

## PERSMEDEDELING

Gent, 27 mei 2016

### Sport als middel voor re-integratie van kansengroepen

Een brug slaan tussen de zorg- en sportsector: sportclubs doen openstaan voor mensen uit kansengroepen. Maar evenzeer mensen met een verslaving aan het sporten krijgen, hen warm maken om aan te sluiten bij een reguliere sportclub. Dat is wat De Sleutel (1) wil bereiken met een nieuwe goede praktijk tot stand gekomen tijdens het project 'Sport als stimulans tot succesvolle re-integratie van (ex-) drugsverslaafden'. "Ik ben begonnen met 'start to run' en na enkele maanden was ik lid van een atletiekvereniging," zo getuigt één van de 700 (ex) cliënten, die participeerde in dit project.

Het handboek **Sportproject De Sleutel**, *de implementatie van sport als middel voor een succesvolle re-integratie van kansengroepen*, uitgegeven in samenwerking met Politeia, biedt een overzicht van alle ondernomen initiatieven, de goede praktijken en mogelijke drempels en valkuilen die tijdens het sportproject van De Sleutel aan de oppervlakte kwamen. Het boek is een praktische tool voor organisaties die een duurzaam sportbeleid willen ontwikkelen binnen de bestaande werking. De Sleutel wil er alles aan doen om zijn ervaringen en kennis te delen met andere partners. Ook Vlaams minister van Sport Philippe Muyters is alvast enthousiast. "Ik geloof zelf enorm in de kracht van sport, en ben dan ook blij dat De Sleutel hiermee aan de slag is gegaan en sport wil inzetten als een onderdeel van de therapie. Bovendien geven ze dankzij het draaiboek ook andere organisaties de kans om zelf aan de slag te gaan met sport. Daar dragen we als Vlaamse overheid graag ons steentje aan bij."

#### Positieve ervaring

Mensen met een drugprobleem vormen in eerste instantie geen doelgroep voor sportorganisaties. Vaak hebben sportverenigingen een negatief beeld van deze groep. De ervaringen van De Sleutel nuanceren deze beeldvorming. "Bij samenwerkingen met externe lesgevers of lokale sportclubs zien we dat de betrokken mensen wat onzeker starten, maar uiteindelijk heel positief afronden", zegt Thomas Sintobin projectmedewerker sport van De Sleutel. "Ze ervaren de doelgroep als zeer gemotiveerd en aangenaam om mee te sporten."

Ook uit getuigenissen blijkt dat de samenwerking tussen De Sleutel en lokale sportclubs een succes was. "Het was een leuke, vriendelijke en enthousiaste groep om mee te werken", vertelt Frieda Matthys, verantwoordelijke van judoclub Bourgoyen in Gent. "Hopelijk hebben ze iets geleerd tijdens de initiatieles judo. Voor ons was het een positieve ervaring en zeker voor herhaling vatbaar. Verder geeft het een goed gevoel om iets te kunnen bijbrengen."

Uiteraard zijn er toch nog drempels te overwinnen, maar via een aantal initiatieven heeft De Sleutel de meeste hindernissen kunnen wegwerken. Zo werden sportactiviteiten in samenwerking met reguliere clubs aangeboden, werden er sportinitiaties met professionele lesgevers geïntroduceerd,... Maar ondanks geleverde inspanningen blijken (ex-)cliënten nog steeds moeilijk de weg te vinden naar de gewone sportclub. "Om hieraan te verhelpen hebben we de intermediaire sportclub 'Xtratime' opgericht. Deze club is verbonden aan De Sleutel en wordt als een opstap gezien naar het reguliere sportcircuit. Op termijn is het de bedoeling dat de werking grotendeels wordt overgenomen door de (ex-)cliënten", aldus Thomas Sintobin.

## Alternatieve levensstijl

De Sleutel is er grotendeels in geslaagd om sport te integreren in de behandelingsmodellen. “In de drughulpverlening zetten wij vooral in op het aanleren van een alternatieve levensstijl. Weg van het druggebruik, weg van een ongezond en onregelmatig levensritme. In deze visie kan sport een belangrijke rol spelen”, zegt Sintobin. Iedereen weet dat sport belangrijke eigenschappen heeft om de levensstijl van iemand te veranderen. Ze komt de algemene gezondheid en de fysieke paraatheid ten goede. Daarnaast verlaagt ze de stressgevoeligheid, verhoogt de mentale weerbaarheid en creëert een positief zelfbeeld. Verder draagt ze bij tot sociale interacties en een goede samenwerking met anderen. Voor De Sleutel waren dat redenen genoeg om sport te verankeren in het re-integratieproces van cliënten.

De vooropgestelde doelstelling om het aanwezige sportaanbod binnen De Sleutel te professionaliseren is dus behaald. Om dat te realiseren heeft de organisatie verschillende pistes uitgewerkt. Eerst werd er een duidelijke visie rond sport ontwikkeld. Daarna werden er sportinitiaties binnen de behandelprogramma's geïntegreerd, partnerships opgesteld met buurtsportwerkingen en hogescholen, ingezet op een vrouwvriendelijk sportaanbod, sportmateriaal aangekocht en sportvoormiddagen georganiseerd. In totaal kregen meer dan 700 cliënten sportinitiaties aangeboden over een periode van twee jaar. De wekelijkse sportmomenten tellen ongeveer 70 deelnemers, verspreid over zeven afdelingen “Als organisatie kunnen we gerust zeggen dat sport is verankerd in onze behandelprogramma's. We zijn overtuigd van de meerwaarde van sport in de begeleiding van mensen met een drugprobleem”, aldus Sintobin.

## Talent ontdekken

Zowel de begeleiders als de cliënten hebben een goed gevoel bij de sportactiviteiten. Het is duidelijk dat sport en bewegen echt leeft binnen de verschillende afdelingen. Tuur, sportpromotor bij de therapeutische gemeenschap voor dubbel diagnose in Gent, is alvast overtuigd. “Sporten stimuleert het zelfvertrouwen bij elke persoon. Dankzij de uitbreiding van het sportaanbod en de bijhorende structuur, merk ik een duidelijk verschil in onze groep. Op die manier krijgt elke bewoner de kans om zijn persoonlijke talenten te ontdekken.” Ook afdelingshoofd Joris Cracco, van het Residentieel kortdurend Jongerenprogramma (RKJ) is enthousiast. “In het RKJ werd al aandacht besteed aan sport. Dankzij het project hebben we meer kunnen inzetten op de begeleiding en het motiveren van onze jongeren om ook na de behandeling en in de vrije tijd te sporten.”

De cliënten kunnen het best verwoorden welke impact het sportproject had. “Tijdens het lopen en fitnessen kan ik rustig nadenken. Zo ontdek ik positieve zaken waar ik mij kan aan optrekken. Mijn lichaam blijft ook gezond. Die groeiende fysieke conditie geeft mij extra energie en motivatie voor het programma. De nieuwe activiteiten zijn een goede manier om mijn vrije tijd in te vullen”, getuigt Jonas (2), bewoner van de therapeutische gemeenschap te Gent. Ook Stefaan (2) heeft de sportmicrobe te pakken. “Ik ben begonnen met lopen tijdens mijn opname in het Crisisinterventie centrum. Daarna heb ik deelgenomen aan de start to run-initiatie van het dagcentrum. Toen kreeg ik de smaak echt te pakken en ben ik lid geworden van een atletiekclub. Eens diep gaan tijdens het lopen, zorgt voor voldoening achteraf. Je maakt ook je hoofd leeg. Nu ga ik regelmatig joggen met mijn vriendin. Het is mijn droom om ooit een marathon te lopen.”

- (1) De Sleutel situeert zich binnen de gezondheidszorg en richt zich naar mensen met drugproblemen en risicogroepen met een aanbod van preventie, crisisopvang, ambulante en residentiële hulpverlening en werkgelegenheid in Vlaanderen.
- (2) Om redenen van privacy gebruiken we fictieve namen

**Verantwoordelijke bericht:** Rita Brauwers: gsm 0474 55 36 52

## Achtergrondinfo bij project “Sport: een stimulans tot succesvolle re-integratie”

### 1. Aantal deelnemers (schatting)

Er worden wekelijks in 7 afdelingen van De Sleutel 1u tot 1u30 sportinitiaties georganiseerd (in functie van het programma). Wekelijks nemen zo ongeveer 55 tot 75 cliënten (over alle afdelingen heen binnen onze drughulpverlening) deel aan de sportinitiaties, met professionele begeleiding. Op jaarbasis zijn er 36 weken waarin de sportinitiaties doorgaan.

In totaal kregen 733 unieke cliënten vanaf begin 2014 tot eind 2015 tijdens het project het aanbod om zo'n sportinitiatie te volgen (gekoppeld aan het hulpverleningsprogramma/therapie, m.n. de cliënten in opname - in CIC, RKJ of één van de TG - plus de cliënten ambulante in begeleiding via een groepsprogramma van één van onze dagcentra)

Daarnaast organiseerden we tijdens de vrije tijd ook diverse activiteiten met een groot aantal deelnemers (deelname op vrijwillige basis)

- Sportvoormiddagen:  
Omnisporttornooi: +/- 60 sporters (waarvan 10 à 15 begeleiders/medewerkers van De Sleutel)  
Sportvoormiddag 2: Loopeestafette: +/- 40 cliënten
- Start to run Dagcentrum Gent: wekelijks 4 tot 8 lopers (incl 3tal stafleden), 10 weken  
Start to run: Dagcentrum Brugge: wekelijks 6 tot 10 deelnemers (incl. 1 stafid), 12 weken.

- Sportevenement Find your kick

Aantal sportende deelnemers: 109

organisaties: 8

sportmonitoren: 9

### 2. Volgorde van populaire sporten (op basis van bevraging cliënten ; n = 65):

Top 15 van sporten ~ volwassenen		Top 10 van sporten ~ jongeren		Minder bekende sporten	
Voetbal	Vechtsport	Voetbal	Schaatsen	Oriëntatietoeloopt	Padel
Fitness	Fietsen	Fitness	Hockey	Frisbee	Capoeira
Lopen	Hockey	Basketbal		Kinbal	Krachtsbal
Volleybal	Zwemmen	Lopen		Tag rugby	Geocaching
Basketbal	Squash	Boksen		Ropeskip-ping	Korfbal
Badminton	Tennis	Zwemmen		Bmx	Free running
Ping-pong	Kickboks	Tennis			Tchouckbal
Boksen		Squash			

### 3. Andere belangrijke resultaten van een bevraging bij opstart project in 2014 (n = 65):

Een opsomming van de belangrijkste bevindingen uit de analyse van de vragenlijsten:

- Hoofdzakelijk mannelijke populatie (+92%)
- 83% percipieert zijn lichamelijke conditie als matig – goed
- Duidelijk chronische problematiek

- Positieve attitude ten opzichte van sport
  - Grootste groep in contemplatie-preparatie fase ten opzichte van het sporten. Ze realiseren zich dat sport belangrijk is en ze hebben er wel interesse in, maar ze moeten het nog georganiseerd krijgen en de effectieve stap zetten tot deelname vooral 'motivatie-werk' te doen
  - 83% was ooit aangesloten bij sportclub, 50% weet zeker dat ze zich ooit terug gaan aansluiten
  - Benefits van sport: conditie verbetert, spieren versterken, maakt mij fitter, uitleven, gezondheid verbetert
  - Barrières t.o.v. sport: drugs, persoonlijke problemen, gebrek aan tijd, gebrek aan energie, gebrek aan doorzettingsvermogen
  - Barrières t.o.v. sportclub: financieel, andere mensen, gebruik, tijdsgebrek, blessure
4. Bevindingen periodieke bevraging cliënten ivm de sportinitiaties (n= 822 feedbackformulieren) (\*):
- De sportinitiaties zorgen voor een stijging van het positief welzijn (de gemiddelde stijging bedraagt 2,66). De meerderheid (66%) geeft dergelijk positief effect aan. 18% ondervindt een daling van het positief welzijn en 16% geeft aan geen verschil te ondervinden.
  - De sportinitiaties zorgen voor een lichte daling van de psychische nood (de gemiddelde daling bedraagt 0,90). 44% geeft dergelijk positief effect aan. 24% zegt een verhoogde psychische nood te ondervinden na de sportinitiatie. Voor 32% is geen verschil merkbaar op vlak van psychische nood.
  - De sportinitiaties zorgden voor een stijging in vermoeidheid (de gemiddelde stijging bedraagt 1,41). 56% geeft aan meer vermoeid te zijn na de sportinitiatie. Bij 11% is geen verschil merkbaar. 33% van de ondervraagde populatie geeft aan dat de vermoeidheid daalt door de sportinitiatie. Dit zou verklaard kunnen worden doordat ze energie halen uit het sporten.

Uit de feedbackformulieren komen voornamelijk positieve reacties. De aanpak van de trainer scoorde het best (met 8/10). De inzet van de professionele sportlesgevers blijkt dus zeker een goede invulling. De laagste score werd toegekend aan de vraag of de deelnemers iets hebben bijgeleerd tijdens de sportinitiaties (6,39/10). Dit kan te wijten zijn aan het feit dat heel wat bekende sporten aangeboden werden. We probeerden ons te houden aan een ratio 3:1 van gekende sporten : minder gekende sporten. Ondanks dit de laagste score is, blijft deze voldoende hoog om te besluiten dat de sportinitiaties kwaliteitsvol waren. De sessies sloten goed aan bij wat de deelnemers verwachtten (6,79/10) en werden als leuk ervaren (7,07/10).

Het grootste deel van de ondervraagde populatie ondervindt de positieve effecten van sport (verhoogd positief welzijn en verlaagde psychische nood). De meerderheid geeft echter aan het sporten leuk te vinden en blij te zijn met zaken die ze bijleren. De algemene tendens is positief.

De negatieve effecten (gedaald positief welzijn én gestegen psychische nood) zouden kunnen toegeschreven worden aan het feit dat sommige mensen niet graag sporten. Sport kan bij enkele individuen ook stress met zich meebrengen. Nieuwe sporten zorgen voor onzekerheid en kan negatieve invloed hebben op de gemoedstoestand.

(\*) Rapport sportinitiaties: de cliënten die deelnamen aan de sportinitiaties vulden wekelijks een frequentielijst in. Elke sport werd 3 weken na elkaar aangeboden. Na de 3e keer vulden de deelnemers de evaluatieformulieren in. De subjectieve evaluatieschaal (SEES) werd net voor en net na de sportinitiatie ingevuld en peilt naar het effect van de sportinitiaties op het positief welzijn, de psychische nood en de vermoeidheid. Het feedbackformulier (FB) vraagt naar de mening van de deelnemers over de sportinitiaties. Dit werd na de sportinitiatie afgenomen.