



Friendship Sports Centre Deel 5: Mark Bak is lid van het eerste uur

Iedereen kent Mark, en Mark kent iedereen

In het Friendship Sports Centre in Noord zijn dagelijks honderden mensen met een beperking actief. Wie zijn die sporters, trainers en begeleiders en wat is hun verhaal? *Het Parool* kijkt rond op een bijzondere plek in de stad. Deel 5: voetballer, handballer, zwemmer en fitnesser Mark Bak.

Laura Obdeijn
AMSTERDAM

Laat je door Mark Bak (25) rondleiden en je hebt er in een mum van tijd een hoop bekenden bij. Hij heeft het syndroom van Down, is autistisch, lid van Only Friends sinds het eerste uur en misschien wel de allergrootste fan van de club. Hij kent alle vrijwilligers en werknemers en iedereen kent hem.

Hij heeft zelfs een vaste plek op het kantoor met een vaste computer, waarop hij het liefst filmpjes van zichzelf laat zien tijdens een voetbalwedstrijd tegen Jong Ajax 1 en van hem met Johan Cruyff – “Een lieve man, echt super.” Zijn grote idool mocht hij ook gewoon zijn vriend noemen.

Hij was acht toen zijn ouders een oproep lazen voor een voetbalteam voor gehandicapte kinderen. “We wilden graag dat hij ging sporten,” zegt moeder Jacqueline Bak (57), “maar bij de reguliere clubs stuitten we bij aanmelding op weerstand van andere ouders. We liepen overal tegen een muur aan en toen hoorden we hiervan.”

‘Hier kunnen deze kinderen ook eens een keer de beste zijn’

Ze waren er als de kippen bij en Bak mag zich het allereerste lid noemen. Hij vertelt over die keer dat hij een heel mooie actie maakte: “Hier was ik, daar het doel, de keeper komt op me af, ik maak snelheid, de bal gaat zo heen en weer op mijn voet en hop, zo de kruising in.”

Inmiddels sport Bak er, na zijn horecawerk bij dagcentrum De Drie Wachters in Osdorp, drie dagen per week en is hij naast superspits op het voetbalveld, handballer met een gouden Special Olympicsmedaille, doet hij aan watersport en fitness. Of hij niet moe wordt van al dat sporten? “Nee hoor, voetbal is mijn leven.”

Bovendien komt hij graag op de club met het motto ‘Je bent goed zoals je bent’. “Dat vind ik mooi. We zijn allemaal vrienden.”

Bingo

Zijn vader werkt sinds kort als chef in de keuken van het sportcomplex en maakt volgens Bak de lekkerste erwtensoep, zijn moeder is vrijwilligster van het eerste uur en regelt de disco’s, het kerstdiner en de bingo en ook opa loopt rond op de club. “Hier wordt geen kind raar aangekeken,” zegt Jacqueline Bak. “Het zijn allemaal kinderen met een beperking, die ook eens een keer de beste kunnen zijn.”

“Daarnaast is het als ouder prettig dat iedereen die hier rondloopt snapt hoe het is en er wordt aan alle kanten rekening mee gehouden. Je leert van elkaar en kunt elkaar steunen.”

Mark Bak is duidelijk in wat goed is voor zijn club: hij wil graag meer leden bij Only Friends en, zo schrijft hij in zijn jaarverslag – een A4 gemaakt achter zijn eigen computer met een foto van één van de eerste trainingen in 2000: ‘Only Friends bestaat al zeventien jaar, dus hop, naar 100 jaar.’



→ Mark Bak: ‘Voetbal is mijn leven.’
FOTO MARC DRIESSEN

Volgende week deel 6: Eva van Glasenap. Wilt u meer informatie of doneren? www.friendshipsc.nl