

Eeklo, 17 maart 2009

Fitness-project meerwaarde voor behandeling ex-verslaafde minderjarigen

De jongeren die het Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma (RKJ) van De Sleutel volgen, nemen sinds dit jaar ook automatisch deel aan een fitness-project. Dit project kadert in het therapeutische programma van deze afdeling voor minderjarigen. Dankzij dit nieuwe sportaanbod willen we de retentie bevorderen en jongeren extra motiveren in een niet zo evident integratieproces. Mede dankzij onze fitness georiënteerde aanpak willen we ertoe bijdragen dat de jongeren het programma gemakkelijker blijven volgen.

De Sleutel heeft als netwerk een ruime ervaring in het integreren van sportieve projecten in de programma's van onze verschillende residentiële afdelingen. We weten intussen dat deze input de retentie bevordert. In onze Therapeutische Gemeenschappen hebben we knowhow opgebouwd via bv de integratie van een zeilopleiding en een fietsproject in het hulpverleningsprogramma. Hetzelfde deden we met een fito-piste in het Crisisinterventiecentrum. Nu hebben we dit ook vertaald naar de leefwereld van de minderjarigen. We opteerden voor het RKJ voor een Fitness-project.

'Wanneer jongeren in het RKJ worden opgenomen, komen ze vrijwel steeds uit een zeer ongezond en onregelmatig levensritme dat beheerst wordt door hun druggebruik. Ze slapen en eten te weinig en op onregelmatige tijdstippen', zo vertelt Joris Cracco, afdelingshoofd van het RKJ.

De jongere heeft ook een gedragspatroon opgebouwd waarbij onmiddellijke behoeftebevrediging en het ontlopen van pijn en ongemak centraal staan. Als gevolg daarvan is hun lichamelijke conditie zwak.

Joris Cracco: 'Het werken aan de lichamelijke conditie door regelmatig te leven, gezond te eten en regelmatig te sporten is dan ook één van de eerste doelen in het programma.'

Het is een doel dat motiverend kan werken omdat het past in de jongerencultuur (er goed uitzien) en omdat men vaak op vrij korte termijn een vooruitgang kan zien. 'Het effect van sportactiviteiten op korte termijn ondervinden en zien is erg belangrijk. De jongeren zijn vaak gedwongen opgenomen en hebben nog niet geleerd om op langere termijnen te werken en te denken. Op pedagogisch vlak is het ook belangrijk dat we de jongeren iets laten doen wat ze graag doen', aldus Joris Cracco. De directe link tussen hun inspanning en de lichamelijke verandering die dit teweegbrengt, zal de jongere extra motiveren om verder te gaan in zijn/haar hulpverleningsprogramma.

Om de retentie te bevorderen en jongeren extra te motiveren in een moeilijk proces integreren we een fitness georiënteerde aanpak waardoor ze het programma gemakkelijk kunnen blijven volgen. Zo kon het RKJ het recreatieve luik op sportief vlak verder versterken. De sportmogelijkheden op het terrein waren immers nog relatief beperkt (mede als gevolg van de te verouderde sporthal).

'Het is ook niet evident om gebruik te maken van bestaande sportfaciliteiten in de omgeving. In de eerste fases van hun behandeling mogen de jongeren het terrein van het RKJ niet verlaten. Dit is absoluut noodzakelijk om onze groep drugvrij te houden', zo

verduidelijkt Joris Cracco. Daarnaast is de kans groot dat de jongeren daar, nog voor ze er klaar voor zijn, geconfronteerd worden met alcohol- en druggebruik.

'Daarom hebben we dus een ruimte ingericht met fitnessmateriaal. Bij aanvang van het project werd intern en onder leiding van onze huisarts een projectgroep opgericht die het aspect sport en fitness in ons programma heeft begeleid en verder uitgediept', aldus Joris Cracco. Ook Rotary Eeklo participeert daarin. Begeleidster Heather Loontjens die het project vanuit het RKJ coördineert, is een gediplomeerd scheidsrechter judo. Om dit project te kunnen sturen, kan men ook rekenen op de knowhow van vrijwillige begeleiders die de jongeren opvolgen, trainingsschema's opstellen, de fysieke paraatheid van de jongeren via tests opvolgen,...

'Vandaag is het zo dat de jongeren tijdens twee vaste momenten per week in groep fitnessen. Daarnaast kunnen zij ook tijdens hun vrije tijd individueel vragen om nog extra te kunnen fitnessen. Deze jongeren komen ongeveer elke maand langs bij mij en vertellen hun oefeningen en vorderingen. Op basis hiervan en hun vragen geef ik hen tips en richtlijnen mee om verder te trainen', aldus begeleidster Heather.

Op korte termijn is het de bedoeling om de fitnesszaal nog beter uit te bouwen met extra toestellen en om iedere jongere ook een individuele begeleiding te verzekeren. Zo zal de conditie echt meetbaar en concreet kunnen worden opgevolgd. 'Op die manier zal elke jongere al zeer snel het resultaat van zijn of haar inspanning merken, hetgeen de motivatie zeker ten goede zal komen. Zo willen we hen leren dat sport en fitness in hun vrije tijd een constructieve plaats kan innemen', zo vertelt begeleidster Heather.

Dit project werd mogelijk gemaakt dankzij de financiële steun van de lokale Rotaryclubs en Proximus Foundation Charity Account, beheerd door de Koning Boudewijnstichting".

ENKELE JONGEREN GETUIGEN

Jürgen, 17j

"Ik zit 5 maand in het RKJ en vind de fitness hier echt goed nu. Dit komt grotendeels door de nieuwe toestellen. Ik persoonlijk vind dit echt nodig in een drugprogramma. Tijdens het fitnessen kan je je afreageren en je kan er je lichaam terug mee opbouwen. Ik vind dat iedere instelling dit zou moeten hebben. Ik train nu al 2 maand elke dag en ben echt blij dat dit een steun is in clean worden."



Davy, 14j

"Ik ben hier nu 2 maand. Eenmaal ik wist dat hier een fitness was, heb ik zoveel mogelijk proberen te trainen en de toestellen gebruikt. Ik hou het nog altijd vol en train bijna elke avond. Enkel in het weekend niet. Daardoor ben ik al wat bijgekomen in de breedte en daar ben ik blij om."



Om redenen van privacy gebruiken we fictieve namen