

Sportverenigingen en dementie

Meedoen belangrijker dan winnen

Tekst: Hans Alderliesten

Onderzoeken tonen aan dat bewegen en sporten een positieve invloed op dementie hebben. Wat kunnen sportverenigingen hierin betekenen? En wat houdt dat in voor vrijwilligers en mantelzorgers, maar ook voor beleidsmakers bij gemeenten? Drie adviezen op basis van Movisie-ervaringen.

Sinds een aantal jaren zijn steeds meer sportverenigingen dementievriendelijk geworden. De Weesper Tennisclub mocht zich in 2018 de eerste dementievriendelijke tennisclub noemen. Bij dementievriendelijke sportclubs worden mensen met dementie

op allerlei manieren betrokken: bijvoorbeeld door een activiteit op een luw moment in de week, of juist door mogelijk te maken dat mensen met dementie onderdeel kunnen blijven van de reguliere competitie. Dementie kan allerlei uitdagingen met zich

meebrengen ten aanzien van sporten, of dit nu om teamsporten gaat (zoals voetbal) of meer individuele sporten (zoals biljart). Executieve functies komen bij dementie onder druk te staan. Dit kan deelname aan een spel bemoeilijken, terwijl door deelname deze functies (vermogen tot initiatief nemen, zaken plannen, impulsen beheersen en zelfregulatie) juist ook weer kunnen verbeteren. Deelname aan het spel kan lastig worden – het onthouden van de puntentelling of spelregels, maar dat niet alleen: het kan een uitdaging worden om de sportclub te vinden of weer thuis te komen.



Wat kan nog wel?

De vraag is echter niet: wat kan je niet meer, maar: wat kan je nog wel? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat je kunt blijven meedoen? Misschien is het draaien van bardienst ingewikkeld, maar zijn er wel andere vrijwilligerstaken die iemand met dementie al dan niet zelfstandig uit kan voeren. Uit Movisie-onderzoek in 2023 bleek dat bij de opgave om zinvolle daginvulling voor mensen met dementie te realiseren, nog maar mondjesmaat sprake is van het betrekken van sportverenigingen. Veel gemeenten willen het beleid ten aanzien van zinvolle daginvulling versterken en daar graag de sportverenigingen bij betrekken. De vraag is hoe dat gestalte kan krijgen: verbinding leggen, het gesprek aangaan, een training van Alzheimer Nederland initiëren, voorwaarden stellen bij subsidieverlening, maar is dat genoeg?



Tekort aan vrijwilligers: zouden mensen met dementie hier niet in kunnen voorzien?

Voor deze opgave zou de *Strategic Triangle* van Michael Moore nog wel eens behulpzaam kunnen zijn als denkkader. Deze Triangle helpt na te denken over vragen als: hoe zorg ik ervoor dat ik iets zinvol doe? Hoe zorg ik ervoor dat ik tegemoetkom aan de maatschappelijke opgave? En hoe kan ik dat intern organiseren om extern draagvlak te krijgen? Deze vragen kunnen zowel aan de bestuursafdeling van de sportvereniging als in het dementienetwerk of bij de gemeente onderwerp van gesprek zijn. Belangrijk is dat er overeenstemming is over de maatschappelijke opgave (*public value*). Hierbij is de Nationale Dementiestrategie leidend: daarin is beleid geformuleerd dat erop gericht is dat mensen met dementie blijven meedoen en meetellen in de samenleving. Een doelstelling die breed wordt omarmd; bewustwording ten aanzien van dementie lijkt in positieve zin te stijgen, er is breed draagvlak om te (blijven) werken aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie. De vraag is: wie zijn er aan zet als het gaat om deze opgave, is dat de rijksoverheid,

de gemeente, het dementienetwerk, de sportvereniging, de buurvrouw of ben ik (ook) zelf aan zet (*legitimacy and support*)? Je voelt: hier begint het te schuren. Want wie heeft een (of dé) taak om mensen met dementie te blijven zien en betrekken? Wij allen, maar is dat niet te vaag? Hier spelen begrippen als autoriteit, legitimiteit: wie bepaalt, wie steunt, wie ligt dwars? De derde poot van de Triangle zoomt in op de middelen die je ter beschikking staan (*operational capacity*); allereerst kan gedacht worden aan interne middelen, maar ook aan middelen daarbuiten. Volgens Moore is het de taak van de *public manager* om de driehoek in balans te krijgen en het geheel op een hoger niveau te tillen.

Drie adviezen

Hoe haak je sportverenigingen aan bij de opgave om mensen met dementie te betrekken dan wel ervoor te zorgen dat ze behouden blijven als vrijwilliger, lid, fan? Drie voorzichtige adviezen aan de hand van het model van Moore.

1. Anders kijken

Het groepje mannen dat elke zaterdag de wedstrijd van het eerste elftal bekijkt: beschouw je hen als trouwe fans of zou je hen ook anders kunnen bekijken? Door de loop van de jaren is het een hecht vrienden-groepje geworden dat elkaar ongetwijfeld ook buiten de sportvereniging treft en naar elkaar omziet. De sportvereniging is zo ook een vindplek en meer: een plek waar lichte ondersteuning door *peers* (alledaagse attentie, lotgenotencontact, mantelzorg-ondersteuning) plaatsvindt. We kunnen ook anders kijken naar de operationele capaciteit: als de velden bijvoorbeeld 's ochtends niet gebruikt worden, zijn er misschien groepen in de samenleving die gebruik van de faciliteiten willen maken? En het tekort aan vrijwilligers: zouden mensen met dementie hier niet in kunnen voorzien? Zeker in de beginfase van de ziekte is er meer mogelijk dan vaak voor mogelijk wordt gehouden. Ja, dat vraagt inzet en inspanning, maar het plezier en de voldoening die het oplevert, is het meer dan waard.

2. Beter kijken

Inzoomen om vervolgens weer uit te zoomen: waarom haken mensen bij onze vereniging af? Hoe komt het dat we hem of haar minder zien? Speelt er misschien dementie? Durf door te vragen: wat zou je

nodig hebben om te blijven meedoen? Een wat rustigere omgeving, meer tijd, minder stress? Zou dat op een of andere manier in te passen zijn?

Een dag(deel) sporten door de persoon met dementie kan de mantelzorgverlichting bieden, juist door mee te gaan (en in de kantine onder het genot van een kop koffie met lotgenoten te spreken) of juist door even vrijaf te hebben en tijd te hebben om op adem te komen of iets voor jezelf te doen.

De vraag 'hoe speelt dementie op onze vereniging' stellen, is al winst. Waar herken je dementie aan? Welke stappen kunnen we zetten – zowel in ruimtelijke als mentale zin – om de vereniging toegankelijker te maken? Het kan het verbeteren van de bewegwijzering betekenen, het wegnemen van obstakels en het aanbrengen of verbeteren van de verlichting. Het betrekken van ervaringsdeskundigen is ook waardevol; panels vanuit de lokale Alzheimer Stichting of de Wmo-adviesraad kunnen hierbij behulpzaam zijn. Zij kunnen van 'binnenuit' het perspectief van de persoon met dementie weergeven en wijzigingen in beleid en aanpak ondersteunen.

3. Blijven kijken

Dementie vraagt blijvend om aandacht; niet uitsluitend omdat we in de toekomst méér met dementie te maken krijgen, maar ook omdat dementie een progressieve aandoening is, waarbij maatwerk de crux blijft. In de beginfase van de ziekte kan deelname nog prima mogelijk zijn, terwijl dit verderop in het ziekteproces om meer aandacht vraagt. Sensitiviteit en responsiviteit zijn van belang, dat komt tot uiting in kleine dingen: hoe gaat het thuis? Weet je de weg niet meer, geeft niet, ik breng je wel even thuis. Dementie los je niet op met een paar simpele ingrepen, het is een kwestie van blijven afstemmen en luisteren. Keuzen durven maken, durven loslaten, ruimte bieden aan kwetsbaarheid. Iets vergeten overkomt ons allemaal en meetellen willen we ook allemaal.

Bronnen

Moore, M.H. (2013). *Recognizing Public Value*. Cambridge, MA: Harvard University Press
Ramaker L., Mateman H. & Alderliesten H. (2023). Een fijne dag voor thuiswonende mensen met dementie. Movisie