

GSG: MEER DAN EEN SPORTCLUB

Overall om je heen hoor je hoe belangrijk het is dat je minstens een half uur per dag beweegt en dat sporten hét middel is om gezond te blijven. Voor veel mensen zonder beperking is het al lastig om zich hieraan te houden, maar voor mensen met een beperking zal dat zeker gelden, kan ik me zo indenken. Ik besluit de stoute schoenen aan te trekken en benader een sportclub voor mensen met een beperking om te zien welke drempels hun leden tegen zijn gekomen voordat ze gingen sporten en wat het sporten voor hen betekent.

Drempel

Ik kom terecht bij GSG, de Gehandicapten Sportclub Groningen en zij zijn graag bereid me een kijkje in hun keuken te laten nemen. Ik word uitgenodigd om een avondje te komen kijken bij de zwemafdeling, waar zwemles wordt gegeven aan kinderen met een beperking en waar op recreatief of wedstrijdniveau baantjes kunnen worden getrokken. De voorzitter van de club, Peter Geres, legt uit waarom ik met open armen wordt ontvangen: “Het is voor ons op de één of andere manier erg moeilijk om onze doelgroep te bereiken. Dit is een mooie gelegenheid om mensen te laten weten hoe goed sporten voor je is en hoeveel plezier je eraan kunt beleven.”

Hoe het precies komt dat de club lastig in contact komt met geïnteresseerden durft hij niet goed te zeggen. “De meeste mensen komen hier via mond-tot-mondreclame. Hoe dat komt? Misschien is er meer overtuigingskracht nodig om iemand met een beperking naar een sportclub toe te krijgen dan een gezond persoon. Vaak lopen deze mensen tegen zoveel problemen op als ze iets willen gaan ondernemen, dat de drempel om iets nieuws te proberen behoorlijk hoog is geworden.”

Moeite waard

Dat het de moeite waard is om een keer mee te komen doen, bevestigen Bert en Siebrand, twee trouwe GSG-ers die allebei hebben leren zwemmen bij GSG rond begin jaren '80, lid zijn geweest van de wedstrijdselectie en nu nog recreatief hun baantjes trekken. Bert: “Rond 1980 heb ik zelf zwemles gehad, hier bij GSG. Het heeft me, doordat de controle over mijn lichaam door mijn aandoening niet goed is (*Bert heeft last van spasmen, door zuurstoftekort bij zijn geboorte, red.*), een aantal jaren gekost voor ik eindelijk mijn diploma haalde. Maar het is me mooi wel gelukt.”

Nu zwemt Bert zijn baantjes in de eerste plaats omdat het goed voor hem is om te bewegen en omdat dit in het water nu eenmaal makkelijker gaat dan op het vaste land. “Ik ben, na wat omzwervingen, eigenlijk weer begonnen op aanraden van de fysiotherapeut. In het water wordt je als het ware gewichtsloos, waardoor het veel eenvoudiger en minder belastend is om te bewegen.” Daarnaast is voor hem ook het contact met anderen erg belangrijk.

Motor

Siebrand is het eigenlijk net zo gegaan. Het heeft een tijd geduurd voor hij zijn diploma haalde en toen hij het papiertje eenmaal binnenhad, was hij zo zat van het oefenen dat hij zo snel mogelijk wilde stoppen met zwemmen. “Ik ben uiteindelijk gebleven omdat één van de badmeesters bleef aandringen dat ik het moest blijven doen en dat het vanzelf leuker zou gaan worden. En zo ben ik uiteindelijk beland in de wedstrijdselectie en met veel plezier actief geworden binnen GSG als vrijwilliger.”

Van de overige aanwezigen begrijp ik dat Siebrand in dat opzicht heel erg belangrijk voor de zwemafdeling is. Hoewel hij zelf weglacht dat hij de motor van de zwemafdeling zou zijn, moet hij wel beamen dat hij zeven dagen per week bezig is met de club. “Op dinsdagavond geef ik zwemles, op donderdagavond zwem ik zelf en ik zit ook nog in het bestuur. Op de avonden dat er geen zwemmen of vergadering is, is er altijd wel iets dat nog even geregeld moet worden of een telefoontje dat moet worden gepleegd.” Siebrand legt uit dat hij wel van plan is zijn activiteiten binnen de club wat terug te gaan brengen, omdat hij nauwelijks tijd overhoudt voor een sociaal leven naast zijn werkweek van veertig uur en GSG. “Maar ik vind het wel lastig om te stoppen. Het is mooi om te merken dat je echt iets voor een ander kunt betekenen en dat het gewaardeerd wordt dat je je zo inzet”. Vooral de beslissing om eventueel te stoppen met het geven van zwemlessen valt hem zwaar. “Veel kinderen die hier zwemles hebben, hebben het in het alledaagse leven niet al te makkelijk. Voor sommigen is het moeilijk om aansluiting te vinden. Je merkt dan soms dat ze zich heel erg richten op één persoon en daardoor erg afhankelijk van je worden.”

Belangrijk

Hoe afhankelijk de vereniging van vrijwilligers is, laat Peter Geres me zien door me te wijzen op de manier waarop hier zwemles wordt gegeven aan kleine ukkies van een jaar of vijf. In het ondiepe instructiebad oefent vanavond een groepje van zo'n zes kinderen. Hoewel ze drijfkurken om hebben, wordt elk van hen constant begeleid door twee volwassenen die met ze mee zwemmen. Geres legt me uit dat dat geen overbodige luxe is. "De kinderen die hier zwemles krijgen, hebben deze intensieve begeleiding echt nodig. Stuk voor stuk hebben ze een beperking die ervoor zorgt dat het niet verantwoord is dat ze 'vrij' rondzwemmen, zonder dat er iemand in de buurt is. Daarom kunnen ze ook niet terecht bij reguliere zwemlessen, waarbij er één badmeester verantwoordelijk is voor een groep soms wel 15 kinderen. Er is dan gewoon te weinig begeleiding en aandacht voor ze om hun veiligheid te garanderen."

Vanavond is die aandacht er volop. Eén-op-één begeleiding is de minimale vereiste die GSG stelt. "In de praktijk komt het er dus vaak op neer dat het aantal vrijwilligers bepaalt hoeveel kinderen er mee kunnen doen aan de zwemles. We zijn nu even in de luxepositie dat we een aantal studenten van een sportopleiding hebben gevonden die ons helpen, zodat we zelfs twee vrijwilligers met één kindje mee kunnen laten zwemmen, maar normaal gesproken is het werven van vrijwilligers één van onze grootste zorgen", aldus Geres.

Ook Bert benadrukt me hoe belangrijk vrijwilligers zijn om gehandicaptensport mogelijk te maken. "Toen ik na een aantal jaren niet in Groningen te hebben gewoond hier in 1990 terugkwam, heb ik me direct weer aangemeld bij GSG. Vanaf 1991 tot 1995 heb ik toen in de wedstrijdselectie gezwommen en meegedaan aan veel nationale en internationale wedstrijden. Het hoogtepunt hiervan was mijn deelname aan de Wereldspelen in Malta (*vergelijkbaar met Olympische Spelen, red.*) in 1994. Een prachtige ervaring. Het enige dat minder leuk was, is dat we eigenlijk alleen het sportcomplex en ons hotel hebben gezien. Er waren niet genoeg vrijwilligers mee om ons te begeleiden om ook nog wat meer van het land te gaan bekijken. Daarom heb ik ook des te meer respect en bewondering voor de vrijwilligers die wél mee waren. Zij hebben er, met een veel te kleine ploeg, toch voor gezorgd dat wij overal op tijd waren en ons een mooi evenement bezorgd."

Zelfvertrouwen

Naast het sportieve hoogtepunt dat zijn ervaring in de wedstrijdselectie vormt, legt Bert me uit wat zijn zwemsuccessen nog meer hebben betekend. “De periode dat ik in de wedstrijdselectie zwom heeft me een heleboel zelfvertrouwen gegeven. In die vier jaar heb ik zo’n dertig medailles bij elkaar gezwommen, ondanks het feit dat mijn lichaam vaak tegenstribbelt, ook als ik aan het zwemmen ben. Ik kan bijvoorbeeld de vlinderslag en de borstcrawl erg moeilijk, omdat mijn lichaam die bewegingen niet goed aan kan. Het geeft me een goed gevoel dat ik door te vechten en door te zetten toch zover gekomen ben. Die medailles zijn daarom voor mij het bewijs dat ik een heleboel waard ben, ook al kan ik sommige dingen in het leven niet of minder goed.”

Gezelligheid

Buiten de mogelijkheid die GSG mensen biedt om op sportief vlak bezig te zijn, is de club voor veel mensen ook een bron van gezelligheid en sociale contacten. Geres legt me uit dat hoewel dit eigenlijk voor elke sportclub zo is, deze elementen bij GSG misschien nog wel extra belangrijk zijn, omdat het niet voor iedereen met een beperking even eenvoudig is om zich in het maatschappelijk verkeer te begeven. “GSG is niet alleen belangrijk voor mensen omdat ze hier de noodzakelijke uurtjes beweging kunnen halen. Voor veel mensen vormt GSG een onderdeel van het sociale netwerk. Ze komen hier niet alleen om te zwemmen, maar vooral ook om hier en daar even een babbeltje te maken. Vooral bij de recreatieve zwemmers lijkt dat aspect soms belangrijker te zijn dan het bewegen op zich. Vaak zwemmen ze maar een aantal baantjes op een avond, om vervolgens met een paar man ‘bij te komen’ en te kletsen aan het einde van het bad. En vooral ook daarom is het zo belangrijk dat een club als GSG bestaat!”