

Eindverslag Buurttafels

Van Joran Nijssen, Kwintes
Voor Indebuurt033

Inleiding

Het project “Kickboksen voor kwetsbare jong volwassenen” beoogde om wekelijkse kickboks lessen voor jong volwassenen tussen 18 en 30 jaar te geven, waarbij een maatschappelijke en/of psychosociale kwetsbaarheid speelt. Door middel van lessen hebben we jongeren een gezonde uitlaatklep geboden, een manier om sociaal weerbaarder te worden en te werken aan hun fysieke gesteldheid. Daarnaast stond plezier centraal.

In dit document brengen we verslag uit aan de hand van de vragen die in de subsidiebeschikking zijn gesteld.

Hoeveel kickbokslessen zijn er georganiseerd

Veel meer dan wij oorspronkelijk hadden bedacht, in totaal zijn er 46 lessen gegeven in de periode mei 2017 t/m mei 2018! Op juli en enkele losse weken na, vanwege vakantie van de trainer, vonden deze wekelijks plaats op woensdagen in de Reset. Dit hebben er zoveel kunnen zijn omdat we de invulling hebben veranderd van twee uur durende lessen naar lessen van een uur. Bovendien hebben wij het begrote geld voor uitgave aan materiaal kunnen besparen vanwege overschot uit een eerdere subsidie. Daarnaast viel onze vaste trainer Raymond begin 2018 helaas uit na een auto ongeluk. De vervangende trainer rekende een voordeliger tarief waarmee we iets langer door konden gaan.

Wat we ook nog leuk vinden om te vermelden is dat de lessen nog altijd doorgaan. Wekelijks, kosteloos voor deelnemers en voor dezelfde groep met een kwetsbare achtergrond. Dit omdat het project Life Goals bij CJVV én de SRO de waarde van de lessen zagen waardoor wij ons aan hen hebben kunnen verbinden. Dit met weliswaar een andere trainer (vanuit de SRO) en een andere locatie (Bisschopsweg) maar verder nog altijd de laagdrempeligheid in stand houdend. Wij zijn hier trots op en bovendien dankbaar richting ook jullie!

Hoeveel deelnemers hebben er deelgenomen per les en in totaal

Het exacte aantal deelnemers hebben wij helaas niet vanaf de start bijgehouden. Per les waren er tussen de 2 en 12 deelnemers en gemiddeld waren dit er 6. Er waren steeds 2 tot 4 vaste gezichten. Sommigen waren er altijd en sommigen in periodes wel en dan weer niet. Dit in verband met werk, minder motivatie of ingewikkelde periodes in hun leven.

In 2018 is dit beter bijgehouden. Over het gehele jaar 2018 is dit uiteindelijk uitgegroeid naar 90 verschillende deelnemers! Bijna de helft hiervan hebben deelgenomen dankzij de financiering uit het buurtbudget.

Hoeveel vrijwilligers waren erbij betrokken

1; Joran Nijssen (aanvrager zelf). Verder was er steeds de kickbokstrainer en is op den duur ook een maatschappelijk sportcoach als vaste deelnemer gekomen toen we ons hebben kunnen verbinden aan het project van Stichting Life Goals. Verder deden er met regelmaat begeleiders mee vanuit organisaties als Stichting Ahra, Stichting Aanzien of Stichting Kwintes.

Hoe zijn de doelen zoals beschreven in de aanvraag behaald?

3. Het verminderen van eenzaamheid en invulling geven aan een zinvolle dagbesteding
8. Het creëren van laagdrempelige ontmoetingsplekken

Deze vraag kan het beste gesteld worden aan de deelnemers zelf. En dit doen wij regelmatig. Wat wij terugkrijgen vanuit hen is dat het wordt gezien als gezellig, een uitlaatklep, veilig en laagdrempelig. Vooraf, tijdens en na de training merkte je dat er steeds meer met elkaar gesproken werd. Enkelingen kwamen op den duur zelfs samen naar de trainingen toe. Tijdens de lessen zag je ook dat deelnemers hetzelfde maatje uitzochten. Bij weer andere deelnemers was het zo dat zij echt uit hun comfort zone moesten stappen en wat ik erg mooi vond om te zien was dat hier steeds de ruimte voor werd geboden. Deelnemers werden uitgedaagd op hun niveau. Voor een enkeling was alleen kijken of 1 deelname al een enorme overwinning. Voor een ander was het de kunst om te leren om meer te doseren, weer een ander. De trainer, ikzelf, de maatschappelijk sportcoach en soms de mee sportende begeleider hebben dit altijd goed in de gaten gehouden. Wij konden dit bovendien weer goed gebruiken in de begeleidingen die veel van deze deelnemers ook kregen, zonder dat dit de boventoon hoefde te voeren. Ik kan met trots zeggen dat wij met de trainingen hebben bijgedragen aan plezier in de week, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, de mentale weerbaarheid, gezondheid en het aangaan van (sociale) angsten. En hier plukken wij allemaal de vruchten van aangezien dit hen sterkt in zinvolle deelname in onze maatschappij, het uiteindelijke doel van de lessen.

6. Het continueren van voorzieningen, ontmoetingsplekken, informatiebronnen en activiteiten
Zoals gezegd hebben wij de activiteit kunnen doorzetten en is het nog altijd een bijzonder moment in de week waar ik zelf vrijwilliger tijd in stop. De maatschappelijk sportcoach is nog steeds verbonden en nieuwe kickboksstrainer Tariq vanuit de SRO. De deelnemers aantallen zijn wat gestegen, dit komt vermoedelijk met name door de centrale ligging van de nieuwe locatie. Het is nu zelfs zo dat vaste deelnemers die ook al in de Reset kwamen met mij willen meedenken voor het continueren en uitbreiden van de activiteit per september. Dit zal naar alle waarschijnlijkheid een samenwerking met Boxing Academy Eemland gaan worden. Als dit gaat lukken gaat dit betekenen dat we in een nieuwe vorm naar de IJssel verhuizen!

Welke andere resultaten zijn er uit deze activiteit voortgekomen?

Ik heb er al heel wat genoemd. Wat er voor mij boven uit steekt is de continuering van de lessen; dat Stichting Life Goals én de SRO zich graag wilden verbinden zegt mijns inziens wel iets. Dat deze activiteit bovendien de meeste unieke deelnemers trekt al helemaal. Bovendien zijn wij dankzij deze activiteit in contact gekomen met Boxing Academy Eemland waarmee wij nu een samenwerking aan het uitdiepen zijn.

Verder merk ik dat er naamsbekendheid is ontstaan. Dit kan nog beter maar de activiteit is bekend geraakt. Zo was ik onlangs voor een eerste keer op een locatie van het Leger des Heils waarbij een medewerkster hier mij ging vertellen over de kickbokslessen 😊

Enkele losse opmerkingen die ik interpreteer als resultaten;

De gesprekken voor en na de lessen, de vriendschappen die zijn ontstaan. Het enthousiasme en het balen dat er een zomerstop was. Dat er werd geopperd om een barbecue te organiseren en dat er nu verschillende deelnemers zijn die heel graag mee denken om het te continueren.