

De warmste klimmuur

Op bezoek bij de G-klimmers in Biover

Het is voor ons een doordeweekse woensdag, de warme zomer lijkt weer eventjes vergeten maar de herfst is nog ver weg. De hoogtezaal van Biover begint aardig vol te lopen met jongeren van zeven tot zeventig jaar, allemaal even gedreven. Maar op één wand kloppen de harten nog net iets warmer. Daar klimmen Sara, Oskar, Maité, Guus, Sarah en Robbie onder het waakzame oog van Christophe Caesens. Na afloop van de training vertelt hij ons hoe twee jaar geleden de G-werking in Biover van start is gegaan.

Christophe: "Het idee bestond al langer om hier bij ons iets te doen rond G-sport, zelf ben ik er in gestapt vanuit mijn opleiding Lichamelijke Opvoeding. Voor mijn stage kwam ik hier terecht want ik wilde graag iets doen rond G-werking. We zijn er met onze club reclame gaan voor maken maar eigenlijk kenden wij er nog niets van want er bestond nog helemaal niets. We zijn dan heel individueel beginnen werken met de drie mensen die gereageerd hadden. Maar het bleek niet haalbaar om op langere termijn met iedereen zo individueel te gaan werken.

Ik diende een aanvraag in bij de stad Gent om een subsidie te krijgen om een G-werking te promoten. Ik heb daar uiteindelijk driehonderd euro kunnen van krijgen. Net genoeg om folders te laten maken die ik dan zelf met de fiets in Gent ging ronddragen. Daar kwam in een eerste fase weinig respons op, maar toch enkele waarmee we dan zijn gestart. Het jaar daarop zijn we dan opnieuw via onze eigen website promotie gaan voeren voor een bredere G-werking.

KBF: Hoe verliep dan die overstap naar vaste trainingsmomenten?

Christophe: Er was bij de kandidaten ook vraag om samen met anderen te kunnen klimmen, ze wilden niet "speciaal" behandeld worden en wilden liever bij een groepje horen. Vanaf het moment dat we een vast moment openstelden merkten we dat het begon te leven. Dan zagen we dat ze mekaar begonnen te helpen en mekaar te motiveren, en dat is een veel leukere werking dan louter individueel te begeleiden.

Er is op het eerste gezicht wel wat komen en gaan, maar degenen voor wie het fysiek mogelijk is om te klimmen, die blijven. Degenen die wegblijven zijn vooral zij die zich bijvoorbeeld niet zelfstandig kunnen rechthouden.

Het is altijd pijnlijk als we mensen moeten ontgoochelen, ook al zeggen we dat niet, ze voelen dat zelf als het niet gaat lukken. We kunnen ze niet naar boven trekken hé."



KBF: Wordt dat dan in overleg bestlist?

Christophe: "Vaak hebben ze, als ze hier de eerste keer binnenkomen, ook een begeleider mee. Die heeft normaal al een sterkere band met de sporter en kan gemakkelijker zeggen 'dit zal niet werken'.

Neem nu Oskar, je zal meteen merken dat die sterk is en het is amper te zien dat hij een beperking heeft. Maar hij heeft DCD, een ontwikkelingsstoornis, in die zin dat hij trager vooruitgaat en stijver is. Toch heeft hij deze zomer aan een gewoon sportkamp deelgenomen en alles is daar goed verlopen.

Eenzijds komt hij graag klimmen met de groep die hij kent, maar anderzijds zou hij perfect mee kunnen klimmen met de jeugd. Maar het blijft een hobby die hij wil doen, dus die keuze moet nu door hem en zijn begeleiders gemaakt worden."

KBF: Tot nu hadden we het enkel over jongeren. Hoe staat het met de volwassenen ?

Christophe: "Die komen minder snel naar ons. Het staat open voor alle leeftijden, Sara is 17, dus eigenlijk ook volwassen, en Robbie is al 24. Naarmate we meer inschrijvingen hebben zouden we die wel op verschillende tijdstippen kunnen plannen. Net zoals we ook de trainingsmomenten voor motorisch- en mentaal gehandicapten zouden kunnen splitsen. Dat zijn de voordelen van grotere aantallen hé. Wat we wel meemaken is dat er groepen van volwassenen langskomen, dan meestal gestuurd vanuit de stad Gent die dergelijke initiatieven neemt. Vorig jaar was er in juni de "On-wheels day", die zijn hier ook met een achttal personen gekomen. Je ziet, voor initiaties is er altijd wel bredere belangstelling. Misschien moeten wij daar beter gevolg aan geven en er op inspelen. Maar het blijft moeilijk om in de G-wereld de mensen tot in de clubs te krijgen. En meer samenwerking tussen de sportclubs in de regio zou ook meer moeten gebeuren, niet enkel één keer in het jaar maar doorlopend."



KBF: Wat zijn de belangrijkste drempels voor hen?

Christophe: "Het is niet duidelijk voor ons wat de drempels zijn, misschien geraken ze hier niet maar dan komen we dat ook niet meteen te weten hé. Bij sommige jongeren zijn de ouders ook een rem omdat ze vinden dat het niets voor hun kind is of ze vrezen dat het niet veilig is. Maar integendeel, in de hoogteezaal zitten ze honderd procent veilig in hun gordel. Daar in de boulderzaal ligt dat anders, sommige zouden zich gewoon laten vallen zonder met iets rekening te houden."

KBF: Waar willen jullie over vijf jaar staan?

Christophe: "Ik hoop dat we op deze manier kunnen verder groeien en stilaan het aantal te zien toenemen. Op zaterdag zijn we nu met twee en op woensdag zijn we met zes. Mijn persoonlijk doel is tegelijk om kinderen zoals Oskar op termijn in de gewone jeugdwerking te laten meegroeien. Maar omgekeerd is ook al gebeurd, vorig jaar was er een jongen die wegbleef uit de jongerengroep, dan kwam zijn moeder langs om te zeggen dat hij eigenlijk liever met de G-werking wou verder klimmen. Het moet dus in beide richtingen kunnen. De G-trainingen vallen ook op rustigere tijdstippen in de zaal, wat ook belangrijk is."

KBF: Kan je in G-werking eigenlijk wel met doelstellingen werken?

Christophe: "Moeilijk want het gebeurt heel individueel. Bijvoorbeeld bij Maité is het mijn doel om haar telkens helemaal tot boven te laten klimmen want vaak valt ze ergens halverwege stil en gaat ze hangen. Coördinatie of specifieke voetenplaatsing kan je daar niet aan uitgelegd krijgen. Bij Oskar daarentegen kunnen we dat wel proberen, hij wilde dit jaar niveau IV klimmen maar kan al een Va. Bij hem kunnen we nu in de boulderzaal al specifieke oefeningen doen. Maar om nu te zeggen dat we voor iedereen een duidelijk doelstelling hebben, dat is te hoog gegrepen. We weten wel voor iedereen waar we ongeveer naartoe willen maar het is uiteindelijk hun eigen motivatie die belangrijk is."

KBF: Wat kunnen wij als federatie doen voor jullie werking?

Christophe: "Wij kunnen zeker nog materiële hulp gebruiken, ik denk bijvoorbeeld aan personen die wegens hun motorische handicap nood hebben aan aangepaste integraalgordels om hun te ondersteunen, momenteel gebruiken we het materieel dat is bekomen met het project 'laagdrempelig sporten' dat werd ingediend door FROS. Ook als wij plots een grote toevloed van kandidaten zouden krijgen kunnen we bij de FROS beroep doen op extra begeleiders."

G-sporters met een zware fysieke beperking, bijvoorbeeld zonder benen, vinden we hier momenteel niet. De sporters met een motorische beperking blijven overigens vooral in de lengteezaal actief. Met de gordel om en top rope klimmen hebben Christophe en de andere begeleiders betere controle over hen. Sommige ouders assisteren graag bij het zekeren, anderen zijn er eerder beducht voor. Bij het boulderen daarentegen is het essentieel om, op het moment dat je gaat vallen, een goede reactiesnelheid te hebben om juist te vallen. De persoonlijke begeleiding blijkt zeker nodig want er is niemand van hen die ook buiten de G-lessen komt klimmen.

Tenslotte voegt Christophe nog toe: "We voelen ook de nood aan een opleiding van lesgevers voor deze specifieke doelgroep, want zonder goed opgeleide vrijwilligers kan het niet lukken."

En die boodschap hebben wij, als federatie, goed begrepen.

Op zoek naar de G-Klimax

Ook in de klimtempel van Klimax in Breendonk draait de G-werking al enkele jaren goed. Het valt ons meteen op dat we hier vooral jonge klimmertjes aan het werk zien met een iets grotere beperking dan in Gent. Het is een drukke zaterdag, maar zo is elke zaterdag hier, en net voor de training praten we met Joke Pierssens die de werking coördineert. Waar begon hun verhaal?

Joke: "Degene die er hier mee startte was Joke Ceurstemont in 2013.

Er waren toen drie kinderen waarvan er vandaag nog één overblijft. Maar intussen is de groep toch al behoorlijk aangegroeid. We willen nog wel verder uitbreiden maar dat wordt moeilijk want wij moeten continu zelf zekeren. We hebben voornamelijk kinderen met een mentale beperking en die kan je moeilijk tussenin zeggen 'wacht even, hou je even bezig' terwijl wij de anderen zekeren."

KBf: **Stellen jullie daarbij ook concrete doelen voorop? Bijvoorbeeld waar ze over een jaar zouden kunnen staan?**

Joke: "We proberen dat wel maar dat is niet evident. Neem nu Karo die hier al het langst klimt, we merken zeker het verschil tussen hoe ze in het begin klom tegenover nu. En toch proberen we al lang om haar zo ver te krijgen dat ze haar voeten met meer nauwkeurigheid op een kleine greep zou zetten, maar het is motorisch moeilijk voor haar om dat gefocust en gecontroleerd te doen. En het is telkens weer frustrerend voor haar van 'ik kan dit niet', want ze is mentaal toch redelijk goed mee en ze beseft dat dan.

Het is belangrijker dat ze echt plezier hebben, en of dat is omdat ze op alle kleuren naar boven geraken, dan wel omdat hen een specifieke opdracht gelukt is maakt niet uit.

Ik heb er mij bij neergelegd dat het niet meer zal zijn dan dit, we kunnen vragen om op één kleur te klimmen maar communicatie is heel moeilijk bij sommigen. Zo lang ze op gehooraafstand zitten proberen we bij te sturen maar daarna wordt het meer chaotisch en willen ze alleen maar boven geraken. Ik heb bij een aantal van hen gemerkt dat ze meer hebben aan klimmen en plezier beleven dan aan een opgelegde oefening, want uiteindelijk willen ze gewoon maar klimmen."

KBf: **Hoe lang blijven die jongeren komen? Daarmee bedoelen we niet hoeveel uren maar wel hoe lang komen ze hier al.**

Joke: "Ik denk dat Karo nu vier of vijf jaar klimt, al vanaf het hier gestart is.

Van diegenen die toen met haar zijn gestart was er één met een lichte verlamming aan de benen, hij kon ze wel nog bewegen maar had niet de kracht om er zich mee op te duwen. We hoorden dan van de mama dat hij afhaakte omdat hij het niet tof vond al die anderen goed te zien klimmen en zelf al moeten geholpen worden om uit zijn rolstoel te geraken. Dus uit frustratie afgehaakt. En dan de derde uit die groep had een lichte verlamming in de schouder en door het klimmen zijn haar bewegingen dermate verbeterd dat ze op de duur mee kon in een gewone clubwerking. Dat meisje kwam van bij de Nederlandse grens naar hier omdat wij een G-werking hadden, wat voor de ouders een hele onderneming was, maar omdat haar mobiliteit zodanig verbeterde hebben haar ouders dan een klimclub in de omgeving gezocht voor haar."



KBF: Is dat een alleenstaand geval of komt dat meer voor dat iemand zijn beperking onder controle krijgt met klimmen?

Joke: "Bij degenen die vorig jaar gestart zijn is er een overactieve jongen waarvan de mama ons zegt dat, sinds hij hier klimt, ze de indruk heeft dat hij thuis 'juister' beweegt. Hier moet hij specifiek één greep pakken, dat is voor hem een continue oefening. Hij kan niet gewoon de voet op een plaatje zetten maar het moet die éne voetsteun of die welbepaalde greep zijn en niet half of ernaast. Daardoor worden thuis ook ander handelingen beter gecontroleerd zoals zelf een schoen aandoen en zelf die plakker dichtdoen, dat lijkt banaal maar door hem wordt dat ervaren als heel veel."

KBF: Joke, wat vind jij zelf zo bijzonder aan deze doelgroep?

Joke: "Wat mij aantrekt is dat het veel persoonlijker is. Het is ook wel veel zwaarder, veel intensiever. Na die training ben ik echt óp. Ik geef na de training van de G-sporters nog training aan de negen tot twaalfjarigen, wat een veel grotere groep is en waar ik ook intensief mee bezig ben, maar die vraagt niet dezelfde focus als bij de G-sporters. Bij hen moet ik elke onderdeel dubbel controleren alsook bij mezelf, want er is geen partner check. Ook bij de bewegingen moet ik ze nauwgezet volgen, dus met mijn ogen klim ik alles mee. Komt daar dan nog bij dat er twee zijn die met SMOG communiceren, dat is een vereenvoudigde gebarentaal voor mensen met een lichte mentale en/of motorische beperking. (N.v.d.r.: S-M-O-G staat voor Spreken Met Ondersteuning van Gebaren)

Daarmee maken ze dingen duidelijk zoals eten, drinken, plassen, slapen, maar in SMOG kan je geen gesprek voeren. Ik ken daarvan enkel de belangrijkste tekens die ik nodig heb bij het klimmen, dus ik moet die wel opmerken als ze die maken.

Samengevat, werken voor deze groep is erg persoonlijk en je krijgt er ook veel van terug. Ze zijn dankbaar dat ze dit mogen doen. En als zij een route toppen dan zijn die ook veel blijer dan iemand anders die boven geraakt."

KBF: Wat kan de rol van de ouders zijn tijdens de training?

Joke: "Veel van de gedragingen van de kinderen zijn voor ons wel even wennen, dus de informatie van de ouders is daarbij belangrijk. Voor ons is het wel zwaarder want kindjes die je niet kent, daarvan weet je niet hoe ze gaan reageren. Maar toch is het beter dat ze het gevoel hebben 'bij ons' te klimmen en dat het geen activiteit is die ze met hun ouders doen. Sommige ouders kijken mee van op een afstand, anderen zorgen dat ze in de buurt zijn mocht er iets fout gaan, en dat loopt goed. Maar hen systematisch inschakelen hebben we afgewezen want deze sport moet er voor de kinderen zijn en niet voor de ouders."

KBF: Waar denk je over vijf jaar te staan met deze werking?

Joke: "Ik hoop dat de groep nog een beetje kan uitbreiden maar sowieso is dat binnen Klimax beperkt, vooral door het aantal trainers. Het materiaal hebben we, tenzij er zich morgen iemand zou aanmelden met een beperking die specifiek materieel zou vereisen, maar ik denk dat we ook daar wel een oplossing zouden vinden. Dus vooral de begeleiding moet eerst uitbreiden. Ik hoop wel dat er nog trainers bereid zullen zijn om het te proberen. Sommigen zeggen meteen 'dat is niets voor mij', maar ik zeg dan 'je hebt het ook nooit geprobeerd'. Terwijl je er zo veel voor jezelf uit haalt."

In de klimzaal treffen we ook Zion aan die vorig jaar verlamd raakte bij een verkeersongeval. Hij assisteert nu bij de jongerentrainingen vanuit zijn rolstoel. Toch is hij vastberaden om opnieuw klimmen, maar voor hem is de infrastructuur nog niet optimaal want hij moet telkens eerst op de veiligheidsmat geraken. Vervolgens wordt het zowel voor hem als voor de begeleiders een grote uitdaging waarvan wij het vervolg met argusogen willen opvolgen. Bij BVKB is ook Pavitra aangesloten die inmiddels in ons team van paraclimbers is opgenomen en in september laatstleden in Innsbruck voor het eerst deelnam aan het wereldkampioenschap. Ook haar verhaal willen we in de toekomst zeker verder opvolgen.

Voor de wekelijkse trainingen in Breendonk zijn ze momenteel met twee trainers en een extra begeleider. Er is dus nog wel ruimte vrij voor nieuwe kandidaten.

Dat de vreugde groot is zien we duidelijk bij Caro, Pepijn en Senne die hier vandaag aan het klimmen zijn.

De KBF heeft hier nog maar weinig ervaring mee maar wil geleidelijk aan een ondersteunend beleid werken.

Ook Climbing Team De Dam in Lokeren is sinds 7 november gestart met een G-werking en ook die werking willen wij in de toekomst opvolgen. ▲



PRAKTISCH G-Sport

Klimzaal Klimax

Cyriel Verschaevestraat 17, Breendonk-Puurs
Klimsessies: op zaterdag van 12u tot 14u
Lesgevers: Joke Pierssens en Tino Cooman
Doelgroep: jongeren met beperking
Inschrijven of info: paraclimbing@bvkb.be

**Klimzaal Biover Sport Blaarmeersen
Zuiderlaan 20, Gent**

Klimsessies: op woensdag van 17u30 tot 18u30
of op zaterdag van 13u tot 14u
Lesgevers: Christophe Caesens en Francis Laruelle
Doelgroep: volwassenen en kinderen met beperking
Inschrijven of info: christophe.caesens@gmail.com

Klimzaal De Dam

Lokerhoutstraat 29, Lokeren
Klimsessies: op woensdag van 17.00u tot 18.00u
Lesgever: Koen Verstuyft
Doelgroep: volwassenen en kinderen met een beperking
Inschrijven of info: verstuyft.koen@gmail.com