



HANDBOEK BASISCURSUS



V2023

Inhoudsopgave

MODULE 1 – SPORT CARE PLUS INTRODUCTIE	4
1 Inleiding: wat is Sport Care Plus	5
2 Dit handboek & de cursus	6
3 De methode Sport Care Plus	7
4 De positieve effecten van sporten	9
5 Sporten voor mensen met een beperking	10
5.1 Initiatieven	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5.2 Problemen met het huidige aanbod	11
6 Waarom dan Sport Care Plus?	12
7 Het persoonsgebonden budget	13
8 Financiën	15
Bronnen en literatuur	15
MODULE 2 – WAT IS EEN COACH	16
1 Wat is een coach?	17
2 Basishouding van een coach	18
3 Jij als Sport Care Plus coach	20
3.1 Profileren	20
3.2 Kernkwadrant	20
4 Netwerken	23
4.1 Basisvaardigheden voor netwerken	23
4.2 Gebruik sociale media	25
5 Praktische zaken	26
Bronnen en literatuur	27
MODULE 3 – DE ORIËNTATIEFASE	28
1. Inleiding	29
2. Algemene tips in begeleiding	30
3. Communicatie	31
4. Taalgebruik	33
5. Aanmelding	34

6. Kennismakingsgesprek	35
6.1. Maak contact	35
6.2. Hoe doe je dat?	35
6.3. De openingsvragen	36
6.4. Doelen	36
6.5. Overtuigingen en strategieën	37
6.6. Praktische zaken	37
6.7. Afsluiting	38
7. Coachvraag bepalen	39
4.1 Technieken	39
4.2 Doelen achterhalen	41
8. Voorbereiding eerste training	42
8.1. Basistips voor de coaches	42
8.2. CLUKS	43
8.3. Locatie en materialen	44
9. Eerste training	45
9.1. Deelnemer leren kennen	45
9.2. Nulmeting: veiligheid	45
9.3. Evalueren: terugkoppelen contactpersoon	45
10. Contact met de omgeving	47
10.1. Netwerk in kaart brengen	47
10.2. Samenwerken met het netwerk	47
10.3. Betrokken worden wederzijds	48
Bronnen en Literatuur	49
MODULE 4 – DE UITVOERINGSFASE: OPZETTEN VAN EEN SPORTPROJECT	50
1. Inleiding	51
2. Doelen stellen	52
3. Voortgang	53
3.1. SMART Doelen	53
3.2. Uitingen	54
4. Voortgang meten	55
5. Trainingsschema	56
5.1. Trainingsschema	56
5.2. Tussendoelen	56
5.3. Algemene tips	57
6. Trainingsmoment	59
7. Mogelijkheden uitzoeken	60
8. Groep of individueel	61
9. Activeren omgeving	62
Bronnen en literatuur	62

MODULE 5 - UITVOERING SPORTPROJECT	63
1. Uitvoeren sportproject	64
2. Veiligheid en Signaleren	65
2.1. Meldcode huiselijk geweld	66
3. Motivatie	67
3.1. Wat is motivatie?	67
3.2. Belemmerende overtuigingen	68
3.3. Motiveren tijdens trainingen	68
3.4. Wisselvalligheid van de deelnemer	69
3.5. Dip in de motivatie	69
4. Voortgang bijhouden	71
4.1. Bijstellen sportdoel	71
5. Omgaan met weerstand	73
6. Omgaan met emoties	74
6.1. Emoties mogen er zijn	74
7. Feedback	76
7.1. Spontane feedback	76
7.2. Evaluatieve feedback	76
7.3. Positief en negatief	77
7.4. Feedback ontvangen	78
10. Afrondingsfase	79
11. Afsluiting	80
11.1. In het zonnetje	80
12. Borgingsperiode	81
Bronnen en literatuur	83
6. DE DOELGROEPEN	84
1. Doelgroepen	85
2. Autisme spectrum stoornis	86
3. Attention Deficit Hyperactivity Disorder	88
4. Verstandelijke beperking	89
5. Niet aangeboren hersenletsel	91
6. Downsyndroom	93
7. Lichamelijke beperking	95

MODULE 1 – SPORT CARE PLUS INTRODUCTIE

1 Inleiding: wat is Sport Care Plus

Sport en bewegen is goed voor iedereen. Helaas blijft de sportdeelname van mensen met een beperking achter op de rest van de samenleving. Terwijl sport en beweging voor deze groep mensen heel belangrijk is. Het draagt bij aan een gezonder lichaam, gezondere geest, sociale contacten, verminderd de kans op verslavingen en verlaagt de kans op allerlei ziektes. Problemen waar mensen met een beperking een verhoogde kans op hebben.

Sport Care Plus is een sportinterventie voor mensen met een beperking. Het doel van de organisatie zit in de naam. In de eerste plaats ligt onze focus op **Sporten** met mensen met een beperking, via sport leveren wij **Care**, daarnaast kijken wij naar de omgeving en sociale aspecten van iemands leven, de **Plus**. Sporten is niet het doel op zich, maar een middel tot het doel, namelijk het werken aan de persoonlijke ontwikkeling en algehele gezondheid van de deelnemers.

Onze droom is om alle mensen met een beperking in Nederland de mogelijkheid te bieden om op hun eigen niveau sportdoelen te behalen, en middels die sportdoelen te werken aan hun persoonlijke ontwikkeling.

We zijn nog een jonge organisatie, maar onze droom is om door heel Nederland Sport Care Plus-coaches op te leiden. Hiermee willen we het voor zoveel mogelijk mensen met een beperking mogelijk maken om via sport en beweging te werken aan hun persoonlijke ontwikkeling.

Onze visie is gelijkwaardigheid en gelijke mogelijkheid creëren voor mensen met een beperking om deel te nemen aan sportactiviteiten en hun algemene gezondheid en participatie aan de samenleving te bevorderen.

Het uitoefenen van een sport moet mogelijk zijn voor alle mensen in een samenleving. Sporten maakt je gezonder en gelukkiger. Bij Sport Care Plus geloven wij dat mensen met een beperking met de juiste begeleiding net zoveel plezier kunnen beleven aan sporten als ieder ander. En dat deze sportdeelname een positieve bijdrage zal leveren aan hun persoonlijke ontwikkeling.

Onze missie is om mensen met een beperking gezonder en gelukkiger maken, door sportparticipatie te bevorderen, en hiermee de zorgvraag te verlichten.

Sport en beweging is goed voor een mens, zowel fysiek als mentaal. Dit geldt ook voor mensen met een beperking. Uit cijfers blijkt echter dat mensen met een beperking minder vaak sporten dan anderen. Daarnaast blijkt ook dat mensen met een beperking vaker lichamelijke en geestelijke klachten hebben dan anderen. Door deze doelgroepen de mogelijkheid te geven te sporten willen wij de mentale en fysieke gezondheid van mensen met een beperking bevorderen. Een betere algehele gezondheid zal dan leiden tot afname van de zorgvraag op andere gebieden.

Voor wie is Sport Care Plus? Mensen met gedragsproblematiek en verstandelijke beperkingen, dit kan gepaard gaan met lichamelijke beperkingen. De deelnemers dienen begeleidbaar te zijn. Wat verstaan wij onder begeleidbaar en wanneer is iemand niet begeleidbaar?

Insluitingscriteria

- Verstandelijke beperking en/of gedragsstoornis
- Financiële middelen: PGB, onderaannemingsovereenkomst, eigen geld
- Gemotiveerd zijn
- Enige mate van zelfreflectie hebben

Uitsluitingscriteria

- Actieve psychoses
- Ernstige agressieve problemen of seksuele uitingen
- Ernstige psychiatrische problemen die opname vereisen
- Onbehandelde verslavingsproblematiek

2 Dit handboek & de cursus

In dit handboek behandelen we de verschillende aspecten die komen kijken bij sportbegeleiding middels de Sport Care Plus methode. Beginnend bij de methode zelf en basis coachingstechnieken. Daarna, in modules 3, 4 en 5, zal je meer lezen over de fases in de uitvoering van de Sport Care Plus methode.

Module 1: Sport Care Plus

Dit is een introductie van de methode, de organisatie, de huidige situatie van de doelgroep en de eerste zaken die geregeld moeten zijn voordat je aan de slag kunt als SCP-coach.

Module 2: Coach identiteit en netwerk

Dit gaat over je rol als coach. Wat is nu precies een SCP-coach, wat is een coachende houding en hoe coach je iemand. Daarnaast gaan we aan de slag met netwerken en bedenken wat jouw krachten zijn als coach. In deze module zetten we de eerste stap tot werving van deelnemers. Om te weten welke deelnemers je wilt werven is het belangrijk om globale kennis op te doen over de doelgroepen, wat we ook zullen bespreken in dit hoofdstuk.

Module 3: Oriëntatiefase

Deze module is gewijd aan alles wat je moet weten om aan de slag te kunnen met de eerste stap in de sport coaching van iemand met een beperking. We geven je handvatten om om te gaan met de verschillende doelgroepen. Ook gaan we bespreken hoe je een intakegesprek voert en hoe je aan de slag gaat tijdens de eerste trainingen.

Module 4: Uitvoeringsfase - opzetten sportproject

Nadat je de oriëntatiefase hebt doorlopen heb je een beeld van het niveau en het functioneren van de deelnemer. Dan ga je aan de slag met het opzetten van een sportproject. Hierin is het belangrijk dat je persoonlijke doelen koppelt aan sportdoelen. In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan het achterhalen van de persoonlijke doelen en het opzetten van een bijpassend sportproject voor de deelnemer.

Module 5: Uitvoeringsfase - motivatie en evaluatie

Het uitvoeren van een sportproject is de langst durende fase in de Sport Care Plus methode. Wanneer je een uitdagend doel hebt gesteld, zoals het lopen van een marathon, kan het zo zijn dat je maanden aan het trainen bent. Hoe ziet die periode eruit, hoe hou je iemand gemotiveerd en hoe ga je om met feedback en evalueren? En wat doe je als het project is afgelopen? Allemaal vragen waar we in dit hoofdstuk antwoord op zullen geven.

3 De methode Sport Care Plus

Sport Care Plus is een sport-zorgmethode voor mensen met een beperking. Samen met een deelnemer ga je aan de slag om te werken aan persoonlijke doelen. Onze methode heeft een aantal kenmerken, het is **persoonsgericht, doelgericht, projectmatig, in teamverband** en **in fases opgedeeld**.

Persoonsgericht

Het belangrijkste kenmerk is dat de SCP-methode persoonsgericht is, samen en in overleg ga je aan de slag. Eigen regie van de deelnemer staat centraal, de wensen en behoeften van de deelnemer zijn het uitgangspunt van waaruit de SCP-coaches werken. Dit zorgt ervoor dat bijna alles mogelijk is, binnen de perken van de mogelijkheden van de deelnemer. Door deze aanpak is de methode inkluderend, mensen met allerlei beperkingen kunnen erbij gebaat zijn omdat we aansluiten bij hun competenties.

Dit persoonsgerichte uitgangspunt zorgt ervoor dat je ook samen kunt kijken wat voor de deelnemer de barrières zijn die hij of zij normaalgesproken tegenkomt bij het sporten. Deze barrières kun je samen met de deelnemer oplossen, of in overleg en samenwerking met de omgeving van de deelnemer.

Doelgericht

De SCP-methode kent een doelgerichte aanpak. Samen met de deelnemer spreek je af wat de doelen zijn waar de deelnemer aan wil werken. Omdat de methode persoonsgericht is kunnen die doelen heel uiteenlopend zijn, iedere deelnemer is immers anders. De SCP-coach kijkt samen met de deelnemer hoe er aan de doelen gewerkt kan worden vanuit de sport die je samen gaat beoefenen.

We maken onderscheid tussen **sportdoelen** en **persoonlijke doelen**. Persoonlijke doelen zijn de doelen die met het individu te maken hebben, zoals socialer worden, afvallen of zelfvertrouwen krijgen. Sportdoelen zijn de projecten waarbinnen je als SCP-coach werkt aan de persoonlijke doelen.

Projectmatig

Het derde kenmerk van de SCP-methode is de projectmatige aanpak, dit is de manier waarop de methode wordt uitgevoerd. Samen met de deelnemer stelt de SCP-coach een lange termijn sportdoel, om naartoe te werken. Hiermee creëert de methode voor zowel de deelnemer als de SCP-coach:

- Structuur
- Duidelijk doel
- Motivatie
- Grotere succeservaring

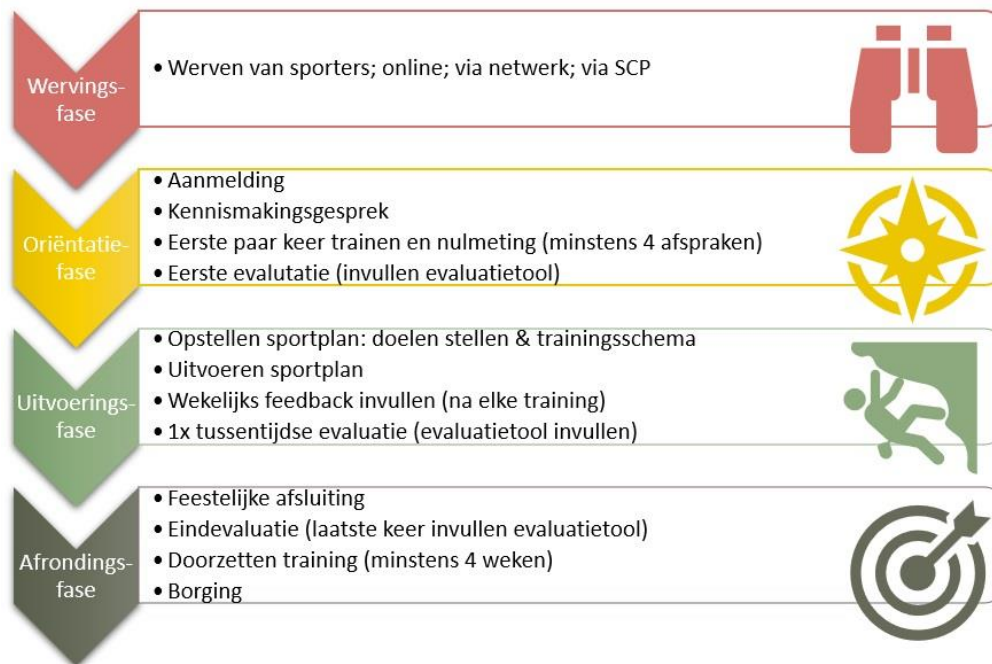
Binnen het sportproject is het mogelijk te werken aan de **persoonlijke doelen** die samen met de deelnemer opgesteld zijn. Het projectmatige sportdoel is een middel tot het bereiken van **persoonlijke doelen**.

Teamverband

Bij SCP is het werken in teamverband belangrijk. Iedere SCP-coach heeft zijn eigen expertise en aanpak die past binnen de SCP-methode. Door de verschillende achtergronden hebben we een diverse pool van coaches die elkaar kunnen ondersteunen. Via ons online platform is er mogelijkheid om elkaar vragen te stellen over de coaching van bepaalde deelnemers. Maar ook om deelnemers aan elkaar door te spelen, wanneer een deelnemer beter uit de verf zou komen bij een van de collega SCP-coaches. Daarnaast kunnen de SCP-coaches via het expertisecentrum vragen stellen over meer complexe cases.

In fases opgedeeld

Als interventie is Sport Care Plus opgedeeld in duidelijke fases van uitvoering. In module 4 over de uitvoering gaan we hier dieper op in, hierbij alvast een introductie.



Alles begint uiteraard bij de **wervingsfase**. In deze fase ben je actief bezig met het werven van een deelnemer. Hiervoor maak je gebruik van sociale media, onze website, en je netwerk.

Wanneer je één of meerdere deelnemers hebt geworven is het van belang dat je elkaar leert kennen. Tijdens de **oriëntatiefase** neem je hier de tijd voor. Na de aanmelding heb je eerst een gesprek om iemand te leren kennen en erachter te komen wat de coachvraag is. Na dit kennismakingsgesprek ga je aan de slag met sporten. Tijdens die eerste paar keer sporten leer je veel over iemand, zowel wat iemand fysiek kan als bijvoorbeeld hoe je diegene moet begeleiden. Tijdens de oriëntatiefase heb je contact met de contactpersoon, dit kan een begeleider of familielid zijn.

Nadat je iemand beter hebt leren kennen ga je samen een sportproject bedenken. Dit doe je in de **uitvoeringsfase**. In deze fase begin je met in kaart brengen wat er nodig is om een doel te bereiken. Vervolgens ga je samen naar het gestelde doel toewerken. Dit is een periode die over een aantal maanden kan strekken. In deze periode kan uiteraard veel gebeuren, dus goede positieve coaching om iemand gemotiveerd te houden is enorm belangrijk.

Als laatste, wanneer een project is afgerond, ga je aan de slag met het borgen van de behaalde resultaten. Dit doe je in de **afrondingsfase**. In deze fase vier je samen met de deelnemer wat er bereikt is. Samen kijk je naar vervolgstappen die de deelnemer kan nemen. Daarnaast borg je de informatie bij SCP, zodat de organisatie en andere coaches ervan kunnen leren.

4 De positieve effecten van sporten

Sporten is goed voor iedereen, maar voor mensen met een beperking is het niet altijd vanzelfsprekend. De afgelopen jaren is er al veel gebeurd om de sportparticipatie van mensen met een beperking in Nederland te verbeteren. In dit hoofdstuk gaan we bespreken hoe het Nederlandse sportlandschap voor mensen met een beperking eruitziet. Waarom blijft de sportdeelname van mensen met een beperking achter, wat kunnen we daaraan doen? Ook gaan we in op de positieve effecten van sporten.

Waarom sporten bevorderen?

Dat sporten goed is voor de gezondheid is een bekend feit. Het beoefenen van een sport heeft op verschillende manieren voordelen voor mensen. Dit is uitgebreid onderzocht door Bailey et al. (2013), in samenwerking met Nike. Zij ontwikkelden het Human Capital Model. Een model waarin 79 effecten van bewegen worden benoemd. Deze 79 effecten zijn onderverdeeld in 6 kernwaarden; **Fysieke waarde; Intellectuele waarde; Sociale waarde; Financiële waarde; Emotionele waarde** en **Persoonlijke waarde**. Deze kernwaarden zijn met elkaar verbonden. Goed of slecht functioneren op een gebied heeft effect op de andere gebieden.

1. **Fysieke waarde:** Veel gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en kanker kunnen ontstaan ten gevolge van weinig beweging. Meer beweging kan deze ziektes voorkomen of de klachten ervan verminderen.
2. **Emotionele waarde:** Sporten heeft op allerlei manieren een positief effect op emoties. Het zorgt voor meer eigenwaarde en zelfvertrouwen. Daarnaast is gebleken dat het een positief effect kan hebben op bijvoorbeeld angststoornissen en stress. Sport heeft echter alleen een positief effect wanneer het wordt beoefend op een plek met een positief klimaat. Goede trainers en juiste begeleiding zijn een voorwaarde voor positieve emotionele effecten.
3. **Intellectuele waarde:** Dit betekent niet dat je slimmer wordt van sporten. Wel is er bewijs dat je door sporten op latere leeftijd ook mentaal gezonder blijft.
4. **Sociale waarde:** Door te sporten kunnen mensen nieuwe contacten leggen en vrienden maken. Daarnaast leren ze op de sportclub sociale vaardigheden. Het deelnemen aan een groep met gedeelde interesses zorgt voor een gevoel van binding; ergens bijhoren.
5. **Financiële waarde:** Een interessant verband is gevonden tussen hoeveel mensen sporten en hoeveel zij verdienen. Dit zou kunnen komen door alle andere positieve effecten van sporten; een gezonder lijf zorgt ervoor dat je meer kunt werken. Betere discipline door sporten heeft een goede invloed op je werk.
6. **Persoonlijke waarde:** Door te sporten beïnvloed je je karakter. Je leert middels sporten allerlei vaardigheden, zoals discipline, motivatie, samenwerken of zelfbeheersing. Net als bij de emotionele waarde heeft sport alleen een persoonlijke waarde in een goede sportomgeving. Bij juiste ondersteuning van coaches en een prettig team zijn deze positieve effecten merkbaar.

Kosten en baten

Uit het onderzoek van Bailey (ibid.) en uit de resultaten van verschillende interventies is gebleken dat sport een goed middel is als je bij wilt dragen aan de gezondheid van mensen op allerlei gebieden. Maar de praktische mensen onder ons denken dan misschien: Al die investeringen in dat sporten, is de positieve bijdrage zo groot dat dat opheft?

Het Mulier instituut en Rebel hebben hier onderzoek naar gedaan (2019) in opdracht van het Kenniscentrum Sport en Bewegen. In dit onderzoek is gekeken naar de effecten van sport op gezondheid, arbeid en op sociaal gebied, deze effecten hebben zij in geld berekend. Wat wordt bijvoorbeeld bespaard op ziektekosten, ziekteverzuim of doordat criminaliteit afneemt? Hieruit bleek dat mensen bijvoorbeeld tot wel 6000 euro aan zorgkosten besparen wanneer zij sporten, of dat afgenomen ziekteverzuim tot 25.000 euro kan besparen. Sporten heeft een positief effect op de gezondheid van mensen en dat vertaalt zich naar kostenbesparing in bijvoorbeeld de zorg en arbeid.

5 Sporten voor mensen met een beperking

In Nederland heeft naar schatting 1 op de 10 mensen een matige tot zware lichamelijke of verstandelijke beperking. De exacte cijfers zijn niet bekend omdat er geen centrale registratie bestaat voor alle mensen met een beperking in hun verscheidenheid. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van verschillende definities en kan er overlap zijn waarbij een persoon zowel lichamelijk als verstandelijk beperkt is (Kenniscentrum sport: 2019).

Uit onderzoek is gebleken dat 21% tot 35% van de mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking (visueel, motorisch, auditief en/of verstandelijk) minstens eens per week sport. Mensen met meerdere beperkingen sporten nog minder (Kenniscentrum sport: 2018). Naar vergelijking sport 60,1% van de Nederlanders zonder beperkingen minstens eens per week (Kenniscentrum sport: 2019).

Dat mensen met een beperking minder vaak sporten is een probleem. Mensen met een beperking hebben namelijk een hogere kans op problemen die met sporten verminderd kunnen worden of zelfs voorkomen kunnen worden. Zo hebben mensen met een beperking vaker dan anderen ook verslavingsproblematiek, gedragsproblemen, depressies, hart- en vaatziekte, obesitas of te maken met eenzaamheid. Allemaal problemen die door sporten verbeterd kunnen worden.

5.1 Maatschappelijk belang

De grootste oorzaak waardoor mensen met een beperking weinig sporten is het gebrek aan aangepast aanbod. De afgelopen jaren is er al veel gedaan om hier verandering in te brengen. Dit is een signaal dat er vraag is naar, en belang is bij, sport en bewegen bevorderen bij de doelgroepen.

Zo was er het programma **Grenzeloos actief**. In dit programma is vier jaar gewerkt aan het opzetten van een landelijk dekkende structuur om passend- sport en beweegaanbod te creëren voor mensen met een beperking. Hierdoor zijn binnen bijna alle gemeenten samenwerkingsverbanden gesloten om sporten voor mensen met een beperking toegankelijker te maken.

In 2018 is het **sportakkoord** gesloten. In dit akkoord zijn zes doelstellingen afgesproken, waarvan de belangrijkste doelstelling inclusie is. Het doel hierin is om belemmeringen weg te nemen die veroorzaakt worden door onder andere fysieke of mentale gezondheid (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018).

Er zijn tal van samenwerkingsverbanden binnen de gemeenten. Er zijn verschillende interventies voor sporten met een beperking te vinden van de [KSB](#). **Buurtsportcoaches** worden actiever ingezet om te werken met de doelgroep. Ook kun je op verschillende websites overzichten vinden voor het sportaanbod voor mensen met een beperking. Websites als [nocnsf.nl](#) en [unieksporten.nl](#) bieden ontzettend veel informatie over sportmogelijkheden voor mensen met een beperking.

In het **Integraal Zorgakkoord** van 2023 wordt aangegeven dat de gezondheidszorg onder druk staat. De werkdruk van de zorgprofessionals is te hoog. Hierdoor gaan de toegankelijkheid, kwaliteit én betaalbaarheid van de zorg achteruit. In dit akkoord wordt aangegeven dat er onder andere ingezet moet worden op gezondheid en welzijn door middel van preventie: “dit betekent het bevorderen van een gezonde leefstijl en het versterken van de zelfredzaamheid van mensen. Gemeenten en andere niet-medische partijen spelen hierin een essentiële rol.” (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022). En “Afrempen van medicalisering. Niet bij alle zorgvragen past een medisch antwoord. Zorg kán een antwoord zijn, maar ook hulp in het sociale domein, ondersteuning door lotgenoten, beweegaanbod of een combinatie.” (ibid.).

5.2 Problemen met het huidige aanbod

Ondanks alle bovengenoemde initiatieven blijft de sportdeelname van mensen met een beperking achter. Onderzoek van het Mulier instituut laat zien dat de sportdeelname van mensen met een beperking in 2017 niet was toegenomen sinds 2001. Wat zijn dan de hardnekkige belemmerende factoren in sportdeelname voor mensen met een beperking? Vanuit verschillende bronnen is gebleken dat **locatie en vervoer, gebrek aan financiële middelen, gebrek aan goede begeleiding en niet inkluderend aanbod** de grootste belemmerende factoren zijn.

Niet includeren aanbod

Het aangepaste aanbod is ook niet altijd inkluderend. Er is niet altijd aanbod op maat. Hierdoor sluit het niveau, de activiteit, insteek, de hulpmiddelen/voorzieningen of de groepssamenstelling niet aan bij de wensen van de potentiële deelnemer (Hoogendoorn & de Hollander, 2016). Hierdoor kunnen mensen met een beperking niet altijd goed meekomen met andere deelnemers, ook als het aangepast sporten betreft. G-sport is bijvoorbeeld vaak gericht op mensen met een verstandelijke beperking. Het aanbod voor de doelgroep verstandelijke beperking is naar verhouding groter dan voor lichamelijke beperkingen. Terwijl er minder mensen met een verstandelijke beperking zijn dan met een lichamelijke beperking.

Financiële middelen

Vaak zijn financiële middelen een belemmerende factor voor mensen met een beperking om te gaan sporten. Ze hebben een beperkt budget te besteden. Hierdoor is er niet altijd genoeg ruimte om ook een lidmaatschap, het vervoer en de materialen te betalen.

Locatie en vervoer

Locatie en vervoer zijn een aanhoudend probleem in het sportgedrag van mensen met een beperking (Kenniscentrum Sport & Special Heroes 2018). Soms is de afstand tot de sportlocatie te groot of is het lastig om (speciaal) vervoer te gebruiken of regelen (Hoogendoorn & de Hollander 2016). Wanneer mensen afhankelijk zijn van taxi's komen ze soms te laat of juist te vroeg, ook hebben ze maar een beperkt budget voor de taxi's die ze al snel liever besteden aan familiebezoek (Kenniscentrum Sport & Special Heroes 2018). Daarnaast zijn sportlocaties niet altijd toegankelijk voor mensen met een beperking; denk aan een trap om een zwembad in te komen.

Gebrek aan goede ondersteuning

Verder is er een gebrek aan goede begeleiding, zowel tijdens het sporten als in de ondersteuning om te gaan sporten. Uit onderzoek van het RIVM is gebleken dat er meer steun nodig is vanuit de persoonlijke omgeving van de deelnemer (2016). De sociale omgeving speelt een belangrijke ondersteunende rol in het stellen van een goed voorbeeld, maar ook in helpen met vervoer.

Ook is er een gebrek aan vaardige trainers. Dit voor zowel de mensen met een beperking als voor organisaties een probleem. Voor de deelnemer is dit een probleem omdat het gebrek aan goede begeleiding ervoor zorgt niet begrepen te worden tijdens het sporten (ibid.). Organisaties die graag meer passend aanbod willen creëren missen naar eigen zeggen de expertise en mogelijkheden.

6 Waarom dan Sport Care Plus?

Uit het voorgaande blijkt dat er nog aardig wat problemen zijn die mensen met een beperking tegenkomen wanneer ze gaan sporten. Met onze methode willen we deze barrières wegnemen.

Aangepast aanbod

Doordat we persoonsgericht aan de slag gaan kun je als SCP-coach de barrières wegnemen die potentiële deelnemers tegen kunnen komen. Samen met de deelnemer kun je bespreken wat normaalgesproken de hindernissen zijn; fysieke beperkingen, niet passen in een groep, niet jezelf kunnen motiveren. Samen ga je kijken hoe je die hindernissen zo klein mogelijk kunt maken (of weg kunt nemen). Hiermee lossen we het probleem op van het gebrek aan aangepast aanbod.

Financiële middelen

Voor veel mensen met een beperking is het zo dat ze niet veel financiële middelen tot hun beschikking hebben. Sporten is dan al snel iets dat je achterwege laat. Materialen, abonnementen, vervoer, het kost allemaal geld. Doordat SCP een interventie is en gezien wordt als dagbesteding hebben mensen die bij ons sporten de mogelijkheid om te betalen via het Persoonsgebonden Budget (PGB). Dit is een uitkering voor mensen die ondersteuning nodig hebben. Later in deze module leggen we verder uit wat het inhoudt.

Vervoer

Als coach kun je ervoor kiezen om de deelnemer altijd thuis op te halen. Hiermee is het probleem omtrent vervoer snel verholpen. Het kan echter zo zijn dat dit geen optie is. Dan is het nog mogelijk om uit te zoeken of het vervoer ook vergoed kan worden vanuit de PGB.

Aandacht voor onderliggende problemen

Veel mensen met een beperking ervaren in het dagelijks leven ook hinder van hun beperkingen. Dit kan leiden tot verschillende gevolgen zoals eenzaamheid, onzekerheid, of weinig structuur in iemand zijn dagelijks ritme. Door zorg te besteden aan deze persoonlijke omstandigheden heeft sporten met deze methode een positieve invloed op zowel fysieke, psychische als sociale aspecten.

Ervaren instructeurs

Het gebrek aan ervaren instructeurs is een reden voor mensen met een beperking om niet te sporten. Bij SCP besteden we aandacht aan deskundigheidsbevordering. In deze basiscursus ga je globaal al kennis opdoen over verschillende doelgroepen. Na de basiscursus kun je verder gaan ontwikkelen met verdiepende modules, onder andere over de doelgroepen.

7 Het persoonsgebonden budget

De financiering van het sporten zal grotendeels via PGB gaan. Een persoonsgebonden budget (PGB) is een bedrag dat iemand uitgekeerd krijgt om zelf ondersteuning of zorg in te kopen. Daarmee kan iemand met een beperking of chronische ziekte zelf bepalen welke zorg of ondersteuning zij nodig hebben en wie dat gaat verlenen.

Met een PGB is de budgethouder de opdrachtgever en degene die de hulp verleend is in dienst bij de budgethouder. Met andere woorden, de persoon die jij begeleidt met sporten is jouw opdrachtgever.

Voordat iemand een PGB toegewezen krijgt moet je een indicatie aanvragen. Dit kan via verschillende wegen; bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ), het WMO loket van de gemeente of de zorgverzekeraar. Die onderzoeken of iemand recht heeft op een PGB en hoe hoog dat PGB gaat zijn; hoe groter de zorgvraag, hoe hoger het PGB.

Nadat er een indicatie is gesteld over de hoogte van het PGB wordt er een zorgcontract opgesteld. De budgethouder moet een zorgcontract opstellen met de zorgverlener. Dit contract wordt goedgekeurd door de PGB-uitkerende partij. Welke partij de PGB uitkeert is afhankelijk van het soort PGB dat iemand heeft. PGB uit de Wlz, WMO en Jeugdzorg worden uitgekeerd door de SvB. PGB uit de Zvw wordt uitgekeerd door de zorgverzekeraar.

Afhankelijk van het soort PGB dat iemand heeft stel je een zorgovereenkomst op, die zorgovereenkomst is anders in de Wlz dan in de WMO. Wanneer je bij ons aangesloten bent als freelancer regelen wij de zorgovereenkomst met de deelnemer. Wanneer je volledig zelfstandig de overeenkomsten wilt maken kan dit ook. De formulieren voor de zorgovereenkomst kun je vinden in de bijlage.

Vergoeding uit PGB

Het PGB kan door de deelnemer alleen besteed worden aan bepaalde zaken:

- Uren besteed aan begeleiding (zowel sport als persoonlijk)
- Vervoer/reiskosten
- Uren besteed aan adviezen van experts

Zaken die de coach of de deelnemer zelf moet betalen:

- Lidmaatschappen/abbonementen
- Materialen
- Sportkleding
- Sportlocatie
- Fysiotherapie of massage

-

Soorten PGB

Het PGB valt onder vier verschillende wetten. Afhankelijk van het soort zorgvraag valt een deelnemer onder één van deze wetten:

- Wet Landelijke Zorg
- Wet Maatschappelijke Ondersteuning
- Zorgverzekeringswet
- Jeugdwet

In de onderstaande afbeelding zie je een overzicht van de verschillende soorten PGB's:

Pgb-Wlz	Pgb-Wmo	Pgb-Zvw	Pgb-Jeugdwet
<p>Voor wie? Burgers die intensieve, langdurige zorg nodig hebben in de nabije omgeving</p>	<p>Voor wie? Burgers die hulp of ondersteuning nodig hebben in en rondom het huis</p>	<p>Voor wie? Burgers die thuis persoonlijke verzorging of verpleging nodig hebben</p>	<p>Voor wie? Kinderen en jongeren die zorg, hulp of ondersteuning nodig hebben</p>
<p>Welk loket? Het CIZ </p>	<p>Welk loket? De gemeente </p>	<p>Welk loket? De zorgverzekeraar </p>	<p>Welk loket? De gemeente </p>
<p>Hoe werkt het?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Meld je bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) 2 Het CIZ bekijkt je persoonlijke situatie 3 Er wordt in kaart gebracht op welke zorg je recht hebt 4 Je indicatie wordt gestuurd naar een zorgkantoor. 5 Bij dit zorgkantoor vraag je een pgb aan 6 Je legt uit waarom een pgb voor jou geschikt is 7 Het zorgkantoor beslist of een pgb bij je past 	<p>Hoe werkt het?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Meld je bij de gemeente in je woonplaats 2 De gemeente bekijkt je persoonlijke situatie 3 Er wordt in kaart gebracht op welke hulp je recht hebt 4 Je geeft aan gebruik te willen maken van een pgb 5 Je legt uit waarom een pgb voor jou geschikt is 6 De gemeente besluit of een pgb mogelijk is 	<p>Hoe werkt het?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Meld je bij je eigen zorgverzekeraar 2 Vraag een zogenaamd Zvw-budget aan 3 De verzekeraar controleert je aanvraag 4 Soms moet je jouw pgb-aanvraag toelichten. 5 De verzekeraar keurt de aanvraag goed of niet 	<p>Hoe werkt het?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Meld je kind aan bij de gemeente 2 De gemeente beoordeelt de zorgvraag 3 Er wordt in kaart gebracht op welke zorg er recht is 4 Er is recht op een pgb bij individuele voorzieningen 5 Je geeft aan dat je pgb wilt voor het kind 6 Je legt uit waarom een pgb voor jou geschikt is 7 De gemeenste beslist of een pgb wordt toegekend



Meer info: <https://www.zorgwijzer.nl/faq/pgb>

Informele en formele zorg

Met het PGB kunnen mensen zowel informele als formele zorg betalen. Informele zorgverleners zijn vrienden en familieleden zonder KvK inschrijving, zie het als betaalde mantelzorgers. Formele zorgverleners zijn professionals die geen familie zijn en die een KvK inschrijving hebben of bij een zorginstelling werken.

Wanneer je werkt als formele zorgverlener is het makkelijker om vergoed te worden vanuit het PGB. Daarnaast zijn de tarieven hoger. De uitkerende partij bepaald de hoogte van het tarief. Voor informele zorg is dat maximaal 23,-. Voor formele zorg is dat maximaal 66,-. Maar wat er maximaal gevraagd mag worden verschilt per aanvraag en per uitkerende partij. Je kunt je wel voorstellen dat een gespecialiseerde psychotherapeut een hoger uurtarief hanteert dan een sportcoach.

8 Financiën

Niet alle projecten kunnen gefinancierd worden vanuit het PGB. En soms heeft de deelnemer zelf ook niet voldoende middelen. Hoe kom je dan toch aan voldoende geld?

Netwerk deelnemer

De eerste mogelijkheid is om het netwerk van de deelnemer aan te spreken. Wellicht willen familieleden of vrienden een steentje bijdragen aan het doel. Vraag in eerste instantie aan de deelnemer of hij/zij dit wil, en vraag of hij/zij dit zelf wil doen. Ga samen zitten om te bedenken hoe de deelnemer dit kan vragen aan vrienden en familie. Schrijf dit uit.

Wanneer de deelnemer dit zelf te spannend vindt kun je ook vragen of jij het zal doen. Neem contact op met de contactpersoon en persoonlijk begeleider en vraag wat hun inschatting hiervan is.

Sponsors en donateurs

Door actief te zoeken naar sponsors en donateurs kun je ook je budget aanvullen. Wat is het verschil?

Sponsors: zijn mensen of organisaties die langere tijd een geldbedrag verstrekken in ruil voor reclame

Donateurs: zijn mensen of organisaties die een eenmalige gift doen zonder dat daar per se iets tegenover staat.

Donateurs kun je ook bereiken door middel van bijvoorbeeld Crowdfunding of GoFundMe. Dit zijn online platforms waar je draagvlak kunt creëren voor het sportproject en waar mensen een donatie kunnen doen om de deelnemer te steunen in het behalen van het doel. Een Crowdfunding of GoFundMe kun je uiteraard delen via social media, ook in bijvoorbeeld de bovengenoemde groepen, en met het netwerk van de deelnemer.

Bronnen en literatuur

Bronnen

- Rebel, Mulier Instituut (2019) - De Social Return On Investment (SROI) van sport en bewegen.
- Kenniscentrum Sport & Beweging (2019) Whitepaper sport en bewegen voor mensen met een beperking.
- Kenniscentrum Sport & Beweging, Stichting Special Heroes (2018) - Sportvervoer voor mensen met een beperking.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2016) - Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018) - Nationaal Sportakkoord.

Literatuur

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.

MODULE 2 – WAT IS EEN COACH

1 Wat is een coach?

Wat is een Sport Care Plus coach? Dat is moeilijk in een notendop te vangen. Elke SCP-coach werkt namelijk op zijn of haar eigen manier en vanuit eigen gevoel en inzicht. Daarnaast heeft de ene coach misschien meer kennis van bepaalde sporten of doelgroepen dan andere coaches.

Het zijn van een SCP-coach vraagt om kennis van de basishouding als coach. Wat is de visie van waaruit je werkt? Hoe benader je de deelnemer? Hoe ga je samen het traject in? Maar ook hoe jij je persoonlijk verhoudt tot de rol als coach. Daar gaan we in deze module aandacht aan besteden.

coach (de; m,v; meervoud: coaches)

1 iem. die deelnemers adviseert en begeleidt

2 persoonlijk begeleider, bv. van een werknemer om die beter te laten functioneren¹

Iedereen kent de term coach wel, misschien vanuit de sportwereld, maar ook in de zorg en in het bedrijfsleven zijn er coaches. Een coach is iemand die anderen begeleidt om beter te gaan functioneren. Een coach werkt vanuit de visie dat ze de kwaliteiten van anderen willen achterhalen en diegene leren werken vanuit vertrouwen in die eigen kwaliteiten.

Als coach ga je een samenwerkingsrelatie aan met de persoon die je coacht (wij noemen diegene: de deelnemer). Die samenwerkingsrelatie heeft een aantal kenmerken:

- Het is gebaseerd op gelijkwaardigheid
- De coach blijft zich inzetten voor ondersteuning van het individu
- De relatie is gebaseerd op waarheid, openheid en vertrouwen
- De deelnemer is verantwoordelijk voor de resultaten
- De deelnemer kan meer bereiken dan hij nu doet
- De focus van de coaching ligt op de ervaringen en gedachten van de deelnemer
- De deelnemer kan zelf oplossingen genereren

¹ https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/coach#.X9iP_NhKhPY

2 Basishouding van een coach

De kern van goede coaching zit hem in de houding van de coach. Het belangrijkste hieraan is dat je een gelijkwaardige samenwerking aangaat. Onthoud hierbij altijd dat je bezig bent met:

Begeleiden niét leiden

Als SCP-coach ben je er om te ondersteunen, niet om te bepalen wat de deelnemer moet doen. Het is daarom belangrijk om aan te sluiten bij de leefwereld van de deelnemer en met goede vragen erachter te komen waar de hulpvraag ligt. En als je de hulpvraag gevonden hebt, dat je samen gaat uitvinden wat een passende oplossing is. Hoe je dit precies doet gaan we in module 3 dieper op in.

De belangrijkste kenmerken van een coach zijn:

- **Openheid:** Sta open voor de deelnemer en zijn leefwereld. Doe dit zonder oordeel. Hoe iemand anders de wereld beleeft is anders dan hoe jij de wereld beleeft. Wees nieuwsgierig naar dit verschil en stel je open op. Houdt dit altijd in je achterhoofd.
- **Vertrouwen:** Laat de deelnemer zien dat jij vertrouwen in hem hebt. Dit doe je door ze zelf de regie te laten nemen. Maar laat ook zien dat jij te vertrouwen bent. Kom je afspraken na en wees consistent.
- **Respect:** Heb respect voor de deelnemer. Ga op een gelijkwaardige manier met de deelnemer om en accepteer vanuit je openheid dat de deelnemer dingen misschien anders aan wil pakken dan jij zelf zou doen.
- **Doelgericht:** Toch werk je als coach samen met de deelnemer aan verbetering. Als je alles maar klakkeloos zou accepteren zou er geen verandering komen. Dit doe je door gericht vragen te stellen die de deelnemer aan het denken zet over hoe hij zijn gedrag kan veranderen, als hij dit wil. Ook hier gaan we in module 3 dieper op in.

Als coach is gelijkwaardigheid en vertrouwen erg belangrijk. Jij bent de professional, maar de deelnemer is expert op het gebied van zijn eigen leven.

Jouw rol is om de deelnemer te ondersteunen in zijn eigen kracht, niet om de regie over te nemen. Dit doe je aan de hand van een aantal handige ezelsbruggetjes. Deze ezelsbruggetjes kun je toepassen in je houding en in gesprekken met de deelnemer. Dit zijn handige tools in het creëren van gelijkwaardigheid en vertrouwen.

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 sporter. 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 sporter de mogelijkheid om aanvullingen te geven.



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.

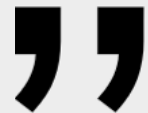
3 Jij als Sport Care Plus coach

Nu je een beetje een beeld hebt van het werk dat een coach doet, willen we je laten nadenken over wie jij bent als Sport Care Plus coach. Wanneer je wilt gaan sporten met mensen met een beperking is het goed om van jezelf te weten wat voor werk jij wilt doen. Wat voor sporten je aanbiedt en wat voor coach jij bent.

In dit hoofdstuk laten we je nadenken over hoe je jezelf wilt profileren. Door te profileren zet je jezelf op een bepaalde manier neer. Wanneer je dit goed doet is het voor deelnemers makkelijker om je te vinden en leer je zelf ook beter wat bij jou past.



Sommige mensen klikken gewoon beter met elkaar dan anderen. Zo trainde een jongere coach van 19 een tijdje met een deelnemer met hersenletsel. Toen kwam die deelnemer naar me toe en vroeg om een andere begeleider. Niet omdat ze elkaar niet mochten ofzo hoor! Maar omdat die deelnemer het gevoel had dat ze niet goed kon levelen met die jonge coach. Ze had zelf al zoveel meegemaakt en wilde toch graag een coach die ook wat meer levenservaring had.



- Patrick Rupsam

3.1 Profileren

Omdat je als SCP-coach contact hebt met mensen is jouw identiteit van invloed op hoe, wie en in wat je coacht. Je kunt je eigen identiteit neerzetten door jezelf te profileren. Het is belangrijk om dit goed te doen zodat jij weet wat voor sporters je graag zou willen begeleiden. Hierdoor wordt niet alleen je begeleiding beter maar kun je gericht mensen benaderen en kunnen zij jou ook beter vinden. Daarom is het belangrijk om na te denken over:

Wie jij bent als coach en wat jij aanbiedt.

In een sporttraject heb jij als coach een grote rol, jij bent de helft van het team. Jouw persoonlijkheid, je achtergrond en je kenmerken zijn van invloed op het soort coaching dat je geeft. Het is daarom goed om stil te staan bij jouw eigen identiteit en hoe die jouw coach identiteit beïnvloedt.

Omdat je als SCP-coach contact hebt met mensen is jouw identiteit van invloed op hoe, wie en in wat je coacht. Je kunt je eigen identiteit neerzetten door jezelf te profileren. Het is belangrijk om dit goed te doen zodat jij weet wat voor deelnemers je graag zou willen begeleiden. Hierdoor wordt niet alleen je begeleiding beter maar kun je gericht mensen benaderen en kunnen zij jou ook beter vinden.

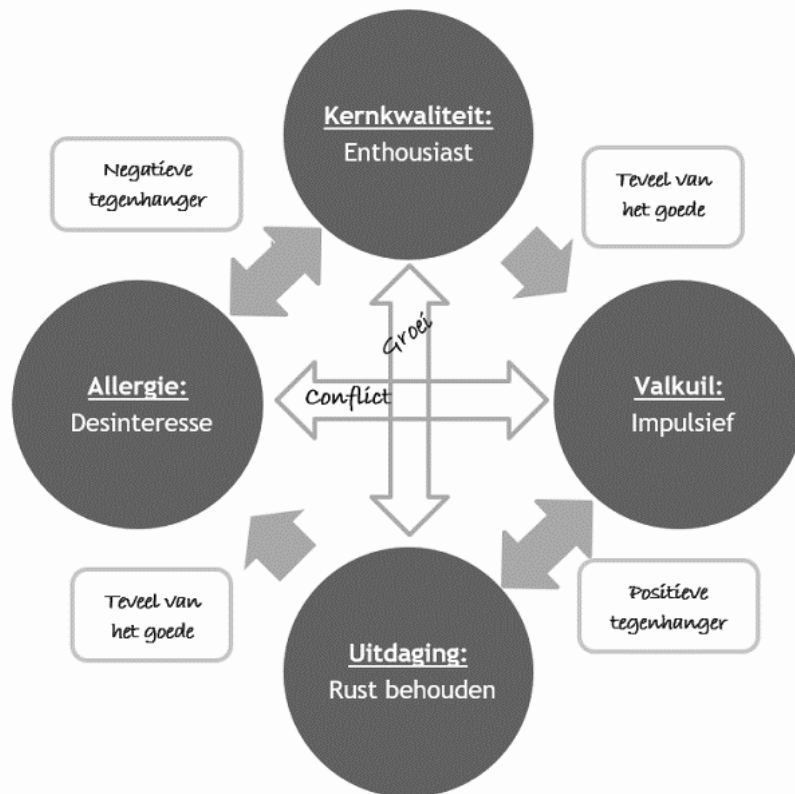
3.2 Kernkwadrant

De kernkwadrant is een veelgebruikte tool om achter je kernkwaliteiten te komen en die tegelijkertijd naast je valkuilen, uitdagingen en allergieën te leggen.

Als jouw kernkwaliteit is dat je ordelijk bent, kan jouw valkuil zijn dat je dwangmatig bent. Een uitdaging is dan om spontaner te zijn, maar een allergie kan chaos zijn.

- Kernkwaliteit: een kwaliteit die jouw omschrijft
- Valkuil: wanneer je doorschiet in je kernkwaliteit
- Uitdaging: wat je kunt leren om die valkuil te ontwijken
- Allergie: als je doorschiet in de uitdaging

Het invullen van de kernkwadrant hoeft niet te beginnen bij de kernkwaliteit. Soms weet je juist heel duidelijk wat je allergie is en kun je daaruit afleiden wat dat zegt over jou.



Opdracht:

Een goede manier om je sterke en je zwakke punten helder te krijgen, is om je kernkwaliteiten en kernkwadranten in kaart te brengen.

Vul de kernkwadrant in voor één van jouw kernkwaliteiten. Je kan deze zelf bedenken, maar het is een goed idee om iemand die jou goed kent te vragen naar één van jouw kernkwaliteiten.

Geef online in je antwoord aan:

- Wat jouw kernkwaliteit is
- Wat de valkuil is van die kernkwaliteit

Voorbeeld: als jouw kernkwaliteit is dat je gedisciplineerd bent, dan kan jouw valkuil zijn dat je te strikt bent, of niet flexibel bent.

Lever dit online in!

Opdracht: Videopitch

In deze opdracht ga je een korte video-pitch maken. Een pitch is een korte presentatie over jezelf. Het idee is dat je binnen 60 seconden iets over jezelf verteld en probeert mensen te enthousiasmeren om met jou te gaan sporten! Bedenk je dus dat je de pitch zou gebruiken om deelnemers te werven, hoe zou je ze in 60 seconden enthousiast krijgen voor jouw sportbegeleiding? Een pitch is niet alleen informatief, het is de bedoeling dat je de interesse van je luisteraar opwekt.

Je kunt **bijvoorbeeld** de volgende punten in je pitch verwerken:

- Wie je bent;
 - Wat je achtergrond is;
 - Wat jouw ervaring is met sportbegeleiding;
 - Wat jouw ervaring is met de doelgroepen;
 - Welke regio je sport;
 - Jouw kernkwaliteiten;
- Welke sporten iemand met jou kan beoefenen;
- Waarom jij sporten belangrijk vindt.

Deze punten zijn dus niet verplicht, als jij een andere manier weet om jezelf voor te stellen en mensen enthousiast te krijgen is dat ook goed.

Tip 1: Gemiddelde spreek je 130 woorden per minuut. Dat is ongeveer een kwart a4 in word. Een pitch is echt kort! Vertel daarom alleen wat écht nodig is!

Tip 2: om een pitch pakkend te maken voor de luisteraar is het handig om te beginnen met vertellen wat voor de sporter prikkelend is! Vertel wat zij kunnen bereiken, of begin met een probleemschets.

Tip 3: eindig ook pakkend! Wat wil je dat de luisteraar doet na jouw pitch? Contact opnemen? De website bezoeken? Wat kun jij voor de luisteraar betekenen? Wat zie jij voor je in de samenwerking? Zorg ervoor dat je met een goede boodschap eindigt!

Lever dit online in!

4 Netwerken

Wanneer je zelfstandig gaat werken is het belangrijk om een goed netwerk op te bouwen en te onderhouden. Je netwerk is het geheel aan contacten dat je hebt. Netwerken is een werkwoord en wordt gedefinieerd als:

Het offline en online leggen en onderhouden van contacten die je verder kunnen helpen in je werk, je carrière en je privéleven. Maar dat is slechts één kant van de medaille. Dat netwerk is er niet alleen voor jou, het is de bedoeling dat ook de anderen er iets wijzer van worden.²

Als SCP-coach is het belangrijk om een netwerk op te bouwen van potentiële deelnemers, maar ook van samenwerkingspartijen. Bij samenwerkingspartijen kun je denken aan sportscholen, zorginstellingen, goede doelen, sportwinkels of particulieren die onze doelgroep een warm hart toedragen. Al deze partijen kunnen jou en de deelnemer helpen in het bereiken van doelen. Maar hoe bouw je dit netwerk op?

Jouw netwerk

Je netwerk bestaat uit iedereen die je kent of gekend hebt, mits diegene een positieve indruk van jou heeft. Familie, vrienden, oud collega's/klasgenoten, kennissen van het sporten, oud docenten, vrienden van vrienden, ga zo maar door! Als je een goede indruk hebt achtergelaten bij die mensen is de kans groot dat zij openstaan voor een samenwerking, als zij die mogelijkheid hebben.

Doelgroep

De doelgroep van SCP is breed; mensen met een beperking. Maar als SCP-coach mag je je natuurlijk richten op de doelgroepen waar jij prettig mee werkt. Misschien heb je al expertise en/of een netwerk binnen een bepaalde doelgroep. Maar als je dit nog niet hebt kan het lastig zijn om de doelgroep te benaderen, dus waar begin je?

- **Sociale media:** Op facebook zijn genoeg belangengroepen voor mensen met een beperking. Vraag of je hier een berichtje mag plaatsen. Gebruik ook je eigen sociale media om actief reclame te maken voor jezelf.
- **Rondvragen netwerk:** Vraag rond bij kennissen en vrienden. Ken je iemand die bij een zorgorganisatie werkt? Dan kan dat een mooie ingang zijn. Ken je iemand die een familielid heeft met een beperking? Wellicht heeft die wel interesse.
- **Buurtsportcoach:** Elke gemeente heeft tegenwoordig wel een buurtsportcoach. Zoek die van jouw gemeente op en maak contact. Wie weet hebben zij goede tips voor je! Bellen is altijd sneller en effectiever dan mailen.
- **Zorgorganisaties:** Leg contact met een aantal zorgorganisaties bij jou in de buurt. Veel organisaties hebben al wel een sportprogramma, laat je doorverwijzen door de receptie. Onthoud hierbij dat bellen of langsgaan altijd beter is dan mailen.
- **Expertisecentrum Sport Care Plus:** Bij SCP is er een netwerk van aangesloten professionals die ook een groot netwerk hebben. Ook deze partijen kun je vragen naar potentiële deelnemers.

4.1 Basisvaardigheden voor netwerken

Wanneer je zoekt naar deelnemers, donateurs, sponsors of samenwerkingen kan het zo zijn dat jouw eigen netwerk niet toereikend is. Dan is het tijd om actief aan de slag te gaan met netwerken. Hoe doe je dat? Netwerken is namelijk best spannend. Je neemt contact op met iemand die je misschien nog niet kent en dan moet je opeens jezelf gaan verkopen, of diegene om hulp vragen.

² <http://www.carrieretijger.nl/functioneren/samenwerken/sociale-vaardigheden/netwerken#:~:text=Netwerken%20is%20het%20offline%20en,er%20iets%20wijzer%20van%20worden.>

Onthoud!

Wanneer je nerveus bent om iemand te benaderen, bedenk je dan: Nee heb je, ja kun je krijgen.

Voel je niet bezwaard! Vragen kan en mag altijd. Het overgrote deel van de mensen zal je graag willen helpen op een manier die voor hen mogelijk is. De persoon tegenover je is ook iemand die graag wil samenwerken en die vaak ook graag zijn netwerk wil laten groeien

Niet iedereen zal je meteen kunnen helpen. Maar wanneer je iemand eenmaal hebt gesproken weet je nooit wat de toekomst zal brengen.

Voorbereiding

Voorbereiding is het halve werk! Weet waar je voor staat, wat je wilt vragen en wat je aan kunt bieden. Door goed voorbereid te zijn kom je professioneel en zelfverzekerd over. Dit vergroot je kansen aanzienlijk om een goede samenwerking met iemand aan te kunnen gaan. Ook maakt het het een stuk minder spannend om daadwerkelijk de stap te nemen en contact te zoeken.

Lees je ook goed in over de persoon of organisatie waar je contact mee opneemt. Door van tevoren op te zoeken met wie je contact hebt kun je beter aansluiten bij wat voor hen van belang is. Zodoende kun je gericht vragen stellen.

Tips

Schrijf van tevoren een aantal dingen voor jezelf op zoals:

- Hoe je jezelf voor gaat stellen
- Relevante zaken die je al weet over de persoon/organisatie
- Wat jouw vraag is
- Wat je aan kunt bieden/wat je voor de ander kunt betekenen
- Wat je doelen zijn
- Vragen over de organisatie/persoon

Luisteren en doorvragen

Bereid je er ook op voor dat iemand wellicht zelf zijn verhaal ook graag wil doen. Netwerken is niet alleen jezelf verkopen maar ook oprechte interesse hebben in de ander. Door goed te luisteren en door te vragen kun je een hoop over de ander leren en zodoende ook beter elkaar helpen.

Wederkerig

Een netwerk opbouwen is voor jezelf handig, maar het is ook belangrijk wat jij voor de ander kunt doen. Wanneer je een samenwerking wilt met een partij is het goed om ook te kijken wat je terug kunt doen. Hiermee maak je het voor de ander interessanter om met je in zee te gaan, maar het maakt het ook makkelijker voor jou om contact te leggen.

Onderhouden

Het is goed om de contacten in je netwerk te onderhouden. Houdt ze op de hoogte van hoe het ervoor staat met een project.

- Voeg mensen na een gesprek toe op sociale media
- Ga af en toe langs als het om een winkel, sportclub of andere organisatie gaat
- Deel dingen met je netwerk via sociale media
- Breng eventueel mensen uit je netwerk met elkaar in contact als dat relevant is
- Nodig ze uit voor evenementen
- Stuur een bedankje na afronding van een project (een kaartje, foto van de deelnemer met een vriendelijke tekst, bosje bloemen, chocola, flesje wijn)

4.2 Gebruik sociale media

Sociale media heeft netwerken een stuk makkelijker gemaakt. Via Instagram en Facebook is het een stuk makkelijker geworden om reclame voor jezelf te maken. Daarnaast kun je op LinkedIn gemakkelijk je CV online delen. Gebruik deze mogelijkheden om mensen op de hoogte te brengen van jouw bestaan!

Profiel

Als je je profiel duidelijk hebt kun je ook makkelijker reclame voor jezelf maken op sociale media. Probeer in een aantal pakkende zinnen, zoals hierboven, weer te geven wat jou als coach definieert. Hoe duidelijker en beknopter die lukt hoe beter het over zou komen.

Je kunt sociale media heel goed gebruiken om dit eigen profiel neer te zetten. Deel foto's en stories van jouw trainingen. Houd mensen op de hoogte van de voortgang van je deelnemers en van jouw eigen ontwikkelingen als SCP-coach.

Contact maken

Door een beetje rond te zoeken op Facebook en Instagram kun je heel makkelijk contact maken.

- **Facebookgroepen:** Zoek op Facebook bijvoorbeeld naar belangengroepen voor mensen met een beperking. Of groepen voor een bepaalde sport in jouw regio. Bij dit soort groepen kun je aan de beheerders vragen of je bijvoorbeeld een bericht mag plaatsen over jouw werk; zo bereik je gelijk veel mensen.
- **Direct Message:** Wanneer je iemand tegenkomt op Instagram of Facebook die interessant werk doet kun je diegene uiteraard een berichtje sturen.
- **Volgen:** Volg of bevriend mensen die werk doen dat jij interessant vindt. Dit kunnen winkeliers zijn, sportclubs, zorgorganisaties, andere coaches. Je weet maar nooit wanneer zij iets delen dat voor jou interessant is. Of wanneer jij iets deelt dat voor hen interessant is.
- **Hier is het voor:** Mensen zitten op social media om contact te leggen, dat is het nut van deze platformen. Mensen delen hun werk en ervaringen omdat zij graag ook reacties willen van anderen. Wanneer je dit onthoud is het misschien minder spannend om een bericht te sturen.



Hoi Jamie! Mijn naam is Harry, ik werk als sportcoach voor mensen met een beperking. Op jouw profiel zag ik dat jij je bezig houdt met voeding en dieetadvies voor mensen met autisme, heel interessant ook voor mijn doelgroep.

Ik ben benieuwd naar je komende berichten! Misschien sta je ervoor open om eens wat tips uit te wisselen over ons werk?

Groetjes Harry

Contact onderhouden

Aan het einde van een netwerkgesprek is het altijd goed om te vragen of iemand sociale media heeft. op die manier kun je op laagdrempelige wijze in contact blijven. Door iemand na een gesprek nog toe te voegen op LinkedIn, Facebook of Instagram toon je extra interesse. Het biedt je de mogelijkheid het gesprek informeel nog te bevestigen, stuur een berichtje als "Bedankt voor het gesprek van vandaag, hopelijk komt er een mooie samenwerking uit." Daarnaast heeft de ander daardoor een reminder aan het gesprek, en dus zal je beter onthouden worden.

5 Praktische zaken

Om aan de slag te kunnen gaan als Sport Care Plus-coach zijn er een aantal praktische zaken die je geregeld moet hebben en waar je kennis over moet hebben. In dit hoofdstuk gaan we die uitdiepen.

Sportlocaties

Om sportcoaching te geven is het uiteraard handig om een locatie te hebben waar je dit kunt doen. De locatie is helemaal afhankelijk van het soort sport dat je gaat beoefenen en dat je aan wilt gaan bieden. Sommigen van jullie hebben misschien al een locatie doordat je al werkt als coach of trainer. Voor sommigen is dit compleet nieuw terrein.

Bij het regelen van een sportlocatie kun je uitgaan van jezelf of van je deelnemer. Als je uitgaat van jezelf kun je je afvragen welke sport jij aan wilt bieden. Wellicht heb je affiniteit met een bepaalde sport of ben je zelfs al trainer of lid van een club. Dit zou de voornaamste sport zijn en de locatie waar jij je trainingen aan gaat bieden. Wanneer je uitgaat van de deelnemer laat je het sportaanbod open en ga je na de intake op zoek naar een locatie om te gaan sporten.

Er zijn ook sporten waar je geen locatie of materialen voor nodig hebt. Denk aan wandelen, hardlopen, vissen, skeeleren, bootcamps of fietsen. Ook sporten zoals schaken, darten of bowlen zijn toegankelijk.

Wanneer je een intake doet met een deelnemer kan het zo zijn dat hij of zij een sport wil beoefenen op een locatie waar je geen afspraken mee hebt. Kijk dan of het mogelijk is om:

- Een sport te kiezen waar je wel de locatie voor hebt/weet
- De organisatie SCP vragen, wij hebben ook een netwerk van sportlocaties
- Een andere SCP-coach benaderen die hier contacten heeft
 - Zodoende kun je contact leggen met die locatie
 - Je deelnemer eventueel doorverwijzen aan die SCP-coach
- Zelf locaties benaderen waar deze sport beoefend kan worden



Neem altijd eerst contact op met een sportlocatie voordat je er gaat sporten. Bespreek of het mogelijk is om je coaching daar uit te voeren, en op welke tijden. Doe dit ook wanneer je gaat trainen op een openbare locatie, zoals een sportschool of tijdens het vrij zwemmen. Dit is belangrijk omdat:

- Je te gast bent op deze locaties,
- Ze waarschijnlijk met hun eigen trainers werken en jij op hun sportlocatie komt,
- Ze met je mee kunnen denken over de beste tijden



Na een intake met Ed blijkt dat hij graag wil gaan zwemmen. Gewoon laagdrempelig baantjes zwemmen, hij heeft een zwemdiploma. Als coach heb jij geen ervaring met zwemlessen en ook geen contact met zwembaden om te trainen. Hoe pak je dit aan?

- Bespreek bij SCP of de organisatie contact heeft met zwembaden
- Neem contact op met andere SCP-coaches, vraag of zij ervaring hebben met zwemles geven of contact hebben met zwembaden.
- Neem zelf contact op met zwembaden om te bespreken wat de mogelijkheden zijn
 - Tijden, locaties, prijzen

Sportmaterialen

Naast de sportlocatie heb je ook de juiste materialen nodig om aan de slag te gaan. Het spreekt voor zich dat iemand niet kan gaan wielrennen zonder een goede fiets. Of kickboxen zonder beschermers. Bedenk welke materialen je nodig hebt en hoe je die eventueel zou kunnen regelen. Sommige materialen worden door de deelnemer zelf geregeld, denk hierbij aan:

- Sportschoenen
- Sportkleding
- Fiets
- Beschermers

Wanneer je een sportlocatie hebt gevonden is het mogelijk dat je daar gebruik kunt maken van de materialen. Stel je gaat kickboxen bij een vereniging, dan heeft die vereniging waarschijnlijk wel bokszakken en beschermers. Vraag of je gebruik mag maken van de materialen en maak hier duidelijke afspraken over.

Bij gebrek aan materialen neem contact op met Sport Care Plus, sommige materialen zullen we zelf al beschikbaar hebben. Ook andere SCP-coaches kunnen hier eventueel bij helpen.

Bronnen en literatuur

Bronnen

- Mostert, H. (2016). Goed gesprek: tips voor het omgaan met emoties, weerstand, boosheid en irritaties. Vilans.
<https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/documents/thema/mantelzorg/tips-omgaan-emoties-weerstand-boosheid-mantelzorg.pdf>

Literatuur

Bateson, G., (1972, herdruk 1990), Steps to an Ecology of Mind.: Ballantine Books, New York.

Berg van den, M., Molin, Y. (2013). Beter in gesprekstechnieken. BIM Media B.V. Den Haag.

De Galan, K. (2011). Trainen. Een praktijkgids. Pearson. Amsterdam.

Dilts, R. (2003) From coach to awakener. Meta Publications. California.

J. Withmore (2018) Succesvol coachen. Boom Uitgevers. Amsterdam.

Ofman, D. (2017) Bezieling en kwaliteit in organisaties. Kosmos Uitgevers. Utrecht.

Schultz von Thun, F. (2010) Hoe bedoelt u? Een psychologische analyse van menselijke communicatie. Noordhoff Uitgevers. Houten.

MODULE 3 – DE ORIËNTATIEFASE

1. Inleiding

Inmiddels heb je kennis opgedaan over jouw identiteit als coach, en hoe je deelnemers werft. Daarmee heb je een basis om aan de slag te gaan. Maar hoe ga je dan aan de slag?

In deze module en de volgende modules gaan we stap voor stap doornemen hoe je een sportprogramma uitvoert, beginnende met de **Oriëntatiefase**. Deze fase is opgedeeld in de aanmelding, het kennismakingsgesprek en de eerste training. Tijdens deze fase leer je de deelnemer en zijn of haar mogelijkheden en beperkingen kennen. Samen ga je op zoek naar een leuke sport en een fijne manier van samenwerken. **Je gaat minstens 4 keer samen trainen, voordat je een sportdoel stelt, om elkaar te leren kennen en het niveau van de sporter in te kunnen schatten.**

Behalve de deelnemer leer je in deze fase ook de contactpersoon kennen. Dit is belangrijk omdat de contactpersoon de deelnemer goed kent. Zodoende kun jij als coach goede feedback krijgen over je aanpak.



2. Algemene tips in begeleiding

In de oriëntatiefase heb je het eerste contact met de deelnemer. Hierbij is het belangrijk om enkele vuistregels te kennen in de benadering van mensen met een beperking. Elk persoon is anders, wat om een net iets andere houding van jou als SCP-coach vraagt, er zijn wel een aantal punten waar je rekening mee moet houden.

Generaliseer niet: De ene persoon met autisme kan heel anders zijn dan de ander. Mensen met een beperking hebben net zoveel verschillende karaktertrekken als ieder ander mens. Iemands beperking is dus niet hetgeen wat diegene definieert. Ga er vanuit dat je **de persoon** wilt leren kennen. Vaak willen mensen juist gewoon lekker sporten en niet de nadruk op de beperking leggen.

Eigen regie: Bij Sport Care Plus gaan we in de coaching uit van eigen regie. Jij bent er om de deelnemer te ondersteunen bij het behalen van de eigen gestelde doelen. Bij de intake bespreek je samen met de deelnemer hoe hij of zij door jou gecoacht wil worden. Dat iemand een beperking heeft betekent niet dat diegene niet zelf kan beslissen.

Kalenderleeftijd: Ook mensen met een beperking groeien op en leren tijdens hun leven. Behandel iemand daarom naar hun leeftijd.

- Kinderachtig taalgebruik vermijden
- Niet voor je deelnemer bepalen wat hij wel of niet mag/kan
- Niet voor de deelnemer invullen dat hij of zij dingen niet zou begrijpen

Gelijkwaardigheid: Dat je met iemand met een beperking werkt betekent niet dat je diegene anders moet behandelen. Ga er in je begeleiding vanuit dat je iemand op dezelfde manier aanspreekt en behandelt als ieder ander. Dat geldt zowel voor de persoonlijke begeleiding als voor de sportbegeleiding. Dit houdt in dat je:

- Mensen corrigeert bij negatief of ongewenst gedrag
- Mensen vrij laat en dingen laat proberen
- Tijdens de training niet steeds begint over de beperking
- Mensen gelijkwaardig behandeld
- Alleen aanpassingen maakt wanneer dat nodig is

Wees geduldig: Sporters met een beperking hebben soms een korte concentratieboog, een lager begripniveau of andere communicatieproblemen. Met name in je uitleg en in begeleiding van oefeningen moet je hier rekening mee houden.

Bied de nieuwe informatie stapsgewijs aan of laat het zien en laat de deelnemer jou nadoen. Wanneer een stap is gelukt ga je door naar de volgende stap, dit herhaal je tot een oefening helemaal lukt. Laat aan het begin van een oefening het einddoel zien, dan weet de deelnemer waar je naartoe werkt. Vervolgens ga je stap voor stap uitleggen.

Taalgebruik: Geef niet teveel nieuwe informatie in een keer.

- Wees geduldig
- Vermijd beeldspraak
- Gebruik korte eenduidige zinnen
- Doe oefeningen voor in korte stappen
- Leg uit in korte stappen; lukt de eerste beweging, voeg dan iets toe
- Gebruik sport picto's (plaatjes van sportoefeningen)
- Check of je iemands aandacht hebt
- Vraag: "Heb ik het zo goed uitgelegd?"

3. Communicatie

Als je goed wilt coachen is het belangrijk dat je goed kunt communiceren. Wanneer je met iemand communiceert, gaat het over wat er direct of indirect overgebracht wordt. Dit kan in woorden, met lichaamstaal, maar ook door wat er juist niet gezegd wordt. Dit maakt het voor mensen met een beperking nog lastiger, al die signalen zijn niet altijd makkelijk te lezen. Wees daarom duidelijk en helder in je communicatie.

Wat maakt communicatie soms nou zo lastig? Volgens een veelgebruikt model van Schulz von Thun komt dat doordat wat jij zegt meerdere betekenissen kan hebben. En dat wat jij zegt ook op verschillende manieren geïnterpreteerd kan worden.

De boodschap

Schulz von Thun ontwikkelde een model voor gesproken boodschappen. Hij stelt dat communicatie gaat over een "zender" die een "boodschap" stuurt naar een "ontvanger". Volgens Schulz von Thun bestaat een boodschap uit vier aspecten het;

1. Zakelijke aspect (feitelijk wat je zegt)
2. Expressieve aspect (wat je voelt of denkt zonder het te zeggen)
3. Relationale aspect (hoe je je tot de ontvanger verhoudt)
4. Appellerende aspect (wat je wilt dat iemand doet)

Zeg jij bijvoorbeeld: "Waar liggen mijn sleutels?". Wat zijn de verborgen berichten in die boodschap?

- **Zakelijk:** Je vraagt waar je sleutels liggen
- **Expressief:** Je bent je sleutels kwijt, je bent geïrriteerd omdat iemand ze geleend heeft
- **Relationeel:** Je praat tegen een bekende of gelijke
- **Appellerend:** Zoek eens mee

Interpretatie

Nadat je een boodschap hebt gezonden wordt die door de ontvanger geïnterpreteerd. Afhankelijk van zijn interpretatie krijg je een reactie. Hoe de boodschap geïnterpreteerd wordt is afhankelijk van verschillende aspecten, zoals je toon, maar ook de verhouding tot de ontvanger of de noodzaak om je sleutels te vinden. Vervolgens zal de ontvanger op één van de aspecten van de boodschap reageren.

Stel jij vraagt aan jouw partner "waar liggen mijn sleutels?" dan kan die reageren op verschillende aspecten van die vraag.

Zakelijke aspect: "Die liggen waar je ze hebt neergelegd."

Expressieve: "Wat klink je geërgerd."

Relationele aspect: "Ja hallo, weet ik veel, jij laat ze áltijd slingeren."

Appellerend: "Ik ben druk nu, ik ga je echt niet helpen met zoeken."

Stel jij vraagt aan je werknemer die net jouw auto heeft geleend "waar liggen mij sleutels?" dan zal die waarschijnlijk heel anders reageren.

Zakelijke aspect: "Ik heb ze nog in mijn jaszak."

Expressieve: "Ah shit ik hoop dat je niet boos bent? Die zitten nog in mijn jas."

Relationele aspect: "Oh sorry, slordig, die had ik natuurlijk terug moeten geven!"

Appellerend: "Die zitten nog in mijn jaszak, ik zal ze voor je pakken."



Indirecte formulering

Vaak gebruiken mensen indirecte formuleringen voor een appellerende of expressieve boodschap. Ze zeggen liever “Wat is het koud hè?” dan dat ze direct vragen “Wil je de deur dichtdoen?” Deze indirecte vorm van communicatie voelt veiliger en beleefder. Deze manier van formuleren zorgt echter vaak voor miscommunicatie. De ontvanger van de boodschap kan het appellerende of expressieve aspect soms niet begrijpen of bewust negeren. **In het geval van mensen met communicatieproblemen is de kans groot dat ze de indirecte boodschap niet begrijpen. Wees daarom helder in je boodschap en hetgeen dat je over wilt brengen.**

“

Eén van mijn deelnemers rook steeds erg naar zweet. Ik vond dat ongemakkelijk om te zeggen. Dus ik zei dat hij de volgende keer even deodorant mee moest nemen. Ik hoopte dat ik dan niet hoefde te zeggen dat hij naar zweet rook. De volgende keer had hij deodorant mee en liet dat aan me zien, maar het was behoorlijk duidelijk dat hij hem zelf niet op had gedaan. Toen ik vroeg of hij hem zelf gebruikt had zei hij: huh nee, je vroeg toch alleen of ik het mee wilde nemen?

”

4. Taalgebruik

Wanneer je niet eerder met mensen met een beperking hebt gewerkt weet je misschien niet goed wat je kunt zeggen en waar je naar kunt vragen. Dat is begrijpelijk. Daarom willen we kort wat aandacht schenken aan het taalgebruik rondom beperkingen. Het belangrijkste is dat je onthoudt dat de deelnemers net zo behandeld willen worden als ieder ander. Tijdens het sporten hoef je niet steeds te benadrukken dat iemand een beperking heeft. **Vermijd ook het woord cliënt.**

Politiek correct taalgebruik

Het politiek correcte taalgebruik rondom mensen met een beperking verandert nog weleens. Vroeger werden kleine mensen nog lilliputters genoemd, nu is dat voor veel mensen met een groeistoornis een scheldwoord. Zo is dit ook voor andere stoornissen en beperkingen.

Persoon eerst: Veel mensen vinden het prettig wanneer je eerst de persoon noemt en daarna pas de beperking. Dit is de beleefde manier om het te verwoorden. Niet elke deelnemer zal dit een belangrijk verschil vinden. Maar wanneer je iemand nog niet goed kent is het verstandig om de meest beleefde vorm te hanteren.

Zijn of hebben: Ook is het altijd beter om te zeggen dat iemand een aandoening heeft, niet dat iemand de aandoening is: "heeft autisme", in plaats van "is autistisch".

Niet

Autistische deelnemer
Verstandelijk beperkte jongen
Blinde vrouw
Hij is een autist

Wel

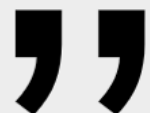
Deelnemer met autisme
Jongen met verstandelijke beperking
Vrouw met een visuele beperking
Hij heeft autisme

Tips

- Vraag bij de eerste training hoe iemand aangesproken wil worden wanneer het zou gaan over de beperking. Zo weet je zeker dat je iemand niet onbedoeld beledigt.
- Bespreek bij een groepssport tijdens de eerste training wat de deelnemers prettig vinden. Zodoende kunnen ze ook rekening houden met elkaars voorkeuren.



We hebben in de kickboks groep ook een jongen met Syndroom van Down. Hij corrigeert de andere deelnemers heel goed. Als iemand hem "die mongool" noemt dan zegt hij: "Ik ben geen mongool, ik heb Downsyndroom. Mongool is een scheldwoord." Hij kan dat goed verwoorden. Maar dat is wel iets waar je aandacht aan moet schenken, dat ze elkaar netjes aanspreken. En zelf moet je dat ook doen.

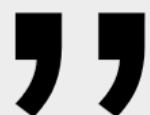


Begripvolle discriminatie

Vooroordelen en discriminatie kunnen allerlei vormen aannemen. Een vorm is de begripvolle discriminatie. Die komt in de vorm van té veel interesse tonen in "wat iemand anders maakt". Hierdoor kan goedbedoelde interesse of ongevraagde hulp stigmatiserend overkomen. Dit komt doordat je iemand er op deze manier steeds aan herinnerd dat hij of zij "anders" is en dat jij dat zo ziet.



Op de middelbare school zat ik met een jongen met autisme in de klas. Onze mentor deed zijn best om hem zich thuis te laten voelen. Elke mentorles gaf hij daarom extra aandacht aan hoe het met deze leerling ging. Al die aandacht gaf hem echter het gevoel een soort rareiteit te zijn. Na twee maanden les is hij naar de decaan gegaan om aan te geven geen mentorles meer te willen volgen. Alle goedbedoelde interesse werd door de leerling heel negatief ervaren.



5. Aanmelding

Tijdens de aanmelding is het belangrijk om alle relevante achtergrondinformatie van de deelnemer in kaart te brengen. Wie is de deelnemer en wat is zijn of haar financiële situatie. Zodoende kun je inschatten of de deelnemer gemotiveerd is, past bij jou als coach en hoe lang je iemand zou kunnen trainen. Met deze informatie kun je goed voorbereid het eerste gesprek in gaan of ervoor kiezen de deelnemer in contact te brengen met een andere coach.

Aanmeldingsformulier

De deelnemer of de contactpersoon vult het aanmeldingsformulier in met alle belangrijke achtergrondvragen. Dit geeft jou als coach gelijk een beeld van wie je tegenover je zult hebben. Het formulier bevat vragen over leeftijd, geslacht, beperking, huidige leefstijl, sportvoorkeur, woonsituatie, contactpersoon en financiële middelen. Neem dit formulier goed door en neem het mee naar het intakegesprek.

Financiële plaatje

Nadat je een aanmelding hebt ontvangen neem je contact op met de contactpersoon om de financiële middelen van de deelnemer te bespreken en om een kennismakingsgesprek in te plannen. Tijdens dit telefoongesprek kun je ook al met de contactpersoon spreken hoe het sporten past binnen het zorgplan van de deelnemer en mogelijk meer dingen over de deelnemer te weten komen.

Kennismakingsgesprek inplannen

Wanneer de bovenstaande zaken duidelijk is prik je een datum en tijd om een kennismakingsgesprek met de deelnemer te doen. Vraag of het mogelijk is dat hierbij de contactpersoon aanwezig is. Plan het gesprek in op een plek die de deelnemer prettig vindt, bij voorkeur bij hem of haar thuis.

Wie regelt wat?

Aanmeldingen kunnen binnen via Sport Care Plus of via jouw eigen netwerk. Wanneer aanmeldingen bij SCP binnenkomen dan nemen wij contact op met de potentiële deelnemer en brengen wij die vervolgens in contact met een SCP-coach.

Als je als SCP-coach aangesloten bent bij SCP dan kunnen wij de zorgovereenkomst regelen om vergoedingen vanuit het PGB mogelijk te maken.

6. Kennismakingsgesprek

In de oriëntatiefase ga je met de deelnemer een coachingstraject in, dat begint bij het kennismakingsgesprek. Het is niet alleen zo dat je lekker samen gaat sporten, het is de bedoeling dat de deelnemer middels het sporten werkt aan persoonlijke doelen. Het is aan jou om die persoonlijke doelen te achterhalen en de deelnemer te ondersteunen in het werken aan die doelen. In dit hoofdstuk gaan we kijken hoe zo'n gesprek verloopt en welke technieken je hierbij nodig hebt.

Nieuwsgierige houding

Tijdens de kennismaking wil je iemand leren kennen en informatie over diegene verzamelen. Het doel is om duidelijk te krijgen wat de specifieke behoeftes en beperkingen zijn van de deelnemer. Na het eerste gesprek wil je informatie hebben over:

- de huidige situatie, zoals de beperkingen van de deelnemer
- wat voor sport hem leuk lijkt, of wat voor beweging iemand al doet
- wat iemands doelen zijn
- wat de overtuigingen en strategieën zijn die iemand heeft om die doelen te bereiken.

Aan de hand daarvan kun je helder krijgen welke sporten geschikt zouden zijn voor de deelnemer, hoe de begeleiding eruit zal zien en welke **persoonlijke doelen** en **sportdoelen** de deelnemer heeft.

In de hand-outs vind je een vragenlijst als leidraad voor het kennismakingsgesprek.

6.1. Maak contact

In eerste instantie is het belangrijk om echt met de deelnemer in contact te staan. Met contact bedoelen we dat je in het moment aansluiting hebt met de deelnemer. Dit is belangrijk bij elk contactmoment dat je hebt; vanaf het eerste gesprek tot de laatste training.

Om goed contact te maken moet je rapport opbouwen, dit begint al bij de kennismaking. Rapport is de band die je met iemand hebt. Hierbij is het belangrijk dat er wederzijdse ontvankelijkheid, vertrouwen en respect is. Dit betekent niet dat je het altijd met elkaar eens moet zijn, maar wel dat je open staat voor de ander. Rapport opbouwen gaat niet altijd even makkelijk, soms heb je snel een klik en soms gaat dat moeizamer. Toch zijn er manieren om het opbouwen van rapport makkelijker te maken:

- **Toon interesse:** oprechte interesse in de deelnemer zonder oordelen is de basis van goede rapport
- **Heb aandacht** voor de ander: dus focus je echt op het gesprek dat je voert
- **Heb respect** voor de ander: respecteer wie diegene is en wat zijn overtuigingen zijn
- **Zorg voor afstemming:** wees goed voorbereid en pas je aan op de deelnemer

Houd rekening met de doelgroep die je gaat begeleiden. Je kunt te maken hebben met mensen met heel verschillende behoeftes. Sommige kennismakingsgesprekken zullen makkelijker gaan dan andere, afhankelijk van de persoonlijkheid en sociale vaardigheden van de deelnemer.



“Dat is soms wel lastig hoor, sommige mensen zijn ook erg wantrouwig in het begin. Die hebben vaak al zoveel begeleiders en coaches gehad. Maar als je met genoeg geduld en respect de tijd neemt komen ze vanzelf wel los. Maar dat rapport opbouwen met iemand met een beperking gaat niet altijd vanzelf. Dan is het belangrijk dat je blijft langskomen, interesse blijft tonen, positief blijft en echt luistert naar wat iemand zegt”

- Patrick Rupsam

- Wie gaat er komen
 - wat is de vorige keer besproken/gedaan
 - welke issues spelen er
- **Aandacht** houdt in dat je in het moment bent en met je gedachten bij het contact bent. Afleiding zorgt ervoor dat je niet goed in contact bent en niet goed in de gaten hebt wat er gebeurt of gezegd wordt.

Goed voorbereid zijn zorgt er dus voor dat je makkelijker aansluiting kunt vinden bij de deelnemer. Wanneer je dan op het moment zelf het kennismakingsgesprek begint is het belangrijk om eerst wat algemene vragen te stellen. Hiermee toon je interesse en leer je de deelnemer kennen:

- Hoe ziet diens dagelijks leven eruit?
- Doet hij al aan sport en bewegen?
- Waar woont hij?
- Wat zijn de interesses?

6.3. De openingsvragen

In de kennismaking wil je een goed beeld krijgen van iemands huidige situatie. Hoe vaak iemand sport en beweegt. Wat ze daarvan vinden en wat ze graag anders zouden willen zien. Vragen die je in dit deel van het gesprek stelt zijn:

- Waarom heb je je aangemeld bij Sport Care Plus?
- Wat voor sport en bewegen doe je momenteel?
- Wat wil je veranderen?
 - Wat heb je zelf al geprobeerd?
 - Waarom is dat toen niet gelukt? (belangrijk want dan weet je wat niet werkt)
- Wat zou je willen bereiken met Sport Care Plus?
- Wat voor problemen ervaar je tijdens het sporten?
- Zijn er bewegingen die je niet kunt doen of die pijn doen? Zo ja, welke?

6.4. Doelen

Bij Sport Care Plus gebruiken we sport als een middel om aan doelen te werken. Onderdeel van de intake is om te bespreken wat iemands doelen zijn. Hierin maken we onderscheid tussen Persoonlijke doelen en Sportdoelen.

Bij persoonlijke doelen onderscheiden we 5 categorieën waar een deelnemer aan kan werken:

- Fysieke doelen: wanneer iemand lichamelijk gezonder wil worden
- Mentale doelen: wanneer iemand gelukkiger wil worden
- Sociale doelen: wanneer iemand meer contacten wil hebben
- Gedragsdoelen: wanneer iemand aan zichzelf of zijn gedrag wil werken
- Zinnvolle dag: wanneer iemand meer ritme wil of meer wil participeren

Onder sportdoelen vallen alle doelen die puur op een sportprestatie gefocust zijn:

- Ik wil een marathon lopen
- Ik wil consistent elke week naar de sportschool voor 3 maanden
- Ik wil erachter komen welke sport bij mij past

Sportdoelen zijn voor de SCP-methode de vorm waarbinnen gewerkt wordt aan persoonlijke doelen. Wanneer iemand in de intake dus vooral praat over zijn sportdoelen, probeer er dan achter te komen wat de achterliggende motivatie is. Wil iemand een marathon lopen voor zijn fysieke gezondheid, of juist om zelfverzekerder te worden? Wil iemand elke week naar de sportschool om een beter ritme te krijgen, of om mensen te leren kennen? In hoofdstuk 4 bespreken we hoe je die doelen kunt achterhalen in een gesprek.

6.5. Overtuigingen en strategieën

In het kennismakingsgesprek wil je een beeld krijgen van de huidige situatie. En waar de deelnemer naartoe wil, dus hoe wil de deelnemer dat het gaat na het traject? Iemand komt bij een SCP-coach omdat het ze niet lukt om zelf te gaan sporten, dit heeft een oorzaak. Vaak hebben mensen de verkeerde overtuigingen of strategieën waarmee ze steeds opnieuw hetzelfde probleem aan proberen te pakken. Het is aan jou om erachter te komen wat die overtuigingen en strategieën zijn, zodat je niet in datzelfde patroon valt.

Voorbeeld

- Coach: "Wanneer heeft sporten volgens jou zin?"
- Deelnemer: "Als ik moe ben en zweet."
- Coach: "Waarom houdt je het niet vol om te blijven sporten?"
- Deelnemer: "Omdat het altijd zwaar en vermoeiend is."

In dit voorbeeld blijkt dat de deelnemer denkt dat hij zwaar moet trainen om resultaat te zien. Maar de vermoeidheid die hij daardoor voelt is óók de reden dat hij afhaakt. Het is in dit geval belangrijk om de deelnemer een minder intensief programma aan te bieden wat hij wel volhoudt. Onthoud hierbij dat je de deelnemer zelf de oplossing moet laten vinden. Als coach is de bedoeling dat je de deelnemer helpt om intrinsiek gemotiveerd te worden, niet dat jij ze dingen oplegt!

- Coach: "Dus als ik het goed begrijp haak je af omdat je sporten te vermoeiend vindt? Wat kunnen we doen zodat je het wel volhoudt?"
- Deelnemer: "Minder zwaar trainen zodat ik het leuker vind?"
- Coach: "Dat lijkt me een goed idee!"

6.6. Praktische zaken

Als laatste ga je met de deelnemer bespreken wat de praktische zaken zijn waar je nog rekening mee moet houden.

Welke sporten zijn mogelijk en leuk?

In dit stuk bespreek je ook welke sporten je kunt gaan beoefenen. Onthoudt dat de beperkingen niet leidend zijn in de sportkeuze. Zwemmen met een halfzijdige verlamming vraagt bijvoorbeeld om aanpassingen, maar het kan wel. Wanneer iemand dus interesse heeft in een specifieke sport, kijk dan samen welke aanpassingen er eventueel nodig zijn om deze sport te kunnen beoefenen.

Hoe ziet de begeleiding eruit?

Tijdens dit deel van het kennismakingsgesprek besteed je ook aandacht aan vragen zoals:

- Hoe iemand begeleid wil worden
- Wat jouw taken zullen zijn, hebben ze hulp nodig bij omkleden?
- Gebruiken ze hulpmiddelen waar je rekening mee moet houden?
- Wat iemands grenzen zijn en wanneer ze die tegenkomen?
- Welke bewegingen mogen en kunnen ze maken?

Aan de hand van dit gesprek kun je suggesties doen voor verschillende sporten die in aanmerking komen. Bespreek deze mogelijkheden met de sporter. Doe eventueel de sportwijzer om erachter te komen welke sporten er mogelijk zouden zijn: <https://sport.nl/sportwijzer>

Groep of individueel?

Wanneer iemand een groepssport wil beoefenen kan dit natuurlijk. Mits jij als trainer de mogelijkheid hebt om een groepssport aan te bieden. Bespreek wel dat je eerst een paar keer met zijn tweeën wilt trainen om elkaar te leren kennen.

6.7. Afsluiting

Wanneer je het gevoel hebt genoeg informatie te hebben verzameld ga je dit eerst terugkoppelen aan de deelnemer. Vat het gesprek en de mogelijkheden samen. Geef aan wat je is opgevallen en waar je aan wilt werken. Vraag of er dingen zijn die de deelnemer aan wil vullen.

Afspraken

Na de terugkoppeling ga je afspraken maken. Bij dit deel van het gesprek bespreek je de praktische kanten van wat jullie gaan doen.

- Wanneer spreken jullie weer af?
- Wat gaan jullie dan doen?
- Haal je de deelnemer op?
- Wat heeft de deelnemer nodig qua materialen en sportkleding?
- Wat kan de deelnemer van jou verwachten?
- Wat verwacht jij van de deelnemer?
- **Geef het aan als er zaken zijn die je moet uitzoeken, maak geen beloftes als je iets nog niet weet!**

Houd de afspraken laagdrempelig en maak het niet te spannend voor de deelnemer. Na het kennismakingsgesprek gaan jullie eerst een aantal keer samen trainen. Bij die trainingen gaan jullie het niveau bepalen en samen inschatten waar jullie in het sporttraject verder mee aan de slag zullen gaan.

Tips voor afspraken

- Maak duidelijke afspraken en schrijf ze op
- Wanneer een deelnemer de afspraken niet nakomt kun je hem of haar erop wijzen
- Kom zelf altijd de afspraken na dan;
 - Leert de deelnemer dat hij jou kan vertrouwen
 - Sta je sterker als je de deelnemer ergens op moet wijzen

Terugkoppeling contactpersoon

Als er geen contactpersoon aanwezig was bespreek dan met de deelnemer dat je diegene graag zou willen spreken. Wanneer je de contactpersoon spreekt neem dan door wat je besproken hebt en vraag om feedback over de gemaakte afspraken. Ook is het belangrijk om met de persoonlijk begeleider het zorgplan te bespreken en te kijken hoe het sporttraject hierin past. Wanneer je als freelancer bij Sport Care Plus aangesloten bent doen wij dit voor je.

Tips eerste gesprek

- Plan het eerste gesprek bij de deelnemer thuis, dit is het meest laagdrempelig.
- Richt je in het gesprek tot de deelnemer, niet tot de contactpersoon als die aanwezig is.
- Introduceer het gesprek: leg uit waar je met de deelnemer over wil praten die dag.
- Sommige deelnemers hebben moeite met zelfinschatting. Vergelijk antwoorden van de deelnemer met de antwoorden van de contactpersoon.
- Wanneer de contactpersoon niet uit zichzelf aanvullingen geeft kun je daar ook om vragen:
 - Hoe zie jij dat?
 - Kun jij dat aanvullen?



Deelnemers gaan soms bij zo'n eerste gesprek erg hun best doen om zich zo goed mogelijk te presenteren. Dan vertellen ze hoe goed het allemaal gaat. Maar als er dan een begeleider naast zit kaarten die vaak even aan "zeg Piet, je vertelt nu heel goed wat er allemaal goed gaat, maar waar wil je nu graag bij geholpen worden?" En dan vertellen ze opeens wel wat er minder goed gaat.



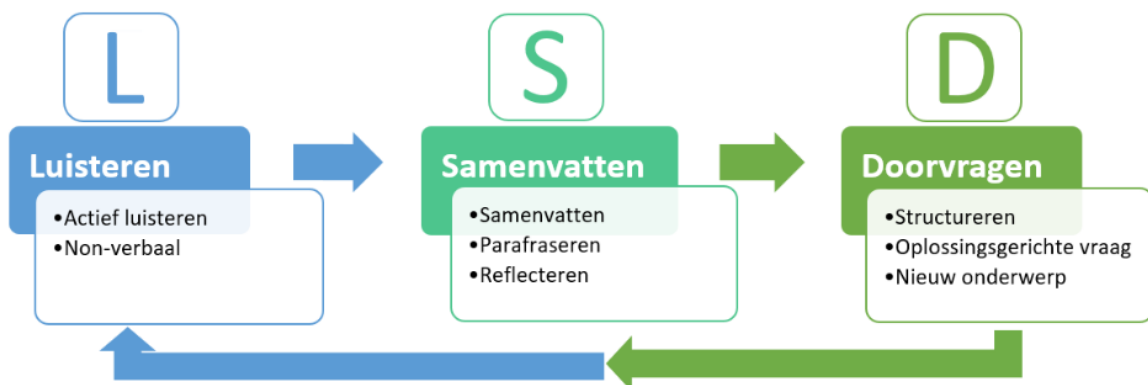
7. Coachvraag bepalen

Bij Sport Care Plus is die coachvraag het persoonlijke doel. Dat persoonlijke doel is de motivatie waarom iemand graag wil gaan sporten. Het achterhalen van de persoonlijke doelen begint al bij het kennismakingsgesprek. Misschien willen ze zelfverzekerder worden? Of misschien willen ze om leren gaan met hun agressie?

Behalve dat je het persoonlijke doel wilt achterhalen is het ook goed om al een beeld te krijgen van de overtuigingen en strategieën, die de deelnemer heeft. Dus niet alleen wil je weten wat iemand wil bereiken, maar ook hoe ze dat denken te gaan doen en of ze denken dit te kunnen. In het kennismakingsgesprek gebruik je hiervoor de volgende gesprekstechnieken.

4.1 Technieken

Een belangrijk geheugensteuntje voor elk gesprek is LSD, dit staat voor Luisteren, Samenvatten en Doorvragen. Elk coachingsgesprek volgt deze structuur. Als je de coachvraag helder wilt achterhalen is het belangrijk om goed door te vragen, hiermee krijg je een helder beeld van de huidige situatie en de behoeftes van de deelnemer.



Vragen stellen: Alles begint bij het stellen van goede open vragen. Open vragen zijn vragen die niet met **ja** of **nee** beantwoord kunnen worden. Dit soort vragen beginnen met woorden als: **Hoe, wat, waarom, welke, wie en wanneer.**

Actief luisteren: Als SCP-coach is het belangrijk om met je volle aandacht actief te luisteren. Hierbij is het belangrijk dat je tijdens het antwoord van de deelnemer niet al bezig bent met jouw vervolgvragen of adviezen. Luister gewoon goed naar wat er gezegd wordt.

Non verbale communicatie: Bij actief luisteren hoort ook de non verbale communicatie. Terwijl iemand praat houd je oogcontact. Je knikt en glimlacht om te bevestigen dat je luistert of iemand begrijpt. Het is ook goed om stiltes te laten vallen zodat iemand de ruimte heeft om door te praten.

Parafaseren en samenvatten: Nadat je goed hebt geluisterd naar iemands verhaal parafraseer je het en vat je het samen, dit houdt in dat je iemands verhaal in andere woorden kort herhaalt. Door dit goed te doen kom je erachter of je iemand begrepen hebt. Ook geeft het de deelnemer het gevoel dat je goed hebt geluisterd en geef je de mogelijkheid om aanvullingen te geven. Na samenvatten en parafaseren vraag je altijd om bevestiging:

“Dus je wilt graag naar je werk kunnen fietsen? Klopt dat?”

Reflecteren: Lijkt op parafraseren en samenvatten, maar bij reflecteren geef je jouw interpretatie van wat iemand heeft gezegd. Na parafraseren vraag je ook om bevestiging:

“Dus je wilt graag naar je werk kunnen fietsen om zelfstandiger te worden? Klopt dat?”

Doorvragen: Nadat je het verhaal hebt samengevat of er een reflectie op hebt gegeven kun je doorvragen. Dit doe je op een paar verschillende manieren. Je kunt gaan **structureren**, **oplossingsgerichte vragen stellen**, of overgaan op een **nieuw onderwerp**.

Structureren: Wanneer je het gevoel hebt dat je nog niet een volledig antwoord hebt op je vorige vraag kun je ook gaan structureren. Bij structureren stel je vragen die het vorige antwoord duidelijker maken. Dit zijn vragen aan de hand van de **STARR** methode:

- **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?

Oplossingsgerichte vraag: Als SCP-coach is het de bedoeling dat de deelnemer zelf na gaat denken over dingen die ze kunnen doen om iets op te lossen. Wanneer mensen zelf oplossingen bedenken zijn ze sneller geneigd om er ook echt iets mee te doen. Dit is uiteraard wel afhankelijk van het cognitieve niveau van de deelnemer. Voor sommige mensen met een beperking is dit niet altijd mogelijk.

Oplossingsgerichte vragen zijn vragen die je kunt stellen om mensen hierover na te laten denken.

- 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?
- Waar ben je goed in?

Voorbeeld

Coach: Wat zou je anders willen in je leven?

Deelnemer: Het lukt me niet goed om op tijd naar bed te gaan.

Coach: *laat stilte vallen, kijkt deelnemer aan*

Deelnemer: Ja dat is vervelend want dan sta ik ook weer te laat op enzo.

Coach: Dat is lastig.

- Dus als ik het goed begrijp ben je niet tevreden over je slaapritme, klopt dat?
- Je vind het niet fijn om laat je dag te beginnen, begrijp ik dat goed?

Deelnemer: Ja als ik op tijd op sta dan heb ik wat meer aan mijn dag.

Coach: Dat begrijp ik ja.

- En hoe komt het dat je te laat naar bed gaat?
- Wat doe je dan?
- Hoe laat ga je dan naar bed?

Deelnemer: Ik blijf altijd te lang gamen.

Coach: Wanneer lukt het wel om op tijd naar bed te gaan?

Techniek

Open vraag

Non verbaal

Actief luisteren

Reflecteren

Samenvatten

Actief luisteren

Structureren

Structureren

Structureren

Oplossingsgericht

Om die persoonlijke doelen te achterhalen gebruik je bij het kennismakingsgesprek de vragen uit de hand-outs. Hierin staan de vragen waarmee je een goed beeld krijgt van de huidige situatie van de deelnemer.

4.2 Doelen achterhalen

Het achterhalen van een doel is niet altijd makkelijk. Soms wil een deelnemer gewoon lekker aan de slag en niet meteen praten over persoonlijke doelen. Het is belangrijk om hier dan respect voor te hebben en de deelnemer te begeleiden op de manier die hij of zij prettig vindt.

“Doelen zijn niet altijd meteen duidelijk. Vaak zeggen ze gewoon lekker te willen sporten maar dan blijkt pas na een tijdje waar ze tegenaan lopen. En dat moet je ook niet altijd pushen, soms komen die echte persoonlijke doelen pas boven als ze je meer vertrouwen. Als je dan de hele tijd gaat vragen “wat denk je daar nu over?” “waarom denk je dat”, dan krijg je alleen maar tegengas, daar willen ze soms niet mee bezig zijn.”

Die tegengas, zoals het in het voorbeeld genoemd wordt, komt doordat iemands doelen op verschillende niveaus kunnen liggen. Vaak wordt er onderscheid gemaakt tussen zes niveaus, het model van Logische Niveaus (Dilts & Epstein 1995):



Het idee van deze niveaus is dat verandering op een hoger niveau altijd invloed heeft op de lagere niveaus, maar dit andersom niet altijd zo is. Wanneer iemand zijn overtuigingen of vaardigheden veranderen heeft dit effect op het gedrag. Maar iemands gedrag veranderen heeft niet altijd invloed op iemands overtuigingen.

Als je kunt achterhalen op welk niveau het persoonlijke doel ligt, dan kun je iemand beter begeleiden. Een deelnemer wil misschien meer bewegen en hierop focussen, dit ligt op gedragsniveau. Maar achterliggend denkt hij misschien dat hij het niet kan vanwege zijn beperking, dit is onzekerheid die ligt op het niveau van identiteit. Om dan langetermijn effect in het gedrag te creëren is er ook verandering nodig op die hogere niveaus. Als iemand namelijk onzeker blijft en blijft denken “ik kan het toch niet”, zal het lastig zijn om nieuw gedrag vol te houden.

Wanneer je elkaar langer kent is het makkelijker om over de persoonlijke doelen te praten. Daarom kunnen deze doelen tijdens het traject veranderen. Je krijgt steeds meer inzicht in iemands patronen. Wanneer je merkt dat het gedrag niet verandert ondanks dat je iemand veel vaardigheden aanleert kun je met elkaar gaan bespreken hoe dat komt. Het eerste persoonlijke doel, dat uit het intakegesprek naar voren komt, is vaak een symptoom van een onderliggend probleem.

8. Voorbereiding eerste training

Na het intakegesprek ga je je voorbereiden op de eerste trainingen. Je gaat minstens 4 keer samen laagdrempelig trainen voordat je samen echt het doel vast gaat stellen. Deze 4 trainingen zijn bedoeld om elkaar beter te leren kennen. In de volgende pagina's gaan we bespreken waar je hier je rekening mee moet houden bij de eerste trainingen:

1. De training zelf
2. Nulmeting en veiligheid
3. De materialen en locatie
4. Sporter beter leren kennen
5. Terugkoppeling aan de contactpersoon

Contact met deelnemer

Bij de eerste training is het belangrijk dat je de deelnemer op de hoogte houdt. Misschien moet je eerder gemaakte afspraken wijzigen om het aan te laten sluiten met de mogelijkheden op een sportlocatie.

Communiceer het wanneer er wijzigingen zijn. Ga er niet vanuit dat kleine veranderingen onbelangrijk zijn. Je moet nog een band opbouwen met de deelnemer, wanneer je helder communiceert en afspraken nakomt dan gaat dit makkelijker. Geef wijzigingen wel pas door als het 100% zeker is, teveel veranderingen en twijfels zijn niet wenselijk.



Afhaker?

Het kan gebeuren dat een deelnemer na het kennismakingsgesprek afhaakt. Hoe ga je hier mee om?

- Als de deelnemer niet meer opneemt kun je **één** berichtje sturen. Geef hierin aan dat het okay is als hij/zij niet wil beginnen met trainen en dat diegene altijd contact op kan nemen als hij/zij wel weer interesse krijgt.
- Als de deelnemer wel bereikbaar is en aangeeft niet te willen trainen kun je altijd vragen waarom niet. Je kunt dan nog:
 - Proberen een andere oplossing te vinden (maar ga niet pushen of overtuigen!)
 - Het loslaten en bij de deelnemer aangeven dat hij/zij altijd contact op mag nemen

8.1. Basistips voor de coaches

De eerste training voorbereiden is gebaseerd op de afspraken die je hebt gemaakt bij het kennismakingsgesprek. Misschien ga je nog niet eens trainen maar ga je eerst een keer wandelen:

Een goede eerste training is afgestemd op de deelnemer en de gekozen sport.

Ga rustig van start. Wanneer de eerste training te zwaar is, beleefd de deelnemer er weinig plezier aan! Wanneer je voor het eerst samen gaat trainen is het doel vooral om iemand beter te leren kennen. Iemands niveau te testen. En om te ervaren of de gekozen sport de juiste is.

Ga ervan uit dat de eerste training maximaal 45 tot 60 minuten duurt.

De structuur van een training bestaat altijd uit een warming-up, de kern en een cooling-down. Je gaat rustig van start op de spieren warm te krijgen voordat je aan de slag gaat met het echte werk in de

kern. Vervolgens besteed je wat tijd aan de cooling down. Elke training heeft deze opbouw, ook later in het traject. Hou ook vast aan deze opbouw, dit creëert structuur voor jezelf en de deelnemer.

Voor training inspiratie kun je kijken op websites zoals www.darebee.com. Hier vind je allerlei oefeningen, uitgelegd met plaatjes. Deze zijn ook heel handig om aan je deelnemer te laten zien. Wanneer je op deze site naar workouts gaat, en op load filter klikt, kun je workouts filteren op moeilijkheidsgraad, materialen, lichaamsgebied en trainingstype.

Warming up: 5 tot 10 minuten

Het eerste deel van je training is altijd gericht op het opwarmen van de spieren. Dit doe je met lichte oefeningen die de spieren warm en los maken. Bedenk van tevoren verschillende moeilijkheidsgraden van de oefening. Wanneer je een oefening wilt doen waarbij iemand op één been moet springen, houd er dan rekening mee dat de deelnemer dit misschien niet kan. Alternatieven hiervoor zijn: op twee benen springen, op één been balanceren, op één been springen met steun voor balans. Zo kun je voor iedere oefening een aanpassing bedenken.

Kern gedeelte: 15 tot 30 minuten

Nadat iemand warm is wordt het tijd voor de kern van de training. In dit deel ga je in op technieken of doe je moeilijkere en zwaardere oefeningen. Bedenk een aantal oefeningen of technieken die je wilt doen. Houd hierbij weer rekening met het niveau van de deelnemer. Ook hier geldt dat je verschillende oefeningen aan kunt passen op iemands niveau.

Houd bij het uitdenken van de oefeningen rekening met de tijd. Hoe lang duurt de uitleg? Hoe lang wil je dat iemand met de uitvoering bezig is? Bedenk je hierbij dat mensen met een beperking vaak een korte aandachtsboog hebben. Kies in eerste instantie voor oefeningen die je makkelijk en kort uit kunt leggen en die snel uit te voeren zijn voor de deelnemer.

Voor inspiratie kun je online zoeken naar verschillende oefeningen die in de gekozen sport gedaan worden. Vind je het heel lastig om een lessenplan te bedenken? Dan kun je contact opnemen met je trainer, bij Sport Care Plus is jaren van ervaring in verschillende sporten en met verschillende beperkingen. Omdat elke case anders is bieden we graag advies op maat.

Cooling down: 5 tot 10 minuten

Aan het einde van de training is het belangrijk om kort wat rek- en strekoefeningen te doen om het lichaam af te laten koelen. Besteed aandacht aan alle lichaamsgebieden. Plan ook tijd in om te evalueren hoe de training ging en hoe de deelnemer het zelf vond gaan.

8.2. CLUKS

Om tijdens de eerste paar keer trainen erachter te komen wat iemands niveau is kun je je oefeningen bedenken aan de hand van CLUKS; coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid. Alle onderdelen van CLUKS tezamen bepalen hoe fit iemand 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.

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

Lenigheid

Lenigheid is hoe je flexibel bent in je spieren, pezen en gewrichten. Verminderde lenigheid maakt het lastiger om bepaalde oefeningen uit te voeren.

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

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

Kracht

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

Kracht train je 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.

8.3. Locatie en materialen

Sporten met mensen met een beperking kan vragen om aanpassingen in de materialen die je gebruikt of de locatie waar je sport. Soms hebben mensen last van prikkels, waardoor niet elke locatie geschikt is. Of als iemand motorische problemen heeft is een balsport handiger met een grote of zachte bal. Wanneer je de intake goed gedaan hebt weet je welke aanpassingen nodig zijn. Wil de deelnemer een sport beoefenen die aanpassingen vereist, hoe los je dit op?

- Zoek online naar oplossingen
- Stel de vraag aan de organisatie Sport Care Plus
- Neem contact op met de locatie waar de sport beoefend kan worden, misschien hebben zij tips

Neem contact op met mogelijke locaties om de sport uit te voeren. Vraag of het mogelijk is om daar te trainen met iemand met een beperking en op welke momenten dit mogelijk zou zijn. Informeer ook naar de kosten en abonnementen.

Afhankelijk van het lesplan dat je hebt bedacht is het ook belangrijk dat alle materialen aanwezig zijn. Bedenk dit van tevoren. Denk hierbij aan alle materialen die jij nodig zou hebben. Dit is natuurlijk zeer afhankelijk van het soort sport en de locatie. Wil je buiten een bootcamp doen zul je misschien dingen als dumbbells of kettlebells zelf moeten regelen. Maar wil je een bootcamp doen in een sportschool, dan kun je gebruik maken van de materialen die daar liggen. Maak een overzicht van alles wat je nodig hebt en bedenk aanpassingen op oefeningen waar je de materialen niet voor hebt

9. Eerste training

Na de voorbereiding komt de eerste training. Ook nu is het voornaamste doel om de deelnemer te leren kennen en hem of haar een veilig gevoel te geven. Hoe iemand presteert tijdens het sporten is minder belangrijk, het gaat erom dat iemand plezier krijgt in de nieuwe sport. Tijdens de eerste training krijg je een beter inzicht in iemands mogelijkheden en beperkingen en in de manier waarop iemand begeleid wil worden.

9.1. Deelnemer leren kennen

Tijdens de eerste training heb je meer tijd om de deelnemer beter te leren kennen. Neem hiervoor de tijd. Het kan zo zijn dat de deelnemer nerveus is. Stel jezelf enthousiast en open op en probeer hem op zijn gemak te stellen.

Doordat je de deelnemer thuis ophaalt heb je onderweg al mogelijkheid om een praatje met elkaar te houden. Praat bijvoorbeeld over wat jullie tijdens de eerste training gaan doen of vraag naar iemands week of weekend. Als je merkt dat de deelnemer moeilijk loskomt kun je dit ook loslaten. Praat misschien over wat oppervlakkige zaken. Probeer het gesprek niet te forceren maar probeer aan te voelen wat de deelnemer prettig vindt.

9.2. Nulmeting: veiligheid

De eerste training kun je in zijn geheel zien als een soort nulmeting. Het geeft je een beter beeld van iemands fysieke, emotionele en cognitieve kunnen. Begin daarom rustig met je training, je weet immers niet hoe iemand motorisch functioneert, of hoe iemand reageert op successen of tegenslagen. Houd bij de eerste training de **veiligheid** in het oog, sporten met iemand met een beperking kan leiden tot onverwachte situaties.

Bespreek met de deelnemer goed wat wel of niet kan. Vraag ook altijd of bepaalde bewegingen pijn doen. Geef aan dat het niet geeft als iets niet lukt.

“

Je weet soms echt niet wat je kunt verwachten. Zo had ik een keer een eerste training met een deelnemer en die trok zomaar zijn broek naar beneden! Ik wist van tevoren niet dat hij zulke impulsieve dingen zou doen. Het is daarom altijd beter om een eerste training in een veilige omgeving te plannen.

”

“

Als iemand een halfzijdige verlamming heeft ga je niet onvoorbereid het water in. Dan kijk je eerst of iemand de motoriek heeft om te blijven drijven in het ondiepe. Daarna ga je misschien in het diepe zwemmen met zo'n schuimrubber buis. Na een tijdje kijk je of het met bandjes lukt. Maar elke stap richting los zwemmen is weer een kwestie van proberen en kan voor een onveilige situatie zorgen. Dit hoort erbij maar je pakt het zo veilig mogelijk aan.

”

9.3. Evalueren: terugkoppelen contactpersoon

Bespreek met de deelnemer hoe de training ging. Vraag of de deelnemer het leuk vond en of hij of zij volgende week weer wilt sporten en of je dan hetzelfde gaat doen. Het kan zo zijn dat de gekozen sport of activiteit geen succes is. Kijk dan of het de moeite waard is om het nog een keer te proberen of bedenk voor de volgende training een andere activiteit.

Bespreek samen de successen. Ook al lijken sommige successen klein, voor sommige mensen is het al een grote stap om van de bank af te komen.

Koppel de ervaringen van de eerste training terug aan de contactpersoon. Wanneer bepaald gedrag je is opgevallen heeft de contactpersoon vaak goede tips of inzichten die jou op weg kunnen helpen bij de trainingen.

Tips voor de eerste training:

- Bel of app de deelnemer de dag van tevoren om de afspraak te bevestigen, dit geeft jou én de deelnemer meer zekerheid, bespreek:
 - Tijd
 - Locatie
 - Kleding
 - Materialen
- Als de deelnemer niet reageert op de app bel dan om de afspraak te bevestigen
- Stuur ook een berichtje aan de contactpersoon
- Haal de deelnemer bij voorkeur thuis op, hiermee:
 - Verlaag je de drempel om de afspraak na te komen
 - Los je het probleem van vervoer op
 - Neem je spanning weg: je gaat samen naar de sportlocatie
- Leg de lat voor de eerste training niet te hoog
- Leg dingen rustig en stapsgewijs uit
- Controleer of iemand je begrijpt door te vragen "heb ik het zo goed uitgelegd" (dit is anders dan "begrijp je dat", mensen durven soms niet toe te geven dat ze dingen niet begrijpen)
- Bereid de deelnemer erop voor dat hij spierpijn kan hebben

10. Contact met de omgeving

In de oriëntatiefase heb je ook het eerste contact met het netwerk van de deelnemer. Dit netwerk ondersteunt hen vaak in dagelijkse activiteiten. Als SCP-coach is het belangrijk om goed contact met dit netwerk te hebben. Ze kunnen helpen met de deelnemer gemotiveerd houden, maar je kunt ook veel van ze leren over de deelnemer, die zij als geen ander kennen (Delfos & Gortmer 2008). Hoe betrek je het netwerk van de deelnemer bij het sportproject?



“Het contact met familie, vrienden, ouders, omgeving is heel belangrijk. Daar haal je veel uit over hoe iemand is. Daar leer je veel van, samen met deze mensen kun je sparren. Ook bijvoorbeeld met de persoonlijke begeleider. Zij weten kleine dingen waardoor je een beter beeld krijgt van hoe iemand is in zijn omgeving, waardoor je iemand beter kunt begeleiden.”

- Patrick Rupsam

10.1. Netwerk in kaart brengen

De mensen om ons heen hebben vaak veel invloed op ons leven. Wie zijn de belangrijke mensen voor de deelnemer en wat is hun invloed op de deelnemer? Het is belangrijk om met de deelnemer te spreken over de belangrijke mensen in zijn of haar leven. Bespreek wie dat zijn en wat voor rol zij in hun leven spelen. Vraag ook of je contact met ze mag opnemen en of zij betrokken mogen worden bij het sporten.

Je hoeft hier geen gesprek voor in te plannen. Tijdens het sporten kun je hier laagdrempelig over praten. Vragen die je kunt stellen zijn:

- Wie zie je vaak?
- Wie is belangrijk voor jou?
- Wat doen zij voor je?
- Hoe vaak zie je ze?
- Waarom is hij/zij belangrijk voor je?
- Wie is er nog meer belangrijk voor je?

Hier kun je een lijstje van maken. Let ook op welke mensen de deelnemer misschien benoemt tijdens het trainen. Deze namen kun je toevoegen aan het lijstje. Er zijn tal van verschillende methoden om het netwerk uitgebreid in kaart te brengen. Mocht je dit interessant en relevant vinden voor een specifieke deelnemer. Kijk voor meer informatie naar [dit document over netwerkgericht werken van Movisie](#).

10.2. Samenwerken met het netwerk

Het is belangrijk en nuttig om goed samen te werken met het netwerk van de deelnemer. Zie jouw werk als een driehoek, de deelnemer, zijn netwerk en jijzelf. Het werk dat jij doet heeft effect op het leven van de deelnemer en daarom ook op het netwerk. Als jij bijvoorbeeld de deelnemer vertelt dat hij of zij in de vrije tijd mag gamen, kan dit ingaan tegen de afspraken die een deelnemer misschien heeft met zijn ouders of persoonlijk begeleider. Dit voorbeeld geeft al aan hoe belangrijk communiceren met het netwerk is.

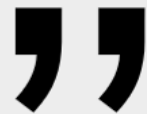
Maak vooral gebruik van de kennis die het netwerk heeft van de deelnemer. Ouders, vrienden, familie, de persoonlijk begeleider, allemaal mensen die de deelnemer al goed kennen en vaak zien. Zij kennen de deelnemer als geen ander en deze kennis moet je zeker ter harte nemen.

Overvraging voorkomen

Mensen uit het netwerk van de deelnemer zijn vaak al actief betrokken als mantelzorger. Daarom is het belangrijk dat jij er als SCP-coach rekening mee houdt dat je niet teveel vraagt. Houdt mensen op de hoogte van gemaakte afspraken maar ga er niet vanuit dat zij altijd een steentje bij kunnen dragen.



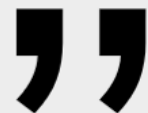
Met een deelnemer had ik afgesproken wekelijks een strandwandeling te maken. Om bij het strand te komen zei hij "Oh mijn moeder brengt mij wel, geen probleem!" Toen werd ik de volgende dag gebeld door zijn moeder, die wel een beetje van streek was. Ze wilde namelijk heel graag helpen maar ze kon moeilijk elke week dat stuk rijden en dan een uur gaan wachten. Achteraf had ik het natuurlijk eerst met haar moeten overleggen!



10.3. Betrokken worden wederzijds



"Je moet wel jouw plekje soms ook een beetje opeisen. Wanneer een deelnemer bijvoorbeeld naar de tandarts moet kan hij daardoor helemaal van streek zijn. Als de contactpersoon jou van zoiets op de hoogte brengt kan dat je enorm helpen."



Onthoud dat jij als SCP-coach een nieuw persoon bent in het netwerk. Voor de mensen die al in het netwerk zitten is het ook wennen om rekening te houden met jou. Opeens zijn er nieuwe afspraken in de agenda en worden er nieuwe dingen van de deelnemer gevraagd. Ook is het voor een contactpersoon of persoonlijk begeleider niet vanzelfsprekend dat gebeurtenissen in het dagelijks leven van invloed zijn op jouw sportcoaching.

Vraag daarom zelf naar relevante informatie. Geef vanaf het begin van het traject aan dat je graag op de hoogte gehouden wordt. Weet wel dat het ook jouw verantwoordelijkheid is om dit contact op te zoeken en goed te houden. Wanneer jij regelmatig duidelijk communiceert en vraagt naar informatie, zal het voor de andere partijen steeds natuurlijker worden om jou ook te benaderen.

Tips

- Neem met goedkeuring van de deelnemer contact op met het netwerk, dit zijn ook de contactpersoon en/of de persoonlijk begeleider
- Houdt het netwerk op de hoogte van jullie afspraken
- Maak na afloop een praatje met de contactpersoon/persoonlijk begeleider, dit kan:
 - Wanneer je iemand thuis afzet
 - Telefonisch, per mail of Whatsapp
- Vraag aan het netwerk of er nog dingen zijn die jij moet weten
 - Gebeurtenissen die invloed kunnen hebben op de deelnemer
 - Afspraken die gelijk vallen met jullie training
- Wees bescheiden, jij bent de nieuwe persoon in het netwerk
- Vraag om feedback van het netwerk
- Zorg ervoor dat je één contactpersoon heb, maak hierover afspraken met de betrokkenen

Bronnen en Literatuur

Bronnen

- Kenniscentrum Sport & Bewegen (2019) Whitepaper sport en bewegen voor mensen met een beperking.
- Douma, J. (2018) Jeugdigen en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Kenmerken en de gevolgen voor diagnostisch onderzoek en (gedrags)interventies.
- De Wit, M., Moonen, X., Douma, J. (2011) Richtlijn effectieve interventies LVB.
- Academische Werkplaats Kajak (2019) Handreiking Middelengebruik en verslaving bij mensen met een LVB.
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/samenwerken-met-familie>
- Kuik, S.N. (2014). Tips bij het in gesprek gaan met een burger met een licht verstandelijke beperking. Hanze.
https://research.hanze.nl/ws/portalfiles/portal/8340375/133.TIPS_Gesprek_in_2015_1_.pdf

Literatuur

Bateson, G., (1972, herdruk 1990), Steps to an Ecology of Mind.: Ballantine Books, New York

Dilts, R. (2003). From coach to awakener. Meta Publications. California

Dick, F.W. (2015). Sports training principles. Bloomsbury. London

Jongen, K. (2019). Bootcamp geven doe je zo. Blackboxpublishing. Waalwijk.

Schultz von Thun, F. (2010) Hoe bedoelt u? Een psychologische analyse van menselijke communicatie. Noordhoff Uitgevers. Houten

Wiertzema, K., Jansen, P. (2012) Basisprincipes van communicatie. Pearson. Amsterdam

MODULE 4 – DE UITVOERINGSFASE: OPZETTEN VAN EEN SPORTPROJECT

1. Inleiding

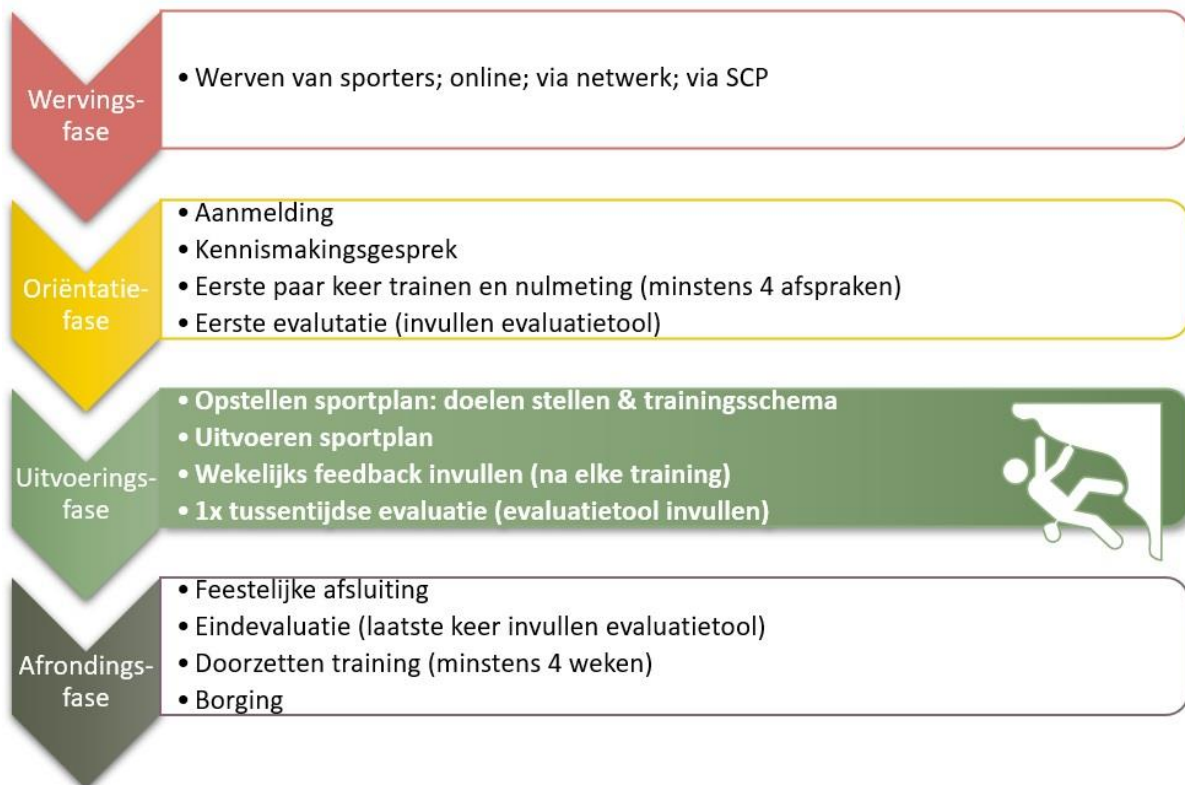
In deze module gaan we bespreken hoe je een sportproject opzet en wat daarbij komt kijken. Dit is de eerste stap in de uitvoeringsfase.

In de **oriëntatiefase** heb je een goed beeld gekregen van wat de deelnemer kan en leuk vindt. Daarnaast heb je in het kennismakingsgesprek en tijdens het trainen een goed beeld gekregen van de doelen waar de deelnemer aan zou willen werken.

Wanneer je een sportproject gaat beginnen moet je eerst duidelijk hebben wat de persoonlijke doelen zijn en wat het sportdoel gaat zijn. Vervolgens ga je daar een planning voor bedenken.

In deze module gaan we dieper in op alles wat komt kijken bij het opzetten van een sportproject:

- Het beschrijven van persoonlijke doelen en sportdoelen
- Het meten van de beginsituatie en het bijhouden van de voortgang
- Het maken van een passend trainingsschema
- Hoe je een trainingsmoment vorm geeft
- De praktische zaken



2. Doelen stellen

De kern van de Sport Care Plus methode is dat we door middel van sporten werken aan persoonlijke ontwikkeling. Dit doen we door in een **sportproject** aandacht te besteden **persoonlijke doelen**.

Tijdens de oriëntatiefase, heb je de deelnemer beter leren kennen. Je weet nu wat voor sport hij of zij leuk vindt en waar iemand fysiek en mentaal staat. Daarnaast heb je de mogelijkheid gehad om te praten over de persoonlijke doelen. Op basis hiervan kun je samen gaan bespreken of de deelnemer naar een sportdoel toe wil werken.

Persoonlijke doel

Het persoonlijke doel van de deelnemer kan van alles zijn, misschien wil de sporter socialer of zelfverzekerder worden, afvallen, sterker worden of meer deelnemen aan de maatschappij. Deze persoonlijke doelen kun je koppelen aan een sportdoel.

- Meedoen aan een wedstrijd kan iemand zelfvertrouwen geven
- Deelnemen aan een groepssport kan zorgen voor meer sociale contacten
- Wekelijks op vaste momenten trainen kan zorgen voor een beter ritme

Sportdoel

Het sportdoel kan uitdagend of laagdrempelig zijn, afhankelijk van wat deelnemer wilt. Het doel kan zijn om 3 maanden lang wekelijks een uur te sporten. Het doel kan ook zijn om te trainen voor een wandeltocht van 10 kilometer. Maar misschien heb je een deelnemer met grotere ambities!

Afhankelijk van de persoonlijke doelen, de interesses en de competenties van de deelnemer bedenk je samen wat een leuk sportdoel kan zijn. Sportdoelen kunnen heel uiteenlopend zijn. Het belangrijkste is dat het een sport betreft waar iemand plezier aan beleeft en dat je binnen die sport een doel stelt dat aansluit bij de competenties en de persoonlijke doelen van de sporter.

Voorbeeld

Piet houdt heel erg van fitness

Afhankelijk van hoe je de fitnessstrainingen inricht kun je hiermee werken aan

- Fysieke gezondheid
- Mentale gezondheid
- Ritme creëren
- Socialer worden

Piet weet niet welke sport hij leuk vindt maar wil graag een betere conditie en vrienden maken

Ook deze persoonlijke doelen zijn te combineren en te bereiken via verschillende routes:

- Wandelen met een groep, met als doel een aantal kilometers kunnen lopen.
- Wekelijks naar de sportschool, met als doel een vast ritme te krijgen, en samen zoeken naar een trainingsmaatje.
- Fietsen met een groep en trainen voor een fietstocht, met als doel een bepaalde afstand binnen een bepaalde tijd rijden.

Wat als iemand geen realistische doelen kan stellen?

Iemand zonder hardlooperervaring wil een marathon lopen? Hoe reageer je dan? Dat is lastig want je wilt niet iemands zelfvertrouwen beschadigen. Reageer in eerste instantie enthousiast:

“Wauw wat een motivatie heb jij, dat zou een fantastische prestatie zijn!”

Probeer daarna het doel in kleinere stapjes op te breken of bedenk een realistisch alternatief:

“Zullen we dat in kleinere stapjes doen? Dat we eerst een wedstrijd van 10km doen?”

3. Voortgang

Omdat je nu gericht aan de slag gaat is het belangrijk om voortgang te gaan meten bij de deelnemer. Dit doen wij aan de hand van ons eigen meetinstrument. In dat meetinstrument hebben we de persoonlijke doelen onderverdeeld in de volgende leefgebieden:

- Fysiek: wanneer iemand lichamelijk gezonder wil worden
- Mentaal: wanneer iemand gelukkiger wil worden
- Sociaal: wanneer iemand meer contacten wil hebben
- Persoonlijk: wanneer iemand aan zichzelf of zijn gedrag wil werken
- Zinnvolle dag: wanneer iemand meer ritme wil of meer wil participeren

3.1. SMART Doelen

Om een goed trainingsschema te kunnen maken heb je een duidelijk doel nodig. Een handige manier om doelen te formuleren is met de SMART methode. SMART staat voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden.

- **Specifiek:** Hoe helderder het doel omschreven is hoe beter je weet wanneer het behaald is. Ook zorgt specificiteit ervoor dat je beter weet welke strategieën je moet gebruiken, en welke vaardigheden belangrijk zijn om aan te werken. Een specifiek doel zorgt voor focus! Omschrijf zowel je sportdoel als het persoonlijke doel zo specifiek mogelijk.
- **Meetbaar:** De meetbaarheid van een doel maakt dat je beter weet wanneer het behaald is. Hierdoor kun je beter inschatten hoe lang het nog duurt of wat je nog moet doen om het doel te bereiken. Meetbaarheid creëer je door een numeriek aspect toe te voegen aan je doel: 10 kilometer in binnen een uur hardlopen.
- **Acceptabel:** Alle deelnemers moeten akkoord zijn met het doel. Dit is waar motivatie een rol speelt. Het is belangrijk dat het gestelde doel door de sporter is geformuleerd. Wat wil de sporter bereiken? Wanneer het doel namelijk niet volledig geaccepteerd, of niet autonoom gekozen is, dan zal de sporter zich hier niet maximaal voor in gaan zetten.
- **Realistisch:** Een doel moet uitdagend, maar wel realistisch zijn. Wanneer een doel onrealistisch is heeft het geen zin om ervoor te werken. Daarnaast zou falen een negatieve impact kunnen hebben op de sporter. Je gaat geen Dam tot Dam loop als doel stellen wanneer de sporter nog maar net is begonnen met wandelen. Dan zou je eerder kiezen voor een wandeltocht of sponsorloop met een kortere afstand. Ook is dit afhankelijk van hoeveel tijd je hebt, wat ons brengt bij het volgende punt!
- **Tijdsgebonden:** Wanneer is het doel bereikt of zou het bereikt moeten zijn? Dit tijdsgebonden aspect zorgt ervoor dat je weet wat je wanneer moet doen en welke voortgang er moet zijn op welk moment.

Voorbeeld

Ik had een tijdje terug een deelnemer, die kon door haar hersenletsel niet meer autorijden. Maar ze wilde niet wisselen van fysiotherapeut. Ook wilde ze zelfstandigheid behouden door wel zelf van A naar B te kunnen komen. Daarom wilde ze langere stukken leren fietsen. Het doel dat wij formuleerden was:

“Door 2x per week 5 kilometer te fietsen, fiets ik over twee maanden, zelfstandig 1x per week 15 kilometer naar de fysiotherapie.”

Specifiek: Er is duidelijk omschreven wat de sporter gaat doen, hoe vaak, en waarom.

Meetbaar: Er is een duidelijk kilometeraantal genoemd.

Acceptabel: De deelnemer wil dit zelf graag om zelfstandiger te worden.

Realistisch: 15 kilometer fietsen is een haalbaar doel, 2x per week 5 kilometer fietsen is ook realistisch

Tijdsgebonden: Over twee maanden willen we het bereikt hebben.

3.2. Uitingen

Een persoonlijk doel zoals “ik wil zelfstandiger worden” is nog vaag. Want wat houdt dat in? In het vorige voorbeeld wilde de deelnemer zelfstandiger worden door haar eigen vervoer te regelen. Maar voor iemand anders is zelfstandigheid misschien zelf kunnen koken of zonder hulp een rondje kunnen lopen. Daarom maken we die grote doelen kleiner. Waardoor de voortgang beter bij te houden is. Wanneer je een persoonlijk doel zoals “zelfstandiger worden” kunt vertalen naar het gedrag van de deelnemer dan kun je hieraan gaan werken en dit meten.

Voortgang meten met **uitingen** heeft twee voordelen. Ten eerste is het begrijpbaarder voor mensen met een verstandelijke beperking en ten tweede maakt het abstracte doelen meetbaar.

- **Begrijpbaarder:** een deelnemer kan vaak wel zeggen “ik ben boos op mijn begeleider”, de analytische stap naar “ik heb agressieproblemen” kan te abstract zijn voor mensen.
- **Meetbaar:** met uitingen vertaal je abstracte doelen naar praktische zaken om aan te werken, die praktische zaken kunnen we meten. Als iemand aan zijn ritme wil werken moet je weten wat de huidige ritme problemen zijn en zodoende kun je voortgang bijhouden.

Ervaring

Ik ben eenzaam

Ik ben onzeker

Ik heb agressieproblemen

Mijn dag/nachtritme is verstoord

Uiting

Mijn moeder is mijn enige vriend

Ik zie alleen de mensen van het steunpunt

Ik durf geen vragen te stellen aan mensen

Ik ga nooit alleen naar een nieuwe plek

Als ik boos word sla ik met deuren

Ik word snel boos

Ik game tot 4 uur 's nachts

Ik word altijd pas om 13.00 wakker

4. Voortgang meten

Doelenformulier

Bij Sport Care Plus hebben we een doelenformulier waarin je de voortgang op vijf leefgebieden kunt bijhouden: fysiek, mentaal, sociaal, gedrag en zinvolle dag. Dit formulier zal beschikbaar worden in je eigen portaal. Hier kun je de voortgang van je deelnemers bijhouden. Na de oriëntatiefase vul je voor het eerst het doelenformulier in. Dit doe je aan de hand van een evaluatiegesprek.

Maar hoe voer je een evaluatiegesprek? Dat is afhankelijk van het niveau en de persoonlijkheid van de deelnemer. Als het niveau van de deelnemer dat toestaat kun je het gesprek voeren tijdens het sporten. Maar voor veel mensen zal dit te afleidend zijn. Dan kun je beter afspreken om het laatste half uur van de training even te gaan zitten.

Wanneer je dan gaat zitten kun je het gesprek op 2 manieren vormgeven:

1. Je pakt het **online doelenformulier** erbij op je mobiel of laptop en vult samen de vragen in
2. Je pakt het **doelenformulier** erbij en vult die samen met de deelnemer in

Om het gesprek makkelijker te maken voor jezelf en de deelnemer hebben we ook een papieren **doelenformulier**. Deze kun je gebruiken als leidraad voor een evaluatiegesprek. **Je vindt dit formulier in je hand-outs**. In dit doelenformulier zie je de 5 categorieën die je een score kunt geven. Bespreek met de deelnemer hoe het gaat per leefgebied. In de tweede kolom zie je een aantal voorbeelden waar je naar kunt vragen. Vraag de deelnemer een score te geven over hoe het gaat. Zelfs als één van de punten niet een persoonlijk doel wordt kan het wel zo zijn dat het zich verbeterd gedurende het traject. Misschien wil een deelnemer niet meer vrienden maken, maar blijkt na het project toch dat hij zich minder eenzaam voelt. Dit zijn indirecte resultaten die erg waardevol zijn.

Nadat je alle vijf categorieën hebt besproken vraag je de deelnemer welk punt het belangrijkste is om aan te werken tijdens het sportproject. Dit wordt het persoonlijke doel. Aan de hand van dit gesprek vul je zelf het online doelenformulier in.

Fysieke voortgang

Het kan zo zijn dat iemand vooral fysieke doelen heeft, zoals afvallen of een betere conditie krijgen. Maar ook als ze dat niet hebben is het goed om de fysieke voortgang bij te houden. Hiervoor doen we een fysieke nulmeting, die je gedurende de trainingen bij kunt houden. Het voordeel hiervan is dat:

- Je weet wat je beginpunt is; hier kun je de planning en het doel op afstemmen
- Je gedurende het sportproject bij kunt houden of je op de goede weg zit
- De deelnemer tijdens en na afloop van het project kan zien wat hij of zij bereikt heeft
- Je na een project in kunt zien wat heeft gewerkt en wat niet

Fysieke test

Een fysieke test gaat uiteraard over waar iemand op dat moment staat qua fysieke fitheid. Dit kan zo gedetailleerd als de deelnemer zelf interessant vindt. Sommige deelnemers zullen het interessant en leuk vinden, voor andere deelnemers verhoogt het de druk alleen maar. Vraag dus vooral aan de deelnemer wat die wil.

Als een deelnemer het niet interessant vindt kun je het ook laagdrempelig doen. Voor een conditietest hoef je niet per se met een hartritmemeter op de loopband, je kunt ook een keer samen hardlopen en noteren wat iemand volhoudt. Hetzelfde geldt voor andere sporten en andere fysieke tests. Afhankelijk van het soort sport dat je gaat beoefenen kijk je welke factoren van belang zijn om te meten.

5. Trainingsschema

Wanneer je een trainingschema gaat maken stel je jezelf één belangrijke vraag: Wat is het doel en hoe ga je dat bereiken? We hebben in de vorige hoofdstukken gekeken naar het formuleren van een sportdoel. Nu zal je moeten uitwerken hoe de deelnemer dit doel gaat bereiken. Om ervoor te zorgen dat het gestelde doel haalbaar is moet je een goed plan opzetten.

Inmiddels heb je een beeld van de fysieke en mentale competenties van de deelnemer; de beginsituatie. Met behulp van deze beginsituatie, in combinatie met praktische zaken en de gestelde eindsituatie (het doel) ga je een planning maken.

5.1. Trainingsschema

Ieder trainingschema ziet er anders uit. Dit komt doordat het helemaal aangepast wordt aan de deelnemer. Hierdoor is het trainingschema sterk afhankelijk van:

- De beginsituatie van de deelnemer
- De gewenste eindsituatie van de deelnemer
- De persoonlijke doelen
- Het soort sport
- Hoe vaak iemand kan trainen

Hoe klein of groot het doel ook is, een goede planning is belangrijk. Wil je dat iemand met plezier 3 maanden lang wekelijks komt sporten, dan besteed je extra aandacht aan de planning afwisselend en leuk houden. Wil iemand 10 kilometer wandelen, dan kijk je goed naar de opbouw van het aantal kilometers.

Voor het maken van de planning kan het zijn dat je onderzoek moet doen. Hiervoor kun je zelf onderzoek doen of andere SCP coaches om hulp vragen. Bij Sport Care Plus is intern ook kennis over het maken van trainingschema's. Hieronder vind je een tabel die je kunt gebruiken als leidraad. Hij is ingevuld als voorbeeld.

Maak met de deelnemer afspraken over de planning. Op welke momenten gaan jullie trainen? Moet de deelnemer ook zelfstandig gaan trainen? Bespreek samen wat haalbaar is. Bespreek de gemaakte afspraken ook met de contactpersoon.

5.2. Tussendoelen

Verstand op nul en je blik op oneindig! Werken naar het einddoel kan soms ver weg lijken. Maak het voor jezelf én de deelnemer overzichtelijker en maak kleinere tussendoelen.

Kijk eerst hoeveel tijd je hebt tussen de beginsituatie en het doel. Deel vervolgens deze periode op in fases. Vraag jezelf per fase af wat je met de deelnemer wilt bereiken in die fase en wat jullie gaan doen om dat te bereiken. Denk hierbij na over zowel het sportdoel als het persoonlijke doel.

Vier de tussendoelen!

Vergeet ook niet om de tussendoel te vieren! Het vieren van succes is belangrijk om de deelnemer gemotiveerd te houden. Dit kan met een schouderklopje. Maar je kunt ook een klein moment inlassen om het te vieren, of iets motiverends plaatsen op sociale media (met toestemming). Als je de deelnemer maar even in het zonnetje zet!

Trainingsschema		
SMART Doel		
Persoonlijk doel:		
Sportdoel:		
Periode totaal:		
Aantal fases:		
Dagen p.w.:		
Maand 1		
Sportdoel maand 1		
Persoonlijk doel		
Week	Training 1	Training 2
1		
1		
3		
4		
Maand 2		
Sportdoel maand 2		
Persoonlijk doel		
Week	Training 1	Training 2
1		
2		
3		
4		
Maand 3		
Sportdoel maand 3		
Persoonlijk doel		
Week	Training 1	Training 2
1		
2		
3		
4		

5.3. Algemene tips

Loop niet te hard van stapel

Wanneer je begint met trainen voor een doel is het verleidelijk om keihard van start te gaan. Dit kan echter een averechts effect hebben. Wanneer je te hoog inzet kan dit het plezier enorm doen afnemen. De trainingen zijn te zwaar, herstellen van spierpijn duurt te lang en het sporten kan een "taak" worden.

Bouw rustig op: Het voorgaande probleem los je op door rustig op te bouwen. Zowel in de intensiteit van je trainingen als in de frequentie. Begin met 1 of 2 keer per week maximaal een uur trainen. Gaat dit goed en vindt de deelnemer het leuk? Dan kun je het op gaan bouwen. Ga 1,5 uur trainen, of voeg een extra training toe. Misschien kan de deelnemer ook in zijn eigen tijd wel aan de slag. Hoe frequenter iemand traint hoe sneller ook de intensiteit omhoog kan gaan.

In het trainingsschema kun je de intensiteit van de trainingen langzaam opbouwen. Dit geldt voor iedere sport, de deelnemer zal namelijk steeds meer conditie en kracht opbouwen. Is een deelnemer niet moe na een training? Dan kun je eventueel de intensiteit wat verhogen. Houdt hierbij wel in gedachten dat het leuk moet blijven!

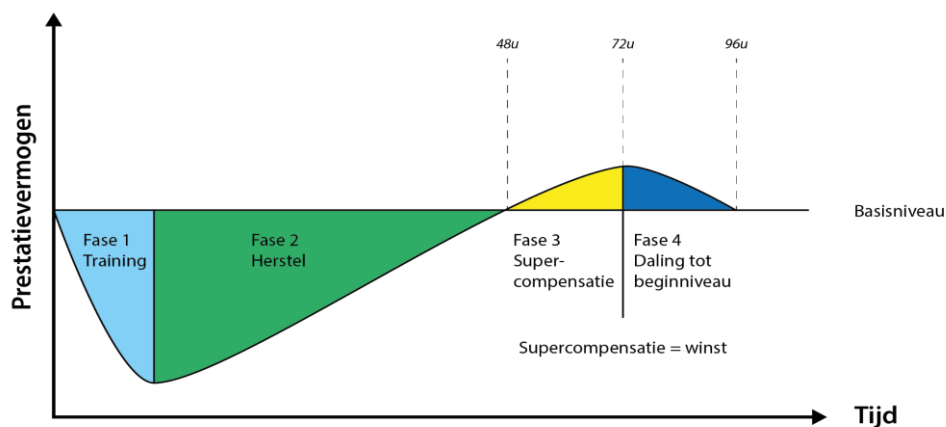
Wees realistisch: Bij het maken van een trainingsschema moet je wel realistisch blijven. Kan iemand nu 5 kilometer hardlopen? Dan ga je niet over 3 maanden een marathon rennen. Hierbij is het van belang dat het doel realistisch is, maar het sportschema moet ook realistisch zijn. Wellicht is het mogelijk om een doel te halen als je 5 keer per week traint, maar dit is waarschijnlijk niet vol te houden en zal waarschijnlijk ten koste gaan van het sportplezier.

Zorg voor regelmaat: Sporten op vaste dagen en vaste tijden zorgt ervoor dat het makkelijker in iemands systeem komt. Maak dus zoveel mogelijk dezelfde afspraken. Zorg ook voor regelmaat in je trainingen. Structuur creëert rust, want iemand weet wat ze van de training kunnen verwachten. In module 3 bespreken we al hoe je een training opbouwt (warming-up, kern en cooling down). Houd je elke week aan die opbouw.

Houd het afwisselend: Om trainen leuk en interessant te houden is afwisseling ook heel belangrijk. Houdt de warming-up en cooling down zoveel mogelijk hetzelfde, voor de regelmaat, maar wissel met de inhoud van de kern. Daarnaast is afwisseling ook belangrijk voor je lichaam. Een lichaam gaat aan bewegingen, je wordt er steeds beter en efficiënter in. Als je iedere week hetzelfde doet zal het niet meer zoveel impact hebben omdat je lichaam al weet hoe het ermee om moet gaan.

Neem genoeg rust: Een lichaam moet kunnen herstellen na een training. Wanneer je twee keer per week met iemand traint plan je die trainingen dus niet direct na elkaar, maar het liefst met 2 à 3 dagen rust ertussen. Ook kun je je trainingen inrichten om hier rekening mee te houden. Deed je les 1 cardio? Doe dan les 2 kracht.

Supercompensatie: Superwat? Supercompensatie! Dit is een theorie uit de krachttraining. Als je op traint put je je spieren uit. Hierdoor ben je direct ná je training zwakker dan voor je training. Daarna gaan je spieren herstellen en kom je in een supercompensatie fase, in die fase ben je sterker dan je vorige training! Deze fase is ongeveer 2/3 dagen na je vorige training. Wacht je te lang dan zakt je kracht weer af naar het beginpunt.



Gebruik een app : Voor allerlei verschillende sporten zijn apps en online challenges te vinden. Vooral die apps zijn heel handig voor het bijhouden van de voortgang en het geven van notificaties. Zoek eens wat rond naar verschillende apps die jou en de deelnemer kunnen helpen.

6. Trainingsmoment

Opbouw van een training

In de vorige module bespraken we al hoe je een training globaal opbouwt. Wanneer je naar een doel toe gaat trainen is het van belang om beter te kijken naar de kern van je trainingen. Wat ga je per training doen om aan de doelen te werken? Het is hierbij de bedoeling dat je het doel van een training vertaalt naar oefeningen om te doen. Hoe je dit invult is natuurlijk afhankelijk van het soort sport dat je beoefend, maar in globale lijnen volgt je training de volgende opbouw:

- Inleiding (warming-up)
- Kern 1 (leren van nieuwe technieken)
- Kern 2 (toepassen van geleerde technieken)
- Slot (spelvorm)
- Cooling down

Bij de kern oefeningen moet je bedenken waar het accent van de oefening ligt. Hoe specifieker je iets oefent hoe beter je erin wordt. Moet iemand focussen op het afrollen van zijn voeten? Of juist op zijn ademhaling denken? Kies één of twee accenten. Of laat de deelnemer zelf nadenken wat het accent van de oefening is.

Sportdoelen

Het is voor jezelf en de deelnemer prettig als het duidelijk is wat het doel is van een trainingsmoment. Bedenk je dus van tevoren waar je tijdens de training aan wilt werken en waarom je daaraan wilt werken. Hierdoor krijg je ook meer structuur tijdens je training en zal de deelnemer het nut inzien van je oefeningen. Hiervoor kun je weer het geheugensteuntje “CLUKS” gebruiken.

Persoonlijke doelen

De persoonlijke doelen van de deelnemer kun je impliciet in oefeningen verwerken. Bedenk voor jezelf wat de doelen zijn voor die week.

- Je kunt iemand leren assertiever te zijn door oefeningen te doen waarbij ze hun grenzen aan moeten geven.
- Of je leert iemand sociale vaardigheden door hem samen te laten werken.
- Ook in de sportschool kun je dit soort dingen samen oefenen.

“

Benoem je het wanneer je werkt aan persoonlijke doelen? Dit ligt aan de situatie. Soms kan het de druk onnodig verhogen. Maar soms wil je in een oefening juist dat iemand iets actief oefent, dan is het goed om het uit te leggen. Als iemand niet weet hoe hij grenzen moet aangeven, of een gesprek met een vreemde moet voeren, dan heeft diegene daar wel uitleg voor nodig. Maak een inschatting van iemands kunnen, leg eventueel uit hoe ze iets moeten doen, en geef altijd opbouwende feedback na de uitvoering.

”

7. Mogelijkheden uitzoeken

Wanneer je weet wat het doel is waar je naartoe wilt gaan werken is het belangrijk dat je de praktische zaken in kaart gaat brengen.

Betrekken contactpersoon

Allereerst is het van belang dat je contact opneemt met de contactpersoon. Die kent de deelnemer immers het beste. De contactpersoon kan je helpen inschatten of de **persoonlijke doelen** of het **sportdoel** misschien bijgesteld moeten worden. Daarnaast kun je bespreken welke materialen de deelnemer zelf kan regelen. Ook kun je bespreken of de deelnemer tijd in zijn/haar agenda heeft en de financiële middelen om eventueel meer trainingen in te plannen.

Financiële plaatje

Behalve dat het haalbaar en leuk moet zijn voor de deelnemer moet er rekening gehouden worden met de financiële haalbaarheid. Breng duidelijk in kaart wat de kosten voor het behalen van het doel zijn. Gebruik hiervoor het [format](#). Denk hierbij aan:

- Materialen
- Locatie
- Inschrijfkosten
- Reiskosten
- Kleding
- Uurtarief SCP-coach

Een deel hiervan kan misschien door de deelnemer zelf geregeld worden, bespreek dit met de deelnemer en de contactpersoon.

Maar soms is niet alles op deze manier gedekt. Hierom is het handig om het project aantrekkelijk te maken voor partners of sponsors, een opvallend of uitdagend doel kan hieraan bijdragen! Probeer zo snel mogelijk binnen en buiten je netwerk partijen in te schakelen die mogelijk iets zouden kunnen bijdragen. Denk hierbij aan:

- Vrienden en familie van de deelnemer
- Sportlocaties waar je misschien gratis of met korting kunt trainen
- Sportwinkels die mogelijk materialen kunnen verschaffen
- Online campagne met een inzamelingsactie

8. Groep of individueel

Het sporten met groepen biedt voor en nadelen. Begeleiding geven in groepsverband geeft mogelijkheid om te werken aan doelen die met individuele trainingen lastiger zijn. Wil iemand grenzen aan leren geven? Dan is een groep een fantastisch hulpmiddel. Maar sporten in een groep kan lastig zijn voor mensen, wanneer ze niet goed in staat zijn zich aan te passen aan anderen bijvoorbeeld. De voordelen van groepsgewijs werken zijn:

- **Het is efficiënter:** door in een groep te sporten train je meer mensen tegelijkertijd. Dit zorgt er ook voor dat de kosten voor de deelnemers lager kunnen zijn.
- **Mensen kunnen van elkaar leren:** De deelnemers hebben allemaal andere achtergronden en ervaringen. Door samen te werken en feedback te geven kunnen ze van elkaar leren.
- **Het heeft meer impact:** De deelnemers zien dat ze niet de enige zijn met hun problemen, tips en tricks van lotgenoten hebben vaak meer invloed dan tips en tricks van een coach.
- **Motiverend:** De successen van anderen kunnen motiverend werken. Ook kan een goede groepscohesie zorgen voor meer motivatie en sportplezier.
- **Het biedt sociale contacten:** Voor veel mensen met een beperking is sporten ook vooral een manier om sociale contacten op te doen. Bij mensen met een beperking is eenzaamheid een belangrijk sociaal maatschappelijk thema. Groepssporten is een fantastische manier om mensen hierbij te helpen.
- **Het lijkt meer op de realiteit buiten het sporten om:** Sport Care Plus is een methode om mensen meer te bieden dan alleen sporten, groepssport leent zich om te werken aan meer en andere doelen dan alleen de fysieke doelen.

Deze voordelen gelden vooral wanneer mensen zich prettig voelen in de groep, iets waar we in module 7 Groepstrainingen en Dynamiek meer aandacht aan besteden. In sommige gevallen kun je er beter voor kiezen om individuele begeleiding te geven.

- **Iemand heeft heel specifieke doelen:** als iemand wil trainen om aan een triatlon mee te doen vraagt dat om een heel ander trainingsschema dan iemand die zijn ritme wil creëren in het dagelijks leven.
- **Iemands gedrag past niet binnen de groep:** Wanneer iemand agressief is, ongepast gedrag vertoont, afspraken niet nakomt, liegt of op andere manieren de groepsregels niet nakomt dan past diegene op dat moment niet in een groep.
- **Iemand heeft geen baat bij groepstrainingen:** Soms heeft een groepssport geen toegevoegde waarde voor mensen en soms kan het zelfs tegenwerken. Als iemand sociale angst heeft kan de drempel om deel te nemen aan groepssport bijvoorbeeld hoger zijn dan bij individuele begeleiding. In een groep zijn er soms uitzonderingen, iemand mag een keer te laat komen bijvoorbeeld. Niet iedereen kan met dit soort zaken omgaan.
- **Als coach voel je je niet prettig voor een groep:** Niet elke SCP-coach voelt zich prettig voor een groep. Dit kan ook een reden zijn om je vooral toe te leggen op individuele trainingen.

9. Activeren omgeving

Tijdens de uitvoering is het ook goed om aandacht te besteden aan het activeren van de omgeving van de deelnemer en het doen van promotie. De aandacht van buitenaf kan motiverend werken voor de deelnemer. Zorg wel dat de deelnemer hier toestemming voor geeft, bij de aanmelding heeft iemand hier al dan niet toestemming voor gegeven in het formulier, **controleer dit**. En hou ook in de gaten of dit niet onnodige stress oplevert voor de deelnemer, dit kun je van tevoren ook vragen aan de contactpersoon.

Omgeving: Neem contact op met de contactpersoon en de persoonlijk begeleider. Zorg dat zij op de hoogte zijn van het gestelde doel de trainingen en de voortgang.

Sociale media: Op sociale media zoals Instagram en Facebook kun je mensen op de hoogte houden van de progressie. Deel af en toe een filmpje of een foto. De positieve reacties van mensen kunnen enorm motiverend werken. Zorg er wel voor dat je pas dingen post over het gestelde doel als je er zekerder van bent dat het doel gehaald kan worden.

Tag in dit soort berichten de sponsors en donateurs (als die er zijn). Hierdoor blijven zij ook betrokken en zo kunnen jouw volgers en vrienden zien wie de sponsors en donateurs zijn.

Houdt mensen via sociale media ook op de hoogte over de datum van het doel. Wanneer ga je die wandeltocht doen? Wanneer is het darttoernooi? Maak alvast een evenement aan en nodig toeschouwers uit; vrienden en familie van de deelnemer. Vraag uiteraard of de deelnemer dit ook wil.

Lokale media: Bijna elk dorp en elke stad heeft wel een lokale omroep of een krantje. Benader ook dit soort partijen om iets te plaatsen over het sportdoel. Ook hier geldt: vraag om toestemming van de deelnemer en contactpersoon. Zoek dit soort media pas op als je zekerder bent dat het doel gehaald kan worden.

Bronnen en literatuur

Bronnen

- <https://managementmodellensite.nl/goalsettingtheorie-locke-latham/>

Literatuur

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.

Schippers, M. (2017). *Ikigai. Reflection on life goals optimizes human performance and happiness*. Erasmus Universiteit Rotterdam. Rotterdam

Gaz, D.V., Aynsley, M., Smith, R.N. (2012). Psychosocial benefits and implications of exercise. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*. 4, 812-817.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.58>

Headley, B. (2008). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231.

Locke, E.A., Latham, G.P., (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of sports psychology*. 7, 205-222.

MODULE 5 - UITVOERING SPORTPROJECT

1. Uitvoeren sportproject

Wanneer je een planning hebt gemaakt is het natuurlijk zaak dat het plan uitgevoerd gaat worden. Samen met de deelnemer ga je nu een langere periode naar een doel toewerken. Dit is de langstdurende stap in de hele begeleiding, afhankelijk van je gestelde doel kun je zeker wel een aantal maanden samen naar een doel toe trainen. In deze tijd kan veel gebeuren. Daarom is het in deze fase belangrijk om de deelnemer gemotiveerd te houden en alert te zijn op mogelijke problemen. Daarnaast biedt deze lange periode mogelijkheid om het sportdoel te promoten en onder de aandacht te brengen bij de omgeving van de deelnemer.

Trainingsmomenten

De trainingsmomenten zijn uiteraard de belangrijkste momenten in de uitvoering van het sportplan. Dit zijn de wekelijkse contactmomenten met de deelnemer. Tijdens deze momenten heb je de mogelijkheid om naast het trainen ook te motiveren en signaleren.

Afhankelijk van het gestelde doel heb je per training kleinere doelen waar je aan wilt werken. Dit kunnen doelen zijn die gaan over fysiek functioneren van de deelnemer, maar ook de persoonlijke doelen kun je per training meenemen. Zo ben je tijdens je training iemand fysiek sterker aan het maken, maar misschien geef je ook aandacht aan hoe iemand omgaat met verliezen.

Leg niet elke training sterk de nadruk op de gestelde doelen. Ga met de deelnemer aan de slag en bespreek en evalueer op een informele manier met de deelnemer hoe het gaat. Het kan zo zijn dat je aanpassingen doet op basis van wat je samen bespreekt.

2. Veiligheid en Signaleren

Veiligheid

Eerder bespraken we al het belang van veiligheid tijdens de eerste training. Dit blijft tijdens alle trainingsmomenten belangrijk. Sporten met mensen met een beperking kan leiden tot onverwachte situaties. Iemands lichaam kan het zomaar opgeven of iemand kan uit het niets erg wisselend zijn in zijn of haar humeur. Wees daarom altijd alert en grijp in waar dit nodig is. Veiligheid is heel belangrijk in de voorkoming van blessures. Vooral wanneer je sport met mensen met een beperking kunnen blessures snel om de hoek komen kijken. Door de lichamelijke, verstandelijke of motorische problemen kan iemand zijn lichaam verkeerd belasten, wat op de lange termijn voor klachten kan zorgen.

Tips voor veiligheid

- Gebruik zachte materialen
- Let op hoe iemand beweegt
- Vraag hoe een oefening aanvoelt, doet iets pijn?
- Let op hoe iemand een oefening uitvoert
- Vraag aan de contactpersoon of er zaken zijn waar je rekening mee moet houden
- Neem contact met de fysiotherapeut van de deelnemer, als hij die heeft
- Leg oefeningen duidelijk uit
- Maak duidelijke afspraken

Signaleren

Naast veiligheid tijdens het trainen wil je dat de deelnemer in zijn of haar dagelijks leven veilig is en gezond. Een belangrijke taak van de coach is daarom **signalering**. Signaleren is het observeren van gedrag en situaties die kunnen duiden op grotere problemen. Bij mensen met een beperking is er vaker dan gemiddeld sprake van problemen zoals; verslavingen, huiselijk geweld, psychische klachten en lichamelijke klachten. Het is belangrijk om hier alert op te zijn en te handelen wanneer je "signaalgedrag" observeert.

Signaal voorbeelden

- Blauwe plekken
- Afspraken niet nakomen
- Afspraken afzeggen
- Anders gedragen dan normaal: prikkelbaar/druk/afgeleid/moe/stil
- Dronken/onder invloed zijn
- Ruiken naar alcohol/wiet
- Slechte hygiëne

Dit soort signalen kunnen natuurlijk nog van alles betekenen. Een afspraak niet nakomen kan allerlei redenen hebben. Of een keer niet lekker in je vel zitten overkomt iedereen weleens. Ga daarom eerst het gesprek aan bij het observeren van signalen:

- Waarom was hij te laat?
- Waarom gedroeg hij zich zo?
- Wat kunnen jullie doen om dit gedrag te verbeteren?
- Hoe wil je dat de deelnemer zich gedraagt?
- Wat kan de deelnemer van jou verwachten?
- **Noteer het gedrag!**

Wanneer het gedrag niet veranderd of terugkomt, bespreek het opnieuw met de deelnemer en:

- Neem contact op met de contactpersoon
 - Bespreek wat je observaties en zorgen zijn
 - Vraag of die zorgen gedeeld worden
 - Maak samen een plan van aanpak

2.1. Meldcode huiselijk geweld

Bij signalen die vragen om hulp van een zorgprofessional bespreek dan dat de contactpersoon dit in gang zet. Bij signalen die duiden op huiselijk geweld hanteren wij de **meldcode huiselijk geweld**. Dit is een meldcode die geldt voor alle zorgverleners in Nederland. Heb je een vermoeden van huiselijk geweld? Volg dan de volgende stappen

1. Breng de signalen in kaart: dit kun je doen in het cliëntportaal, maak hier een rapportage voor aan
2. Bespreek je zorgen met een collega bij Sport Care Plus, bespreek het ook met de contactpersoon, neem eventueel contact op met Veilig Thuis
3. Voer een gesprek met de deelnemer
4. Maak een inschatting
 - Is er op basis van stap 1 t/m 3 een vermoeden van huiselijk geweld?
 - Is er sprake van acute onveiligheid?
5. Neem een beslissing
 - Is melden noodzakelijk? (ja, bij acute en/of structurele onveiligheid)
 - Is hulpverlening/organiseren mogelijk (is dit niet mogelijk dan melding maken)
 - Wanneer de professional in staat is hulp te bieden
 - Wanneer de betrokkenen meewerken aan de geboden hulp
 - Als de geboden hulp structurele veiligheid teweegbrengt

3. Motivatie

Tijdens de lange trainingsperiode is het belangrijk dat iemand gemotiveerd blijft. Houdt er echter rekening mee dat de deelnemer hierin wisselend kan zijn. Tegenslagen in de privésfeer of tijdens het sporten kunnen zorgen voor een mindere motivatie. Maar iemand kan ook gewoon wat slechter in zijn of haar vel zitten waardoor het moeilijker is voor diegene om afspraken na te komen.

Just play. Have fun. Enjoy the game.

- **Michael Jordan**

Je werkt samen naar een doel toe, toch is het belangrijk om te onthouden dat dit niet het enige is dat van belang is. Voorop staat dat je als SCP-coach wilt dat iemand met plezier gaat sporten, het moet dus vooral leuk en ontspannend zijn. Als doelen te hoog zijn kan dit ervoor zorgen dat het sporten geen ontspanning meer biedt maar juist stress.

Er zijn twee soorten motivatie waar je als SCP-coach rekening mee moet houden. Je hebt de motivatie tijdens de trainingen, zodat iemand actief meedoet. En je hebt de algehele motivatie om een sportdoel te bereiken.

3.1. Wat is motivatie?

Motivatie is hetgeen dat een deelnemer drijft om iets te doen. Het is het antwoord op de "waarom" vraag: ***Waarom wil je sporten?***

Sommige mensen willen sporten omdat ze gezonder willen worden, sommige mensen omdat ze graag willen winnen, en weer anderen sporten omdat ze het leuk vinden om in een team te spelen. De motivatie voor mensen om iets te doen kan heel uiteenlopend zijn. Maar voor iedereen is motivatie belangrijk, want zonder motivatie heb je geen reden om tot actie over te gaan.

Er zijn grofweg twee soorten motivatie te onderscheiden:

1. **Intrinsieke motivatie** is motivatie die je krijgt wanneer je iets voor jezelf wilt of omdat je er blij van wordt.
2. **Externe motivatie** is van buitenaf opgelegd, door een trainer, wetenschappelijke kennis of een persoonlijk begeleider.

Van deze twee soorten motivatie is bewezen dat **intrinsieke motivatie** een betere motivator is voor mensen om iets te doen. Wanneer een deelnemer zélf graag wil sporten is dit dus motiverender dan wanneer ze het gevoel hebben dat ze moeten.

Intrinsieke motivatie

Mensen raken beter gemotiveerd door intrinsieke motivatie of een direct voordeel.

Een direct voordeel krijg je door iets te doen waar iemand gelijk profijt van heeft, bijvoorbeeld een sport kiezen waar je echt blij van wordt.

Externe motivatie

Wat nou als iemands algehele motivatie af lijkt te nemen? De oorzaak hiervan kan liggen bij de reden waarom iemand voor een doel heeft gekozen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen minder gemotiveerd worden door externe motivatie.

Wanneer iemand zijn motivatie verliest kan het komen omdat zij hun motivatie baseren op **externe motivatie**. Ze hebben dan het idee dat ze moeten in plaats van willen. Probeer er dus achter te komen

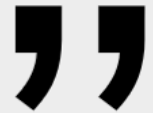
wat iemands **intrinsieke motivatie** is om te bewegen. Zoek bijvoorbeeld een sport die de deelnemer echt leuk vindt om te doen, waar de deelnemer blij van wordt, want:

Plezier is doorslaggevend voor het bereiken van doelen

Als je iets niet leuk vindt om te doen is het veel moeilijker om het vol te houden. Plezier hebben in je activiteiten is een snelle manier om de intrinsieke motivatie te vergroten.



Zo train ik ook iemand die af en toe heel opstandig is. Als ik hem dan probeer te motiveren is de reactie "Ah joh, jij met dat stomme doel! Ik wil dat zelf niet eens". Ja als hij zulke dingen zegt dan laat ik het maar en zeg "Ik ben hier voor jou hè, als jij dit niet wilt doen dan gaan we toch iets anders doen vandaag? Wat zullen we vandaag gaan doen dan?". Nou dan doe je even wat rustiger aan, dan vaak aan het einde van de training geeft hij al aan dat hij de volgende keer wel weer door wil gaan. Soms moet je gewoon een beetje met iemands gevoel meebewegen.



3.2. Belemmerende overtuigingen

Ook kan het zo zijn dat iemand overtuigingen heeft die hem of haar in de weg zitten om meer te gaan bewegen. Ideeën die mensen over zichzelf of over sporten hebben die ervoor zorgen dat ze het sporten niet volhouden. Veelvoorkomende overtuigingen die mensen belemmeren om te gaan sporten zijn:

- Alles of niets! (Dus als je gaat sporten moet het gelijk 5x per week op vol gas, waardoor je er na 3 weken helemaal klaar mee bent)
- Ik kan dit toch niet
- Ik heb er geen tijd voor
- Ik ben nou eenmaal geen deelnemer

Als iemand dus echt de motivatie verliest is het belangrijk om opnieuw met elkaar te gaan zitten om te achterhalen waar dit door komt. Plan voor of na een training tijd in voor een gesprek. Gebruik hiervoor het Motivatie Gesprekstechniek.pdf.

3.3. Motiveren tijdens trainingen

Uit veel onderzoeken is gebleken dat positieve feedback en beloningen het beste werken om intrinsieke motivatie te vergroten. Dit lijkt tegenstrijdig, complimenten en beloningen zijn namelijk externe motivatie. Maar deze vormen van externe motivatie zorgen ervoor dat het sporten als plezieriger wordt ervaren; ze geven de deelnemer een goed gevoel. En wanneer iets een goed gevoel oplevert dan creëert dit meer intrinsieke motivatie.

Als SCP-coach is dit heel belangrijk om te onthouden. We willen dat de deelnemers een positieve ervaring hebben bij het sporten, want dit vergroot de kans dat zij het sporten volhouden.

Tips voor motiverende trainers:

- Begin elke training positief! Geef een compliment over de vorige training of over iets anders dat goed gaat
- Geef positieve feedback tijdens de training
- Geef het goede voorbeeld: doe zelf mee
- Herinner iemand aan zijn doelen
- Richt je op het positieve
 - Focus op wat er goed gaat
 - Lukt iets niet? Herinner iemand eraan dat het niet meteen goed hoeft te gaan. Bespreek wat jullie kunnen doen zodat het de volgende keer wel lukt.

Tips voor een leuke training:

- Houd het afwisselen
- Maak het wél uitdagend maar niet onhaalbaar; **creëer succesmomenten**
- Is iemand ongemotiveerd? Neem eventueel een stapje terug en doe een rustigere training
- Leg duidelijk het doel van de training uit; waarom doen we dit? Hoe lang doen we de oefening?

3.4. Wisselvalligheid van de deelnemer

Het aanleren van nieuw gedrag gaat nooit in één keer goed. Door tegenslagen of onzekerheid kan het voor een deelnemer lastig zijn om consistent nieuw gedrag te tonen. Voor mensen met een beperking of gedragsstoornis is dit uitvergroet. Kleine tegenslagen kunnen ervoor zorgen dat ze afspraken af zeggen of een doel compleet willen laten vallen.



“Met Nadine moet ik me vaak aanpassen. Zo zei ze laatst ook weer af. Toen ben ik toch bij haar langsgesgaan om een kopje koffie te drinken. We hebben toen even gekletst. Voor haar is het al een hele stap om in beweging te komen. Maar het belangrijkste voor nu is dat ik blijf langskomen en de band onderhoudt. Vanuit daar gaan we kijken hoe we meer beweging in haar dagen kunnen krijgen. Bijvoorbeeld door wandelend de boodschappen te gaan doen.”

- Patrick Rupsam

Houdt er daarom rekening mee dat je flexibel moet blijven in het werken aan doelen. Wanneer een deelnemer af zegt is het natuurlijk lastig om die week aan een sportdoel te werken. Hoe kun je hier dan toch mee omgaan?

Laat het contactmoment evengoed doorgaan.

Wanneer iemand het sporten afzegt laat dat dan even rusten. Maar laat het contactmoment doorgaan, geef aan dat je even langs wilt komen voor een kopje koffie of dat jullie iets anders kunnen doen.

3.5. Dip in de motivatie

Het kan zo zijn dat de deelnemer opeens helemaal geen motivatie meer heeft om te trainen. Hij komt niet opdagen op de trainingen of zegt telkens af. Dit kan allerlei oorzaken hebben. Hierbij is het belangrijk dat je weer denkt aan de geheugensteuntjes van coaching (pagina 19).

De belangrijkste geheugensteuntjes in coaching lijken allemaal een beetje op elkaar. Allemaal verwijzen ze naar dezelfde coachende houding. Bij deze coachende houding ga je nooit ergens vanuit en vul je niks in voor de ander. Je stelt open, nieuwsgierige vragen en luistert zonder oordelen naar de antwoorden. Lees de geheugensteuntjes nog eens na!

Tips voor een leuke training:

- Neem een korte pauze: laat het trainingsmoment wel doorgaan maar ga iets anders doen, misschien wil de deelnemer volgende week het doel weer oppakken
- Ga een coachingsgesprek aan om te achterhalen waarom de motivatie is afgenomen gebruik hiervoor Motivatie Gesprekstechniek uit de hand-outs
- Las een evaluatiemoment in en stel eventueel een ander doel
- Ga iemand niet overtuigen, door te overtuigen wek je alleen maar meer weerstand op

Opdracht: Signaleren en motiveren

In deze opdracht gaan we je vragen te reflecteren op potentieel signaalgedrag van een casus.

Laila

Een jonge vrouw van 23 jaar met niet-aangeboren hersenletsel. Er is niets aan haar te merken. Ze ziet er gezond en slank uit. Verder is ze verbaal sterk en zelfs provocerend. Ze is argwanend en neemt mensen niet snel in vertrouwen. Helemaal wanneer ze het gevoel heeft dat iemand zich met haar bemoeit kan ze erg afwijzend zijn. Een trainer of persoonlijk begeleider kan dus wat tegengas verwachten. Vragen die haar het gevoel geven gecoacht te worden lokken geïrriteerde reacties uit. Ze heeft geen werk en weinig contact met vrienden of familie. In haar dagelijks leven kijkt ze vooral veel series en is ze aan het online shoppen. Ze rookt wiet en drinkt dagelijks liters energy drank. Ook heeft ze moeite met inleven in anderen en heeft verminderde zelfreflectie door het hersenletsel. Ook praat ze niet graag over haar hersenletsel.

Voor haar hersenletsel deed ze veel aan duursporten; hardlopen, wielrennen en lange stukken wandelen. Aan haar bouw is nog steeds te zien dat ze vroeger een gezond leven had; ondanks dat ze nu inactief is en slecht voor zichzelf zorgt ziet ze er gezond uit. Haar doel is om weer actief te worden, zingeving te krijgen en beter voor zichzelf te gaan zorgen.

Wat is er aan de hand?

Je hebt nu een aantal trainingsmomenten met Laila gehad en het loopt best goed! Ze is enthousiast en lijkt het sporten leuk te vinden. Ze wil graag werken aan haar conditie en jullie hebben samen een trainingsschema opgesteld waarbij er 2x per week wordt getraind. Je merkt wel dat ze zich snel aangevallen voelt als je haar wat tips wilt geven over de training en de warming up. Laila roept dan dat zij het allemaal wel weet en reageert dan vaak nogal boos.

Aan het einde van de vorige training heb je Laila vertelt dat je het lastig vindt als zij zo boos wordt en dat het misschien handig is om even samen af te spreken hoe de communicatie moet gaan om het allemaal een beetje leuk te houden. Dat vond ze wel een goed idee en jullie hebben afgesproken om daar dingen voor op papier te zetten.

Nu komt Laila niet opdagen voor de training en ze neemt ook de telefoon niet op en reageert in eerste instantie niet op jouw berichtjes. Pas na een paar uur stuurt ze een appje waarin ze aangeeft dat ze de training helemaal vergeten is.

Als het volgende trainingsmoment later in die week aangebroken is, verschijnt Laila 10 minuten te laat en je ziet aan haar dat ze niet erg goed in haar vel zit. Ze is kribbig, stinkt naar zweet en ze geeft aan ook wel erg moe te zijn.

**Welke stappen zou jij nu gaan uitvoeren om Laila weer enthousiast te krijgen om te gaan sporten?
Hoe zou je het gesprek over haar gedrag aangaan en toch proberen haar gemotiveerd te houden?**

Geef aan welke je vragen je zou stellen en waarom.

Geef aan welke vragen je juist niét zou stellen en waarom.

Schrijf het in een WORD document en lever het online in.

Maximaal 1 a4tje

4. Voortgang bijhouden

Het bijhouden van de voortgang is een belangrijk onderdeel van de Sport Care Plus methode. Aan het einde van de oriëntatiefase heb je het doelenformulier ingevuld met de 5 categorieën.

Daarnaast vul je na elke training de reflectietool in. Dat is een kort formulier met een aantal vragen over hoe de deelnemer de training vond. Deze vragen kunnen jij en de deelnemer apart van elkaar invullen, of je doet dit samen. Afhankelijk van hetgeen dat het beste past bij de deelnemer. Met deze reflecties hou je laagdrempelig bij hoe het gaat met de deelnemer en met het sporten.

Ook is het belangrijk dat je eenmalig tussendoor het doelenformulier invult. Hiermee kun je inschatten of er verbetering is op het vlak van persoonlijke ontwikkeling.

Als je deze voortgang goed bijhoudt kun je inschatten of de gestelde doelen haalbaar blijven. Het kan namelijk zo zijn dat je het doel bij moet stellen. Of dat je de planning moet veranderen. Als je het idee hebt dat het doel bijgesteld moet worden zal je een gesprek in moeten plannen met de deelnemer en de betrokkenen. Helemaal bij grote uitdagende doelen is het belangrijk om dit goed aan te pakken, om faalervaringen te voorkomen.

**Bij Sport Care Plus is het sportdoel minder belangrijk dan de persoonlijke doelen.
Wees dus extra alert op de voortgang bij de persoonlijke doelen.**

Met de deelnemer

Evaluëren met de sporter doe je vaak op informele wijze tijdens de trainingen. Je bespreekt met elkaar hoe het gaat en wat er beter kan. Elke training heeft wel zo'n moment en die informatie gebruik je om de reflectietool in te vullen. Houd dit laagdrempelig.

Halverwege het project is het van belang dat je die evaluatie diepgaander aanpakt. Je loopt samen de 5 leefgebieden na en vult het doelenformulier in. Het invullen van dit formulier kun je samen doen, je kunt dit ook als coach alleen doen.

Het kan zo zijn dat na de evaluatie blijkt dat het sportdoel bijgesteld moet worden. Plan dan een gesprek in met de betrokkenen om dit te bespreken.

Met de betrokken partijen

Het is belangrijk om tussendoor te evalueren met de contactpersoon of andere professionals die bij het programma betrokken zijn. Het kan zo zijn dat de voortgang anders is dan van tevoren bedacht. Omdat het sportprogramma zich uit kan strekken over een aantal maanden kunnen er onvoorziene dingen gebeuren. Evaluatie met de betrokken partijen hoeft niet altijd formeel. Wanneer alles naar planning verloopt kan het voldoende zijn om de betrokken partijen op de hoogte te houden met korte terugkoppelingen. Maar als er dingen gebeuren die ingrijpender zijn, of wanneer je als coach inschat dat het sportdoel niet gehaald kan worden, is een uitgebreidere evaluatie nodig.

4.1. Bijstellen sportdoel

Soms blijkt na evaluatie met alle betrokkenen dat het doel aangepast moet worden. Dan is het tijd om opnieuw aan de tekentafel te gaan zitten. Kijk of een ander doel in dezelfde sport behaald kan worden. Kan iemand geen halve marathon rennen? Misschien is een sponsorloop van 10 km dan een optie.

Het bijstellen van een doel kan voor een deelnemer voelen als falen. Hoe ga je zo goed mogelijk met zo'n situatie om?

Omgaan met tegenslagen:

Erken de gevoelens

Erken dat dit niet leuk is voor de sporter en bespreek wat het voor hem/haar betekent. Probeer je in de sporter te verplaatsen. Wuif het negatieve gevoel niet weg maar laat het er zijn. Geef de sporter ook wat tijd om dit gevoel te hebben. Je kunt niet verwachten dat iemand gelijk de volgende training weer blij en gemotiveerd is.

Focus op het positieve

Het is belangrijk om stil te staan bij iemands emoties en het gevoel van falen te erkennen. Maar na een tijdje is het toch belangrijk dat je door gaat en weer met nieuwe energie aan de slag gaat. Probeer iemand in te laten zien wat er al wel gelukt is. Bespreek samen nog eens wat de kleinere successen zijn die jullie behaald hebben: wat kan iemand wel, hoe was de inzet van de sporter, heeft hij zich sportief gedragen?

Kleine successen zijn de sleutel tot grote successen. Voor sommige sporters in de doelgroepen is het al een hele stap om weer in beweging te komen. Prijs iemand voor het positieve verschil dat je ziet.

Herbouw het zelfvertrouwen

Na een faalervaring kan iemands zelfvertrouwen een dip ervaren. Bouw dit op door in de trainingen weer positieve succesmomenten te creëren. Laat iemand ervaren wat ze al wél bereikt hebben.

Analyseer de situatie en leer hiervan

Wat is er anders verlopen dan jullie gepland hadden. Had dit voorkomen kunnen worden? Hadden jullie dingen anders aan moeten pakken? Leer en neem het mee in de voorbereiding voor het volgende doel.

Wacht wel af voordat je met de sporter zo'n analyse bespreekt. Iemand moet eerst door de negatieve gevoelens heen zijn voordat je kunt gaan bespreken wat de leerpunten waren. Wanneer je hier te vroeg mee begint is de wond nog te vers.

Idealiter komen de nieuwe ideeën ook uit de sporter zelf. Vraag dus vooral wat die graag anders wil, of wat die denkt dat anders had gemoeten. Doe dit zonder de schuld bij de sporter te leggen. En focus op wat in de toekomst beter kan, niet wat in het verleden verkeerd ging. Focus op oplossingen.

"Wat had jij niet goed gedaan?" Klinkt heel anders dan "Hoe kunnen wij dit anders doen?"

Focus op het leerproces

Alle uitdagingen komen met een kans op falen. De nieuwe dingen die je probeert gaan niet altijd zonder slag of stoot. Dit is wat een uitdaging uitdagend maakt! Leren gaat nu eenmaal met vallen en opstaan. Probeer dit over te brengen aan de sporter. Iedereen faalt weleens ergens in, als je als kind na 1x vallen niet op staat dan leer je nooit lopen.

Bij succes hoort ook de risicofactor. En zoals het spreekwoord zegt, vallen is niet erg, als je maar weer opstaat.

Neem contact op met betrokkenen

Laat betrokken partijen weten dat het doel veranderd is. Misschien heb je donateurs of sponsors betrokken bij het doel, zij dienen op de hoogte gebracht te worden. Bespreek wat de verandering voor hun betekend en maak nieuwe afspraken.

5. Omgaan met weerstand

Als coach zal je te maken krijgen met weerstand van de deelnemer. De deelnemer heeft een keer geen zin om te bewegen. Of heeft een rotdag gehad, of hij/zij vindt een bepaalde oefening gewoon niet leuk.

Tegen die weerstand ingaan zal vaak alleen maar leiden tot meer weerstand!

Het beste kun je meegaan met de gedachtegang van de deelnemer en doorvragen of reflecteren op wat hij zegt. Hierdoor kun je tot de kern van de weerstand komen. Het geeft de deelnemer het gevoel dat hij begrepen wordt en dat er naar hem geluisterd wordt. Probeer weerstand te zien als feedback, het is een mogelijkheid tot leren. Wanneer iemand kritische vragen stelt of tegen je ingaat, opent diegene het gesprek. Het geeft jou de mogelijkheid om erachter te komen waar de weerstand vandaan komt en hoe jij beter aan kunt sluiten op de wensen van de deelnemer.

Gesprekstips bij weerstand:

Luister en beloon: Tegen iemand ingaan en je mening laten horen is lang niet altijd makkelijk, het kan zelfs heel spannend zijn. Luister goed naar wat er gezegd wordt en reageer positief. Bedank iemand misschien voor de kritische vraag.

- *“Wat goed dat je dat zegt, ik had dat nog niet op die manier bekeken.”*

Vat samen: Samenvatten wat iemand gezegd heeft geeft diegene het gevoel dat je goed geluisterd hebt. Ook geeft het ze de mogelijkheid verder uit te weiden als je het niet compleet hebt.

- *“Dus als ik het goed begrijp vind je dat dit niet werkt omdat ... Heb ik dat goed begrepen?”*

Vraag door: Met doorvragen krijg je concreet wat iemand bedoelt. Vragen zoals:

- In welke situatie merk je dit?
- Heb je daar een voorbeeld van?
- Wat bedoel je precies met?
- Hoe zou je het liever willen zien?

Reageer: Vervolgens moet je reageren op de weerstand. Er zijn 4 categorieën waarin je reactie kan vallen; overleggen, parkeren, toegeven of negeren.

- **Overleggen:** bespreek samen wat een oplossing kan zijn.
 - *“Hoe denk jij dat we dit beter aan kunnen pakken? ... Dat lijkt me een goede optie, wat vind je ervan als we het de volgende keer op deze manier doen, akkoord?”*
- **Parkeren:** het kan zo zijn dat iemand een kritisch punt oppert waar je niet gelijk iets mee kunt. Wees hier eerlijk over en geef aan dat je het onthoudt en er later op terugkomt.
 - *“Ik begrijp je helemaal, nu op dit moment kan ik er alleen niets aan veranderen. Zullen we het er straks na de training nog over hebben?”*
- **Toegeven:** het kan natuurlijk ook zo zijn dat iemand gelijk heeft of jij iets over het hoofd hebt gezien. Toegeven is geen falen, maar scheidt vertrouwen.
 - *“Dat is een goed punt, als de rest het er ook mee eens is vind ik het prima. Iedereen akkoord?”*
- **Negeren:** hiermee bedoelen we niet dat je iemand negeert, we bedoelen dat je voet bij stuk houdt. Soms kun je iets niet veranderen.
 - *“Ik begrijp dat je dit een minder leuk onderdeel vindt, maar het is echt nodig om je conditie te verbeteren. Ik beloof dat we hierna wat leukers gaan doen, akkoord?”*

Akkoord: Vraag of de ander akkoord gaat met de voorgestelde oplossing. Zodoende weet je of je iets naar iemands tevredenheid hebt opgelost. Is dit namelijk niet het geval kan het zo zijn dat je later weer op hetzelfde punt stuit. Dit betekent niet dat iemand jou gelijk geeft of dat jij toegeeft, het betekent vooral dat jullie samen tot een besluit zijn gekomen over hoe je ermee omgaat.

6. Omgaan met emoties

In elk sociaal contact moet je omgaan met de emoties van anderen. Voor mensen met een beperking kunnen de emoties echter spontaan opkomen, of ze weten zelf niet goed wat ze met emoties moeten. Iemand met autisme kan bijvoorbeeld zijn woede slecht uiten waardoor hij zich compleet terugtrekt en alle contact buitensluit. Ook kan het zo zijn dat iets kleins zorgt voor een extreme reactie. We kunnen je niet op elke situatie voorbereiden, maar we kunnen je wel handvatten meegeven om met andermans emoties om te gaan.

6.1. Emoties mogen er zijn

Elke emotie, hoe extreem of onverwachts ook, mag er zijn en mag geuit worden. Schrik er niet van en blijf zelf vooral kalm. Of iemand nu blij is, verdrietig of boos, zorg ervoor dat je bij jezelf blijft en laat je niet meeslepen in een reactie. Maar hoe kun je er dan het beste op reageren?

Laat OMA thuis

De eerste regel bij het reageren op emoties is Laat OMA thuis. OMA staat voor Oordeel, Mening en Advies. Wanneer iemand emotioneel wordt schiet je hier niks mee op:

- **Oordeel:** probeer geen oordeel te vellen over iemands emoties, je weet niet wat er speelt. Probeer in het gesprek ook zonder waardeoordeel vragen te stellen. *“Ben je nu alweer verdrietig?”*
- **Mening:** geef geen mening over iemands emotie. Je kunt wel vinden dat iemand zich anders moet voelen, maar daarmee verander je niets. Als iemand aangeeft verdrietig te zijn helpt het niet om zeggen *“Nou ik vind dat je je een beetje aanstelt.”*
- **Advies:** advies is goed bedoeld, maar het is beter om iemand zelf tot conclusies te laten komen. Daarnaast kan het overkomen alsof je iemand niet goed begrijpt. Wanneer iemand verdrietig is kun je wel zeggen *“Kop op, ga even een stukje wandelen!”* maar hiermee bereik je weinig. Geef alleen advies als hierom wordt gevraagd. Of vraag zelf of je advies mag geven.

Ongemakkelijk

Stel je voert met iemand een coachgesprek en je stelt een vraag. Opeens zie je dat de deelnemer tranen in zijn ogen krijgt en zijn stem klinkt afgeknepen. Je merkt dat hij bijna gaat huilen. De eerste reactie is om iemand te troosten of om van onderwerp te veranderen. Of om het effect te sussen *“Ach zo erg is het toch vast niet?”*. Dit komt doordat we ons snel ongemakkelijk voelen als iemand anders verdrietig of boos is. Probeer dit ongemak los te laten en onthoud dat de emoties er mogen zijn.

- Laat een stilte vallen; misschien kan de deelnemer zelf het verhaal weer oppakken
- Zeg: *Het geeft niet dat je huilt/boos wordt*
- Vraag: *Vind je het moeilijk om hierover te praten? Waarom?*
- Vraag: *Wat zorgt ervoor dat je hier nu zo verdrietig van wordt?*

Inleven; toon begrip!

Nadat je hebt gevraagd wat de emotie uitlokte is het belangrijk om begrip te tonen. Probeer niet het verdriet van iemand anders goed te praten met verzachtende woorden. Hoe goed bedoeld ze ook zijn, ze tonen niet dat je iemand echt begrijpt. Het is beter om iemands gevoel te erkennen.

- Ik merk aan je dat ...
- Ik zie dat je ...
- Ik snap dat je dit ...

De fout van verzachtende woorden:

Coach: "Wat zorgt ervoor dat je hier nu zo verdrietig van wordt?"

Deelnemer: "Als ik denk wat ik allemaal niet meer kan, in vergelijking met voor mijn ongeluk."

Coach: "Hee maar bedenk je eens wat je allemaal wél kunt! En gelukkig leef je nog."

Deelnemer: "Ja nou! Jij hebt makkelijk praten! Je weet echt niet hoe het voor mij is."

Beter zou zijn:

Coach: "Wat zorgt ervoor dat je hier nu zo verdrietig van wordt?"

Deelnemer: "Als ik denk wat ik allemaal niet meer kan, in vergelijking met voor mijn ongeluk."

Coach: "Dat klinkt inderdaad als iets heel lastigs, ik snap wel dat je daar verdrietig van wordt.

Wanneer denk je hieraan?"

Deelnemer: "Ja best wel vaak eigenlijk, vooral als iets weer eens niet lukt."

Samenvatten/reflecteren

Wanneer je samenvat of reflecteert geef je de deelnemer het gevoel dat je goed geluisterd hebt. Ook geef je ze de mogelijkheid om dingen aan te vullen of te nuanceren. Vraag altijd of je samenvatting klopt zodat de deelnemer mogelijkheid heeft om hierop te reageren.

Voorbeeld:

Deelnemer: "Ja best wel vaak eigenlijk, vooral als iets weer eens niet lukt."

Coach: "Als ik het goed begrijp wordt je vooral verdrietig als dingen niet lukken, klopt dat?"

Deelnemer: "Ja, bijvoorbeeld als ik weer moeite heb met opstaan uit een stoel. Dat soort dingen."

Coach: "Dat klinkt wel heel lastig ja."

Doorvragen

Een emotionele reactie is geen reden om ergens niet op door te vragen. Is je iets nog niet duidelijk, of denk je dat iemand nog iets kan leren over zijn eigen emoties. Vraag vooral door.

- Wat voel je dan?
- Hoe reageer je daar dan op?
- Wat gebeurt er dan met je?

Oplossingsgerichte vragen

Het is belangrijk om iemands gevoel te erkennen en begrip te tonen voor de emotie. Maar vervolgens wil je toch weer aan de slag en iemand laten inzien dat er meer is dan alleen het verdriet! Door goede vragen te stellen kun je het gesprek sturen richting het positieve of richting oplossingen.

- Wat zou je hierbij helpen?
- Wat zou je fijn vinden?
- Wat kun je doen om dit te verbeteren?

Voorbeeld:

Deelnemer: "Ja, bijvoorbeeld als ik weer moeite heb met opstaan uit een stoel. Dat soort dingen."

Coach: "Dat klinkt wel heel lastig ja. En bij zaken die wel lukken, hoe voel je je dan?"

Deelnemer: "Ja dan voel ik me ontzettend trots op wat ik bereikt heb."

Coach: "Wat voor dingen zijn dat dan?"

Deelnemer: "Nou vroeger kon ik echt niet zonder stok lopen."

Coach: "Wat zou je helpen om vaker aan die goede dingen te denken?"

7. Feedback

Als coach kom je er niet onderuit dat je feedback zult moeten geven, het is immers jouw taak om de ander te ondersteunen en inzicht te geven in het eigen kunnen. Maar hoe je de feedback geeft is bepalend voor wat de deelnemer ermee doet. Daar gaan we in dit hoofdstuk wat dieper op in.

Feedback is het terugkoppelen van informatie. Dit kan spontaan of op een formele manier. Het is belangrijk voor een SCP-coach om vooral ook positieve welgemeende feedback te geven, zodat de deelnemer gemotiveerd blijft om te werken aan zijn of haar doelstellingen.

7.1. Spontane feedback

Wanneer je met iemand in gesprek bent geef je constant spontane feedback. De deelnemer zegt iets en jij reageert verbaast of blij. Dit geeft de deelnemer input om te weten hoe hij verder moet gaan met zijn of haar verhaal. Ook non-verbale signalen, zoals knikjes of een glimlach zijn feedback. Wanneer iemand wegstapt tijdens je verhaal vertelt dat jou dat diegene afgeleid is.

Voor het geven van inhoudelijke feedback op iemands gedrag is spontane feedback niet altijd genoeg. Wanneer iemand iets ongepast zegt en jij fronst, of zegt "Nou zeg!" weet de ander niet waarom je zo reageert of wat hij anders had moeten doen. Wanneer we dus verandering teweeg willen brengen is **evaluatieve feedback** nodig.

7.2. Evaluatieve feedback

Dit is de vorm van feedback waar je vast wel mee bekend bent. Op school of op werk heb je vast weleens dit soort feedback gegeven of ontvangen. Dit is het soort feedback dat gegeven wordt om iemands gedrag te veranderen of versterken. Doet iemand iets goed, dan wil je dat diegene dat blijft doen, doet iemand iets verkeerd, wil je graag dat het gedrag wordt aangepast. Het doel ervan is om mensen te helpen met feedback.

7 basisregels van evaluatieve feedback

1. Geef feedback in drie stappen

- Observatie van gedrag
- Effect van het gedrag (dit kan over feiten of emoties gaan)
- Oplossing/suggestie voor ander gedrag/compliment op gedrag

"Je bent vijf minuten te laat (observatie van gedrag), hierdoor moest de groep op je wachten (effect van het gedrag), zorg je dat je volgende week op tijd bent? (suggestie voor ander gedrag)"

2. De ik-vorm

Een andere optie is om de feedback te geven in de ik-vorm, daarmee betrek je het op jezelf en jouw beleving. Dit maakt de feedback minder confronterend: *"Ik vind het vervelend dat je te laat bent"*

3. Geen waardeoordeel

Doe uitspraken zo neutraal mogelijk over wat je kunt **observeren**, niet wat jouw interpretatie daarvan is. Dus niet: *"Het is echt respectloos dat je zo laat binnen komt."*

4. Wees duidelijk

Gebruik geen vage termen of beeldspraak. Dit geldt altijd bij feedback maar des te meer voor mensen met een beperking. Iemand kan er niet zoveel mee als je zegt *"Je doet respectloos"*, want wat houdt respect voor jou in? Zeg dus liever: *"Ik vind het vervelend dat je te laat bent"*.

5. Geef gelijk feedback

Wanneer er een situatie ontstaat waar je iets over wilt zeggen, doe dat dan meteen. Dit heeft een aantal voordelen:

- Als je wacht kan de irritatie oplopen
- Als je wacht wordt het gedrag steeds normaler en lastiger om iets over te zeggen
- Het voorkomt discussies over "wat er precies gezegd/gedaan is"

6. Opbouwend

Het heeft weinig nut om iemand feedback te geven waar ze niets mee kunnen. Zorg er dus voor dat je iemand feedback geeft op zaken die ze kunnen veranderen. Een onderdeel van opbouwende feedback geven is dat je begint met iets positiefs.

"Je doet heel actief mee, ontzettend goed! Probeer wel iets langzamer te beginnen, dan houd je de oefening langer vol."

7. Controleer

Als je een interpretatie doet van iemands gedrag controleer dan eerst of dit klopt. Wanneer iemand dit dan ontkent ga er dan niet tegenin maar accepteer het antwoord.

"Ik heb het idee dat je boos bent, klopt dat?"

7.3. Positief en negatief

Feedback geven is lang niet altijd leuk, maar is wel noodzakelijk. Het geven van complimenten kan ongemakkelijk voelen. Maar iemand negatieve feedback geven kan voelen als een confrontatie.

Wanneer je iemand echter geen feedback geeft weet diegene niet of hij het goed of slecht doet. Dit kan demotiverend werken en zorgen voor problemen.

Positieve feedback

Het is heel belangrijk om deelnemers positieve feedback te geven wanneer ze iets goed doen. Dit werkt motiverend en geeft mensen een goed gevoel. Daarnaast is het ook handig als je deelnemers weten wanneer ze iets goed doen, dan kunnen ze doorgaan op die manier.

Het geven van positieve feedback wordt snel vergeten. Soms geef je het op een spontane manier: tijdens een oefening roep je "Goed zo!" of "Lekker bezig!". Of je gaat ervan uit dat mensen weten dat het goed gaat wanneer je niks zegt. Ga hier echter niet vanuit! Positieve feedback geven is enorm belangrijk. En veel studies tonen aan dat het beter werkt dan negatieve feedback (Wietzema 2012).

Negatieve feedback

Het geven van negatieve feedback is nooit leuk of makkelijk. Veel mensen zijn bang dat dit leidt tot een confrontatie of dat je iemand kwetst. Maar het doel van feedback is om mensen te helpen of om ze iets te leren.

Ga er niet vanuit dat mensen iets expres doen. Mensen weten niet altijd dat hun gedrag vervelend is. Daarnaast werk je met mensen met een beperking. Soms kunnen zij hun gedrag nu eenmaal moeilijk reguleren. Dit is echter geen excuus om de feedback niet te geven; ook mensen met een beperking kunnen leren van feedback.

Geef negatieve feedback onder vier ogen. Wanneer je iemand publiekelijk negatieve feedback geeft kan dit zorgen voor een gevoel van schaamte. Als gevolg gaan mensen eerder in de verdediging of ze voelen zich minder prettig in de groep.

Geef altijd een suggestie voor ander gedrag. Wanneer je alleen kritiek geeft weet de ontvanger niet automatisch hoe hij zijn gedrag zou moeten aanpassen.

7.4. Feedback ontvangen

Het is belangrijk dat je als SCP-coach feedback kunt ontvangen van de deelnemers. Wanneer je feedback krijgt kun je je coaching aanpassen aan iemands wensen en dat is ontzettend waardevol. Een makkelijke manier om feedback te vragen en ontvangen is met de **reflectietool**. Hierin worden vragen gesteld over hoe de sporter de training vond en hoe het ging. Daar kun jij als SCP-coach weer je trainingen mee aanpassen.

Deze tool maakt het voor de deelnemer ook laagdrempeliger om jou feedback te geven.

Het is echter niet altijd makkelijk om deze feedback te ontvangen, zowel positieve als negatieve. Hoe kun je er dan het beste mee omgaan?

- Zie het als een kans om te leren
- Neem de feedback altijd serieus
- Luister goed
- Vraag goed door als je iets niet duidelijk is
- Ontvang complimenten, bedank iemand wanneer ze een compliment geven
- Bedenk dat de ander het ook moeilijk vindt om de feedback te geven

Je kunt op veel verschillende momenten om feedback vragen van de deelnemer, hieronder een aantal voorbeelden van open vragen die je kunt stellen.

Voor de training

Hoe vond je het de vorige keer gaan?
Wat ging er goed, wat vond je minder leuk?
Welke oefeningen vond je leuk?
Zijn er oefeningen die je vandaag wilt doen?
Hoe voelde je je na de training?

Na de training

Hoe vond je dat het ging?
Wat kan er beter/wat ging er goed?
Wat kan ik beter/anders doen?
Heb je suggesties voor de volgende keer?

Tijdens de training

Heb ik het duidelijk uitgelegd?
Hoe wil je het liever doen?
Vind je het goed als/Lijkt het je leuk als..?

Na een lastige situatie

Het kan gebeuren dat er een lastige situatie ontstaat tijdens een training. Een deelnemer raakte misschien overprikkeld en werd boos. Of een deelnemer wist niet hoe hij moest reageren en vertoonde daardoor ongewenst gedrag. Vraag dan om feedback:
Wat er gebeurde waardoor de deelnemer zo reageerde?
Wat kunnen jullie doen om dit in het vervolg te voorkomen?

Tip:

Let goed op spontane feedback. Niet elke deelnemer kan evaluerende feedback geven. Hoe reageert iemand op wat je zegt of doet? Leer hiervan en vraag of jouw interpretatie van de reactie klopt.
“Ik hoorde je tijdens de training diep zuchten, ik dacht dat dat was omdat je geen zin had in de opdracht, klopt dat?”

10. Afrondingsfase

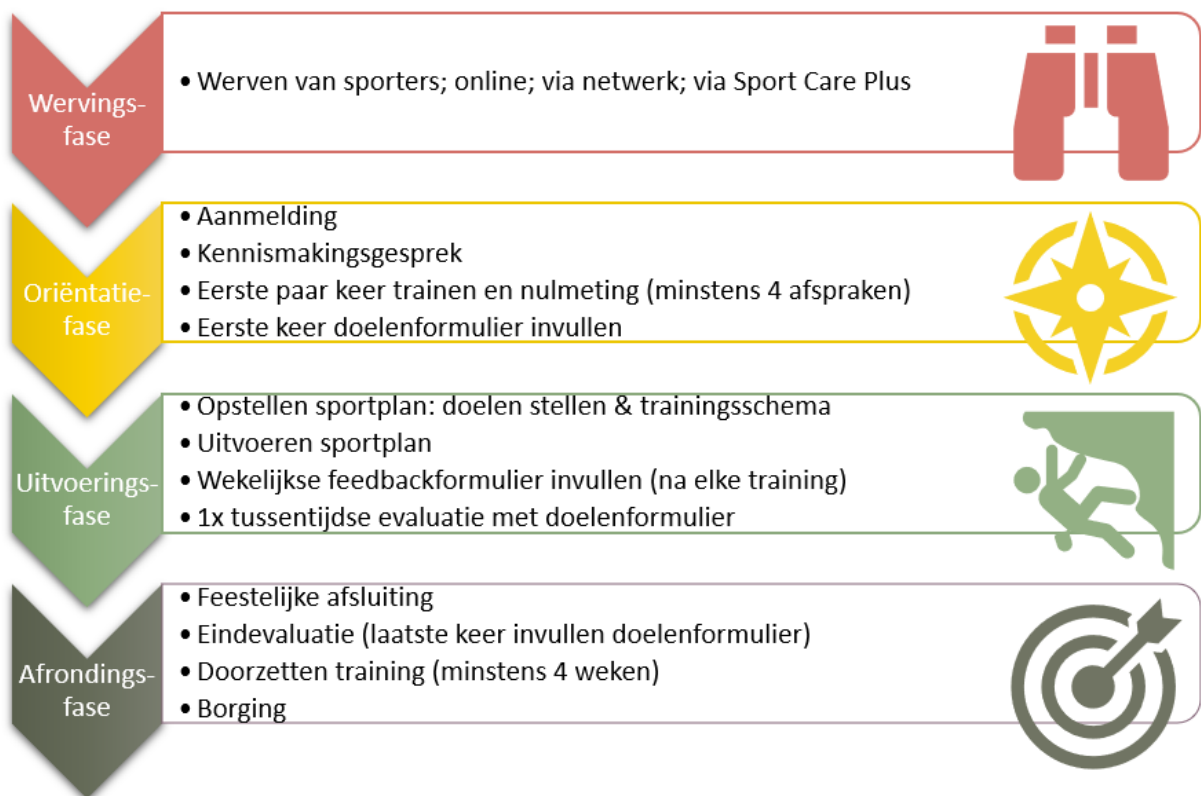
De afrondingsfase is het de laatste fase in een Sport Care Plus traject. In deze fase heb je de laatste trainingsmomenten, de afsluiting en de evaluatie van het traject. De focus ligt in deze fase op het goed afsluiten van het traject en eventueel doorstromen naar andere sportmogelijkheden.

Je gaat nog minstens 4 keer samen trainen om het project af te ronden. Tijdens de eerste training voer je een eindevaluatie uit. De afspraken die je maakt bij die eindevaluatie ga je uitvoeren in de trainingen die nog volgen.

Afsluiting sportprogramma

De afsluiting van het sportprogramma vindt plaats na het al dan niet behalen van het doel. Door de afsluiting op de juiste manier aan te pakken kun je ervoor zorgen dat de deelnemer gemotiveerd blijft om door te gaan met sporten.

Als het doel behaald wordt, is dit een geschikt moment om de succeservaring zo groot en langdurig mogelijk te maken. Als het doel niet behaald wordt, is het belangrijk om de negatieve ervaring zo klein mogelijk te maken en zo snel en efficiënt mogelijk om te zetten naar een positieve ervaring. Hoe pak je dit aan?



11. Afsluiting

Wanneer iemand naar een doel toewerkt, zoals meedoen aan een wedstrijd, is het heel motiverend om iets te organiseren om dit te vieren. Nodig bijvoorbeeld familieleden en vrienden uit om te juichen bij de finishlijn. Of plan na afloop een klein feestje.

Houd bij de planning van zo'n evenement rekening met de behoeftes van de deelnemer. Vraag wat hij/zij wil. Wanneer je net een intensief sportdoel hebt behaald kan het teveel zijn om dan ook nog gelijk een feestje te vieren.

11.1. In het zonnetje

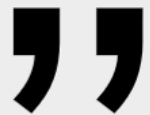
Zet de deelnemer na het behalen van het doel in het zonnetje, dit mag gevierd worden! Maar bespreek de onderstaande ideeën vooral met de deelnemer en de contactpersoon.

- Supporters aanwezig bij het evenement/bij de finishlijn
- Feestelijk onthaal thuis
- Sociale media post
- Lokale media aanwezig
- Certificaat of prijs (dit kan natuurlijk als verrassing voor de deelnemer)

Je kunt ook de lokale media vragen of zij het interessant vinden om een klein stuk aan het project te wijden. Nodig deze mensen ook uit om de afsluiting van het sportprogramma mee te maken.



Na de groepswandeltocht in Oostenrijk hebben we niet nog een afsluitend feestje gedaan. We waren een week met zijn allen weggeweest, we hadden een lange busrit gehad. Ja dan is het gewoon even teveel. Toen hebben we een week nadat we terugkwamen een barbecue georganiseerd. Daar kregen ze allemaal een aandenken en deden we ook de nabespreking met de hele groep.



12. Borgingsperiode

Na de feestelijke afsluiting laat je de trainingen nog een maand doorgaan. Dit is de borgingsperiode. In deze vier weken neem je de tijd om met de deelnemer uit te zoeken hoe het nu verder zal gaan met het sporten en bewegen.

12.1. Eindevaluatie

Nadat het einde van het sportproject is bereikt is het belangrijk om te evalueren hoe het is gegaan. **Doe dit de eerste training na het afronden van het project.** Dan is de sporter tot rust gekomen en heeft alles een beetje kunnen bezinken. Maar zit het wel nog vers in het geheugen. Na dit gesprek vul je voor de laatste keer het doelenformulier in.

Deze eindevaluatie heeft drie hoofddoelen:

1. Bespreken wat de effecten zijn geweest van het sportproject op de vijf leefgebieden
2. Bespreken wat de deelnemer gaat doen na de afrondingsfase, en hoe jullie dat gaan uitzoeken
3. Bespreken hoe de deelnemer zijn nieuwe gedrag kan borgen

Bij voorkeur is de contactpersoon of de persoonlijk begeleider aanwezig bij de eindevaluatie. Dit levert belangrijke informatie op over de voortgang bij de persoonlijke doelen. Wanneer deze personen niet aanwezig zijn, neem dan na het evaluatiegesprek contact met ze op. Evalueer samen nog hoe jullie het proces hebben ervaren. En wat nu de vervolgafspraken zijn.

De vijf leefgebieden

Pak de persoonlijke doelen van de deelnemer er nog een keertje bij. Wilde de deelnemer zelfverzekerder worden? Meer vrienden maken? Meer zelfbeheersing krijgen? Bespreek samen of dat gelukt is.

- Wat is het verschil met voor het sportproject?
- Hoe merkt de deelnemer dat?
- Wanneer merkt de deelnemer dat?
- Hoe voelt dat voor de deelnemer?

Loop alle vijf de leefgebieden nog eens langs. Hoe gaat het nu, fysiek, mentaal, sociaal, gedragsmatig en is er iets veranderd in iemands dagbesteding? Misschien zijn er wel dingen veranderd die de deelnemer van tevoren niet verwacht had. Bij dit gesprek kun je weer het doelenformulier of het gespreksformulier gebruiken als je leidraad. Vul na dit gesprek uiteraard weer het doelenformulier in.

Focus op het positieve

Ook wanneer een sportdoel niet bereikt is kun je nog een positieve evaluatie hebben. Bespreek met elkaar de succeservaringen en wat iemands krachtpunten waren. Geef positieve feedback. En bespreek wat de deelnemer geleerd heeft. Eerder bespraken we al hoe je om kunt gaan met gevoelens van falen, pas dat hier ook toe.

Hoe nu verder?

En dan is het project afgelopen.

- Wat wil de deelnemer nu gaan doen?
- Met jou blijven sporten?
- Een andere sport vinden?
- Een manier vinden om zelfstandig te gaan sporten?

Bespreek samen wat het vervolg gaat zijn. Als je zelf de mogelijkheid hebt om door te gaan met trainen met deze deelnemer dan juichen wij dat uiteraard toe. Dan kun je ook bespreken waar de deelnemer nu verder aan wil werken. Behoud van het nieuwe ritme is ook een prachtig nieuw streven.

Borgen van gedrag

Tijdens een sportproject heeft de deelnemer nieuw gedrag geleerd. Maar wat wij als coaches natuurlijk het willen is dat dit nieuwe gedrag ook voortgezet wordt. Om dat voor elkaar te krijgen moet je het gedrag borgen. En dat is lang niet altijd makkelijk. Bespreek daarom in het evaluatiegesprek hoe de deelnemer dit wil gaan doen. En wat de deelnemer nodig heeft qua ondersteuning hierbij.

- Wat wil de deelnemer graag volhouden na het project?
- Hoe wil de deelnemer dat volhouden?
- Wat zou er kunnen gebeuren waardoor hij het niet volhoudt?
- Wat kan hij doen om dat te voorkomen?
- Wie kan daarbij helpen? (familie, vrienden, begeleiders, jij)
- Wat zou daarbij helpen? (visuele ondersteuning, een app, een vaste sportgroep vinden, vervoer, een berichtje van jou)

Afspraken maken

Het doel van deze vorige vragen is erachter komen wat de deelnemer nodig zou hebben om het nieuwe gedrag voort te zetten. Wanneer je antwoorden hebt op deze vragen is het belangrijk om hier weer afspraken over te maken.

- Wat gaat de deelnemer doen om de afspraken na te komen?
- Wanneer gaat de deelnemer dat doen?
- Wat kan jij doen?
- Wanneer doe je dat?

12.2. Doorzetten training

Na het evaluatiegesprek heb je nog zeker 3 weken om rustig door te sporten met de deelnemer. In deze periode heb je de tijd om in gang te zeggen wat jullie bij de eindevaluatie besproken hebben.

Het is natuurlijk de bedoeling dat de deelnemer na het project ook blijft sporten en bewegen. Op welke manier gaan jullie dit vormgeven? Ga niet gelijk nieuwe doelen stellen maar ga gewoon door met het sporten en bewegen.

Ritme behouden: Door nog een paar weken door te gaan met sporten en bewegen blijft de deelnemer in het gebruikelijke ritme. Als jullie in de eindevaluatie hebben besproken hoe het sporten doorgezet gaat worden kun je dat nu in gang gaan zetten.

- Doorgaan met samen trainen en het niveau behouden
- De deelnemer introduceren bij regulier aanbod in de regio
- Afspraken maken met een sportmaatje
- Een lokale g-sport vinden en de deelnemer hier introduceren
- De deelnemer introduceren bij groepstraining van een SCP-coach
- Met de deelnemer oefenen om zelfstandig te trainen

Rustmoment: Ook kan het goed zijn om een rustmoment in te lassen. Je kunt ervoor kiezen om even wat laagdrempelige activiteiten te doen, zoals wandelen of ergens koffie drinken.

12.3. Borging

Tijdens een sportprogramma doen jij en de deelnemer veel ervaring en kennis op. Het zou zonde zijn als daar niks mee gebeurt. Daarom is het belangrijk om na een programma te zorgen voor goede borging van de resultaten.

Borgen begint al de eindevaluatie. Hierin heb je besproken op welke manier de deelnemer het geleerde door gaat zetten na het sportproject. Vervolgens heb je bij het **doorzetten van de training** de mogelijkheid om die afspraken in te gaan voeren in het leven van de deelnemer.

Als jij en de deelnemer ervoor kiezen om niet meer samen te trainen is het belangrijk om af te spreken dat je wel contact houdt. Maak hier individuele afspraken over.

- Stuur eens per maand een appje om te vragen hoe het gaat
- Geef aan dat de deelnemer jou kan benaderen als hij ergens tegenaan loopt

Bij Sport Care Plus

Alles wat jij en de deelnemer hebben geleerd is ook waardevol voor Sport Care Plus. Met die kennis kunnen wij onze methode en diensten weer verbeteren. De borging van die kennis gaat via het doelenformulier die je hebt ingevuld.

Bronnen en literatuur

Bronnen

- Mostert, H. (2016). Goed gesprek: tips voor het omgaan met emoties, weerstand, boosheid en irritaties. Vilans.
<https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/documents/thema/mantelzorg/tips-omgaan-emoties-weerstand-boosheid-mantelzorg.pdf>

Literatuur

Bateson, G., (1972, herdruk 1990). Steps to an Ecology of Mind.: Ballantine Books, New York

Cauffman, L. (2013). Simpel. Oplossingsgerichte positieve psychologie in actie. Boom Lemma. Den Haag

De Galan, K. (2011). Trainen. Een praktijkgids. Pearson. Amsterdam.

Dick, F.W. (2015). Sports training principles. Bloomsbury. London

Dilts, R. (2003). From coach to awakener. Meta Publications. California

Janssen, H., Wentzel, W., Vissers, B. (2015). Basisboek huiselijk geweld. Signaleren, melden, aanpakken. Uitgeverij Coutinho. Bussum

Jongen, K. (2019). Bootcamp geven doe je zo. Blackboxpublishing. Waalwijk.

Koestner, R., Otis, N., Powers, T.A., Pelletier, L., Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivating and goal progress. Journal of personality. 76(5), 1201-1230.

Withmore, J. (2018). Succesvol coachen. Boom Uitgevers. Amsterdam

Woolley, K., Fishbach, A. (2018). It's about time: earlier rewards increase intrinsic motivation. American Psychological Association. 114(6), 877-890.

6. DE DOELGROEPEN

1. Doelgroepen

Als Sport Care Plus coach ga je aan de slag met specifieke doelgroepen. Maar het kan zo zijn dat je hier nog geen ervaring in hebt. Daarom besteden we in deze aanvullende documenten nog wat aandacht aan verschillende beperkingen en hoe je met deze doelgroepen om kunt gaan.

1.1. Wat is een beperking?

Een beperking is een lichamelijke, mentale of verstandelijke afwijking, aandoening of stoornis die een individu beperkt in zijn of haar deelname aan de maatschappij. Beperkingen worden veroorzaakt door een stoornis of afwijking, die ervoor zorgt dat iemand beperkt is in bepaald handelen. Iemand met Autisme Spectrum Stoornis heeft bijvoorbeeld een communicatiestoornis, waardoor hij beperkt is in sociale interactie.

1.2. Multiproblematiek

Veel mensen met een beperking hebben te maken met multiproblematiek. Dit houdt in dat iemand met Autisme Spectrum Stoornis bijvoorbeeld ook een verstandelijke of lichamelijke beperking kan hebben. Sommige van deze bijkomende problemen zijn er al van jongs af aan. Maar andere kunnen ook op latere leeftijd ontstaan. Mensen met Syndroom van Down hebben bijvoorbeeld een verhoogde kans op bijvoorbeeld nierziekten of diabetes. Deze problematiek kan heel divers zijn bij de verschillende doelgroepen, houdt hier rekening mee tijdens een kennismakingsgesprek en de algehele begeleiding.

Daarnaast hebben mensen met een beperking een verhoogde kans op sociaal maatschappelijke problemen en psychische klachten. Omdat mensen met een verstandelijke beperking of gedragsstoornis meer moeite hebben met alledaagse zaken hebben ze vaak te maken met werkloosheid of armoede. Daarnaast kunnen zij psychische klachten ontwikkelen mede doordat ze minder goed om kunnen gaan met negatieve levenservaringen.

1.3. Algemene gezondheid

Veel mensen met een beperking hebben ook andere gezondheidsklachten. Dit kan een bijkomstigheid zijn van de beperking zelf, zoals dat iemand met Syndroom van Down een verhoogde kans heeft op hart en vaatziekten. Maar deze slechtere gezondheid kan ook een gevolg zijn van een ongezonde leefstijl of meer stress tijdens het leven.

Zowel mentale als lichamelijke gezondheidsklachten komen vaker voor bij alle doelgroepen met een beperking. Dit kan komen door een aangeboren hogere kans op ziektes en aandoeningen, maar dit kan ook komen doordat mensen uit deze doelgroepen vaak minder goed voor zichzelf kunnen zorgen.

2. Autisme spectrum stoornis

Autisme is een aandoening waar veel mensen wel bekend mee zijn. De algemene noemers die vaak terugkomen zijn dingen als; moeite met verandering; sociale interactie niet begrijpen; dingen letterlijk zeggen en interpreteren. Maar autisme kent veel verschillende vormen, in ieder mens met een vorm van ASS komt het anders tot uiting.

2.1. Algemene kenmerken

Mensen met autisme kunnen problemen ervaren op verschillende ontwikkelingsgebieden. Er kunnen problemen zijn met taal, spreken, motoriek, prikkelverwerking of op sociaal gebied. Vaak, maar niet altijd, is er ook sprake van een cognitieve beperking (Huskens 2008). Het herkennen van autisme is niet altijd makkelijk. De kenmerken van autisme kunnen namelijk in sterke of juist zwakke mate aanwezig zijn bij een individu. Wanneer de kenmerken sterk aanwezig zijn zijn ze vaak makkelijk te herkennen. Maar wanneer ze licht aanwezig zijn is het haast niet merkbaar (Delfos & Gottmer 2008: 14).

Triade

Mensen met autisme kennen vaak problemen op drie gebieden, ook wel de 'triade' genoemd. Deze drie gebieden zijn (ibid.: 15):

- Sociale interactie en verbeelding: kunnen zich slecht in anderen inleven en zijn in zichzelf gekeerd
- Communicatie: ze herkennen lichaamstaal, gezichtsuitdrukking en intonatie niet of slecht, ze nemen uitspraken letterlijk
- Stereotiepe interesses en obsessief/repetitief gedrag: ze interesseren zich extreem in een onderwerp en kunnen hier volledig in opgaan. Ze hebben veel herhalingen in hun gedrag³

Binnen ASS maken we onderscheid tussen, klassiek autisme, syndroom van Asperger en PDD-NOS:

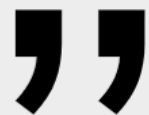
Klassiek autisme: Naast de beperkingen op de drie hierboven genoemde gebieden heeft klassiek autisme nog een aantal andere kenmerken. Zo zijn mensen met klassiek autisme vaak overgevoelig voor prikkels, zijn zij erg beperkt in hun communicatie met anderen en heeft meer dan de helft van de mensen met klassiek autisme een IQ dat lager is dan gemiddeld.⁴

Syndroom van asperger: Bij mensen met het syndroom van asperger komen de kenmerken van ASS anders tot uiting. Zo hebben zij vaak juist een goede taalontwikkeling en weinig tot geen moeite met zelfstandig leven. Daarnaast hebben zij een gemiddeld tot hoog IQ. Ook hebben ze vaak een specifieke interesse waar ze zeer gefocust op zijn.

PDD-NOS: Dit is een soort restcategorie. Onder deze vorm van autisme vallen alle mensen die wel de klassieke drie triade beperkingen hebben, maar niet exact aan alle criteria voor de andere vormen van autisme voldoen.



Autisme kan zich heel anders uiten bij mensen. Het ziektebeeld van ASS is zo complex en divers. Ik denk dat empathie het belangrijkste is om ze te begeleiden; dat je naar ze luistert en per individu kijkt hoe het zich uit. Als ik even denk aan twee heel verschillende deelnemers, dan heb je bijvoorbeeld Danny en Frank.



Danny heeft klassiek autisme, die houdt zich altijd aan zijn afspraken en is heel stabiel, dan hoef ik me bijna niet voor te bereiden op de training, ik weet precies wat er gaat komen. Maar Frank heeft Asperger. Wanneer er bij Frank kleine dingen gebeuren kan hij helemaal uit zijn ritme raken en zich terugtrekken. Laatst had de kat van de burens de hal onder gepist. Dan raakt hij daarvan zo overstuur dat hij afspraken af gaat zeggen. Bij Frank moet ik me daardoor altijd voorbereiden op onverwachte dingen. Regelmatig moeten bij hem ook de doelen worden bijgesteld omdat de druk te hoog wordt.

³ <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/syndroom-van-asperger/>

⁴ <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/klassiek-autisme/>

2.2. Voor- en nadelen van sporten

Voor mensen met ASS kan het lastig zijn om te sporten omdat de stoornis zorgt voor problemen in sociale relaties. Hierdoor gedraagt iemand zich anders op de sportclub. Het trainen in groepsverband kan ook chaotisch zijn. Daarnaast hebben mensen met autisme vaak motorische en sensorische problematiek. Ze missen vaak spel of tactisch inzicht waardoor ze slecht mee kunnen doen met het sporten. Daarnaast kan de angst voor nieuwe of onverwachte situaties hen tegenhouden om te beginnen met sporten.

Maar juist door deze problematiek is het goed voor deze doelgroep om te gaan sporten. Het kan ze helpen op meerdere gebieden van hun beperkingen. Sporten ondersteunt de motorische ontwikkeling en je doet er sociale ervaringen mee op. Daarnaast kan de fysieke uitlaatklep het obsessieve gedrag verminderen.

2.3. Hoe te begeleiden

De begeleiding van mensen met ASS verschilt uiteraard naar gelang de behoeftes van de deelnemer. Er zijn echter wel aanpassingen die je kunt doen en zaken waar je rekening mee kunt houden in de begeleiding van een deelnemer met ASS.

Stel je als coach vriendelijk en respectvol op, neem een coachende houding aan en niet die van leidende hulpverlener. Ga er in eerste instantie vanuit dat je het inzicht en de eigen kracht van de deelnemer leidend zijn (Delfos & Gortmer 2008: 144). Bespreek met de deelnemer op welke manier hij of zij begeleid wil worden. Vraag hierbij naar aspecten zoals prikkelgevoeligheid, aanraking en hoe ze reageren op onverwachte situaties.

Mensen met ASS kunnen niet altijd anticiperen welk gedrag gewenst is in een situatie, hierdoor kunnen ze onverwachts of ongepast gedrag vertonen. Corrigeer dit gedrag vriendelijk maar duidelijk en leg uit welk gedrag gewenst is in een situatie. Probeer ook samen te achterhalen waar het ongewenste gedrag vandaan komt, door te vragen waarom iemand iets doet.

3. Attention Deficit Hyperactivity Disorder

ADHD is een veelvoorkomende gedragsstoornis waarbij mensen sneller afgeleid zijn door slechte prikkelverwerking, impulsief zijn en minder goed stil kunnen zitten. Iemand met ADHD begeleiden kan uitdagender zijn dan het lijkt, want het is een gedragsstoornis die jouw geduld als coach op de proef kan stellen. Daarentegen zijn het vaak ook enorm enthousiaste deelnemers met bulken van energie.

3.1. Algemene kenmerken

Bij volwassenen uit ADHD zich minder vaak in lichamelijk hyperactiviteit en meer in afgeleid zijn en impulsief gedrag. Dit kan ertoe leiden dat mensen problemen ervaren in hun werk of persoonlijke leven. Ze nemen bijvoorbeeld spontaan ontslag, of kunnen slecht met geld omgaan. Mensen met ADHD hebben ook een verhoogde kans op andere psychische problemen. De uitingen van ADHD worden veroorzaakt door een afwijking in de hersenen waardoor:

- Motorische activiteit niet wordt afgeremd
- Onbelangrijke stimuli niet worden gefilterd
- Er impulsief gereageerd wordt op dingen

Bij ADHD wordt er onderscheid gemaakt tussen:

ADHD-I (ook wel ADD): Bij deze vorm is er vooral sprake van een aandachtstekort, problemen met prikkels en concentratie. Mensen met deze vorm van ADHD zijn afgeleid en afwezig.

ADHD-H: De meest bekende vorm van ADHD, waarbij hyperactiviteit en impulsiviteit sterk aanwezig zijn. Deze groep mensen is druk, vaak praten zij veel en kunnen ze agressief gedrag vertonen.

ADHD-C: Dit is een combinatie van de twee bovenstaande en is het meest voorkomend.

Medicatie

Veel mensen met ADHD slikken medicatie; Methylfenidaat (ritalin), Dexamfetamine (amfexa) of Atomoxetine (strattera). Ritalin en amfexa zijn psychostimulantia. Deze zorgen ervoor dat iemand zich beter kan focussen. Hierdoor zijn zij beter in staat om hun gedachten te ordenen en prikkels te verwerken. Strattera is juist een remmer, die ervoor zorgt dat mensen beter hun aandacht erbij kunnen houden. Niet iedereen met ADHD slikt medicatie, vaak kunnen mensen met ADHD met de juiste tips en begeleiding goed functioneren. Daarnaast kan de medicatie flinke bijwerkingen veroorzaken.

3.2. Voor- en nadelen van sporten

Voor mensen met ADHD is het soms lastig om in een groep te sporten. Ze vertonen ongeduldig en impulsief gedrag waarmee ze andere deelnemers storen. Daarnaast kan er in een sportschool of club veel afleiding zijn, waardoor ze zich slecht bij het spel of de opdracht kunnen houden. Ook kunnen mensen met ADHD snel gefrustreerd raken als iets niet gelijk lukt of wanneer ze ergens op moeten wachten (Kenniscentrum Sport en Bewegen 2017; Rapoport 2009).

Sport versterkt zelfdiscipline, impulsen controleren en het kan zelfvertrouwen geven, het bevordert sociale interactie en de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Daarnaast is sporten een goede uitlaatklep voor iemand met ADHD, die er veel van zijn of haar overbodige energie in kwijt kan.

3.3. Hoe te begeleiden

Als SCP-coach van iemand met ADHD is het belangrijk om allereerst te onthouden dat het gedrag van iemand met ADHD geen opzet is; het is een uiting van de gedragsstoornis. Dit betekent natuurlijk niet dat je iemand niet kunt corrigeren of begeleiden in dit gedrag. Wanneer je iemand met ADHD corrigeert, houd dan in je achterhoofd dat mensen uit deze doelgroep al heel veel kritiek hebben ontvangen in hun leven. Vaak leidt dit tot een laag zelfbeeld. Daarom is geduld en een vriendelijke aanpak heel belangrijk. Leg de nadruk op positieve feedback om iemand te stimuleren en laat negatieve feedback zoveel mogelijk achterwege.

4. Verstandelijke beperking

Iemand is verstandelijk beperkt wanneer hij of zij een achterstand heeft in de ontwikkeling. Deze achterstand uit zich in intelligentie en in adaptieve vaardigheden. Hierdoor hebben zij moeite met voor zichzelf zorgen, zelfstandig wonen en de omgang met anderen. Mensen met een verstandelijke beperking kunnen erg verschillen in hun niveau.

4.1. Algemene kenmerken

In Nederland heeft ongeveer 1% van de bevolking een verstandelijke beperking. Deze mensen hebben vaak ondersteuning nodig in bepaalde aspecten van het dagelijks leven, zoals plannen of omgaan met geld. Deze problemen worden veroorzaakt door een achterstand in de **cognitieve ontwikkeling** en **adaptieve vaardigheden**. Daarnaast hebben mensen met een verstandelijke beperking ook een verhoogde kans op **psychische aandoeningen** en **maatschappelijke achterstand**.

Cognitieve ontwikkeling

Mensen met een verstandelijke beperking hebben een lager IQ dan gemiddeld. Dit leidt ertoe dat ze minder makkelijk kunnen leren. Ze begrijpen dingen minder snel. Ook kunnen ze problemen hebben met lezen en schrijven. Er zijn vier verschillende niveaus van verstandelijke beperkingen:

- **Zwakbegaafd (IQ 70-85):** Officieel wordt zwakbegaafdheid niet gezien als beperking. Deze mensen kunnen wel aanspraak maken op zorg wanneer zij complexe bijkomende problematiek hebben, zoals verslavingen of psychische problemen. Bij deze groep zorgen vooral de adaptieve vaardigheden voor problemen en niet zozeer de cognitie. Ze hebben wel een lager begripsniveau, moeite met problemen oplossen en een wat mindere taalbeheersing.
- **LVB: Lichte verstandelijke beperking (IQ 50-70):** Kunnen problemen hebben met schrijven, rekenen en lezen. Taalgebruik kan onvolwassen zijn. Ook hebben ze moeite met oplossingen vinden voor problemen. Deze groep is vaak redelijk zelfstandig maar heeft vaak ondersteuning nodig bij lastigere taken, zoals plannen, boodschappen doen of kinderen opvoeden.
- **Matige verstandelijke beperking (IQ 35-50):** Veel problemen met adaptieve vaardigheden, deze groep heeft duidelijk een lager niveau dan leeftijdsgenoten. Ze kunnen wel relaties met anderen aangaan. Ze hebben veel ondersteuning nodig. Uitvoeren van persoonlijke verzorging en huishoudelijke taken is mogelijk maar kost veel tijd om aan te leren.
- **Ernstige verstandelijke beperking (IQ lager dan 35):** Deze doelgroep heeft weinig begrip van taal en rekenen. Ze hebben gedurende hun hele leven ondersteuning nodig, bij problemen oplossen en in de dagelijkse activiteiten zoals eten en aankleden. Communicatie is mogelijk maar alleen eenvoudig geformuleerd en ondersteund met gebarentaal.

Adaptieve vaardigheden

Het lagere IQ van mensen met een verstandelijk beperking zorgt voor een achterstand in adaptieve vaardigheden. Een verstandelijke beperking heeft invloed op alle aspecten van iemands leven.

- Conceptuele vaardigheden, zoals rekenen, schrijven, theorieën begrijpen.
- Sociale vaardigheden, zoals vrienden maken, emoties van anderen begrijpen, zelfvertrouwen.
- Praktische vaardigheden, zoals voor jezelf zorgen, koken, werk zoeken.

De adaptieve vaardigheden zijn bepalend voor hoe zelfredzaam iemand is. Iemand met een lager IQ die wel adaptieve vaardigheden heeft aangeleerd, kan beter functioneren dan iemand met een hoger IQ en slechte adaptieve vaardigheden. Om deze reden wordt de mate van iemands beperking tegenwoordig gemeten in termen van adaptieve vaardigheden.

Multiproblematiek

Meer dan de helft van de mensen met een verstandelijke beperking heeft ook andere beperkingen zoals motorische problemen, gedragsproblemen of een chronische aandoening. Naar schatting leidt

zo'n 30% van mensen met zwakbegaafdheid of LVB aan een psychiatrische stoornis, zoals een depressie of psychotische stoornis.

Daarnaast heeft deze doelgroep door hun levenservaringen ook een verhoogde kans op bijkomende problemen. Mensen die een LVB of zwakbegaafdheid hebben worden niet altijd herkend. Omdat ze vaak hun beperking goed kunnen **verbergen**. Dit leidt ertoe dat mensen meer van ze verwachten dan ze aankunnen. Hierdoor hebben ze veel te maken met faalervaringen en een slecht zelfbeeld. Wat weer leidt tot andere gedragsproblemen. Deze groep mensen haakt vaak af bij school en werk en krijgt te maken met schulden. Dit alles kan leiden tot allerlei bijkomstige psychische en sociale problemen.

Omgeving

Vaak groeien kinderen met een verstandelijke beperking op in een huishouden met een ouder die ook verstandelijk beperkt is, of andersoortige problematiek heeft. Hierdoor worden deze kinderen minder goed ondersteunt en groeien zij vaak op in achterstandswijken. Dit zorgt ervoor dat zij hun adaptieve vaardigheden minder goed ontwikkelen dan mogelijk zou zijn in een constructieve omgeving. Ook verhoogd dit nog eens de kans op probleemgedrag en criminaliteit. Ze zijn makkelijk te manipuleren en hier wordt vaak misbruik van gemaakt.

4.2. Voor- en nadelen van sporten

Mensen met een verstandelijke beperking sporten vaak minder omdat zij in grotere mate afhankelijk zijn van goede begeleiding om een sportactiviteit uit te kunnen voeren. Deze doelgroep mist vaak aangepaste ondersteuning van een instructeur. Ze hebben meer uitleg nodig maar ook meer begeleiding bij de sociale aspecten van het sporten. Dit vraagt om goed geschoolde begeleiders die weten hoe ze deze doelgroep kunnen ondersteunen (Lindert, C. van, & Berg, L. van den 2019).

Vanuit de directe omgeving hebben mensen met een verstandelijke beperking vaak begeleiding nodig (Brandsema, A., Lindert, C. van, & Berg, L. van den: 2017: 51). Dit kan zijn in de vorm van een hulpverlener of een naaste. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak hulp nodig bij het vinden en het bereiken van een passende sportactiviteit.

Voor deze doelgroep is sporten belangrijk om sociale contacten op te doen, plezier te hebben en zelfvertrouwen te krijgen. Net als voor iedereen is het goed voor hun fysieke en mentale gezondheid. Sporten kan bij deze doelgroep worden ingezet als interventie om antisociaal en delinquent gedrag te verminderen. De sociale omgeving van het sporten en de positieve invloed kunnen criminaliteit verminderen; ze leren nieuwe sociale vaardigheden en kunnen buiten hun sociale kring komen.

4.3. Hoe te begeleiden

In de begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking is het vooral belangrijk om het op niveau aan te bieden, zónder dat je het kinderachtig maakt. Dit kun je doen door je taalgebruik aan te passen en oefeningen concreet te maken.

Verder heb je geduld nodig om met deze doelgroep te werken. De aard van de beperking zorgt ervoor dat het een tijdje duurt voordat nieuw gedrag geleerd is. Schrijf daarom na een gesprek de kernpunten samen op, of laat de deelnemer dit zelf doen. Zodoende heeft de deelnemer een visuele herinnering aan gemaakte afspraken.

Ook kunnen mensen door veel faalervaringen een laag zelfbeeld hebben. Hierdoor vinden ze het snel spannend om nieuwe dingen te proberen. Daarnaast zijn ze geneigd snel boos te worden of op te geven als dingen "weer niet lukken." Het is aan jou als SCP-coach om dan positief te blijven en iemand te blijven motiveren door succeservaringen te creëren.

5. Niet aangeboren hersenletsel

Niet aangeboren hersenletsel (NAH) is een aandoening die op latere leeftijd ontstaat door schade aan de hersenen. Dit kan veroorzaakt worden door inwendige schade (TIA, beroerte) of door uitwendige schade (ongeluk, overdosis). Naar schatting lopen zo'n 140.000 Nederlanders jaarlijks hersenletsel op, waarvan 40.000 blijvende beperkingen houden.⁵ Bij volwassenen komt dit veelal door een beroerte of herseninfarct. Bij kinderen en jongeren ontstaat het vaak door een ongeluk of mishandeling.

5.1. Kenmerken

De effecten van NAH zijn uiteenlopend, mensen kunnen beperkt raken op; sociaal, cognitief, fysiek en emotioneel gebied. Deze beperkingen kunnen zwaar tot mild zijn en uiten zich bij ieder individu anders. Er zijn mensen die bij hun volle verstand in een rolstoel belanden, maar er zijn ook mensen die fysiek niks mankeren maar cognitief beperkt raken. De meest voorkomende problemen bij NAH zijn:

Lichamelijke beperkingen: Lichamelijke beperkingen zijn vaak het directe gevolg van de schade aan de hersenen. Maar deze beperkingen kunnen ook ontstaan door fysieke schade als gevolg van het ongeval.

- Halfzijdige verlamming
- Spasmen
- Dubbel zicht
- Dysarthrie: problemen met spraak, slikken en ademen
- Problemen met balans
- Verlies van spierkracht

Neurologisch: De schade aan de hersenen leidt vaak tot neurologische problemen. Een deel van de hersenen werkt minder goed en dit kan leiden tot:

- Impulsief gedrag door beperkte inhibitie
- Problemen met prikkelverwerking
- Dwanglachen en/of dwanghuilen, waarbij iemand niet kan stoppen met lachen of huilen
- Afasie: verwarring in woorden of zinnen, niet kunnen zeggen wat je denkt
- Snel vermoeid omdat alles de hersenen meer moeite kost
- Verlies van initiatief

Cognitief: Een veel voorkomend effect is een tragere informatieverwerking en verminderd probleemoplossend vermogen. Dit heeft tot gevolg dat mensen:

- Trager of niet goed meer kunnen leren
- Minder goed kunnen plannen
- Dagelijkse activiteiten minder goed uit kunnen voeren
- Moeite hebben met verandering
- Zich vaak vergissen/fouten maken

Sociaal: Mensen kunnen erg veranderen in hun gedrag en persoonlijkheid na hersenletsel. In sommige gevallen is de inhibitie beperkt, waardoor mensen ongepast gedrag kunnen vertonen:

- Prikkelbaar
- Impulsief
- Geen besef van sociale normen

⁵ <https://www.hersenz.nl/hersenletsel/feiten-cijfers-niet-aangeboren-hersenletsel>

Psychisch: Vaak hebben mensen last van de psychische effecten van NAH. Hierbij is het niet altijd duidelijk of het een gevolg is van de neurologische schade, of dat het komt door de enorme verandering in hun leven.

- Sombor/depressies
- Dwangmatig gedrag
- Psychoses
- Angststoornissen

Complexe sociale problematiek

Waar deze doelgroep zich in onderscheidt is dat zij pas op latere leeftijd hun beperkingen kregen. Hierdoor hebben zij behalve hun beperkingen ook te maken met complexe problematiek rondom acceptatie, zelfbeeld, identiteit en rouw. Doordat iemand erg kan veranderen door het letsel heeft het ook effect op de omgeving. Opeens is iemand een heel ander persoon. Hierdoor hebben mensen met NAH vaak te maken met problemen in relationele sfeer. Ze komen in een scheiding terecht of verliezen hun werk of vrienden. Na hersenletsel kan iemands leven volledig op zijn kop staan. Hierdoor hebben zij vaak niet alleen te maken met de lichamelijke en cognitieve effecten van het letsel, maar ook met de psychische en sociale effecten ervan.

5.2. Voor- en nadelen van sporten

De uiteenlopende klachten van NAH leiden tot verschillende problemen voor deze doelgroep om te sporten. Voor sommigen is het fysiek moeilijk om mee te komen, door bijvoorbeeld een verlamming. Voor anderen zijn er te veel prikkels tijdens het sporten, of ze functioneren niet goed in groepen door de gedragsmatige problemen. Of mensen nemen geen initiatief meer, zijn snel moe, of hebben moeite met vervoer regelen en hun dagen plannen.

Doordat mensen met NAH hun beperkingen pas op latere leeftijd hebben gekregen schatten zij vaak hun eigen kunnen verkeerd in. Dit kan twee kanten op, ze kunnen zichzelf overschatten of juist onderschatten. Deze verkeerde inschatting kan leiden tot frustratie tijdens het sporten.

Voor de doelgroep NAH is sporten heel belangrijk omdat beweging kan helpen bij het fysieke herstel na het hersenletsel. De afgenomen spierkracht of problemen met balans kunnen verbeterd worden door meer te bewegen. Daarnaast leert het individu tijdens het sporten zijn of haar eigen lichaam en mogelijkheden weer kennen.

Verder kan sporten goed zijn voor de sociale problemen die mensen met NAH ondervinden. Door te sporten kun je een nieuw netwerk opbouwen. Ook geeft het mensen de mogelijkheid om te oefenen met sociale vaardigheden, die vaak ook veranderen door het letsel.

5.3. Hoe te begeleiden

Houdt er in je begeleiding rekening mee dat NAH niet aangeboren is. Deze doelgroep bestaat uit mensen die hun hele leven zonder beperking hebben geleefd en daar nu mee om moeten leren gaan. Spreek ze ook op die manier aan; als volwaardige volwassenen.

Heb begrip en respect voor iemands ervaringen. Vooral als de beperkingen recent zijn kan iemand er wellicht nog niet zo goed mee omgaan, dit is zowel fysiek als emotioneel. **Rouwen** na hersenletsel is heel normaal. Dit kan ook rouwen zijn om hun lichamelijke verliezen, houdt er rekening mee dat dit heel tastbaar kan worden tijdens het sporten.

Door de diversiteit aan klachten is het bij deze doelgroep belangrijk om goed te bespreken wat iemand wel en niet kan en durft. Focus vooral op wat mensen nog wel kunnen en benader het sporten vanuit een positief perspectief.

6. Downsyndroom

Het syndroom van Down is een aangeboren afwijking die veroorzaakt wordt door een extra chromosoom. Normaal gesproken heb je 23 paar chromosomen, 46 in totaal. Mensen met Downsyndroom hebben er 47. Dit leidt tot lichamelijke kenmerken, motorische problemen en een verstandelijke beperking, die licht tot ernstig kunnen zijn.

6.1. Algemene kenmerken

kenmerk uiterlijk: Mensen met het syndroom van down hebben een karakteristiek uiterlijk. Ze hebben schuinstaande, kleine ogen met een extra plooi, een rond gezicht, korte ledematen, korte nek, kleine oren, en een kleine mond met een grote tong. Doordat het syndroom van down deze uiterlijke kenmerken met zich meebrengt is het snel te herkennen.⁶

Verstandelijke beperking: De verstandelijke beperking die gepaard gaat met het syndroom van Down kan erg verschillen. Maar dat betekent niet dat mensen met Downsyndroom niet opgroeien of leren. Dit doen ze echter op een ander tempo dan anderen. De mate waarin iemand met Downsyndroom verstandelijk beperkt is kan verschillen. Sommige mensen kunnen zich goed redden met minimale begeleiding, waar anderen veel begeleiding nodig hebben in hun dagelijkse bezigheden (Carr 1995).

Verhoogde kans op ziektes: Naast de verstandelijke beperking en uiterlijke kenmerken hebben mensen met downsyndroom een verhoogde kans op verschillende ziektes. Vaak is er sprake van overgewicht. Bijna de helft van deze mensen heeft een hartafwijking. Nierziekten, diabetes, maag en darmproblemen en problemen met de schildklier komen vaak voor. Ook kunnen zij vroeg dement worden. Daarnaast kunnen ze een slechte motoriek, gehoor of gezichtsvermogen hebben (ibid.: 8).

Taalbeheersing: Dit kan heel uiteenlopend zijn bij mensen met Downsyndroom. Sommigen begrijpen vrijwel alles. Voor het gros van deze doelgroep geldt dat zij het merendeel van de gesproken taal begrijpen over onderwerpen waar zij enigszins bekend mee zijn. Maar er zijn er ook die slechts enkele woorden kennen bij situaties waar zij bekend mee zijn.

6.2. Voor- en nadelen van sporten

Voor mensen met Downsyndroom is het lastig om deel te nemen aan reguliere sport omdat zij vaak meer uitleg en begeleiding nodig hebben tijdens het sporten. Wanneer een trainer niet is opgeleid om met deze doelgroep om te gaan kan het lastig zijn om ze de aandacht te geven die zij nodig hebben.

De hierboven genoemde lichamelijke beperkingen maken het ook lastig voor mensen met Downsyndroom om te sporten. De verminderde motoriek, het slechte gehoor of ziektes zoals diabetes kunnen sportdeelname vermoeilijken. Hierdoor kan het lastig zijn om deel te nemen aan fysieke activiteiten en mee te komen op het niveau van andere deelnemers.⁷

Naast deze persoonlijke kenmerken die het sporten lastiger maken is het voor mensen met Downsyndroom vaak ook moeilijk om op locatie te komen. Het gebruik van openbaar vervoer of deelname in het verkeer is niet altijd mogelijk.

Ook bij deze doelgroep is het deelnemen aan fysieke activiteiten juist heel goed. Ten eerste omdat fysieke gezondheid kan helpen bij klachten die gepaard gaan met de veel voorkomende ziektes. Ook

⁶ https://handicap.nl/syndroom-van-down/?gclid=CjwKCAiAib_BRBNEiwALHlnD0OA2y_DlxTqcxthGVhNoHBlyVawvomlYr5e-VU5yy5jwQWTpFrKxoC32YQAvD_BwE

⁷ <https://www.downsyndroom.nl/home/levensloop/scholen/slank-en-actief/>

helpt sporten aanzienlijk bij het verbeteren van de vaak slechte motoriek; mensen leren hun lichaam en de mogelijkheden beter kennen. Voor mensen met het syndroom van Down is sporten verder een manier om sociale contacten op te doen, ervaring opdoen met sociale situaties, zelfvertrouwen te krijgen en een ontspanning te hebben.

6.3. Hoe te begeleiden

In de begeleiding van mensen met Downsyndroom is het ten eerste belangrijk om je te beseffen dat de verminderde taalontwikkeling niet betekent dat iemand je niet begrijpt. Vaak begrijpen mensen met Downsyndroom meer dan je zou denken. Doordat hun woordenschat soms achterloopt lijken zij ook minder te begrijpen dan zij daadwerkelijk doen. Vergelijk dit met het leren van taal, vaak versta je de nieuwe taal eerder dan je hem spreekt.

Behalve dat mensen met Downsyndroom vaak een slechte taalbeheersing hebben, hebben ze ook een vertraagde informatieverwerking. Geef de persoon met Downsyndroom extra tijd om te reageren. De kans is groot dat de persoon tegenover je de boodschap wel heeft begrepen maar dat hij extra tijd nodig heeft om tot een reactie te komen.

Hou rekening met fysieke klachten die de deelnemer met Downsyndroom mogelijk heeft. Bespreek dit met de deelnemer en zijn of haar contactpersoon voordat je aan de gang gaat met sporten. Neem eventueel contact op met het expertisecentrum van SCP om tips te krijgen voor aangepaste oefeningen.

Vaak hebben mensen met het syndroom van Down problemen met gehoor maar ook met het filteren van relevante informatie. Maak goed oogcontact. Spreek in korte zinnen, vat informatie samen, maak het zichtbaar (met gebaren of voordoen).

7. Lichamelijke beperking

Lichamelijke beperkingen kunnen heel uiteenlopend zijn, van verlammingen, tot blindheid, tot missende ledematen, tot spasmen in de ledematen. Sommige lichamelijke beperkingen zijn duidelijk zichtbaar, terwijl andere, zoals bijvoorbeeld de effecten van reuma, niet altijd duidelijk zijn. Verschillende beperkingen leiden uiteraard tot andere problemen tijdens het sporten.

7.1. Algemene kenmerken

De oorzaken van een lichamelijke beperking kunnen verschillen. Het kan aangeboren zijn of ontstaan zijn op latere leeftijd, door een ongeluk of ziekte. Hoe ouder mensen worden hoe groter de kans op een vorm van lichamelijke beperking. Vaak gaan andere beperkingen, die we zojuist besproken hebben, gepaard met een lichamelijke beperking.

Bij lichamelijke beperkingen maken we onderscheid tussen:

Motorische beperkingen: Dit zijn alle beperkingen die gevolgen hebben voor bewegen en het gebruiken van je lichaam.

Auditieve beperkingen: Dove of zeer slechthorende mensen hebben een auditieve beperking.

Visuele beperkingen: Dit is wanneer iemand blind of zeer slechtziend is

7.2. Voor- en nadelen van sporten

Voor mensen met een lichamelijke beperking is het vaak lastig om deel te nemen aan een sportactiviteit omdat hun lichaam dat slecht toelaat. Dit kan te maken hebben met vermoeidheid, fitheid, motorisch functioneren of fysieke pijn (M.P. Hoogendoorn RIVM E.L. de Hollander RIVM: 2016; 10). Daarnaast kan voor mensen met een lichamelijke beperking de toegankelijkheid van een sportaccommodatie ook bepalend zijn in hun mogelijkheid om te sporten (ibid.: 38).

Onder lichamelijke beperkingen vallen ook auditieve en visuele beperkingen. Door een visuele beperking is een individu in mindere mate in staat zich goed te oriënteren tijdens het sporten. Auditieve beperkingen maken communicatie lastig ((M.P. Hoogendoorn RIVM E.L. de Hollander RIVM: 2016).

Voor deze doelgroep zijn de effecten van het niet sporten des te lastig omdat deze effecten hen nog meer zullen beperken. Denk hierbij aan overgewicht; diabetes; hart- en vaatziekten; depressie; versterking van (bijkomende) symptomen van de beperking, zoals minder spierkracht, conditie, botdichtheid, etc. (Brandsema, A., Lindert, C. van, & Berg, L. van den: 2017).

Sporten kan voor mensen met een fysieke beperking daarom ook hele positieve effecten hebben. Een sterker en fitter lichaam kan voor verlichting van de lichamelijke beperking zorgen. Daarnaast leert het individu zijn lichaam en mogelijkheden door middel van het sporten beter kennen en bevordert het acceptatie van de beperking en zelfvertrouwen. Dit maakt een fysieke beperking soms juist een drijfveer voor mensen om te gaan sporten.

7.3. Hoe te begeleiden

Mensen met een lichamelijke beperking redden zichzelf vaak prima zonder extra hulp. Ga er altijd eerst vanuit dat iemand iets zelf kan. Fysieke taken overnemen of helpen zonder dit eerst te vragen komt kleinerend over. Wanneer je merkt dat iemand ergens moeite mee heeft vraag dan of ze hulp willen.

Mensen met een lichamelijke beperking kunnen vaak meer dan zij zelf denken. Ga vooral met de deelnemer in overleg over wat zij willen bereiken. Houd rekening met de oorzaak en de ernst van een beperking. Bespreek goed wat iemand wel en niet kan. Laat deelnemers het aangeven wanneer iets pijn doet of een beweging niet lukt. Zoek samen naar vervangende oefeningen om een training mogelijk te maken.

Bronnen en literatuur

Bronnen

- Kenniscentrum Sport & Bewegen (2019) Whitepaper sport en bewegen voor mensen met een beperking.
- Douma, J. (2018) Jeugdigen en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Kenmerken en de gevolgen voor diagnostisch onderzoek en (gedrags)interventies.
- De Wit, M., Moonen, X., Douma, J. (2011) Richtlijn effectieve interventies LVB.
- Academische Werkplaats Kajak (2019) Handreiking Middelengebruik en verslaving bij mensen met een LVB

Literatuur

Carr, J. (1995). Down's Syndrome Children Growing Up. Cambridge University Press.
<http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>

Delfos, M., & Gottmer, M. (2008). Leven met autisme. Leven Met Autisme. <https://doi.org/10.1007/978-90-313-6639-2>

Huskens, B. (2008). Begeleiding van kinderen en jongeren met autisme. Begeleiding van Kinderen En Jongeren Met Autisme. <https://doi.org/10.1007/978-90-313-6421-3>

Rapoport, E. (2009). ADHD and social skills: a step-by-step guide for teachers and parents.

Kenniscentrum sport, & Mulier instituut. (2017). Sport en bewegen voor mensen met gedrags - problemen en / of autisme spectrum stoornis. <file:///C:/Users/Tamara Mus/Documents/codarts/jaar 2/semester 4/gezond doceren/GEDRAGSPROBLEMEN.pdf>

Frances, A., First, M.B. (2011 8ste editie) Stemming en Stoornis. Een gids voor iedereen die meer wil weten over kenmerken en diagnose van psychische stoornissen. Uitgeverij Nieuwezijds. Amsterdam.

Gregg, N. (2009) Adolescents and Adults with Learning Disabilities and ADHD. Assessment and Accommodation. The Guilford Press. New York.

de Knegt, N. C. (2015). The Down Side of Pain: Pain Assessment and Experience in Adults with Down Syndrome and the Relationship with Cognition.