

## 'Voetbal brengt jongeren bij elkaar'

● Voetbal populair bindmiddel binnen project Jongeren aan Zet

Door Chantal Bakker

**Wehe den Hoorn** Een kerstvoetbaltoernooi in Eenrum organiseren. Een pannaplein bouwen in Leens. De jongeren in de gemeente De Marne hebben het druk en niet zonder reden. Sport wordt in de dorpen in de gemeente namelijk veelvuldig gebruikt om jongeren samen te brengen en verantwoordelijkheid bij te brengen, vertelt Teye Barkema.

Hij is sinds september 2011 weer jongerenwerker in de gemeente De Marne en nauw betrokken bij *Jongeren aan Zet*. Dit project wordt mede gefinancierd door de provincie Groningen, die geld beschikbaar stelt voor het versterken van de leefbaarheid in krimpgebieden. "Jongerenwerk Barkema en De Haan is in het kader van *Jongeren aan Zet* door de gemeente aangesteld om in de dorpen een sterke infrastructuur voor jongeren te realiseren", vertelt Barkema. "Jongeren krijgen de mogelijkheid om hun eigen jeugdsozen en sportpleinen te bouwen en beheren. Wij begeleiden hen daarbij. Door ze verantwoordelijkheid te geven voor de ontmoetingsplekken, groeit hun zelfvertrouwen en maatschappelijke betrokkenheid. Iemand die bestuurservaring opdoet bij een jeugdsoos zal sneller in het bestuur van een sportvereniging gaan zitten. Dat bevordert de sociale cohesie."

Sport draagt hier ook aan bij en helpt om overlast van jongeren te voorkomen. In het kader van *Jongeren aan Zet* zijn dan ook sportieve projecten in de dorpen gelanceerd. In Wehe den Hoorn wordt bijvoorbeeld elke maandagavond door zo'n twaalf jongens in de gymzaal gevoetbald, vertelt Nathan Cusiël (21). Hij is voorzitter van jeugdsoos The Happy Station in Wehe den Hoorn en werd een jaar geleden be-

naderd door Barkema en zijn compagnon Jasper van Woerkom. "Ze vroegen of de jongens zin hadden in een wekelijks voetbalavondje. Dat vonden wij wel mooi, want doordeeweeks is er weinig te doen." Barkema: "Jasper sport vaak mee en pakt het moment aan om bij te praten met de jongeren over wat hen bezighoudt en wat er speelt in het dorp en rond de jongerenaccommodaties."

Ook in Leens is het sport troef. "Via *Jongeren aan Zet* is de jongeren gevraagd waar ze behoefte aan hebben in het dorp", vertelt de voorzitter van jeugdsoos Black Arrow, Coen Smit (19). "Wij wensten een plein waar we pannavoetbal kunnen spelen. Op dat plein komen twee dugouts, wifi en boxjes om de telefoon op aan te sluiten. Het sportplein wordt met jongerenwerk aangelegd en door de leden van Black Arrow beheerd. Het is goed dat wij die verantwoordelijkheid krijgen. Door samen aan dit project te werken, leren we respectvol met elkaar om te gaan."

In Eenrum zijn de jongeren met behulp van jongerenwerk druk met het realiseren van een eigen jeugdsoos én de organisatie van een zaalvoetbaltoernooi voor het dorp in de kerstvakantie. "Het leek ons leuk zo'n toernooi op te zetten", zegt de voorzitter van het jeugdsoosbestuur, Martijn Nubé (19). "We leren met behulp van jongerenwerk hoe we een evenement organiseren en dat vergroot ons verantwoordelijkheidsgevoel. Sport is bovendien een mooi middel om jongeren bij elkaar te brengen. Als wij zin hebben, kunnen wij in Eenrum ook voetballen in de gymzaal." Barkema knikt. "Het is mooi om met de jongeren in De Marne te werken. Je kunt afspraken met hen maken en ze gaan volwassen met hun verantwoordelijkheden om. En dankzij sport is het contact met en tussen de jongeren nog beter geworden."



▼ Jongeren spelen zaalvoetbal in de gymzaal in Wehe den Hoorn. Foto: Jan-Willem van Vliet

De Provincie Groningen is partner van Sportplein Groningen: een samenwerkingsverband van negen partners op het gebied van sport en bewegen. Zie ook [www.sportplein groningen.nl](http://www.sportplein groningen.nl).

# Bloed, zweet en regen

Dik 500 eerstejaarsstudenten van het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool beleefden afgelopen week een loodzware survival in de Belgische Ardennen. Zo ook Stefan van Erp (20) en Ilse Boersma (23). Zij schreven een verslag over de 'expeditie' die in het teken stond van teambuilding. Hoe overleefde hun klas in de *middle of nowhere*?

Door Chantal Bakker

**Woensdag 6 november** We gaan richting de Belgische Ardennen. We hebben zware tassen bij ons met kampeeruitrusting, wandelschoenen en regenkleding. De voorspelling: vijf dagen regen. Dat is precies wat het doet bij aankomst. Na een hike (trektocht) van ongeveer anderhalf uur komen we aan bij een open plek. De eerste opdracht is goed voor de teambuilding: bouw met je klas een groepsbivak (of kampement) met stokken, zeil en touw. Na uren bloed, zweet en regen staat er een creatieve tent. Het kampvuur brandt en de gasbranders gaan aan om een simpele maaltijd te maken. Daarna gaan we slapen, nieuwsgierig naar wat ons morgen te wachten staat.

**Donderdag 7 november** Om 07.00 uur worden we gewekt door onze begeleiders. We breken het kampement af en doen een campsweep (je laat het terrein zo schoon achter, dat niemand ziet dat er mensen zijn geweest). We ontbijten met brood, melk en een appeltje en krijgen een kaart met de dagroute. Na een uur hiken, gaan we naar een grot en wandelen we in een oud park langs bijzondere bomen. Daarna wacht ons een competitie raften en gaan we nog klimmen, abseilen en op de klettersteig (een parcours van staalbeugels, staaldraad en staaltrappen dat via de rotsen omhoog gaat). Angsten worden daar overwonnen. In de stromende regen proberen we daarna op een blubberveld een bivak te bouwen. Na uren zwoegen in het donker staat er een maar deze stort al snel in. Tweepersoons koepeltentjes brengen redding. Ook mogen we uitslapen.

**Vrijdag 8 november** Om 08.30 uur staan we op. Vandaag gaan we hiken met backpacks op de rug. Om de beurt lopen de studieteams voorop. Zo nu en dan laat de zon zich zien. Dat is ontzettend fijn. Na een hike van zo'n vijf uur komen we aan bij de plek waar we per studieteam een kampement bouwen. Overleg en initiatief nemen zijn belangrijk. Ieder studieteam heeft iemand afgevaardigd om het kampvuur te bouwen. Met zijn allen zitten we er, op de eerste droge avond onder de sterrenhemel, omheen. Er komen mooie ge-

Expeditie in de Ardennen staat in het teken van de teambuilding



sprekken op gang en we leren elkaar van een andere kant kennen. Niet elke bivak is opgewassen tegen de harde wind en regen, maar dat drukt de pret niet.

**Zaterdag 9 november** Om 07.00 uur gaat de wekker, anderhalf uur later vertrekken we voor het eerst op tijd. In anderhalf uur hiken we naar de bivakplek waar ons activiteiten wachten. Een cursus vuur maken, een touwparcours maken, met bamboestokjes constructies maken en door een hindernistunnel kruipen. Daarna gaan we de hoogte in voor klimparcoursen en tokkelen (met een soort kabelbaan suis je met hoge snelheid naar beneden). Vervolgens bouwen we een laatste groepsbivak. We koken onder een afdakje en het kampvuur brandt. Na de evalu-

atie horen we dat de bussen morgen, mede door het weer, eerder vertrekken. De sfeer is beter dan ooit: niet voor iedereen is vijf dagen *back to basic* immers een hobby.

**Zondag 10 november** Om 07.00 uur staan we op, in no-time breken we ons kampement



▲ Stefan en Ilse voor de koepeltentjes. Foto: Eigen foto

af en eten we wat. We hebben een evaluatie met alle hoogtepunten van de week en hiken naar de droge, warme bus die ons naar Breda brengt. Alle belevenissen hebben onze klas en de studieteams hechter gemaakt. Natuurlijk was er ook frustratie bij de taakverdeling en samenwerking maar dat zijn leerzame processen, zeker omdat we straks op school ook veel moeten samenwerken. Vijf dagen lang bij elkaar zijn, dat vergt respect voor en geduld met elkaar. Het is belangrijk dat je zegt wat je vindt, initiatief neemt en positief blijft. Het was een ontzettend gezellige, leerzame week en ondanks de regen was het heerlijk in de natuur. De Ardennenweek was een onvergetelijke ervaring.

**Begeleiding**

De Ardennenweek is bedoeld voor eerstejaars studenten van de ALO en Sport, Gezondheid en Management. Liefst 19 klassen trokken naar België. Zij werden mede begeleid door tweede- en derdejaars studenten Outdoor & Adventure van het Instituut voor Sportstudies. Ilse en Stefan gingen met klas 1L (24 personen) op pad. Die bestaat uit zes studieteams waarmee je ieder studieblok opdrachten maakt. Daarom staat samenwerking met je studieteam tijdens de Ardennenweek centraal.

## 'Ricardo leeft op, nu hij weer sport'

● Sportloket Emmen helpt Ricardo (12) bij zoektocht naar (aan)gepaste sport

Door Chantal Bakker

**Erica** Hij was vijf jaar toen hij werd geschept door een auto. Na vijf weken in coma te hebben gelegen en zeven maanden te hebben gerevalideerd, deed Ricardo Posthuma (12) uit Erica wat de artsen niet meer voor mogelijk hielden: lopen. Al tijdens de revalidatie popelde de jongeman om te gaan sporten. Het Sportloket van het Scheper Ziekenhuis Emmen hielp hem in zijn zoektocht naar een (aan)gepaste sport.

Het loket is bedoeld voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte, die na behandeling en revalidatie (weer) willen sporten, vertelt Karlijn Meijerink van SportDrenthe. "Het gaat bijvoorbeeld om (ex-)hartpatiënten, reumapatiënten, mensen die een amputatie achter de rug hebben of een dwarslaesie hebben opgelopen. Maar ook kinderen met een beperking of met overgewicht komen bij ons. Deze doelgroep beweegt vaak minder dan gewenst en wordt bijvoorbeeld een revalidatiearts, fysiotherapeut of maatschappelijk werk naar ons doorverwezen."

De sessie bij het loket begint met een intakegesprek. "We proberen dan te ontdekken of mensen willen sporten en zo ja, wat ze willen doen. Sommige mensen willen na revalidatie alleen een meer actieve leefstijl. Wij kunnen ze bijvoorbeeld een wandelgroep adviseren. Andere mensen zoeken een sport zoals zwemmen, handbiken, fitness of rolstoelbasketbal. Wij helpen een geschikte vereniging te vinden en als ze de eerste stap naar de vereniging spannend vinden, gaan we mee. Na het advies volgen nog enkele telefonische gesprekken om terugval naar een inactieve leefstijl te voorkomen."

Ook het Diaconessenhuis in Meppel herbergt een sportloket. SportDrenthe wil via de loketten per jaar honderd mensen met een beperking of chronische aandoening helpen. "Zo'n 60 tot 68 procent is na een jaar nog sportief actief. De kracht van het Sportloket is dat we het aangepaste beweegaanbod in ieders woonomgeving kennen. Ook creëren we nieuw aanbod als er veel vraag is naar een beweeg- of sportactiviteit, zoals de sportgroep Vooruit in Emmen, voor kinderen met een beperking."

Ricardo kwam via zijn revalidatiearts terecht bij het Sportloket in Emmen. "Wij wilden dat hij na zijn revalidatie in beweging bleef, maar wisten niet waar hij terecht kon nu hij nog maar beperkt kon lopen", zegt vader Gerrit. "Via het Sportloket konden we terecht bij het zwembad in Veenoord waar hij één op één zwemles kreeg en diploma A en B haalde. Daarna wilde Ricardo wat anders en kwamen we via het loket bij paardrijden uit. Maar door een operatie aan de voet kwam hij stil te zitten. Omdat Ricardo nu met overgewicht worstelt, nam ik onlangs weer contact op met het loket. Zo kwamen we terecht bij FitKids: een fitnessprogramma bij Lampe Therapie in Emmen voor kinderen met een chronische ziekte of beperking. Ricardo vindt het fantastisch. We zoeken al lang naar een club waar hij kan voetballen en hopen die nog eens te vinden, maar we zijn al superblij met FitKids. Het is geweldig om te zien hoe Ricardo opleeft nu hij weer sport."



▲ Ricardo Posthuma is bij FitKids weer enthousiast aan het sporten. Foto: Boudewijn Benting

**Sportloketten**

De Sportloketten zijn onderdeel van het programma Revalidatie, Sport en Beweging, dat is gericht op het structureel aanbieden van sport- en beweegmogelijkheden aan revalidanten en patiënten tijdens en na behandeling en revalidatie. Het Sportloket vormt de schakel tussen zorg- en sportwereld en is iedere dinsdag geopend van 13.00 tot 17.00 uur (Scheper Ziekenhuis) en vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur (Diaconessenhuis).

Gemeente Groningen	Duidelijk noordlease	Noorderpoort	umcg
Alfa-college	Topsport NOORD	Hanzehogeschool Groningen University of Applied Sciences Instituut voor Sportstudies	
rijksuniversiteit groningen	sportplein Groningen	Proef het <b>LEVEN</b> van Drenthe	Energiewacht Betroevbare service in alarme en coöfart
provincie groningen	HUIS VOOR DE SPORT Bij Beweging!	Lubbers PERSONEELSDIENSTEN	

(Provincie Groningen, Huis voor de Sport Groningen, Noorderpoort, Alfa-college, Rijksuniversiteit Groningen, UMCG, Topsport NOORD, Gemeente Groningen en Instituut voor Sportstudies, Hanzehogeschool Groningen zijn partners van Sportplein Groningen.)