

# “Elk nadeel, heeft zijn voordeel. Zo ook een beperking, want die kan ook je kracht zijn”

---

*Alex over ‘zijn’ voetbalteam bij Zonnehuizen in Zeist*

Hoe kunnen we de kinderen en jongeren die op Zonnehuizen Kind & Jeugd verblijven hun talenten laten ontdekken? Stichting Zinnig & Rndom Voetbal vonden een antwoord op deze vraag in het project ‘Zinnig Voetbal’. Iedere woensdag trainen de kinderen in Zeist, onder begeleiding van Alex (22), die in zijn tienerjaren ook op Zonnehuizen woonde.



“De jongeren die ik train hebben een beperking. De ene keer gaat het daarom beter dan de andere keer, maar dat is niet erg. Kijk, het is gewoon zo dat de jongeren soms wat minder in hun vel zitten. Iedereen heeft een rugzak, en dat vind ik ook interessant. Het is zoeken hoe je het zo goed mogelijk hebt met elkaar, ondanks de gedragsproblemen of de verstandelijke beperkingen die spelen. Ik ben op woensdagmiddag niet alleen voetbaltrainer, maar ook een soort groepsleider.”

“Ik was een jaar of veertien toen ik op Zonnehuizen kwam wonen. Het ging niet goed op school en ik ging daar in Zeist mee aan de slag. Ik heb zelf PDD-NOS en daarom moeite met leren. Dat betekent dat het voor mij goed is om dingen overzichtelijk te maken. Nu gaat het goed, ik kan binnenkort beginnen met een opleiding en ik vind het trainen erg leuk en leerzaam.”



“Peter Verbeek van Stichting Zinnig en Rob Zomer van Rondom Voetbal organiseerden een keer een eenmalige training op Zonnehuizen, waar ik bij hielp. Peter zei tegen mij na afloop: ik vind dat je het zo leuk doet, kan je niet meer voor ons doen? Hij legde uit dat hij voetbaltrainingen wilde organiseren voor de jongeren van Zonnehuizen zodat zij zich kunnen ontwikkelen. Ik was meteen enthousiast. Ik vind het allereerst leuk om met kinderen te werken en daarnaast ben ik een voetbalfanaat. Die combinatie kan ik kwijt in dit werk.”

“Ik had al ervaring in het voetbal, was ook al aanvoerder geweest. Maar als je dan begint met trainen, dan begin je eigenlijk bij nul. Je moet dan bij de basis beginnen; de regels en verwachtingen stellen en een groep vormen. Op een gegeven moment groei je daarin; je krijgt steeds meer respect, je maakt lol, ze krijgen steeds meer plezier in het voetballen. Dan gaat het niet meer over op tijd zijn en de andere regels, dan kun je lossen worden met elkaar.”

“De kinderen proberen altijd een beetje de “draak” met me steken. Dat is wel een teken dat ze me aardig vinden en dat ze me vertrouwen. Ze zien me als een trainer en als een aardig persoon. Ik probeer de jongeren ook een spiegel voor te houden. Wat zij me vertellen heb ik vaak ook meegemaakt, ik kan het voelen en voor me zien. Ik weet hoe ik hen kan helpen en ik ben al een paar stappen verder in mijn ontwikkeling.”

“Wat ik leer met mijn trainerschap? Ik neem meer advies aan van anderen en luister beter. In het begin deed ik alles in mijn eentje. Ik wilde daarin ook nog belangrijk gevonden worden, iets wat ook hoort bij de overzichtelijkheid waar ik van houd. Nu laat ik steeds meer dingen door anderen doen. Ook bij vrienden merk ik dat ik dingen beter kan loslaten nu. Ook als er een meningsverschil is houd ik het bij ‘ik zie dat anders’ en reageer ik er verder zo min mogelijk op. Ja, ik ben ‘chiller’ geworden. En ik kan nu mijn leiderschapskwaliteiten kwijt: ik kan in het team aanwijzingen voor verbeterpunten geven, indien het even niet gaat.”

“Elk nadeel, heeft zijn voordeel. Zo ook een beperking, want die kan ook je kracht zijn. En het is belangrijk dat als je iets doet, je dat met volle passie en overtuiging doet. Daar geloof ik echt in. Volhouden en niet opgeven als het even tegenzit, doorgaan met het realiseren van je dromen of doelen. Of je nu een beperking hebt of niet.”

“Over vijf jaar hoop ik mensen in de sport te begeleiden bij het goed omgaan met hun beperking. Ik heb het idee dat ik hier wel voor gemaakt ben. Vroeger wilde ik dit ook altijd al. Maar nu ik ook weet waar ik goed in ben, kan ik hier mijn energie ook echt op richten. Verder hoop ik over vijf jaar in mijn vrije tijd te zingen in een café of een zaal, want dat vind ik ook erg leuk om te doen.”