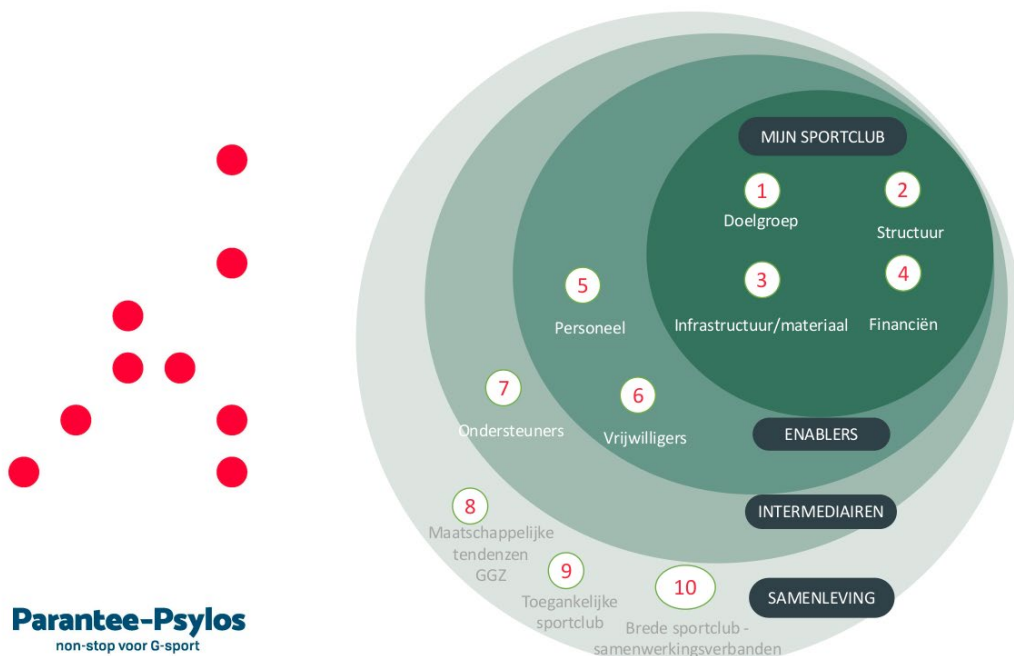


# INCLUSIEF SPORTCLUBMODEL

*Minstens één op vier Vlamingen kampt op een bepaald moment in zijn leven met een moeilijke periode van psychische kwetsbaarheid. We stellen vast dat mensen met een psychische kwetsbaarheid geen of onvoldoende aansluiting vinden bij het reguliere sportaanbod en er (meer) nood is aan een aanbod op maat. Parantee-Psylos wil die drempel wegwerken met een inclusief sportclubmodel.*



Binnen dit sportclubmodel wordt er vertrokken van goed voorbeeld Sportclub Boezjeern, die met een inclusief en open aanbod en georganiseerd vanuit een breed netwerk, een grote groep sporters met een kwetsbaarheid bereikt. Maar ook binnen heel wat andere sportclubs zijn goede voorbeelden te vinden die ons inspireren.

Veel psychiatrische ziekenhuizen of voorzieningen organiseren een sportaanbod voor hun patiënten, maar er is ook nood aan een duurzaam aanbod voor deze doelgroep.

*“Iedereen zou de kans moeten krijgen om te kunnen sporten en zich uit te leven. Zonder de sportclub zouden er veel mensen verloren lopen.”*

*Danny Bisschop, vrijwilliger en sporter bij Boezjeern  
Lees zijn hele getuigenis*

Met deze handleiding willen we bestaande en toekomstige sportclubs inspireren en laten stilstaan bij hun eigen sportclubmodel. Door kleine inspanningen of wijzigingen binnen een sportclubmodel, kunnen we inspelen op de noden van onze doelgroep.

Heb je na het lezen van deze handleiding vragen of nood aan ondersteuning? Lien De Bruycker, medewerker voor het inclusief sportclubmodel bij Parantee-Psylos, biedt graag ondersteuning op maat.

### Contactgegevens

[Lien.debruycker@parantee-psylos.be](mailto:Lien.debruycker@parantee-psylos.be)

0468 06 60 35

*“De opdracht van psychiatrische ziekenhuizen is doorheen de jaren sterk geëvolueerd naar een opdracht als gespecialiseerde zorgverstreker voor personen met ernstige psychiatrische noden. Dit betekent veelal dat patiënten noden ervaren op tal van levensdomeinen waaronder vrije tijd, ontmoeting en sport..”*

*Koen Lefevre, Voorzitter Boezjeern en verpleegkundig directeur Psychiatrisch Centrum Sint Jan Eeklo*

*[Lees zijn hele getuigenis](#)*

## Inhoud

1. DOELGROEP .....	3
2. STRUCTUUR .....	6
3. INFRASTRUCTUUR EN MATERIAAL .....	8
4. FINANCIËEL GEZONDE CLUB .....	9
5. PERSONEEL .....	11
6. VRIJWILLIGERS .....	13
7. ONDERSTEUNERS .....	15
8. MAATSCHAPPELIJKE TENDENSEN GGZ .....	17
9. TOEGANKELIJKE SPORTCLUB .....	20
10. BREDE SPORTCLUB - SAMENWERKINGSVERBANDEN .....	22
11. GETUIGENISSEN VAN KOEN EN DANNY .....	26

## 1. DOELGROEP

### Wat?

Armoede, een psychische of fysieke beperking, eenzaamheid, dakloosheid, een verslaving, ... het zijn maar enkele redenen die mensen, al dan niet tijdelijk, in een kwetsbare situatie brengen. Als zij op eigen kracht bepaalde moeilijkheden niet kunnen overwinnen en dit een duidelijke invloed op hun persoonlijke of sociale functioneren heeft, worden zij als kwetsbaar gezien.

Mensen met een psychische kwetsbaarheid ervaren problemen tijdens hun ziekteperiodes maar ook vaak daarbuiten is het soms moeilijk om aansluiting te vinden in de maatschappij.

Binnen de sportwereld ervaren mensen met een kwetsbaarheid vaak drempels: er zijn te veel verwachtingen, er is prestatiedruk, de financiële kost is te hoog, er is geen vertrouwensfiguur die uitlegt hoe alles werkt. Nochtans willen ook mensen met een kwetsbaarheid graag sporten, in een veilige omgeving en naar eigen kunnen.

### Doen?

Door zoveel mogelijk drempels weg te werken, kan je mensen met een kwetsbaarheid in beweging krijgen. Tips over hoe je dit kan aanpakken, vind je op [www.laagdrempeligesportclub.be](http://www.laagdrempeligesportclub.be).

Denk na of je je doelgroep afbakent of eerder voor een inclusieve werking gaat waar iedereen welkom is. Wie wil je bereiken met jouw aanbod?

### Tips & tricks?

Sta stil bij hoe je jouw doelgroep specifiek omschrijft of benoemt in communicatie naar anderen toe.

Binnen Sportclub Boezjeern ontstond daar enige discussie over. De duidelijke communicatie zou mensen zonder een kwetsbaarheid kunnen afschrikken, anderzijds zouden mensen met een kwetsbaarheid zich expliciet aangesproken voelen door het wel te benoemen. De sporters besloten zelf dat het beter was om het wel te benoemen dus nu staat dit zo op de flyer en website vermeld.

### Voorbeelden?

“Je hebt iemand nodig die je verwelkomt, die je uitlegt hoe alles werkt, die je in contact brengt met anderen. En die vraagt hoe het gaat en een babbeltje met je doet. Zo word je gestimuleerd, leer je andere sporters kennen en kan je je ook goed voelen binnen de club.

Wij hebben soms een slechte dag of willen ons hart eens luchten. Dan doet het deugd als er iemand is die even tijd voor je maakt en waar je verhaal veilig is. Want mensen met een kwetsbaarheid dragen een zware rugzak en vinden niet altijd een plek om die even opzij te zetten.” (Anita, sporter bij Sportclub Boezjeern)

"Ik leerde volleybal spelen als 55-jarige vrouw. Ik ben helemaal geen agressieve mens, maar die bal leek dat bij mijn lichaam uit te lokken. Het spel schonk mij zowel de structuur van mijn vroegere leven terug als mijn doorzettingsvermogen: die bal, dat kloppen, dat sociaal contact met de teamgenoten en ik hoor ze zeggen: Nadia, dat heb jij goed gedaan. Ik wist niet wat dat betekende: complimentjes ontvangen, niemand gaf me die vroeger." (Nadia, sporter bij Klimop Pas-Sage Geel)

"Sport...? Sport is iets belangrijks voor mij, ze

ker in het heden. Om verschillende redenen. Ik leer nieuwe sporten ontdekken. Tevens vind ik al sportend beter rust. Tijdens het lopen of fitnessen kom ik tot nadenken en ontdek ik positieve zaken waar ik me kan aan optrekken. Zo merk ik dat mijn lichaam door te sporten beter gezond blijft. Die groeiende fysieke conditie geeft me ook extra energie en motivatie in mijn programma. Tegelijk zijn die nieuwe activiteiten een goed middel om mijn vrije tijd te leren invullen. Sport is top!" (Jonas, sporter bij Xtra-Time)

### [Sportclub Boezjeern, deel 2: Sporters aan het woord](#)



[Het verhaal van Nisha](#)



## 2. STRUCTUUR

### Wat?

Structuur geven aan jouw sportclub zorgt voor duidelijkheid. Een eigen naam, een logo, een vast sportaanbod, een aanspreekpunt, een website of facebookpagina, ...

Kleine sportclubs worden vaak vanuit één persoon aangestuurd. Dat zorgt ervoor dat ook alles op de schouders van één persoon terecht komt. Door met verschillende mensen samen een verantwoordelijkheid voor de club op te nemen, krijgt een sportclub kans om te veranderen en groeien. Meerdere mensen brengen verschillende ideeën, visies en opportuniteiten in de club. Je staat er als medewerker niet langer alleen voor, krijgt een klankbord en kan bepaalde zaken uitbesteden.

Een clubbestuur of stuurgroep oprichten zal het sportclubverhaal breder maken. Door directie of collega's vanuit de organisatie te betrekken zal de werking een duidelijke plaats binnen de organisatie krijgen. Door sporters of mensen met ervaringskennis te betrekken, krijg je meteen ook inspraak en ervaringskennis binnen de club.

Door na te denken over een visie wordt het niet alleen voor jezelf maar ook voor anderen helder wat je wilt bereiken met jouw sportaanbod.

Nadenken over hoe je je sportclub wil organiseren kost aanvankelijk wat tijd. Maar deze tijdsinvestering zal het jou op termijn ook gemakkelijker maken doordat er een structuur ontstaat waarbinnen je aan de slag kan.

### Doen?

Een eigen identiteit start met een naam, logo, vaste communicatie en structuur naar de doelgroep en anderen toe.

Denk na wie jou kan helpen in het vormgeven van de club en het sportaanbod en wie daarin een meerwaarde kan bieden: directie, collega's, sporters, ... Stel een clubbestuur of stuurgroep samen en kom op regelmatige basis samen om hierover na te denken. Neem cluboverleg op in jouw planning!

Stel samen met jouw clubbestuur en sporters een visie op die aangeeft waar je voor staat.

Zoek uit welk juridisch statuut voor jouw organisatie interessant is. Als vzw (of deel van een grotere vzw) kan je bijvoorbeeld projectmiddelen of subsidies aanvragen. Dynamo Project helpt jouw sportclub met opleiding en begeleiding hierin. Neem zeker een kijkje naar het aanbod op hun [website](#).

### Tips & tricks

Sportfederatie Parantee-Psylos biedt aan (toekomstige) sportwerkingen een quickscan aan, om te kijken waar ze staan en kunnen groeien als sportclub.

In de brochure 100% mijn sportclub stelt Parantee-Psylos doelen voorop, waaraan de ideale sportclub allemaal zou voldoen. Per domein worden een aantal doelen geformuleerd die de club kan nastreven, met bijhorende return van de sportfederatie. Deze kunnen de sportclub voeding geven om stappen te

zetten in de ontwikkeling van de club. Iedere club is natuurlijk vrij om dit op zijn eigen tempo en manier te doen. Parantee-Psylos biedt ook clubondersteuning op maat om deze doelen te realiseren.

Kijk eens over het muurtje! Op de website van [Sociaal Sportief](#) vind je heel wat informatie over sportwerkingen met sociale en sportieve doelstellingen. Misschien vind je hier wel inspiratie om zelf mee aan de slag te gaan?

De Sociale Innovatiefabriek organiseert jaarlijks [Social Sportup](#). Daarin leer je in kleine groep van sportpraktijken bij van elkaar en experts over groei, communicatie, financiering, netwerken en businessmodellering.

[Clubgrade](#) biedt het bestuur van sportclubs ondersteuning op maat. Zit je met een concreet probleem binnen jouw club? Zit je met vragen rond de toekomst van jouw club? Of wil je een nieuwe wind laten waaien door jouw club(bestuur)? Samen met het team van Clubgrade ga je aan de slag. Je krijgt de nodige ondersteuning en alle tools aangereikt om jouw club naar een hoger niveau te tillen.

### Voorbeelden?

Binnen De Sleutel in Gent was er al langer een sportwerking. Maar pas door er de naam Xtra-Time aan te geven, kregen ze een eigen identiteit. Die zorgde voor verbondenheid bij de leden en verhoogde de toegankelijkheid. De sporters kwamen niet langer naar buiten als patiënt van een instelling maar wel als lid van een sportclub. Door het uitwerken van een [visie rond sport](#) konden de medewerkers van Xtra-Time in gesprek gaan met de directie en kregen ze ook een vaste plaats in het behandelingstraject.

Sportclub SF Velzeke maakte een duidelijke [website](#) waarop ze hun werking, missie en bestuur voorstellen. Zo kom je als (toekomstige) sporter meteen een heleboel te weten over de sportclub.

Sportclub Boezjeern breidde zijn raad van bestuur en algemene vergadering uit met partners die iets kunnen betekenen voor de club: de sportdienst, Parantee-Psylos, het lokaal dienstencentrum, sporters en vrijwilligers. Daarnaast hebben ze ook een werkgroep met sporters waarbinnen het aanbod en activiteiten van de club vorm krijgen. Hier wordt ook steeds de raad van bestuur voorbereid en teruggekoppeld. Vanuit het clubbestuur en de werkgroep werd een [visie en missie](#) opgesteld.



### 3. INFRASTRUCTUUR EN MATERIAAL

#### **Wat?**

Heb je een grote sporthal ter beschikking of moet je een hele eind rijden naar de dichtstbijzijnde sporthal? Heb je eigen sportmateriaal of moet je dit steeds uitleenen? Het al dan niet beschikbaar hebben van sportmateriaal- of infrastructuur bepaalt mee in welke mate een sportaanbod uitwerken een haalbare kaart is.

#### **Doen?**

Zoek uit welke sportaccommodatie er in de buurt is en wat de beschikbaarheid is. Misschien kan je wel een accommodatie delen met anderen?

Soms heb je zelf een mooie sporthal of een terrein ter beschikking dat 's avonds of in het weekend vrij is. Misschien kunnen externe clubs hier terecht met als voorwaarde een vorm van samenwerking? Of je kan de sportaccommodatie van een andere organisatie gebruiken en van daaruit een samenwerking tot stand brengen.

#### **Tips en tricks?**

Veel gemeentelijke sportdiensten hebben een heleboel sportmateriaal dat je in de sporthal mag gebruiken of kan uitleenen. Neem ook een kijkje in de provinciale uitleendiensten van Sport Vlaanderen voor specifiek of speciaal sportmateriaal. Voor aankoop van specifiek sportmateriaal kan je een kijkje nemen op [www.supportersvoorgsporters.be](http://www.supportersvoorgsporters.be).

#### **Voorbeelden:**

Sportclub Klimop Passage uit Geel verhuurt de sporthal op het domein van het psychiatrisch ziekenhuis in de avonden aan een volleybal- en voetbalploeg. De voorwaarde hiervoor was dat sportclubs het engagement aangaan om patiënten die op het domein verblijven te laten meetrainen. Regelmatig nemen er mensen deel aan de trainingen en de samenwerking loopt heel goed.

In de zomer speelt Sportclub Boezjeern petanque en mólkky op de terreinen van lokaal dienstencentrum Zonneheem. Omdat de vrijwilligers van het petanquetornooi van het LDC afhaakten, engageerde Boezjeern zich om het petanquetornooi over te nemen. Zo bereiken ze een nieuwe doelgroep voor hun activiteiten en omgekeerd blijft er een aanbod binnen het lokaal dienstencentrum.



## 4. FINANCIËEL GEZONDE CLUB

### Wat?

Elke sportclub heeft de nodige financiën nodig om een werking te kunnen opzetten. Een sporthal huren, sportmateriaal aankopen of uitlenen, verzekering, vervoer voor een uitstap, deelnames aan sportevenementen, sportuitrusting, ... Van zodra je jouw werking wilt uitbouwen, zullen daar vaak kosten aan verbonden zijn.

### Doen?

Vanuit verschillende instanties kan je beroep doen op subsidies om jouw werking uit te bouwen. Kijk zeker na wat de mogelijkheden zijn, want deze subsidies kunnen heel wat van jouw kosten dekken.

Je kan beroep doen op subsidies specifiek voor sportclubs en activiteiten: als lid van de sportraad, G-sportsubsidies of subsidie voor g-sportevenementen bij Sport Vlaanderen, een subsidie van jouw sportfederatie, ... Wil je als sportclub anders gaan werken of uitbreiden? Dan kan het interessant zijn om ook jouw licht op te steken bij andere subsidiekanalen: Koning Boudewijnstichting, Integratie, Welzijn, Gezondheid, jouw lokaal bestuur, ...

Vraag lidgeld aan jouw leden! De meeste mutualiteiten bieden een tussenkomst op het inschrijvingsbedrag voor sportclubs. Dit zorgt ervoor dat jouw sporters goedkoop kunnen sporten en dat je zelf een budget hebt waarmee je aan de slag kan.

### Tips en tricks?

De clubbegeleider van Parantee-Psylos of jouw sportfederatie helpt jou graag op weg in de zoektocht naar en het aanvragen van subsidies!

Indien je veel middelen nodig hebt, kan het interessant zijn om na te denken over een gezonde financieringsmix. Sportclub Boezjeern zoekt uit op welke manier ze een financiële werkgroep kunnen samenstellen met daarin mensen uit verschillende sectoren en achtergronden die hen hierin willen ondersteunen.

### Voorbeelden?

Bij SF Velzeke ontvangen ze inkomsten vanuit verschillende hoeken: via de subsidie als g-werking bij Sport Vlaanderen, vanuit de lokale overheid en het lidgeld. Vanuit de samenwerking met de sportdienst kunnen ze een aanvullen sportaanbod op maat bieden.

Sportclub Boezjeern diende bij het oprichten van de club een aanvraag in bij Sport Vlaanderen voor opstartende g-sportwerking. Daardoor kregen ze als club twee jaar op rij een bedrag van 1000 euro. Later vroeg de sportclub een subsidie voor duurzame sportclubwerking aan. Daarnaast krijgt de sportclub een lokale subsidie als lid van de sportraad in Eeklo en een subsidie als lid van Parantee-Psylos. Dankzij al deze subsidiekanalen zijn de grootste kosten van de sportclub (huur sporthal, aankoop materiaal, deelnames sportevenementen) financieel een haalbare kaart. Andere inkomsten komen van het lidgeld van de sporters en giften. De sportclub stapte daar in het systeem van de

UiTPAS. De meeste leden betalen het verminderde tarief en de club krijgt hiervoor een tussenkomst vanuit het UiTPASsysteem.

Inkomsten 2019:

Sport Vlaanderen G-sportclub	4500 euro
Sportraad Eeklo	215,98 euro
Parantee-Psylos	250 euro
Lidgeld	582,75 euro
Tussenkomst UiTPAS	773,30 euro

[Sportclub Boezjeern, deel 4: Werkingsmiddelen](#)



## 5. PERSONEEL

### Wat?

Een inclusieve en brede sportclub vraagt een andere aanpak en ondersteuning dan een doorsnee sportclub. De meeste sportclubs draaien op het enthousiasme en goodwill van sporters en vrijwilligers. Veel G-sportclubs doen dan weer beroep op het netwerk van de sporters. Mensen met een kwetsbaarheid hebben echter vaak een klein netwerk of weinig aansluiting bij de samenleving. Ze geven aan dat ze nood hebben aan een veilige omgeving, een aanbod op maat en soms met extra ondersteuning. Begeleiding is er niet alleen tijdens de sportactiviteiten maar ook vaak daarbuiten. Sport is niet alleen een doel, maar ook een middel om met sporters op weg te gaan en een traject af te leggen. Een brede sportclub heeft nood aan professionals om die ondersteuning te kunnen bieden.

Personeel voorzien om sportactiviteiten te organiseren en begeleiden kost natuurlijk wel wat. Maar vaak zijn er binnen verschillende diensten al mensen professioneel aan de slag rond de thema's sport en beweging voor eigen doelgroep. Denk aan een psychiatrisch ziekenhuis, dienst voor beschut wonen, armoedevereniging, lokaal dienstencentrum, sportdienst, ... Allemaal organiseren ze een laagdrempelig aanbod naar een eigen achterban en doelpubliek. Maar allemaal met dezelfde insteek: sport toegankelijk maken en een aanbod op maat aanbieden.

Door personeel en middelen te delen kan je zo snel een breed aanbod uitbouwen. Dankzij samenwerking kan toegankelijk aanbod voor elkaars doelgroep worden opengesteld. Zo worden de mogelijkheden voor de verschillende doelgroepen ook meteen een stuk uitgebreid. Daarnaast leren deelnemers andere plaatsen of diensten kennen en wordt inclusie bevorderd.

### Doen?

Binnen jouw organisatie kan je kijken op welke manier sport en beweging kan ingebouwd worden. Dat kan structureel of sporadisch. Het kan een specifiek sportaanbod op maat zijn, in samenwerking met de buurt of misschien kan er zelfs beweging tijdens een therapie of gesprek ingebouwd worden? Bekijk hoeveel VTE hiervoor kan vrijgesteld worden en welke middelen binnen de organisatie beschikbaar zijn.

Je kan ervoor kiezen om structureler te gaan samenwerken en middelen voor personeel te bundelen en daardoor één of meerdere personen vrij te stellen om specifiek in te zetten op dit laagdrempelig sportaanbod, in functie van meerdere doelgroepen.

### Tips en tricks?

Sport Vlaanderen biedt gratis [lesgeversondersteuning](#) voor kwetsbare groepen. Een lesgever kan hierdoor voor 10 lessen een extra aanbod bieden binnen jouw club.

### Voorbeelden?

In Sportclub Boezjeern wordt personeel ingezet vanuit de stichtende partners van de sportclubs: Psychiatrisch Centrum Sint Jan, Beschut Wonen De Wende en Wijkcentrum De Kring. Vanuit De Kring wordt 0,2 VTE personeel ingezet, vanuit De Wende 0,4 VTE. Bewegingstherapeuten van Sint Jan en

sportpromotoren van de sportdienst verzorgen activiteiten binnen het open aanbod van de sportclub. Ook andere sportclubs geven soms een sportinitiatie binnen het aanbod van Boezjeern. De minigolfclub en Wielercomité Eeklo voorzien dan weer structureel een deel van het zomeraanbod van de sportclub.

### [Sportclub Boezjeern, deel 3: De rol van de sportbegeleiding](#)



Bij de start van sportclub PRIT in Pittem (verbonden aan PZ Sint-Jozef) werd bewegingstherapeut Dominique 0,5 VTE vrijgesteld om de werking van de omnisportclub op poten te zetten.

## 6. VRIJWILLIGERS

### Wat?

Als je een uitgebreid sportaanbod wil aanbieden zijn vrijwilligers onmisbaar om alles mogelijk te maken. Vrijwilligers kunnen heel wat verschillende taken opnemen: van administratie tot begeleiden van sportactiviteiten, van organiseren van clubactiviteiten tot taken binnen het clubbestuur opnemen.

### Doen?

Zowel mensen met een kwetsbaarheid als mensen zonder kwetsbaarheid kunnen iets betekenen binnen jouw werking. Iedereen kan volgens zijn talenten op een of andere manier bijdragen aan de clubwerking. Denk na waar je binnen jouw werking vrijwilligers kan inzetten. Vraag aan jouw sporters of en welke taken ze kunnen opnemen.

Voor sommige vrijwilligers zal werken met een diverse doelgroep niet zo evident zijn. Het is dan ook belangrijk om een goede vrijwilligerswerking uit te bouwen, met een warm onthaal, vaste aanspreekpunten, ruimte voor uitwisseling en opleiding, ...

In de zoektocht naar vrijwilligers kan het interessant zijn jouw licht op te steken bij de sportdienst, sportclubs met eenzelfde sportaanbod of de vraag stellen aan gepensioneerde collega's uit de sector.

### Tips en tricks?

VTS biedt trainersopleidingen, zowel specifiek voor bepaalde sporten als algemenere opleidingen (bijvoorbeeld bewegingsanimateur) die vrijwilligers sporttechnisch sterker kunnen maken. Ook zijn er vanuit de sportfederaties soms extra bijscholingen rond omgaan met een specifieke doelgroep.

Er zijn verschillende online platformen waar je vrijwilligers kan zoeken: [Give a day](#), [vrijwilligerswerk.be](#), of [11.be](#). Op zoek naar ondersteuning en wetgeving rond vrijwilligers? Het [Vlaams steunpunt voor vrijwilligerswerk](#) biedt jou de nodige ondersteuning.

### Voorbeelden?

Sportclub Boezjeern heeft 14 vrijwilligers. Er zijn vrijwilligers die sporttechnische taken opnemen: geven van een bewegingsuurtje en begeleiden van voetbal, badminton, zwemmen, fietstochten en wandelen. Er is een vrijwilliger die de administratie van de club verzorgt, vrijwilligers die de post rond dragen en tot slot vrijwilligers die meewerken in de organisatie van clubactiviteiten. Ongeveer de helft van de vrijwilligers zijn mensen met een kwetsbaarheid. Naargelang de persoon en zijn talenten wordt er gekeken welke rol zij als vrijwilliger kunnen opnemen en in welke mate ze hierin moeten ondersteund worden.

Bij Eigen Woonst Menen volgt een van de sporters de vergaderingen van de lokale sportraad op.

Binnen OC 't Hoeckhuys en OC 't Collectief, beiden in Leuven, organiseert een ervaringsdeskundige vrijwilliger het wandelaanbod van a-tot-z.

## 7. ONDERSTEUNERS

### Wat?

Of je nu een opstartende sportclub bent of een werking hebt die al jaren draait, ondersteuning is altijd welkom en soms nodig. Binnen het sportveld bestaat er heel wat expertise en uitwisseling rond sporten voor mensen met een kwetsbaarheid.

### Doen?

Neem contact op met de sportdienst. Zij helpen jou graag op weg waar mogelijk! Binnen de sportraad komen vaak ook vormingen of uitwisseling aan bod.

Vraag na wat het aanbod is van jouw sportfederatie en hoe ze jou kunnen ondersteunen.

Misschien zijn er binnen jouw netwerk anderen rond dezelfde thema's aan de slag waarmee je kan uitwisselen?

Demos heeft een platform uitgebouwd voor [sociaal sportieve praktijken](#). Door hun aangepast aanbod ontwikkelen ze een sportprogramma met bruggen naar levensdomeinen zoals onderwijs, welzijn, tewerkstelling of jeugdhulpverlening. Binnen het platform komen verschillende sportpraktijken samen, delen ze kennis en proberen ze op het beleid te wegen.

Heb je als clubbestuurder nood aan ondersteuning? [Dynamo project](#) biedt opleidingen, infobrochures en ondersteuning op maat van de sportclub.

### Tips en tricks?

Er bestaat heel wat interessant materiaal waar je inspiratie kan opdoen: buurtsport, de online vorming armoede en sport van VSF, ... Ook de [consulenten 'sporten zonder drempels'](#) van Sport Vlaanderen helpen je graag op weg.

Binnen de sportfederaties wordt er vaak uitgewisseld tussen sportclubs. Dat kan jou veel inspiratie en ondersteuning bieden!

### Voorbeelden?

De clubondersteuner van Parantee-Psylos gaat regelmatig in gesprek met de verschillende sportclubs aan de hand van 100% mijn sportclub. In deze stelt Parantee-Psylos doelen voorop, waaraan de ideale sportclub allemaal zou voldoen. Per domein worden een aantal doelen geformuleerd die de club kan nastreven. Deze kunnen de sportclub voeding geven om stappen te zetten in de ontwikkeling van de club. Iedere club is natuurlijk vrij om dit op zijn eigen tempo en manier te doen.



Per domein schuift Parantee-Psylos ook heel wat return naar voor, waarmee ze de sportclub willen ondersteunen in hun ontwikkeling. De clubondersteuner van de sportfederatie komt graag langs om te kijken welke doelen reeds behaald zijn en op welke manier nieuwe doelen kunnen bereikt worden.

Sportclub Boezjeern sluit zoveel mogelijk aan op de trefmomenten van Parantee-Psylos. Tijdens de corona-crisis betekenden deze een grote meerwaarde, met veel creatieve ideeën om mee aan de slag te gaan! Daarnaast is de sportclub ook lid van het platform sociaal sportieve praktijken. In overleg kunnen gaan met de bredere sector en het uitbouwen van een netwerk hierbinnen zorgt voor extra mogelijkheden, inspiratie en kennis binnen de club.

## 8. MAATSCHAPPELIJKE TENDENSEN GGZ

### Wat?

Het idee voor een brede en open sportclub waar mensen met een kwetsbaarheid welkom zijn, sluit aan bij een aantal tendensen in de zorg en samenleving. Daarbij worden mensen met een kwetsbaarheid als volwaardig persoon gezien en ligt de focus niet enkel bij de problemen of ziektebeelden die ze ondervinden. Er wordt gestreefd om voor iedereen een plaats te vinden in de maatschappij, ook op sportief vlak.

Binnen de [vermaatschappelijking van de zorg](#) streeft men ernaar om iedereen een zinvolle plek in de samenleving te bieden. Geen aparte zorgcircuits en dagbesteding, maar geïntegreerd in onze samenleving. Binnen deze visie worden mensen met een kwetsbaarheid ondersteund om aansluiting te zoeken en vinden in de maatschappij.

In een herstelvisie gaat iemand met een psychiatrische aandoening op zoek naar een nieuwe of andere manier van leven. Een leven waar plaats is voor een kwetsbaarheid en een leven dat gevuld is met zinvolle activiteiten. Dit is een individuele zoektocht waarin iedereen op zoek gaat naar zijn eigen antwoorden. Toegang tot een laagdrempelig sportaanbod kan een belangrijk onderdeel zijn binnen deze zoektocht.

Filmpje: [Wat iedereen moet weten over herstel](#)



### Doen?

Bekijk in jouw organisatie en regio welke acties, aansluitend bij deze tendensen, worden ondernomen. Misschien is ergens ruimte voor sport en beweging?

## Tips en tricks?

Vanuit veranderende maatschappijvisies verschuiven ook vaak financiële middelen of moeten deze anders ingezet te worden. Neem sport en beweging steeds mee in deze zoektocht naar een vernieuwende werking.

## Voorbeelden?

Sportclub Boezjeern werd opgericht binnen een zoektocht naar een vernieuwende werking vanuit het kader van de hervorming van de geestelijke gezondheidszorg (artikel 107). Sport en beweging werd daarbinnen gezien als een van de manieren om mensen te activeren en een plaats te bieden in de maatschappij. Daarnaast had Beschut Wonen De Wende al langer activiteiten voor de eigen achterban, waaronder ook beweegactiviteiten. Er werd besloten één medewerker vrij te stellen voor het volledige activiteiten aanbod. Een deel van die tijd wordt in Sportclub Boezjeern ingezet (0,4 VTE).

[Sportclub Boezjeern, deel 6: Unieke werking](#)



Kristof en Gert werken vanuit OPZ Geel binnen sportclub Klimop Pas-Sage. Het sportaanbod bestaat uit pure therapie, vrijetijdsaanbod binnen de setting en een open vrijetijdsaanbod. Op die manier proberen ze een aanbod op maat van alle sporters te bieden, met de nodige veiligheid waar nodig maar wel met link naar de maatschappij via het open aanbod.



[Filmpje over de werking en het laagdrempelig sport- en beweegaanbod van Xtra Time Gent](#)

Tijs is 25 en een fervent loper. Tot een jaar geleden had hij amper aan sport gedaan. Als gevolg van cannabis- en speedgebruik belandde hij in het Crisisinterventiecentrum van De Sleutel. Het ontslag bij de bakker waar hij 7 jaar graag gewerkt had, was zijn “wake up call”.

“Ik ben beginnen lopen tijdens mijn opname in het Crisisinterventiecentrum in Wondelgem. Ik stond in mijn vrije tijd om de twee dagen een uur vroeger op om te joggen. Ik heb geluk gehad dat ik een compagnon vond waar ik dat samen mee deed. Hij liep ervoor al. Het was een leuk moment elke dag, eigenlijk een uur extra vrije tijd. We liepen dan in het begin 20 rondjes. Na mijn opname ben ik dan even gestopt. Maar tijdens mijn ambulante behandeling in Brugge ben ik opnieuw gestart. In de zomermaanden stapte ik in het “start to run” aanbod van het dagcentrum. En zo kreeg ik de smaak echt te pakken en ben ik doorgegroeid en lid geworden van een atletiekvereniging. In die club bleek ik al meteen in de tweede categorie mee te kunnen. Door die initiatielessen binnen het programma leerde ik nieuwe sporten kennen zoals badminton en korfbal. Mede door die professionele begeleiding lukte dat zeer goed. Je krijgt veel sneller de basistechnieken onder de knie. Dankzij die aanpak ben ik nu ook beginnen squashen met mijn zus. Dat is echt de max. Vroeger heb ik nooit echt aan sport gedaan. Een klein jaar geleden was ik na 15 minuten gewoon helemaal einde adem. Nu is een uur lopen geen enkel probleem. Ik voel me goed bij dat lopen. Het zorgt voor een bepaalde voldoening achteraf, je kan een keer je hoofd leegmaken. Nu ga ik ook regelmatig lopen met mijn vriendin. Ze liep al marathons. Dat zou ik ook wel willen kunnen”.

## 9. TOEGANKELIJKE SPORTCLUB

### Wat?

Een toegankelijke sportclub gaat bewust om met problemen en uitdagingen en gaat op zoek naar een aanbod, volgens ieders sportieve mogelijkheden. Het zijn clubs die de maatschappelijke diversiteit niet zien als een bedreiging maar als een kans.

De sportclub kan zich letterlijk openstellen naar iedereen toe. Een sportclub vanuit een psychiatrische setting stelt bijvoorbeeld zijn aanbod open voor ex-patiënten of buurtbewoners.

Daarnaast kan er ingezet worden op een inclusieve werking waarbij niet alleen een specifieke doelgroep maar iedereen die wenst aan te sluiten welkom is.

### Doen?

Denk na op welke manier je jouw aanbod kan openstellen naar andere groepen toe. Maak je hierbij een afbakening van jouw doelgroep of kies je voor een inclusieve werking? Vertrek je daarbij vanuit een specifiek sportaanbod of een specifieke doelgroep?

Wil je graag een divers publiek bereiken? Maak een lijst van de drempels die anderen naar jouw sportaanbod toe ervaren. Zoek uit welke antwoorden je hierop kan bieden.

Kom als sportclub actief naar buiten en communiceer over jouw open sportwerking. Maak jouw aanbod breed bekend zodat iedereen ook de weg er naartoe kan vinden. Spreek jouw eigen netwerk aan, gebruik de kanalen van jouw gemeente en sportdienst of denk na wie jou hier op weg kan helpen.

### Tips en tricks?

Soms is een gemengd (open en gesloten) sportaanbod voor jouw sportclub een must om op maat van alle sporters te kunnen werken.

Bij sportclub Xtra-Time hebben ze een gesloten aanbod voor mensen in opname. Daarnaast is iedereen welkom bij het open sportaanbod. Daarbij bereiken ze voornamelijk sporters die het aanbod tijdens hun opname leerden kennen, maar iedereen is welkom!

### Voorbeelden?

Sportclub Boezjeern koos van bij de start voor een [inclusieve werking](#). Iedereen is welkom maar er worden extra inspanningen geleverd om kwetsbare groepen te bereiken. Daarbij kozen ze ervoor om hun aanbod op een neutrale plaats (de stedelijke sporthal) te laten doorgaan.

Binnen de sportclub hoeven begeleiders de problematieken of diagnoses van de sporters niet te kennen. Ze vertrekken vanuit de interesses en talenten van sporters, niet vanuit hun beperkingen. Een open omgang met de sporters en inspelen op vragen en noden waar nodig zijn hierbij essentieel.

Les Gazelles de Bruxelles is een Brusselse loopvereniging die via joggen volwassenen uit kansengroepen wil versterken en ontmoeting tot stand wil brengen. Uit hun visienota:

“Iedereen die geen of moeilijk toegang heeft tot sport behoort tot onze doelgroep: mensen in armoede, nieuwkomers, mensen zonder papieren,... Les Gazelles de Bruxelles geeft hen de kans wekelijks aan jogtrainingen deel te nemen om hierdoor zowel fysiek als mentaal sterker te worden. Les Gazelles beoogt een sociale en culturele mix waarbij er door sport ontmoeting en uitwisseling ontstaat. Op die manier bouwen we tijdens het joggen bruggen tussen kansarmen en kansrijken.”

[Sportclub Boezjeern, deel 7: Sporters aan het woord](#)





## 10. BREDE SPORTCLUB - SAMENWERKINGSVERBANDEN

### Wat?

In een brede sportclub wordt er gezocht naar samenwerkingsverbanden met andere partners: welzijnspartners, gezondheidspartners, sportclubs, sportdiensten of anderen. Door samenwerking krijg je een breed netwerk en een bredere waaier aan mogelijkheden, door delen van personeel, materiaal, kennis, vaardigheden, infrastructuur, ...

Je kan samenwerken vanuit eenzelfde doel, bijvoorbeeld meer mensen met een kwetsbaarheid laten bewegen en sporten.

Samenwerking kan tot stand komen vanuit eenzelfde doelgroep, met andere organisaties of verenigingen die dezelfde doelgroep behartigen.

Tot slot kan je ook samenwerken vanuit eenzelfde sportaanbod. Misschien zijn er wel sportclubs die jullie in jullie werking willen ondersteunen? Of waar een samenwerking binnen de sportclub mogelijk is?

Filmpje Steven: [Sportclub Boezjeern, deel 9: Samenwerking met sportclubs](#)



Als sportclub voor kwetsbare personen heb je ook iets te bieden aan anderen. Zo willen sportdiensten vaak inzetten op kwetsbare doelgroepen maar missen ze hiervoor soms de nodige kennis en expertise waardoor een samenwerking ook voor hen interessant is. Of sportclubs



zoeken soms kennis rond omgaan met mensen met een kwetsbaarheid die al actief zijn binnen de club.

Filmpje Ilse: [Sportclub Boezjeern, deel 5: Samenwerking met de sportdienst](#)



### **Doen?**

Ga in gesprek met partners die voor de hand liggen: binnen jouw eigen netwerk, de sportdienst, bepaalde sportclubs, welzijns- of gezondheidspartners, verenigingen in de buurt. Denk na wie nog iets voor jou zou kunnen betekenen of omgekeerd.

Betrek mensen uit jouw netwerk in jouw organisatie of clubbestuur om de samenwerking te bevorderen en duurzamer te maken.

Vraag jouw sportfederatie om jou te ondersteunen als je niet weet hoe hieraan te beginnen. Je kan samen nadenken over relevante partners en een actieplan opmaken.

### **Tips & Tricks**

Neem jouw tijd om partners te leren kennen en uit te zoeken met wie je samen een sportaanbod kan uitwerken. Samenwerkingsverbanden kan je in de loop van de tijd verder laten groeien.

[Sportclub Boezjeern, deel 1: Ontstaan](#)



Sportclub Boezjeern kiest voor het principe van omgekeerde toeleiding. Ze leidt kwetsbare mensen niet actief toe naar bestaande sportclubs. Wel vraagt ze aan deze clubs ondersteuning bij de organisatie van de eigen activiteiten.

Organiseert Boezjeern tijdens de zomer fietstochten, dan vraagt ze daarbij de organisatorische steun van Wielercomité Eeklo. Zij stippelen een haalbare route uit en zorgen onderweg voor de nodige begeleiding. De vrijwilligers van Minigolfclub Eeklo helpen tijdens minigolfactiviteiten om het spel uit te leggen en scores bij te houden. Andere sportclubs voorzien soms een initiatie binnen het open sportaanbod.

### **Voorbeelden?**

Sportclub Boezjeern startte vanuit een gezamenlijke nood naar een laagdrempelig sportaanbod vanuit Wijkcentrum De Kring, Psychiatrisch Centrum Sint Jan en Beschut Wonen De Wende, wat meteen ook de stichtende partners zijn.

De sportdienst is een belangrijke partner in het ontwikkelen van aanbod. De activiteiten gaan door in de sporthal en materiaal wordt daar uitgeleend. De sportinitiatoren geven regelmatig een sportsessie binnen het open aanbod. De sportdienst en Sportclub Boezjeern bekijken samen welk aanbod waar het beste past. De sportdienst organiseert laagdrempelige sportlessen. Waar er nood is aan extra ondersteuning voor een kwetsbare doelgroep die men voor ogen heeft, komt dit in het aanbod van Sportclub Boezjeern.

De Treffer uit Beernem leerde de sportdienst kennen door hun aanbod in de stedelijke sporthal te laten doorgaan. Door deze contacten zetelen ze nu ook in de sportraad wat hun netwerk een stuk groter maakt.

Sportclub Veerkracht, verbonden aan BW 't Veer te Maasmechelen, organiseert sinds 2015 jaarlijks een grote sportdag onder de noemer Sport-G-Mee. Zowel de lokale sportdienst, lokale sportverenigingen, andere ggz-settings als de consulent sporten zonder drempels van Sport Vlaanderen, zijn betrokken bij deze sportdag. Door de uitbouw van dit netwerk werden er deuren geopend waardoor het sportaanbod voor de leden gevoelig kon uitgebreid worden.

## 11. GETUIGENISSEN VAN KOEN EN DANNY

Koen Lefevre, verpleegkundig directeur Psychiatrisch Centrum Sint Jan Eeklo en voorzitter van Sportclub Boezeern en Danny, sporter en vrijwilliger in de sportclub, vertellen waarom zij kiezen voor deze inclusieve sportclub.

### **Danny Bisschop**

#### **Vrijwilliger en sporter bij Sportclub Boezeern**

Ik werd door één van de medepatiënten in de dagkliniek van Sint-Jan aangesproken: of ik ook geen zin had om te sporten en dat ze op zoek waren naar een trainer voor het voetbal. Het heeft even geduurd maar ik ben dan samen met iemand van de begeleiding van de dagkliniek eens gaan kijken naar het voetbal. Ik was direct overtuigd en zo ben ik twee jaar geleden trainer van het voetbal geworden.

Ik heb veel kennis over voetbal, dus voor mij is het niet moeilijk om de activiteit te begeleiden. Bij de opwarming kan ik al goed inschatten wat het niveau van de spelers is en op basis daarvan stel ik de ploegen samen. Er komen goede en minder goede voetballers, maar iedereen wordt aanvaard in de ploeg.

In het begin vond ik het wel spannend als ze zeiden dat er ook jongens vanuit de afdeling dubbeldiagnose gingen komen meedoen. Ik dacht, wat kan ik verwachten? Maar dat zijn allemaal goede gasten. Iedereen komt met plezier en voor de sport. Als we mekaar tegenkomen op het domein van Sint Jan, praten we altijd over voetbal.

Na een tijdje zag ik al die sporten en kreeg ik goesting om zelf ook iets te doen. Ik ben dan beginnen badmintonnen. In het begin was dat nog wat zoeken, maar door het veel te doen, word je altijd maar beter. Ik heb ook het geluk een goede tegenspeler gevonden te hebben, we dagen mekaar uit. Wij spelen nooit voor punten, wel voor het plezier. Het doet deugd om te kunnen bewegen en mij te kunnen uitleven. Vroeger deed ik niets en het is wel beter om daar niet altijd te zitten.

Ik denk dat voor veel mensen de eerste stap naar de sportclub het moeilijkste is. Maar al eens komen kijken of een eerste keer meedoen zou veel mensen overtuigen. Ik vind het een overwinning op jezelf om het te proberen en dan ook te blijven komen.

Iedereen zou de kans moeten krijgen om te kunnen sporten en zich uit te leven. Zonder de sportclub zouden er veel mensen verloren lopen. Ik hoop nog zo lang mogelijk te kunnen komen sporten. Ook als ik niet meer zou kunnen voetballen, zou ik nog altijd komen. Dan zou ik de ploegen verdelen en kijken in plaats van meespelen. Ik heb van in het begin gezegd dat ik mij graag voor langere tijd engageer en daar hou ik mij aan.

## Koen Lefevre

### Voorzitter Sportclub Boezjeern en verpleegkundig directeur Psychiatrisch Centrum Sint Jan Eeklo

“Als verpleegkundig directeur van een psychiatrisch ziekenhuis heb ik samenwerking met andere actoren – bij voorkeur ook uit andere welzijns- en zorggebieden - steeds belangrijk gevonden om verschillende redenen:

De opdracht van psychiatrische ziekenhuizen is doorheen de jaren sterk geëvolueerd naar een opdracht als gespecialiseerde zorgverstrekker voor personen met ernstige psychiatrische noden. Dit betekent veelal dat patiënten noden ervaren op tal van levensdomeinen waaronder vrije tijd, ontmoeting en sport.

Door onze ligging (te ver gelegen van Gent en Brugge om vlot gebruik te kunnen maken van het aanbod / de diensten in een stad) is het steeds nodig geweest om eerder samenwerking te zoeken met lokale actoren die ervaring hebben in het werken met kwetsbare doelgroepen. Ook door de schaalgrootte van ons psychiatrisch centrum (middelgroot) was dit nodig: grotere psychiatrische centra konden soms gemakkelijker zelf initiatieven uit de grond stampen in plaats van deze samen met derden te organiseren. Samenwerking is hierdoor onze tweede natuur geworden en dit blijkt in de huidige tijden een troef te zijn.

Door ons diepgeworteld engagement voor personen met een psychische kwetsbaarheid beseffen we zeer goed het belang van initiatieven die inzetten op verbondenheid tussen mensen: elkeen hunkert ernaar, dus waarom zou dit anders zijn voor personen met een psychische kwetsbaarheid? Het stigma met betrekking tot psychische problemen is echter nog steeds nadrukkelijk aanwezig in onze maatschappij. Dit stigma drukt op personen met een psychische kwetsbaarheid, houdt hen klein en plaatst hen in een hokje waar ze door anderen werden in gezet. Uit vroegere pogingen en projecten weten we dat een al te duidelijke connectie tussen sportclub en psychiatrische voorziening de club klein houdt en moeilijk nieuwe sporters van buiten het PZ aantrekt. Vandaar dat we volmondig gegaan zijn voor een op zichzelf staande Sportclub Boezjeern vzw. Punt.

De beste sportclub voor mensen met een kwetsbaarheid is de sportclub die onze Sportclub Boezjeern overbodig maakt. Het liefst van al zouden we willen zien dat onze sporters vlot de weg vinden naar de “gewone” sportclubs, dat er geen financiële of andere drempels zijn waardoor ze aarzelen of afhaken in deze sportclubs, dat ze evengoed de weg naar de bar vinden na de sportactiviteit om te verbreederen met andere sporters, dat ze gewoon “one of the guys/girls” zijn.

Aangezien we – maatschappelijk – nog niet zo ver staan blijft Sportclub Boezjeern nodig als plaats om te sporten of bewegen, om te ontmoeten, om vriendschap te vinden en geven. We hebben ons wel – sinds de prille dagen van onze club – tot doel gesteld om maximaal inclusief te proberen werken, om onze sporters te helpen om connectie te maken met andere sportclubs zodat ook zij hun talenten kunnen ontwikkelen. Give a man a fish and he'll eat for a day, teach him how to fish and he'll eat forever (Arrested Development, Give a man a fish, 1992). En als we toch zelf een nieuw of eigen initiatief moeten nemen om onze sporters te blijven bereiken, dan doen we dat gewoon ook.

Misschien is dat wel het hoogste goed voor een inclusieve sportclub die deel uitmaakt van de Federatie Parantee-Psylos: een sportclub zonder complexen, namelijk: compromisloos in het doel dat we nastreven, maar steeds bereid tot compromis en dialoog in de weg ernaartoe.