

## Dutch trainee Cup Den Haag

### Stimuleren van sport voor mensen met psychische- en verslavingsproblematiek

**Meerdere studies hebben aangetoond dat door op een juiste wijze te sporten je op psychisch gebied veel gezondheidswinst kan boeken. Zoals een gezond gewicht, een gezonde leefwijze en het bevordert het gevoel van welbehagen. Reakt, onderdeel van Parnassia Groep, heeft jarenlange ervaring met het organiseren van activiteiten om samen met psychiatrische patiënten te bewegen. Dutch Trainee Cup Den Haag is zo'n voorbeeld; en met succes.**

#### **Structureel blijven bewegen**

Dutch Trainee Cup Den Haag is een programma om kwetsbare groepen in Den Haag met psychische- en/of verslavingsproblematiek kennis te laten maken met bewegen binnen een sportvereniging. Gedurende een traject van een half jaar sporten deelnemers twee keer per week onder begeleiding van trainers van een sportvereniging en begeleiders van Reakt. Daarnaast doen ze één keer per twee weken een dagdeel vrijwilligerswerk voor de sportvereniging. Dit kan variëren van het onderhouden van de accommodaties tot het assisteren bij trainingen. Hierdoor worden zij een actief onderdeel van de vereniging.

Om meer aandacht te geven aan hun persoonlijke ontwikkeling wonen zij ook eens in de zes weken een groepssessie bij. Tijdens zo'n groepsbijeenkomst is er ruimte om te werken aan persoonlijke doelen en het omzetten van belemmeringen om lid te worden van de sportvereniging. Dit resulteert erin dat ze zelfstandig structureel blijven bewegen en weer een onderdeel zijn van de maatschappij.

*'Dit project heeft absoluut een positieve bijdrage geleverd aan mijn herstel; een beweging de juiste kant op!'; oud-deelnemer Dutch Trainee Cup Den Haag.*

#### **Grip op psychische gezondheid**

Vanuit de ervaring van Reakt op het gebied van sporten met mensen met psychische- en/of verslavingsproblematiek wil Reakt met dit project haar sportbeleid in beeld brengen. Bewegen is een laagdrempelige manier om weer te integreren in de maatschappij. Door het sporten komen mensen weer de deur uit, komen ze onder de mensen, krijgen ze structuur in een dag- en nachtritme. Wat ervoor kan zorgen dat ze (blijvend) grip krijgen op hun psychische gezondheid.

#### **Positief resultaat**

De resultaten van het Dutch Trainee Cup Den Haag zijn positief. In totaal trainen 32 deelnemers bij de betrokken verenigingen en zijn 22 deelnemers lid geworden. "Vanwege het succes hoop ik dat het project wordt ingebed in de structuur van sportverenigingen en zorginstellingen, zodat het kan voortbestaan", aldus projectleider Sjoerd van der Vlugt, projectleider Dutch trainee Cup.

Elke inwoner in Den Haag die begeleiding krijgt vanuit een zorginstelling voor psychische- en/of verslavingsproblematiek en uiteindelijk zelfstandig wil sporten bij een sportvereniging kan meedoen aan dit programma.

#### **Partnerschap**

Dutch Trainee Cup Den Haag is een intensieve samenwerking tussen Reakt (onderdeel van Parnassia Groep), atletiekvereniging Sparta, tennisvereniging Breekpunt, voetbalvereniging Ras, Leger des Heils en stichting Life Goals. Het project wordt tot eind 2017 gesubsidieerd via een Sportimpuls van ZonMw.

---

#### **Noot voor de redactie, niet voor publicatie**

Reakt is onderdeel van Parnassia Groep. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Erny Grootveld, persvoorlichter, tel. 06 230 283 46, e-mail [e.grootveld@parnassiagroep.nl](mailto:e.grootveld@parnassiagroep.nl)