

GG Rankbal



Interviews

Foto: Rob Jelsma, www.robjelsma.nl



Nedereen schittert!



G-honkbal: individueel, maar toch een teamsport.

Het G-honkbal in Nederland is ontstaan in 2008 met het idee om sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking mogelijk te maken en te stimuleren. Het initiatief werd omarmd door stichtingen als MEE Noordwest Holland, Prisma en Sportlijf. Inmiddels zijn er zo'n 20 verenigingen in Nederland die G-honkbal aanbieden. En het aanbod blijft groeien.

Het mooie aan honkbal en softbal is dat het een individuele sport binnen een teamsport is. Iedere speler heeft zijn sterke punten waarmee hij of zij een ander kan aanvullen. De een kan goed vangen en gooien, de ander weer goed slaan. Zo kun je samen een heel sterk team worden. Binnen het team is er voor iedere speler ruimte om zich persoonlijk te ontwikkelen. Zo kunnen mensen met beperking toch een teamsport beoefenen, waarin ze op een prettige manier kunnen bewegen en waar ze ook individueel hun actie kunnen maken.

Iedere speler, ieder team en iedere wedstrijd is anders. Daarom zijn er bij G-honkbal geen vaste spelregels. Voor elke wedstrijd worden door de begeleiding spelafspraken gemaakt. Dat kan zijn over de plaats, de speelduur, het aantal honken, het aantal spelers per team of met welke bal er gespeeld gaat worden. Deze afspraken maken de sport flexibel en minder ingewikkeld zodat iedere speler met zijn of haar capaciteit G-honkbal kan spelen.

G-honkbal is door de eenvoud van het spel en de dynamiek geschikt voor mensen die in groepsverband aan hun conditie willen werken, gewoon de spieren in beweging willen zetten en/of hun sociale vaardigheden willen trainen.

In dit boekje leest u verschillende interviews met sporters, initiatiefnemers en coaches die het G-honkbal een warm hart toedragen.



**Koninklijke Nederlandse
Baseball en Softball Bond**

Postadres

KNBSB
Postbus 2650
3430 GB Nieuwegein

Bezoekadres

Huis van de Sport
Wattbaan 31-49
3439 ML Nieuwegein

Telefoon: 030 751 3650
Mail: info@g-honkbal.nl
Web: www.g-honkbal.nl

Interviews

Lisanne de Jong
Romy Apeldoorn

Samenstelling

Harumi Ueda
Petra Dorrestijn
KNBSB

Design

Lucien de Groot
www.lreclamo.nl

Fotografie

Rob Jelsma
www.robjelsma.nl



Nora Barnhoorn en Hilleke Crum Stichting MEE

Nora Barnhoorn en Hilleke Crum werken bij Stichting MEE, een organisatie die zich inzet voor mensen met een verstandelijke beperking. Nora honkbalte zelf niet, maar komt al van jongs af aan bij de Haarlemse Honkbalweek. Via haar werk kreeg ze de mogelijkheid om een VIP ruimte af te huren voor een groep mensen met een verstandelijke beperking. "Ik vond dat ik daarna iets terug moest doen. Zo ontstond het idee om een G-honkbal team op te zetten." De vereniging DSS in Haarlem was meteen enthousiast. Na een speurtocht naar geschikte trainers, was het eerste Nederlandse G-honkbalteam een feit. Nora vindt het belangrijk dat mensen met een beperking ook mee kunnen draaien in de maatschappij. Daar valt ook onder dat deze groep een sport kan beoefenen. "Daarnaast zie ik vaak dat mensen met een beperking last hebben van overgewicht. Daarom is het belangrijk dat sporten toegankelijk zijn voor deze groep." Als organisator trekt stichting MEE zich steeds meer terug. Toch houdt Nora het G-honkbal in de gaten. Daarnaast is ze druk in de weer om G-honkballers ook mee te laten spelen op de Haarlemse Honkbalweek. "Daarmee genereer je extra bekendheid voor de sport", vertelt ze enthousiast.



Camilla Honkbalster

"Dat kan ik niet hoor", was de eerste reactie van Camilla toen ze door haar trainer werd gevraagd om te gaan G-honkballen. Camilla is 42 jaar en woont al 15 jaar begeleid zelfstandig. Toch was het voor haar spannend om aan een nieuwe sport te beginnen. Haar trainer wist haar gelukkig te overtuigen en vanaf het begin speelde ze mee in Haarlem. Camilla traint liever dan dat ze speelt. "Een wedstrijd spelen hoeft van mij niet zo. Ik vind het veel te spannend", vertelt de honkbalster. Plezier is voor haar de belangrijkste reden om mee te doen. Waar Camilla vooral van geniet, is het vangen van de ballen, en dan vooral de hele hoge. "Daarbij moet ik springen", zegt ze lachend. Als laatste wil Camilla graag nog het volgende kwijt: "Kom gewoon een keer meedoen! Ik vond het in het begin ook een beetje eng, maar nu kijk ik er juist naar uit."



Jos Peeters Cordaan

Iemand die sport, bezit zeventig keer meer sociale vaardigheden dan iemand die niet sport. Dat is zeker te merken bij de groep van Jos Peeters. Jos kwam in 1988 in aanraking met honkbal en is inmiddels vijftien jaar trainer. Tegenwoordig werkt hij bij stichting Cordaan. De meeste spelers van Jos hebben een gedragsprobleem. "Als de honkballers sporten, is de omgang met elkaar anders dan normaal. Jongens die elkaar normaal de hersens inslaan, helpen en steunen elkaar tijdens de wedstrijd." G-honkbal is volgens Jos geschikt omdat er weinig lichamelijk contact bij komt kijken. Je krijgt bijna nooit een duwtje, wat tijdens voetbal wel gebeurt. De sport werkt volgens de trainer als uitlaatklep. "Een goed voorbeeld is een jongen die voordat hij ging honkballen 47 incidenten op jaarbasis veroorzaakte. Sinds hij mee traint, zijn dit er nog maar twee." Volgens Jos kun je goed zien dat de jongen nu totaal op de sport gefocust is. "Ik ben er honderd procent zeker van dat hij tijdens het honkballen geen rottigheid veroorzaakt." De jongens en meisjes die meespelen in een G-team kunnen nog wel eens problemen veroorzaken, maar deze sport houdt ze op het rechte pad.





Willem de Ruijter Gezondheidszorgpsycholoog

“Doe nou eens wat! Begin is een keer!” Dat is vaak de reactie van een ouder, trainer of medespeler die samenwerkt met iemand die verstandelijke beperking heeft. Willem de Ruijter werkt als GZ psycholoog bij Esdégé-Reigersdaal in Heerhugowaard. Een grote instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. De Ruijter heeft zich gespecialiseerd in autisme. “Het is belangrijk om de omgeving in te lichten over autisme. Dat neemt veel onrust weg bij zowel de sporter, de begeleider als de medespeler.” Op de vraag of een teamsport iets is voor mensen met autisme, antwoordt De Ruijter: “Ik ken een aantal jongens met autisme die heel goed kunnen voetballen. Het probleem is alleen dat zij de bal niet vaak afgeven aan hun medespelers en alleen voor zich zelf voetballen. Daarop krijgen ze vaak negatieve feedback van de coach of medespelers, terwijl het totaal geen onwil is.” Volgens de psycholoog kan ook een andere factor boosheid veroorzaken. “Sommige autistische spelers vinden het lastig om aangeraakt te worden en dat kan in dit spel tot heftige reacties leiden. ‘Hij slaat me of iemand schopt me’, zeggen ze dan. Terwijl het eigenlijk alleen maar in het vuur van het spel gebeurt. Dat geeft wel eens botsingen.”

Volgens de psycholoog is het voordeel van G-honkbal dat het veel minder een contactsport is. Binnen een honkbalteam heeft iedereen zijn eigen activiteiten, allemaal na elkaar: bal slaan, lopen en vangen. Iedereen komt aan de beurt. Dat kan voor iemand met autisme heel goed werken. Daarnaast zijn er volgens de deskundige duidelijk omliggende regels voor het spel. “Hoe het verloop van het spel is, en wanneer je een punt hebt gescoord is ‘glashelder’. Het enige waar je nog over kunt twisten, is de bal in of is hij uit”, grapt Willem.

G-honkbal en verstandelijke beperking

Praktijk voorbeeld: Een G-honkballer heeft op een uitnodiging gelezen, dat er een indoortoernooi wordt georganiseerd in Amsterdam.

- Plannen** Aan zijn sportbegeleider geeft hij aan dat hij graag mee wil doen. Deze actie gaat over het algemeen prima. Hij vindt honkballen leuk en de trainer is ook vriendelijk, dus gaat hij met plezier naar de training. Maar dit is geen training, maar een toernooi.
- Organiseren** Dan komen de vragen: Welke dag is het? Met wie ga ik er heen? Wie doen er allemaal mee? Wat voor kleding moet ik aan? Hoe kom ik daar?
- Uitvoeren** ‘Het echt gaan doen’ (de actie) is vaak een lastig stuk. Door de opgebouwde stress die de sporter al heeft ervaren met het organiseren in zijn hoofd (veel informatie tegelijk), kan de sporter afhaken. Als sportbegeleider heb je hier een ‘ondersteunende rol’ naar de sporter toe. Maak duidelijke afspraken, schrijf het voor degenen op papier of plak er een picto-plaatje bij als de speler niet kan lezen. Maak de dag inzichtelijk voor hem. Dit is een simpel voorbeeld waar je als sportbegeleider niet aandenkt. Voor deze G-sporter is het een enorme ‘grote stap’, waar hij ontzettend mee kan worstelen.



Patrick Rupsam Sportlijf

Patrick Rupsam werkte al acht jaar zelfstandig als sportbegeleider voor mensen met een verstandelijke beperking, toen hij benaderd werd door 'Stichting MEE' met de vraag of hij een G-honkbalteam wilde opzetten. In een mum van tijd was het eerste G-team in Haarlem opgericht. "Ik vind het leuk om te zien dat G-honkbal steeds meer groeit. Daarnaast is het een bijzonder sport, echt Amerikaans. Het tenue alleen al, is voor veel sporters reuze interessant." Op dit moment is Patrick druk bezig met het oprichten van G-teams voor de jeugd. "Samen met een projectgroep geven wij trainingen op scholen voor speciaal basisonderwijs. Op deze manier hopen wij kinderen te motiveren om ook te gaan honkballen. Wie moeten er later anders al deze fantastische teams opvolgen?"



Tjerk Smeets Ambassadeur

Toen Tjerk Smeets in 2009 werd benaderd om ambassadeur te worden van G-honkbal, hoefde hij niet lang na te denken. De oud-international vindt het belangrijk dat honkbal toegankelijk wordt voor iedereen. Smeets vindt het dan ook belangrijk dat iedereen honkbal een keer uitprobeert. "Doe een keer mee en kijk dan wat je er van vindt", is zijn motto. "Ik zie dat het bij veel spelers vooral draait om presteren. Door de G-sporters ben ik gaan inzien dat plezier aan de sport eigenlijk het belangrijkste is. Dat was voor mij meteen ook de belangrijkste reden om ambassadeur te worden." Op de vraag of G-honkballers en gewone honkballers samen in één team kunnen spelen, antwoordt hij direct: "Waarom niet?"



Guus van Dee Trainer

Guus van Dee is zestig jaar jong en nog altijd betrokken bij het honkbal. Op zijn twaalfde stond hij voor het eerst op het honkbalveld en al snel speelde hij op hoog niveau. Op latere leeftijd was Guus onder andere bondscoach van Jong Oranje. Tegenwoordig is hij gymnastiekleraar en houdt hij zich alleen nog bezig met korte honkbalprojecten. Zo ook met het G-honkbal, waar hij drie jaar geleden voor is benaderd. Samen met nog drie andere trainers kreeg hij de verantwoordelijkheid over achttien sportievelingen in Haarlem. "Bij de eerste training hebben we vooral het rollen en velden ge oefend. Ze vroegen al snel wanneer ze nou een keer de bal weg mochten slaan, want dat vond iedereen het leukste." G-sporters zijn erg afhankelijk van de begeleiding die ze krijgen. Cliënten die in een woonvoorziening wonen, hebben begeleiders nodig die ze ophalen en wegbrengen naar de trainingen. Vaak is dat een groot probleem. "De cliënten willen wel, maar hebben echt die hulp nodig van hun ouders of begeleiders. Het is dus belangrijk dat begeleiders ook enthousiast gemaakt worden en het belangrijk vinden dat iemand sport."





Rita van Driel NOC*NSF

Rita van Driel werd toevalligerwijs twintig jaar geleden, als bondscoach van de Skibond, gekoppeld aan twee mensen met een visuele beperking die graag mee wilde doen aan de paralympische Spelen. "Het is een uitdaging om deze groep te begeleiden. Daarnaast vind ik de andere aanpak om deze sporters te coachen bijzonder interessant. Er is nog veel te winnen op dit gebied." Qua begeleiding van de sporters is er de laatste jaren veel veranderd, met name op topsport-niveau. De sporters worden tegenwoordig professioneler begeleid, vaak door ex-topsporters of door ex-toptrainers van reguliere sportbonden. Er wordt specifiek getraind. De nadruk wordt tegenwoordig meer gelegd op de sport en niet op de handicap."



Op de vraag of er voldoende aandacht is voor de gehandicaptensport in Nederland, antwoordt Rita: "Het is natuurlijk nooit genoeg, maar het gaat steeds beter. Aandacht is er wel voor aanvang van een Paralympisch toernooi. De NOS zendt dan regelmatig wedstrijden uit, maar tussen de Spelen door is er eigenlijk nog te weinig aandacht voor deze tak van sport." Via de KNBSB is Rita in aanraking gekomen met het G-honkbal. Vanuit NOC*NSF onderhoudt ze de contacten en werkt samen met verschillende sportbonden. "Deze sport kan zeker van toegevoegde waarde zijn naast alle andere G-sporten. Op verschillende niveaus van laag tot hoog kan de sport gespeeld worden." Honkbal beschikt volgens Rita over verschillende leuke elementen. "De eenvoud is de kracht van deze sport. Nadat de bal geslagen is, kun je op verschillende manieren op een honk terecht komen. Op hoog niveau ren je naar het honk toe, heb je een lager niveau dan kun je er naar toe wandelen. Natuurlijk kun je ook in een rolstoel naar het eerste honk rijden." Rita vindt dat G-honkbal een goede ontwikkelings doormaat. "Op dit moment wordt er in verschillende provincies gehonkbald. Wie weet spelen de G-honkballers in de toekomst wel een landelijke competitie."



Lucia Dijkstra Gelderse Sportfederatie

Lucia Dijkstra is senior-projectcoördinator van de Gelderse Sportfederatie en moeder van een zoon met autisme. Ze heeft naast haar vele ervaringen in de sport een CIOS-achtergrond en de HBO studie sociale psychologie gevolgd. De laatste jaren begeleidt zij het project aangepast sporten en integratie. Volgens Lucia gaat het de goede kant op met de integratie van gehandicaptensport, maar kan het altijd beter. "Het 'gehandicaptensport-klimaat' in Nederland wordt beter, maar als je het vergelijkt met Zweden, Engeland of Amerika dan is het nog lang niet goed genoeg. Deze landen besteden op scholen al meer aandacht aan aangepast sporten."



"Hoe meer stimuleringsprojecten en samenwerkingsverbanden er komen tussen sportraden en bonden, hoe groter de breedtesport zal gaan worden." Vanuit haar eigen ervaring met mensen met autisme en sportbeoefening weet zij hoe belangrijk het is dat begeleiders en vrijwilligers ook goed voorbereid worden op deze doelgroep. "De sportbond biedt een cursus aan: hoe om te gaan met de doelgroep. Dat is ontzettend belangrijk. Zowel voor de G-sporter als de begeleiding zelf." G-honkbal zal zeker iets kunnen toevoegen aan de reeds bestaande G-sporten vertelt de Senior-projectcoördinator. Het is alleen maar goed als mensen met een beperking steeds meer kunnen kiezen uit een groter assortiment.



Mark en Binny Trainers

Vroeger was Mark de coach van Binny. Daarna werden de mannen samen trainer, en tegenwoordig spelen ze samen bij Double Stars in Heiloo. Mark werd door de begeleider van een G-honkbalteam overtuigd van het trainerschap na een paar biertjes in de kroeg. Binny liep stage bij de begeleider en was eigenlijk meteen enthousiast. "Er zitten mensen met verschillende handicaps in het team, maar dat gaat ontzettend goed samen. Ik vind het geweldig om te zien dat iedereen zo complimenteus is naar elkaar toe. Als er iemand mis slaat, wordt ie aangemoedigd", vertelt Mark.

Het gaat goed met de honkballers van Double Stars. "De balvaardigheid is erg vooruit gegaan", vertellen de heren. Op dit moment is het doel van het team om te zorgen voor meer wedstrijden. "Er moeten meer G-teams komen. Dan pas kan er competitie gespeeld worden", aldus Binny.



Milo Berlijn Voorzitter Double Stars

"G-honkbal gaat internationaal!" Milo Berlijn is voorzitter van Double Stars en hij heeft grote plannen. Als het aan hem ligt gaat het team over twee jaar internationale wedstrijden spelen. Milo was, net als vele anderen, meteen enthousiast toen hij werd benaderd om een G-honkbalteam op te zetten.

De voorzitter vindt het belangrijk dat de G-honkballers zich helemaal thuis voelen bij de club. "Bij ons wordt iedereen officieel lid van Double Stars. Een eigen lidmaatschappas hoort daar ook bij. Elke sporter die lid wordt, krijgt een taak. De leden van Double Stars hebben bijvoorbeeld vrijwilligerswerk in het clubhuis en de G-sporters kunnen daar een keer bij helpen of ze mogen reclameborden aan de rand van het veld schoonmaken." Milo is tijdens wedstrijden altijd aan de zijlijn te vinden. Hij geeft eerlijk toe dat hij geroerd is, als hij het team ziet spelen. "Ik vind het zo mooi om te zien hoeveel plezier iedereen beleeft. Bij de eerste wedstrijd heb ik met tranen in mijn ogen staan kijken."





Trainers Herons

Jannie v.d. Ploeg, Pieter v.d. Ploeg en Els de Haas zijn al tien tallen jaren lid van b.c. the Herons in Heerhugowaard. Zij werden een paar jaar geleden benaderd om een G-honkbalteam op te zetten. Het werven van leden heeft in die tijd spelers opgeleverd in de leeftijd van 10 tot en met 65+. "De oudste speelster is met haar zesen zestig jaar duidelijk de moeder van de groep", vertelt Els. Dankzij een recreantenteam dat soms ook meespeelt, kunnen de spelers meedoen aan toernooien. Pieter: "Bij het eerste toernooi won ons team de tweede prijs, dat was een heel goed begin voor de spelers." De andere leden van de Herons ontvangen het team ook goed. "Bij de Herons wordt iedereen van het G-team officieel lid van de vereniging. Dan horen ze er echt bij", vertelt Jannie. Het is nog maar een klein groepje, maar de trainers blijven vol goede moed doorzoeken naar nog meer sportievelingen. "Tijdens de trainingen is iedereen aanwezig. Het is dan een gezellige boel. Dat geeft mij de energie om ermee door te gaan", zegt Pieter.



Ans Kroon Trainster

Jarenlang heeft Ans Kroon fanatiek gesoftbald. Ze bemachtigde zelfs een plaats in het Nederlands Softbalteam. "Toen Patrick Rupsam naar mij toe kwam met een aantal vragen over G-honkbal, sloeg zijn enthousiasme direct over. Op zijn vraag of ik trainster wilde worden, kon ik dan ook geen nee meer zeggen." De voornaamste reden dat ze meewerkte, was om alles op poten te zetten. "De groep is ongelofelijk vooruit gegaan. De sporters die verstandelijk en lichamelijk wat beter zijn, helpen de anderen erg goed", vertelt ze trots.



Toch was het voor Ans in het begin wel even wennen. Ze was gewend van het Nederlands Softbalteam om met strenge speel-schema's te werken. "Bij deze groep kun je geen gebruik maken van strakke planningen. De training bestaat uit veel improvisatie, maar vooral ook uit een heleboel enthousiasme." De eerste training die ze gaf, kan ze zich nog goed herinneren. "Er kwam meteen een jongen naar mij toe, die het volgende vertelde: 'Hallo, ik ben autistisch. Je moet mij goed in de gaten houden.' Het is mooi om te zien dat iedereen eerlijk en direct is."

