



Friendship Sports Centre Slot: Friends in Shape

‘Nooit zei iemand me: kom op, je kunt het’

In het Friendship Sports Centre in Noord zijn dagelijks honderden mensen met een beperking actief. Wie zijn die sporters en begeleiders en wat is hun verhaal? Het Parool kijkt rond op een bijzondere plek. Vandaag het laatste deel: Fit met Friends in Shape.

Laura Obdeijn
AMSTERDAM

Aya (15) vond sporten altijd saai. “En ik dacht dat ik het niet kon, maar hier is het gezellig en zeggen mensen: ‘Kom op, nog een klein stukje. Je kunt het.’ Dat zei nooit iemand tegen me.”

Twee keer per week sport en beweegt ze met andere kinderen met ernstig overgewicht bij Friends in Shape in en om het Friendship Sports Centre in Noord.

Vorige zomer woog ze nog 75 kilo, het lukte haar maar niet om af te vallen. Inmiddels is ze 15 kilo kwijt. In plaats van op Instagram kijken naar plaatjes van taart en chocobonbons, zoekt ze nu naar squats en andere oefeningen die ze thuis kan uitproberen. Nog een paar kilo en ze is op haar streefgewicht, ‘en dat gaat ook wel lukken’.

Dominiek Sloote (31) begon – naast het werk in zijn sportschool in Zuidoost – zes jaar geleden als vrijwilliger en judoleraar bij Only Friends, de club voor kinderen en jongeren met een beperking.

Drie jaar later werd hij door onder meer het

Slotervaartziekenhuis gevraagd om het programma Friends in Shape op te zetten.

Met dat programma laten hij en zijn collega’s Baris Yildirim en Sophie Wiltink nu aan Amsterdamse kinderen die dat niet gewend zijn zien dat bewegen ook leuk kan zijn. “In deze club hebben ze allemaal overgewicht, niemand is meteen de allersnelste en hier worden ze niet gepest.”

Geen vast programma

De jonge sporters komen – bijvoorbeeld via ouder-kindteams op scholen – binnen met een *body mass index* (BMI) van boven de 35. Mensen met een gezond gewicht hebben een BMI tussen de 20 en 25, zegt Sloote.

“Soms zien we 10-jarigen die 100 kilo wegen, die zijn niet meer een beetje te zwaar. Dat kan komen door verkeerde voeding en weinig kennis daarover, te weinig beweging en soms andere problemen, zoals gescheiden ouders. Hierdoor kunnen ze in een sociaal isolement raken, maar door de vele kilo’s kunnen ze ook problemen krijgen met hun gezondheid; denk aan diabetes of gewrichtspijn.”

De groep kinderen in de leeftijd 6 tot en met 16 – die bestaat uit meer dan veertig deelnemers – heeft geen vast programma. Sloote: “Het is een groep die niet gemakkelijk te motiveren is. Als ze zich vervelen zijn ze weg en als de buurman een barbecue geeft ook.” Daarom proberen ze de kinderen te blijven prikkelen en te verrassen. “Als ze het maar leuk genoeg vinden, komen ze wel.”

Ook als het regent

Er wordt gebasketball, gevoetbald, gefitnest, gekickboks en gevolleybald. Ook als het regent. Zo maken ze kennis met verschillende sporten en kunnen ze uitzoeken wat ze leuk vinden.



Ook krijgen de kinderen na het sporten een gezonde avondmaaltijd mee naar huis en worden er af en toe kookworkshops gegeven, waarbij ook de ouders welkom zijn. Zo wordt het hele gezin bij het proces betrokken. “Met eten blijven we vooral realistisch en dicht bij hun leefwereld,” zegt Sloote.

Net als met het sporten moet ook eten wel leuk blijven. “Eten ze een kapsalon, dan maken we een gezonde variant. We zeggen niet: vanaf nu eet je alleen nog maar paprika, wortels en roggebrood. Roggebrood? Dat vind ik zelf niet eens lekker.”

→ Dominiek Sloote (2de van rechts) traint met Aya (rechts), die bijna op haar streefgewicht is. FOTO MARC DRIESSEN

‘Het moet wel leuk blijven. Eten ze een kapsalon, dan maken we een gezonde variant’