

## Visie De Sleutel rond sport: integratie van sport in de behandeling

---

**Een einddoel van onze drughulpverlening is de re-integratie in de maatschappij. Een manier waarop we dit doel in praktijk omzetten, is aanleren van een alternatieve levensstijl. We willen een levensstijl waarin alle activiteiten in functie staan van druggebruik ombuigen naar een levensstijl die gebaseerd is op waarden en normen (1). Hierbij zien we sport als een belangrijk hulpmiddel.**

Hoewel iedereen weet wat met sport bedoeld wordt, is het moeilijk om hiervan een eenduidige definitie te geven. De term evolueert immers continu om nieuwe activiteiten die men als sport ervaart onder deze noemer te brengen. Volgens het decreet 'Sport voor Allen' wordt onder sport, activiteiten verstaan die individueel of in ploegverband worden beoefend met een competitief of recreatief karakter en waarbij de fysieke inspanning centraal staat. Uitgaande van deze definitie kiest De Sleutel ervoor om vooral het recreatieve karakter van sport te benadrukken. Natuurlijk zit ook het competitieve aspect van sport vevat in onze sportwerking, maar aangezien wij sport voornamelijk inzetten om duurzame sociale effecten te bereiken (e.g., re-integratie in de maatschappij), spreekt het voor zich dat competitie geen doel op zich is.

Waarom willen we nu net sport promoten? Sport bezit een aantal belangrijke eigenschappen. Zo werkt sport positief in op de algemene gezondheid en de lichamelijke conditie van een individu. Verder verlaagt sport de stressgevoeligheid, verhoogt het de mentale weerbaarheid en creëert het een positief zelfbeeld. Ook op het sociaal functioneren van een individu heeft sport invloed. Zo draagt sport bij tot sociale interacties, leert het mensen sociaal aanvaardbaar gedrag vertonen op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens. Sport leert de mensen samenwerken en draagt bij tot teamvorming. Daarenboven bevordert sport de mobiliteit van mensen en moedigt het mensen aan om grenzen te verleggen. Verder is sport een plezierige en ontspannende activiteit die intrinsiek motiveert.

De Sleutel kiest er daarom voor om het element sport in het re-integratieproces van mensen met een drugsproblematiek te verankeren. Zo hanteert De Sleutel sport als een belangrijk middel om cliënten echt te leren loskomen van hun chronische en complexe druggebruik. De meeste van onze behandeltherapieën zijn verbaal en gericht op de expliciete, reflectieve systemen (bv praten over motivatie, over doelstellingen). Sport daarentegen richt zich vooral op de impliciete systemen. Bovendien biedt sporten structuur en zorgt het voor ontlasting; twee héél belangrijke elementen voor cliënten met een drugsproblematiek. Daarnaast erkent De Sleutel sport als een waardevol middel om de vrije tijd, waarmee cliënten zowel tijdens als na een behandeling geconfronteerd worden, zinvol in te vullen. Wie chronisch verslaafd was, spendeerde immers een zeer groot deel van zijn tijd en energie aan drugs verwerven, consumeren en onder invloed zijn. Derhalve voorziet De Sleutel niet louter in een 'sport-therapeutisch' aanbod, maar ook in een sportaanbod om de vrije tijd tijdens en na een behandeling zinvol in te vullen.

Daarenboven wordt bij de cliënten een mentaliteitswijziging beoogd ten aanzien van sport, zodat ze het belang van sport erkennen en het een structurele plaats leren geven in hun leven. Kortom, De Sleutel hanteert o.m. sport als een belangrijk middel in het verwerven en behouden van een cleane en prettige levensstijl.

We waken over de kwaliteit van onze sportwerking en houden rekening met de bestaande 'evidence-based' richtlijnen betreffende sport binnen de verslavingsproblematiek. Onze sportwerking voldoet dan ook aan een aantal belangrijke criteria:

- We bieden een zo breed mogelijke waaier aan recreatieve sporten aan (i.e., van individuele- tot teamsporten, van typische mannensporten tot meer vrouwensporten,...). Op die manier proberen onze cliënten verschillende sporttakken uit en kunnen ze voor zichzelf uitmaken wat ze graag en/of minder graag doen.
- Tijdens onze sportsessies streven we naar succeservaring(en) bij elke cliënt. Elke cliënt moet met andere woorden de mogelijkheid krijgen om op zijn/haar tempo vooruitgang te boeken.
- We doen een beroep op kwalitatief geschoolde sportlesgevers voor het begeleiden van de sportsessies. De begeleiders (i.e., de groepswerkers) staan dus niet zelf in voor het geven van de sport, maar zorgen wel voor een veilige context.
- Van alle therapeuten wordt verwacht dat ze zowel binnen het 'sport-therapeutische' luik als binnen het concept 'zinnvolle vrijetijdsinvulling' de cliënten stimuleren tot sportparticipatie.

Om bovenstaande criteria te hanteren en het element sport stabiel in te bedden in de reguliere werking van De Sleutel wordt een passende organisatiestructuur opgezet. Daarnaast zal structureel worden samengewerkt met sportprofessionals en sportclubs/centra om drempels weg te werken waardoor onze doelgroep vlotter aansluiting kan vinden bij het reguliere sportaanbod.

(mei 2014)