

# De 6 van aangepast sporten

Met 'de 6 van aangepast sporten' krijg je in zes vragen een hulpmiddel aangeboden om met sportaanbod voor mensen met een beperking binnen jouw club aan de slag te gaan.



# Startpositie

De aanleiding voor de sport- en beweegaanbieder om sportaanbod te (gaan) organiseren kan vanuit een vraag komen, bijvoorbeeld:

- iemand met een beperking wil sporten;
- een ouder zoekt naar een passend sportaanbod voor zijn kind;
- de buurtsportcoach heeft iemand die op zoek is naar passend aanbod;
- de gemeente of bond stimuleert om te starten met aangepast sporten;
- het speciaal onderwijs wil sportaanbod na schooltijd;
- een zorginstelling in de regio of uit de buurt zoekt aanbod voor cliënten die willen participeren.

Misschien is de aanleiding om te starten niet vanuit een vraag, maar vanuit een eigen ambitie, bijvoorbeeld:

- de sport- en beweegaanbieder wil haar maatschappelijk rol pakken;
- de sport- en beweegaanbieder wil het sportaanbod uitbreiden, met een nieuwe doelgroep;

# Uitgangspunten

Sta stil bij een paar uitgangspunten om het sportaanbod voor mensen met een beperking te organiseren. Deel de uitgangspunten met anderen, zo maak je duidelijk waar je voor staat. Ook helpt het bij het creëren van betrokkenheid. Een paar uitgangspunten wordt breed gedragen binnen het sportieve werkveld.

## 1. Gewoon waar het kan

Het ligt voor de hand om de beperking centraal te stellen, maar sterker is de focus te leggen op wat 'normaal kan'. Wat is gangbaar binnen de club? Alle leden trainen en doen mee aan competitie? Iedereen levert een bijdrage door het doen van vrijwilligerswerk? Laat iemand met een beperking gewoon meedoen.

## 2. Aangepast waar het moet

Soms is het bestaande niet afdoende. Voor mensen in een rolstoel is bijvoorbeeld een brede deur nodig en sporters met autisme willen een specifieke plek of tijdstip zodat er minder prikkels vanuit de omgeving zijn. En een blinde hardloper kan niet meedoen zonder een extra vrijwilliger die mee rent in de hardlooptroep.

## 3. Klein beginnen en leren van ervaringen

Als je start, is het van grote waarde om je open te stellen voor wat er op je pad komt. Deel je ervaringen en verbind aspecten die het sportaanbod versterken. Het begin hoeft niet groot, wel veilig en goed! Juist door stap voor stap aan de slag te gaan, ben je flexibel om je route aan te passen. Geef aandacht aan datgene wat goed gaat, en houd de ogen open voor wat niet goed gaat.

# 1. Voor wie is je sportaanbod?

Eén op de 10 mensen in Nederland leeft met een beperking. Dit is een hele diverse groep. Niet iedereen met een beperking heeft specifiek sportaanbod nodig om te gaan bewegen. 'Normaal wat normaal kan, aangepast wat speciaal moet.' Voor de ene persoon is een drankje in de kantine voldoende voor een eerste kennismaking, een ander wil meteen meetrainen. De een wil aan wedstrijden deelnemen of droomt van paralympische topsport, terwijl de ander nog nauwelijks een idee heeft over wat sport kan betekenen. Check de behoefte van jouw doelgroep!

Wist je dat er minder mensen met een verstandelijke beperking zijn dan mensen met een lichamelijke beperking: 8% ten opzichte van 92%! Op wie richt jij je? Zijn dat weinig mensen met veel wensen? Hoe duidelijker je weet voor wie je sportaanbod bedoeld is, hoe beter je aanbod daarop kan aansluiten. Zoek uit wat de mogelijkheden zijn om 'gewoon' ergens aan mee te doen. En hoe stimulerend is de leefomgeving? Wie zijn de verzorgers/ouders of mantelzorgers en hoe willen of kunnen ze bijdragen om sporten mogelijk te maken?

## TIPS

**1.** Vraag een (potentiële) sporter op welke manier hij kan meedoen.

Wellicht wil iemand ook bijdragen aan de organisatie. Zelfstandigheid is voor iedere sporter belangrijk. Laat dat wat de sporter zelf kan, hem ook zelf doen.

**2.** Ga waar mogelijk mee in de wensen en eventuele voorwaarden van de sporter zijn om deel te nemen. Schaamte voor de beperking, kan een reden zijn om om andere sportkleding of doucheregels te vragen. De beperking vraagt om aanpassingen qua sportmaterialen, plaats en tijdstip. Bepreek hoe de drempel voor de sporter (en zijn ouder) verlaagt kan worden.

**3.** Speel zo goed mogelijk in op de motieven en belemmerende factoren die je van je doelgroep kent. Stel je wilt de senioren bereiken, organiseer dan je aanbod en stimuleer daarbij onderlinge sociale contacten. Wil je de betere wedstrijd sport faciliteren? Heb het dan over de sport, de beleving en de resultaten bij training en doorzetten. Belemmeringen voor sport- en beweegdeelname zijn onderzocht. Zo ervaart 45% van de sporters met een lichamelijke beperking dat persoonlijke factoren belemmeren. Voor mensen met een verstandelijke beperking hangen veel belemmeringen en drijfveren samen met het type en de ernst van de beperking.

**4.** Sporten en bewegen kost geld. Speciaal voor mensen die wel graag sporten, maar rond moeten komen van een minimuminkomen, zijn er regelingen die hierbij kunnen ondersteunen. Het Jeugdfonds Sport en Cultuur en Stichting Leergeld helpen in veel gemeenten kinderen en jongeren die leven in gezinnen waar de financiële middelen ontbreken om lid te worden van een sportaanbieder. Verschillende gemeenten kennen een gemeentelijke kortingspas.



## 2. Waar sta jij?

Met jouw enthousiasme en inzet kun je een verschil gaan maken. Vanuit welke ambitie en positie je start is van invloed op de route die je inzet om sport voor mensen met een beperking mogelijk te maken. Ben je bestuurder van een sportclub en wil je aangepast sporten organiseren? Of ben je ouder, vriend van iemand met een beperking die wil sporten? Misschien wil je als buurtsportcoach wel meer mensen in beweging krijgen. Bedenk welke kennis of vaardigheden en medewerking je nodig hebt om het aangepaste sportaanbod te organiseren. Kun je jouw startpositie versterken met hulp van anderen? Alleen ga je misschien sneller, maar samen kom je verder!

Welke ambitie heb je voor de korte en langere termijn? Wat heb je nodig om jouw ambitie waar te maken? Maak concreet waar je staat en waar je voor gaat!

### TIPS

1. Maak helder wat je beweegt om je in te zetten voor het sportaanbod voor mensen. Als jij duidelijk bent, kunnen andere organisaties en mensen bijdragen om je initiatief mede mogelijk te maken.
2. Deel je vragen met anderen en luister naar reacties, ervaringen en signalen van (commissie)leden, trainers en andere organisaties. Maak in gesprek met anderen duidelijk wat je rol is en waar je rol ophoudt.
3. Vind uit waar wat te halen is aan kennis en kunde, binnen en buiten de club. Nieuw sportaanbod opstarten en behouden kost energie en structurele aandacht. Ken je de (ongeschreven) regels, het proces rondom besluitvorming van de club?

### 3. Waar wil je sportaanbod organiseren?

De plek die je voor ogen hebt is van belang. Sluit zoveel als mogelijk aan bij bestaande initiatieven en goede plekken! Zie je mensen met een beperking wekelijks naar jouw sportplek komen of brengt je jouw sport naar de plaats waar je doelgroep is? Of zoek je naar een plaats voor een eenmalig event met veel sportplezier? Voordat je de plek bepaald, check wat er in de buurt is op gebied van sport of bewegen voor mensen met een beperking en jouw doelgroep in het bijzonder. Het is zonde om iets geheel nieuws te starten als er in de buurt al een soortgelijk sportinitiatief (bezig) is. Bezoek een sportplek in de buurt ter inspiratie. Beoordeel de fysieke toegankelijkheid van de plaats. Toegankelijkheid gaat daarnaast ook over hoe welkom iemand is. Gebruik de kennis van je omgeving.

#### TIPS

1. Misschien is er al aanbod in de buurt en kun je hierbij aansluiten of samenwerken. Check het sportaanbod voor mensen met een beperking. Of bezoek een regionale sportdag of -(top)sport)evenement.
2. Medewerkers van een regionaal samenwerkingsverband en de sportbonden (met aangepast sportaanbod) kunnen je helpen om te checken waar er wat in de buurt is aan sport, onderwijs, zorg, revalidatie.
3. Check de toegankelijkheid, gebruikerskosten en voorwaarden van de accommodatie. Hoe is de fysieke toegankelijkheid van het gebouw en het sportveld (bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid)? Kan de taxi de locatie makkelijk vinden? Is het invalidentoilet bruikbaar voor de sporter? En is de sportvloer geschikt voor de rolstoel? Check bij je doelgroep wat minimaal nodig is. Handig hiervoor zijn de richtlijnen toegankelijkheid voor indoor- of buitensportaccommodaties.
4. Wellicht is een deel van de zaal, het veld of het zwembad te gebruiken voor jouw starters... Dan hoef je niets extra te huren voor jouw sportaanbod, maar maak je afspraken met de huidige sporters. Als er op hetzelfde tijdstip als andere sporters getraint kan worden, komen sporters met en zonder een beperking elkaar tegen.
5. Is er voldoende (aangepast) materiaal? Zijn er leenspullen om te gebruiken? Via [Wheels2Sport](#) kan in Noord-Brabant en Noord-Holland een rolstoel, handbike of loophulpmiddel worden geleend. Sommige sportbonden en gemeentes hebben ook leenmaterialen.
6. Er bestaan diverse opties voor vervoer voor sporters met een handicap. Zo kun je reizen met de bus of trein, maar ook met de regiotaxi, Valys, of GoOv. En speciaal voor teamsporters met een ernstige (lichamelijke) beperking bestaat er de vervoersregeling van Special Heroes Nederland.

## 4. Met wie organiseer je sportaanbod?

Voor het organiseren van sportaanbod heb je verschillende mensen, organisaties nodig. Zoek samenwerking met mensen en organisaties die zich met (sport voor) mensen met een beperking bezig houden. Misschien ga je in je eentje sneller, maar samen kom je verder! Wat zijn de rollen en taken van partijen, organisaties en bijdragers?

Welke ambities en uitgangspunten komen goed overeen met partnerorganisaties, en waar zit een verschil van belang? Check de verwachtingen en (zakelijke) voorwaarden bij betrokkenen. Heeft iedereen hetzelfde doel voor ogen? Vraag ernaar en geef informatie daar waar het nodig is. Communiceer actief. Misschien kun je een eerste activiteit samen doen om daarna op meerdere vlakken of intensiever samen te werken?

**TIP.** Is iemand van je doelgroep/(potentiële) sporter betrokken bij de opstartfase? Kan de persoon een ambassadeur worden voor je project? Een enthousiast verhaal van een deelnemer maakt je verhaal krachtiger.

### Samenwerking intern

Betrek de huidige organisatie bij je plan om het sportaanbod voor mensen met een beperking (beter) te organiseren. Deel je initiatief met vrijwilligers en vraag om tips en samenwerking. Informeer het bestuur over het aanbod, de voorwaarden om deel te nemen (kosten, baten). Omarmen ze het plan van aanpak, de rollen voor de trainer(s), vrijwilligers, samenwerkingspartners en de planning? Het bestuur maakt het initiatief bekend onder alle leden. Bij wie kan de (nieuwe) sporter terecht voor vragen?

Hoe start je de werving van deelnemers? Vanaf wanneer worden de sporter lid en hoe kunnen ze regulier meedoen aan de ALV, verenigingswerk bij de sportclub? Krijg je de organisatie rond?

Zijn er buiten de mensen die al actief zijn, ook mensen ((jeugd)leden, ouders/verzorgers, sponsors) die affiniteit hebben met de doelgroep? Wie is er bereid om een bijdrage te leveren aan het realiseren van de plannen? Welke rol, taken en bevoegdheden krijgen de vrijwilligers? Kan er nu of in de toekomst op hen gerekend worden?

**TIP.** Als het kan, betrek de sporters zelf als vrijwilliger. Mensen met een beperking blijken minder vaak vrijwilligerswerk te doen dan een gemiddelde Nederlander. Daag jij je sporters uit en betrek je ze? Is er passend vrijwilligerswerk te organiseren?

# Technisch kader

## Rol en bevoegdheden van de trainer(s)

Moet de club trainers en coaches aantrekken, ondersteunen of bijscholen?

Wie is je deskundig kader, voor hoe lang? Misschien werken de trainers bij de zorginstelling in de buurt en willen ze nieuwe trainers (tijdelijk) ondersteunen?

## TIPS

1. Laat trainers en coaches bijscholen om (aangepast) sportaanbod aan te bieden.
2. Maak gebruik van de praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers, gericht op sporten voor mensen met een lichamelijke beperking.
3. Moeilijk verstaanbaar gedrag blijkt vaak verstorend voor de beweegactiviteiten. De handreiking voor begeleiders van sport- en beweegactiviteiten geeft achtergrond over verschillende gedragingen zoals ADHD en Autisme Spectrum Stoornis.
4. Om gymleraren, buurtsportcoaches en trainers te voorzien van juiste tips is de brochure 'Iedereen kan sporten: passend sportaanbod voor het onderwijs' samengesteld. Per handicap worden praktische tips gegeven om ervoor te zorgen dat kinderen met een handicap wél actief en samen met leeftijdsgenoten deel kunnen nemen aan sport- en beweegactiviteiten op en rondom school.
5. Houd contact met de trainers en coaches over hoe het gaat, bespreek bijvoorbeeld via de vier inzichten voor trainers (tekstueel) hoe het gaat.
6. Vraag de trainers om een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG), net als bij de andere trainers en vrijwilligers.



# Samenwerking extern

## Met wie buiten de club?

Er zijn mensen en organisaties buiten de sportclub actief op gebied van sporten en bewegen. Werk samen met externen als ze van toegevoegde waarde zijn voor jouw ambitie. Wil je het complete netwerk in beeld, denk dan aan de volgende instanties:

- Is de gemeente, het regionale sportloket, een inspirator om je initiatief te versterken?
- Met welke (speciaal) onderwijsinstellingen en zorgorganisaties zijn er contacten. Hoe wordt er samengewerkt met het revalidatiecentrum, afdelingen van een ziekenhuis of het speciaal onderwijs en patiëntenverenigingen?
- Is er een sportopleiding in de buurt met studenten die in de praktijk actief willen worden?
- Welke andere sportaanbieders in de regio en in de buurt wil je samenwerken of welke manier?
- Wat heeft de sportbond te bieden?
- Zijn er bevlogen (bekende) sportambassadeurs die je kunt betrekken?
- Zijn er sponsors actief?

Ga vooral samenwerking aan met partijen die zich bezighouden met (sport voor) mensen met een beperking. Werk samen als er van beide kanten duidelijk is waarom de samenwerking is, vanuit welke ambitie en wie welk belang bij de samenwerking heeft.

## TIPS.

1. 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. Neem contact op met de contactpersoon in jouw regio.
2. Leg je de (samenwerk-)afspraken en samenwerkintenties vast. In een mailtje of samenwerkingsovereenkomst? Mensen en organisaties zijn beter aan te spreken als afspraken op papier staan.
3. Werk vanuit de gezamenlijke ambitie actief en positief samen. Zo kom je verder en sneller vooruit.

## 5. Wat is je resultaat?

Binnen de sportclub zijn stappen gemaakt om sportaanbod voor mensen met een beperking te organiseren. Wat is er bereikt? Vraag eens aan de sporters en betrokkenen hoe ze de situatie ervaren, kijk breder dan je eigen mening. Het helpt bij het bepalen van de volgende stappen. Bepaal samen hoe je gericht verder gaat. Voor de korte en langere termijn kun je verschillende doelen hebben! Welk resultaat je ook voor ogen hebt, deel het met betrokkenen. Schrijf er bijvoorbeeld over op de website van de sportclub of in lokale kranten.

### TIPS

1. Vier je successen! Begeleiders, trainers en sporters; vier samen het sportieve plezier. En gebruik de positieve energie en zet een aantal stappen versneld vooruit.
2. Heb lef om een stapje terug te doen, als de situatie daar om vraagt. Bijvoorbeeld omdat het resultaat niet is wat je verwacht of omdat de prioriteiten veranderen.
3. Waarmee val je op? Deel dit zowel binnen als buiten de sportclub. Maak foto's of filmpjes en deel deze via de (sociale) media. Vraag je sporters om sportieve uitspraken, hun sportieve records te delen op hun eigen wijze.
4. Verschillende fondsen, lokaal en nationaal verstrekken stimuleringsubsidies. Ze geven een steun in de rug. Hier vind je tips over het werven van financiële middelen.

## Aangepast sportaanbod

Atletiek, volleybal of boccia, iedere sport kan worden aangepast voor mensen met een beperking. Zijn er aangepast vormen voor jouw sport bekend of bedenk je samen met de sporter(s) zelf aanpassingen om zo sporten mogelijk te maken? Verschillende sportbonden kennen een sportaanbod voor mensen met een beperking. In de brochure Sporten kan iedereen is meer informatie te vinden over de sportmogelijkheden. Via de sportwijzer kunnen mensen met een lichamelijke beperking zoeken naar allerlei sportmogelijkheden. Voor sportieve jongeren tussen de 12 en 35 jaar worden paralympische talentdagen georganiseerd. Bekijk mooie praktijken in het land. Aan welke sportvormen en teams wordt gedacht, zijn er aangepaste regels nodig? Organiseer trainingen, wedstrijden en evenementen.

### TIPS

1. Organiseer kennismakingstrainingen, dit kan bij de sportclub maar ook als een lessenserie bij bijvoorbeeld een zorginstelling of een school voor speciaal onderwijs. En maak het bijzonder door deze te organiseren tijdens de nationale sportweek.

2. Plan een introductiebijeenkomst of -gesprek. Bespreek met de sporters het vervolgaanbod. In een introductiegesprek tussen trainer en deelnemer kan afgestemd worden aan welk (reguliere of aangepaste) sportaanbod structureel wordt deelgenomen en welke specifieke wensen of voorwaarden er zijn op gebied van begeleiding, materiaal, vervoer etc.
3. Blijf in gesprek en probeer gezamenlijk aan de behoeftes te voldoen. Behoeftes kunnen veranderen en specifieker worden. Van wekelijks trainen naar trainen en wedstrijden spelen tot deelnemen aan (landelijke) toernooien en zelf scheidsrechter of trainer worden. Ieder zijn eigen sportloopbaan. Sta open voor nieuwe ideeën.

### **Promotie en communicatie**

Promoot het (nieuwe) sportaanbod voor mensen met een beperking en trek hiermee de aandacht. Goed promotie maken betekent dat alle informatie duidelijk is. Maak duidelijk: Wat het sportaanbod is | Waarom het leuk is om mee te komen doen | Voor wie het is | Wanneer | Waar het is (adres en route) | Hoe laat het start en eindigt | Wat het kost | Hoe je moet opgeven | Waar meer info, bij wie te halen is | Wat er na de startperiode is. Maak gebruik van verschillende communicatiemiddelen zoals een stuk in de krant of social media. Stem het communicatiemiddel af op het doel en de doelgroep die je wilt bereiken. Aandacht voor communicatie is essentieel voor succes. Veel communicatiemiddelen zorgen voor zichtbaarheid, maar hebben het nadeel dat je er alleen mee kunt 'zenden'. Denk maar aan een stuk in de krant of een poster of flyer. Als je succes wilt hebben dan moet je interactie organiseren en zorgen dat mensen horen van je initiatief.

### **TIPS**

1. Door een mooie foto, kleurrijk beeld of duidelijke quote trek je de aandacht.
2. Maak gebruik van de communicatiekanalen van de partners. Zet bijvoorbeeld een bericht in hun nieuwsbrief over de kennismakingstrainingen.
3. Deel korte filmpjes en uitnodigingen en stel gerichte vragen via sociale media; deze kanalen zorgen voor interactie. Post een bericht in een lokale facebookgroep en je krijgt reacties. Vraag leden of ze willen bijdragen of de berichten willen delen.
4. Op facebook maak je makkelijk een evenement aan, waardoor de bekendheid groeit.
5. Probeer het eens uit, vraag hulp van een 'online social' en merk hoe op verschillende plekken en manieren je boodschap gedeeld kan worden.

## 6. Wat heb je nodig?

Het sportaanbod voor mensen met een beperking kan altijd worden versterkt. Wat is er al en wat is nog nodig om het aanbod te starten of te bestendigen?

Zijn er belemmeringen om op te lossen? Zijn de potentiële deelnemers gehoord? Zoek je mensen of organisaties die het project versterken? Is er een geschikte(re) locatie, andere materialen of geld nodig? Op naar meer mensen in beweging!

Door in gesprek te blijven met betrokkenen en op deze manier open te staan voor aanpassingen, kom je verder. Doe, probeer en ontdek sportieve mogelijkheden. Zoals Johan Cruijff zei: 'Je moet schieten, anders kun je niet scoren.'