

# Stappenplan Samen Sporten

Het Stappenplan Samen sporten helpt je club om aan de slag te gaan met sportaanbod voor mensen met een beperking.



# Stap 1: Check behoeften en maak enthousiast

Begin met een check van de behoeften van je potentiële sporters.

Bij het opstarten van (aangepast) sportaanbod is het vooral van belang om aan te bieden waar de doelgroep zelf behoefte aan heeft. Wanneer het gaat om de doelgroep mensen met een beperking is voor de één een kopje koffie of thee drinken in de kantine eerst al genoeg, terwijl een ander meteen mee wil trainen, misschien aan wedstrijden wil deelnemen of zelfs droomt van een toekomst in de paralympische topsport.

Medewerkers van een regionaal samenwerkingsverband of provinciale sportservice en de sportbonden (met aangepast sportaanbod) kunnen je helpen om onderstaande vragen te beantwoorden:

- Zijn er voldoende potentiële leden (personen met beperking) in de omgeving die geïnteresseerd zijn in sporten bij de sportclub?
- Is er een sportclub in de omgeving met sportaanbod voor personen met beperking of een sportclub die het plan heeft om dit op te starten? Wat zijn hun ervaringen? Kan er worden samengewerkt met andere sportclubs?
- Zijn er andere organisaties in de buurt die activiteiten aanbieden voor personen met beperking? Wat bieden zij aan en wat zijn de ervaringen? Kan er worden samengewerkt met deze organisatie(s)?

Zet de wens om aangepast sportaanbod te creëren op de agenda van de bestuursvergadering zodat je meteen draagvlak creëert binnen de hele club. Om de doelgroep structureel aan het sporten te krijgen is een gedragen visie/ambitie van belang. Idealiter wordt de inzet voor mensen met een beperking opgenomen in het beleidsplan van de sportclub.

Maak leden enthousiast zodat iedereen vanaf het begin wil bijdragen.

Vind en bezoek een sportclub ter inspiratie. Er zijn veel clubs die zich al openstellen voor mensen met een beperking. Ga het wiel niet opnieuw uitvinden maar maak slim gebruik van wat anderen al gedaan hebben.

# Stap 2: Stel een werkgroep of commissie samen

Uit de praktijk blijkt dat het opstarten van (aangepast) sportaanbod niet eenvoudig te combineren is met taken als bestuurder of trainer. Stel daarom een commissie aangepast sporten samen die de plannen gaat bedenken en uitvoeren en die het bestuur en technisch kader kan adviseren en op de hoogte houdt. Zo is de rolverdeling duidelijk. De commissie maakt een plan; inventariseert de haalbaarheid daarvan; is verantwoordelijk voor de uitvoering en borging en het aanspreekpunt voor het aangepaste sportaanbod.

De commissie bestaat idealiter uit:

- De initiatiefnemer (degene die bijeenkomsten voorziet en de taken binnen de werkgroep coördineert);
- Een bestuurslid;
- Een trainer- en/of teamcoördinator;
- Een ervaringsdeskundige (sporter met een beperking of een ouder) die bepaalde zaken binnen de club kan checken en duidelijk de wensen kan aangeven;
- Eventueel een (externe) adviseur of expert.

# Stap 3: Maak een analyse van je eigen sportclub

Naast het in kaart brengen van de omgeving en (potentiële) doelgroep (stap 1) is een inventarisatie binnen de sportclub ook van belang. Door een analyse te maken van zaken die binnen je club belangrijk of misschien al geregeld zijn, wordt het voor de commissie duidelijker hoe het plan ingericht kan worden. Vragen die daarbij kunnen helpen, zijn:

- Op welke doelgroep wil je je als club richten? Denk aan type beperking, leeftijd of vaardigheidsniveau. Je kunt het zo breed of specifiek maken als je zelf wilt.
- Heeft de club al leden die binnen de doelgroep vallen en wat zijn de ervaringen?
- Wil de club de aangepaste sport aanbieden in gemengde teams (van sporters met en zonder beperking) of G-teams? Aan hoeveel sportvormen en teams wordt gedacht? Via sportbonden is er een heel divers aangepast sportaanbod beschikbaar.
- Is de club voor je doelgroep toegankelijk qua ligging, gebouw en/of sportveld? Moet de club aanpassingen doen aan de accommodatie? Denk hierbij niet alleen aan rolstoeltoegankelijkheid, maar ook aan toegankelijkheid voor andere beperkingen. De doelgroep kan je daar zelf ook over informeren.
- Is er voldoende (aangepast) materiaal en voldoende beschikbaarheid over velden, zaal of badwater?
- Zijn er mensen binnen de club (leden/ouders) die affiniteit hebben met de doelgroep? Zijn zij bereid om een bijdrage te leveren aan het realiseren van de plannen? Kan er in de toekomst ook op hen gerekend worden?
- Moet de club trainers/coaches aantrekken, ondersteunen of bijscholen?
- Is er in de huidige verenigingsactiviteiten rekening gehouden met mensen de doelgroep? Moet er bijvoorbeeld nagedacht worden over aanpassingen in bepaalde feest- of andere clubactiviteiten zodat ook de sporters met een beperking daaraan deel kunnen nemen?

Klik [hier](#) voor de volledige checklist die binnen het project Samen Sporten door jongeren gebruikt werd om hun sportclub te testen.

# Stap 4: Bind partners aan je initiatief

Ga vooral samenwerking aan met partijen die zich bezighouden met (sport voor) mensen met een beperking. Er bestaat een vrijwel landelijk dekkende samenwerkingsstructuur voor sport voor mensen met een beperking waarbij regionale sportservicepunten alle relevante partijen in een regio met elkaar verbinden. Zij kunnen je dus helpen om met de juiste mensen in contact te komen.

Ook de sportbond kan je vaak verder helpen, bijvoorbeeld met informatie over opleiding van trainers en benodigde materialen. Meer informatie is te vinden bij regionale samenwerkingsverbanden en sportbonden (met aangepast sportaanbod).

Het is belangrijk om je doelgroep te laten weten dat je bij de club kunt sporten. Zoek hiervoor samenwerking met organisaties die contact hebben met je doelgroep. Denk aan: huisartsen, (speciaal) onderwijs, zorg- en welzijnsinstellingen, revalidatiecentra en/of woonvoorzieningen, gemeenten. Ook is contact met andere sportclubs wenselijk, omdat de doelgroep relatief klein is. Zo kunnen kennismakingslessen en het beschikbare aanbod in een regio goed op elkaar afgestemd worden.

Daarnaast kunnen fondsen zoals NSGK en Fonds Gehandicaptensport helpen bij (opstart)financiering. Hier vind je een overzicht van financieringsmogelijkheden.

# Stap 5: Maak een plan en een begroting

Zorg dat in je plan de volgende zaken terugkomen:

- Stel je doelen vast. Bijvoorbeeld één G-team met x aantal leden gestart; accommodatie toegankelijk gemaakt; samenwerking gestart met buurtsportcoach; één activiteit opgezet waaraan sporters met en zonder beperking deelnemen.
- Stel vast wat er minimaal nodig is om je doelen te behalen. Maak een lijst van eisen waaraan minimaal voldaan moet zijn en een lijst van wensen die uitgevoerd kunnen worden als tijd en financiën dat toelaten. Maak een overzicht van de rol- en taakverdeling, wie doet wat? Hierin zijn ook rollen en taken opgenomen van betrokken mensen die niet in de commissie zitten.
- Maak een planning. Stel je deadlines vast en voer go/no go momenten in.
- Maak een communicatieplan, hoe ga je de doelgroep bereiken, hoe ga je aan je leden communiceren over wat je doet?
- Maak een begroting. Het opstarten van aangepast sporten kan mogelijk extra (eenmalige) kosten met zich meebrengen. Denk aan:
  - Aanschaf materiaal;
  - Bijscholingen van trainers-coaches;
  - Verbeteren toegankelijkheid;
  - Communicatiekosten.

Klik [hier](#) voor tips over het vinden van financiële middelen.

Klik [hier](#) voor tips over trainingsaanpak, competitie mogelijkheden, gezamenlijke verenigingsactiviteiten, vrijwilligersinzet, etc.

# Stap 6: Werf vrijwilligers

De uitvoering van het plan bestaat idealer uit de volgende onderdelen:

1. Werving deelnemers en vrijwilligers. De deelnemers kunnen geworven worden via hun vindplaats (stap 4), hun ouders/verzorgers, het regionale sportservicepunt of de buurtsportcoach. Huidige leden en de (potentiële) deelnemers, hun ouders/verzorgers en samenwerkingspartners kunnen tevens een vrijwilligerstaak binnen de vereniging vervullen.
2. Pas indien nodig de accommodatie aan.
3. Laat trainers en/of coaches bijscholen om (aangepast) sportaanbod aan te bieden. Deze opleidingen/bijscholingen kunnen gevolgd worden via de betreffende sportbond en de academie voor sportkader (zie opleidingen en competenties). Belangrijk is dat de trainers het sportaanbod hierdoor verantwoord, op het eigen niveau en de belevingswereld van de deelnemers kunnen verzorgen.
4. Organiseer kennismakingslessen, dit kan op de vereniging zelf maar ook als een lessenserie bij bijvoorbeeld een zorginstelling of een school voor speciaal onderwijs. Een andere mogelijkheid is om aan te haken bij een regionale sportdag of -evenement. Hierbij kan eventueel samengewerkt worden met andere verenigingen om meerdere sporten aan te kunnen bieden. Nodig andere clubleden uit om meteen een goede binding te krijgen en ga in gesprek over mogelijke belemmeringen en oplossingen daarvoor.
5. Plan een introductiebijeenkomst of -gesprek. Denk aan een startbijeenkomst voor nieuwe deelnemers (en/of ouder/verzorgers) aan het begin van een seizoen. Het is goed om hiervoor ook de huidige leden uit te nodigen, zodat men meteen kennis kan maken en zich welkom voelt. Daarnaast kan met een introductiegesprek met de trainer en deelnemer bepaald worden aan welk (reguliere of aangepaste) sportaanbod structureel wordt deelgenomen en welke specificaties in kader, materiaal, vervoer etc. eventueel wenselijk zijn.
6. Waarborg structurele deelname. Zorg voor een goede sfeer. Het is belangrijk dat er een duidelijk aanspreekpunt binnen de vereniging is voor vragen. Dat kunnen vragen zijn van deelnemers met een beperking of hun ouders, maar ook van bestaande leden zonder beperking die meer willen weten over het aanbod, of van vrijwilligers die vragen hebben over de manier waarop ze het beste met de doelgroep

kunnen samenwerken. Het maakt in principe niet uit welke functie deze persoon bekleed binnen het aangepast sporten, als hij/zij er maar genoeg vanaf weet en het voor de sporters (en ouders van de sporters) duidelijk is bij wie ze terecht kunnen met hun vragen. Nodig de doelgroep ook uit voor de verenigingsactiviteiten.

7. Bied competitie spelen aan. Indien het een competitiesport betreft, dan kan er vanuit de structurele aangepaste lessen een competitieles ontstaan die relatief vaker in de week plaatsvindt (2 à 3 keer) en waarvan de deelnemers meedoen aan bestaande regionale of landelijk door de sportbonden georganiseerde competitie. De sportclub kan in dit geval ook wedstrijden organiseren. Tevens kan een talentcoach van de sportbond de talentvolle deelnemers en hun trainers begeleiden bij het aanbieden van een goed trainingsprogramma.



# Stap 7: Zorg voor bekendheid en deel ervaringen

Heldere communicatie over het sportaanbod voor personen met beperking is een must. De voorlichting is gericht op de eigen leden en vrijwilligers van de club, maar ook op de potentiële nieuwe leden en hun omgeving (familie, vrienden, verzorgers enzovoort). Gebruik hiervoor vooral positieve verhalen en goede voorbeelden van betrokkenen en sporters.

Manieren om naar buiten toe te communiceren zijn:

- Social media zoals Facebook, Twitter, Instagram, etc. Zet bijvoorbeeld een foto van het nieuwe team online of laat een aantal leden zich voorstellen.
- Website. Geef al op de homepage duidelijk aan waar informatie te vinden is over het aangepaste sportaanbod.
- Advertenties of artikelen in regionale kranten, huis-aan-huisbladen en het clubblad.
- Flyers en posters in scholen, buurthuizen, sportclubs, zwembaden en gezondheidscentra.
- Stel ook de regionale sportservicepunten op de hoogte van het aangepaste sportaanbod. Zo kunnen zij zorgen voor een doorstroom van vraag en aanbod naar de club. Ook kan er vanuit het regionaal samenwerkingsverband het aanbod gebundeld worden in een overzichtelijk boekje. De interventie van de Gelderse Sportfederatie 'kies je aangepaste sport' kan hierbij helpen.
- Mond-tot-mondreclame. De wereld van sporters met een beperking is klein, iedereen kent iedereen. Er is veel onderling contact en dus ook mond-tot-mondreclame. Als uw sportclub een plek is waar sporters met een beperking zich thuis voelen, dan is de kans groot dat u na verloop van tijd meer leden met een beperking mag verwelkomen.

## Manieren om binnen de sportclub te communiceren:

- Van belang is dat de hele club het initiatief draagt. Het bestuur, het kader en de leden moeten van de plannen op de hoogte gebracht worden en moeten deze plannen steunen. Dit kan bijvoorbeeld door sport voor personen met een beperking op de agenda van de algemene ledenvergadering (ALV) te plaatsen.
- Organiseer als sportclub tweejaarlijks of jaarlijks een avond om de ouders te informeren over voortgang, seizoensplanning, afspraken en jaarplanning, dit geldt voor zowel het reguliere programma als het aangepast sporten programma.
- Gebruik de nieuwsbrief van de sportclub en van de sportbond.
- Vier successen, maak bekend wat je bereikt voor de doelgroep en sta er met alle leden bij stil. Dit kan door een berichtje in het clubblad, op de website, of door een extra prijs tijdens de nieuwjaarsreceptie.

# Stap 8: Leg vast en evalueer

De continuïteit van het aangepast sportaanbod kan gewaarborgd worden door halfjaarlijks of jaarlijks (onder deelnemers, trainers, betrokkenen) te evalueren wat er wel en niet goed ging. Wat is er gebeurd, wat zijn aandachtspunten?

De commissie legt dit idealiter vast in een draaiboek incl. het aantal deelnemers (monitoring). Pas doelen en activiteiten eventueel aan en koppel dit terug aan de leden.

Blijf successen vieren en communiceer erover, zodat nieuwe leden blijven komen. Denk aan de volgende momenten om je sportaanbod te blijven promoten:

- Altijd via website en andere reguliere kanalen;
- Wedstrijden;
- (Seizoens)activiteiten in de regio;
- Clubavonden en open dagen;
- Buurtfeesten.

Minstens zo belangrijk als leden werven is leden behouden. Als je leden eenmaal binnen hebt probeer ze dan te behouden door:

- Te letten op de behoefte van de sporters, ga hierover dus duidelijk in gesprek en probeer gezamenlijk aan de behoeftes te voldoen.
- Wees vernieuwend en sta open voor nieuwe ideeën van leden. Probeer altijd in mogelijkheden te denken en kets niet meteen een idee af omdat het te duur lijkt. Leg de verantwoordelijkheid om iets nieuws te organiseren ook mede neer bij iemand met een beperking, dat zorgt ook voor extra betrokkenheid.

# Kan iedereen bij jouw sportclub sporten?

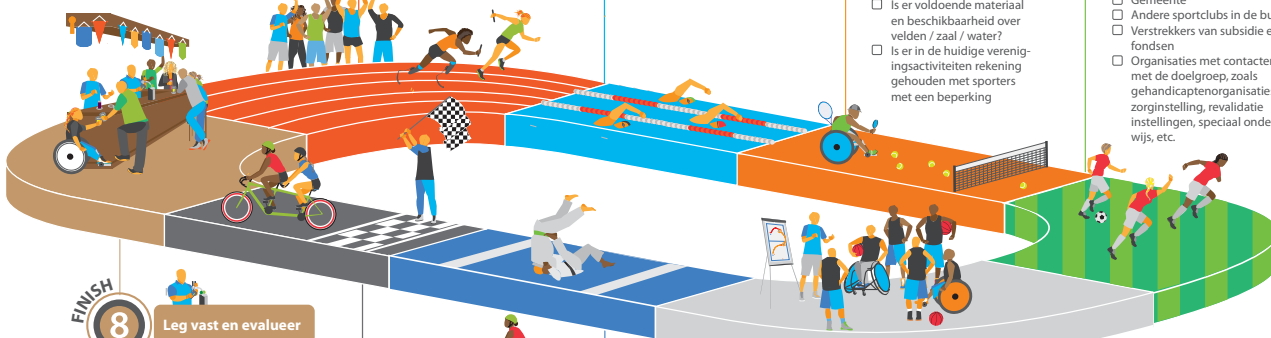


- START**
- 1 Maak enthousiast**
- Check behoefte van de potentiële sporters met hulp van regionaal sportservicepunt en sportbond.
  - Zet op de agenda van de bestuursvergadering
  - Maak leden enthousiast
  - Vind en bezoek aansprekende voorbeeldclub ter inspiratie

- 2 Stel werkgroep of commissie samen**
- Bestaande uit:
- initiatiefnemer
  - bestuurslid
  - trainer / team coördinator
  - ervaringsdeskundige (sporter met beperking en/of een ouder)
  - eventueel adviseur/expert

- 3 Maak een analyse van je eigen sportclub**
- Is de sportclub voor verschillende doelgroepen toegankelijk qua ligging en gebouw / sportveld?
  - Is er voldoende geschoold kader?
  - Is er voldoende materiaal en beschikbaarheid over velden / zaal / water?
  - Is er in de huidige verenigingsactiviteiten rekening gehouden met sporters met een beperking

- 4 Bind partners aan je initiatief**
- Sportbonden
  - Sportservicepunten
  - Buurtsportcoach
  - Gemeente
  - Andere sportclubs in de buurt
  - Verstrekkers van subsidie en fondsen
  - Organisaties met contacten met de doelgroep, zoals gehandicaptenorganisaties, zorginstelling, revalidatie instellingen, speciaal onderwijs, etc.



- FINISH**
- 8 Leg vast en evalueer**
- Leg vast wat je hebt gedaan
  - Bespreek aandachtspunten
  - Pas je doelen en ambities eventueel aan en neem op in het beleidsplan
  - Praat met sporters, trainers en vrijwilligers
  - Blijf successen vieren!
  - Heb oog voor continuïteit en maak plannen voor de toekomst
  - Blijf aandacht houden voor integratie en acceptatie van de doelgroep

- 7 Maak het bekend en deel ervaringen**
- Maak gebruik van sociale media en schakel pers in
  - Gebruik verhalen van betrokkenen en sporters
  - Geef een presentatie aan andere sportclubs en aan gemeente
  - Communiceer de voortgang aan de werkgroep, het bestuur en de leden
  - Vier successen!
  - Houdt aandacht voor het bereiken en communiceren met je doelgroep

- 6 Voer het plan uit**
- Werf deelnemers en vrijwilligers
  - Pas indien nodig de accommodatie aan
  - Laat trainers bijscholen om (aangepast) sportaanbod aan te bieden
  - Organiseer kennis-makingslessen
  - Zorg voor een welkome sfeer en nodig ook je doelgroep uit voor feesten en vrijwilligerswerk

- 5 Maak een plan en begroting**
- Stel je doel vast
  - Stel eisen en wensen; wat moet minimaal gebeuren, wat zijn extra's?
  - Wie doet wat?
  - Maak een planning
  - Maak een begroting, zoek sponsors en werf fondsen
  - Maak een communicatieplan en beschrijf hoe je je toekomstige doelgroep gaat bereiken

**SAMEN SPORTEM**

Samen Sporten is een initiatief van NOC\*NSF en NSGK (Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind). Door dit stappenplan te doorlopen, kan jouw sportclub meer mensen met en zonder beperking samen laten genieten van sport en verenigingsleven.

Kijk voor meer informatie op [nocsf.nl/samensporten](http://nocsf.nl/samensporten) en vind daar ook contactgegevens van personen die jouw sportclub kunnen adviseren.