

VERHALENBUNDEL

TRAINERS MAKEN HET VERSCHIL

DE IMPACT VAN SOCIAAL-SPORTIEVE INITIATIEVEN IN DE KEMPEN

Een initiatief van
Jeugdsportnet Zuiderkempen

Uitgevoerd door
Thomas More





INHOUD

04.
INLEIDING

06.
AVALYMPICS VZW

08.
HUIS VAN HET KIND MOL

10.
SKS HERENTALS

12.
URBAN TREASURES VZW

INLEIDING

In de Kempen bewijzen sociaal-sportieve initiatieven dat sport meer is dan fysieke training, en een trainer meer dan degene die verantwoordelijk is voor de sportieve prestaties van zijn team. Vier inspirerende verhalen tonen aan hoe sport lokale gemeenschappen verbindt, perspectief biedt en ruimte schept voor groei – steeds gedragen door mensen die met hart en ziel het verschil maken.

In deze verhalenbundel zetten we de trainer op één en vertellen we verhalen over trainers die jongeren, volwassenen en hun families helpen om richting te vinden en hun leven in beweging te zetten.

MAATSCHAPPELIJK KWETSBARE JONGEREN ALS TRAINERS VAN MORGEN

Wanneer talent een kans krijgt, groeit hoop uit tot kracht.

Elke jongere draagt een verhaal in zich. Soms is dat verhaal hobbelig, soms ongezien. Maar net daar, waar kansen schaars zijn, kan sport een deur openen. Een veld, een plein, een zaal: het zijn plekken waar jongeren niet enkel leren spelen, maar ook ontdekken dat zij zélf het verschil kunnen maken.

Trainers spelen hierin een sleutelrol. Maar het vinden en behouden van trainers is vandaag én morgen een grote uitdaging. Daarom gingen we de afgelopen 2 jaren met 'De trainer op 1' op zoek naar duurzame oplossingen. Met bijzondere aandacht voor maatschappelijk kwetsbare jongeren die de stap willen zetten om zelf trainer te worden. Want wie beter dan zij weet hoe belangrijk kansen zijn?

Jan Cuypers & Arno Antonis
Jeugdsportnet Zuiderkempen

We zijn dankbaar dat Benjamin (Avalympics vzw), Sarah (Huis van het Kind Mol), Vincent (SKS Herentals) en Sonya (Urban Treasures) hun verhalen met ons delen. Zij tonen hoe krachtig sociaal-sportieve initiatieven kunnen zijn en hoe gedreven mensen écht een verschil maken. Hun ervaringen zijn een uitnodiging aan ons allemaal: om mee te bouwen aan een regio waar sport méér is dan bewegen, maar ook verbinden, versterken en vooruitgaan.

Dankzij de opleiding Sociaal Werk van Thomas More Hogeschool te Geel kregen deze verhalen een stem. Met zorg en toewijding schreven Birgit en Ellen ze neer. Hun werk legt vast wat we in de Kempen steeds duidelijker zien: sociaal-sportieve initiatieven staan op de kaart.

Dit is nog maar het begin. Laten we samen blijven investeren in trainers, en zeker in jongeren die de stap durven zetten. Want zij zijn de toekomst. Zij maken écht het verschil.

COMBINATIE SPORT EN SOCIAAL WERK: EEN BEWEGING MET IMPACT

Waar jongeren groeien, groeit sociaal werk.

Met trots en dankbaarheid kijken we terug op wat we samen gerealiseerd hebben: het bundelen van deze bijzondere verhalen. Voor onze opleiding Sociaal Werk was dit niet alleen een leerrijk traject, maar ook een unieke kans om deze projecten van dichtbij te leren kennen.

Dat de combinatie van sport en sociaal werk aanslaat, werd al snel duidelijk. Intussen is er zelfs een projectgroep aan de slag gegaan in samenwerking met het Jeugdsportnet Zuiderkempem. Studenten ervaren hoe sociaal werk ook echt 'out of the box' kan zijn – iets waar we al jaren naar streven. Het bevestigt dat dit meer is dan een oefening: het is een beweging met impact.

Ellen Hooyberghs & Birgit Corluy
Thomas More

Wat ons het meest geraakt heeft, is de groei van de jongeren binnen het project 'train de trainer' zelf. Hun zelfvertrouwen, hun moed om het voortouw te nemen en anderen te begeleiden – in sport én daarbuiten – tonen waar de echte waarde van dit traject ligt.

We hopen in toekomstige projecten, samen met onze studenten en de opleiding, een daadwerkelijk verschil te kunnen blijven maken voor (kwetsbare) jongeren. Het is een voorrecht om aan dit mooie verhaal te hebben mogen meewerken.

Dank aan ieder van jullie voor de samenwerking, de inspiratie en het vertrouwen.

En een bijzondere dank aan de bezieler van het project: Jan Cuypers.

Deze brochure is tot stand gekomen in het kader van de projectsubsidie voor 'Meer trainers naar de sport' aan Sportregio Zuiderkempem voor het project 'Jeugdsportnet Zuiderkempem Trainers Community – De Trainer op 1' dat liep van 1 augustus 2023 tot en met 31 juli 2025.

Sport Vlaanderen lanceerde in december 2022 een projectoproep voor 'Meer trainers naar de sport', een projectsubsidie om zowel tijdens de projectperiode als na het project een positief effect te hebben op vlak van trainerswerking in de sportsector, en dit zowel om trainers te behouden als om nieuwe trainers aan te trekken.

AVALYMPICS VZW

TRAINERS BOUWEN AAN INCLUSIE DOOR SPORT EN EEN GEDEELD ENGAGEMENT

In het hart van de Kempen, ingebed in de werking van MPI Oosterlo, vind je Avalympics vzw. Wat ooit begon als een initiatief om mensen met een verstandelijke beperking of autismespectrumstoornis sportkansen te bieden, is uitgegroeid tot een unieke, brede en gedragen werking. De vzw bouwt bruggen tussen sporters en bestaande sportclubs, die hun werking openstellen voor G-sporters. Het resultaat? Een inclusieve clubwerking waar mensen met een beperking volwaardig lid zijn.

Sinds de jaren '80 heeft Theo Verdonck baanbrekend werk verricht op het vlak van G-sport. Als initiatiefnemer van Avalympics heeft hij jarenlang de kar getrokken. Het is op die degelijke fundering dat Avalympics vandaag verder kan bouwen.

IEDEREEN MOET KUNNEN SPORTEN

Coördinator Benjamin Tas vertelt enthousiast over de dertien verschillende sportdisciplines waarin Avalympics vandaag actief is: "Van atletiek tot kajak, van tafeltennis tot paardensport – het draait om keuzevrijheid, inclusie en samenwerking. De basisgedachte van Avalympics is eenvoudig maar krachtig: iedereen moet kunnen sporten, ongeacht zijn of haar beperking. En dat liefst in een reguliere sportclub."

TRAIN DE TRAINER: BOUWEN AAN VERTROUWEN

Hoe zorg je ervoor dat trainers in de G-werkingen van deze sportclubs zich zeker voelen in hun rol en de juiste ondersteuning krijgen? Dat is waar Avalympics een belangrijke rol speelt. "Clubs zijn zelf verantwoordelijk voor de opleiding van hun trainers, maar wij bieden daar graag begeleiding bij. We helpen bijvoorbeeld bij het zoeken naar extra trainers, door zoekertjes te verspreiden via onze kanalen, vacatures mee op te stellen, of zelf actief op zoek te gaan. Daarnaast organiseren we onthaalgesprekken met kandidaat-vrijwilligers. Verder bieden we praktische en logistieke ondersteuning én organiseren we ontmoetingsmomenten waar trainers cluboverschrijdend ervaringen kunnen uitwisselen."

Zo ontstaan er netwerken van trainers die elkaar versterken en inspireren. Ze delen ervaringen, bespreken praktijkcases en zoeken samen naar antwoorden op vragen die in hun club spelen. Daarbij komt ook aan bod hoe ze omgaan met uitdagende situaties, zoals agressie, grensoverschrijdend gedrag of het begeleiden van sporters met een specifieke beperking. Door te horen hoe andere clubs dit aanpakken, krijgen trainers nieuwe inzichten en voelen ze zich gesteund. "Het is mooi om te zien dat ze daardoor niet het gevoel hebben er alleen voor te staan. Net als hun sporters, groeien ook de trainers zelf in hun rol," vertelt Benjamin.

“Een mooi voorbeeld is dat van de kajakclub van Geel. Zij motiveren hun eigen jeugd om G-sporters te begeleiden. Dat zorgt voor een warme clubwerking, gedragen door jongeren die zelf voelen wat engagement betekent. Je ziet dan hoe mensen er echt energie uit halen. En dat straalt af op de hele club.”

MEER DAN SPORT: EEN WARME GEMEENSCHAP

Avalympics is meer dan een sportorganisatie. Het is een warme gemeenschap van meer dan tachtig vrijwilligers. Door regelmatig verbindende activiteiten te organiseren – zoals een jaarlijks ontbijt voor de vrijwilligers en hun familie – ontstaat een warme, hechte sfeer. Zelfs bij opbrengstactiviteiten in samenwerking met serviceclubs staan verbinding en ontmoeting centraal. Vrijwilligers steken mee de handen uit de mouwen, en bouwen zo samen aan iets dat groter is dan henzelf.

Naast hun samenwerking met bestaande sportclubs, zet Avalympics ook eigen sportdagen en initiaties op. Daarmee verlagen ze drempels voor mensen die nog geen weg vonden naar een sportclub. En als ze zelf geen aanbod hebben, verwijzen ze gericht door. Ze stellen alles in het werk om zoveel mogelijk sportkansen te creëren: “Alles wat we doen is ontstaan vanuit één centrale gedachte: sport is voor iedereen. Maar een inclusieve sportclub, die bouw je niet alleen. Daarom zetten wij in op de ondersteuning van clubs en hun trainers – want een goede trainer maakt vaak het verschil tussen stoppen of blijven sporten.”



HUIS VAN HET KIND MOL

EEN VELD VOL KANSEN VOOR MONITOREN EN JONGEREN

Op een zonnige zaterdagmiddag, ergens in de zomervakantie, ligt het kunstgrasveld Den Uyt in Mol er allesbehalve verlaten bij. Jongeren van allerlei leeftijden en achtergronden verzamelen zich met een gemeenschappelijk doel: voetballen. Geen inschrijvingen, geen kosten, geen drempels. Alleen de goesting om te spelen. Dat is Vakantievoetbal in Mol: een sociaal-sportief initiatief dat al drie jaar lang jongeren de kans biedt om samen te sporten én zich verbonden te voelen.

VAN EEN EENVOUDIGE VRAAG NAAR EEN DUURZAAM AANBOD

De werking ontstond vanuit een eenvoudige maar krachtige vraag van jongeren naar een plek waar ze vrij konden voetballen. Sonya, de moeder van een van hen – Joel -, trok aan de bel bij de gemeente en ging in gesprek met Sarah Deckx van het Huis van het Kind en Bart Van Dijk, afdelingshoofd jeugd en sport. Samen besloten ze om de poorten van het kunstgrasveld open te zetten voor de jongeren. Niet met een vastomlijnd plan, maar met de open blik om te ontdekken wat er zou ontstaan als je jongeren ruimte geeft.

Onder de noemer Vakantievoetbal komen tientallen jongeren samen. Ze stellen zelf teams samen, voetballen met vrienden en krijgen ruimte om gewoon jong te zijn. Wat begon als een zomeraanbod op woensdagen en in het weekend, groeide stilaan uit tot een vaste waarde in de gemeente. Intussen is er ook voetbal tijdens de paasvakantie en werd er deze zomer voor het eerst dans aangeboden voor meisjes van zes tot twaalf jaar, in samenwerking met lokale dansverenigingen.

ONTMOETING BOVEN ORGANISATIE

Maar de bal die hier rolt, staat voor meer dan alleen sport. Het gaat over verbinding. Over een gemeenschap waarin je welkom bent, ook als je nog maar net in Mol woont. Over ouders, grootouders en buurtbewoners die komen kijken, picknicken en zich thuis voelen langs de zijlijn van het voetbalveld.

“We zetten vooral in op ontmoeting,” vertelt Sarah Deckx, initiatiefnemer vanuit de gemeente. “Luisteren naar elkaar staat centraal. We willen niet zelf invullen wat jongeren nodig hebben, maar samen met hen het traject vormgeven. Het openstellen van het voetbalveld was het begin van iets groters – een project dat op een natuurlijke manier blijft groeien en voortdurend in beweging is. Wat werkt, houden we niet krampachtig vast. We laten bewust ruimte voor verandering, afgestemd op wat jongeren nodig hebben.”

Vanuit diezelfde filosofie groeit ook de aandacht voor de rol van monitoren.

DE ROL VAN MONITOREN: GROEIEN ZONDER DRUK

“Monitoren zijn cruciaal,” vertelt Sarah. “Maar we willen hen niet overvragen. Eerst moet er een stevig kader zijn. Van daaruit kunnen we bouwen aan doorgroeikansen voor de monitoren, bijvoorbeeld door hen het ‘start2coach’-traject te laten volgen in het najaar. Voor nu is het vooral belangrijk dat ze zich betrokken voelen, dat er naar hen geluisterd wordt. Daar begint het.”

Om de betrokkenheid en het groeipad van jongeren zichtbaar te maken, wordt er sinds kort met oppermoni's en sidekickmoni's gewerkt. Wie meer ervaring heeft, kan oppermoni worden – en krijgt daarvoor ook een kleine extra vergoeding als vrijwilliger. Zo krijgen jongeren niet alleen verantwoordelijkheid, maar zien ze ook dat hun inzet en ontwikkeling gewaardeerd worden.

RUIMTE OM TE SPELEN, RUIMTE OM TE GROEIEN

Vakantiesport in Mol is een mooi voorbeeld van hoe een lokaal initiatief kan groeien zonder aan menselijke maat te verliezen: door dicht bij de jongeren te blijven, flexibel te organiseren, en sport in te zetten als hefboom voor sociaal contact en persoonlijke groei. Hoe het project er volgende zomer zal uitzien? Dat weet niemand precies. Maar één ding is zeker: zolang er ruimte blijft om te spelen, zal er ook ruimte zijn om te groeien.



SKS HERENTALS

EEN NIEUWE GENERATIE TRAINERS MET EEN MISSIE

“Voetbal is meer dan een sport. Het is een hefboom voor gelijkheid, verbondenheid en persoonlijke groei.” Dat is de overtuiging van Vincent Peters, jeugdtrainer en communitywerker bij SKS Herentals. Een club die op het eerste gezicht misschien een gewone provinciale voetbalclub lijkt, maar die zich onderscheidt door haar uitgesproken sociale missie.

Vincent is niet alleen actief op het veld, maar ook achter de schermen. In het dagelijks leven werkt hij bij de stad Herentals rond zorg en welzijn. Vanuit die ervaring weet hij hoe belangrijk het is dat iedereen gelijke kansen krijgt. “Bij SKS Herentals willen we dat iedereen die wil voetballen, daar ook effectief de kans toe krijgt. En vooral: dat ze dat zo lang mogelijk kunnen blijven doen. We bouwen aan een club waar iedereen zich welkom voelt, ongeacht afkomst, financiële situatie of persoonlijke achtergrond.”

Die filosofie zit diep verankerd in de werking van SKS Herentals, dat sinds 2013 uitgroeide van een groep van 25 jeugdspelers tot een bloeiende vereniging met meer dan 500 spelers, een wachtlijst en een trouw netwerk van sponsors. De sleutel tot dat succes? Een unieke cultuur waarin het sociale aspect minstens evenveel aandacht krijgt als het sportieve.

TRAINERS DIE MEE HET VERSCHIL MAKEN

Wie als trainer aan de slag gaat, weet dat er méér gevraagd wordt dan het organiseren van trainingen. “Een trainer bij ons moet niet alleen oog hebben voor techniek en spelinzicht, maar ook voor de mens achter de speler,” legt Vincent uit. “We verwachten van hen dat ze signalen oppikken: komt een speler voetballen zonder aangepaste kledij? Dan gaan we in gesprek. Uit zo’n signalen zijn mooie initiatieven gegroeid, zoals het kledingkastproject. Dat zorgt ervoor dat elke speler, ongeacht zijn thuissituatie, met degelijke sportkledij het veld op kan.”

Die aandacht voor het geheel maakt dat trainers zich sterk verbonden voelen met de clubmissie. Zo ontstaat een omgeving waar trainers méér willen betekenen, niet omdat het moet, maar omdat het juist aanvoelt.

DE THUISPLOEG: VOETBAL ALS HOUVAST

Een van de meest sprekende voorbeelden van de sociale insteek van de club is De Thuisploeg. Elke donderdag komen spelers met uiteenlopende uitdagingen – van verslavingsproblematiek tot re-integratie in de samenleving – samen om te trainen, samen te eten en hun verhaal te delen. Vincent begeleidt hen persoonlijk. De Thuisploeg is een vernieuwend initiatief, zeker voor een kleinere club in de Kempen. De aanpak – geïnspireerd op grotere voetbalclubs in een stedelijke context – werkt, en slaat aan: slechts enkele maanden na de opstart sluiten tien spelers, waaronder zeven meisjes, wekelijks aan.

“Het is niet gewoon een voetbalploeg, het is een plek waar mensen zich opnieuw mens mogen voelen,” vertelt hij. “We stellen persoonlijke doelen op, en er is ruimte om te praten. Dat kan gaan over verlies, toekomst, zelfvertrouwen... dingen die je niet meteen met een bal oplost, maar waarin voetbal wél een ingang biedt.”

EEN CLUB GEDRAGEN DOOR ENGAGEMENT

Vandaag telt SKS Herentals een zestigtal vrijwillige trainers, opgedeeld per leeftijdscategorie. Binnen elk team wordt gestreefd naar een inclusieve mix, waarbij het sociale aspect vooropstaat. De club is financieel gezond, mede dankzij sponsors die bewust kiezen voor de unieke sociale missie.

Bovendien kijkt SKS Herentals verder dan het voetbalveld. Samenwerkingen met Herentalse scholen zorgen ervoor dat er ook in de klas een oogje in het zeil wordt gehouden. Wanneer een speler het moeilijk heeft op school, wordt daar in de club over in gesprek gegaan.

Vincent vat het mooi samen: “SKS Herentals is een plek waar iedereen mee het verschil maakt. Of je nu speler bent, trainer, ouder of sponsor: hier draait het om mensen. En als je daarin investeert, groeit niet alleen de club, maar vooral de gemeenschap errond.”

RUIMTE OM TE SPELEN, RUIMTE OM TE GROEIEN

Vandaag telt SKS Herentals een zestigtal vrijwillige trainers, opgedeeld per leeftijdscategorie. Binnen elk team wordt gestreefd naar een inclusieve mix, waarbij het sociale aspect vooropstaat. De club is financieel gezond, mede dankzij sponsors die bewust kiezen voor de unieke sociale missie.

Bovendien kijkt SKS Herentals verder dan het voetbalveld. Samenwerkingen met Herentalse scholen zorgen ervoor dat er ook in de klas een oogje in het zeil wordt gehouden. Wanneer een speler het moeilijk heeft op school, wordt daar in de club over in gesprek gegaan.

Vincent vat het mooi samen: “SKS Herentals is een plek waar iedereen mee het verschil maakt. Of je nu speler bent, trainer, ouder of sponsor: hier draait het om mensen. En als je daarin investeert, groeit niet alleen de club, maar vooral de gemeenschap errond.”



URBAN TREASURES VZW

VAN SPORTENDE VROUWEN TOT COACHES VAN MORGEN

Sporthal Den Uyt in Mol stroomt langzaam vol. Geen jongeren deze keer, maar een groep vrouwen – sportkledij aan, muziek op de achtergrond en een glimlach op het gezicht. Sommigen zijn er al vroeg om elkaar te begroeten, anderen brengen hun dochters mee. Wat hier gebeurt, is méér dan een sportles. Dit is de sportcommunity van Urban Treasures vzw, opgericht door Sonya Silva en met personal trainer Kevin Denswil als drijvende kracht.

Wat begon op het veld, groeide al snel verder tussen vier muren. Urban Treasures vzw zag het levenslicht toen Sonya merkte dat jongeren in Mol nood hadden aan laagdrempelige sportinitiatieven. Met het project Vakantievoetbal gaf ze jongeren de kans om zelf teams te vormen, vrij te voetballen en gewoon zichzelf te zijn. Het werd een succes. Maar er knaagde iets: waar waren de ouders? En vooral – waar bleven de moeders? Sonya voelde dat er meer mogelijk was als ook zij betrokken raakten.

SPORT ALS INGANG: VAN DE JONGEREN NAAR DE MOEDERS

Die extra stap kwam er met de hulp van Kevin, een Nederlandse personal trainer die vertrouwd is met het begeleiden van vrouwen. Al snel groeiden zijn sportlessen op zaterdag uit tot een vaste waarde in Mol. De sfeer is warm en veilig, en dat voel je. De lessen draaien niet alleen om conditie, maar evenzeer om zelfvertrouwen, verbinding en plezier.

Ook Sonya werd meegezogen in dit nieuwe hoofdstuk. Aanvankelijk was het een manier om andere vrouwen te bereiken, maar gaandeweg werd het voor haar een persoonlijke ontdekkingstocht. Ze deed mee met de trainingen, nam het voedingsadvies van Kevin ter harte en merkte hoe haar energie terugkwam. “Plots kreeg ik complimentjes,” vertelt ze. “Ik voelde me beter in mijn vel, en dat gevoel wilde ik delen.” Haar eigen ervaring werd de motor om andere vrouwen mee te trekken. Want als het voor haar werkte, dan kon het voor zovele anderen ook iets betekenen. “In deze lessen mogen vrouwen gewoon zichzelf zijn, los van hun rol als moeder, partner of zorgverlener. Dat is zó krachtig. Dit is hún plek.”

SAMEN STERK: COACHES KEVIN EN DISHA

De sleutel tot dit succes? Kevin zelf. Hij brengt een aanpak mee die zowel motiverend als menselijk is. Met muziek, persoonlijke begeleiding, voedingsadvies en vooral veel betrokkenheid zorgt hij ervoor dat elke vrouw zich welkom voelt. “In de klassieke fitnesscentra voelden veel vrouwen zich bekeken en haakten ze af,” vertelt Kevin. “Hier mogen ze zijn wie ze zijn. De meesten komen voor de sport, maar blijven voor de sfeer. Soms sporten we, soms praten we. En dat mag allebei. Het mooiste compliment? Dat ze zich hier gezien voelen – als mens.”

Elke week stelt Kevin een les samen vol energie: cardio, dans, krachttraining, altijd met een stevige portie motivatie. Hij krijgt daarbij hulp van Disha, die begon als deelnemer en vandaag zelf actief is als personal trainer. Dankzij Kevins vertrouwen en haar eigen doorzettingsvermogen groeide ze stap voor stap door: van sporter, naar assistent, tot volwaardig trainer.

“Kevin zag iets in mij dat ik zelf nog niet meteen zag,” vertelt Disha. “Hij gaf me het duwtje om verder te gaan en te investeren in mijn opleiding. Het was hard werken, maar ik wilde bewijzen dat ik het kon. Nu begeleid ik zelf lessen en haal ik enorm veel voldoening uit de vooruitgang van de vrouwen die ik train.”

Met “BBB met Disha” wil ze nu nog meer vrouwen inspireren en laten zien dat de stap van deelnemer naar trainer wél mogelijk is. “Ik ben het levende bewijs dat het kan. Mijn boodschap is: blijf gaan, blijf geloven in jezelf. Wie weet sta jij straks zelf voor de groep.”

EEN GEMEENSCHAP DIE BLIJFT GROEIEN

Wat begon als een brug naar de moeders van voetballende jongeren, is uitgegroeid tot een hechte gemeenschap van meer dan veertig vrouwen. Velen hebben een Surinaamse achtergrond en werken in de zorg. Ze vinden herkenning bij elkaar, brengen vriendinnen of dochters mee, en bouwen samen aan iets dat verder gaat dan sport.

Urban Treasures blijft in beweging. De zaterdagssessies zijn intussen een vast ankerpunt geworden, maar de impact reikt verder. Sonya luistert naar de verhalen van de vrouwen, verwijst door naar andere initiatieven en blijft bruggen bouwen – tussen mensen, generaties en kansen. En de link met de jongeren? Die blijft bestaan, via het voetbal, via Den Uyt, en vooral via de energie die deze gemeenschap blijft voeden.





