiteiten. Mij valt in de voorbeelden op dat de maatschappelijke activiteiten van de sportverenigingen door professionele ondersteuning toegankelijker zijn voor organisaties in de sociale sector.

Janine van Kalmthout, onderzoeker Mulier Instituut:
‘Onbekend maakt onbemind’. Wat in veel portretten terugkomt, is dat communicatie, misschien zelfs wel marketing, van belang is en blijft om intern en extern draagvlak te creëren voor extra maatschappelijke activiteiten bij sportverenigingen. Maar ook om bekendheid te krijgen bij verschillende organisaties. Maatschappelijke activiteiten en samenwerking met maatschappelijke organisaties behoren niet vanzelfsprekend tot de ‘core business’ van sportverenigingen. Communicatie over wat je doet en samen kunt bereiken, is een terugkerend aandachtspunt. Dan kun je samen opbouwen en groeien.

Jacqueline Kronenburg, communicatieadviseur NISB:
Als je Jan van der Werf van Dyna’75 hoort, is het zo’n bevlogen man die alles over heeft voor ‘zijn spelletje’. Die inzet wordt in de buitenwereld vaak niet op waarde geschat. Als je hoort hoeveel moeite hij moet doen om een stukje in de krant te krijgen over een regionaal rolstoelbasketbaltoemooi waar 170 kinderen in tientallen teams één groot sportfeest beleven... Alleen al het feit dat hij nu in deze publicatie zijn verhaal aan een landelijk publiek kan vertellen, is volgens mij al meerwaarde die Dyna’75 verdient.

Hein Veerman, adviseur NOC*NSF:
*Samenwerking tussen organisaties uit de sociale sector en sportclubs komt niet ‘zo maar’ tot stand. Uit de portretten blijkt dat veel puzzelstukjes op het juiste moment op de juiste manier samen moeten vallen voordat er een voor de betrokken partijen vruchtbare samenwerking tot bloei komt. Ik heb daarom ontzettend veel waardering voor daar waar het nu al goed lukt! We winnen veel met sport! Het geeft mij extra drive om door te gaan met waar ik al mee bezig ben vanuit mijn rol bij NOC*NSF; met sportbonden en andere sportorganisaties en regionale en gemeentelijke overheden samenwerken om voor elke buurt in Nederland een open club te realiseren.*

