Friendship Sports Centre Deel 18: Edwin van der Sar Foundation

‘Ga bewegen’ is sneller gezegd dan gedaan

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. Deel 18: zwemmen met de Edwin van der Sar Foundation.

Laura Obdeijn
AMSTERDAM

“In het water ligt de eerste groep, de kwebbelgroep: die kletsen veel terwijl ze in het water liggen. De tweede groep kan al zelfstandig baantjes trekken en aquagymmen. Die zijn verder in hun herstel.” Over de reling kijken vier man naar het zwembad, terwijl Maurice Brederode (41), directeur van de Edwin van der Sar Foundation, uitlegt hoe het er hier op het Friendship Sports Centre (FSC) aan toegaat. Zo kunnen ze deze werkwijze ook in hun eigen zwembad in Heerenveen introduceren.

Beide baden zijn elke maandagmiddag gereserveerd voor de foundation, die vijf jaar geleden werd opgericht door Annemarie van der Sar – vrouw van – nadat ze op haar 38ste werd getroffen door een hersenbloeding. De stichting helpt mensen met hersenletsel met revalideren in de periode na het ziekenhuis of revalidatiecentrum. Zo wordt voor mensen met niet-aangeboren letsel onder meer geregeld dat ze (professioneel begeleid) kunnen zwemmen in één van de veertig zwembaden door het land.

‘Waarschijnlijk is haar linkerzijde verlamd. Met zwemmen heb je dan niet de angst om te vallen’

In het warme bad (32 graden) liggen mensen die onlangs hersenletsel hebben opgelopen, bijvoorbeeld door een hersenbloeding of verkeersongeval. In het aangrenzende koudere bad (27 graden) liggen zwemmers die iets soortgelijks meemaakten, maar wier motoriek alweer beter is ontwikkeld en die dus vrijwel zonder hulpmiddelen baantjes kunnen trekken.

Brederode wijst naar een vrouw die alleen zwemslagen maakt met haar rechterarm en -been. “Waarschijnlijk is haar linkerzijde verlamd door letsel. Zwemmen is dan heel goed, want je hebt niet de angst om te vallen.”

In de toekomst wordt op het sportcentrum ook fitness aangeboden aan mensen met hersenletsel. Sport en intensief bewegen zijn noodzakelijk voor de motoriek, zelfredzaamheid en het evenwicht, zegt Brederode. “Maar een huisarts kan wel zeggen ‘ga bewegen’, maar dat is voor deze groep makkelijker gezegd dan gedaan.”

Hersenletsel vraagt volgens Brederode om specifieke begeleiding en niet elk zwembad is geschikt. “Een sportcentrum met zo veel faciliteiten als hier is uniek, een pareltje.” Zo is het zwembad prikkelvrij. “Geen muziek – pas als ze daaraan toe zijn, speciaal licht, geen andere zwemmers, een lift die mensen het water in helpt en een verstelbare bodem.”

De foundation huurt het badwater van het FSC en het zorgpersoneel, dat in herkenbare foundationshirtjes langs de kant en in het zwembad helpt. Zij worden weer ondersteund door stagiairs van het ROC. “Ik ben blij dat we deze mensen op deze plek de mogelijkheid kunnen bieden om te bewegen. Hun wereld gaat er opeens heel anders uitzien.”

Daarnaast is het een mooie manier om het sportcentrum te steunen. “Hier is het destijds voor gemaakt en we moeten elkaar een beetje helpen.”

Na hersenletsel is intensief bewegen noodzakelijk voor de motoriek, zelfredzaamheid en het evenwicht.
FOTO MARC DRIESSEN

Volgende week het slot: Friends in shape. Doneren of meer informatie? www.friendshipsc.nl