

“Grote impact op fysieke en psychische gezondheid van deelnemers”

Impact coronacrisis bij sociaal-sportieve praktijken

Artikel



Beeld: KAA Gent Foundation

Sociaal-sportieve praktijken toonden tijdens de corona-crisis heel wat veerkracht. Dat leert een lopend onderzoek van An Keppens en Dimitri Vrancken van de Arteveldehogeschool. In deze gastbijdrage tonen ze aan hoe de negatieve impact voelbaar is voor zowel de deelnemers als sociaal-sportieve praktijken. Tegelijk toont hun onderzoek aan dat deze praktijken de voorbije maanden volop tijd spendeerden aan alternatieve programma's, herbronning en de uitwerking van nieuwe creatieve projecten. Je leest hieronder hun relaas.

Het sociaal-sportieve werkveld ijvert al ettelijke jaren voor structurele erkenning door de overheid en de nodige financiële ademruimte. Nu komt daar met het coronavirus nog een gezondheidscrisis bovenop.

Met het projectmatig wetenschappelijk onderzoeksproject genaamd 'Sport PAKt!' (Sport als Platform tot Activeren), wil de Arteveldehogeschool, als sociaal voelend onderwijs-, onderzoeks- en dienstverleningscentrum, de reële noden op vlak van professionalisering bij sociaal-sportieve praktijken in kaart brengen. Zo kunnen er in co-creatie met het werkveld concrete en bruikbare vormingstools ontwikkeld worden.

Covid-19

Het coronavirus zorgde voor ongeziene bestrijdings- en preventiemaatregelen waardoor hele sectoren zichzelf ofwel dienden te heruitvinden (cfr. het hoger onderwijs: alles online en op afstand) ofwel werden stilgelegd (cfr. sport en toerisme). Een eerste fase van het onderzoek Sport PAKt! was net afgerond toen het virus toesloeg en alles op slot ging. Het geplande 'contactonderzoek' kon niet doorgaan maar in plaats daarvan gingen wij op zoek naar hoe de praktijken met de nieuwe realiteit, de lockdown, omgingen.

De impact van de maatregelen trof iedereen hard maar in het bijzonder de deelnemers aan de activiteiten van sociaal-sportieve praktijken. Maar over welke gevolgen spreken we dan concreet? Slagen de initiatiefnemers erin om hun deelnemers op alternatieve manieren te bereiken en/of engageren? En wat is de impact van deze crisis op de organisatie van de sociaal-sportieve praktijken zelf? Met deze vragen gingen we, vanuit ons kot, op pad. In totaal hebben we in mei 2020 de meningen van 22 sociaal-sportieve praktijken verzameld. Deze situeren zich doorgaans hoofdzakelijk in en rond grootsteden zoals Antwerpen, Brussel en Gent. Een goede mix van coaches, coördinatoren en andere (project)medewerkers van zowel grote als kleine praktijken kwamen aan bod.

Negatieve impact

De overgrote meerderheid van de sociaal-sportieve praktijken gaf aan tijdens de lockdown slechts deels operationeel te kunnen zijn met de doelgroep (bijvoorbeeld in één op één ontmoetingen) of zelfs helemaal niet. Men ging wel volop op zoek naar alternatieven. Kristof Van De Velde van Younited Antwerpen is zo'n voorbeeld. Hij zei: "Ik sprong in als vrijwilliger bij inloopcentra van de stad. Onze doelgroep werd daar ook vriendelijk ontvangen voor een kom soep of kop koffie."

Over de gevolgen voor de deelnemers van sociaal-sportieve praktijken waren de bevroegden duidelijk: "Er is een grote impact op de fysieke en psychische gezondheid van onze deelnemers." Ze gaven aan dat velen verzeild raakten in een eerder sedentaire levensstijl en dat bijvoorbeeld de fysieke conditie afnam. In een aantal gezinnen was er zelfs sprake van een acuut tekort aan voedingsmiddelen. Daarbij kwamen nog de gevolgen voor de psychische gezondheid zoals stress, wegvallen van de uitlaatklep, sociaal isolement, frustraties en ruzies binnen het gezin ...

Een coördinator van een sociaal-sportieve praktijk illustreert dit met het volgend citaat: "Wij hebben filmpjes doorgestuurd maar kregen vaak te horen dat dit nog meer stress veroorzaakte omdat papa of mama vaak boos werden omdat het appartement te klein is en er veel kinderen op een kleine oppervlakte leefden. Veel jongens en meisjes hadden ook geen bal of die was plat en konden ze niet oppompen."

Volgens de bevroegden werkten deze factoren ook andere negatieve gevolgen in de hand zoals een verhoogd middelengebruik, een dalende motivatie, hulpvragen die niet (meer) via de coach tot bij de juiste hulpverlener raakten, uitdoving van de vertrouwensband met de coach, enzovoort. Naast de fysieke en psychische

gezondheid kaartten de bevrageden ook enkele grotere gevolgen aan die mogelijks op langere termijn pas echt zichtbaar worden. Ze spreken bijvoorbeeld over een leerachterstand bij kinderen die thuis niet voldoende ondersteuning konden krijgen met het schoolwerk, de angst voor besmetting wanneer er na de crisis opnieuw in groep aan sport gedaan wordt, de toename van financiële problemen in het gezin, een daling van de slaagkansen op school of bij het vinden van een job ... Pia Plasmans van Rising You zegt daarover:

“Corona heeft een economische impact. We merken nu al dat bij onze doelgroep de eerste ontslagen vallen. Ik ben erg onzeker over het aantal beschikbare plaatsen op de arbeidsmarkt in nasleep van deze crisis.”

Deelnemers aan sociaal-sportieve praktijken hebben vaak al een lange weg in het hulpverleningscircuit afgelegd en voor velen is de coach van de sportvereniging één van hun meest nabije vertrouwenspersonen. We kunnen er dus van uitgaan dat de inschattingen van deze coaches over de gevolgen van de huidige crisis realistisch zijn.

Positieve effecten

Kijken de sociaal-sportieve praktijken dan enkel somber naar de toekomst? Gelukkig niet, de ‘vrijgekomen’ tijd werd zonder meer nuttig ingevuld en kon zowel op het niveau van de organisatie als op het individueel niveau ook positieve zaken in gang zetten. Betty Autrique van Beerschot Atletiek zei bijvoorbeeld: “Trainers en bestuur hebben nu de tijd om in de eigen club orde op zaken te stellen. We brainstormen al over nieuwe projecten.”

Op het niveau van de deelnemers slaagden sommigen erin om niet alleen hun gezonde, actieve levensstijl zelf te continueren maar ook om anderen hiertoe aan te zetten. De bevrageden zagen ook deelnemers actief en creatief naar nieuwe beweegvormen op zoek gaan. Voorbeelden hiervan zijn vaste sport- en beweegmomenten (wandelen en lopen), online peer-to-peer tutorials over kracht- en lenigheidsoefeningen en er was zelfs iemand die deze periode aangreep om bewust het middelengebruik te minderen.

Op het niveau van de organisatie werd de administratie bijgewerkt, beleidsplannen uitgeschreven en subsidiedossiers ingediend. Ook werden (vergeten) partnerschappen met organisaties uit aanleunende sectoren opnieuw aangehaald om na de crisis nog sterker terug te komen. Het aanbod of de dienstverlening werd soms heruitgevonden door bijvoorbeeld één op één begeleiding te geven (‘social distance jogging’) of integendeel, een hele appartementsblok op hun balkon aan het bewegen te krijgen van op de grond. De sociale media blijken daarin één van de belangrijkste katalysatoren voor het flexibel aanpassen van het aanbod: de organisaties gingen zo goed als allemaal aan de slag met sms-en, whatsapp, facebook, youtube, discord, TIKTOK ... Via deze kanalen boden zij niet enkel sportieve ondersteuning, maar ook heel wat info over de corona-maatregelen die voor heel wat van hun deelnemers niet altijd in begrijpbare taal beschikbaar was.

We verzamelden een aantal mooie voorbeelden van creatieve en functionele initiatieven in tijden van corona. Dit is een selectie van het creatief aanbod van sociaal sportieve praktijken in tijden van Covid-19:

- [YOUNITED Beerschot](#): Deelnemers van de sociaal-sportieve werking maken sportieve tutorials voor elkaar.
- [Circus Zonder Handen](#): Beweessessies CircoMotoriek in de huiskamer.
- [KAA Gent Foundation](#): Diverse acties waaronder live beweessessies van op de grond voor de Gentse hoogbouw, workouts and challenges online, individuele wandelingen met de kinderen ...
- [De Rode Antraciet vzw](#): Afdrukken en verspreiden van oefenmateriaal dat dankzij een evidence based fitnessplatform (darebee) rechtenvrij gebruikt kan worden.
- [Sportaround](#): Sportieve eenvoudige challenges voor kinderen en jongeren via Instagram.
- [Boeijeern](#): Virtuele reis naar Compostella voor wandelaars, lopers en fietsers met [reisverslag](#).
- [Bis-Foyer](#): Online cardio-workout voor thuis.
- [Les gazelles de Bruxelles](#): Op hun facebookpagina zetten zij gedurende 41 dagen een (trailer van een) sportfilm of -documentaire.
- [Betonne Jeugd](#): Maakten eigen grappige nieuwsuitzendingen via een gesloten video-kanaal en bracht vindplaatsgericht circus aan huis.

Vak- en koepelorganisaties zorgden ook voor input:

- [Gezond Leven vzw](#): Zes concrete tips om tijdens de coronapandemie het hoofd koel te houden.
- [Parantee-Psylos vzw](#): Een aantal werkingen deelden regelmatig de 'Ook thuis non-stop voor G-sportpagina' met tal van sportieve uitdagingen en voorbeelden om van thuis uit sportief bezig te blijven.
- [Sport Vlaanderen](#): Opmaken en verspreiden van een leidraad voor een verantwoorde heropstart van activiteiten.
- [Arteveldehogeschool](#) bundelde heel wat tools voor online hulpverlening en het opstarten van beeldbellen in het sociaal werk.

Heb je aanvullingen op deze good practices? Dan mag je ze nog steeds doorsturen naar dimitri.vrancken@arteveldes.be of an.keppens@arteveldes.be

Na de lockdown

Uit de bevraging bleek duidelijk dat er bij de sociaal-sportieve praktijken heel veel zin was om terug op te starten met (contactluwe) activiteiten! Meer dan ooit is duidelijk geworden dat betekenisvol (sport)contact eigenlijk niet kan vervangen worden maar dat on- en offline methoden elkaar wel kunnen versterken. Zo leerden wij als onderzoekers en docenten tijdens deze crisis ook nieuwe vaardigheden, tools en mogelijkheden kennen. Het is bij ons ook doorgedrongen dat wij in het vormingspakket dat wij voor het sociaal sportieve werkveld willen ontwikkelen, extra aandacht moeten besteden aan diverse vormen van online hulpverlening, coaching en ondersteuning op afstand.

Sociaal-sportieve praktijken spelen een belangrijke rol als het gaat om het (opnieuw) verbinden van mensen met elkaar en met de bredere maatschappij. Het gaat over nieuwkomers en vluchtelingen met een bijzonder beperkt sociaal netwerk. Maar ook over kinderen, jongvolwassenen en gezinnen met een (lang) verleden in de hulpverlening die er dankzij de structuur van de sportwerking en de vertrouwensband met de coach in slagen zich min of meer te handhaven. Via sport kunnen zij, die onder de radar dreigen te verdwijnen in onze superdiverse samenleving, bereikt worden. Het lijkt dan ook een evidentie dat deze projecten een structurele plaats verdienen in het sociale en sportieve landschap. Velen vrezen dat Corona zowel op organisatieniveau als voor de individuele deelnemers de situatie nog zal verslechteren.

De sociaal-sportieve praktijken hebben daarom hun krachten gebundeld in een [memorandum](#) met vijf aanbevelingen voor toekomstig inclusief sportbeleid. Hiermee willen ze onder meer het belang van een duidelijk beleidskader en een gerichte professionalisering in de kijker zetten. De aanbevelingen kunnen de nodige ademruimte bieden om onder meer in tijden van crisis bezig te zijn met wat er écht toe doet, sport als platform gebruiken om het welzijn en de levensomstandigheden van haar deelnemers te verbeteren. Of zoals Lien de Bruycker van sportclub Boezejern zegt:

"We waren volop bezig om onze financiën op punt te krijgen om op dezelfde manier te kunnen verder werken. Dit ligt nu volledig stil en ziet er niet zo goed uit. We hopen dat er in de toekomst vanuit het beleid voldoende aandacht wordt besteed aan sporters met een kwetsbaarheid, en dat er niet alleen extra besparingsrondes doorgevoerd worden."

LINK(S):

[meer weten over het onderzoeksproject Sport PAkt!](#)

TAG(S):

[sportopbouwwerk en bewegen](#)