

Je leert zwemmen, maar je leert óók je grenzen te verleggen

*Rik Jansen ontwikkelde voor IZEO
een succesvol zwemprogramma*

Je bent bijvoorbeeld 16 of 17 en kunt niet zwemmen. Voor sommige jongeren betekent dat nogal wat. In de zomer niet even lekker naar het zwembad of meedoen aan een schoolactiviteit. En als je nog zwemles wilt nemen, zit je tussen kleine hummeltjes die samen met jou met bandjes en plankjes het zwemmen onder de knie moeten krijgen. Ook geen fijne gedachte. Toch is het belangrijk dat jongeren kunnen zwemmen. Niet alleen om de fun, ook om de veiligheid.

Het geschetste beeld past bij een deel van de jongeren van IZEO. Zij kunnen niet of onvoldoende zwemmen. Hebben in ieder geval geen zwemdiploma. Dat heeft Rik Jansen, groepsleider bij IZEO Urmond, aan het denken gezet. Binnen de sportmodule van IZEO heeft hij, in overleg met gedragswetenschappers, een passend zwemprogramma ontwikkeld. Wat begon met diplomazwemmen voor de jongeren binnen IZEO Urmond, is inmiddels uitgebreid naar deelnemers van diverse groepen in Urmond en Simpelveld.



Ook jongeren die intensieve thuisbegeleiding krijgen, gaan meedoen en kunnen in zo'n 15 lessen hun zwemdiploma A halen. "En voor de hele snellen zit er binnen die 15 lessen ook een diploma B in", aldus Rik. Nadat hij verschillende baden had benaderd en vergeleken, is hij uiteindelijk uitgekomen bij zwemschool Van Tongeren in Heerlen. "We kunnen hier in de namiddag terecht en wat mooi is, is dat onze jongeren gedurende het hele lesuur het bad voor zichzelf hebben."



→ "Leren zwemmen is ook leren om je angst te overwinnen en te vertrouwen op wat je zelf kunt."

Super gemotiveerd

Het belang van de zwemlessen, zit volgens Rik in het woord 'samen'. "We werken samen met elkaar aan een bepaald doel: je zwemdiploma halen." En passant merkt hij op dat dit voor een aantal jongeren waarschijnlijk het enige diploma is dat ze ooit zullen halen. Rik: "Dat laat de betekenis van de zwemlessen zien. Natuurlijk gaat het allereerst om veiligheid, maar het gaat óók over jezelf ontwikkelen. Je leert zwemmen, maar je leert óók je grenzen te verleggen, je angst te overwinnen en te vertrouwen op wat jijzelf kunt."

Als voorbeeld noemt hij een jongen die in het begin echt bang was. Rik: "Hij had zoveel last van watervrees dat hij niet in het diepe durfde te zwemmen, laat staan dat hij zo maar even het water indook. Stap voor stap is hij door Glenn, de zwemleraar, begeleid en kreeg hij steeds meer zelfvertrouwen. Inmiddels heeft hij zijn zwemdiploma en springt hij zonder erbij na te denken van de duikplank. Op de volgende pagina lees je een stukje van hem over wat de zwemlessen met hem hebben gedaan....



"Tijdens mijn zwemlessen bij Glenn en bij Rik had ik een fijne ervaring, Glenn (de zwemdocent) nam de tijd voor je en als je iets nog niet aandurfde, had hij hier 100% begrip voor. Het was een hele fijne ervaring en omdat het zo fijn verliep, had ik een hele fijne ervaring rondom het zwemmen, ik ben zeer blij met de lessen die ik kreeg. Ik ben hun beide heel erg dankbaar voor alles."

Positieve ervaring

Rik gaat elke week mee het water in. Ook dat verstaat hij onder samen. "Ik wil erbij zijn. Hun ervaringen delen."

"Een mooi moment is het afzwemmen. Daar zijn ouders bij en vaak ook heel wat andere familieleden. De banken in het zwembad zitten dan tjokvol. Mooi om te zien hoe trots ouders zijn, hoe ze - gewapend met hun telefoon - naast het bad lopen om de prestaties van hun kind te filmen. Zo'n positieve ervaring is voor het hele gezin belangrijk. Het voelt soms alsof ze samen een deel van hun kindertijd inhalen."

→ "Elk half jaar start een nieuwe groep zwemmers. We willen zoveel mogelijk jongeren een kans geven."

Wat is IZEO?

IZEO staat voor Integraal Zorg en Onderwijs. Het onderwijsgedeelte wordt bij IZEO verzorgd door de Stichting Alterius. In Urmond worden zorg en onderwijs al langer gecombineerd. Koraal werkte hier met een zogenoemd Onderwijs Dagprogramma. Sinds een kleine twee jaar heet de samenwerking tussen Koraal en Alterius: IZEO. Inmiddels is er ook een IZEO-locatie in Simpelveld.

Facts diplomazwemmen

- Deelnemers zijn jongeren van Urmond en Simpelveld en vanuit de Intensieve Thuisbegeleiding (ITB).
- In schooljaar 2018-2019 hebben 6 jongeren les gehad waarvan 4 hun A-diploma hebben gehaald.
- In schooljaar 2019-2020 hebben (tot nu toe) 5 jongeren zwemles gehad, waarvan 3 jongeren al hun diploma A hebben en op weg zijn naar diploma B.
- Ze krijgen 15 tot 20 lessen.
- Elk half jaar start een nieuwe groep zwemmers. Rik wil zoveel mogelijk jongeren een kans geven. Het belangrijkste hierbij is dat de jongeren intrinsiek gemotiveerd zijn om mee te doen.
- Meer weten? Neem contact op met Rik Jansen voor meer informatie via rjansen@koraal.nl