G-sport Vlaanderen



Omgaan met G-sporters



INHOUD

Algemene tips 04
Blinde en slechtziende sporters 08
Dove en slechthorende sporters 10
Sporters met autisme 12
Sporters met chronische aandoeningen 16
Sporters met een fysieke beperking 20
- Sporters met fysieke beperking - met sportrolstoel 21
- Sporters met fysieke beperking - zonder sportrolstoel 21

Sporters met psychische kwetsbaarheid 24
Sporters met een verstandelijke beperking 28
Referentielijst 30

ALGEMENE TIPS

Fijn dat je deze brochure in handen hebt genomen! Als je op zoek bent naar tips om G-sporters te begeleiden, ben je hier aan het juiste adres. Met G-sporters bedoelen we personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening. We identificeren hier 8 verschillende (doel-)groepen:

WEES DUIDELIJK, HOU HET VEILIG EN WERK OP MAAT

1 p.8 **Blinde en slechtziende sporters**

2 p.10 **Dove en slechthorende sporters**

3 p.12 **Sporters met autisme**

4 p.16 **Sporters met een chronische aandoening**

5 p.20 **Sporters met een fysieke beperking** (zonder sportrolstoel)

p.20 **Sporters met een fysieke beperking** (met sportrolstoel)

6 p.24 **Sporters met psychische kwetsbaarheid**

7 p.28 **Sporters met verstandelijke beperking**

TERMINOLOGIE

We starten graag met een klein stukje terminologie. Eén van de elementen in taalgebruik is dat we meestal spreken in een person first language of over '**mensen met'.** Hiermee benadrukken we dat we in de eerste plaats bezig zijn met mensen met eigen karakteristieken, talenten en beperkingen zoals iedereen die heeft. De persoon staat voorop en de beperking is dus één van de kenmerken van de persoon.

Toch is het zo dat niet iedereen zich hier steeds of altijd in kan vinden. Taalgebruik kan zeker verschillen naargelang bijvoorbeeld **de sector** waarbij we hier uiteraard vooral kijken naar de sector sport. Soms bestaan er ook specifieke gevoeligheden voor specifieke **doelgroepen.** Daarnaast is het zeker ook zo dat wensen en gebruiken wijzigen **doorheen de tijd**. Het taalgebruik binnen G-sport is dus complex, maar laat je hierdoor niet afschrikken! Zolang je jou hiervan bewust bent heb je al een stapje voor, en wanneer je respectvol omgaat met elkaar zullen er weinig misverstanden bestaan.

WEES DUIDELIJK

Daarnaast is het belangrijk dat je weet dat er geen kant-en-klare handleiding bestaat: **elke G-sporter is anders** en G-sporters zijn in de eerste plaats ook gewoon sporters. Met deze tips willen we jou vooral op weg helpen in je eigen zoektocht naar een aangepaste sportbegeleiding. We geven je enkele tools en handvaten mee van waaruit je kan vertrekken om je sporters veilig en op maat te begeleiden. We beginnen met enkele algemene principes waar je best altijd rekening mee houdt, ongeacht de beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening.

In sommige gevallen hebben G-sporters nood aan **aangepaste** communicatie. In het algemeen richten we ons altijd naar de G-sporter zelf, en niet naar de begeleider wanneer we de G-sporter aanspreken. Er zijn echter ook situaties waarbij de begeleider cruciaal is voor aangepaste communicatie. Daar spreek je best af met de begeleider en de G-sporter welke manier van communiceren verkozen wordt. Wanneer je inclusief werkt, is het belangrijk dat je de G-sporters niet anders behandelt of betuttelt waar dit niet vereist is, G-sporters willen ook gewoon meesporten en worden niet graag gestigmatiseerd.

HOU HET VEILIG

Veiligheid is bij G-sporters extra belangrijk. Hieronder sommen we een aantal zaken op, waarmee je kan werken aan een veilige sportomgeving.

Gebruik maken van time-outs om te bespreken hoe het gaat: de toestand van de sporter kan immers veranderen tijdens de training.

Opletten voor overbelasting, en dus goed in de gaten houden of de sporter niet over zijn/haar grenzen gaat.

Werken met buddy's zodat bv. een andere sporter eventuele waarschuwingssignalen kan opvangen als de sporter zelf deze niet herkent. In overleg met de G-sporter kan je ook informatie delen met de club over welke ondersteuning er nodig is om samen te kunnen blijven sporten.

Maak duidelijke afspraken omtrent eventuele voorzorgsmaatregelen: wie is verantwoordelijk voor welke voorzorgsmaatregelen, waar ligt het nodige interventiemateriaal indien nodig (glucosemeter, insuline spuit, astmapuffer, ...)

Bevraag goed het medicatiegebruik en de effecten of neveneffecten. Afhankelijk van het effect nemen sporters de medicatie beter wel of niet voor het sporten.

TOEGANKELIJKHEID

G-sporters hebben soms nog meer nood aan **begeleiding op maat.** Je bespreekt dus best op voorhand met de G-sporter waar hulp/aanpassing eventueel nodig is. Het basisprincipe is hier dat we altijd zo veel mogelijk zelfstandigheid willen bevorderen. Sta ook open voor bijsturing of feedback door de sporter zelf. Zo kan je samen een optimale begeleiding vormgeven.

Ook **toegankelijkheid** speelt een grote rol voor binnen de G-sport. Je houdt dus best rekening met de **fysieke** toegankelijkheid, maar ook met de **bereikbaarheid** en de helderheid van je **communicatie**.

FYSIEKE TOEGANKELIJKHEID

Bijvoorbeeld: brede deuren en liften, aangepast sanitair, cafetaria met lage toog en lage tafels. Alle informatie over toegankelijke sportaccommodatie vind je op de website van Sport Vlaanderen.

SPORT VLAANDEREN SPORTACCOMODATIE

BEREIKBAARHEID

Soms is de sportaccommodatie moeilijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Onderlinge afspraken tussen het team, de buddy en de omkadering kunnen veel vervoersproblemen oplossen. Meer info vind je op meermobiel.be. Probeer erop te letten dat er een parkeerplaats voorzien is voor personen met een beperking (3.5m op 5m).

MEERMOBIEL.BE

TOEGANKELIJKE COMMUNICATIE

Bij rolstoelgebruikers kan je erop letten dat informatie zich op ooghoogte bevindt. Waar nodig kan je gebruikmaken van eenvoudige taal en pictogrammen. Meer info vind je op sclera.be. Een toegankelijke website is ook belangrijk, zeker voor blinden en slechtzienden. Meer info vind je op anysurfer.be

SCLERA.BE

ANYSURFER.BE

AANPASSING OP MAAT VOOR 100% RESULTAAT

Je kan aanpassingen maken op verschillende vlakken en daarbij maximaal rekening houden met specifieke noden. Dit noemen we ook wel differentiëren. Differentiatie is cruciaal voor elke kwalitatieve sporttraining, en is dus niet enkel afhankelijk van de beperking maar kan ook gebeuren op basis van leeftijd of vaardigheidsniveau. Bij het maken van aanpassingen op verschillende vlakken wordt vaak gebruik gemaakt van het STTEP model.

Maak samen met de sporter de aanpassingen die nodig zijn, zo kan je het gevoel van competentie en autonomie bij de sporter vergroten, want ook bij deze sporters is coachen met de M-factor van groot belang! Heel vaak zal de kern van die aanpassingen het gebruik van aangepast materiaal zijn. Verder kunnen ook pro- en regressies of aangepaste spelregels voldoende zijn om aanpassingen op maat te voorzien.

Uiteraard kan het ook voorkomen dat een sporter meerdere beperkingen heeft, en dus ook tot meerdere doelgroepen behoort. Het spreekt voor zich dat dan de tips van de doelgroepen waartoe de sporter behoort, allemaal van toepassing kunnen zijn. Bij deze sporters wordt nog eens extra duidelijk dat er geen kant-en-klare oplossing bestaat, en dat maatwerk altijd het uitgangspunt zal zijn.

STTEP MODEL

M-FACTOR

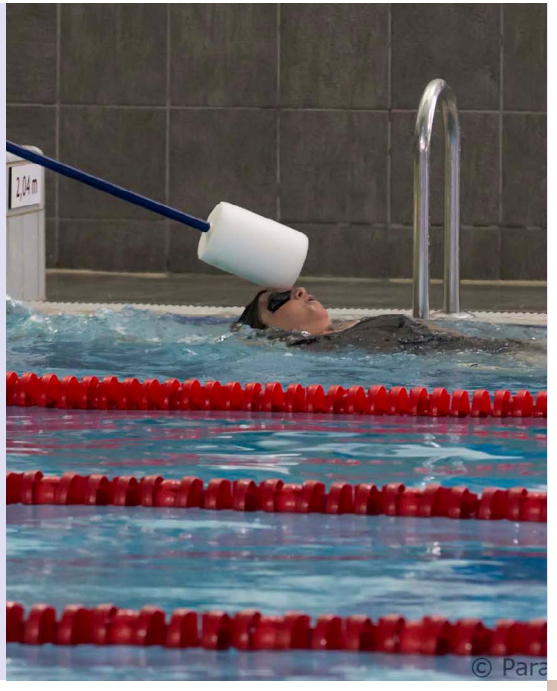


01 BLINDE EN SLECHTZIENDE SPORTERS

Sporters met een visuele beperking zijn een heterogene groep van sporters, met uiteenlopende mogelijkheden. Deze doelgroep omvat sporters die blind of slechtziend zijn. Kleurenblindheid en lichtschuw zijn geen vormen van slechtziendheid, maar hebben wel invloed op het zicht van de sporter.

Blinde en slechtziende sporters kunnen niet vertrouwen op hun zicht om zich een beeld van de omgeving te vormen. Dat wil zeggen dat ze andere zintuigen zullen moeten gebruiken, en de omgeving dus ook op een andere manier 'zien'.

Dit heeft een aantal belangrijke gevolgen voor het materiaal dat je gebruikt en hoe je je materiaal opstelt, hoe je de oefeningen laat verlopen, hoe je jouw uitleg aanpakt en hoe je de veiligheid garandeert.



1. MATERIAAL

Gebruik contrastrijk materiaal om zelfstandige deelname te vergroten voor slechtzienden: (zachte) fluoballen, hesjes voor teams, veldafbakening met felgekleurde kegels.

Zorg voor auditief prikkelend materiaal zoals een handbel of een rinkelbal.

Richt je sportterrein zo logisch mogelijk in, en herhaal de activiteiten in precies dezelfde opstelling. Laat de sporter voor de training al ervaren hoe het materiaal is opgesteld.

2. DIDACTISCHE TIPS

Laat materialen zien/betasten.

Bied oefenstof in kleine en eenvoudige delen aan.

Hou er rekening mee dat het evenwicht verstoord kan zijn. Het is goed om gerichte evenwichtsoefeningen in je training te integreren op een veilige manier.

Observeer sporters en corrigeer een foutieve uitvoering door de beweging samen met de sporter uit te voeren en mondelinge instructies

3. COMMUNICATIE

Houd er rekening mee dat blinde en slechtziende sporters jou niet zien wanneer je praat. Je hiervan bewust zijn zal al een groot verschil maken. Daarnaast kan je ook de volgende tips in acht nemen:

> Introduceer jezelf voor je begint te praten, en waarschuw wanneer je de G-sporter wil aanraken. Wees je bewust van omgevingslawaai en probeer dit te beperken, aangezien dit zeer storend kan zijn voor blinde en slechtziende sporters.
>
> Maak je woordgebruik zo concreet mogelijk: je spreekt best over "links" of "7 stappen vooruit", en je vermijdt best woorden zoals "hier", "daar", "verder"...
>
> Gebruik geluidssignalen om duidelijk te maken wanneer iets start of stopt, bijvoorbeeld een fluitsignaal of klappen.

4. VEILIGHEID

Geef de tijd om onbekende activiteiten even te verkennen. Sporters die niet of minder kunnen zien, moeten vaak wennen aan de omgeving of bewegingen. Een medesporter als buddy kan hier goed helpen.

Probeer gevaarlijke obstakels zoals rondslingerend materiaal te vermijden. Ook halfopen deuren zijn gevaarlijke obstakels, en deuren doe je dus best volledig open of volledig dicht.

Zorg voor een zo vlak mogelijk terrein. Waarschuw tijdig bij veranderingen van ondergrond/terrein.

GEEF TIJD OM ONBEKENDE ACTIVITEITEN EVEN TE VERKENNEN



INFORMATIE EN RELEVANTE LINKS

- Licht en Liefde
- Symfoon
- Brailleliga

02 DOVE EN SLECHTHORENDE SPORTERS

AUDITIEVE SIGNALEN WORDEN VISUELE SIGNALEN. ZORG DAT HET STARTSIGNAAL VOOR IEDEREEN HETZELFDE IS.

Ook de groep doven en slechthorenden is enorm divers. Er zijn heel wat mensen in Vlaanderen die kampen met één of andere vorm van gehoorverlies, gaande van licht slechthorend tot volledig doof.

Er zijn verschillende categorieën van doofheid en slechthorendheid, deze zijn opgebouwd aan de hand van het verlies van het aantal decibel. Bij een verlies van minder dan of gelijk aan 20 decibel (vergelijkbaar met geluid van vallende bladeren), spreken we van normaal horend. Bij een verlies van 41-70 decibel (vergelijkbaar met het geluid van een drilboor), spreken we van doof. Daartussen zitten nog een aantal andere categorieën gaande van licht tot zwaar slechthorend.

Dove en slechthorende sporters kennen vooral problemen met communicatie: het horen van een signaal, het begrijpen van instructies of de reactie op geluidsimpulsen.



1. MATERIAAL

Het aanpassen van materiaal beperkt zich tot het aanpassen van auditieve signalen (zoals een startschot) naar visuele signalen (zoals een knipperlicht of vlag).

Zorg wanneer je inclusief werkt dat het startsignaal voor iedereen hetzelfde is. Zo vermijd je een ongelijke start aangezien we sneller reageren op een visueel signaal dan op een auditief signaal.

2. DIDACTISCHE TIPS

Begrijp de voorzichtigheid van sporters die slecht horen: geef ze de tijd om onbekende activiteiten even te verkennen.

Schakel buddy's in als hulp voor de slechthorende sporter, maar laat wel steeds ruimte voor initiatief: autonomie is voor elke sporter heel belangrijk!

Met slechthorendheid gaan soms evenwichts-problemen gepaard. Wees hier alert voor. Een goede, visuele demonstratie is het halve werk.

3. COMMUNICATIE

Je kan op voorhand een aantal basisbegrippen proberen te beheersen in Vlaamse gebarentaal, zo toon je respect en maak je communicatie gemakkelijker.

Spreek duidelijk en articuleer, richt je ook steeds frontaal naar de sporter en zorg ervoor dat je niets voor of in de mond hebt (bijvoorbeeld een fluitje).

Spreek met normaal stemvolume: luider spreken vervormt het mondbeeld en is moeilijker te liplezen.

Wees je bewust van achtergrondlawaai en beperk het indien mogelijk: zo kunnen de sporters zich concentreren op jouw boodschap.

Maak oogcontact, zo ben je zeker dat de sporter zich ervan bewust is dat je iets wil zeggen.

Indien er een tolk Vlaamse gebarentaal aanwezig is, geef dan op voorhand info mee over de lesindeling en –inhoud. Richt je ook altijd naar de sporter zelf, en niet naar de tolk.

Spreek duidelijk en ondersteun je uitleg met beelden. Je kan ook geschreven fiches met afbeeldingen bij de



INFORMATIE EN RELEVANTE LINKS

- Doof Vlaanderen
- Dovensport Vlaanderen
- Doof & Jong Vlaanderen

03 SPORTERS MET AUTISME

Autisme verwijst naar een brede waaier van kenmerken, die getypeerd worden door uitdagingen op vlak van sociale interactie, communicatie, repetitief gedrag, beperkte interesses en activiteiten. Dit heeft als gevolg dat deze sporters soms moeilijker sociale contacten leggen of spelsituaties begrijpen.

Autisme kenmerken situeren zich op een breed continuüm. Elke persoon met autisme is anders, omdat ze in meer of mindere mate nadeel ondervinden van de ontwikkelingsstoornis op verschillende vlakken.

Het is bij deze sporters dus een extra uitdaging om tips te formuleren door de grote diversiteit binnen deze groep, maar onderstaande principes kunnen je al wat vooruithelpen. Wees je ervan bewust dat ook bij deze groep maatwerk erg belangrijk zal zijn en luister vooral naar de noden en wensen van de sporters.



1. MATERIAAL

Er zijn heel wat didactische hulpmiddelen waarmee je jouw les kan structureren, zoals kijkwijzers en pictogrammen. Sommige sporters met autisme hebben namelijk baat bij een duidelijke structuur en voorspelbaarheid. Daarnaast kunnen sommige sporters met autisme ook baat hebben bij specifieke aanpassingen qua materiaal, bijvoorbeeld sporters die bepaalde gevoeligheden hebben voor tast kunnen bepaalde materialen niet verdragen (vb. latex in ballonnen).

STRUCTUREER JOUW LES MET BV. KIJKWIJZERS EN PICTOGRAMMEN

DE GROEP SPORTERS MET AUTISME IS HEEL DIVERS, EN WAT VOOR DE ENE PERSOON WERKT, ZAL NIET NOODZAKELIJK VOOR IEDEREEN WERKEN.

2. DIDACTISCHE TIPS

De groep sporters met autisme is heel divers, en wat voor de ene persoon werkt, zal niet noodzakelijk voor iedereen werken. De ene zal moeite hebben met verandering, terwijl anderen dan weer moeite hebben met het verwerken van informatie of prikkels. Onderstaande tips kunnen een aantal handvaten bieden waar je rekening mee kan houden.

Leg de oefening duidelijk uit van A-Z :
Wat moet je doen? Hoe moet je dat doen? Wanneer moet je beginnen? Hoelang of hoeveel keer moet je iets doen? Wat doe je erna?

Prenten en pictogrammen kunnen je boodschap ondersteunen en houvast bieden.

Onvoorziene omstandigheden en veranderingen kan je proberen te vermijden, maar dat lukt niet altijd. Als je iets verandert, maak dan duidelijk wat er gaat veranderen, wat wegvalt, wat eventueel in de plaats komt en wat het verdere verloop van de training zal zijn. Kader ook duidelijk waarom er iets verandert. Trek hiervoor voldoende tijd uit, zodanig dat de sporters zich kunnen aanpassen aan de nieuwe situatie.

Zorg voor duidelijke, tastbare tijdsaanduidingen (vb. klok of zandloper). Vermijd begrippen zoals straks, of later, maar gebruik bijvoorbeeld “als ik … doe”, “nog … tellen” (en tel luidop), maak het zo concreet mogelijk.

Geef indien nodig/mogelijk, het programma van tevoren mee (een dag, een week…) zodat de sporter weet wat er zal gebeuren.

Geef personen vaste plaatsen in de kleedruimte, bij besprekingen of het afsluitmoment, en maak indien mogelijk ook steeds gebruik van dezelfde ruimte.
Bied een vaste rustplek om de situatie te kunnen overzien of om extra uitleg te vragen.

Probeer je bewust te zijn van overbodige prikkels, en deze zo veel mogelijk te beperken.



3. COMMUNICATIE

Ook in je communicatie kan je rekening proberen houden met bepaalde moeilijkheden die sporters met autisme kunnen ervaren zoals interpretatie van beeldspraak of non-verbale communicatie, maar ook opnieuw het verwerken van informatie en prikkels.

Geef positieve bekrachtiging en zeg precies wat de sporter goed gedaan heeft.

Sporters met autisme interpreteren taal vaak letterlijk. Eén woord heeft voor hen één betekenis. Hou hier rekening mee als je woorden met dubbele betekenis gebruikt (vb. bank) of instructies geeft (vb. 'zet je hier' zal geïnterpreteerd worden als letterlijk gaan zitten, terwijl je misschien bedoelt 'kom hier staan').

Humor gebruiken is zeker aan te raden, maar wees voorzichtig met bepaalde vormen van humor die voor iemand met autisme moeilijker kunnen zijn om te begrijpen, zoals ironie, sarcasme, taalgrapjes, ...

Het interpreteren van non-verbale communicatie zoals gezichtsuitdrukkingen kan lastig zijn voor iemand met autisme. Je kan dit best ondersteunen door duidelijk te zeggen wat je juist bedoelt.

Wees zelf consequent: afspraak is afspraak (voor hen en voor jezelf).

Sommige sporters met autisme hebben moeite met oogcontact. Dit kan te wijten zijn aan overgevoeligheid voor prikkels, of moeite met ongeschreven regels (in welke mate is oogcontact gepast?) Dwing hen niet om oogcontact te maken. Ze kunnen ook aandachtig luisteren terwijl ze naar ergens anders kijken





INFORMATIE EN RELEVANTE LINKS

Autisme centraal

Project: in beweging met autisme

Sterkmakers in autisme

04 SPORTERS MET CHRONISCHE AANDOENINGEN

Chronische aandoeningen zijn langdurige aandoeningen die niet spontaan verdwijnen en zelden volledig genezen. De tips zijn van toepassing voor de aandoeningen die G-sport Vlaanderen opneemt onder chronische aandoeningen: kanker, longaandoeningen, reuma, Parkinson, multiple sclerose (MS), hart- en vaatziektes, diabetes, niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Dit is echter geen limitatieve lijst van chronische aandoeningen en zoals je leest een erg heterogene groep, maar personen met deze aandoeningen kunnen baat hebben bij dezelfde aanpassingen binnen het sportaanbod.

Er is een grote groep van sporters met een chronische aandoening die niet zozeer beperkt zijn in hun mogelijkheden om een sport te beoefenen, maar wel meer aandacht vragen voor gerichte communicatie, didactische richtlijnen en een veilige omgeving. Voor anderen zullen een aantal aanpassingen op maat nodig zijn om te kunnen deelnemen.



1. COMMUNICATIE

Sporten met lotgenoten kan voor personen met chronische aandoeningen een opstap zijn naar meer bewegen en sporten. De weg naar direct inclusief sporten kent voor veel sporters té veel drempels. Indien de beweegrichtlijnen gelijkaardig zijn, kunnen sporters met verschillende aandoeningen samen sporten.

Informeer de sporter goed vooraf: in welke omgeving zullen ze terecht komen, met wie ze gaan sporten, het vereiste materiaal, de uitrusting, ...

Ken de startsituatie van de sporter: leer de sporter en de aandoening kennen door tijd te maken voor aanvang van het eerste sportmoment. Dit kan bijvoorbeeld door een intakegesprek of een uitgebreide call, voldoende voorafgaand aan het sportmoment. Vraag indien nodig naar een contact met de persoonlijke huisarts of medische hulpverlener (bijvoorbeeld kinesist).

Bij twijfel: durf te vragen vooraleer te bewegen. Creëer een open klimaat met de sporter, communiceer en bevraag waar nodig om de veiligheid te garanderen.

LEER DE SPORTER EN DE AANDOENING KENNEN VOOR AANVANG VAN HET EERSTE SPORTMOMENT.

Onthaal: laat het sportmoment voorafgegaan door een korte samenkomst waar kan gepolst worden naar het gevoel en energieniveau van de sporter. Dit kan belangrijk zijn voor het verloop en doelen van de beweegsessie en bevordert het onderling sociaal contact. Het energieniveau en mentaal welzijn bij personen met chronische aandoeningen is doorgaans ook meer wisselend.

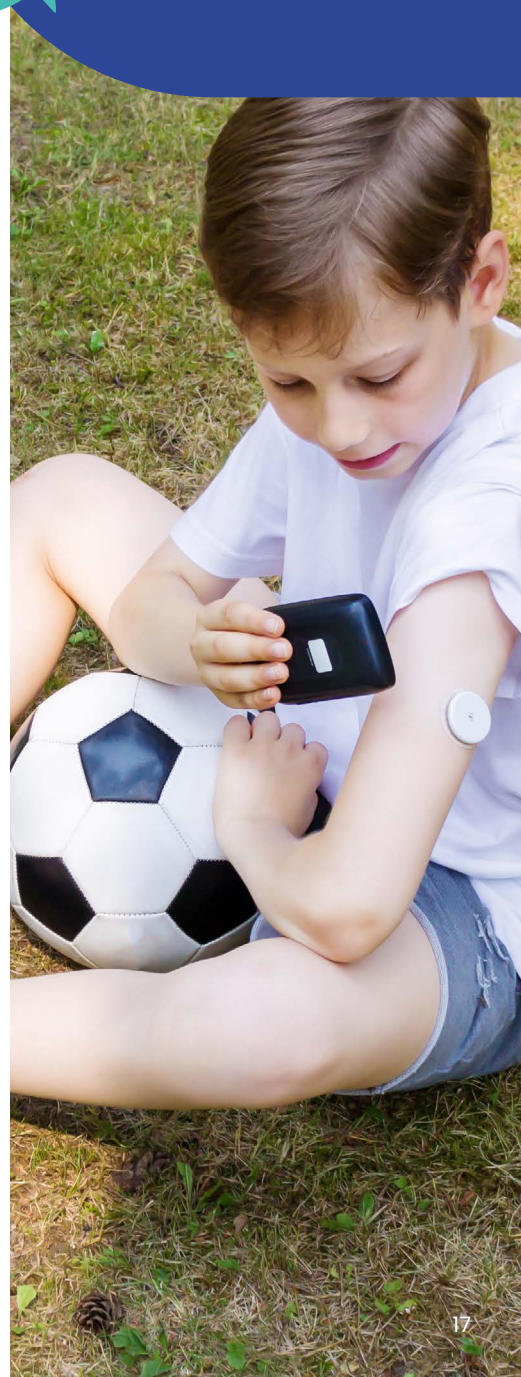
2. DIDACTISCHE TIPS

Besteed meer aandacht aan een warming up en cooling down dan gemiddeld. Een chronische aandoening is niet steeds zichtbaar aanwezig, maar personen met chronische aandoeningen zijn over het algemeen meer vatbaar voor blessures.

Sporten betekent vaak sneller en sneller gaan, terwijl voor veel sporters met chronische aandoeningen aangewezen is om traagheid te creëren in functie van haalbaarheid en preventie.

Sporten is voor velen een onderdeel van revalideren of onderhouden van de conditie. Herhaling van oefeningen kan in deze context vaak zinvol zijn voor zichtbare verbetering of behoud van vaardigheden

Neem tijd om nieuwe dingen aan te leren en stel niet té hoge verwachtingen in. Het leerproces verloopt meestal trager doordat de motoriek en/ of coördinatie vaak verstoord is.



3. VEILIGHEID

Te veel didactisch materiaal zorgt vaak voor verwarring en fysieke onveiligheid. Wat materiaal betreft: less is more in functie van duidelijkheid en veiligheid. Verplaatsbaar materiaal kan dienen als target maar is minder aangewezen als aanduiding van eigen positie of plek om naar te bewegen.

Een regelmatige time-out is noodzakelijk voor veel sporters. Plan rustmomenten op voorhand in en communiceer dit ook naar de sporters. Laat voldoende ruimte opdat sporters tussenin een time out kunnen (aan)vragen.

Monitoring van de fysieke parameters zoals hartslag, vermoeidheid, ... is aangeraden bij het begeleiden van personen met chronische aandoeningen. Zo krijg je o.a. zicht op de intensiteit van de sporter.

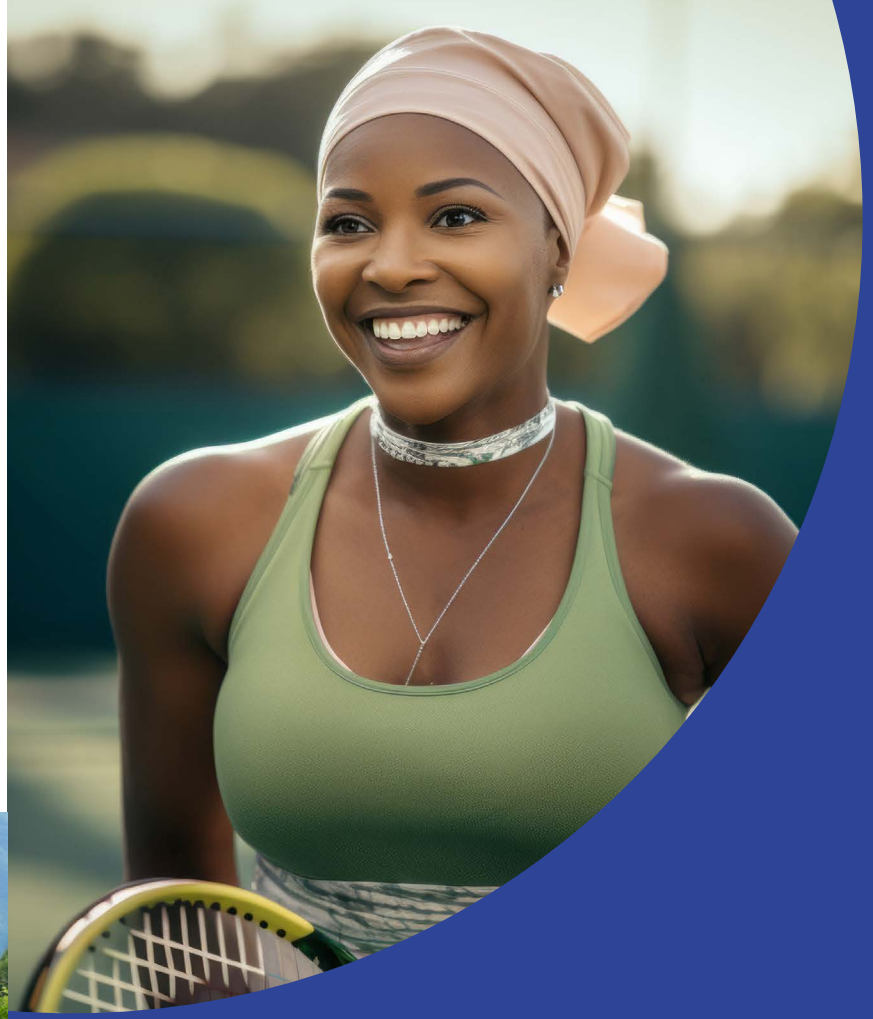
Indien de sporter meer risico heeft op vallen, kunnen aanpassingen zoals inschakelen van een buddy of (tijdelijk) sporten vanop een stoel meer veiligheid bieden.

Voor specifieke sporters vermijd je beter een omgeving met veel geluidsprikkels of aanwezigheid van veel stof, bijvoorbeeld bij personen met NAH of personen met longaandoeningen.

Veel sporters met chronische aandoeningen zijn gevoelig voor te koude of warme omgevingstemperatuur. Gepaste kledij of maatregelen zijn dan aangewezen. Bijvoorbeeld wetsuit in water, gebruik van zonnecrème bij warm weer, dragen van petje, ...

Een geregelde aanwezigheid of ondersteuning van een therapeut is een meerwaarde, hoewel dit in realiteit vaak niet mogelijk is. Het hebben van een klankbord voor medisch advies kan een alternatief zijn bij vragen.





INFORMATIE EN RELEVANTE LINKS

Sportieq

05 SPORTERS MET EEN FYSIEKE BEPERKING

Wanneer we spreken over sporters met een fysieke beperking hebben we het zowel over rolstoelgebruikers (elektrisch en handbewogen) als 'lopers' die al dan niet gebruik maken van hulpmiddelen, zoals een rollator, looprek, prothese en/of krukken. De aard van de fysieke beperking kan enorm divers zijn. Er kan onder andere sprake zijn van een amputatie, een afgenomen spierkracht of gevoel in één of meerdere ledematen, spasticiteit of beperkte bewegingsvrijheid.

Dat maakt de groep sporters met een fysieke beperking erg heterogeen, zowel qua mogelijkheden als qua complexiteit van de beperking. Sommige sporters vereisen nauwelijks aanpassingen, en kunnen meesporten in het reguliere circuit, terwijl er voor anderen doorgedreven aanpassingen nodig zullen zijn om tot bewegen te kunnen komen. Ook hier geldt opnieuw de regel van maatwerk.



COMMUNICATIE

Voor de meeste sporters met een fysieke beperking zijn weinig aanpassingen in communicatie nodig. Zoals in de inleiding vermeld, is het heel belangrijk dat je de G-sporters niet anders behandelt of betuttelt waar dit niet vereist is, G-sporters willen ook gewoon meesporten en worden niet graag gestigmatiseerd.

Om dieper in te gaan op deze doelgroep splitsen we bij G-sport Vlaanderen deze sporters op in twee groepen: de sporters die gebruik maken van een rolstoel om te sporten, en zij die geen rolstoel gebruiken bij het sporten.

BEHANDEL DE G-SPORTERS NIET ANDERS OF BETUTTELT NIET WAAR DIT NIET VEREIST IS

A. SPORTERS ZONDER ROLSTOEL

Sporters met een fysieke beperking die geen gebruik maken van een rolstoel zijn mogelijks de meest diverse groep van allemaal. Waar sommigen doorgedreven aanpassingen nodig hebben en gebruik maken van andere hulpmiddelen tijdens het sporten zoals een Kaye walker of krukken, hebben anderen weinig tot geen aanpassingen of hulpmiddelen nodig en kunnen zij perfect inclusief meesporten indien ze dat willen.

Voor deze doelgroep is het daarom ook onbegonnen werk om tips te formuleren die algemeen gelden, aangezien het hier kan gaan over bijvoorbeeld sporters met enkel een onderbeenprothese, sporters met een coördinatiestoornis of sporters met cerebrale parese. Het startpunt hier ligt dus bij datgene wat we in de inleiding en doorheen deze brochure al vaak hebben herhaald: praat met de sporter en de begeleiders en luister wat wel/niet kan, en welke aanpassingen nodig of gewenst zijn.

B. SPORTERS MET ROLSTOEL

Ook de rolstoelgebonden sporters zijn een zeer diverse groep, maar de gemeenschappelijke deler, namelijk het gebruik van de (elektrische) sportrolstoel, brengt wel een aantal aandachtspunten met zich mee.

1. MATERIAAL

De aanpassingen in materiaal die nodig zijn voor rolstoelsporters zijn miniem, maar toch kan je enkele aanpassingen maken om jouw sportles toegankelijker te maken voor rolstoelsporters.



JJe kan aangepaste materialen gebruiken om de sporter meer kansen te bieden. Denk bijvoorbeeld aan een stok bij een tikspel, een rolstoelstick, een aparte rustplek in het veld.

Als je materialen aanpast, houd er dan rekening mee dat het ook voor de andere sporters uitdagend blijft. Zet bijvoorbeeld een lagere basketring naast een hogere.

Als je materialen gebruikt om aanduidingen te maken op de vloer, zorg dan dat ze dun genoeg zijn zodat je er zeker over kan rijden.

Uiteraard blijft de fysieke toegankelijk van de sportactiviteit en -locatie bij deze doelgroep heel belangrijk. Hou hier dan ook rekening mee, bekijk nog eens goed de tips aan het begin van de brochure en informeer je verder

FACTSHEET

2. DIDACTISCHE TIPS

Ook bij de opbouw van jouw les en oefeningen kan je rekening houden met het gebruik van de rolstoel, en de impact daarvan op de mogelijkheden.

Pas activiteiten aan volgens de fysieke mogelijkheden van de sporter. Als je het niet precies weet, bouw dan rustig open start met eenvoudige opdrachten of bewegingen.

Vraag niet te veel van de sporter: fysieke overbelasting kan voor de sporter soms erg vervelende gevolgen hebben. Denk bijvoorbeeld aan schouderproblemen vanwege intensief rollen en doorzitplekken vanwege een continu dezelfde zithouding.

Pas je oefenstof aan op de draaicirkel van de sporter in de rolstoel. Het naar voor en achter verplaatsen is eenvoudiger dan links en rechts verplaatsen.

Maak de activiteit toegankelijk door ruime routes en afbakening. Bij een oversteekactiviteit bijvoorbeeld, moet er ook de ruimte zijn om veilig te kunnen stoppen. Daarnaast is de sportrolstoel ook vaak breder dan een gewone rolstoel, voorzie ook hier dus altijd voldoende ruimte.

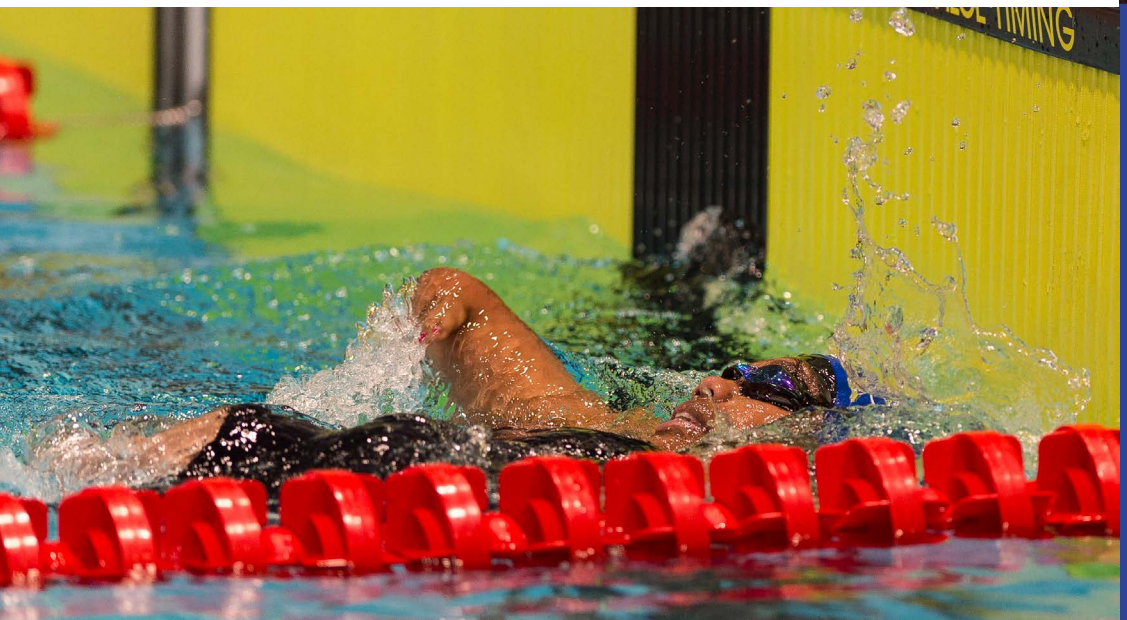
3. VEILIGHEID

Voor rolstoelsporters zijn er een aantal extra veiligheidsrisico's waar je best aandachtig voor bent. Zo is het belangrijk om te weten of de sporter al dan niet zonder hulp uit de rolstoel kan, en om aandachtig te zijn voor gevaren bij botsingen.

Daarnaast kunnen er bij deze sporters ook belangrijke beperkingen zijn op het vlak van gevoel en werking van de organen.

Er is vaak een gemis aan pijngewaarwording, dus wees aandachtig voor onder andere wondjes of bij heet water. Daarnaast kan er ook sneller balansverlies optreden door een verminderd of geen gevoel bij het zitten. Het is ook belangrijk om voldoende pauzes in te lassen, want er kan gemakkelijk oververhitting optreden door een mogelijks verstoorde warmteregeling bij bijvoorbeeld dwarslaesies.





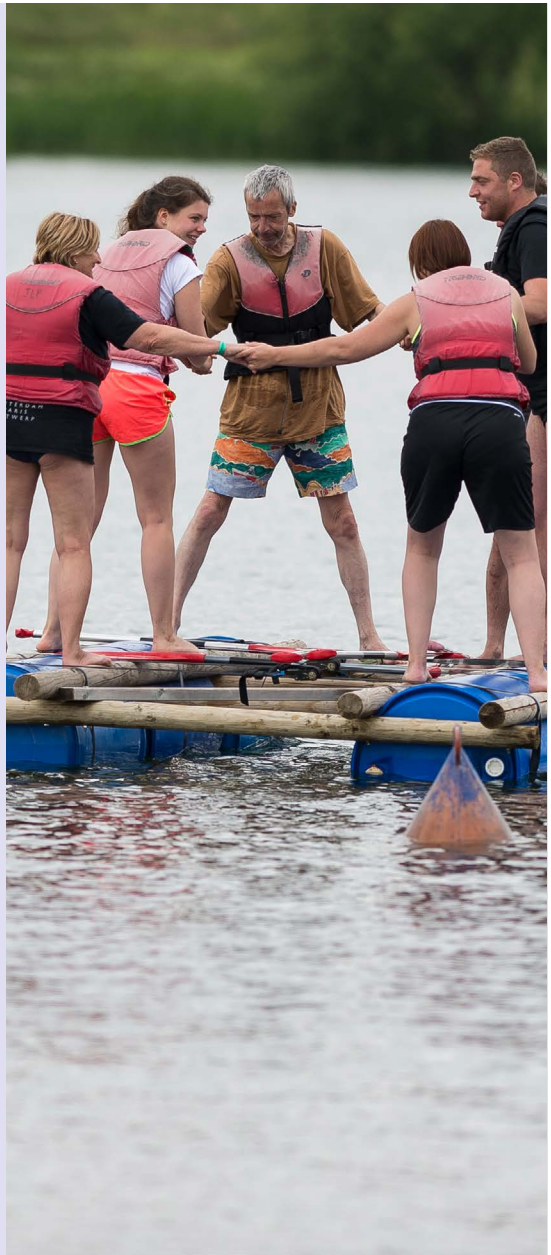
06 SPORTERS MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Als je willekeurig vier Belgen rond een tafel plaatst, zal gemiddeld één van hen doorheen zijn of haar leven ooit zelf geconfronteerd worden met een psychische aandoening. Omdat het zo frequent voorkomt, is de kans groot dat er ook mensen met een psychische kwetsbaarheid in jouw naaste omgeving aanwezig zijn (thuis, in de familie, bij vrienden, in de sportclub, ...).

Net zoals fysieke klachten, waar iedereen vroeg of laat wel eens mee te maken krijgt, kan ieder van ons ook te maken krijgen met psychische klachten. Dit hoort bij het dagelijkse leven. We spreken van psychische klachten als iemand anders gaat denken of zich anders gaat voelen of gedragen. Wanneer je persoonlijke en sociale functioneren gedurende een langdurige periode verstoord wordt, je er zelf onder lijdt en je er zonder hulp niet bovenop geraakt, dan kan er sprake zijn van een psychische stoornis. Er bestaan heel wat psychische stoornissen (op de website van Te Gek kan je een niet-limitatief overzicht vinden).

Binnen de sportcontext trachten we steeds zoveel mogelijk uit de gaan van de mogelijkheden en interesses van de sporter i.p.v. de aandoening waarmee iemand te kampen heeft. Een psychische kwetsbaarheid is vaak onzichtbaar. Wees alert voor de signalen die erop wijzen dat het niet goed gaat met iemand. Meer over signaalherkenning vind je op Herken de 4 signalen (tegek.be).

Zoals bij de andere doelgroepen, is ook deze groep heel divers en breed. De sportmogelijkheden zijn dus ook sterk afhankelijk van de persoon en het moment zelf. In principe zijn alle sporten mogelijk, maar uiteraard moet rekening gehouden worden met het niveau en de voorkeur van de sporter.



BRENG DE AANDACHT TERUG NAAR DE SPORTSESSIE WANNEER JE MERKT DAT DE SPORTER AFGELEID RAAKT.

TE GEK!? - OVERZICHT

TE GEK!? - HERKEN DE 4

1. MATERIAAL

Bij sporters met een psychische kwetsbaarheid zijn er geen specifieke materiaalaanpassingen nodig. Anderzijds is de sportuitrusting van deze sporters vaak wel een aandachtspunt (bv. aangepast sportschoeisel indoor/outdoor; sportieve kledij). Een tip kan hier bijvoorbeeld zijn dat als je sportshirt als aandenken aan een event voorziet, je dit dan bij aanvang geeft en niet aan het einde.

2. DIDACTISCHE TIPS

Maak duidelijke afspraken en volg consequent op. Belangrijk hierbij is dat je ook heel duidelijk kadert waarom je deze afspraken maakt.

Geef voldoende positieve bekrachtiging. Benoem de vooruitgang die de sporter maakt, en toon waardering voor de aanwezigheid en inzet op zich. Het is voor deze doelgroep vaak niet vanzelfsprekend om zichzelf te motiveren om aan de sportsessie deel te nemen, dus het feit dat ze er zijn, verdient al een bekrachtiging.

Werk aanklampend opdat jouw sporter aanwezig zou zijn op de sportsessie (bv. herinnering via sms). Informeer bij de sporter welke drempels tot sportdeelname hij/zij ervaart (bv. vervoer, financiën, uitrusting, ...) en zoek mee naar oplossingen om deze weg te werken.

Breng de aandacht terug naar de sportsessie wanneer je merkt dat de sporter afgeleid raakt. Geef aan dat je na afloop tijd wil maken om verder in te gaan op de oorzaak van de afleiding.

Stel grenzen en regels op, en leg uit waarom je dit doet. Bespreek regels en overtredingen met de persoon in kwestie (vb. rookmomenten).

Besteed extra aandacht aan een goede opwarming en cooling down. Voorzie ook altijd een aantal re -en progressies per oefening zodat je kan variëren in intensiteit.

Las voldoende pauzes in opdat sporters niet over hun grenzen zouden gaan. Geef een korte time-out wanneer de omgang met winst-verlies moeilijk is.

Zorg voor een buddy die de sporter aanspoort om te sporten en een luisterend oor kan bieden. Zoek hierbij een gelijkwaardige sportpartner.

De beweegredenen voor sporters met een psychische kwetsbaarheid zijn niet anders dan bij valide sporters: plezier maken, sociaal contact, gezondheid, uitdaging, zelfwaardegevoel,...
Zet extra in op plezierbeleving om mensen te prikkelen tot duurzame sportbeoefening.

3. COMMUNICATIE

Sporters met een psychische kwetsbaarheid hebben baat bij een heldere en eenvoudige communicatie, maak het dus zeker niet te complex.

Bouw je sportsessie stap voor stap op en geef niet te veel instructie ineens.

Praat over de moeilijkheden die de persoon in kwestie ervaart en laat de sporter zelf aangeven in welke mate hulp nodig is.

Als bepaalde informatie je zorgen baart, oordeel dan wanneer je best een derde betrekt (denk bijvoorbeeld aan een aanspreekpunt integriteit in de club, of een vertrouwenspersoon van een zorgsetting indien van toepassing).

Respecteer wel altijd de privacy en geef niet zomaar vertrouwelijke informatie door.

Maak ruimte voor of na de sportsessie om in gesprek te gaan met de sporter, maar bewaak ook goed je eigen grenzen. Als trainer ben je geen therapeut. Je kan wel aangeven dat je in overleg met de sporter op zoek wil gaan naar gepaste hulp en daarbij indien nodig derden kan betrekken, rekening houdend met de privacy van de betrokkene. Bij Te Gek?! vind je nog extra tips hierover.

3. VEILIGHEID

Sporters met psychische kwetsbaarheid hebben extra belang bij een veilige sportcontext. Een vast aanspreekpunt is onontbeerlijk. In een eerste fase kan het wenselijk zijn dat een therapeut aanwezig is, na verloop kan deze rol overgenomen worden door iemand anders.

Het is wenselijk om een sportsessie met minimaal twee personen te begeleiden opdat de sessie kan verdergezet worden indien een sporter afwijkend gedrag stelt.

Doseer het tempo en de inspanningsgraad.

Hou rekening met fysieke en eventuele cognitieve beperkingen, sporters met een psychische kwetsbaarheid kunnen zichzelf vaak over- of onderschatten.

Informeer je over de neveneffecten van medicatie (concentratieverlies, zwaarlijvigheid, evenwicht, dorst...) en wees hier aandachtig voor.

Hou rekening met een hogere of lagere pijngrens.

Wees alert op aanraking: geef aan waarom je iemand aanraakt en bevraag of dit oké is.



INFORMATIE EN RELEVANTE LINKS

TE GEK

CANO VLAANDEREN

07 SPORTERS MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

De meerderheid van de mensen met een verstandelijke beperking heeft milde beperkingen, ziet eruit als iedereen en heeft slechts weinig aanpassingen en ondersteuning nodig bij sportactiviteiten. We spreken van een verstandelijke beperking wanneer het IQ lager is dan 75 en er beperkingen optreden op vlak van zelfredzaamheid en adaptief gedrag.

Ook bij sporters met een verstandelijke beperking zien we een grote variatie in mate van beperking en functioneren, dé sporter met een verstandelijke beperking bestaat dus niet. Sporters met een verstandelijke beperking hebben doorgaans een verminderd cognitief vermogen en problemen met adaptief gedrag, maar dit kan zich voor iedereen op een andere manier uiten. Er zijn ook vaak bijkomende problemen in motorische ontwikkeling en/of gezondheidsproblemen (obesitas, cardiovasculaire aandoeningen, ...).



1. MATERIAAL

Bij sporters met een verstandelijke beperking is het belangrijk om structuur in je activiteit te brengen, en de activiteit zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Hierbij kan je de volgende tips in het achterhoofd houden:

Organiseer je activiteit zodat meteen duidelijk is wat het veld is, welke materialen erbij horen en wat de bedoeling is (bijvoorbeeld door hetzelfde kleurgebruik).

Gebruik kleurrijk materiaal: hiermee kan je zowel je activiteit aantrekkelijk maken als structuur bieden.

BRENG STRUCTUUR IN JE ACTIVITEIT EN MAAK DEZE ZO AANTREKKELIJK MOGELIJK.

2. DIDACTISCHE TIPS

Het is vooral belangrijk om als trainer goed naar je sporter te kijken, en zijn/haar mogelijkheden in te schatten. Sporters met een verstandelijke beperking zijn tot veel in staat, maar ze hebben wat langer tijd nodig om zaken te leren, en hebben veel baat bij korte/duidelijke instructies en visuele demonstraties.

Het is fijn voor de sporters als het begin en het einde van de les een vast ritueel kent: een begroeting, een vaste volgorde van handelen of een lied. Zo is het duidelijk wanneer de les begint en eindigt.

Start je les op met het eerste onderdeel en beperk je daartoe – wat later komt, komt later.

Probeer afleiding in de omgeving te beperken, en integreer voldoende afwisseling in je les. Zo zullen de sporters het makkelijker hebben om hun aandacht bij de les te houden.

Leg de nadruk niet op winnen of verliezen: succesvol meedoen staat centraal.

Sporters met een verstandelijke beperking hebben veel baat bij duidelijke, visuele demonstraties en een eenvoudige uitleg.

Sporters met een verstandelijke beperking hebben vaak meer tijd nodig om iets onder de knie te krijgen, de kracht zit in de herhaling!

Maak nieuwe activiteiten klein en kansrijk: geef sporters de kans om één taak tegelijk uit te voeren. Zo bevorder je de succeservaring en ook de plezierbeleving.

Differentieer en zorg ervoor dat je oefenstof voor iedereen uitdagend blijft.

3. COMMUNICATIE

Leg kort en bondig uit en gebruik eenvoudige woorden. Zorg eventueel voor visuele ondersteuning van je uitleg met demonstraties, gebaren of pictogrammen

Gebruik eenvoudige voorbeelden.

Gebruik geen verkleinwoorden. Stem je taal af op de werkelijke leeftijd van de sporter.

Wees een rolmodel. Toon een gepaste emotie/ gedrag voor de situatie.

4. VEILIGHEID

Moedig aan of temper waar nodig. Sporters kunnen moeilijkheden ondervinden bij het doseren van hun krachten.

Besteed extra aandacht aan hygiëne en gezondheid (vb. douchemomenten, geen snoep of frisdrank tijdens training).

INFORMATIE EN RELEVANTE LINKS

TREFPUNT STAN



G-sport Vlaanderen vzw,
Zuiderlaan 13, 9000 Gent

+32 (0)9 243 11 70
info@gsportvlaanderen.be