

'Dansen tijdens de afwas'

Om mensen met een beperking meer te laten bewegen, of zelfs sporten, leidt Siza begeleiders op tot Beweeg Aandacht Functionaris. 'Laagdrempelig bewegen aan de keukentafel is minstens zo waardevol als sporten. Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn.'

Iedereen heeft al gegeten, behalve Luuk Scholte, leerling van de Kameleon, een school voor speciaal onderwijs op locatie 's Koonings Jaght van Siza in Arnhem. Hij zit in zijn rolstoel aan tafel, leerkracht Marco Otten heeft voor hem met een schaar het brood in dobbelsteentjes geknipt. Luuk eet de stukjes brood, brengt ze één voor één naar zijn mond, een schuin oog op de klapdeuren gericht. Zodra hij de laatste hap achter de kiezen heeft, verplaatst hij zich in zijn rolstoel naar de deuren, buigt wilskrachtig voorover, grijpt de klink en begint te zwaaien met de deur. 'Hij heeft een fascinatie voor deuren', verklaart Marco. Even later gaan Luuk en Marco samen terug naar het klaslokaal. Luuk nu op zijn loopfiets, hij trappelt zichzelf vooruit. 'Deze kant op', zegt Marco. Maar Luuk heeft andere plannen. Want verderop zijn er deuren.

DOOR RIETTE DUYNSTEE FOTO'S MARTINE SPRANGERS



sporten en bewegen



Boven: Robbert speelt tijdens het vrijzemen met de bal. Onder: Daniel volgt elke week een circuit in de gymzaal. Begeleider Giel de Vries moedigt hem aan.

Hij buigt naar voren en reikt naar de klink. Teleurstelling. Op slot.

Beweegkaarten

Luuk is beweeglijk en energiek, ook zonder aansporing van zijn begeleiders. Dat geldt niet voor iedereen bij Siza. Nenette Bosveld is bewegingsagoog. 'Mensen met een verstandelijke beperking worden lichamelijk eerder oud. Als iemand een paar jaar langer de loop- of sta-functie kan behouden, dan is dat veel waard. Voor de persoon zelf, maar ook voor de zorg. Zij zijn dan minder hulpbehoevend.' Om fit en gezond te blijven, is sport en bewegen bij Siza een aandachtspunt met prioriteit. Elke dagbestedingslocatie heeft een zogenoemde BAF-functionaris: Beweeg Aandacht Functionaris. Het zijn zorgmedewerkers die een interne BAF-training hebben gevolgd bij de sportagogen van Siza.

De BAF-functionaris stimuleert sporten én bewegen bij de dagbestedingslocaties, laagdrempelig voor of na het eten, gewoon aan de keukentafel. Als de coronamaatregelen definitief verleden tijd zijn, worden ze ook opgeleid voor de woonlocaties. Nenette: 'Op onze website staat een grote verzameling beweegkaarten die zij kunnen gebruiken ter inspiratie om met cliënten te gaan bewegen. Bijvoorbeeld: "Ga dansen tijdens de afwas." Of: "Zet plastic bekertjes op de grond en haal de sokken uit een la. Wie werpt de meeste bekertjes omver?" Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Dat is steeds onze boodschap aan iedereen binnen en buiten Siza.'

Convenant met de HAN

Er is een nauwe samenwerking met de afdeling Sportkunde van de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN). Siza biedt studenten een stageplek en intensieve begeleiding. Op hun beurt denken studenten mee over beweegprogramma's in de gehandicaptenzorg. Nenette: 'Studenten leren tijdens hun stage hoe je cliënten begeleidt tijdens het sporten, en hoe je zorgmedewerkers coacht in een gezonde leefstijl. Ook maken ze steeds nieuwe beweegkaarten. Zo leren ze



werkbezoek

Linksboven: Sjors skeltert langs hindernissen door de gymzaal. Rechtsboven: Joris en Robbert (links-onder) doen een balspel in het water. Rechtsonder: Luuk mikt en gooit met plastic bekertjes. Begeleider Marco Otten helpt een handje.

hoe je creatieve ideeën omzet in een concreet product.' De bewegingsagogen van Siza verzorgen bij de afdeling Sportkunde van de HAN ook gastlessen over de doelgroep. Nenette: 'De gehandicaptenzorg is niet *catchy* voor jonge mensen die voor een beroepskeuze staan. Wij laten ze zien hoe leuk het kan zijn. Ons enthousiasme slaat over. Er is zelfs een groep die uiteindelijk kiest voor de zorg: Zorgmedewerkers met een sportachtergrond. Daar zijn wij heel blij mee.'

Metten is weten

De vierdejaarsstudenten doen bij Siza onderzoek naar sport- en beweeg-interventies. Soms in samenwerking met onderzoekers van de Academische Werkplaats Sterker op eigen benen van de Radboud Universiteit. De bewegingsagogen van Siza hechten veel waarde aan wetenschappelijk onderzoek; aan veel nieuwe initiatieven gaat een wetenschappelijk onderzoek vooraf. Nenette: 'De uitkomsten daarvan zijn leidend voor de koers die we varen. Dat is best een uitdaging, want soms komt er iets uit wat je liever anders had gezien. Wij leren onze cliënten bijvoorbeeld dat het belangrijk is om eigen keuzes te maken. Dus ook binnen ons beweegprogramma konden cliënten steeds kiezen. Maar uit onderzoek blijkt dat zij beter sporten als ze een activiteit krijgen opgelegd. We hebben het beweegprogramma daarom aangepast. Onderzoek is volgens ons dé manier om te achterhalen wat zinvol is en wat niet. Dus wij houden ons strikt aan onze afspraak: het onderzoek is leidend.'

Zwembad

We lopen naar het zwembad, gelegen op het terrein van 's Koonings Jaght. De groep die net les heeft gehad, mag nu nog tien minuten spelen. Aan de diepe zijde van het bad joelen jongens in het water, ze meppen tegen een opblaasbal, ook hun begeleider doet mee. Een van de jongens klautert behendig uit het water op de rand van het zwembad, en rent naar de overkant. 'Hier, hier', roept hij. Hij neemt een



sporten en bewegen



aanloop, de opblaasbal is hoog in de lucht, hij tikt hem aan met zijn vingertoppen en hij komt met een plons weer in het water. Aan de ondiepe zijde duikt een meisje plastic ringen op van de bodem, ze verzamelt ze om haar pols. Telkens als ze boven water komt, hangen haar natte zwarte haren als een gordijn voor haar ogen. Ze veegt ze niet uit haar gezicht, maar zoekt dwars door de slierten de volgende ring. Even verderop zit een jongen stil in het water, hij waadt met zijn handen en volgt de golfjes die ontstaan. 'Hij heeft corona gehad en is heel ziek geweest', vertelt Nenette. 'Hij is nog niet helemaal hersteld. Het is belangrijk dat hij in beweging blijft. Maar hij doet nog niet mee met de andere jongens.'

Circuit

We gaan door naar de gymzaal. Daar sport vanmiddag een groep jongeren met moeilijk verstaanbaar gedrag. Ze skelteren langs hindernissen, stappen af bij een opgesteld parcours van springplanken, bruggen, tunnels en balken en vervolgen hun route kruipend, klimmend en springend. Sportagogen en studenten van de HAN staan erbij voor eventuele ondersteuning en voor aanmoediging om door te gaan: Kom op, je kan het! Nenette: 'Deze jongeren volgen elke week het circuit. Uit onderzoek is gebleken dat zo'n circuit de meest efficiënte manier van sporten is om lichaamsfuncties te behouden, zoals spierkracht en balans. Alle grondvormen van bewegen komen aan bod. En ze worden uitgedaagd. Ook dat is goed voor hen.'

Tot slot bezoeken we de fitnessruimte in het sportcomplex. Nenette: 'Hier sporten in hun vrije tijd ook de zorgmedewerkers onder begeleiding. Tijdens corona lag het even stil, maar we hopen dat het straks weer op gang komt. De belangstelling is er in elk geval.' Nenette benadrukt nogmaals dat laagdrempelig bewegen op de woon- of dagbestedingslocatie minstens zo waardevol is als sporten in een zaal of op fitnessapparatuur. Ze hoopt met haar verhaal organisaties te inspireren. 'Onze beweegkaarten zijn voor iedereen beschikbaar.'

> [SIZABAF.NL](https://www.sizabaf.nl)

