



# SPORT ALS MIDDEL VOOR RE-INTEGRATIE VAN KANSENGROEPEN



**THOMAS SINTOBIN**  
Projectmedewerker sport, De Sleutel

**ROBRECHT KEYMEULEN**  
Beleidsmedewerker behandeling, De Sleutel

**PAUL DE NEVE**  
Stafmedewerker communicatie en projecten, De Sleutel

*Trefwoorden: De Sleutel; verslaving; kansengroepen; re-integratie; drugproblematiek; therapie; Xtratime*

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 draaiboek is een overzicht van alle ondernomen initiatieven, de goede praktijken en mogelijke drempels en valkuilen die tijdens het sportproject aan de oppervlakte kwamen. Het boek kan een praktische tool zijn 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 (N-VA) 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 sportinitiatieven met professionele lesgevers geïntroduceerd,... Maar ondanks de 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 'Xtra-time' 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 sportinitiatieven 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 sportinitiatieven 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 in Eeklo (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 fitness 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 beginnen lopen tijdens mijn opname in het Crisisinterventiecentrum. Daarna heb ik deelgenomen aan de start tot 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