



# Hand-outs

Fases in de uitvoering .....	2
Kennismakingsgesprek .....	3
Coachvragen .....	4
Doelenformulier .....	5
Ezelsbruggen voor coaching .....	7
Trainingswetten .....	8
CLUKS.....	9
Trainingsopbouw .....	10
<b>NIET AANGEBOREN HERSENLETSEL</b> .....	11
<b>LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING</b> .....	12
<b>LICHAMELIJKE BEPERKING</b> .....	13
<b>DOWNSYNDROOM</b> .....	14
<b>AUTISME SPECTRUM STOORNIS</b> .....	15
<b>ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVE DISORDER</b> .....	16

## Netwerken

- Werving van deelnemers via
- Online SCP platform
- Sociale media
- Netwerk: eigen netwerk/contact bij zorginstellingen

## Aanmelding

- Aanmeldingsformulier ingevuld door deelnemer/contactpersoon
- Contact met de deelnemer en/of de contactpersoon
- Maken afspraak voor kennismakingsgesprek
- Bespreken financiering (PGB/eigen bijdrage)

## Kennismaking

- Kennismakingsgesprek
- Eerste coachvraag bepalen
- Invullen **deelnemersprofiel** (online invullen)
- Afspraken maken voor eerste training

## 1e trainingen

- Minstens 4 weken oriëntatietrainingen**: zijn individueel, tenzij anders afgesproken met de deelnemer
- Elkaar leren kennen: persoonlijkheid maar ook wat iemand fysiek kan
- Fysieke meting passend bij de gekozen sport

## Opzetten sportproject

- Sport en sportdoel kiezen: eerste keer invullen **doelenformulier** (online invullen)
- Trainingsschema maken met aandacht voor fysieke doelen en persoonlijke doelen
- Overzicht maken van nodige materialen en financiële middelen: contributie, reiskosten, materiaalkosten, etc.
- Communiceren met contactpersoon/persoonlijk begeleider over haalbaarheid sportdoel

## Uitvoeren sportproject

- Motiveren: deelnemer gemotiveerd houden door positieve ondersteuning
- Signaleren: signaalgedrag registreren, gesprek met deelnemer > gesprek met contactpersoon > doorverwijzen
- Successen vieren: het behalen van tussentijdse sport en persoonlijke doelen moet gevierd worden
- Contact met netwerk van de deelnemer: enthousiasmeren, samen sporten

## Evaluatie

- Wekelijkse feedback na de training invullen**, dit kan samen of individueel (online invullen)
- Eenmalig als evaluatie het **doelenformulier** opnieuw invullen (online invullen)
- Bij niet behalen van tussentijdse doelen overleg om sportdoel bij te stellen

## Afsluiting

- Feestelijke afsluiting bij afronden sportproject (houd rekening met behoeftes deelnemer)
- Vieren van succes: cadeaupakket, certificaat en persoonlijk cadeau
- Bijeenkomst met familieleden, vrienden en supporters

## Eind-evaluatie

- Eerste training na afronding: eindevaluatie en laatste keer invullen **doelenformulier** (online invullen)
- Bij eindevaluatie vervolgopties bespreken:
  - Samen blijven trainen, regulier aanbod zoeken, nieuw doel stellen?

## Borging

- Minstens 4 weken doortrainen na afronden sportproject**
- Doortrainen op comfortabel niveau
- In gang zetten van de gemaakte afspraken over vervolgopties
- Aandacht besteden aan vieren van succes

# Kennismakingsgesprek

Je hebt voor het eerst bij een nieuwe deelnemer afgesproken. Tijdens het eerste gesprek wil je een beter beeld krijgen van hoe de begeleiding eruit gaat zien. Schrijf tijdens dit gesprek actief mee. Vul na afloop het **deelnemersprofiel formulier** in. Hieronder staan vragen opgesteld die je als **leidraad** kunt gebruiken.

## Vragen met betrekking tot sporten

- Waarom heb je je aangemeld bij Sport Care Plus?
- Wat is de reden dat je meer wilt gaan bewegen?
- Ben je al vaker om deze redenen gestart? Hoe komt het dat je het toen niet volhield?
- Wat kunnen we anders doen om ervoor te zorgen dat je het nu wel volhoudt?
- Als jij denkt aan bewegen, waar denk je dan aan?/Wat vind jij van sport en bewegen?
- Wat hoop/denk je te halen uit het sporten?
- In hoeverre doe je op dit moment aan sporten en bewegen? Wandelen, fietsen, trainen?
- Wat houdt je tegen om te gaan sporten? Geen aanbod? Lichamelijke klachten?
- Welke sport word je gelijk blij van?
- Zou je in een groep willen bewegen?
- Met welke sporten heb je al ervaring? Hoe waren deze ervaringen? Waarom?

## Vragen over persoonlijkheid en beperkingen van de deelnemer en het mogelijke effect op sportbegeleiding

- In hoeverre heb je problemen met winnen en verliezen?
- In hoeverre heb je problemen op het gebied van prikkelverwerking? STARR (zie coachvragen)
- In hoeverre heb je problemen op het gebied van communicatie? Doorvragen met STARR.
- In hoeverre heb je problemen op het gebied van concentratie? Doorvragen met STARR.
- Hoe ga je in het dagelijkse leven om met veranderingen?
- Wat voor lichamelijke beperkingen heb je die lastig zijn met sporten? Welke bewegingen kan je wel/niet maken?
- Wat voor andere problemen heb je tijdens sporten?
- Hoe voel je je in groepen? Hoe zou je je willen voelen in groepen?
- Hoe ga je om met chaotische/onverwachte situaties?
- In hoeverre heb je problemen met aanraking door anderen?
- Welke dingen in het dagelijks leven hebben een negatieve invloed op je?

## Vragen over de vorm van de begeleiding

- In welke aspecten van je leven heb je behoefte aan structuur? Hoe zou je meer structuur willen?
  - Eten? Tijdsindeling/dagbesteding? Sporten? Werken? Gamen? Hygiëne?
- Hoe wil je begeleid worden?
- In hoeverre zijn jullie bereid om een deel van het PGB aan Sport Care Plus te besteden?
- Wat verwacht je van mij als sportcoach?
- Heb je hulp nodig bij omkleden? Door wie wil je hierbij geholpen worden?

## Contact met omgeving en contactpersoon

- Op welke manier zouden jullie contact met ons willen over de gang van zaken rondom het sporten?
- Vind je het goed als we contact hebben met je contactpersoon?

## Afsluiten

- Zijn er nog andere dingen die ik moet weten?
- Wat wil je zelf nog aan mij kwijt?
- Wat voor vervolgspraken zullen we maken?
- Heb jij sportkleding om aan de slag te kunnen?
- Maak samen een lijstje met spullen die de deelnemer nodig heeft bij de volgende afspraak.

Op basis van deze vragen kun je al een voorstel doen om bij een vervolgspraak een sport uit te gaan proberen. Maak hierover afspraken. Schrijf ze op en koppel ze terug aan de contactpersoon.

# Coachvragen

Het stellen van coachvragen kan nog weleens lastig zijn. We zijn snel geneigd om gesloten vragen te stellen, of om mensen oplossingen aan te bieden in plaats van door te vragen. In dit document vind je een uitgebreide lijst van verschillende vragen die je kunt stellen, per situatie of gespreksonderwerp. Lees dit door voordat je een gesprek of trainingsmoment hebt, zo kun je jezelf mentaal voorbereiden en in je coach-rol komen.

Let wel op bij het stellen van coachvragen. Coachvragen zijn gepast in sommige situaties, maar niet in alle. Communicatie is niet een “trucje” dat je toepast, mensen hebben het door als dit teveel doet, dat kan irritatie opwekken.

## ***Open vragen***

Het stellen van open vragen is de basis van coaching, ze geven mensen de mogelijkheid om uitgebreide antwoorden te geven.

- Wie/wat/waar/waarom/wanneer/hoe
- Hoe... (leervragen, jij kunt hier iets van leren maar ook degene die je het vraagt, hierdoor gaan ze zelf nadenken over de ‘hoe’)
- Wat is de reden dat...? Hoe komt het dat...? Waarom is het zo dat...?

## ***STARR***

Een handig ezelsbruggetje voor het stellen van vragen is STARR. Aan de hand van STARR kun je met open vragen dieper ingaan op iemands antwoorden.

- **Situatie:** Wat gebeurde er? Wie waren er? Waarom gebeurde dat?
- **Taak:** Wat deed jij in die situatie? Waar was jij toen?
- **Actie:** Wat deed je daarna? Wat was je reactie? Hoe voelde je je?
- **Resultaat:** Wat leverde dat op? Wat gebeurde er toen?
- **Reflectie:** Zou je dat hetzelfde doen? Wat vind je van dat resultaat? Zou je het anders doen?
  - Reflectievragen zijn soms moeilijk te beantwoorden voor de doelgroepen






## ***Oplossingsgerichte vragen***

Door oplossingsgerichte vragen te stellen laat je iemand zelf nadenken over mogelijke oplossingen voor een probleem. Onthoud hierbij wel dat je werkt met mensen met een beperking; zij zijn niet altijd in staat zelf oplossingen te formuleren. Biedt in dat geval oplossingsmogelijkheden aan.

- Welke verandering kun je maken om dit te laten lukken?
- Als je in een droomwereld zou leven, hoe zou je dit dan doen?
- Wat zou je anders doen?
- Wat werkt er wel?
- Hoe kom je daarachter?
- Wat is de reden dat dat zo is?
- Waar ben je goed in?
- Zou het misschien werken als je ...?
- Als je kon kiezen tussen oplossing A of oplossing B, welke zou je dan proberen?

# Doelenformulier

Gebruik de voorbeelden op de volgende pagina om de deelnemer ideeën te geven over de doelen waar hij/zij aan zou kunnen werken.

	Hoe gaat het?	Toelichting	Wil je er aan werken?
<b>Fysiek</b> 	<input type="checkbox"/> Super <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Matig <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Geen idee		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Mentaal</b> 	<input type="checkbox"/> Super <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Matig <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Geen idee		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Gedrag</b> 	<input type="checkbox"/> Super <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Matig <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Geen idee		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Sociaal</b> 	<input type="checkbox"/> Super <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Matig <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Geen idee		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Zinnvolle dag</b> 	<input type="checkbox"/> Super <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Matig <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Geen idee		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Kies 2 doelen waar de deelnemer aan wil werken 

**Vertel meer over doel 1**

**Vertel meer over doel 2**



## Fysieke doelen

- Afvallen
- Conditie verbeteren
- Lekkerder in mijn vel zitten
- Herstellen na ongeval
- Behouden van motoriek
- Verbeteren van motoriek
- Sterker worden
- Ik heb geen fysieke doelen
- Ander doel:



## Gedragsdoelen

- Zelfverzekerder zijn
- Minder snoepen (zelfbeheersing)
- Minder boos worden (zelfbeheersing)
- Gezonder eten
- Motivatie hebben
- Meer discipline hebben
- Afspraken onthouden en nakomen
- Ik heb geen gedragsdoelen
- Ander doel:



## Mentale doelen

- Stress verminderen
- Uitlaatklep hebben
- Blijer worden
- Positief over mezelf denken
- Plezier ervaren
- Ik heb geen mentale doelen
- Ander doel:



## Sociale doelen

- Vrienden maken
- Bij een team horen
- Assertiever zijn/voor mezelf opkomen
- Grenzen aan leren geven
- Samenwerken
- Omgaan met anderen
- Ik heb geen sociale doelen
- Ander doel:



## Zinvolle dag doelen

- Leuke activiteit hebben
- Meer ritme krijgen
- Plek hebben waar ik graag naartoe ga
- Werk/dagbesteding vinden
- School/opleiding vinden
- Ik heb geen dagritme doelen
- Ander doel:

# Ezelsbruggen voor coaching



## Laat OMA thuis

### Oordelen – Meningen – Adviezen

Als coach laat je jouw oordeel buiten beschouwing. Wanneer de deelnemer iets vertelt hoef je daar geen mening over te geven. Geef ook geen ongevraagd advies.



## Wees een OEN

### Open – Eerlijk – Nieuwsgierig

Sta altijd open en nieuwsgierig in elke interactie met de deelnemer. Wees altijd eerlijk over wat jouw bedoelingen zijn.



## Smeer NIVEA

### Niet Invullen Voor Een Ander

Je kunt nooit zeker weten wat de ander wil gaan zeggen, vraag dus vooral door als iets nog onduidelijk is.



## Maak je DIK

### Denk In Kwaliteit

Besteed aandacht aan wat goed gaat! Geef positieve feedback. Denk ook aan kleine successen: aanwezig zijn is soms al een mijlpaal!



## Denk aan ANNA

### Altijd Navragen Nooit Aannemen

Controleer altijd of je goed begrepen hebt wat de ander bedoelt, dit voorkomt miscommunicatie en geeft de deelnemer de mogelijkheid om aanvullingen te



## Gebruik LSD

### Luisteren – Samenvatten – Doorvragen

Dit zijn de belangrijkste gesprekstechnieken. Luister actief, vat samen wat er gezegd is, vraag door waar het verhaal nog onduidelijk is.

# Trainingswetten

**Adaptatie:** Wanneer je traint word je steeds beter in een bepaalde beweging. Je wordt sterker of behendiger in de uitvoering. Deze aanpassing aan de beweging noem je adaptatie. Dat je elke week iets meer kunt tillen of iets langer kan hardlopen komt door adaptatie. Door de adaptatie krijg je progressie. Hierop bouwen alle andere Trainingswetten voort.

**Consistentie:** Je ziet niet gelijk resultaat na 1 week elke dag trainen. En je zult ook geen resultaat zien van een jaar lang heel af en toe trainen. Om resultaat te zien moet je consistent trainen. Dat betekent dat je op de lange termijn iets regelmatig moet doen om resultaat te zien.

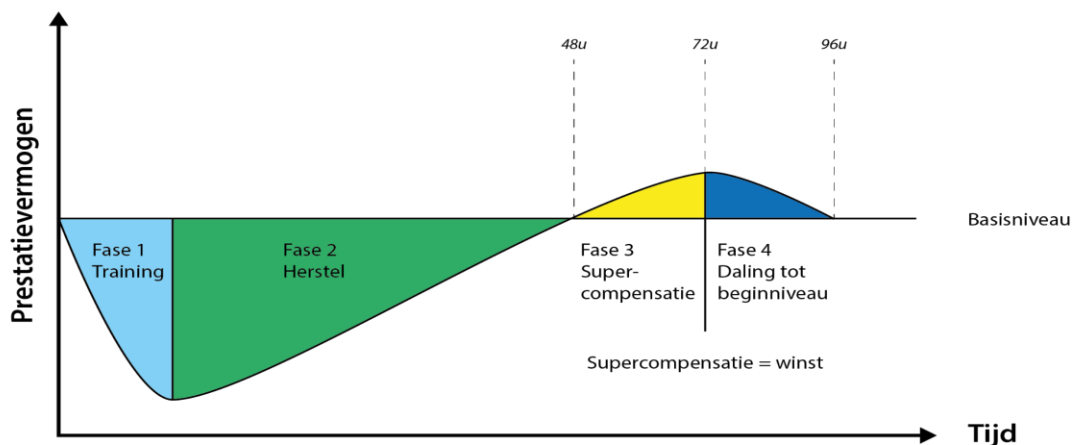
**Toenemende belasting:** Wil je sterker, sneller of beter in iets worden? Dan moet je het vaker doen of het niveau opbouwen. Je gaat alleen vooruitgang zien als je het je lichaam zwaar maakt. Spieren worden nu eenmaal pas sterker als je ze prikkelt.

**Aanpassing en verminderde meeropbrengst:** Omdat je lichaam zich aanpast (adaptatie) zal je na verloop van tijd minder resultaat zien van je trainingen. Wanneer je net begint zal je heel snel veel vooruitgang boeken, maar na een jaar zal de vooruitgang afnemen. Dit komt omdat het lichaam steeds beter wordt in adaptatie. Wanneer de vooruitgang stagneert in de training kan het goed zijn om te kijken naar nieuwe oefeningen. Dit zal het lichaam weer op nieuwe manieren prikkelen.

**Specificiteit:** Als je weet wat je aan het trainen bent en waarvoor je traint geeft dit focus. Hierdoor kun je specifieke dingen oefenen waar iemand beter in wordt. En oefening baart kunst! Wees dus specifiek over de zaken waar progressie nodig is. Conditie? Kracht? Uithoudingsvermogen? Behendigheid? En focus hier de trainingen op. Het kan nuttig zijn om een krachttrainer ook aan zijn conditie te laten werken, maar dit zal niet de focus zijn van je trainingen.

**Individualiteit:** Elke deelnemer is anders. Iedereen reageert dus ook anders op een trainingsschema. Hoe snel iemand herstelt en wat ze aankunnen tijdens een training verschilt heel veel. Kijk dus goed naar de behoeftes van de deelnemer en bespreek wat ze wel en niet aan kunnen.

**Supercompensatie:** Na een training heeft de geprikkeld spiergroep gemiddeld 48 uur nodig om te herstellen. Na die 48 uur komt het in de supercompensatiefase, dit is de beste fase om de spiergroep opnieuw te trainen. Wacht je tot voorbij de supercompensatie dan daalt de lichamelijke kracht weer tot het oorspronkelijke niveau. Houdt je dus teveel rust tussen je trainingen dan zal je minder snel resultaat zien.





## CLUKS

CLUKS zijn verschillende kernonderdelen die belangrijk zijn in elke sport. En die terugkomen bij het bedenken van een training. Het is een afkorting van Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en Snelheid. Alle onderdelen van CLUKS samen bepalen hoe goed je **conditie** is.

### ***Coördinatie:***

Je coördinatie is de manier waarop je jouw bewegingen beheerst en goed getimed in kunt zetten om een taak uit te voeren. Je hebt coördinatie nodig om een tennisbal te raken met je racket, of om bij kickboksen goed getimed een stoot te ontwijken en een trap terug te geven. Het is de combinatie van alle andere onderdelen van CLUKS.

Coördinatieoefeningen zijn alle oefeningen die focussen op het aanleren van nieuwe bewegingen of het verbeteren van bewegingen.

### ***Lenigheid***

Lenigheid is de mate waarin je flexibel bent in je spieren, pezen en gewrichten. Verminderde lenigheid maakt het lastiger om bepaalde oefeningen uit te voeren. Korte bovenbeenspieren zorgen er bijvoorbeeld voor dat je moeilijk kunt hurken of bukken. Korte kuitspieren zorgen voor minder diepe squats.

Je kunt lenigheid dynamisch of statisch trainen. Dynamisch is verend rekken, waarbij je steeds je spieren ontspant en aanspant. Statisch is stilstaand rekken, waarbij je de uiterste gestrekte houding een tijdje vasthoudt.

### ***Uithoudingsvermogen***

Uithoudingsvermogen is het vermogen dat je hebt om weerstand te bieden aan psychische en fysieke vermoeidheid bij aanhoudende belasting. Hoe lang je in staat bent een activiteit vol te houden is wat je uithoudingsvermogen bepaald. Ook valt onder uithoudingsvermogen hoe snel je hersteld. Dit wordt vaak verward met conditie, maar je uithoudingsvermogen is dus een onderdeel van je conditie.

### ***Kracht***

Kracht is het vermogen dat je hebt op een spier aan te spannen bij weerstand en hierbij een bepaalde kracht te leveren. Door op kracht te trainen verbeter je je botdichtheid, versterk je je pezen, groeien je spieren en wordt je uiteraard sterker. Dit zorgt ervoor dat je beter presteert bij het sporten. Daarnaast kan krachttraining ervoor zorgen dat de samenwerking tussen verschillende spiergroepen beter wordt, waardoor je coördinatie verbeterd.

Kracht kun je trainen door je

- krachtuithoudingsvermogen te verbeteren (met haalbare gewichten bewegingen herhalen)
- Maximale kracht te trainen (de maximale kracht die je eenmalig kunt leveren)
- Snel kracht te oefenen (kracht die je meerdere keren zo snel mogelijk kunt leveren)
- Explosieve kracht te trainen (kracht die je eenmalig en snel kunt leveren)

### ***Snelheid***

Dit is het vermogen dat je lichaam heeft om bepaalde bewegingen binnen een minimale tijd af te leggen. Snelheid is niet alleen de tijd waarbinnen je bijvoorbeeld 5 km kunt rennen, maar ook hoe snel het reactievermogen in je spieren is, hoe snel je je topsnelheid behaalt of wat je topsnelheid is.

# Trainingsopbouw

## **Warming-up 5 – 15 minuten**

De warming-up doe je altijd aan het begin van je training. Het doel hiervan is het opwarmen van je spieren, zoals de naam al doet vermoeden. Het doen van een warming-up vermindert de kans op blessures en spierpijn. Een warming-up bestaat uit lichte oefeningen die de deelnemer in beweging brengen maar hem niet uitputten. Hou een warming-up elke training ongeveer hetzelfde.

## **Kern 15 – 30 minuten**

De kern van een training is het deel waarin je aan de slag gaat met hetgeen dat je wilt oefenen die training. In de kern heb je de mogelijkheid om te werken aan de doelen die je samen gesteld hebt. Het is een wat inhoudelijker stuk waarbij je de tijd neemt om bijvoorbeeld te werken aan nieuwe technieken of het opbouwen van één van de **CLUKS**: Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en Snelheid.

Zorg ervoor dat je in de kernonderdelen per oefening een duidelijke focus hebt. Wat wil je dat de deelnemer traint door het doen van de oefening? Hoe specifiek je dit weet hoe beter hierop getraind kan worden.

### *Kern 1*

- Het aanleren van een nieuwe techniek of oefening
- Werken aan het opbouwen van CLUKS

### *Kern 2*

- Het toepassen van de nieuw geleerde techniek in spel- of wedstrijdvorm.

Of;

- Het aanleren van een nieuwe techniek of oefening
- Werken aan het opbouwen van CLUKS

## **Cooling down 5 – 15 minuten**

Net als de warming-up is een cooling down een vast onderdeel van elke training. Een cooling down geeft het lichaam en de psyche de mogelijkheid om tot rust te komen na een training. Het kan verzuring van de spieren verminderen en de kans op blessures verkleinen. Met een cooling down neem je de tijd om je hartslag weer rustig te krijgen en je lichaam te ontspannen voordat je weer doorgaat met de rest van je dag. In de cooling down kun je rek en strek oefeningen doen, rustig uitwandelen of een andere kalme oefening doen die past bij jullie training.

## COMMUNICATIE TIPS

- Praat niet te snel
- Geef tijd om te reageren
- Stel één vraag tegelijk
- Leg uit in korte stappen
- Controleer of je begrepen wordt

## SPORT

De problemen die mensen met NAH tegenkomen met sporten verschillen per persoon. Dit komt mede omdat de klachten zo uiteenlopend zijn.

Veelvoorkomende problemen zijn:

- Onzekerheid over het eigen kunnen, zowel cognitief als lichamelijk
- Niet mee kunnen doen op het oude niveau
- Zichzelf verkeerd inschatten
- Veel prikkels op locatie (geluiden/geuren/etc.)
- Vermoeidheid
- Gedragsproblemen in groep

Dit kun je oplossen door:

- Individuele sport kiezen
- Sporten op rustige locatie
- Oordopjes/koptelefoon
- Rustig sporten opbouwen
- Op tijd stoppen als je vermoeidheid merkt

## ALGEMEEN

NAH is letsel aan de hersenen die op latere leeftijd is ontstaan, door extern trauma (zoals een ongeluk of overdosis) of door interne effecten (zoals een beroerte of hersentumor).

De effecten van NAH zijn erg uiteenlopend en kunnen zichtbaar en onzichtbaar zijn. Vaak is er sprake van een combinatie van de volgende problemen:

- Gedragsproblemen
- Lichamelijke beperkingen
- Verstandelijke beperkingen
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheidsklachten
- Moeite met prikkelverwerking
- Extreme emoties (dwang lachen/huilen/snel boos)

## TIPS IN DE BEGELEIDING

Ga er in de begeleiding vanuit dat je te maken hebt met een volwassene die op latere leeftijd pas te maken kreeg met beperkingen. Behandel iemand dus niet anders dan anders.

Bij lichamelijke beperkingen; betrek de fysiotherapeut van de deelnemer bij de begeleiding. Maak een afspraak en vraag waar je rekening mee moet houden.

Vraag naar de onzichtbare klachten. Dit kunnen zaken zijn als vermoeidheid of overprikkeld raken.

Wees empathisch als je praat over de oorzaak en de gevolgen van het letsel. Vraag ook niet zomaar over het leven voor het letsel. Vaak zijn dit gevoelige onderwerpen.

Rouw is ook een groot thema bij mensen met NAH. Ze moeten om leren gaan met nieuwe beperkingen. Dit kan bij het sporten erg confronterend zijn.

Houd rekening met het volgende:

- Onverwachts/impulsief gedrag
- Minder goede motoriek/balans
- Eigen kunnen onder- of overschatten
- Houd rekening met prikkels en vermoeidheid



## COMMUNICATIE TIPS

- Praat niet te snel
- Geef tijd om te reageren
- Stel één vraag tegelijk
- Leg uit in korte stappen
- Controleer of je begrepen wordt
- Vermijd moeilijke woorden

## SPORT

Mensen met een LVB kunnen verschillende problemen ervaren met sporten.

- Moeite met sportlocatie bereiken
- Niet mee kunnen komen op het niveau van een groep
- Gedragsproblemen; onaangepast gedrag
- Motorische problemen bij het sporten
- Laag zelfbeeld waardoor beginnen met sporten spannend is
- Niet genoeg begeleiding en aandacht voor de behoeften van de deelnemer

Dit kun je oplossen door:

- De deelnemer thuis op te halen
- Een individuele sport kiezen
- Sporten in een kleine groep zodat er genoeg aandacht is voor elk individu
- Aangepaste oefeningen
- Beginnen met laagdrempelig aanbod
- Veel complimenten geven

## ALGEMEEN

Mensen met een verstandelijke beperking hebben een lager IQ dan gemiddeld. Hierdoor kunnen ze minder goed leren en is hun begripsniveau lager. Om te meten hoe goed iemand met LVB functioneert wordt er gekeken naar de cognitieve ontwikkeling en de adaptieve vaardigheden:

### Cognitieve ontwikkeling

Dit wordt gemeten a.d.h.v. iemands IQ. Er wordt onderscheid gemaakt tussen:

- Zwakbegaafd (IQ 70-85)
- Licht verstandelijk beperkt (IQ 50-70)
- Matig verstandelijke beperkt (IQ 35-50)
- Ernstige verstandelijke beperking (IQ lager dan 35)

### Adaptieve vaardigheden

Dit is de mate waarin iemand in staat is om voor zichzelf te zorgen en problemen op te lossen. Denk aan sociaal of praktisch gedrag, zoals boodschappen doen of een reis plannen. Met goede adaptieve vaardigheden kan iemand vaak goed voor zichzelf zorgen, ondanks het lagere IQ.

### Bijkomende problemen

Meer dan de helft van de mensen in deze doelgroep hebben bijkomende problemen of beperkingen. Ze hebben vaker psychische klachten, gedragsproblemen of een motorische stoornis. Daarnaast hebben zij vaak sociale problemen, zoals schulden of moeite met het vinden van werk.

## TIPS IN DE BEGELEIDING

Het is belangrijk op het sporten aan te bieden op niveau van de deelnemer, zonder dat je het kinderachtig maakt. Pas daarom je uitleg aan op het niveau van de deelnemer en gebruik heldere taal.

Aan mensen met een LVB is vaak niet te zien of te merken dat zij verstandelijk beperkt zijn. Ook zijn ze geneigd om sociaal gewent te antwoorden. Hierdoor worden zij snel overvraagd.

Algemene tips in de begeleiding van mensen met LVB:

- Houd verwachtingen realistisch
- Begin laagdrempelig
- Bied veel structuur en regelmaat
- Geef veel complimenten



## COMMUNICATIE TIPS

- Spreek normaal
- Heb geduld bij het uitleggen en uitproberen wat iemand kan
- Moedig iemand aan om dingen te proberen

## SPORT

Mensen met een lichamelijke beperking kunnen verschillende problemen ervaren met sporten.

- Moeite met sportlocatie bereiken
- Niet genoeg begeleiding en aandacht voor de behoeften van de deelnemer
- Angst om te beginnen
- Pijn bij bewegen
- Vermoeidheid
- Toegankelijkheid van de sportlocatie

Dit kun je oplossen door:

- De deelnemer thuis op te halen
- Een individuele sport kiezen
- Sporten in een kleine groep zodat er genoeg aandacht is voor elk individu
- Aangepaste oefeningen
- Bespreken wat mogelijkheden zijn
- Duidelijke afspraken maken zoals:
  - Signalen afspreken wanneer iemand slechthorend of slechtziend is
  - Hoe te handelen bij bijvoorbeeld vallen
  - Hoe te handelen bij bijvoorbeeld een epileptische aanval

## ALGEMEEN

Iemand is lichamenlijk beperkt als ze door een functiestoornis in hun lichaam beperkt zijn in het gebruik van hun lichaam. Dit kan zijn in lopen, zien, bewegen, balans of horen. Hierdoor kunnen zij activiteiten niet, of minder goed uitvoeren. Lichamelijke beperkingen kunnen aangeboren zijn of veroorzaakt zijn door ziekte of een ongeluk.

**Zintuigelijke beperking:** Hieronder vallen beperkingen die invloed hebben op zien, horen, voelen of ruiken.

**Motorische beperking:** Wanneer iemand een beperking heeft in het bewegen. Een motorische beperking kan een verlamming zijn, amputatie of bijvoorbeeld een spierstoornis.

**Spraakbeperking:** Mensen die problemen hebben bij praten, zoals stotteren, afasie of dysartrie. Mensen praten dan traag of slecht verstaanbaar of kunnen niet de juiste woorden vinden.

**Bewustzijnsstoornis:** Dit zijn lichamelijke beperkingen zoals epilepsie, narcolepsie of in een comateuze toestand zijn.

Vaak, maar niet altijd, gaat een lichamelijke beperking gepaard met een andere beperking. Zo hebben mensen met LVB, downsyndroom, ASS, of NAH vaak ook te maken met een vorm van een lichamelijke beperking.

## TIPS IN DE BEGELEIDING

Vraag aan de deelnemer wat mogelijk is. Bij alle vormen van LB is het belangrijk dat jij als coach een goed beeld hebt van wat de mogelijkheden en de grenzen zijn.

Vooraf wanneer de beperking recent is kan het zo zijn dat iemand zijn grenzen nog niet goed in kan schatten. Ga daarom altijd rustig van start en zoek samen uit wat de deelnemer wel en niet kan.

Zorg dat er een fysiotherapeut betrokken is bij de begeleiding. Maak een belafsprake met de fysiotherapeut van de deelnemer en vraag hem/haar naar de zaken waar je rekening mee moet houden.



## ***COMMUNICATIE TIPS***

- Spreek duidelijk en niet te snel
- Vermijd moeilijke woorden
- Vermijd beeldspraak
- Stel één vraag tegelijk
- Houd je uitleg kort en duidelijk
- Controleer of iemand je gehoord heeft
- Zorg dat er weinig prikkels zijn
- Vermijd vage woorden zoals “straks” of

## ***SPORT***

Mensen met downsyndroom kunnen verschillende problemen ervaren met sporten.

- Moeite met sportlocatie bereiken
- Niet mee kunnen doen op het niveau van de groep
- Gedragsproblemen; onaangepast gedrag
- Motorische problemen bij het sporten
- Laag zelfbeeld waardoor beginnen spannend is
- Niet genoeg begeleiding en aandacht voor de behoeften van de deelnemer
- Slecht gehoor

Dit kun je oplossen door:

- De deelnemer thuis op te halen
- Een individuele sport kiezen
- Sporten in een kleine groep zodat er genoeg aandacht is voor elk individu
- Aangepaste oefeningen
- Beginnen met laagdrempelig aanbod
- Veel complimenten geven
- Visuele signalen afspreken

## ***ALGEMEEN***

Downsyndroom is een aangeboren afwijking die veroorzaakt wordt door een extra chromosoom. De effecten hiervan zijn een karakteristiek uiterlijk, een verstandelijke beperking en een verhoogde kans op verschillende ziektes.

De verstandelijke beperking die gepaard gaat met het downsyndroom kan erg verschillen. Sommige mensen zijn redelijk zelfredzaam en kunnen zelf bijvoorbeeld boodschappen doen en koken. De meesten hebben echter hun leven lang ondersteuning nodig bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Ook de taalbeheersing en het begripsniveau kan erg uiteenlopen. Het gros van de mensen met downsyndroom begrijpt echter het merendeel van wat er gezegd wordt.

Mensen met het syndroom van down hebben ook een verhoogde kans op ziektes. Ze hebben een verhoogde kans op bijvoorbeeld, overgewicht, hartafwijkingen, gehoorproblemen, dementie of diabetes.

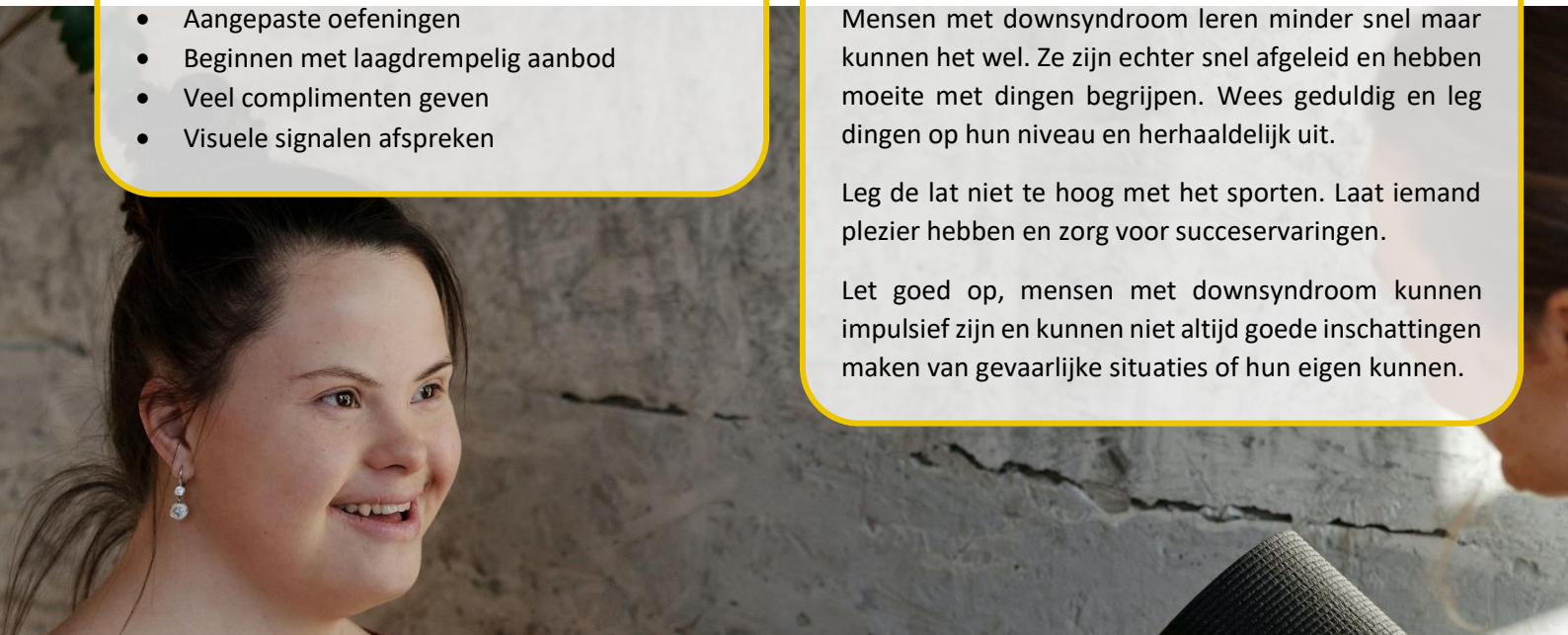
## ***TIPS IN DE BEGELEIDING***

Onderschat iemand met downsyndroom niet. Vaak snappen ze meer dan in eerste instantie lijkt. Mensen die moeite hebben met praten worden vaak minder intelligent ingeschat.

Mensen met downsyndroom leren minder snel maar kunnen het wel. Ze zijn echter snel afgeleid en hebben moeite met dingen begrijpen. Wees geduldig en leg dingen op hun niveau en herhaaldelijk uit.

Leg de lat niet te hoog met het sporten. Laat iemand plezier hebben en zorg voor succeservaringen.

Let goed op, mensen met downsyndroom kunnen impulsief zijn en kunnen niet altijd goede inschattingen maken van gevaarlijke situaties of hun eigen kunnen.



## COMMUNICATIETIPS

- Spreek duidelijk en niet te snel
- Vermijd moeilijke woorden
- Vermijd beeldspraak
- Stel één vraag tegelijk
- Houd je uitleg kort en duidelijk
- Controleer of iemand je gehoord heeft
- Zorg dat er weinig prikkels zijn
- Vermijd vage woorden zoals “straks” of “even”

## SPORT

Mensen op met ASS kunnen verschillende problemen ervaren met sporten ervaren, zoals:

- Moeite met sportlocatie bereiken
- Niet genoeg begeleiding en aandacht voor de behoeften van de deelnemer
- Angst om te beginnen
- Teveel prikkels in een groep
- Onzekerheid over nieuwe situaties

Dit kun je oplossen door:

- De deelnemer thuis op te halen
- Een individuele sport kiezen
- Sporten in een kleine groep zodat er genoeg aandacht is voor elk individu
- Prikkels verminderen: muziek uit, kleine groepjes
- Duidelijke afspraken maken
- Langzaam introduceren; eerst sportlocatie bekijken, dan pas gaan sporten. Helderheid scheppen over wat ze kunnen verwachten.

## ALGEMEEN

Autisme spectrum stoornis is de verzamelnaam voor verschillende vormen van autisme. Mensen met een vorm van autisme hebben vaak moeite met verandering, sociale interactie, communicatie, vaak hebben zij ook specifieke obsessieve interesses.

Elk mens met een vorm van ASS is anders en hoe het zich bij de ene persoon uit hoeft niet te lijken op hoe het zich bij de andere persoon uit. Dit heeft ook te maken met het feit dat er verschillende vormen van autisme zijn:

**Klassiek autisme:** Deze vorm gaat vaak gepaard met een verstandelijke beperking. Mensen met klassiek autisme ervaren problemen met communicatie en sociale interactie. Ook kunnen ze slecht overweg met verandering en ze hebben meestal ondersteuning nodig in het dagelijks leven.

**Syndroom van Asperger:** Mensen met deze vorm van ASS zijn vaak gemiddeld tot bovengemiddeld intelligent. Ze zijn goed in staat om voor zichzelf te zorgen. Deze groep ervaart vaak juist problemen op sociaal en communicatief gebied. Vaak hebben ze een specifieke interesse.

**PDD-NOS:** Dit is een restcategorie van ASS. Vaak zijn dit mensen die een aantal van de kenmerken van ASS hebben maar niet genoeg om precies in één van de bovengenoemde categorieën te passen.

## TIPS IN DE BEGELEIDING

Mensen met ASS zijn niet altijd vaardig in de omgang met andere mensen. Wees dus geduldig en corrigeer iemands gedrag als dat nodig is.

Voor mensen met ASS is communicatie vaak lastig. Vage begrippen of spreekwoorden kunnen voor verwarring zorgen. Wees ondubbelzinnig in je communicatie. Geef duidelijke regels en wees consequent. Spreek af op vaste tijden en dagen en kom zelf ook je afspraken na.

Kleine veranderingen of gebeurtenissen kunnen een grote impact hebben op iemands humeur. Bereid je erop voor dat iemand wisselend kan zijn in humeur of motivatie.



## COMMUNICATIE TIPS

- Stel één vraag tegelijk
- Houd je uitleg kort en duidelijk
- Controleer of iemand je gehoord heeft
- Durf iemand te onderbreken
- Zorg dat er weinig prikkels zijn
- Vermijd vage woorden zoals “straks” of “even”

## SPORT

Mensen met ADHD kunnen verschillende problemen ervaren met sporten, zoals:

- Niet goed functioneren in een groep
- Niet genoeg begeleiding en aandacht voor de behoeften van de deelnemer
- Snel interesse kwijtraken
- Teveel prikkels in een groep

Dit kun je oplossen door:

- Een individuele sport kiezen
- Sporten in een kleine groep zodat er genoeg aandacht is voor elk individu
- Prikkels verminderen: muziek uit, kleine groepjes
- Duidelijke afspraken maken
- Korte uitleg
- Veel verschillende oefeningen aanbieden

Sport is heel goed voor mensen met ADHD. Het biedt ze de mogelijkheid om wat van hun energie kwijt te kunnen. Daarnaast is het ook een goede omgeving om te werken aan hun sociale vaardigheden.

## ALGEMEEN

ADHD is een gedragsstoornis waarbij mensen sneller zijn afgeleid doordat zij een slechte prikkelverwerking hebben. ADHD wordt veroorzaakt door een afwijking in de hersenen waardoor:

- Motorische activiteit niet wordt afgeremd
- Onbelangrijke prikkels niet worden genegeerd
- Er impulsief wordt gereageerd

In het algemeen zijn mensen met ADHD hierdoor druk en ongeduldig. Dit kan zich uiten in lichamelijk druk zijn, snel boos worden, of bijvoorbeeld overheersend zijn in gesprek.

Bij kinderen en jongeren uit ADHD zich vaak in lichamelijke activiteit. Volwassenen met ADHD zijn juist in snel afgeleid en vertonen impulsief gedrag. Dit leidt tot problemen in hun persoonlijke leven. Ze maken impulsieve keuzes waardoor ze zich problemen op de hals kunnen halen. Hierdoor kunnen ze bijvoorbeeld slecht met geld omgaan of een baan vasthouden.

Vaak gebruiken mensen met ADHD medicatie, zoals ritalin, amfexa of strattera. Deze medicijnen hebben echter veel bijwerkingen. Hierdoor kiezen sommigen ervoor om zonder medicatie om te leren gaan met hun kenmerken.

## TIPS IN DE BEGELEIDING

Mensen met ADHD zijn snel afgeleid. Daarom is het belangrijk dat je tijdens de trainingen vooral veel aan de slag gaat. Houd je uitleg kort en zorg ook voor afwisseling in je oefeningen.

Doordat mensen met ADHD in hun leven vaak gecorrigeerd zijn hebben zij vaak te maken met een lager zelfbeeld. Geef veel complimenten en positieve feedback. Benadruk vooral het positieve gedrag. Probeer negatief gedrag te corrigeren door uit te leggen hoe iemand zich beter kan gedragen.

Mensen met ADHD hebben veel baat bij rust en regelmaat. Wees daarom duidelijk in je regels en ook consequent in de navolging daarvan. Houd je aan een duidelijke structuur in je training.

