



TWENTE BEWEEGT HANDBOEK VOOR STUDENTEN & VRIJWILLIGERS

1. BEGIN | Voorbereidingen

Je hebt gekozen voor een unieke en uitdagende stage bij Stichting Twente Beweegt, hartstikke leuk! Tijdens jouw stage ga je mensen in kwetsbare posities helpen. Die mensen noemen we voor het gemak 'cliënten'. Er zijn cliënten met sociale angsten, depressieve gevoelens, persoonlijkheidsstoornissen, meervoudige handicaps, financiële problemen en ga zo maar door. Om die cliënten zoveel mogelijk te ontlasten, moeten onze voorbereidingen volledig zijn. Met een volledige voorbereiding wordt de kans op succes vergroot *en* wordt daarnaast de kans op extra stress en/of teleurstelling bij cliënten verminderd.

Precies om die redenen is dit handboek opgesteld. We verwachten dan ook dat jij dit handboek zorgvuldig doorleest. Alle vragen en opmerkingen die tijdens en/of na het doorlezen van dit handboek bij jou naar boven komen, zien we graag tegemoetkomen!

2. Doel & doen

Twente Beweegt is een regionaal initiatief dat, met beweging als leidraad, actief werkt aan het behouden en/of verbeteren van de gezondheid van kwetsbare doelgroepen. Ons doel is om voor zoveel mogelijk mensen in kwetsbare posities sportplezier, sociale verbinding en succeservaringen in de weekstructuur te krijgen. Om dat doel te behalen, ga jij actie ondernemen. Nadat je alle beschikbare informatie verzameld hebt, ga je als informateur, verbinder én organisator aan de slag. Jouw project heeft de grootste kans van slagen wanneer het je lukt om een team te smeden rondom de cliënt. Een team dat vaak tenminste zal bestaan uit cliënt, persoonlijk begeleider(s), de trainer/coach van een sportaanbieder, een intermediair van de gemeente en jijzelf. Kennis moet onderling gedeeld worden en de hoofden moeten dezelfde kant op gaan staan om een voor de cliënt zo optimaal mogelijk (sport)klimaat te creëren.

3. Informatiewinning

Stap 1: analyse van de zorgorganisatie en analyse van de 'gedragskenmerken' van de cliënt. Wie denk je globaal te gaan ontmoeten en welke communicatievorm is daarbij waarschijnlijk wenselijk en/of passend? Welke opgedane ervaring (van anderen) kun je daarbij inzetten?

Stap 2: welke sportieve activiteit(en) kan de cliënt kiezen? Kan cliënt op die plek(ken) op wekelijkse basis trainen op een vaste dag/tijd? En is het financieel en logistiek *duurzaam* haalbaar voor cliënt?

Stap 3: welke mogelijkheden zijn er om bepaalde drempels voor cliënt weg te nemen?

Financieel: is de kans reëel dat de cliënt een financiële drempel ervaart? Kan cliënt aanspraak maken op een fonds of regeling vanuit de gemeente? En welke andere mogelijkheden zijn er > contact leggen met sociale zaken van de gemeente, bewindvoerder en/of verzekeraar van cliënt.

Logistiek: ervaart cliënt een logistieke drempel? Kan cliënt zelfstandig bij de sport komen? En helpt het als iemand met hem/haar, zodra het sportmaatje uit beeld verdwijnt, meeloopt, meefietst of meerijdt naar de sport? En is dit te organiseren?

Sociaal-emotioneel: ervaart cliënt een sociaal-emotionele drempel? Helpt het de cliënt als je de gewenste sport eerst een (paar) keer 1 op 1 beoefent in een voor cliënt vertrouwde omgeving? Zijn er daarnaast op sociaal-emotioneel gebied nog dingen waar een toekomstig trainer/coach rekening mee kan houden? En mag je die informatie van cliënt en begeleider overdragen?

Stap 4: in kaart brengen van: eventuele wensen en/of voorwaarden vanuit cliënt, eventuele doelen vanuit cliënt en eventuele (positieve en negatieve) ervaringen aangaande sport vanuit cliënt.



TWENTE BEWEEGT HANDBOEK VOOR STUDENTEN & VRIJWILLIGERS

4. Ontmoeting

Scenario 1: kijkt de cliënt uit naar je komst en staat cliënt er positief tegenover om een sport uit te proberen in de nabije toekomst? Dan kun je, na een kennismaking, tot de kern komen van het sportmaatjes project.

Scenario 2: kijkt de cliënt **niet** uit naar je komst en/of staat cliënt er **niet** positief tegenover om een sport uit te proberen in de nabij toekomst? Dan kun je, na een kennismaking, het onderwerp 'sport' bewust achterwege laten. Je hoeft het onderwerp niet geforceerd te vermijden, maar probeer het ook zeker niet enigszins geforceerd aan te snijden.

Praat over de dingen waar de cliënt zich comfortabel bij voelt. Vraag wat de cliënt leuk vindt om op een gemiddelde dag te doen en/of waar hij/zij ontspanning uit haalt. Wanneer dit haalbaar is, kun je voorstellen om datgeen (eventueel bij een volgende ontmoeting) samen met de cliënt te gaan doen. Zo kan er een begin gemaakt worden met het opbouwen van een (vertrouwens)band. In de loop van een tweede ontmoeting kun je, wanneer dit nog niet is gebeurd én wanneer dit goed aanvoelt, het onderwerp beweging/sport rustig gaan aansnijden. Voelt dit nog niet goed? Probeer dan, bij de tweede ontmoeting, een of meer beweegactiviteiten te doen die wekelijks terugkomen in de structuur van de cliënt. Bijvoorbeeld een stukje wandelen en/of met de fiets boodschappen halen. Bij een derde ontmoeting snijd je het onderwerp sport & beweging aan. Je haakt daarbij in op hoe je leuk je het vond om samen met cliënt te bewegen bij de tweede ontmoeting.

5. Sportmoment plannen

Probeer met cliënt, zodra je denkt dat hij/zij daar klaar voor is, de vervolgstap in te plannen. Met andere woorden: een proeftraining plannen bij de gewenste sportaanbieder **OF** in de voorbereiding daarop eerst een keer 1 op 1 die sport beoefenen. Doel van zo'n eventuele voorbereiding: het zelfvertrouwen vergroten.

Voorafgaand aan dit plan-moment heb jij al een uitgebreid overzicht gemaakt van dagen/tijden waarop cliënt kan sporten bij diverse sportaanbieders. Zo kunnen jullie relatief snel bepalen wat wel of niet haalbaar gaat zijn. Betreft het een cliënt met een beperking? Kijk dan vooral even op [Oersterke sportaanbieders – Twente Beweegt \(twente-beweegt.nl\)](https://www.twente-beweegt.nl) voor een overzicht van passende sportaanbieders in de Gemeente Borne, Gemeente Hengelo en Gemeente Almelo.

Samen spreken jullie het voornemen uit om op een bepaalde dag/tijd te gaan sporten. Jij koppelt de dag daaropvolgend nog terug aan cliënt, en aan de persoonlijk begeleider, of die dag/tijd ook daadwerkelijk kan. Jij belt namelijk na (of zelfs tijdens) het gesprek met cliënt nog met de door cliënt gewenste sportaanbieder om na te vragen of de met cliënt afgesproken dag/tijd ook daadwerkelijk geboekt kan worden voor een proeftraining. Je vermeld aan de sportaanbieder dat jij er als sportmaatje graag bij wil zijn en het liefst ook mee wil doen. Bij akkoord vanuit sportaanbieder bel/app je cliënt en spreek je nog duidelijk een tijdstip af waarop je cliënt gaat ophalen. Ook zorg je ervoor dat cliënt op die dag/tijd de spullen mee heeft en/of aan heeft die hij/zij nodig heeft voor de sport.



TWENTE BEWEEGT HANDBOEK VOOR STUDENTEN & VRIJWILLIGERS

6. Evaluatie

Kort na het sporten vraag je cliënt wat hij/zij er van vond en twee of maximaal drie dagen later doe je dit nog een keer. Is cliënt enthousiast? Dan vragen jullie aan de sportaanbieder of een tweede proeftraining mogelijk is. Is een tweede proeftraining niet mogelijk? Dan treed je in conclaaf met de persoonlijk begeleider over welke abonnementsvorm voor cliënt geschikt is. Je gaat vanaf dan *in principe* nog maximaal twee keer mee met de cliënt. Daarna vraag je de persoonlijk begeleider(s) om de cliënt blijvend te stimuleren om naar de sport te gaan zodra jij uit beeld verdwijnt. Je probeert cliënt vervolgens periodiek te appen/te bellen met de vraag of hij/zij nog steeds met plezier aan het sporten is. Van de antwoorden die cliënt geeft, kunnen alle betrokkenen leren.

7. EINDE | Feedback

Begeleiders vanuit Twente Beweegt hebben geprobeerd om jou ondersteuning te bieden bij jouw werkzaamheden. Dit enkel waar dit nodig/wenselijk was. Verder zijn zij weinig in beeld geweest. Dit omdat het sportmaatjes project een vrijwilligersproject betreft waardoor we beperkt zijn in tijd en middelen.

Hoe heb je dit ervaren? En hoe kunnen wij bepaalde processen verbeteren om het voor toekomstige studenten of vrijwilligers beter/leuker te maken?



TWENTE BEWEEGT HANDBOEK VOOR STUDENTEN & VRIJWILLIGERS

BIJLAGE FINANCIËN KINDEREN: UPDATE OP 15-10-2022

LET OP! Onderstaand zijn de via Google gevonden opties verwerkt. Wanneer je telefonisch contact opneemt met de betreffende gemeente en vraagt naar een medewerker van Sociale Zaken dan kun je mogelijk extra opties verkennen wanneer de hieronder beschreven optie ontoereikend is. Iedere gemeente zal als doel (moeten) hebben om zijn/haar inwoners te kunnen laten sporten.

Kinderen (18-)

Gemeente Hengelo | Jeugd Sport & Cultuur Fonds | Maximale bijdrage: € 300,- per jaar
Website: [Hengelo-Borne | Jeugdfonds Sport & Cultuur \(jeugdfondssportencultuur.nl\)](https://www.hengelo-borne.nl/jeugdfondssportencultuur)
E-mail: hengelo-borne@jeugdfondssportencultuur.nl
Tel: 14 074

Gemeente Borne | Jeugd Sport & Cultuur Fonds | Maximale bijdrage: € 300,- per jaar
Website: [Hengelo-Borne | Jeugdfonds Sport & Cultuur \(jeugdfondssportencultuur.nl\)](https://www.hengelo-borne.nl/jeugdfondssportencultuur)
E-mail: hengelo-borne@jeugdfondssportencultuur.nl
Tel: 14 074

Gemeente Almelo | Jeugd Sport & Cultuur Fonds | Maximale bijdrage: € 225,- per jaar
Website: [Almelo | Jeugdfonds Sport & Cultuur \(jeugdfondssportencultuur.nl\)](https://www.almelo.nl/jeugdfondssportencultuur)
E-mail: jeugdfonds@jeugdfondsalmelo.nl
Tel: 06-38581697 of 06-38581688

Gemeente Enschede | Leergeld | Maximale bijdrage: onbekend
Website: [Leergeld Enschede | Leergeld Enschede](https://www.leschede.nl/leergeld)
E-mail: aanvragen@leergeldenschede.nl
Tel: 053-203 40 19

Gemeente Hellendoorn | Jeugdfonds Sport | Maximale bijdrage: € 225,- per jaar
Website: [Jeugdfonds Sport \(hellendoorn.nl\)](https://www.hellendoorn.nl/jeugdfonds-sport)
E-mail: b.benneker@stichtingdewelle.nl
Tel: 06-31165091



TWENTE BEWEEGT HANDBOEK VOOR STUDENTEN & VRIJWILLIGERS

BIJLAGE FINANCIËN VOLWASSENEN: UPDATE OP 15-10-2022

LET OP! Onderstaand zijn de via Google gevonden opties verwerkt. Wanneer je telefonisch contact opneemt met de betreffende gemeente en vraagt naar een medewerker van Sociale Zaken dan kun je mogelijk extra opties verkennen wanneer de hieronder beschreven optie ontoereikend is. Iedere gemeente zal als doel (moeten) hebben om zijn/haar inwoners te kunnen laten sporten.

Volwassenen (18+)

Gemeente Hengelo | Sport & Cultuur Fonds | Maximale bijdrage: € 210,- per jaar

Website: [Sport- en Cultuurfonds \(hengelo.nl\)](http://Sport-en-Cultuurfonds(hengelo.nl))

E-mail: geen e-mailadres beschikbaar

Tel: 14 074

Gemeente Borne | Sociaal Fonds | Maximale bijdrage: € 225,- per jaar

Website: [Sociaal fonds | Gemeente Borne](http://Sociaal-fonds|GemeenteBorne)

E-mail: geen e-mailadres beschikbaar

Tel: 14 074

Gemeente Almelo | Almelo Doet Mee | Maximale bijdrage: vouchers voor gewenste activiteiten

Website: [Homepage | Almelo doe\(t\) mee \(almelodoetmee.nl\)](http://Homepage|Almelodoetmee(almelodoetmee.nl))

E-mail: info@almelodoetmee.nl

Tel: 0546-706519 OF 06-31997539

Gemeente Enschede | Bijdrage Cultuur & Sport | Maximale bijdrage: € 100,- per jaar

Website: [Extra geld voor jongeren voor cultuur en sport | Gemeente Enschede](http://Extra-geld-voor-jongeren-voor-cultuur-en-sport|GemeenteEnschede)

E-mail: geen e-mailadres beschikbaar

Tel: 14-053

Gemeente Hellendoorn | Opties nog zoeken/navragen! | Maximale bijdrage: onbekend

Websites: [Sport en bewegen \(hellendoorn.nl\)](http://Sport-en-bewegen(hellendoorn.nl))

E-mail: gemeente@hellendoorn.nl

Tel: 0548-630000