



AANGEPAST SPORTEN FRYSLÂN



Over deze kalender

Op deze verjaardagskalender staan twaalf verhalen over fanatieke Friese sporters die elke dag bezig zijn met hun sport. De één heeft een verstandelijke beperking en badmintont elke week bij een sportvereniging in Dokkum. De ander zwemt met één been records na records. Allemaal hebben ze iets met elkaar gemeen: ze hebben een handicap, willen gezien worden als volwaardig persoon, ergens goed in zijn en plezier hebben in de sport. Ziet u het ook? 'Iedereen kan sporten, gewoon doen!'

“Ik wilde eerst niks weten van aangepast sporten, omdat ik mijn handicap niet accepteerde. Totdat ik ontdekte wat sporten met mij doet en dat je met de juiste mensen om je heen en de mogelijkheden om te kunnen sporten heel ver kunt komen. Door te sporten zit je beter in je vel, kun je je energie kwijt en kun je laten zien wat je kunt. Dankzij het aangepast sporten heb ik mijn handicap leren accepteren.”

Rixt van der Horst, para dressuuramazone





“Paardrijden doet wat met mijn ‘wêzen en dwaan”

Henk Pander

JANUARI

5

12

19

27

6

13

21

28

7

14

22

29

1

8

15

23

30

2

9

16

24

31

3

10

17

25

4

11

18

26

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastspportenfryslan.nl



Zou hij nooit met paardrijden zijn begonnen, dan had hij nu niet meer kunnen lopen. Als hij in plaats van één, twee uur per week zou kunnen paardrijden, dan zou fysiotherapie helemaal niet meer nodig zijn. Henk Pander is stellig in zijn bewoording, fol fjoer probeert hij duidelijk te maken wat aangepast sporten doet met zijn lichamelijke beperking.

Henk is 36 jaar en heeft een hersenbeschadiging als gevolg van zuurstoftekort bij zijn geboorte. Daardoor is hij zijn hele leven al beperkt in wat hij kan. Niet alleen doordat hij moeite heeft zintuiglijke prikkels te verwerken, maar vooral ook door een lichamelijke beperking in de vorm van spasmes.

Een spastisch patroon

“Ik rijd sinds mijn zesde, ik denk dat ik in totaal tien jaar niet gereden heb vanwege school en studie. Maar ik durf te stellen dat ik nu niet meer had gelopen als ik helemaal niet begonnen was met paardrijden.” Henk wil dat graag uitleggen. “Een spastische spier heeft van nature de neiging om of te verkrampen of te overstrekken. Op het moment dat hij vastzit in z'n spastische patroon, gaat hij niks meer doen. Dus is mijn filosofie, als ik niet werk voor mijn benen, werken mijn benen ook niet voor mij. Eén keer in de week op dat paard zitten, helpt mij om één keer in de week het spastische patroon in een hoek te drukken waar ik het graag wil hebben. Daar heb ik dan de rest van de week profijt van.”

“Het rendement van twee uur extra fysio is veel lager dan een uur paardrijden”

“Het zorgaanbod zou wat mij betreft veel meer individueel maatwerk moeten zijn”

Henk krijgt nu één keer per week fysiotherapie. Zou Henk enkel 'op papier' getoetst worden, dan zou hij recht hebben op extra fysio. Maar dat is helemaal niet wat hij denkt dat het beste voor hem is. “Die andere twee uren die ik anders nodig zou hebben, dat doet het paard. Tuurlijk kan ik ook kiezen voor drie keer in de week fysiotherapie, dat wordt netjes vergoed. Maar het rendement van die twee uur extra behandeling is veel lager dan een uur paardrijden. Sterker nog: als ik het paardrijden twee keer in de week zou kunnen betalen of vergoed zou krijgen, dan kan ik die fysiotherapeut naar huis sturen. Het zorgaanbod zou wat mij betreft veel meer individueel maatwerk moeten zijn.”

Het ritme van het paard

Dan is het voor Henk tijd om te laten zien wat hij bedoelt, wat dat paardrijden met zijn *wêzen en dwaan* doet. De paarden worden binnengebracht. “Kijk, die Fjord, die daar voorop loopt, daar rijd ik op. Al best lang en het liefst altijd. Je went aan het ritme van het paard en je weet op een gegeven moment hoe je lijf daar op reageert.” Henk wordt met de lift op het paard gehesen, in een aangepast zadel. Daarop zit een beugel waardoor hij niet op zijn zitbalans hoeft te rekenen, mocht het paard een zijsprong maken. Met spierkracht kan hij zich met zijn armen in de goede positie houden.

“Wie nog nooit van een paard is gevallen is geen goede ruiter zeggen ze”

Het ritje buiten is bijna idyllisch, de bossen van Beetsterzwaag liggen er prachtig bij op deze vroege voorjaarsochtend. Henk geniet, en ook de andere ruiters en vrijwillige begeleiders genieten. Als je puur kijkt naar wat er gebeurt, lijkt het alsof een groep ruiters een ontspannen ritje maakt. Maar kijk je beter, zie je de blosjes op Henk z'n wangen verschijnen, zie je hoe hij zich concentreert en schrap zet om in positie te blijven. Heel even slaat het spasme toe, een arm strekt zich naar achteren en Henk kan hem zelf niet meer in beweging krijgen.

Instructrice Evelien is er snel bij om de arm weer in de juiste positie te brengen. “Dit was nog niks”, zegt Henk, “ik heb wel eens languit op het paard gelegen”. En ja hoor, hij is er ook wel eens af gevallen. “Maar als je nog nooit van een paard gevallen bent, ben je geen goede ruiter zeggen ze wel eens toch?”

Manege Onder de Linde

Henk Pander rijdt paard bij manege Onder de Linde in Beetsterzwaag. Dat doet hij iedere maandagochtend, momenteel in een groep van vijf ruiters. Wekelijks rijden er 41 groepen ruiters rond in de manege en de bossen rondom Beetsterzwaag, waaronder zowel invalide als valide ruiters. Met elkaar zijn er zo'n 50 vrijwilligers actief op manege Onder de Linde. Onder andere om de ruiters te begeleiden, om de paarden te verzorgen en voor het onderhoud van de manege. Ans Hoekstra is vrijwillig bestuurslid en vertelt: “Paardrijden mogelijk maken voor mensen met een beperking en werken aan een stukje integratie tussen mensen met en zonder beperking, dat is waar we hier met z'n allen aan werken. Dat doen we door gelijkwaardig aan elkaar te zijn. Hier is geen verschil tussen Piet of Henk. Hier ben je een ruiter, hier delen we de liefde voor paarden.”

www.manegeonderdelinde.nl



“Beperkt is niet
onmogelijk”

Coach Joure Specials

FEBRUARI

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

21

22

23

24

25

26

27

28

29

1

2

3

4

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Joure Specials, een voetbalteam zoals we die zoveel in Fryslân kennen. Fanatieke jongeren die iedere week trainen, wedstrijden spelen in competitieverband, en een enorme winnaarsmentaliteit hebben. Toch gaat het binnen deze club iets anders dan bij de anderen. Joure Specials is een gehandicapten voetbalteam. De spelers hebben ieder hun beperking, lichamelijk of verstandelijk. Vanavond mogen ze hun voetbaltalent laten zien in het Cambuurstadion, met een partij voetbal tegen een ander Fries G-team: Blauw-Wit'34 uit Leeuwarden.

Daar waar de officials die zich in dit stadion bevinden, ongetwijfeld strikt gescheiden zijn van de tegenpartij, krioelt het in de geïmproviseerde kleedkamer van de blauwe en groene jasjes door elkaar. Spelers, trainers en coaches van de G-voetbalteams, ze kennen elkaar allemaal. Via social media houden ze elkaar in de gaten en zo ontstaan vriendschappen.

“Soms gaan er spelers van het ene team naar het andere”

Die vriendschap uit zich op meerdere terreinen. Wordt er een groepsfoto gemaakt? Dan niet apart van elkaar, maar met beide teams op dezelfde foto. Blijkt dat het ene team meer spelers mee heeft kunnen nemen naar de wedstrijd dan het andere team? Dan gaan er spelers van het ene team naar het andere, zo hoeft er niemand langs de kant te staan. Verliezen is niet erg, maar als er meer dan vijf punten verschil zit in de stand, dan gaan er wat sterke spelers uit. Buitenspel, gele en rode kaarten, dat kennen ze niet in het G-voetbal.

“Geestelijk en lichamelijk is het heel wat om een wedstrijd te verwerken”

“Zelfs een bal op de lat schieten vinden ze prachtig, want ‘dat klinkt zo mooi’”

Dan is het voor iedereen tijd zich klaar te maken voor hét moment van de avond. De voetballers gaan op naar de spelerstunnel. Daar mag niemand anders door dan de spelers zelf, als echte profs lopen ze dan ook in een drafje het veld op. Een half uur spelen met tien minuten pauze tussendoor is intensief genoeg voor deze voetballers. Geestelijk en lichamelijk is het heel wat om een wedstrijd te verwerken. De scheidsrechter houdt rekening met ze en ziet ook wat het spelen met hen doet. “Deze jongens genieten overal van. Zelfs een bal op de lat schieten vinden ze prachtig, want ‘dat klinkt zo mooi’, geweldig toch?”

Er wordt gescoord

En dan valt er een doelpunt. Martijn van Blauw-Wit'34 scoort. De coach: “Dit wilde hij zó graag, een doelpunt maken in het Cambuurstadion. En nu gebeurt dat, geweldig.” Zo nu en dan komt een speler van Cambuur om het hoekje kijken, en ook trainer Henk de Jong is nieuwsgierig naar wat er op de grasmat gaande is. De spelers in het veld laten zich er niet door afleiden. Joure Specials scoort, het is Ian die het doel weet te raken. De partij wordt beslist, de spelers gaan de tribune op. Kyra is de enige vrouwelijke speelster van Joure Specials. Net als haar ploeggenoten kijkt ze haar ogen uit in het stadion. Al die mensen, al die lichten, het denderende geluid van de supporters aan de overkant en de strakke groene grasmat als middelpunt. Cambuur begint te spelen en alsof ze het voor hun speciale gasten doen, maken ze er een spannende wedstrijd van met veel doelpunten. Naast de doelpunten kan iedere bal die hoog of ver geschoten wordt rekenen op een applaus van de G-teams.

Zie je de maan daar?

Als het bijna rust is, zitten er tien G-voetballers wiebelend op hun stoeltje, de spanning loopt op. Zo meteen mogen ze het veld op om penalty's te schieten tegen de keeper van Cambuur, Tim Coremans. “Zo'n keeper is wel professioneel hoor. Maar hij houdt vast wel rekening met ons, toch?” “Staat onze naam wel goed genoeg op het shirt?” Aan alles wordt gedacht, want het hele stadion zal weten dat Joure Specials en Blauw-Wit'34 hier vanavond zijn. Als het zover is valt onder luid gejuich het ene doelpunt na de andere. De spelers stralen en scoren.

Met blossen op de wangen keren ze terug op de tribune. “Die ballen schieten mooi joh!”. De wedstrijd wordt uitgekeken, Cambuur wint met 4-3 in een zinderend stadion. Kyra kijkt nog steeds vol verwondering om zich heen, de uitslag lijkt haar niet veel uit te maken. Haar blik blijft hangen op een punt in de verte. “Zie je de maan daar”, wijst ze naar het bijna onopvallend cirkeltje in de lucht, dwars langs alle stadiongeweld. “Wat mooi hè?”

De reacties van de coaches:

Lieneke Kuipers van Joure Specials: “We willen graag een stukje acceptatie creëren voor de G-sport. Want hoewel er vaak nog wel zo gedacht wordt, is beperkt niet onmogelijk. We hebben er bijvoorbeeld een speler bij met astma. Het enige wat je dan niet kunt, is lang op het veld staan. Een ander, met een hersenbeschadiging, werd in een regulier team voor ‘traag’ uitgemaakt. Voor die en nog heel veel andere jongens en meiden die toch willen blijven sporten biedt ons G-team uitkomst. Jaap Spieker van Blauw-Wit'34: “Ons ultieme doel is het hebben van plezier, dat staat echt voorop. Maar ook het wedstrijdelement is belangrijk, het leren kennen van je grenzen, die grenzen verleggen. Met emoties kunnen omgaan, leren samen te spelen. Er is zoveel waar G-voetbal goed voor is. Vanavond hebben we dat kunnen laten zien. Zichtbaarheid binnen de eigen club, maar ook andere kinderen met een beperking activeren te gaan sporten, dat is waar we naar streven.”

www.scjoure.nl/voetbal



“De concentratie, de spanning en daarna het schot. Dat geeft een kick”

Ronald de Vries

MAART

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	31
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Vier jaar geleden kreeg hij amper een pijl op de pees, een stukje karton met zijn voetafdruk gaf aan waar hij zijn voet moest zetten. Vandaag de dag schiet hij met 280 kilometer per uur de pijlen over 18 meter afstand in de roos. Dat heeft heel wat inspanning en oefening gekost. Maar niet onverdienstelijk. De lichamelijke coördinatie die nodig is om te kunnen boogschieten helpt Ronald de Vries (30) zijn lichamelijke beperking in bedwang te houden. “Mijn spieren zijn veel lossier nu.”

Geduldig en kalm legt Ronald uit hoe het handboogschieten in z'n werk gaat. Welke positie je moet aannemen, in welke stand het lichaam het meest stabiel staat, hoe je de boog het beste tegen je lichaam houdt, hoe je de boog spant en de pijl positioneert. Het contrast tussen de zorgvuldigheid in de voorbereiding van het schot en de snelheid waarmee de pijlen vervolgens over de baan vliegen kan bijna niet groter. Het is precies waarom Ronald voor deze sport koos. “De combinatie van lichaamsbeweging en concentratie maakt het voor mij aantrekkelijk. Andere sporten gaan vaak te snel voor me. In het boogschieten kan ik binnen mijn eigen grenzen mijn eigen tempo bepalen. Tegelijk zorgt het schieten voor actie en daar hou ik ook wel van.”

“Ronald is door het boogschieten veel zelfverzekerder geworden”

Het handboogschieten is één van de vijf sporten van de Vereniging voor Aangepast Sporten Tytsjerksteradiel. VvAST is opgericht in 1978 en stelt zichzelf ten doel sportmogelijkheden te bieden aan gehandicapten en daarin te begeleiden. De vereniging biedt ook kanoën, ijsleeën, zwemmen en zeilen aan. Ronald heeft een tijdje gezeild, maar toen hij binnen de vereniging eens rondkeek, was hij niet weg te slaan bij het handboogschieten. Sindsdien komt hij iedere week trainen. “Ik ga er altijd gemotiveerd heen. Het kost me wel eens moeite te komen, maar dat heeft meer met de rest van de dag te maken. Bij veel drukte speelt m'n beperking op. Het boogschieten zorgt voor de juiste dosering in beweging en dat werkt ontspannend. Als

“Als ik met m'n hoofd bezig ben, staat mijn lichaam me even niet in de weg”

ik met m'n hoofd bezig ben, staat mijn lichaam me even niet in de weg.” “Sporten is daarmee ook een vorm van therapie, het is goed voor lichaam en geest. Je wordt er een ander mens van”, vult teamgenoot en instructeur Jan Folmer aan. “Als je de Ronald die hier vier jaar geleden binnenkwam vergelijkt met wie hij nu is, zie je een heel ander persoon. Zelfverzekerder, opener, trotser. Maar nog steeds veel te bescheiden. Hij wil altijd beter, terwijl hij al zo goed is.”

De kick

Zoef... pats, zoef zoef... pats pats. Op het geluid van het zoeven van de pijlen na is er niets te horen in de zaal. In opperste concentratie en uiterst nauwkeurig schieten de ongeveer vijftien leden van de groep ieder hun drie pijlen over de baan. Zijn ze allemaal geschoten en is dat gecontroleerd, dan volgt een klein stukje ontlading en wordt er over de score gejubeld of gevoeterd. Ronald: “De concentratie, de spanning en daarna het schot. Dat geeft een kick.” Het ritueel herhaalt zich het hele eerste deel van de avond. De gevorderden binnen de groep begeleiden de beginners, vaak ook de jongste. Na een drankje in de pauze gaan de gevorderden door en schieten ze hun eigen serie.

“Hier wordt niet gekeken naar hoe goed je bent met je beperking, maar naar hoe goed je bent binnen je mogelijkheden”

Ronald is de enige met een beperking binnen de groep. Hij wordt allerm minst op een voetstuk geplaatst om die reden, of als bijzonder gezien. Jan: “Hier wordt niet gekeken naar hoe goed je bent met je beperking, maar naar hoe goed je bent binnen je mogelijkheden.” Dat maakt het mogelijk dat een gevarieerde groep leden met zowel beginners als gevorderden, jongeren en ouderen, iedere week met elkaar traint. Met alle gezelligheid die daar bij komt kijken, een sociaal aspect dat Ronald ook erg waarderen kan. “Het gaat mij hier om de sport,

het boogschieten. Maar de sfeer vind ik ook wel heel belangrijk. Als die niet goed is, dan werkt het alleen maar tegen je, ook in de resultaten. Dat kun je natuurlijk niet gebruiken als je uiteindelijk vooral beter wilt worden.”

Altijd een vorm van gelijkwaardigheid

Boogschieten is bij uitstek geschikt voor integratie tussen valide en invalide sporters. Want waar boogschieten in principe een individuele sport is, wordt het vaak wel in groepsverband beoefend, en om aan elkaar gewaagd te zijn wordt er altijd een vorm van gelijkwaardigheid gecreëerd. Zo is het formaat van de handboog, de lengte en zwaarte en het materiaal van de pijlen af te stemmen op de leeftijd, het geslacht, het lichaam of de beperking. De afstand waarop je schiet is variabel en de grootte van het doel kan worden bepaald. De sport is bovendien zowel staand als zittend te beoefenen, dus ook in een rolstoel. Bij VvAST kun je naast de recreatieve vorm van schieten ook kiezen om te trainen voor wedstrijden die worden georganiseerd onder auspiciën van de Nederlandse Handboog Bond.

www.vvast.nl

“Rugcrawl, borstcrawl en schoolslag kan ik goed, maar zwemmen doe ik het liefst”

Hennie van Elmpt



APRIL

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



“Hoelang ik al zwem? Pfff... Even denken...” Hennie van Elmpst is 44 jaar, woont in Drachten en heeft een verstandelijke beperking. Eén keer per week zwemt hij, op een andere avond bowlt hij. Allebei bij VDS Dol-Fijn. “Rugcrawl, borstcrawl en schoolslag kan ik goed, maar zwemmen doe ik het liefst. En dan daarna lekker douchen en een bakje koffie drinken. Dat vind ik mooi.”

Hoelang hij al zwemt, ook na even nadenken moet Hennie het antwoord schuldig blijven. “Dat weet Fokke wel.” “Hennie zwemt al tien jaar bij de club, waarmee hij geen uitzondering is op de rest. Dat geeft wel aan dat we een hele stabiele en trouwe club mensen vormen.” Fokke de Boer is één van de twaalf begeleiders op een groep van vijftig zwemmers. Onder hen zijn een aantal beroepsinstructeurs, maar daarnaast werken ze allemaal vrijwillig bij VDS Dol-Fijn.

“Hier kunnen ze hun verhaal kwijt, of juist voor even alle zorgen helemaal vergeten”

Sportstichting VDS Dol-Fijn organiseert sinds 1979 sportactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking in Drachten en omstreken en sinds december 2004 ook voor mensen met een lichamelijke beperking. Sporten die bij VDS Dol-Fijn te beoefenen zijn: gymnastiek, zwemmen, zaalvoetbal, fitness, bowlen, schaatsen en wandelen. Fokke: “Het sporten hoort bij het ritme van deze mensen, het geeft ze structuur in hun leven en een gevoel van eigenwaarde, ergens goed in te zijn en er toe doen. Het sociale aspect is erg belangrijk voor ze. De meeste deelnemers binnen deze zwemgroep kennen elkaar al via werk, school, of woonvorm, maar hier zie je ze echt socializen en ontspannen. Hier kunnen ze hun verhaal kwijt, of juist voor even alle zorgen helemaal vergeten.”

“Wie motorisch wat beter is, laten we een extra baantje zwemmen”

“We proberen zoveel mogelijk een groepsgevoel neer te zetten, maar tegelijk leveren we maatwerk. Wie motorisch wat beter is, laten we een extra baantje zwemmen, voor wie het

“Het sporten geeft een gevoel van eigenwaarde, ergens goed in zijn en er toe te doen”

verstandelijk minder goed aankan, maken we de opdracht wat simpeler. De zwemmers helpen elkaar ook goed, zonder naar elkaars handicap te kijken. Verschil in leeftijd, beperking, man of vrouw maakt ook niet uit. We oefenen ook starten en aantikken. Op die manier kunnen we zelfs wedstrijden zwemmen, met bepaalde regels zodat iedereen kans maakt om te winnen. Dan zie je net als overall een hele fanatieke groep mensen die enorm veel plezier beleeft tijdens het sporten.”

Dolgelukkig met een A-diploma

Als er duikringen in het water gegooid worden, is Hennie er als eerste bij. Al gauw is de halve groep in beweging. Fanatiek wordt de bodem van het zwembad weer leeggehaald en dat blijven de zwemmers doen als de ringen steeds opnieuw worden gegooid. Hennie is zichtbaar trots op zijn duikprestaties. Aan de andere kant van het bad zijn een paar zwemmers aan het afzwemmen. “Yes” roepen ze en dolgelukkig lopen ze voorbij met het diploma in handen. Fokke: “Fantastisch dat we ze dat nu ook kunnen aanbieden, een echt A-diploma. Dat voorziet in een grote behoefte. Voor ons als begeleiders is het geen opgave, maar juist een verrijking om met deze mensen te werken. Die ene glimlach, als ze je aankijken, of een klap op de schouder. Dat is de dankbaarheid waar je het voor doet.”

Hennie wil het water niet weer in

De reguliere lessen hebben een vaste structuur. “We verzamelen op het bezoekersterras, dan gaan we drie kwartier zwemmen in het wedstrijdbad en daarna nog een kwartier vrij zwemmen in het recreatiebad.” Hoe belangrijk die structuur is wordt duidelijk als Hennie voor de gelegenheid op de foto moet. De fotograaf is er klaar voor, maar Hennie wil liever eerst de les afmaken. Het vrij zwemmen wil hij voor deze ene keer wel laten zitten. Maar als het eenmaal zo ver is en de fotograaf zijn spullen geïnstalleerd heeft, wil Hennie eigenlijk niet meer. Hij is zo goed als droog en wil het water niet weer in. “Het klopt niet met zijn ritme en met zijn gewoontes”, legt Fokke uit. “Maar wacht maar, ik ga wel met hem mee, dan wil hij wel”. En inderdaad, samen met Fokke wil Hennie nog wel een keer het bad in. Daarna is het voor Hennie echt wel gebeurd. Op naar een warme douche en een lekker bakje koffie, zoals hij dat gewend is.

Zwemmen bij VDS Dol-Fijn

Fokke: “Sporten doe je het liefst op een plek waar je het naar de zin hebt, dat geldt voor ons allemaal. Voor mensen met een beperking betekent dat dat ze graag willen weten waar ze aan toe zijn. Dus kondigen we aan wat we gaan doen en luisteren we naar elkaar. Vroeger werd voor ze bedacht hoe ze zich prettig zouden voelen, nu hebben ze een eigen stem. We proberen de groep ook zo nu en dan te interesseren voor iets nieuws, door nieuwe materialen te introduceren. We organiseren regelmatig feestjes, dan gaan we verkleed zwemmen, of we bouwen een stormbaan. De zwemwedstrijden waar wij met onze sporters aan deelnemen worden door zowel de sporters als ons als begeleiders ervaren als schoolreisjes. Voor de ouders of verzorgers organiseren we kijklessen, soms mogen ze mee zwemmen. Eerder zaten ze tijdens de reguliere lessen langs de kant te kijken, maar dat gaf toch teveel afleiding en belemmerde de zwemmers in hun doen en laten.”

www.sportstichtingvdsdolfijn.nl



“Wie verder kijkt, kijkt door de beperking heen en ziet ontspannen mensen”

Begeleider Bocciateam

MEI

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	31
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



‘Door Ontspanning Valide’. Geen sport waarbij een clubnaam beter betekenis krijgt dan bij de afdeling Boccia van D.O.V. Leeuwarden. Aan alles is te zien dat veel van de deelnemers zeer ernstig lichamelijk beperkt zijn. Voortbewogen in een elektrische rolstoel en bijna geen lichaamsdeel dat ze zelfstandig kunnen bewegen. Maar wie verder kijkt dan de beperking, ziet de twinkeling in de ogen en de stralende lach die verklappen dat deze mensen zich ontspannen voelen en plezier beleven aan hun sport.

Eén voor één rollen ze binnen en vinden ze hun plekje in de kantine. Een kopje koffie of thee, een plakje zelfgemaakte cake, een moment van ontmoeting. Een praatje maken doen ze graag, hun verhaal willen ze graag vertellen. Maar een gesprek voeren met de Bocciaspelers is erg lastig. Ieder hebben ze hun eigen historie, die vaak helemaal niet begon met een beperking, laat staan in een rolstoel. Nu kunnen ze zich zelden nog zelfstandig bewegen en nauwelijks uitdrukken. “In hun hoofden gaat wel veel om, een verstandelijke beperking hebben ze absoluut niet”, laat een vrijwillige medewerker weten. Zij en de andere vaste aanwezige begeleiders hebben geen woorden nodig, aan een blik en een hand genoeg om te weten wat hun gasten bedoelen. Omdat ze elkaar iedere week zien weten de vrijwilligers ook waar ze naar moeten vragen bij de sporters, en waar ze het juist liever even niet over hebben. Het geeft veel voldoening om deze mensen, wiens leven dag in dag uit in het teken staat van hun beperking, te kunnen begeleiden bij hun sportieve wekelijkse avondje uit. “Dan heb je zo’n ernstige beperking en dan weet je toch nog een sport te vinden waar je zoveel plezier aan kunt beleven. Daar neem ik m’n petje voor af, iedere week weer. Dat is waarom ik hier ben.”

Het spel

Boccia doet een beetje denken aan jeu de boules of petanque. De bedoeling is om met zachte leren ballen zo dicht mogelijk bij de centrale witte bal te gooien. Er wordt gegooid met blauwe en rode ballen. Het spel kan individueel of in kleine teams met de rug naar elkaar toe worden gespeeld. In Leeuwarden kiezen ze er liever voor de hele groep in twee teams op te delen en tegenover elkaar te spelen. Wel zo gezellig. Vrijwilligers nemen plaats in een rolstoel en doen mee om de teams te vergroten. Wie mobiel genoeg is haalt de ballen uit het veld en deelt ze uit voor de volgende ronde.

“Ze doet mee en dat betekent alles voor haar”

“Eigenlijk ziet ze niet eens zo goed wat ze doet, haar hoofd hangt schuin, een beetje achterover”

De bal kan met de hand worden gegooid. Als de sporter een te zware beperking heeft, mag dit ook met een hulpmiddel. Bij D.O.V. zijn een aantal spelers die gebruikmaken van zo’n hulpmiddel, in de vorm van een goot die de bal begeleidt vanaf de rolstoel. Waar nodig staat een vrijwilliger ze bij om de goot op hun aanwijzingen in een richting te positioneren. Een van de dames in de groep kan slechts haar hand een beetje bewegen om de bal weg te duwen vanuit de goot. Eigenlijk ziet ze niet eens zo goed wat ze doet, haar hoofd hangt schuin, een beetje achterover. Dan glimlacht ze, ze raakt de bal met haar pink en ze maakt haar punt in het speelveld. Ze doet mee en dat betekent alles voor haar.

“Gejoeld wordt er als de tegenstander een veel te goede bal gooit”

Harde woorden gebruiken ze dan misschien niet, maar de Bocciaspelers weten elkaar verbaal zeker te vinden in het spel. Gejoeld wordt er als de tegenstander een veel te goede bal gooit, gejuicht als een speler uit de eigen partij voorsprong weet te behalen. En wie een poging doet de afstand tussen twee ballen verkeerd op te meten of de stand niet nauwkeurig bij te houden, kan rekenen op flink corrigerende aanwijzingen. De sporters mogen hier dan voor hun ontspanning zijn, er moet natuurlijk wel gewonnen worden.

Beperking naar de achtergrond

Na afloop beweegt een ieder zich naar de kantine waar wie kan, een ander helpt een drankje te drinken of een snackje te eten. Er wordt nog even nagezeten en dan staat de taxi weer voor. Met de al evenzo betrokken taxichauffeur, die weet wie waar wil zitten, wie er als eerste in en uit moet, wie waar woont en hoe laat thuis moet zijn voor verzorging of medicatie. Of gewoon om te slapen en na te genieten van weer een bewogen en ontspannen avond waarop hun beperking heel even naar de achtergrond verdween. Door ontspanning valide.

D.O.V. Leeuwarden

De gehandicapten sportvereniging ‘Door Ontspanning Valide’ (D.O.V.) werd in 1958 opgericht, op initiatief van de Bond voor Nederlandse Militaire Oorlogsslachtoffers. D.O.V. heeft momenteel ongeveer 300 leden. D.O.V. kent twaalf sportafdelingen, een eigen clubblad en een eigen clubhuis met sportzaal. Het werk van de vrijwilligers bij deze sportvereniging uit zich met veel toewijding, geduld en betrokkenheid bij de sporters. Bij een rondleiding door het gebouw wordt duidelijk dat dat voor het hele clubgebeuren geldt. Het clubgebouw en de sportzaal dateren alweer van 1982. Alles ademt de sfeer van vervlogen tijden. Jan Kootstra, voorzitter van D.O.V. vertelt uitgebreid over hoe het gebouw tot stand kwam, hoe over alles werd nagedacht en hoe dat nog steeds blijkt te werken. Recentelijk kreeg de kantine een opknappbeurt, ook daar werd weer veel zorg besteed aan praktische indeling, materiaalgebruik, hergebruik van spullen en sfeer. Met een knus cafégevoel als resultaat.

www.dovleeuwarden.nl



“Als ik hem tegen die boksbal zie slaan en die smile zie, dan weet ik hoe goed het is dat ze hun eigen weg in het sporten zoeken”

Sportbegeleidster

JUNI

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Het valt niet meteen op wanneer je Healthcenter Hartman in Bolsward binnenloopt, maar tussen de reguliere bezoekers is nog een groepje sporters aan het trainen. In dezelfde ruimte, met dezelfde apparaten, maar met een beetje extra begeleiding en misschien zelfs wel met iets meer plezier dan de rest. Het zijn sporters met een verstandelijke beperking. Pas als de muziek ineens verandert, vallen ze echt op. Luid meezingend en swingend brengen ze de fitnessapparaten in beweging.

“Jannes, Marco Borsato, Jan Smit, ze hebben altijd wel verzoekjes. De andere bezoekers van de sportschool weten dat ook, dat ene uurtje in de week kunnen ze dat verwachten. Negatieve reacties krijgen we dan ook eigenlijk nooit. De meesten vinden het zelfs wel gezellig en belangrijker nog, begrijpen wel dat ook zij gewoon willen kunnen sporten. En dat doen ze nou eenmaal het liefst met deze muziek bij”, vertelt vaste begeleidster van de groep Hilly Stam.

Tussen de andere sporters

Natuurlijk was dat in het begin wel spannend en waren ze allemaal wat onzeker, in zo'n grote ruimte rondlopen tussen de andere mensen. Inmiddels hebben ze veel meer zelfvertrouwen gekregen en zijn ze zo zelfstandig geworden. Ze kiezen wat ze willen gaan doen, stellen zelf de apparaten in en maken contact met andere mensen. Hilly: “Dat is het voordeel dat je niet in een aparte zaal gaat, maar in de reguliere fitnesszaal bezig bent op tijden dat iedereen er is. Dat doet wat met ze, je merkt vooruitgang in alles en dat is fantastisch om te zien.”

Fitness is ook voor mensen met een beperking geschikt omdat je je eigen tempo en je eigen zwaarte kunt bepalen

In 2006 werd er in samenwerking met Sport Fryslân in Healthcenter Hartman gestart met een groep G-sporters. Medewerkster Sanne Hartman vertelt waarom het een succes bleek: “Fitness is ook voor mensen met een beperking geschikt omdat je je eigen tempo en je eigen zwaarte kunt bepalen. We kunnen ieder op hun eigen niveau laten werken, individueel begeleiden en toch een groepsgevoel creëren.” De groep bestaat momenteel uit zo'n tien jongeren

“De andere bezoekers begrijpen ook dat ook zij willen sporten”

tussen de twintig en dertig jaar waarvan de meesten er vanaf het begin bij zitten. Een enkele keer bleek het bij een nieuw groepslid niet goed uit te pakken. “Die konden niet goed met de drukte om hen heen omgaan, of eisten zoveel aandacht op in de groep dat de sfeer heel negatief werd. Sporten kunnen ze prima, maar niet in een groep.”

“Natuurlijk zijn er wel richtlijnen, maar ik probeer ze juist te triggeren zelf hun keuzes te maken”

Hilly legt uit hoe het uurtje sporten er wekelijks uitziet. “De groep begint met een half uur cardiotraining. Daarna gaan we krachttraining doen, maar er zijn er een paar die dat echt niet leuk vinden, die doen wat anders. Ze moeten niks tegen hun zin in doen, dan houden ze het niet lang vol. Plezier in het sporten is het belangrijkste. Natuurlijk zijn er wel richtlijnen, maar ik probeer ze juist te triggeren zelf hun keuzes te maken, dan hou je ze erbij. Sommigen blijven op het cardioapparaat zitten, en dat is prima. Soms hebben ze wensen en daar proberen we in mee te gaan. Een van de jongens wilde zo graag eens in de gewichten omdat hij dat bij die grote sterke mannen zag, dus zijn we daar met hem mee aan de slag gegaan. Een ander doet wel eens een les spinning mee, op eigen niveau. Met de instructeur spreek ik dan af wanneer ik haar weer uit de zaal haal.”

In groepsverband afsluiten

Tegen het einde van het uur zondert de groep zich toch nog even af van de rest. Hilly: “We doen dan altijd nog even wat in groepsverband. Steps is een tijdje in geweest, boksen vinden ze momenteel erg spannend. Als ik een van de jongens dan tegen die boksbal zie slaan en die smile erbij zie, dan weet ik hoe goed het is dat ze hun eigen weg in het sporten zoeken en hoe belangrijk het is dat wij ze dat kunnen aanbieden. Dat vind ik mooi.”

De aandacht verdelen

Om de aandacht in de groep goed te verdelen zijn er altijd twee begeleiders aanwezig. Al jaren zijn Hilly, Sanne en Anneke de vaste gezichten voor de groep. Alle drie weten precies wie ze op welke manier moeten benaderen. Anneke Ritskes: “Elke sporter is verschillend, iedereen heeft een andere benadering nodig. De één moet je direct aanspreken en gesloten vragen stellen om antwoorden te krijgen. Met een ander kun je gewoon een heel gesprek voeren en kun je het over van alles hebben. We zorgen ervoor dat iedereen zijn of haar portie aandacht krijgt. Naast het sporten en de gezelligheid is het ook vooral die aandacht waar ze van genieten.” Sanne: “Ik zorg dat ik ze allemaal iedere week even een high five geef, vraag hoe het gaat of een complimentje geef over iets. Iedereen komt aan de beurt. Sommigen geven meteen al aan dat ze er niet zoveel zin in hebben die avond. Er zijn sporters bij die stevast buikpijn hebben. Dan is het even aanmoedigen, ze meenemen en dan proberen op een positieve manier toch aan de slag te laten gaan. Dat is een kwestie van aanvoelen en aftasten. Het lukt vrijwel altijd.”

www.healthcenterhartman.nl



“Positief zijn maakt
je zoveel krachtiger”

Alyda Norbruis

JULI

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	31
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Topsportster, tweelingzus, dochter, familiemens, wereldreiziger, huismus, Fries, nuchter, eerlijk, betrokken, snel, geduldig en tegelijk ongeduldig, boegbeeld, voorloper, doorzetter, winnaar, overwinnaar, sociaal, vriendelijk, serieus, opgeleid, onafhankelijk, opgewekt, optimistisch, realistisch, blij. Wie Alyda Norbruis leert kennen ziet een zeer veelzijdige vrouw. Dat ze een beperking heeft, lijkt bijna bijzaak. Toch is het iedere dag weer de harde werkelijkheid voor Alyda.

Alyda werd te vroeg geboren. Door een hersenbloeding als gevolg van die vroeggeboorte, werd ze linkszijdig spastisch en raakte ze deels verlamd. Omdat ze aan haar linkerkant spastisch is, moet haar rechterkant dubbel zo hard werken om links mee te laten komen. Niet alleen tijdens het sporten, ook tijdens het koken, het aankleden, het wandelen, het autorijden. Eigenlijk doet Alyda haar hele leven alles al met rechts. Gelukkig is haar hoofd in balans, linksom of rechtsom, Alyda wil topsport beoefenen. “Die spasmes zullen altijd bij me blijven horen. Dat gaat nooit weer weg. Ik kan er alleen mee leren omgaan en er het beste van proberen te maken. En me er niet door uit het veld te laten slaan bij de dingen die ik graag doe. Ik ben lang genoeg het sulletje geweest, vroeger was het allemaal ‘krekt net’ wat ik deed. Nu weet ik wat ik wil. Mij mijn billen uit m’n broek fietsen, het liefst zo snel mogelijk.”

Overschakelen op karakter

Omdat ze alles met rechts moet doen, moest alles aan haar racefiets opnieuw uitgevonden en gemaakt worden om te kunnen fietsen. Aan de linkerkant is het stuur anders, zit haar arm in een orthese die op het frame gelegd kan worden. De rechterkant is echter eigenlijk nog wel zo bijzonder. Daar zit de besturing, bediening en een remverdeler. Alles is afgestemd op Alyda’s beperkingen. En hoe harder ze fietst, hoe meer die spasmes optreden. “Dan probeer ik vaart te maken terwijl m’n benen ook nog eens met elkaar in gevecht zijn. Dat is hard werken en soms laat m’n lichaam me echt in de steek. Dan schakel ik over op een extra versnelling, mijn karakter. Daar win ik het altijd mee.”

“Mensen in beweging krijgen, juist waar ze denken dat niet te kunnen, dat is mijn doel”

“Het is vaak zoveel simpeler om van de negatieve kant van een beperking uit te gaan”

En winnen deed ze. Ze fietste nog maar een jaar toen ze een zilveren medaille behaalde op de Paralympische Spelen in 2012, in Londen. Kort daarvoor werd ze nog geopereerd aan een blindedarmontsteking. Het is tekenend voor de overwinningen die Alyda sindsdien behaalde. Haar erelijst groeit en groeit, terwijl ze ook van de ene blessure in de andere valt. Dan weer een reguliere operatie aan haar spasmen, dan ineens een liesbreuk die verholpen moet worden. Een lange rij van doktoren, fysiotherapeuten en trainers zorgen dat ze op de been blijft. 70.000 kilometer reed ze de afgelopen twee jaar naar trainingen en ziekenhuizen. Desalniettemin weet Alyda haar voor iedere wedstrijd weer op te laden en vol moed te starten. Nederlandse Kampioenschappen, Europese Kampioenschappen, Wereldkampioenschappen, Alyda weet overal aan de start te verschijnen en niet zelden weet ze ook het podium te behalen. “Het is vaak zoveel simpeler om van de negatieve kant van een beperking uit te gaan. Maar als je de positieve weg durft in te slaan en je je er helemaal voor geeft, ben je zoveel krachtiger.”

“Meer concurrentie is helemaal niet verkeerd, juist heel erg welkom zelfs”

“Sporten is voor iedereen belangrijk. Er wordt nog te vaak en teveel gedacht dat je niet zou kunnen sporten met een beperking. Ik wil laten zien dat dat wel kan. Daar wil ik zelf een voorbeeld, een boegbeeld in zijn. Maar niet alleen met een lichamelijke beperking zijn er heel veel mogelijkheden om te kunnen sporten, ook als er iets anders aan de hand is. Mijn tweelingzusje Alyce is verstandelijk beperkt, als ik zie hoeveel lol zij beleeft bij haar korfbalclub in

Ureterp en hoe goed het haar doet om in beweging te zijn, dan vind ik dat iedereen dat zou moeten beseffen. Bewustwording is waar ik aan werk. Het moet eerst maar eens ‘gewoon’ gevonden worden, geaccepteerd worden door de maatschappij. Tegelijk hoop ik natuurlijk dat heel veel anderen met een beperking in actie komen en gaan sporten. Voor mij zal dat dan ook meer tegenstand betekenen. Maar meer concurrentie is helemaal niet verkeerd, juist heel erg welkom zelfs. Dat maakt de uitdaging om te willen winnen alleen maar groter.”

Promotie

Alyda is één van de Fryske Parasporthelden, het team dat werkt aan de promotie van het aangepast sporten. Tien jongens en meiden, met verschillende sportieve disciplines en ieder hun beperking werken samen om meer aandacht voor de parasport te vragen. Daarnaast riep Alyda een eigen stichting in het leven, Stichting Kopgroep Alyda. Namens die stichting geeft ze presentaties op basisscholen, bij sportverenigingen en bedrijven en maakt ze haar opwachting bij officiële gelegenheden. “Al die promotionele activiteiten doe ik om een zo breed mogelijk publiek aan te spreken. Niet iedereen die mij hoort of ziet hoeft ineens topsporter te worden, de breedtesport is net zo belangrijk. Mensen in beweging krijgen, juist waar ze denken dat niet te kunnen, dat is het doel.”

www.alydanorbruis.nl

*“Fitnessen, fietsen en wandelen
is ook leuk. Maar tennissen
vind ik het mooist”*

Jelle Boersma



AUGUSTUS

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	31
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Een regenachtige namiddag op tennispark Ten Woude in Heerenveen. Negen jongens, meiden, mannen en vrouwen wachten in de warmte van de kantine de bui af om toch een uurtje te kunnen tennissen op de buitenbaan. Een groep tennissers die ieder hun eigen verstandelijke beperking hebben, maar binnen het tennisteam aan elkaar gewaagd zijn. Jelle Boersma (44) uit Katlijk is één van hen.

Jelle tennist al vier jaar, maar echt sportief was hij eigenlijk nooit. “Nou ja, dammen heb ik veel gedaan, maar dat is natuurlijk een hele andere sport.” Toch slaat hij inmiddels een aardig balletje tennis. Ook fitnessst hij graag, fietst hij op een dag zomaar veertig kilometer weg en gaat hij stevast iedere zondagmiddag een flink eind wandelen. Hij blijft er fit door, maar zoals hij zelf zegt: “Het is ook een beetje tijdverdrijf. Zonder sporten zou ik me vervelen.” Het groepsgebeuren vindt Jelle ook heel belangrijk. Daarom vindt hij tennis het leukst. “Dan praat je meer met elkaar.” Fitnesssen, fietsen en wandelen doet hij vooral alleen, al zou hij dat liever anders willen.

“Jaja daar gaat de bal, wie gaat er naartoe?”, “pakken Jelle!”, “móóie strakke bal!”

“Het bestuur staat volledig achter de integratie van mensen met een beperking binnen de vereniging”

Tussen de buien door wordt er op de tennisbaan fanatiek getraind. “Mooie serve”, “jaja daar gaat de bal, wie gaat er naartoe?”, “pakken Jelle!”, “móóie strakke bal”, “opletten, daar komt ‘ie!” Trainster Ellie Groot houdt de tennissers flink aan het werk en zorgt met behulp van een paar vrijwilligers dat iedereen aandacht krijgt. Jelle staat tegenover Rixt, ze zijn aan elkaar gewaagd. Jelle: “Met haar kan ik goed tennissen. Maar de leiding geeft aan tegen wie je tennist, dus ik sta ook wel eens tegenover iemand anders.”

Iedereen traint mee

Anneke hoort ook bij de groep en traint net zo goed mee. Maar om letterlijk met de groep op de baan te staan, dat is voor haar teveel. Zij traint daarom met een eigen begeleider op een naastgelegen, kleinere baan, zodat ze geen last heeft van andere ballen en minder snel afgeleid is. Omdat ze tóch zicht op de groep heeft, hoort ze er helemaal bij. Vanaf de zijlijn kijken ouders, begeleiders en andere belangstellenden toe. Ook hen valt op wat het sporten met de groep doet: “Hoe ze er voor gaan, maar dan ook écht! Het is geweldig dat ze zo sporten, dat zou je toch iedereen gunnen.”

“We proberen op een heel gezellige manier fanatiek in beweging te zijn”

Voor wie dat wil, kunnen degenen met een verstandelijke beperking deelnemen aan aparte tennisactiviteiten. Deze spelers worden door middel van periodieke individuele vaardigheidstests, divisioning, ingedeeld, waardoor iedereen op eigen niveau kan presteren. G-tennis is in 2004 als officiële sport toegelaten tot de Special Olympics evenementen. Dit betekende de doorbraak voor het zogenoemde G-tennis in Nederland.

Zijn gezicht spreekt boekdelen

Terwijl een ieder zijn of haar balletje slaat, spreekt het gezicht van Jelle boekdelen. Na iedere bal volgt er een geluidloze oeh, aah, ie, ai of yes! Jelle mag dan een verstandelijke beperking hebben, hij is goed bij de tijd en vliegensvlug bij iedere bal. Als de training er bijna op zit komt ook het weekend in zicht. En de zondagse wandeling die Jelle maakt. Die wandeling maakt hij tot nog toe alleen. Als er iemand komt die zegt: ‘Jelle, ik ga zondagmiddag met je mee, we gaan met z’n tweeën te wandelen’, “dan zou ik daar geen nee op zeggen” antwoordt Jelle stil glunderend.

Op een gezellige manier fanatiek in beweging

“G-tennis levert een belangrijke bijdrage aan de verbetering van de conditie en motorische vaardigheden, het stimuleert het zelfvertrouwen en draagt bij aan een positief zelfbeeld en individuele ontplooiing van mensen met een verstandelijke beperking”, somt Ellie op. De Heerenveense Tennis Vereniging ten Woude is in 2010 in samenwerking met Sport Fryslân gestart met G-tennis. “Het bestuur staat volledig achter de maatschappelijke waarde van G-tennis en de integratie van mensen met een beperking binnen de tennisvereniging.” De regels zijn er in principe hetzelfde als bij het reguliere tennis. “Ik probeer ze wel zo in te delen en te trainen dat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan werken. Plezier staat voorop en door plezier ontstaan enthousiasme en vriendschap. Zo proberen we op een heel gezellige manier fanatiek in beweging te zijn.”

www.tenwoude.nl



“Beter worden in de sport en hogerop komen, daarvoor wil ik tot het uiterste gaan”

Jelmer Kleefstra

SEPTEMBER

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Toen Jelmer Kleefstra drie jaar was, vermoedden zijn ouders nog niet direct een handicap bij hun zoon. Ja, hij struikelde wel veel en was motorisch misschien wat onhandig, maar pas rond zijn zesde begon de ontwikkelingsachterstand groter te worden. Jelmer bleek belast met HMSN, een zeldzame spierziekte die ervoor zorgt dat armen en benen niet op een normale manier functioneren. Ondanks de spalken waar hij zich grotendeels mee moet voortbewegen en de rolstoel die hij voor langere afstanden gebruikt is Jelmer sportief, héél sportief.

Vier dagen in de week gaat Jelmer naar de sportschool, drie uren per week speelt hij basketbal. Eens per twee weken reist hij daarvoor af naar Arnhem voor het Nederlands Talententeam Rolstoelbasketbal. Tussendoor en in de weekenden is hij aan het handbiken. Jelmer is allesbehalve 'alleen maar gehandicapt'. Jelmer is een gezonde, sportieve jongvolwassen man, een levensgenieter met een groot sociaal leven. Pas als zijn handicap hem echt in de weg gaat staan, staat Jelmer stil.

Techniek en tactiek

Zie je hem basketballen, dan zie je een geconcentreerde blik, constant kijkende ogen, vliegensvlugge bewegingen. Hij weet zijn rolstoel in de juiste richting te manoeuvreren,

“Jelmer is alles behalve ‘alleen maar gehandicapt’ ”

terwijl hij tegelijk de bal onderschept, die meeneemt, richt en ermee scoort. Maar al doet Jelmer veel aan krachttraining in de sportschool, volgens hem is dat niet het belangrijkste voor het spel. “Je kunt wel veel kracht hebben maar als je je hand niet in de goede positie hebt schiet je negen van de tien keer niet raak. Fitness helpt me om die spieren goed te trainen, maar techniek en tactiek zijn veel belangrijker.

Jelmer laat het zien

“Tactiek is bijvoorbeeld het naderen van de tegenstander, een move richting shot faken en dan juist de andere kant omgaan en scoren. Bij het richten en scoren heb je techniek nodig voor de juiste handbeweging om het goede punt te raken, waardoor de bal door het net valt.” Jelmer laat het zien. “Zie je? Als je van links komt richt je op de linkerbovenhoek, als je van rechts komt op de rechterbovenhoek. En als je door het midden komt probeer je het midden te raken. Dan zit hij bijna altijd.”

“We kunnen het nog harder spelen. Een mooie uitdaging”

Rolstoelbasketbal gaat er allesbehalve gemoedelijk aan toe. De regels zijn nagenoeg hetzelfde als bij het reguliere basketbal, in de wedstrijd zie je daarom eenzelfde beeld. “Er wordt veel gestoeid op het veld, ik word ook regelmatig op mijn vingers getikt in een wedstrijd. Soms is het best een gevaarlijke sport, ik ben ook wel eens omgebeukt. Eerst helpt de tegenstander je dan nog heel bescheiden met overeind komen, maar dan ineens kan het spel hard worden en is het alles voor de winst.” Op dat punt mag het Nederlands Talententeam waarin Jelmer speelt best wat feller worden volgens de trainer. “We zijn te lief voor de tegenstander. Je kunt het je veroorloven om drie of vier fouten per wedstrijd te maken, want pas bij vijf fouten lig je eruit. Mijn lijstje is nog zo goed als schoon met maar één fout in twaalf wedstrijden. We vallen wel goed aan en we verdedigen wel goed, maar we kunnen het nog harder spelen. Een mooie uitdaging.”

“Er wordt nog zo weinig gezien van wat wij doen”

Met een eigen stichting om zijn sport te kunnen ontwikkelen en een plaats in het Fryske Parasportheldenteam doet Jelmer veel aan het vinden van aandacht voor de parasport. “Dat doe ik bewust, er wordt nog zo weinig gezien van wat wij doen. Als er een voetbalwedstrijd wordt gespeeld staat iedereen daar te kijken, maar zijn wij in de hal daarnaast met basketbal

bezig dan zit er bijna niemand. Dat is wel een beetje saai en de aanmoediging kunnen we ook best gebruiken.”

Jelmers grote droom is om door te stromen van het talententeam naar het Nederlands Mantenteam Rolstoelbasketbal. In de kwalificaties scoort hij echter nog teveel punten en dat betekent dat hij niet gehandicapt genoeg wordt bevonden. “Dat is wel heel dubbel. Mijn benen zijn niet goed genoeg om te kunnen hardlopen met mijn vrienden, maar niet slecht genoeg om op topniveau rolstoelbasketbal te kunnen spelen. Toch is dat wel waar ik voor wil gaan. Ik ben mijn hele leven al gehandicapt, beter zal ik niet worden. Maar beter worden in de sport en hogerop komen, dat is wat wel kan en daarvoor wil ik tot het uiterste gaan.”

Jelmer over zijn handicap

“Vroeger keken ze achterom als ik in korte broek liep met braces aan. Maar toen vond ik dat niet erg, ik zat op Lyndensteyn in Beetsterzwaag en dacht ‘de wereld draait toch alleen maar om mensen met een handicap’. Toen ging ik naar het reguliere voortgezet onderwijs en begon ik me bewust te worden van mensen die kijken hoe ik me gedraag en wat ik draag. Als ik ‘s zomers ga zwemmen dan ga ik liever zonder hulpmiddelen. Ik wil niet dat iemand me met die dingen ziet. Mensen spreken je er dan heel snel op aan. Je wordt dan zelig gevonden, of ze vinden het zonde. Gelukkig vinden mijn maten het wel chill dat ik er op loop, die hebben ze ook allemaal uitgeprobeerd. En ik kan nog gewoon een biertje drinken aan de bar, dat kun je met heel veel andere handicaps niet.”

www.jelmerkleefstra.nl



“We willen de leefwereld van deze kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking vergroten”

Korfbalvereniging De Flamingo's

OKTOBER

	5	12	19	27
	6	13	21	28
	7	14	22	29
1	8	15	23	30
2	9	16	24	31
3	10	17	25	
4	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



“De eerste keer dat Henk hier kwam moest je hem aan z'n hand vasthouden. Je kon hem niet alleen laten lopen, dan liep hij alle kanten op en zag alle vogeltjes vliegen. Als je hem nu ziet, dan is hij gefocust en geconcentreerd. Elke week weer komen korfballen, dat doet hem zo goed. Henk is voor mij een kanjer. Dat iemand zich zo ontwikkelt, daar geniet ik van. Dáár doe ik het voor.”

Trainster Bonnie is zichtbaar nog onder de indruk als ze over Henk vertelt. Henk is een van de veertien spelers met een verstandelijke beperking van het G-team van korfbalvereniging De Flamingo's in Buitenpost. Terwijl Bonnie en Andrea de groep trainen, vertelt Gerrit Lolkema van het bestuur langs de zijlijn over het team.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

“Ons doel is plezier hebben, zorgen voor integratie binnen de vereniging en de leefwereld van deze kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking vergroten. Het leren van een techniek is niet een doel op zich, maar hun motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling verbeteren er wel door. Wat Bonnie al vertelde over Henk is daar een heel goed voorbeeld van. Daarnaast is de training van het G-team ook vooral een sociaal gebeuren. We maken een praatje, er is tijd voor wat gekheid, dat is onmisbaar.”

De groep is inmiddels bezig om beurtelings een bal door de korf te gooien. Voor sommigen is dat lastig. Mariann lijkt er even geen zin in te hebben, ze staat met een bal op een afstandje wat te dralen. Andrea haalt haar er weer bij en een stiekem doorbrekende glimlach verraadt dat ze best nog mee wil doen. Korfballer Gerrit valt een beetje op, hij heeft helemaal geen sportkleden aan. Gerrit Lolkema: “Gerrit is er zo nu en dan bij. Hij is geen lid, want hij heeft al teveel hobby's. Maar hij vindt het zo leuk bij ons, dus we zien hem regelmatig. Hij speelt dan gewoon mee. Flink fanatiek ook nog.”

“Het leren van een techniek is niet een doel op zich, maar hun ontwikkeling verbetert er wel door”

“Door een wedstrijdelement toe te voegen wordt het een compleet ander spelletje”

“Strategie bepalen jongens!” Bonnie roept haar zojuist samengestelde team bij elkaar om te overleggen hoe ze een potje pionnenruil zo snel mogelijk gaan winnen. Het andere groepje doet natuurlijk hetzelfde en zondert zich nog net wat verder af zodat de tegenstanders hun overleg niet kunnen horen. Dan gaan ze los. “Jaa goedzo!”, “mikken! ... aah jammer”, “yes hahaa”, “kom op, pik er een terug joh!”. Andrea en Bonnie moedigen hun teams aan alle kanten aan. Gerrit: “In principe doen ze nu hetzelfde als zonet, de bal vanaf een afstand in de korf proberen te krijgen. Door er een wedstrijdelement aan toe te voegen wordt het een compleet ander spelletje voor ze. De bal pikken bij een ander is bovendien altijd leuk.”

Van regulier naar G-team

“Die veter zit niet goed”, komt Hendrika hinkelend naar de zijlijn. Opnieuw vastgeknoopt door haar moeder sprint ze het veld weer in. Hendrika is 22 en doet naast korfbal aan wandelen. Maar korfbal doet ze veel liever. Toen ze jonger was, speelde ze mee in de reguliere competitie, vertelt haar moeder. “Op een gegeven moment was dat niet meer haalbaar. Hoe ouder Hendrika werd, hoe meer ze in haar ontwikkeling achterbleef ten opzichte van de anderen. In een wedstrijd was ze altijd de zwakste schakel. Kinderen zijn daar keihard in. In het G-team is dat anders, hier past ze nu veel beter.”

“Winnen is voor Albert bijzaak. Als hij gescoord heeft, is hij gelukkig”

Albert valt op door zijn fanatieke spel. Tijdens de trainingselementen houdt hij zich gedeisd, maar in het wedstrijdje dat gespeeld wordt wil hij ineens wel heel graag scoren. Gerrit: “Winnen is voor Albert bijzaak. Als hij gescoord heeft, is hij gelukkig. Hij vertelt thuis altijd eerst hoe vaak hij gescoord heeft, dan pas de einduitslag.” Ineke is tijdens de wedstrijd juist minder in haar element. “Bij de trainingsoefeningen doet ze goed mee, weet ze wat de bedoeling is. Een wedstrijd is te onvoorspelbaar en gaat te snel voor haar.” Als ze zich dan ook nog bezeert, loopt ze in tranen het veld af. Bonnie haalt haar er gauw weer bij, stelt haar gerust en moedigt haar aan weer mee te doen. Haar eerstvolgende bal mist de korf maar net. “Toppie hoor meid!”, roept Bonnie haar na.

Trainen vanuit een passie

Het G-team van korfbalvereniging De Flamingo's in Buitenpost heeft tien trainers. In wisselende samenstelling geven zij per tweetal iedere zaterdagochtend een training. De trainers werken met een werkmap van NOC*NSF waar de lesstof uitgehaald wordt. Zo weten alle trainers afzonderlijk van elkaar wat er op het programma staat. Bonnie was tot drie jaar geleden helemaal niet bekend met gehandicaptensport. Ze zat in de trein toen ze door een andere trainster werd gevraagd of het niet wat voor haar zou zijn. “Zodoende ben ik een keer komen kijken en ik ben niet meer weggegaan.” Andrea korfbalde zelf al heel lang, totdat ze het niet meer met haar werk kon combineren. Het trainen van het G-team bood uitkomst om toch met de vereniging verbonden te blijven. “Ze accepteren elkaar en ze accepteren elkaars beperkingen, er zijn geen irritaties over en weer omdat iemand iets niet goed kan. Dat bewonder ik enorm. Van dit ene uurtje training krijg ik voor de hele zaterdag weer energie.”

<http://kvflamingos.sclubsite.nl>

“Topsport is keuzes
durven maken”

Olivier Victor van de Voort en Sanne Hoving



NOVEMBER

	5
	6
	7
1	8
2	9
3	10
4	11

12
13
14
15
16
17
18

19
21
22
23
24
25
26

27
28
29
30

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



“Ik ben sinds het ongeluk nooit bang geweest om iets nooit meer te kunnen”

Zo'n foto waar je naar blijft kijken. Twee topzweimmers, die in opperste concentratie en met een uitermate krachtige inspanning het water raken. Dan pas zie je dat ze hun linker onderbeen missen. Olivier van de Voort en Sanne Hoving hebben dezelfde beperking, maar banen zich ieder een eigen weg in de topsport.

Olivier had tot zijn elfde twee benen, maar door een ernstig ongeluk raakte hij zijn linker onderbeen kwijt. “Het leven als gehandicapte is zwaar, je moet keuzes durven maken en heel veel andere dingen opofferen om topsport te kunnen beoefenen, maar dat heb ik er voor over. Ik ben sinds het ongeluk nooit bang geweest om iets nooit meer te kunnen. Ik houd altijd in gedachten dat voor alles wel een oplossing is, als ik maar wil.” Olivier behaalde er een Paralympisch wereldrecord mee op de 200 meter rugslag en daarmee ook een A-status bij het Nationale Paralympische Zwem Team. Hij werd tweede tussen de valide zweimmers op de Nationale Kampioenschappen in 2013 en eerder dat jaar als 16-jarige ook allround Fries Kampioen, eveneens tussen de valide zweimmers. Met de 100 meter rugslag werd hij paralympisch Europees Kampioen. Dit betekent veel voor hem maar is ook veelbelovend voor de Paralympische Spelen in Rio 2016.

Met elf maanden liep ze

Waar Oliviers leven er compleet anders uit kwam te zien door een ongeluk, werd Sanne geboren met één been. “Ik weet niet beter, dit is voor mij normaal. Dit is wie ik ben.” Sanne's moeder Alieke legt uit hoe Sanne tegelijk met het ene been ook met een enorm doorzettingsvermogen ter wereld kwam. “Het moment dat een kind zich gaat optrekken, is het natuurlijke moment dat een kind wil gaan lopen. Om het natuurlijke proces te ondersteunen kreeg Sanne toen ze negen maanden was haar eerste prothese. Met elf maanden liep ze.” Inmiddels is ze zo'n zestien protheses verder. “Vergelijk het maar met schoenen, die gaan ook knellen na verloop van tijd.” Protheses kunnen gek genoeg niet zo goed tegen water. De oude protheses bewaart Sanne daarom om zich voort te bewegen langs het zwembad.

Als je kunt drijven kun je leren zwemmen

Dat zwemmen doet ze sinds haar vijfde. Alieke: “Toen ze een baby was ging ik al met haar naar ouder en kind zwemmen. Omdat ze vanwege haar beperking toch wat meer tijd nodig zou hebben om te leren zwemmen, was inherent dat je er als ouder zelf een beetje meer energie in zou moeten steken. Om die redenen ben ik op zoek gegaan naar een zwembad waar ze op jonge leeftijd met zwemles begonnen en waar ik het prettig vond. Toen Sanne vier jaar was ben ik naar de badmeester gelopen en gevraagd of ze zwemles zou kunnen krijgen. Zijn letterlijke woorden waren toen 'als je kunt drijven, kun je leren zwemmen'. Daar is het mee begonnen en zo is het ook gegaan.”

Inmiddels heeft Sanne dertig medailles hangen

Sanne bleek talent te hebben, werd voorloper in de parazwemsport en won de ene medaille na de andere. Inmiddels heeft ze er dertig hangen, “28 hanger er in m'n kamer en twee beneden.” Het meest trots is ze op de medailles die ze haalde op de Nederlandse

Kampioenschappen voor Junioren. Een tweede plaats op de 100 meter rugslag en derde plaatsen op de vrije slag en wisselslag. “Het wordt wel steeds moeilijker om medailles te halen. Het aantal zweimmers wordt in ieder leeftijdsjaar groter, en dus is er meer concurrentie.” Alieke vult aan: “Nu ze ouder wordt, vindt ze minder aansluiting bij de topsport maar in de breedtesport is geen uitdaging meer. Daarom is het zo belangrijk dat die breedtesport gestimuleerd wordt met meer mogelijkheden en kansen voor iedereen om op alle niveaus en ongeacht beperking te kunnen zwemmen. In je eigen omgeving.”

“Als ik zwem kan ik me bewegen zonder dat ik merk dat ik een beperking heb.”

Sanne heeft nog wel eens een andere sport uitgeprobeerd, maar dat bleek het toch niet te zijn. Zwemmen is voor haar dé sport. “Omdat je je dan kunt bewegen zonder dat je merkt dat je een beperking hebt.” Olivier beaamt dat. “Dat vrije gevoel dat het water geeft, daardoor voel ik me juist niet gehandicapt als ik wedstrijden zwem tegen anderen met twee benen. Ik doe gewoon met ze mee, win soms ook van ze. Dan heb ik gewoon een geweldige dag zonder dat ik het gevoel heb dat ik het niet kan of mij buitengesloten voel.”

De snelste tussen de valide sporters

Sanne en Olivier maken beide deel uit van het team Fryske Parasporthelden. Samen met acht andere parasporters zetten ze zich waar het maar kan in om te laten zien hoeveel er mogelijk is ondanks een beperking. Sanne ging vorig jaar dankzij haar school voor een flinke promotie de provinciegrens over. Ze werd door OSG Zevenwolden geselecteerd om mee te doen aan Mission Olympic, de jaarlijkse nationale schoolsportcompetitie in Amsterdam. Sanne was op dat enorme sportevenement de enige gehandicapte sporter die heeft meegedaan. Om een lans te breken voor de parasport en te laten zien dat écht iedereen kan meedoen. Waar Olivier haar al in voorging, kreeg Sanne ook voor elkaar. “Ik was de snelste van de kinderen zonder beperking. Dat was pas promotie. Laten zien dat je sporten kan ook al heb je een beperking. Toen voelde ik me wel één van hen.”





“We helpen elkaar, we denken om elkaar, maar we sparen elkaar niet”

Badmintonvereniging DoDaDo

DECEMBER

	5	12	19	27
1	6	13	21	28
2	7	14	22	29
3	8	15	23	30
4	9	16	24	31
	10	17	25	
	11	18	26	

Iedereen kan sporten! Wil jij ook sporten?
Kijk op www.aangepastsportenfryslan.nl



Pats, pats pats, een scherp knallend geluid en luid gejoel komt je tegemoet wanneer je op maandagavond sporthal de Doelstien in Dokkum binnenloopt. Even vraag je je af of het wel de badmintonzaal is en niet een bokshal waar flink geslagen wordt. Het blijkt wat feestelijker. Het patsende geluid blijkt te komen van een ballon, waar driftig tegenaan geslagen wordt door de badmintonners van DoDaDo. Die ballon zweeft niet toevallig rond, maar blijkt onderdeel van het spel voor de sporters met een verstandelijke beperking.

DoDaDo is in 1977 opgericht om aangepast sporten in de toen nog drie aparte gemeenten Dongeradeel, Dantumadeel en Dokkum (vandaar DoDaDo) mogelijk te maken. DoDaDo biedt zes verschillende sporten aan. Naast badminton is dat dansen, voetballen, zwemmen, wandelen en spinning. Maar liefst 80 vrijwilligers zijn actief om de 135 leden in beweging te houden. Die leden komen allang niet meer alleen maar uit de oorspronkelijke gemeentes. Vanuit heel Noordoost Fryslân komt men naar Dokkum. “Voor mensen met een verstandelijke beperking is het niet alleen belangrijk om te kunnen sporten en bewegen, maar ook om ergens bij te horen, lid te zijn van een vereniging”, legt Durkje Wiersma uit.

Ieder z'n eigen beweegredenen

Durkje is al 29 jaar aan de vereniging verbonden. Op maandagavond is ze met zeven andere enthousiaste vrijwilligers in de sporthal met veertien leden met een verstandelijke beperking aan het badmintonnen. Yvonne, Jan, Lieuwe, Nynke, Debby, Frido, Klaas, Pieter, Hilly, Rebecca, Esther, Anneke, Roel en nog een Roel; allemaal hebben ze hun eigen motivatie en beweegredenen om samen dit spel te spelen. Rebecca zit al 17 jaar bij de groep. Heel even is ze er tussenuit geweest, maar al gauw was ze er weer helemaal bij. “En dat vinden we héél leuk, hè Rebecca?”, glimlacht Durkje. Rebecca doet ook aan paardrijden. Maar badmintonnen vindt ze leuker. “Met paardrijden beweeg je veel minder.”

“Door een ieder persoonlijk te benaderen, functioneren ze prima in de groep”

Alle vrijwilligers zijn het met elkaar eens. “Het geeft zoveel plezier en voldoening om met hen te sporten. Je ziet dat de beweging hen goed doet en dat ze het sporten met elkaar gezellig vinden”, vertelt een van hen. Doordat vrijwilligers en leden elkaar iedere week zien, ontstaan

“Allemaal hebben ze hun eigen motivatie om dit spel te spelen”

er vriendschappen en is er iedere week wel iets om over bij te praten. Durkje: “Nieuwe kleren of een vakantie, ze vinden het belangrijk ook daar over te vertellen. Maar er wordt ook van de deelnemers verwacht dat ze actief meedoen. Ze hebben allemaal verschillende verstandelijke beperkingen. Door een ieder persoonlijk te benaderen, functioneren ze prima in de groep.”

“Voor degenen die vanwege hun beperking minder snel zijn is de ballon perfect om tegenaan te slaan”

Durkje vertelt hoe de maandagavond er voor de badmintonners van DoDaDo uitziet. “We zorgen dat we als vrijwilligers een kwartier van te voren aanwezig zijn om de attributen klaar te zetten. Zodra de sporters binnenlopen, kan iedereen los. En je ziet het, dat begint meteen al fanatiek met een ballon. Dat is niet zomaar, omdat die hier toevallig rondzweeft, die ballon is onderdeel van het spel. De ballon is voor degenen die vanwege hun beperking minder snel zijn perfect om tegenaan te slaan. Hij is wat groter dan een pluimpje, dus raak je ‘m eerder. Ook valt hij niet zo snel waardoor je meer tijd hebt er opnieuw tegenaan te slaan.”

Niemand staat lang alleen

Allemaal zijn ze aan elkaar gewaagd, ieder heeft zo z'n eigen tactiek. “Zie, Klaas daar, die slaat het pluimpje met een mooi schwing altijd nét over het net.” Even verderop staan twee spelers juist mijlenver uit elkaar, meterslange afstanden worden daar overbrugd. Niemand staat lang alleen. De vrijwilligers zorgen er met elkaar voor dat iedereen het hele uur bezig blijft. Om de tien minuten klinkt een fluitsignaal, dan wordt er druk overlegd wie nu tegen wie gaat spelen. Durkje: “We helpen elkaar, we denken om elkaar, maar we sparen elkaar niet, want we willen natuurlijk allemaal winnen.”

Saamhorigheidsgevoel

Een puntentelling is er niet echt, eerder werd er wel aan een competitie meegedaan. “In het verleden speelden we elk seizoen rond Pasen competitie, dat werd dan in drie avonden gespeeld en afgesloten met een prijsuitreiking. Het hoorde er gewoon bij. Maar de animo voor de competitie werd steeds minder, het werd niet meer leuk gevonden. Voor sommigen werd het te saai en misschien voor velen te spannend. We bedenken nu elk seizoen een spel dat we op één avond kunnen spelen en waar we allemaal aan mee kunnen doen. Dat sluiten we af met wat drinken en iets lekkers en voor iedereen een leuke attentie. Dat pakt veel beter uit, onze leden beleven er veel plezier aan. Twee keer per seizoen spelen we met de plaatselijke badmintonvereniging Oostergo, waar we ook de sporthal op maandagavond mee delen. Het is elke keer een groot succes. Een beter saamhorigheidsgevoel kun je niet krijgen.”



“Dankzij het aangepast sporten heb ik mijn handicap leren accepteren”

Rixt van der Horst, para dressuuramazone



De kalender Aangepast Sporten is een initiatief van Sport Fryslân



Postbus 178, 8440 AD Heerenveen
www.sportfryslan.nl
www.aangepastsportenfryslan.nl

Fotografie:
Erikjan Koopmans
www.erikjankoopmans.nl

Tekst:
TVDSZ - Thea van der Schaaf
www.tvdsz.nl

Vormgeving:
de Staat van Creatie
www.destaatvancreatie.nl