

## **Psylosclubs op zoek naar meer lokale verankering**

**Psylos vzw – de Vlaamse federatie voor sport en recreatie in de geestelijke gezondheidszorg – heeft als overkoepelende sportfederatie de taak op te treden als spreekbuis voor clubs en sporters met een psychische beperking. Anno 2010 klinkt de vraag naar een betere lokale verankering bij de Psylosclubs steeds luider. Het is en blijft voor heel wat clubs immers niet eenvoudig om de weg naar lokale sportpartners te vinden.**

Psylosclubs lijken een vreemde eend in de bijt in het Vlaamse sportlandschap aangezien zij verbonden zijn aan een psychiatrisch ziekenhuis, een psychiatrisch verzorgingstehuis, een initiatief beschut wonen of een dagactiviteitencentrum binnen de geestelijke gezondheidszorg. Toch streven ook zij, net als reguliere sportclubs, naar een kwaliteitsvolle en gezonde sportbeoefening bij hun leden, en dit zowel binnen als buiten de zorginstelling.

### **De Psylosclub en zijn omgeving**

Voor sporters met een psychische beperking is het uitermate belangrijk dat er rekening wordt gehouden met hun individuele capaciteiten en wensen. Sommigen hebben nood aan een sportomgeving die hen bekend is en waar ze mensen kennen (binnen de zorginstelling). Anderen daarentegen zijn klaar om een stapje naar buiten te zetten, richting regulier sportmilieu. Deze stap verloopt echter niet altijd van een leien dakje. Door de unieke structuur van de Psylosclub, namelijk de verbondenheid met een geestelijke gezondheidszorgsetting, en het feit dat de medewerkers voornamelijk professionals in de geestelijke gezondheidszorg zijn, bestaat er vaak een eerder beperkte kennis van het lokale sportlandschap. Ook omgekeerd zijn de lokale sportverenigingen niet of weinig bekend met de werking van de Psylosclubs. Daarnaast merken we dat er, ondanks het feit dat de reguliere sportwereld steeds meer open staat voor deze doelgroep, vaak een zekere drempel blijft bestaan. Er heerst in onze maatschappij jammer genoeg nog heel wat onwetendheid en onbegrip met betrekking tot de geestelijke gezondheidszorg.

### **Sportraad als eerste stap**

De lokale sportraad wordt door Psylos beschouwd als een ideaal kanaal om Psylosclubs voor te stellen aan andere clubs. Eveneens is dit de plaats bij uitstek voor zowel formeel als informeel overleg tussen verschillende sportclubs. Betrokkenheid van Psylosclubs bij de sportraad kan ook bijdragen tot een correcte beeldvorming rond de doelgroep. Psylos spoort haar clubs sterk aan tot deelname aan de sportraad. Een extra duwtje in de rug vanuit de sportdienst kan een bijkomende stimulans zijn. Neem een kijkje op [www.psylos.be](http://www.psylos.be) om te weten te komen of er zich een Psylosclub bevindt in jouw gemeente!

De werking van de meeste Psylosclubs speelt zich niet uitsluitend af in de gemeente waar de Psylosclub gevestigd is. Vaak wordt er ook op regelmatige basis in de omliggende gemeenten gesport. Er wordt bijvoorbeeld wekelijks een uitstap gemaakt naar het zwembad of de manege in een buurgemeente. Het is van belang dat ook deze naburige gemeenten op de hoogte zijn van de werking van de Psylosclub. Aan de Psylosclubs werd reeds gevraagd om contact op te nemen met de sportdiensten van de gemeenten waar zij op regelmatige basis sporten. Psylos vraagt dat ook deze gemeenten aandacht besteden aan sporters met een beperking in het hoofdstuk diversiteit van hun sportbeleidsplan.

### **Informatie en beeldvorming**

Zoals reeds aangegeven, hebben heel wat mensen een eerder beperkt beeld van de geestelijke gezondheidszorg. Hierdoor heerst er bij heel wat reguliere clubs drempelvrees voor een samenwerking met een Psylosclub en het werven van leden met een psychische beperking. Nochtans kunnen veel mensen met psychische problemen, mits de nodige begeleiding, perfect

functioneren binnen het verenigingsleven. Psylos stelt haar expertise ter beschikking om mensen te informeren en bij te dragen tot correcte beeldvorming. Zo biedt Psylos een infopakket aan: "Als sporter onder de sporters – mensen met een psychische beperking in beweging". Dit pakket omvat een infosessie met een presentatie en een handig meegeefboekje. In deze uitgave wordt sport en beweging voor mensen met een psychische beperking onder de aandacht gebracht en wordt de hand gereikt naar alle sportactoren, vrijwilligers en organisaties om personen met een psychische beperking in beweging te brengen. Naast een algemeen beeld over de doelgroep wordt in deze uitgave dieper ingegaan op de beperkingen, maar vooral ook de mogelijkheden op vlak van fysieke activiteit, sociale omgang, sportparticipatie en integratie in de sportclub. De infosessie kan de drempel verlagen voor clubs die hun aanbod willen openstellen voor mensen met een psychische beperking. Lokale sportdiensten kunnen hierbij een voortrekkersrol opnemen door dit infopakket aan te bieden en te promoten.

De uitgave "Als sporter onder de sporters – mensen met een psychische beperking in beweging" kan online besteld worden op [www.psylos.be](http://www.psylos.be) of via een e-mail naar [info@psylos.be](mailto:info@psylos.be).

### **Proefproject lidkaarten**

Begin 2010 is Psylos gestart met een proefproject "de Psylos lidkaart als voordeelpas". Wat houdt dit project concreet in:

- Psylosclubs gaan binnen de gemeente en de regio waarin hun leden wonen op zoek naar mogelijkheden om de herkenbaarheid van de club te vergroten via de lidkaart. Psylosleden worden (h)erkend als leden van een sportclub, als sporters met een beperking in plaats van als bewoners van een psychiatrisch ziekenhuis of als psychiatrische patiënten. Deze andere invalshoek vermindert het stigma en biedt meer perspectieven voor de sporter.
- Psylosclubs gaan een aantal afspraken maken rond voordelen die kunnen gekoppeld worden aan de lidkaart in functie van het verlagen van de instapdrempel voor kandidaat-sporters. Hierbij gaat het niet enkel om het verlagen van de financiële drempel, maar kan er ook gedacht worden aan reguliere clubs die een proefperiode aanbieden aan Psylosleden op vertoon van de lidkaart.
- De kaart geldt als een legitiem bewijs dat deze sporters wel degelijk een beperking hebben. Een psychische handicap is immers vaak uiterlijk niet zichtbaar. Dankzij de lidkaart kunnen Psylosleden bijvoorbeeld genieten van het tarief voor mensen met een handicap bij een bezoek aan het zwembad.

Psylos vraagt aan de sportfunctionarissen om dit proefproject als actieve partner op lokaal vlak te promoten en de Psylosclub hierin te ondersteunen.

### **Project toegankelijke sport – Zuid-Oost-Vlaanderen**

In de periode 2007-2009 kreeg Psylos via Anders Gewoon – een samenwerkingsverband tussen verschillende actoren uit de geestelijke gezondheidszorg rond correcte beeldvorming – de kans om een proefproject op te zetten in de regio Zuid-Oost-Vlaanderen rond sport als middel tot integratie.

Het project had tot doel om mensen met een psychisch beperking via het medium 'sport en recreatie' in contact te brengen met de ruimere samenleving. In samenspraak met lokale besturen werd er getracht om met lokale sportclubs, maar ook met middenveldorganisaties die een lokaal aanbod inzake sportieve recreatie hebben, samen te werken aan een betere beeldvorming en integratie van personen met een psychische beperking in het reguliere (sport)milieu. Een niet onbelangrijke factor tot welslagen van dit project was het Decreet Lokaal Sportbeleid (9 maart 2007) waarbij gemeenten *verplicht* werden om aandacht te besteden aan bijzondere doelgroepen.

Aangezien sport voor mensen met een psychische beperking vaak onbekend terrein is voor sportclubs en sportdiensten, werd er een werkgroep opgericht die trachtte om de sportwereld en de wereld van de geestelijke gezondheidszorg dichter bij elkaar te brengen. Deze werkgroep,

samengesteld door vertegenwoordigers uit verschillende geestelijke gezondheidszorgsettings, formuleerde richtlijnen waaraan sportclubs zouden moeten werken als zij zich toegankelijker willen opstellen naar sporters met een (psychische) beperking. Als basisvoorwaarde werd gesteld dat de club een contactpersoon aanstelt voor (kandidaat)sporters met een beperking. Daarnaast werden een aantal drempelverlagende acties omschreven waaraan extra subsidiepunten zouden kunnen verdiend worden. Enkele voorbeelden:

- Proefperiode bv: de eerste drie lessen gratis en vrijblijvend aanbieden
- Trainer ter beschikking stellen om initiatielessen te geven in samenwerking met een instelling of geestelijke gezondheidszorginstantie
- Mogelijkheid bieden om een sportpartner te vinden binnen de club
- G-werking hebben of opstarten

Aan de sportdiensten en schepenen werd gevraagd om deze voorstellen mee te nemen in de uitwerking van hun sportbeleidsplan en subsidiereglement. In drie van de vier gemeenten bleek eind 2008 dat er in het sportbeleidsplan duidelijk aandacht was voor personen met een beperking. In één gemeente krijgen sportclubs voortaan de voorgestelde extra subsidiepunten (en bijhorende financiële middelen) voor drempelverlagende initiatieven.

Psylos heeft in de loop van dit project gemerkt dat heel wat sportdiensten te vinden zijn voor een 'Sport-voor-Allen beleid' waarin ook mensen met een psychische beperking niet vergeten worden. Een steuntje in de rug en extra informatie blijken wel nodig. Psylos ondersteunt lokale besturen dan ook graag in hun beleid inzake sport voor personen met een beperking.

Meer informatie rond bovenstaand project is te vinden in de uitgave "Een draaiboek voor het opzetten van beeldvormingsprojecten over geestelijke gezondheid". Deze uitgave is gratis te verkrijgen bij Psylos.

## **Good practices**

Ervaring in de praktijk leert dat er succesvolle samenwerkingen kunnen ontstaan tussen Psylosclubs en lokale (sport)verenigingen. Aan de hand van enkele voorbeelden wordt aangetoond dat integratie van de sporter met een psychische beperking in het reguliere sportmilieu zeker mogelijk is. Deze good practices kunnen dan ook een bron van inspiratie zijn, zowel voor Psylosclubs als voor andere actoren die zoveel mogelijk mensen aan het sporten willen krijgen.

### *Samen op pad*

Psylosclub Klimop Geel is gekoppeld aan drie wandelclubs. Vrijwilligers van de wandelclub stippelen tochten uit en zorgen indien nodig voor vervoer naar de startplaats. Op elke tocht wordt samen gewandeld, sommige vrijwilligers zijn hierbij de vaste wandelpartner van een wandelaar aangesloten bij Klimop Geel, anderen wandelen samen in kleine groepjes, ieder op zijn tempo. Wandelen staat centraal. Enkele leden van Psylosclub Klimop nemen ondertussen ook op regelmatige basis deel aan georganiseerde tochten ingericht door één van de drie wandelclubs of hebben zich aangesloten bij één van deze clubs. Een duurzame samenwerking dus met kansen op maat van ieders interesses en mogelijkheden.

### *Zumba!*

Voorbije lente organiseerde Psylosclub Sint-Franciscus Zottegem in samenwerking met de lokale KWB-afdeling een initiatierreeks zumba. De lessenreeks vond plaats in de sporthal van het psychiatrisch ziekenhuis. Psylosleden namen hierdoor gratis deel, KWB-leden betaalden een democratische bijdrage. De kosten voor de lesgever werden gedeeld door beide partners. Zowel voor de Psylos- als voor de KWB-leden was deze lessenreeks een unieke ervaring, zeker voor herhaling vatbaar!

Starten met een lokaal inclusiebeleid voor sporters met een psychische beperking moet dus niet via een groots project, klein begonnen is half gewonnen. Psylosclubs zijn vragende partij om – waar mogelijk in samenwerking met de sportdienst – de lokale mogelijkheden af te tasten.

## Contact



Valkerijgang 26  
3000 Leuven  
016 22 04 15  
[info@psylos.be](mailto:info@psylos.be)  
[www.psylos.be](http://www.psylos.be)