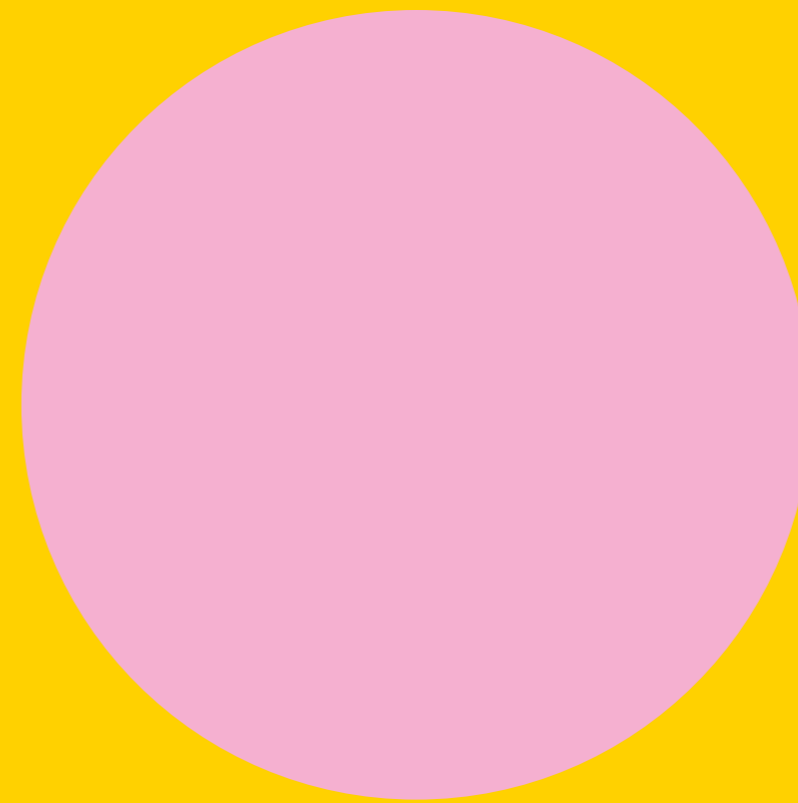


**samenwerking
partners**

09





‘Start2coach’: pilotproject in samenwerking met Sport Vlaanderen

In samenwerking met Sport Vlaanderen werd in het najaar van 2022 in de gevangenis van Gent de laagdrempelige sportopleiding Start2coach gegeven. De focus van de opleiding ligt voornamelijk op het didactische aspect en is sporttakoverschrijdend. Deelnemers die slagen voor de opleiding krijgen een certificaat. Wanneer ze buiten de gevangenis de opleiding verderzetten, krijgen ze met dit certificaat een vrijstelling voor de basismodule. Ze kunnen dan verder instappen in de initiatorcursus waar ze een specifieke sporttak kiezen. We vroegen aan lesgever Jannes Bautmans en deelnemer Arno hoe ze dit pilotproject in de gevangenis van Gent hebben ervaren.

Jannes, hoe ben je als lesgever terechtgekomen in de gevangenis?

Jannes: Ik ben ongeveer twee jaar geleden begonnen als stagiair in de Brusselse gevangnissen. Daarna kwam er ook Dendermonde bij als stageplaats. Na mijn stage ging ik effectief werken als sportlesgever in Dendermonde, Brussel en ook even in Mechelen. In die gevangnissen gaf ik enkel sportlessen. Als onderdeel van de opleiding Start2coach kwam er nu ook een stukje theorie bij. Het was Louise, functionaris in Dendermonde, die me op de hoogte bracht van het pilotproject in Gent en polste of ik geen interesse had om dit mee te begeleiden. Ik vond het wel tof om theorie te geven. Ik studeer in mijn opleiding de educatieve master dus ik vond het zeker interessant om de cursus te vertalen naar de theorie en de deelnemers.

Wat is je motivatie om met deze doelgroep te werken?

Jannes: Toen ik tijdens mijn studie een stageplaats moest zoeken had ik geen idee wat ik wilde doen, maar ik wist wel dat ik niet gewoon personal coach wou worden, dus ben ik op zoek gegaan naar iets anders. Op die manier ben ik in de gevangenis terechtgekomen en vanaf het eerste moment had ik interesse om daarin verder te gaan. Ik heb bij deze doelgroep echt het gevoel dat ik iets kan betekenen en dat ik een meerwaarde kan zijn. Als externe word ik goed ontvangen door de gedetineerden en ze zijn altijd heel open en vriendelijk en hebben veel respect.

Waren er ook bepaalde drempels of problemen die je niet verwacht had? En hoe heb je die aangepakt?

Jannes: Wat de groep betreft heb ik geen problemen ondervonden. Het was nieuw voor mij om te werken met een gemengde groep maar ook dat is gelukt. Daarnaast was het soms moeilijk om de cursus te geven zonder wifi-toegang en binnen de beperkingen van de infrastructuur, maar ook dat is uiteindelijk goed gelukt.

Wat is voor jou het belang van sport in de gevangenis? Welke impact heeft het volgens jou?

Jannes: Gedetineerden zitten bijna een hele dag en nacht in hun cel. Ook al is het maar

“
Ik heb bij deze doelgroep echt het gevoel dat ik iets kan betekenen en dat ik een meerwaarde kan zijn. Als externe word ik goed ontvangen door de gedetineerden en ze zijn altijd heel open en vriendelijk en hebben veel respect.”

een uurtje of iets langer dat ze hun cel eens kunnen verlaten, ik denk dat dat zeker een grote impact heeft op hen. De fysieke impact is waarschijnlijk beperkt door die korte duur, maar de mentale impact is wel groot volgens mij. Zo zien ze ook eens andere mensen dan hun celgenoten, ze hebben sociaal contact en gewoon eens rondlopen

in de gevangenis kan al veel doen. Zo had een gedetineerde tijdens een uurtje sport zijn verhaal gedaan tegen mij. Op het einde bedankte hij me om er te zijn en eens te luisteren, om de tijd te nemen daarvoor. Dat apprecieerde ik wel.

Heb je er zelf ook iets uit geleerd?

Jannes: Ik heb vooral geleerd hoe ik met de gedetineerden kan omgaan en dat ik niet te snel vooroordelen moet hebben over mensen. Niet zwart-wit denken maar de dingen breder bekijken.

Arno, kan je in het kort schetsen wat deze opleiding inhoudt en wat het doel ervan is?

Arno: We hebben vooral geleerd hoe we moeten omgaan met een team of groep en hoe iedereen plezier kan beleven in zijn sport. We hebben ook geleerd hoe we een training moeten opbouwen en hoe we sporters een oefening kunnen aanleren op beginnersniveau om dit vervolgens geleidelijk aan op te bouwen.

Was je meteen geïnteresseerd om deel te nemen en had je al wat ervaring in (sport) begeleiding?

Arno: Ik hoorde over de opleiding via Justitieel Welzijnswerk. Ze spraken mij aan omdat ik veel met sport bezig ben en daarom misschien interesse had. Dat was ook zo, ze moesten me niet extra aanmoedigen.

Twee jaar geleden begon ik te sporten, ik heb ook al een aantal marathons meegedaan en andere activiteiten die georganiseerd werden door Sport Vlaanderen. Ik heb zelf nooit sportlessen gegeven maar in het verleden was ik wel vrijwilliger in het UZ Gent in het revalidatiecentrum. Daar ging ik met mensen met een beperking en mensen die aan het revalideren waren mee naar het zwembad om hen te begeleiden tijdens het zwemmen. Daarnaast ben ik scoutsleider geweest, dus ik heb wel wat ervaring met voor een groep staan, al is dat natuurlijk niet hetzelfde als een training opbouwen en oefeningen aanleren.

Hoe komt het dat je pas twee jaar geleden echt bent beginnen sporten? Was je ervoor dan totaal niet sportief?

Arno: Ervoor was ik niet gezond bezig, ik dronk veel en zat in slechte milieus. Dan heb ik sport leren kennen en merkte ik dat ik daar veel energie uithaalde. Ik merkte dat het mij veel voldoening gaf en dat ik meer zelfvertrouwen kreeg, op die manier voelde ik mij ook veel beter in mijn vel.

Wil je later, na detentie, nog iets verder doen met sport of gezondheid?

Arno: Ik ben kok van opleiding en ben nu ook bezig met een extra opleiding kruidengeneeskunde dus daar wil ik sowieso mee verder eens ik buiten ben. Ook sport en beweging wil ik verderzetten als ik buiten ben en misschien wil ik wel coach worden in voeding en beweging. Ik vind het belangrijk

“**Ik heb geleerd dat iedereen fouten maakt. Ook de lesgever gaf aan dat hij nog fouten maakt en dat dat zeker niet erg is. Ik heb handvaten gekregen om met meer zelfvertrouwen voor een groep te staan.**”

dat mensen weten hoe je moet bewegen en sporten.

Wat heb je concreet geleerd via de opleiding? Of wat was voor jou het belangrijkste?

Arno: We hebben veel geleerd rond het veilig opbouwen van een training: opwarming en stretchen is heel belangrijk, en rekening houden met de omgeving waarin je lesgeeft.

Maar het ging niet altijd alleen maar over sport: ook over hoe je moet omgaan met pestgedrag, met iemand die wat lastiger doet, hoe je positieve feedback geeft. Allemaal zaken die ik ook in het dagelijkse leven kan toepassen, bijvoorbeeld tijdens mijn werk in de keuken. Het is heel gemakkelijk om iets negatiefs tegen iemand te zeggen, maar we hebben geleerd dat je dat ook op een positieve manier kan brengen zonder dat het kwetsend wordt voor de persoon in kwestie.

Ik heb geleerd dat iedereen fouten maakt. Ook de lesgever gaf aan dat hij nog fouten maakt en dat dat zeker niet erg is. Ik heb handvaten gekregen om met meer zelfvertrouwen voor een groep te staan.

Wat was er misschien moeilijk aan het hele traject? Kwam je bepaalde problemen tegen?

Arno: Het moeilijkste voor mij was vooral dat ik alle deelnemers kende en dat ik aan hen moest lesgeven. Voor mij zou het gemakkelijker geweest zijn om voor een groep onbekenden te staan.

In het begin voel je nog niet goed aan hoe je een les goed moet organiseren. Soms vergeet je dan materiaal of heb je moeite om de groep mee te krijgen, maar na een aantal keer merk je wel dat het beter en beter lukt.

Wat is voor jou het belang van sport in de gevangenis? Op welke manier heeft sport een positieve impact op het leven binnen de gevangenis?

Arno: Hier in de gevangenis is het een heel groot hulpmiddel tegen alle stress. We zitten hier door de overbevolking met veel in een cel dus het is wel een verademing als we kunnen gaan sporten. Door te sporten gaan we ook minder rap naar verboden middelen grijpen om de stress te verminderen.

Er bestaat ook een vervolgopleiding op deze module, zou je overwegen die te volgen?

Arno: Ik wil mij sowieso meer bezighouden met sport en gezondheid maar zou wel eerder verdergaan in sport en beweging voor mensen met een beperking aangezien ik daar ook al vrijwilligerervaring in heb. Ik zou ook graag een opleiding revalidatie volgen eens ik buiten ben.