

GOLF EN AUTISME, EEN IDEALE COMBINATIE?



Kobe Vanroy

Eindredacteur 'sterk!in autisme'

Wuivende palmbomen, een stralende zon, exclusieve resorts met helder groen gras ... En dat allemaal in combinatie met een geruime broek, luchtige polo en pet. Dat zijn vaak de eerste beelden die in een hoofd opduiken als er aan golf gedacht wordt. Wie helemaal in achterhaalde clichés vervalt, denkt daar ook nog wat rijke oudjes bij die in een buggy over dat groene gras rijden. Omdat de 'sterkmakers in autisme' wel vaker vastgeroeste ideeën proberen te doorbreken, trokken we op een druilerige herfstdag naar de Antwerp Golf School in Aartselaar om een uniek project voor mensen met autisme te ontdekken. Geen palmboom in de omtrek en de zon bleef achter de wolken, maar een hartelijke ontvangst deed ons de regen even vergeten.



De Antwerp Golf School specialiseert zich in het opleiden van iedereen die de sport wilt ontdekken. Via verschillende aangeboden formules worden de basisbeginlessen van golf aangeleerd, zowel op de uitgebreide oefenaccommodatie als op de 6-holes golfbaan die rondom het terrein slingert. Ideaal dus voor starters van alle leeftijden die misschien wat overonderd worden op grote clubs met lange golfbanen. En niet in het minst voor mensen met autisme. Als enige golfclub in Vlaanderen dacht men hier in mogelijkheden, met een realistisch oog voor de moeilijkheden die mensen met autisme ervaren.

We spraken af met Bie Gys, medebestuurder en -eigenaar van de Antwerp Golf School (AGS), die zich vooral bezig houdt met de G-sporttak van de club. Haar passie voor golf groeide via haar man, de interesse voor G-sport ontstond

uit eigen ervaring: “Vroeger hadden we geen specifieke G-sportwerking”, vertelt Bie. “Maar er kwam een jonge golfer die onze koers deed uitbreiden. De jongen sprak niet, maar je kon gewoon zien hoeveel hij van het golfspel genoot. Zijn moeder stimuleerde hem zoveel ze kon, want ook zij zag hoe haar zoon zoveel welbevinden uit deze sport haalde. Het deed ons nadenken over een aanbod voor G-sporters. In diezelfde periode volgde ik een opleiding bij mijn hoofdberoep - ik werk bij de VDAB waar ik mensen begeleid die zelfstandige willen worden - en die opleiding ging over... autisme. Toen ik daar nog meer inzicht kreeg in prikkerverwerking en de nood aan duidelijkheid wist ik het wel zeker: golf is een sport waar veel in zit dat mensen met autisme kan aanspreken. Om hen de kans te geven die voordelen te ontdekken, begonnen we na te denken over autismevriendelijke aanpassingen.”

Een veilige start

“Wanneer je als beginnend golfer het beeld hebt dat je een golfbal eens vlug met een driver (de grootste club in je golftas) honderden meters ver zal slaan, dan zal je vlug ontgoocheld zijn. De topsporters op televisie hebben er schijnbaar geen moeite mee, maar ook zij waren ooit starter. En dan is een golfbal raken al een eerste stap.

Golf is een technische sport en dan begin je vanaf nul, hoe makkelijk het misschien ook lijkt. Hoe snel je stappen zet hangt natuurlijk af van de tijd die je in oefenen stopt, maar ook van je doorzettingsvermogen. Bij AGS vinden we het enorm belangrijk dat gemotiveerde starters niet ontgoocheld raken als het eens tegenzit of gefrustreerd worden als je eigen vooruitgang verbleekt bij de prestaties van een ander. We zetten daarom erg in op de begeleiding van beginnende golfers: van starterscafés waar we de golfregels duidelijk uitleggen, tot ervaren lesgevers die geduldig met je aan de slag gaan en buddysystemen waardoor je je eerste stappen op de golfbaan niet alleen hoeft te zetten. De visie ‘hier helpen we elkaar’ is overal aanwezig.”

Bie draagt ook een inclusie-visie uit: “Zo kunnen jongeren met autisme zeker aansluiten bij andere leeftijdsgenoten zonder autisme, maar we voorzien ook een aanbod in specifieke, kleine groepjes met wat nauwere begeleiding. Er is ook helemaal geen verplichting dat onze golfers met autisme moeten aansluiten bij de G-golfers. Wie wil en kan volgt het reguliere programma, maar we merken dat de manier van aanpak in onze G-sportwerking wel aanslaat en interesse opwekt bij wie er gebaat bij kan zijn. Die ongedwongen sfeer waarin ieder kan en mag ontwikkelen in eigen tempo, is de kerngedachte van onze G-golftak en bij uitbreiding van de hele Antwerp Golf School.”

Autismevriendelijkheid in de praktijk

Waar sommige clubs of verenigingen misschien enkel in woorden openstaan voor iedereen, voegt AGS er de daad bij. “Wie aan aanpassingen voor mensen met autisme denkt, haalt soms allerlei spectaculaire en grootse dingen in het hoofd”, gaat Bie verder. “Maar we geloven dat autismevriendelijkheid veel vaker in kleine, maar belangrijke aanpassingen zit. Kleine groepjes, duidelijke lesgevers, gestructureerde oefensessies ... Het zijn maar enkele voorbeelden van onze aanpak. Die manier van werken is goed voor elke golfer, maar in het bijzonder voor onze sporters met autisme gingen we ook bewuster kijken naar een aantal ander aspecten van onze golfclub.

Meestal dingen waar we met een niet-autistische blik overheen kijken. Zo maken we zichtbaar duidelijk waar ons onthaal is, waar we elkaar ontmoeten voor de lessen, waar welk materiaal te vinden is... We maakten een duidelijke folder om belangrijke informatie samen te brengen op een autismevriendelijke manier. Denk maar aan heldere afspraken, wat er van onze golfers verwacht wordt bij de start van de les, wat ze moeten doen als ze een keertje te laat zijn ... We hopen zo tegemoet te komen aan de nood aan duidelijkheid en voorspelbaarheid bij onze golfers met autisme.”

“Die zichtbare, heldere communicatie trokken we door naar allerlei andere situaties en plekken. Zo visualiseren we niet enkel hoe golfers ook individueel kunnen oefenen, maar doen we dat ook op de plek waar dat kan gebeuren.” Het signaal om dat eens zelf te ontdekken. We laten onze warme kop koffie even staan en trekken naar buiten. Ondanks de gure wind en motregen staat een groepje golfers klaar om te beginnen aan hun rondje. “Als je een keer gebeten bent door golf,

‘Zichtbare, heldere
communicatie trokken we
door naar allerlei andere
situaties en plekken.

Zo visualiseren we niet enkel
hoe golfers ook individueel
kunnen oefenen, maar doen
we dat ook op de plek waar
dat kan gebeuren.’

Welkom op AGS



Dit is de bar. Hier kan je iets drinken. De ouders kunnen hier op je wachten tijdens de les.



Dit is de tent. Hier kan je naartoe als het even moeilijk is.



Dit is het onthaal. Hier vind je alle golfmateriaal. Hier kan je ook altijd vragen stellen of hulp zoeken.



De toiletten vind je net naast de shop.



Putting green



Chipping green



Driving range

De Golfpro's

In de golfclub worden de lesgevers 'golfpro's' genoemd. Jij krijgt vooral les van Alain, maar hij kan niet alle lessen alleen geven. Soms zal je dus ook les krijgen van Adrian of David.



Alain



David



Adrian

Dit spreken we af



Je komt op tijd naar de les.



Ouders gaan niet mee op het plein. Ze kunnen iets drinken in de bar.



Je luistert aandachtig als de golfpro iets uitlegt.



Je bent rustig en vriendelijk.



Als je voelt dat het moeilijk wordt, ga dan naar de tent aan de bar.



Zet je GSM uit.

‘We geloven dat autismevriendelijkheid vaak in kleine, maar belangrijke aanpassingen zit.’

dan laat het niet meer los”, lacht Bie.

We wandelen langs de verschillende oefenlocaties en jawel, een groot infobord laat verschillende oefeningen zien die (beginnende) golfers wat bijleren. “Dat is natuurlijk niet enkel voor onze golfers met autisme, want het is zinvol voor iedereen. Duidelijke afbeeldingen van de mogelijkheden, telkens gekoppeld aan een verschillende moeilijkheidsgraad. Die niveaus komen trouwens ook terug op een infobord in het clubhuis. Daar kan elke jonge golfer zijn eigen vooruitgang zien en aanpassen. Dat werkt zeker motiverend en niet in het minst bij golfers met autisme. Je niveau wordt internationaal uitgedrukt in een ‘handicap’, een cijfer dat weergeeft hoeveel slagen je per

hole mag doen. Misschien niet het ideale woord voor G-golfers, maar als je erover nadenkt, zit er wel wat in: hoe beter je wordt in golf, hoe meer je handicapcijfer daalt. En in het begin van je golfcarrière gaat dat best snel, soms met grote sprongen. Zinnige, autismevriendelijke aanpassingen in combinatie met goed oefenen onder deskundige begeleiding is dus een manier om je handicap te verminderen. Misschien toch niet zo’n slechte boodschap?”

Een en al duidelijkheid

Naast die feitelijke, duidelijke blik op je vooruitgang via je handicapcijfer, wordt een beetje verderop, bij de eerste hole van de golfbaan, al vlug duidelijk waarom golf een

34

sterk! in autisme 2021 - jrg 40 - nr 240

‘Dat geeft mensen met autisme rust tijdens het spel: de regels zijn duidelijk en allerlei scenario’s komen voorspelbaar aan bod.’

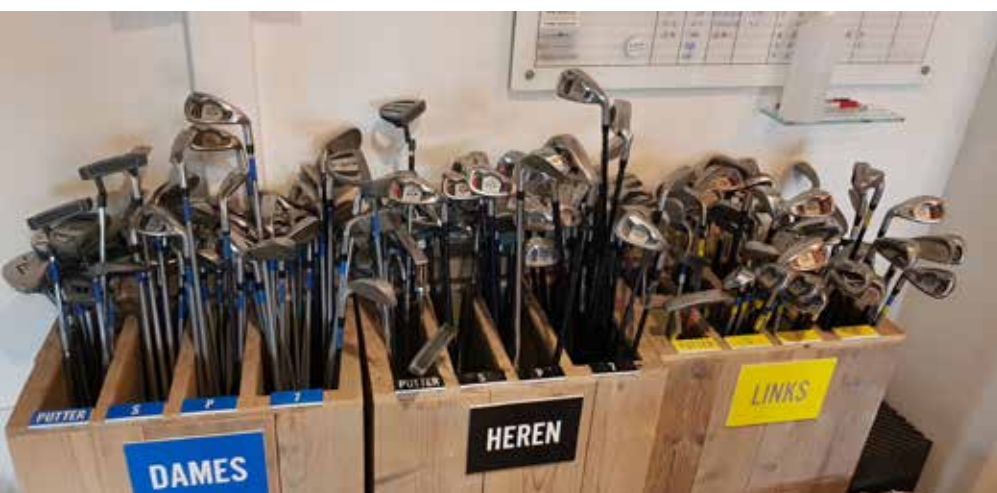
sport is die veel mensen met autisme zou kunnen aantrekken. Bie legt uit: “Golf speel je midden in de natuur. Ondanks de nabije drukke Antwerpse wegen, is het rustig op een golfbaan. Storende geluiden, ook van medespelers, zijn uit den boze. Elke golfslag vraagt immers concentratie. Een rondje golf kan je helemaal individueel doen, op wedstrijden wordt er altijd in kleine groepjes gespeeld. Dat legt alle sociale druk een stukje lager. In essentie speel je ook niet echt tegen elkaar, maar tegen jezelf: je scoort punten afhankelijk van hoe goed je speelt volgens je eigen niveau. Wie dat het best heeft gedaan, kan een wedstrijd winnen. Volgens die puntentelling kan een ‘beginner’ ook winnen van een ‘gevorderde’ speler en ook dat is motiverend.”

Veel mensen met autisme staan voor rechtvaardigheid en dat komt goed uit. Valsspelen is in golf dan ook niet zo slim. Een oneerlijke score doet immers je cijfer weer dalen waardoor je een volgende keer in de problemen zal geraken. “Golf zit vol duidelijke regels”, gaat Bie verder. “Ook dat is autismevriendelijk. Er wordt weinig aan interpretatie overgelaten want de regels zijn misschien uitgebreid, ze zitten logisch in mekaar als je bekend bent met het spelletje. Wat mag wel en niet, hoeveel strafpunten krijg je bij wel-

ke overtreding, wat moet je doen als je jouw bal niet meer vindt ... Het staat allemaal in de spelregels. Dat geeft mensen met autisme rust tijdens het spel: de regels zijn duidelijk en allerlei scenario’s komen voorspelbaar aan bod.”

Eens terug in het warme clubhuis, wordt de duidelijkheid verder gezet. “Spelers kunnen golfclubs van AGS uitlenen wanneer ze willen oefenen of een golfvriendje willen doen. Die golfclubs zijn immers een investering die voor beginners niet altijd makkelijk is. Daarom kan je het spel hier ontdekken zonder er veel aan uit te geven. Maar voor elke soort slag of afstand zijn er verschillende golfclubs. Die boden we vroeger allemaal in één grote warboel aan. Een beetje organisatie in ons golfmateriaal bracht rust voor de golfers met autisme. Nu is duidelijk gemarkeerd waar je welke golfclub kan vinden en dat bespaart velen stress bij het uitzoeken zodat je tenminste in rust aan je spel kan beginnen.”

Alleen maar ontspannen sporten in de natuur dus? “Nou, zoals in elke sport kan het ook eens tegenzitten. Soms heb je gewoon je dagje niet of mis je eens een ‘makkelijke’ bal of erger je jezelf aan eender wat. Dat valt ondanks alle duidelijkheid natuurlijk niet te vermijden, maar ook hier proberen we autismevriendelijk in te zijn: zit het tijdens een les of wedstrijd eens tegen? Dan bieden we onze golfers met autisme een duidelijk afgesproken ‘vluchtplek’. Zo weet de lesgever waar onze sporter met autisme terug te vinden is nadat hij een momentje van rust heeft kunnen nemen. Al merken we zelf ook wel dat een duidelijke en voorspelbare houding veel stress kan vermijden. En zoals zo vaak, zit dat in kleine dingen. Zo zal een lesgever er op letten om spelers met autisme niet onverwacht aan te raken of elke aanraking die belangrijk is in het leerproces voorspelbaar aan te kondigen.”





“Het kan natuurlijk ook eens tegeziggen vanuit de club. Een lesgever die onverwacht afwezig is of vervangen moet worden bijvoorbeeld. Maar ook dan proberen we voorspelbaarheid te bieden. Onze golfers met autisme worden in zo’n gevallen zoveel als kan op voorhand op de hoogte gebracht.”

Toekomstplannen

Wanneer we Bie vragen naar een blik op de toekomst, fonkelt de passie voor de sport en autisme nog wat feller. Aan dromen geen gebrek op AGS. “Op clubniveau willen we natuurlijk onze werking nog meer uitbreiden. Wat G-golf in het algemeen betreft, mikken we zeker ook op paragolfers (golfers met een motorische beperking, red). Dat vraagt wel een aangepaste structurele omkadering, maar we hebben al bouwplannen ingediend die dat hopelijk mogelijk zullen maken. Voor golfers met autisme specifiek, zouden we graag nog meer en nauwere begeleiding willen bieden. Maar deskundige, gekwalificeerde begeleiding met een hart voor autisme heeft een prijs. Om die voor iedereen haalbaar te houden, willen we nog meer leden met autisme aantrekken. Dan kunnen we kleine groepjes blijven garanderen en nog meer op maat en op golfniveau werken. Daarnaast organiseren we ook zomerkampjes voor onze jonge golfers. Als ons ledenaantal spelertjes met autisme nog wat toeneemt, dan willen we dat graag ook doen voor hen.”

G-golf is niet enkel in het Antwerpse te vinden. Heel wat golfclubs doorheen het land bieden sporters met een beperking de mogelijkheid om golf te ontdekken, maar de expertise in autisme van AGS is niet onopgemerkt gebleven. “Overkoepeledend heeft Golf Vlaanderen ook wel aandacht voor spelers met autisme, maar we zijn wel pioniers. Zo worden er G-sport wedstrijden

georganiseerd, en is er ook een aparte groep, specifiek voor spelers met autisme. Een aantal keer per jaar komen er dan ook spelers van andere clubs naar hier om van onze autismevriendelijke aanpak gebruik te maken, georganiseerd door Golf Vlaanderen.”

Het beeld van een elitaire sport voor oudjes stelt Bie kordaat bij: “Tuurlijk zullen er golfclubs zijn waarvan de leden een bepaalde leeftijd hebben of vanuit een goede klasse komen, maar de Antwerp Golf School bewijst dat zo’n beeld achterhaald is. Mensen halen steeds aan hoe gemoedelijk de sfeer hier is. Onder onze spelers vind je meer loodgieters dan dokters en onze jeugdwerking groeit zienderogen. Golf hoeft ook helemaal niet duur te zijn. Volwassenen spelen hier een jaar lang voor 650 euro en jongeren kunnen voor 275 euro gebruik maken van alle aanwezige infrastructuur en begeleiding. Dankzij subsidies vanuit Sport Vlaanderen kunnen we naast alle autismevriendelijke aanpassingen zelfs een korting van 20% aanbieden voor alle G-golfers. Liever eerst gewoon eens proeven? Ook dat kan hier. Volledig gratis zelfs.”

Maar Bie waarschuwt alle ouders van kinderen of jongeren met autisme, met een knipoog: “Het zou niet de eerste keer zijn dat ouders ontdekken dat de golfsport aansluit bij hun kind en... zelf ook gepassioneerd worden door de sport. Wees dus voorbereid dat je zelf ook wel eens op een geweldig leuke hobby kan stuiten hier!”

Wil je zelf de autismevriendelijke aanpak van de Antwerp Golf School ontdekken? Je leest er alles over op <https://www.agb.be/g-golf/>. Contact kan via info@agb.be Antwerp Golf School, Groenenhoek 10, Aartselaar.