

“Competentieontwikkeling via sport en bewegen: een traject naar activering en tewerkstelling”

De Sociale Werkplaats van De Sleutel heeft anderhalf jaar extra kunnen inzetten op het versterken van competenties via sport en bewegen met het oog op een succesvolle re-integratie van kansengroepen. Dit kon gerealiseerd worden in het kader van het ESF-project “Competentieontwikkeling via sport en bewegen: een traject naar activering en tewerkstelling” in partnership met Weerwerk, Groep Maatwerk, SST en Sportwerk Vlaanderen (voorheen Vlabus) in het kader van de oproep Innovatie door adaptatie. De methodiek ontwikkeld tijdens dit project willen we graag delen met de sector.



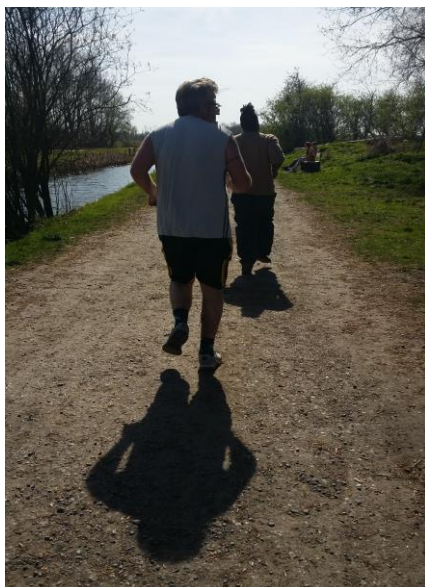
[DeSleutel]
MENSEN KANSEN GROEIEN



sportwerk
VLAANDEREN



GROEP
MAATWERK
sociale ondernemers Vlaanderen



Binnen de Sociale Werkplaats van De Sleutel is “sport en bewegen” vandaag verweven met de gangbare methodiek “Werk” op de activerende werkvloer. Het is als het ware een extra toegangspoort geworden waarmee aan de slag gegaan wordt. Deze werkwijze resulteerde in een gebruiksvriendelijk draaiboek dat de specifieke doelstellingen kadert, de methodiek beschrijft, instrumenten voorlegt, organisatorische aanpak verheldert, noodzakelijke samenwerkingen met partners verduidelijkt en mogelijke valkuilen en tips aanreikt. Aangezien deze aanvulling op de methodiek “Werk” steeds in functie staat van de doelgroepmedewerkers, laten we deze hieronder ook graag zelf aan het woord.

Kurt () geraakte op 52-jarige leeftijd verslaafd aan heroïne. “Heel mijn leven heb ik dicht tegen het drugsmilieu gestaan”, zegt Kurt. “Mijn broers gebruikten al van jongs af aan, maar ik ben er steeds vanaf gebleven. Uiteindelijk heb ik er toch aan toegegeven en daar heb ik achteraf heel veel spijt van. Ik heb me dan ook uit eigen initiatief aangemeld bij de sociale werkplaats van De Sleutel. Als je met een heroïneverslaving kampt, neemt dat je hele dag in beslag. Je bent continu bezig met hoe aan het middel te komen. Hoe geraak ik aan het geld, bij wie moet ik zijn, wanneer ga ik het gebruiken,... Als je dan afkickt komt er een zee van tijd vrij want dat valt allemaal weg. Als je daar dan niks tegenover zet, is het heel waarschijnlijk dat je zal hervallen. Ik ben op zoek gegaan naar een alternatief, en voor mij was dat sport. Je begint eraan en na een tijdje begin je je er goed door te voelen. Langzaam stel je jezelf kleine doelen, 5 minuten aan een stuk lopen, later optrekken naar 10 minuten,... Je doet zo verder en merkt dat dit geleidelijk aan ingebouwd wordt in je manier van leven en je wilt dat niet meer kwijt. Het geeft een zeker vorm van structuur, een houvast. Op die manier is voor mij de kans op herval kleiner. Ook op het mentale front helpt sport mij. Ik denk er veel helderder door, kan tegenslagen beter plaatsen. Je zoekt ook geen mensen meer op die elke dag 20 pinten drinken en sigaretten roken. Sport helpt dus om dat milieu opzij te schuiven”.*

Waarom als activerende werkvloer inzetten op sport en beweging?

In arbeidstrajectbegeleidingen komt het aspect van fysieke fitheid gekoppeld aan een gezonde en actieve levensstijl te weinig aan bod. Dit is echter wel een essentieel aspect gezien de doelgroep veelal in fysieke jobs terecht komt. Bovendien is het zo dat arbeidsloopbanen steeds langer worden. Het integreren van sport in rehabilitatie kan daarom een belangrijk instrument zijn in de zoektocht naar werk. Uit wetenschappelijke literatuur leerden we reeds dat sport naast dat fysieke aspect ook heel wat positieve effecten kan teweegbrengen op mentaal vlak. Deelnemers van het sportproject ervaren het sporten als een anders samenzijn, als een activiteit die hen ontspant, prikkelt, hen structuur geeft en uitdaagt. Sport bleek een uitstekende manier om andere doelgroepmedewerkers op een positieve wijze te leren kennen, ze hebben een gemeenschappelijk gespreksonderwerp dat niet bedreigend is. De sfeer tijdens productie verbeterde mondjesmaat waardoor het voor de doelgroep aangenamer is om te komen werken.

Niet enkel de deelnemers varen wel bij de implementatie van sport en bewegen op de werkvloer. Ook de leidinggevenden van de werkplaatsen kunnen hiervan profiteren. De ervaring vanuit onze activerende werkvloer leert ons dat we moeten afstappen van een klassieke, te verbale manier van werken en dat een concrete, doe-gerichte aanpak de doelgroep wel aanspreekt. Sport biedt hen namelijk een gloednieuwe context waarin geobserveerd en getraind kan worden. Het werken met waarneembaar gedrag maakt de bespreekbaarheid van competenties immers gemakkelijker.

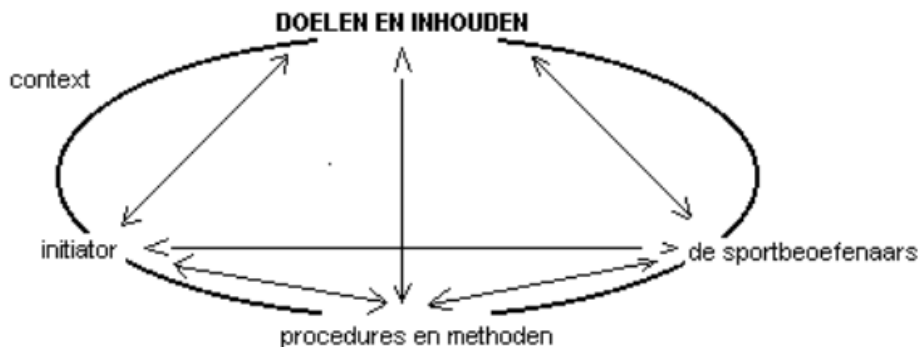


Naast eerder genoemde voordelen bracht de implementatie van sport binnen de werking ook heel wat objectief gemeten resultaten met zich mee. Vooreerst werd de doorstroommogelijkheid naar werk positief beïnvloed. Alle participanten van het sportproject gaven aan dat ze zich fitter voelden na het tien weken durend individueel sportprogramma. Een grote meerderheid gaf aan dat ze hierdoor beter in staat zijn om te gaan werken en dat in de toekomst de kansen op werk hierdoor verhoogd zijn. Het merendeel van de doelgroep gaf ook te kennen liever te komen werken wanneer een sportactiviteit ingepland stond. De cijfers voor ziekteverzuim vertonen ook een positieve tendens vergeleken met deze voor de implementatie van sport op de werkvloer. Het verwerven van een actieve levensstijl is een tweede domein waarop een gunstige evolutie merkbaar is. De fitheidsnorm (minimum 3x per week een half uur sport), die ruim onvoldoende was voor de aanvang van het project, werd uiteindelijk behaald. Daarbovenop leerde de vergelijking van de conditietest pre- en postinterventie ons ook dat een ferme vooruitgang in lichamelijke conditie geboekt werd. Tot slot lijkt sport ook een gunstige invloed te hebben op het verhogen van het psychisch welzijn.¹

Deriha (), 28 jaar, aan het woord: "Voor ik begon op de activerende werkvloer, was ik met de therapeutische gemeenschap reeds veel bezig met sport. Ik zag dus wel al het belang in van sportactiviteiten in groep om zo mensen beter te leren kennen en hechtere banden te kunnen smeden. Dat ze competentieversterkend zouden kunnen werken, daar was ik nog niet zo mee bezig. Bij de opstart op de werkvloer ondervond ik al snel dat ik niet altijd de nodige dosis zelfvertrouwen aan de dag kon leggen om me te smijten in de groepssport. Ik had af en toe moeite om mijn frustraties te kunnen ventileren en liep dikwijls onrustig rond. Via het individuele loopprogramma merkte ik dat ik serieuze stappen vooruit zette wat betreft m'n zelfvertrouwen. Gaandeweg beleefde ik ook meer plezier aan de groepsactiviteiten. Ondertussen heb ik reeds een hele weg afgelegd en heb ik zonet een contract ondertekend binnen de sociale werkplaats. Nu ik er op terugkijk merk ik dat ook de sportlessen een grote invloed hebben gehad om dit te bereiken. Sommige competenties zijn volgens mij veel gemakkelijker te bereiken in zo'n sportcontext. Neem nu het aspect doorzetting bijvoorbeeld. Op de werkvloer volstaat het voor mij om mijn verstand op nul te zetten en door te gaan totdat we naar huis mogen. Dit vraagt voor mij niet zoveel moeite. De sportlessen daarentegen laten dit niet toe. Je doorzettingsvermogen wordt er zowel mentaal als fysiek zodanig geprikkeld waardoor je daar heel actief mee bezig bent. Je kunt er zelfs vooruitgang in boeken. Mijn voorstel naar de sportmedewerker toe: breid de sportactiviteiten in plaats van één maal per week, uit naar meerdere momenten!"*

Sport als middel tot attitude- en competentieontwikkeling

Vooraleer aan de slag kan gegaan worden met competenties en attitudes moeten deze naar een specifieke situatie, een sportcontext in dit geval, geoperationaliseerd worden. Zij worden hierbij ingedeeld in vier niveaus, die elk op zich de afstand tot de arbeidsmarkt weergeven. Voor de vijf attitudes en elf competenties waarmee binnen De Sleutel gewerkt wordt, is dit reeds gebeurd in het draaiboek. Wordt ervoor gekozen te werken met andere competenties, dan kunnen deze op een gelijkaardige manier vertaald worden.



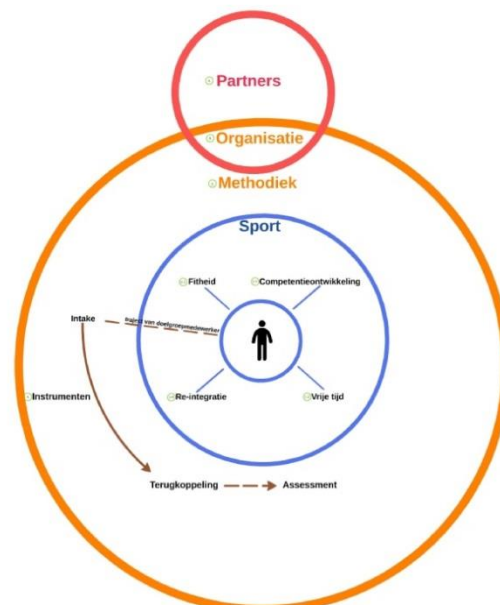
We vertrekken dus van de competentie als lesdoel, waarrond een volledige sportles kan opgebouwd worden. Het draaiboek voorziet immers per attitude/ competentie verschillende werkvormen, leermiddelen en rollen met bewegings- en sociale taken waaruit gekozen kan worden. De lesinhoud (soort sport) kan dan geselecteerd worden op basis van de context (sportmateriaal, locatie), sportbeoefenaars (niveau, interesse, aantal), en initiator (expertise). Deze manier van werken laat de organisatie toe om met een gekwalificeerde (externe) lesgever te werken. Tegelijkertijd blijft het mogelijk om te kiezen rond welke competentie gewerkt wordt. Een observator dient ook steeds de lesgever te vergezellen zodanig achteraf de broodnodige terugkoppeling naar de sportbeoefenaar toe kan gebeuren.

“Het is ongeveer 3 maand terug dat ik aan de slag ging op de activerende werkvloer”, zegt Stefaan (). “Daarvoor had ik reeds een heleboel verschillende jobs gedaan. Uiteindelijk heeft mijn druggebruik me de das omgedaan. Via de sociale werkplaats wou ik weer heel voorzichtig stappen zetten richting een betaalde job. Ik wou weer ervaren hoe het is om nuchter te werken. Ik was aangenaam verrast toen ik door de sportmedewerker aangesproken werd. Vroeger heb ik lange tijd gevoetbald. Mettertijd beperkte zich dat enkel door het spelletje te volgen op de televisie. De conditietest was voor mij een echte oogopener. Ik wist van mezelf dat ik veel te zwaar stond en 20 sigaretten per dag doen er ook geen goed aan, maar dat ik de test niet volledig kon uitdoen, stootte me wel tegen de borst. Mijn mindere conditie gaf me ook een ambetant gevoel bij de groepsporten. Na elke serieuze inspanning stond ik aan de kant uit te hijgen. Dit wilde ik aanpakken met een start to run schema. Ik was daar vroeger al eens mee gestart. Ik voelde me er heel goed door, maar stopte ermee omdat het een heel saaie looplocatie was. De voordelen van sport, die ik vroeger ervaren had, kwamen snel weer terug. Lopen is voor mij echt een moment om mijn hoofd eens helemaal leeg te maken. Ook qua fitheid maakte ik snel vorderingen. Bij de start kon ik nog geen minuut lopen volhouden, nu loop ik een half uur in één keer uit. Dat de tweede conditietest uitwees dat mijn conditie een grote sprong voorwaarts gemaakt heeft, was de kers op de taart voor mij. Onlangs ben ik op de werkvloer gefaseerd: in plaats van elke dag op de activerende werkvloer te staan, ga ik nu mee met de ploeg renovatie. Hard labeur waarbij ik nu nog soms op mijn adem trap, maar wel haalbaarder dan mocht ik er 3 maand geleden aan begonnen zijn. Ik sta 's morgens gewoon veel fitter op en let veel meer op mijn eten. Ik zou het jammer vinden om de kilo's terug aan mijn lijf te rijgen, nu ik weet wat ik er voor heb moeten doen om ze weg te krijgen. Ondertussen stap ik overal naar toe en ben ik al heel wat kilo's kwijt. Maar dat is nog maar het begin. Binnenkort komt de zomer eraan en zorg ik ervoor dat ik er weer topfit uitzie”.*

Het draaiboek als nuttig werkinstrument

Er bestaan reeds heel wat initiatieven die de combinatie van sport en tewerkstelling maken. Vaak is dit echter voor één specifiek onderdeel of aspect van de begeleiding. Wij gaan uit van een holistische benadering van sport in de trajectbegeleiding, met een vertaalslag van competenties naar groepssportactiviteiten en een focus op fitheid in het kader van arbeidsbegeleiding. Het draaiboek werd opgemaakt om een vlotte implementatie van deze dienstverlening in soortgelijke organisaties mogelijk te maken. Alle interventies noodzakelijk om deze sportmethodiek uit te rollen worden besproken. Hieraan worden telkens ook concrete en gebruiksvriendelijke instrumenten gekoppeld.

Implementatie vraagt een grote flexibiliteit doordat elke organisatie natuurlijk zijn eigen specifieke werking heeft. Hier komt het draaiboek aan tegemoet door de noodzakelijke organisatorische voorwaarden aan te halen. Het kaart aan welke middelen men moet voorzien, welke functieprofielen nodig zijn en eventuele mogelijke partners die voorhanden zijn om de sportwerking tot een succesverhaal uit te bouwen.



Het draaiboek dient niet enkel als eindproduct maar weerspiegelt ook het proces, de totstandkoming. Het geeft weer welke weg afgelegd werd opdat sport structureel verankerd kan worden binnen een bestaande werking. Veel vergelijkbare organisaties geven aan dat sport bij hen 'niet pakt'. Er is wel een aanbod maar geen interesse. Daarom staat in deze methodiek de doelgroepmedewerker centraal. Er wordt zoveel mogelijk ingespeeld op de intrinsieke motivatie om te komen tot meer bewegen en sport. De participant kan en moet zelf zijn doelen bepalen en beweegt zich zo letterlijk én figuurlijk naar een actievere levensstijl.

Pieterjan Schalenbourg, mei 2017

(*) Om redenen van privacy gebruiken we een fictieve naam

¹ De resultaten geven een lichte stijging van de positieve gevoelens en een lichte daling van de negatieve gevoelens weer. Die informatie interpreteren is moeilijk omdat er zeer veel andere factoren het resultaat kunnen beïnvloeden.

meer info:
extra informatie rond draaiboek of aanvraag draaiboek:

www.desleutel.be
sport.desleutel@fracarita.org