

Sport als uitlaatklep voor kinderen met een lichamelijke beperking



Door: Daan Hinders, 19 november 2021

Voor dit artikel is een bezoek gebracht aan Villa Pardoës in Kaatsheuvel. Villa Pardoës is een vakantiepark voor kinderen die in een moeilijke periode hebben gezeten of nog steeds zitten. Dit kan zijn doordat ze erg ziek zijn of een beperking hebben. De Esther Vergeer foundation geeft elke week voor die kinderen een clinic, waar ze verschillende sporten en spelletjes doen.

Tegenwoordig wordt sport steeds belangrijker. Voor elke doelgroep heeft het voordelen om te sporten. Denk hierbij aan gezondheid, het sociale aspect of het maken van plezier. Veel kinderen gaan sporten omdat vriendjes of vriendinnetjes dit ook doen of ze gaan sporten om fit te blijven of om nieuwe vrienden te maken. Maar er zijn ook kinderen die wat meer moeite hebben om te sporten. Dit kan komen doordat ze niet makkelijk bij een vereniging kunnen komen, omdat ze een lichamelijke of geestelijke beperking hebben. Juist voor deze doelgroep is het super belangrijk om te sporten. Misschien heb je het wel eens gezien, een kind met een lichamelijke beperking die helemaal opleeft als hij/zij aan het sporten is. Hoe kan het dat sport zo'n grote uitlaatklep kan zijn voor kinderen met een beperking?

Wanneer heeft iemand een lichamelijke beperking?

Soms is het lastig om te bepalen of én in hoeverre iemand een lichamelijke beperking heeft. In de samenleving wordt een rolstoel vaak geassocieerd met een beperking. Op straat zijn soms borden te zien met een rolstoel erop om een parkeerplaats aan te duiden voor mensen met een beperking en bij openbare toiletten staan vaak ook bordjes met een rolstoel erop. Echter heeft slechts 14 procent van de mensen met een matige of ernstige lichamelijke beperking een rolstoel. De hulpmiddelen die het meest gebruikt worden zijn een stok, kruk, looprek of rollator. Dit geeft dus aan dat de groep mensen met een beperking divers is. Het kan gaan om mensen met een chronische aandoening zoals reuma of Parkinson, het kan om mensen gaan die na een ongeval moeten leven met een beperking of het kan gaan om mensen die vanaf hun geboorte al met een beperking moeten leven.

Om vast te kunnen stellen wanneer iemand een lichamelijke beperking heeft, heeft het

OECD (Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling) iets ontwikkeld waarmee kan worden geconcludeerd of iemand een lichte, matige of ernstige beperking heeft voor bewegen, horen of zien. Voor motorische beperkingen wordt gekeken naar hoe iemand een bepaalde afstand loopt zonder stil te staan. Voor visuele beperkingen wordt gekeken naar hoe goed iemand kan zien met een bril of contactlenzen. Voor auditieve beperkingen wordt gekeken naar hoe goed iemand een gesprek kan volgen met meer dan drie personen (Dool, 2018).

De cijfers voor kinderen met een beperking blijft wereldwijd de laatste jaren redelijk gelijk. Ongeveer 3 op de 1000 kinderen worden geboren met een motorische beperking en ongeveer 2,5 per 1000 kinderen worden geboren met een verstandelijke beperking. In totaal zijn er momenteel ongeveer 250.000 kinderen met een beperking in Nederland (Medical, 2020)

Wat is de sportpoli?

De sportpoli is een initiatief van de Esther Vergeer foundation. Deze poli's worden opgezet in verschillende academische ziekenhuizen. In deze ziekenhuizen worden al multidisciplinaire poli's georganiseerd voor kinderen met bijvoorbeeld Spina Bifida, CP, bewegingsstoornissen en spierziekten. Tijdens deze poli's komen de kinderen naar het ziekenhuis en gaan ze samen met hun ouders langs alle behandelend artsen en zorgprofessionals. De sportpoli van de Esther Vergeer foundation wordt hier als extra poli toegevoegd. De sportpoli is de start van een persoonlijk begeleidingstraject naar een 'gewone' sportvereniging die bij het kind en zijn/haar beperking past en waar het kind ook welkom is. Waar plezier wordt beleefd, fysieke uitdaging geldt en het zelfvertrouwen groeit. Zo geeft de sportpoli alle kinderen met een lichamelijke beperking de kans om 'gewoon' te sporten.

De procedure loopt via vijf eenvoudige stappen. Als eerst is er de kennismaking, waar de wensen en behoeften van het kind wordt besproken. Daarna wordt er een persoonlijk sportplan gemaakt. Dit plan bestaat uit: een

overzicht van de sportinteresses, -behoeften en -vaardigheden, overzicht van de sportieve mogelijkheden in de woonomgeving en als laatste de afstand tot de vereniging en de benodigde materialen. Stap 3 is het kennismaken met een sportvereniging. Meteen na het samenstellen van het sportplan wordt er een kennismaking georganiseerd met één of meerdere verenigingen, waarbij het kind misschien al gelijk mee kan doen. Wanneer het kind na de kennismaking enthousiast is geworden zorgt de Esther Vergeer foundation ervoor dat er gestart kan worden met proefflessen of trainingen. Mocht het kind na een aantal weken toch een andere sport willen proberen, dan wordt er gezocht naar andere mogelijkheden die goed bij het kind passen. De sportpoli's zijn momenteel te vinden in vijf academische ziekenhuizen. Dit zijn het Radboud UMC Amalia, het Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis, het AMC Emma Kinderziekenhuis, het UMC Groningen en het Prinses Maxima Centrum Utrecht (foundation, 2020).



Wat is het effect van sport op de zelfredzaamheid van kinderen met een beperking?

Zelfredzaamheid is het vermogen om dagelijkse verrichtingen zelfstandig uit te voeren. Een ander woord voor zelfredzaamheid is autonomie. Sport is voor kinderen met een beperking vaak erg belangrijk en kunnen met sport ook hun autonomie verbeteren. De kinderen horen in het dagelijks leven vaak wat ze niet kunnen

door hun beperking, maar tijdens het sporten leren ze juist wat ze wel kunnen. Dit is vaak meer dan ze zelf denken. Het sporten helpt ze om zelfstandiger te worden. Doordat kinderen zelfstandig kunnen sporten met andere kinderen, blijkt dat ze zich thuis ook makkelijker kunnen redden (Duijvestijn, 2014).

Wat is het effect van sport op het sociale contact van kinderen met een beperking?

Sport helpt kinderen bij de socialisatie, bij het vinden van vrienden, bij het leren van vaardigheden en bij het communiceren. Fysiek leren vergroot de emotionele en sociale vaardigheden van kinderen. Tijdens het sporten worden vaak de positieve kanten benoemd en is er een ontspannen sfeer. Deze factoren zijn voor kinderen erg belangrijk om ze sociaal te verbeteren. Ook is de omgeving hierbij belangrijk. Wanneer de kinderen in een

vertrouwde omgeving zijn, durven zij zich vaak meer open te stellen en laten ze meer zien wie ze zijn als persoon. Sporten waarbij het competitieve aspect veel naar voren komt kan juist averechts werken. Kinderen kunnen hiervan een lager zelfbeeld krijgen. De positieve invloed op het sociale gedrag hangt dus erg af van het sociale klimaat waarin de kinderen zich bevinden (Vegt, 2017).

Wat is het effect van sport op het zelfvertrouwen van kinderen met een beperking?

Zelfvertrouwen is erg belangrijk. Wellicht kun je later heel veel bereiken, maar zolang je niet in jezelf gelooft, gaat het niet lukken. Sport kan bijdragen aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Door regelmatig te sporten krijg je een betere conditie en wordt je lichamelijk sterker. Maar niet alleen wordt het lichaam beter, ook mentaal kun je beter worden. Hierbij is de positieve omgeving ook weer erg belangrijk bij kinderen. Wanneer kinderen met een beperking gezamenlijk sporten worden ze hier erg energiek van. Op het schoolplein kan het zijn dat de kinderen met een beperking al snel aan de kant worden gezet, omdat ze niet zo mee kunnen doen als de andere kinderen. Bij een sportvereniging waar deze kinderen samen kunnen sporten,

worden ze daar als persoon beter van. Ze leren bijvoorbeeld om een positieve attitude te ontwikkelen, om obstakels te overwinnen, om vrolijker te zijn en om aan persoonlijke doelen te werken. Het behalen van deze doelen zal dan een positief effect hebben op het zelfvertrouwen (Kapel, 2020).



Wat doet sport voor kinderen met een lichamelijke beperking?

Sterre is een meisje van 8 jaar oud en heeft door haar beperking veel hulp nodig in het dagelijks leven. Tijdens haar bezoek aan Villa Pardoës kan ze haar zorgen even vergeten en kan ze zich bezighouden met leuke dingen. Ook de clinic van de Esther Vergeer foundation was voor haar heel waardevol. Ondanks dat ze niet echt actief mee kon doen met de activiteiten door haar beperking, genoot zij juist heel erg van de muziek en van de goede sfeer.

Na de clinic stelde ik haar de vraag wat zij het leukste vindt aan sporten. Voor haar was dit het contact met andere kinderen en de leuke muziek. Daarnaast vroeg ik haar ook welke sport ze zelf graag zou willen doen en waarom. "Ik wil graag op zwemmen, omdat ik het water heel lekker vindt".

Tijdens het zwemmen is ze even verlost van haar rolstoel en voelt ze zich helemaal vrij.

Daniël is een jongen van 9 jaar oud en heeft door zijn beperking moeite met verschillende kleine dagelijkse dingen. In de huisjes van Villa Pardoës leefde ook hij helemaal op en zagen zijn ouders een totaal andere Daniël. Hij was veel vrolijker, socialer en had meer zelfvertrouwen. Dit kwam onder andere door de clinic van de Esther Vergeer foundation. Ook hem stelde ik de vraag wat hij het leukste vindt aan sporten. Voor hem was dit het spelen met een bal en de vrijheid die hij heeft tijdens het sporten. Daarna vroeg ik hem welke sport hij zelf zou willen doen en waarom. "Ik wil graag op tennis, omdat je dan lekker hard kan slaan".

Tijdens het tennissen kan hij al zijn energie kwijt door veel te rennen en tegen de tennisbal aan te slaan.

**"Ik wil graag op zwemmen,
omdat ik het water heel
lekker vindt"**

**"Ik wil graag op tennis,
omdat je dan lekker hard
kan slaan"**



Hoe ziet het toekomstperspectief eruit voor sporten met een beperking?

Dat sporten een belangrijk onderdeel is voor kinderen met een beperking is vaak naar voren gekomen. Tijdens de clinic van de Esther Vergeer foundation werd duidelijk dat de beperking de kinderen niet tegenhoudt om te kunnen sporten. Drie belangrijke aspecten die verbeterd worden tijdens het sporten zijn: zelfredzaamheid, zelfvertrouwen en socialiteit. Deze drie aspecten zorgen ervoor dat de kinderen vrolijker en positiever in het leven staan en minder afhankelijk worden van ouders/begeleiders.

Toch is het zo dat er maar weinig sportverenigingen zijn die sport aanbiedt voor deze doelgroep. De sportpoli van de Esther Vergeer foundation is daarom ook een mooie manier om deze kinderen makkelijker bij een sportvereniging te krijgen. Om ervoor te zorgen dat er nog meer kinderen gaan sporten is het goed om het aantal sportpoli van vijf in

de toekomst te gaan uitbreiden en daarbij ook het aantal sportverenigingen die het sporten voor deze kinderen aanbiedt.

Ook de rol van een buurtsportcoach kan in de toekomst belangrijk worden voor deze kinderen. Een buurtsportcoach kan ervoor zorgen dat het sporten en bewegen voor deze kinderen laagdrempeliger wordt, omdat ze niet ver hoeven te reizen en ze waarschijnlijk ook al andere kinderen kennen. Dit zijn factoren die helpen om een veilig en positief sportklimaat te creëren voor deze kinderen, zodat ze vaker gaan sporten.

Zoals al vaker benoemt in dit artikel is dit een belangrijk onderdeel om de kinderen sociaal beter te maken, meer zelfvertrouwen te ontwikkelen en hun autonomie te verbeteren. Wat resulteert in een grote grimlach op het gezicht van het kind.



Bibliografie

- Dool, R. v. (2018). *Wanneer heeft iemand een lichamelijke beperking?* Utrecht. Opgeroepen op november 19, 2021, van <https://www.gehandicaptensport.nl/actueel/nieuws/696/wanneer-heeft-iemand-een-lichamelijke-beperking>
- Duijvestijn, P. (2014). *Sport als onderdeel van het jeugdbeleid: ontwikkelingen en kansen in beeld.* Amsterdam. Opgeroepen op 11 19, 2021, van <https://link.springer.com/article/10.1007/s12451-014-0055-1>
- foundation, E. V. (2020). *Sportpoli.* Arnhem. Opgeroepen op november 19, 2021, van <https://esthervergeerfoundation.nl/sportpoli/>
- Kapel, G. (2020). *Sporten Kan Jouw Zelfvertrouwen Vergroten.* Amsterdam. Opgeroepen op november 19, 2021, van <https://www.the-bootclub.com/hoe-sporten-jouw-zelfvertrouwen-kan-vergroten/>
- Medical, S. (2020). *Hoe ga je ermee om als kinderen een beperking hebben.* Nieuwegein. Opgeroepen op november 19, 2021, van <https://www.sunrisemedical.nl/blog/hoe-ga-je-ermee-om-als-kinderen-een-beperking-hebben>
- Vegt, A. L. (2017). *Levert fysiek bezig zijn met spel en beweging een bijdrage aan sociaal en emotioneel leren?* Ede. Opgeroepen op november 19, 2021, van <https://wij-leren.nl/fysiek-spel-beweging-leerprestaties-sociaal-emotioneel-gedrag.php>