

Hoe sport bewoners in beweging brengt



Het COA heeft de afgelopen drie jaar een pilot gedaan met sport(interventies) om kwetsbare bewoners te helpen hun sociale vaardigheden te versterken. Het COA werkt daarbij samen met Stichting Life Goals Nederland (SLGN) en Maatschappelijk Sportcoaches.

LIFE GOALS



Medegefinancierd door
de Europese Unie

Inhoudsopgave



4 Ervaring van de IBO met de sport-pilot 'Activering'



8 Sporten tijdens het wachten kan kwetsbare bewoners helpen



"Ik durf een praatje te maken met mijn burens" **12**



In beweging: 'Ik voel me hierdoor thuis in het azc' **14**



20 Sport als sleutel tot verbinding en welzijn in Ter Apel



"Als ik voetbal, vergeet ik even de stress en zorgen die ik anders voel" **22**

En verder:

Ervaring van de IBO met de sport-pilot 'Activering' **4**

"Sporten helpt je even alles vergeten wat je hebt meegemaakt" **6**

Sporten tijdens het wachten kan kwetsbare bewoners helpen **8**

COA investeert in sport voor een betere integratie en participatie **10**

"Ik durf een praatje te maken met mijn burens" **12**

In beweging: 'Ik voel me hierdoor thuis in het azc' **14**

Sport kan zorgen voor blijere bewoners en minder overlast in de wijk **16**

Facts & Figures **18**

Sport als sleutel tot verbinding en welzijn in Ter Apel **20**

"Als ik voetbal, vergeet ik even de stress en zorgen die ik anders voel" **22**

"Het mooiste vind ik dat ik er echt bij hoor" **24**

Sportdag 19 juni 2025 **26**

Colofon **28**



Met sport 'life skills' verbeteren



Ludo, COA-projectleider AMIF-project 'Activering': "Als COA begeleiden wij onze bewoners (asielzoekers en statushouders) proactief op weg naar hun toekomst in Nederland of elders. Met als doel dat zij zelf regie blijven voeren op hun leven. Soms zijn onze bewoners niet meteen in staat om aan de slag te gaan met hun toekomst. Ze hebben door omstandigheden fysieke, mentale en/of sociale problemen. Met deze groep kan het beter zijn eerst te werken aan het verbeteren van hun welzijn. Een gevoel van welbevinden is immers een voorwaarde om de stap te kunnen maken richting de toekomst."

Sport en bewegen draagt bij aan de sociale cohesie (sport verbindt en verbreedt), verhoogde participatie (doordat men meer zelfvertrouwen en energie krijgt) en een snellere integratie (sporten zorgt voor meer respect voor elkaar én meer begrip van de Nederlandse cultuur). We organiseerden daarom in 2025 en 2024, samen met onze samenwerkingspartner Stichting Life Goals Nederland (SLGN), een passend sport- en beweegaanbod voor COA-bewoners tussen de 18 en 25 jaar die nog weinig actief zijn/ initiatief tonen. Met als doel hun 'life skills' te verbeteren en hen zo weer (letterlijk) 'in beweging' te krijgen richting volwaardig meedoen in de samenleving.

Tessa, projectleider Stichting Life Goals Nederland (SLGN): "We boden op tien COA-locaties één of twee keer een traject van twintig weken sportactiviteiten aan. We zijn gespecialiseerd in sportactiviteiten voor kwetsbare doelgroepen. De door ons getrainde Maatschappelijk Sportcoaches brengen mensen die in een kwetsbare situatie zitten, via sport(interventies) weer in beweging. De financiering hiervoor regelen gemeenten vaak via fondsen. Dit COA-project is nu medegefinancierd door de Europese Unie. Het Europese Asiel, Migratie en Integratiefonds (AMIF) subsidieert projecten om het opvang- en asielstelsel te verbeteren en integratie en terugkeer te bevorderen."

In deze bundel lees je de ervaringen van deelnemende COA-bewoners en hun Maatschappelijk Sportcoaches.

Ludo van Os (projectleider COA) en Tessa van Ruiten (projectleider Life Goals)

Ervaring van de IBO met de sport-pilot ‘Activering’

De IBO (intensief begeleidende opvang) in Schalkhaar was niet alleen de éérste COA-locatie waar de sport-pilot van het AMIF-project ‘Activering’ van start ging: doordat álle bewoners op de IBO per definitie tot een kwetsbare doelgroep behoren, heeft de pilot hier ook een iets andere vorm gekregen.

IBO-medewerkers Jasper Gorter en Martijn Eppink volgden namelijk zélf de training van SLGN tot Maatschappelijk Sportcoach. Een ervaren Maatschappelijk Sportcoach van Sport Service Zwolle begeleidde hen om het aanbod Sport & Bewegen zelfstandig op de IBO te kunnen geven. En niet alleen aan jongvolwassen bewoners, maar voor ál hun bewoners.

Jasper en Martijn werken inmiddels al bijna een jaar met de SLGN-methodiek. Elke woensdag van 13:00 – 16:00 uur bieden zij (begeleide) sportactiviteiten aan de IBO-bewoners aan.

En, helpt het sporten jullie bewoners ook daadwerkelijk?

Martijn: “Ja, het heeft zeker effect. Onze bewoners hebben wel uiteenlopende problematiek, dus de effecten zijn ook verschillend, maar we zien dat sporten helpend is. Mensen vinden het leuk en gezellig, worden fitter, en krijgen meer zelfvertrouwen. Bij sommige deelnemers is het sporten echt een hoogtepunt in hun week. Sporten geeft daarnaast ook voldoening. De kracht van sporten als begeleidingsinstrument is dat het positieve effect op heel veel gebieden doorwerkt. Sport kan echt een middel zijn om iets te bereiken.”

“De kracht van sporten als begeleidingsinstrument is dat het positieve effect op heel veel gebieden doorwerkt.”

Hoe heeft Stichting Life Goals Nederland (SLGN) jullie geholpen?

Martijn: “Jasper en ik hebben via SLGN de training tot Maatschappelijk Sportcoach gevolgd. Dan leer je hoe je stapsgewijs een sportactiviteit opbouwt en hoe je een sportaanbod/activiteit kan op- of afschalen om goed aan te sluiten bij iedere deelnemer. Ik heb daar geleerd hoe leiderschap werkt in een sportsetting en hoe ik mijn rol kan nemen (of aanpassen) voor een goede groepsvorming. Ik neem die kennis iedere week mee bij het aanbieden van het sportmoment; ik denk na welke stappen ik bewust kan ondernemen om iemand bij het sporten te betrekken en dit te koppelen aan wat ik zie aan effecten.”

Jasper: “We koppelen dit ook terug aan de deelnemers; we bespreken elke week ervaringen en voortgang met hen. Daarnaast registreren we die effecten, ervaringen en voortgang in een monitor. Tot half maart werken we nog samen met de Maatschappelijk Sportcoach van het Sport Service Center Zwolle die ons ook heeft opgeleid. We hebben inmiddels nieuwe collega’s geworven om ook na maart door te gaan met deze sportactiviteiten.”

Welke tips hebben jullie voor collega’s die ook (meer) sport willen aanbieden aan hun bewoners?

Jasper: “Ten eerste: Kijk wat er in de regio is aan sportaanbieders en haal de banden aan. Ten tweede: Blijf bewoners die moeilijk in beweging zijn te krijgen, benaderen; houd vol. Je moet geduld hebben; soms komt een bewoner pas meedoen wanneer je hem of haar voor de 7e keer vraagt. Laat je daardoor niet demotiveren. Zodra een bewoner een keer heeft meegedaan, is de drempel daarmee ook al weer lager geworden om nog een keer mee te doen.

Ten derde: beloon deelname. Eens per anderhalve maand belonen wij onze deelnemers met een uitje, zoals bowlen, een klimbos, of midgetgolf. Op de IBO hebben we niet zo vaak een groepsuitje, dus dat vinden ze allemaal een superleuke verrassing. Dat motiveert ook om door te gaan.” ●



“Sporten helpt je even alles vergeten wat je hebt meegemaakt”

Dit keer vertellen Maatschappelijk Sportcoach Kees Grovenstein en deelnemer Carmen (locatie Harderwijk) over hoe je door sporten sociale contacten op doet én een betere mentale gezondheid krijgt.

Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier?

Carmen: “Tijdens AMIF-project ‘Activering’ hebben we voornamelijk gebasketbald. Voor mij was het heel fijn dat ik tijdens het sporten omringd was met mensen en nieuwe contacten kon maken. Ik heb hier zoveel mooie mensen ontmoet. Ook al spraken we niet dezelfde taal, toch maakten we verbinding door te sporten. Ik weet zeker dat als mensen die nu nog niet meedoen, wél zouden sporten als ze weten watvoor positief effect het heeft.”

“Ik heb hier zoveel mooie mensen ontmoet. Ook al spraken we niet dezelfde taal, toch maakten we verbinding door te sporten.”

Wat brengt het sporten jou persoonlijk?

Carmen: “Ik ben altijd al sportief geweest. Thuis in Colombia jogde ik naar mijn werk als het weer het toeliet, en wandelde ik vaak de heuvel op in de buurt. Sporten helpt me niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Hier op de COA-locatie zijn veel mensen

met problemen: je mist je familie, je land... Sporten helpt dan om even alles te vergeten wat je hebt meegemaakt. Sport is het beste van het beste! Ik heb hier nu ook leren fietsen van een echtpaar. Dat geeft me zoveel vrijheid. Het is nu routine geworden om elke dag te fietsen. Soms fiets ik helemaal richting Ermelo en geniet ik van de Nederlandse omgeving. Het is goed om buiten te zijn. Ik heb een cursus gedaan in de sport en het liefste geef ik later ook sportles, maar daarvoor wil ik eerst beter worden en de techniek begrijpen.”

Hoe en waarom bieden jullie sportactiviteiten aan?

Kees: “We hebben hier op de COA-locatie twee keer twintig weken sport en beweegactiviteiten aangeboden vanuit het AMIF-project ‘Activering’. Tijdens het sporten deden we oefeningen die ook te maken hadden met thema’s als communicatie en vertrouwen - vaardigheden waar mensen ook buiten

het sportveld iets aan hebben. Sport is daar perfect voor. Daarom bieden we het aan. Ook nadat het project inmiddels is afgelopen, bieden we nog steeds sportactiviteiten aan. We doen dit nu in samenwerking met GA! Harderwijk.”

Wat levert het aanbieden van sportactiviteiten op?

Kees: “Het belangrijkste wat ik heb gezien, is dat mensen weer contact met elkaar maken. Zoals Carmen ook al aangaf: je hoeft niet dezelfde taal te spreken om elkaar te begrijpen. Mensen voelen zich weer gezien. Iets heel kleins kan al heel veel betekenen. Zo had ik een man uit China, een van de weinigen die Mandarijn sprak. Op een van de themakaartjes die ik gebruikte, had ik een woord ook in het Mandarijn vertaald. Hij was zó blij en dankbaar. Dat moment liet me zien hoe belangrijk het is om iemand echt te zien en te waarderen. En dat gebeurt tijdens het sporten.” ●



Sporten tijdens het wachten kan kwetsbare bewoners helpen

Dit keer vertellen Maatschappelijk Sportcoach Erick Tshamala en deelnemer Ibrahim van azc Willinklaan in Amsterdam over hoe sporten azc-bewoners actiever en blijer kan maken.

Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier?

Ibrahim: "Hier in het azc Willinklaan gaf Erick op dinsdag en donderdag 2 uur sportactiviteiten: het eerste uur fitness en het tweede uur gingen we vaak voetballen. Ik deed het liefste mee aan fitness. Ik ben zelf niet zo goed in voetbal, maar als ik ergens beter in wil worden dan is het basketbal. Daar was soms ook tijd voor."

Wat brengt het sporten jou?

Ibrahim: "Ik deed al vanaf het begin elke sessie mee. Het liefste sport ik elke dag samen met de coach. Het hielp me om beter te slapen; ik voel me na het sporten echt moe. Dat is heel fijn omdat ik eerst heel slecht



“ En door het werken met de Life Goals thema's, zie je dat ze zelfverzekerder worden en meer initiatief gaan nemen. ”

sliep. Verder voel ik me beter als ik fitness. Mijn doel is om sterker te worden. Toen ik begon, kon ik nog net één squat of push-up, maar nu veel meer. Deze vooruitgang doet me goed. Erick is hierin echt mijn voorbeeld.”

Waarom bieden jullie deze sportactiviteiten hier aan?

Erick: "Het kan stressvol zijn om veel te moeten wachten zoals de bewoners hier in het azc doen. Zoals wachten op het krijgen van een beslissing van de IND (red. Immigratie- en Naturalisatiedienst) of wachten op het krijgen van een huis als je een verblijfsvergunning hebt ontvangen. Tijdens het wachten is het enige wat je kan doen slapen en eten. Daardoor beland je in een sleur. Het is dan juist belangrijk om te bewegen. Hét moment dat je daarmee begint, krijg je meer energie om actiever te zijn, naar buiten te gaan. En zo kun je lekkerder in je vel gaan zitten. Daarom is het zo belangrijk dat deze sportactiviteiten hier zijn in het azc."

Wat levert het sporten op?

Erick: "Ik begon de sportpilot hier met het geven van voetbaltrainingen. Ik zag dat een deel van de deelnemers veel onrust voelde en sneller gefrustreerd reageerde. Voetballen leert deze deelnemers communiceren en samenwerken. Dat geeft rust. Veel deelnemers deden ook mee aan het fitnessen. Niet iedereen doet elke week mee, maar de mensen die meededen aan het fitnessonderdeel willen echt hun leven veranderen. En door het werken met de Life Goals thema's, zie je dat ze zelfverzekerder worden en meer initiatief gaan nemen." ●



COA investeert in sport voor een betere integratie en participatie

Het COA is gestart met het project 'Activering', een speciaal sport- en beweegprogramma voor kwetsbare asielzoekers en statushouders op hun eigen locatie. Van sporten knap je namelijk niet alleen lichamelijk op; het verbetert ook je zelfvertrouwen en versterkt sociale vaardigheden zoals communiceren en samenwerken. Dinsdag 8 oktober 2024 vond een bijzondere gezamenlijke sportdag plaats in Zwolle.

Tijdens de sportdag waren asielzoekers en statushouders van verschillende COA-locaties aanwezig om, onder leiding van Maatschappelijk Sportcoaches van Stichting Life Goals Nederland, Sport Service Center Zwolle en Landstede-studenten Sport & Bewegen, samen te sporten. Zo konden zij op Sportpark Marslanden voetballen, basketballen, tennissen, (beach)volleyballen en een obstacle run doen. Ook maakten de deelnemers kennis met onbekendere

sporten zoals boogschieten en archery tag (boogschieten à la trefbal-spel), klimmen en boulderen, en frisbeeën.

Deelnemer Alaa Eddin Kasrawi uit Syrië: "Ik woon nu ongeveer drie jaar bij het COA. Sport heeft mij veel gebracht op het gebied van communicatie, en me veel geleerd over de cultuur van Nederland en van andere landen."



[Klik en bekijk de video](#)



Waarom wil het COA investeren in sport?

Wij begeleiden onze bewoners (asielzoekers en statushouders) proactief op weg naar hun toekomst in Nederland of elders. Met als doel dat zij zelf regie blijven voeren op hun leven. Begeleiding start vanaf het moment van binnenkomst in de opvang. Soms zijn onze bewoners niet meteen in staat om aan de slag te gaan met hun toekomst. Ze hebben door omstandigheden fysieke, mentale en/of sociale problemen. Met deze groep kan het beter zijn eerst te werken aan het verbeteren van hun welzijn. Een gevoel van welbevinden is immers een voorwaarde om de stap te kunnen maken richting de toekomst.

Sport en bewegen draagt bij aan de sociale cohesie (sport verbindt en verbreedert), verhoogde participatie (doordat men meer zelfvertrouwen en energie krijgt) en een snellere integratie (sporten zorgt voor meer respect voor elkaar én meer begrip van de Nederlandse cultuur).

“Sport heeft mij veel gebracht op het gebied van communicatie, en me veel geleerd over de cultuur van Nederland en van andere landen.”



“Ik durf een praatje te maken met mijn burenen”

Deze keer delen Maatschappelijk Sportcoach Anniek Gribnau en deelnemer Samera Abdulkarem Sharaf Abdan van de COA-locatie Drachten hun ervaringen.

Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier?

Samera: “Ik heb hier bij COA veel sporten gedaan die ik nog nooit eerder had gedaan! Er werden verschillende sporten aangeboden, zodat we ons niet verveelden. Ik heb hoogtevrees, maar in de sportpilot zijn we gaan klimmen in een klimhal. Ik heb toen echt mijn angsten leren overwinnen.”

Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen om bijvoorbeeld een gesprek aan te gaan met mensen die ik nog niet ken, zoals een praatje met de burenen. Ik ben nu meer open, terwijl ik van nature verlegen ben. Ik vond het heel erg leuk om mee te doen. En Anniek was echt geweldig.”

Hoe (en waarom) bieden jullie sportactiviteiten aan azc-bewoners aan?

Anniek: Vanuit Sportbedrijf Drachten (= de uitvoerende partner voor SLGN) willen we als maatschappelijke sportcoaches alle inwoners van Drachten helpen met sporten. En COA-bewoners horen daar ook bij! We gebruiken sport echt als middel om COA-bewoners te ondersteunen bij het actief zijn, én om hen kennis te laten maken met de cultuur van Nederland. Je hebt dan bijvoorbeeld ook gesprekken in



“Er werden verschillende sporten aangeboden, zodat we ons niet verveelden.”

Wat brengt het je?

Samera: “Ik heb vooral geleerd om contact te maken met anderen. En het hielp me natuurlijk om fit te blijven. En ik blijf actief; ik woon inmiddels in Groningen en daar fiets ik en doe ik aan snelwandelen. Ook wil ik gaan sporten bij een sportvereniging en wil ik verder met zwemlessen. Ik ben nu aan het onderzoeken of ik daar financiële hulp bij kan krijgen van de gemeente.”

“Ik ben nu meer open, terwijl ik van nature verlegen ben.”

de groep over wat ‘respect’ betekent in het sporten, en wat het in de ene cultuur betekent en wat het in een andere cultuur kan betekenen.”

Welke resultaten zie je?

Anniek: “Op de COA-locatie Drachten leven 600 bewoners. In het begin sportten we met een hele grote groep, met veel verschillende culturen. Maar... sporten doe je met elkaar en niet in je eentje. Dus de deelnemers leerden elkaar snel kennen. Ik heb echt ontwikkeling gezien in de groep! Het is heel leuk om te zien dat deelnemers iemand helpen bij een spel dat we twee weken geleden ook hebben gespeeld, maar waar die persoon niet bij aanwezig was. Ook in andere gevallen zie ik mensen elkaar helpen. Deelnemers die de Nederlandse of Engelse taal minder goed beheersen, zijn vaak iets meer afwachtend, maar gedurende het sporten zie je ook hen meer ontspannen. Zo hadden we een Russische deelnemer. Hij was de enige die Russisch sprak, en iedereen deed z'n best om hem bij de groep, bij het sportspel te betrekken.” ●



In beweging: 'Ik voel me hierdoor thuis in het azc'

In Assen praten we met Maatschappelijk Sportcoach Norbert en bewoner Roger. "Ik voelde me energiever na ieder sportmoment."

Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier in Assen?

Norbert: "We probeerden verschillende sportactiviteiten, zoals voetbal en basketbal. Dit waren vaak de sporten die de bewoners kenden. Een hockeystick hadden de meesten nooit in hun handen gehad. We speelden badminton, volleybal, hockey en deden daarnaast krachttraining, sportief wandelen en cognitieve opdrachten."

Wat brengt het sporten jou persoonlijk?

Roger: "Ik moest even wennen aan sommige activiteiten, maar de duidelijkheid van Norbert hielp mij hierbij. Iedereen had respect voor elkaar ondanks de verschillende nationaliteiten en leeftijden. Ik voelde mij onderdeel van een groep, maakte nieuwe vrienden,

“Er zit zoveel onbenut potentieel bij deze mensen, die ook maar gevangen zitten in het systeem in Nederland.”

“Ik voelde mij onderdeel van een groep, maakte nieuwe vrienden, waardoor ik mij meer thuis voelde in het azc. Ik voelde mij energiever en sterker na elk sportmoment.”



waardoor ik mij meer thuis voelde in het azc. Ik voelde mij energiever en sterker na elk sportmoment."

Waarom bieden jullie sportactiviteiten aan?

Norbert: "Om mensen in een kwetsbare situatie weer, letterlijk, in beweging te brengen, door middel van de zes Life Goals-thema's tijdens het sporten te gebruiken: communicatie, samenwerken, respect, vertrouwen, positiviteit en motivatie. Het begeleiden van hen van bracht mij persoonlijk ook veel. Ik werkte en leefde in een bubbel, die ik wilde verruimen. Dat is honderd procent gelukt! Ik heb veel respect gekregen voor de COA-medewerkers en onder welke druk zij werken. Ook kijk ik met een andere blik naar de bewoners. Er zit zoveel onbenut potentieel bij deze mensen, die ook maar gevangen zitten in het systeem in Nederland. Ik ben zelf gemeenteraadslid in Westerveld. Eigenlijk zou

iedereen in de gemeenteraad een tijdje mee moeten lopen in een opvanglocatie om met eigen ogen een beeld te creëren over de asielopvang."

Wat levert het aanbieden van sportactiviteiten op?

Norbert: "Je merkt dat een aantal van de bewoners trauma's hebben en echt opleefden na een sportles. Zo was er een man uit Sierra Leone, met psychische problemen. Tijdens de sportperiode werd hij socialer en ging hij beter om met medebewoners. Hij was helemaal van slag toen het project stopte. Een andere jongeman uit Syrië, had een sociale beperking en sloot zich helemaal af. Bij het einde van het sporttraject was hij een volwaardig lid van de groep. Er vond echt een openbaring plaats in die 30 weken. Hij voelde: 'ik mag er ook wezen'." ●



Sport kan zorgen voor blijere bewoners en minder overlast in de wijk

Hier vertellen COA-woonbegeleider Anass Ben Sallam en deelnemer Kashu over hoe sporten een betere mentale gezondheid oplevert én overlast in de omgeving vermindert.



Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier in Heerhugowaard?

Kashu: "Ik vluchtte 8 maanden geleden vanuit Eritrea naar Nederland. Ik verbleef in de asielopvang in Winterswijk, waar geen sportaanbod was. Nu woon ik op de COA-locatie in Heerhugowaard en ik ben zo blij dat ik hier wel kan meedoen aan sportactiviteiten! Ik doe elk dinsdag en donderdag mee aan de voetbalactiviteit. Er zijn altijd 2 teams aanwezig en soms wel 20 deelnemers."

Wat brengt het sporten jou persoonlijk?

Kashu: "Thuis in Eritrea voetbalde ik ook altijd en het is zo fijn om dat hier ook te doen. Je zit niet meer de hele dag op je kamer en het is goed voor mijn sociale contacten. Ik voel me beter. Niet alleen fysiek; ik ben ook blijer, gelukkiger en gezonder. Een ander voordeel is dat je tijdens het voetballen beter Nederlands leert spreken. Het helpt ons om beter met elkaar te communiceren. Nederlands is namelijk de meest gesproken taal, naast Engels, omdat er zoveel verschillende nationaliteiten zijn in het azc. Ik heb sinds kort een baan en ik probeer mijn werktijden zo te plannen dat ik nog steeds bij het voetballen aanwezig kan zijn."

Hoe en waarom bieden jullie sportactiviteiten aan asielzoekers en statushouders?

Anass: "Op de COA-locatie Heerhugowaard zijn we gestart met verschillende sporten, zoals knotschockey, basketbal en het laatste halfuurtje voetbal. Uiteindelijk wilden de deelnemers zo graag voetballen dat we er een voetbalactiviteit van maakten. Het is zo belangrijk voor de bewoners dat ze een moment op de dag



hebben waarop ze lekker kunnen bewegen en naar buiten kunnen gaan."

Wat levert het aanbieden van sportactiviteiten op?

Anass: "Wij deden binnen het COA onderzoek in samenwerking met de Gezondheidszorg Asielzoekers (GZA). Wat opvalt is dat als wij sportactiviteiten aanbieden er minder klachten zijn, minder depressies, en dat bewoners hun kamer uit komen. Ook is er minder onrust tussen bewoners onderling en krijgen we veel minder klachten van de gemeente over overlast. Als bewoners wilden voetballen gingen ze namelijk naar veldjes en verenigingen die al gesloten waren. Nu hebben ze hier de ruimte om dat te doen. Het is zo fijn dat deze activiteit er is en ik hoop dat we hier heel lang mee door gaan." ●



“Wat opvalt is dat als wij sportactiviteiten aanbieden er minder klachten zijn, minder depressies, en dat bewoners hun kamer uit komen.”



Facts & Figures

In totaal zijn er **14 trajecten** van **20 weken** uitgevoerd op **10 verschillende locaties** door heel Nederland. Dit zijn:

- Schalkhaar
- Drachten
- Amsterdam
- Assen
- Harderwijk
- Ter Apel
- Heerhugowaard
- St. Annaparochie
- Harlingen
- Nijmegen



Er zijn een scala aan sporten die gedaan zijn tijdens de trajecten zoals:

- Basketbal
- Fitness
- Voetbal
- Padel
- Pickleball
- Volleybal
- Boogschieten
- Calisthenics
- Trefbal
- Hardlopen
- Wandelen
- Zumba
- Badminton

752

unieke deelnemers bereikt



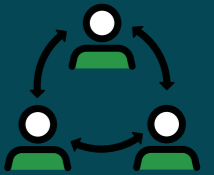
100%

vindt het Life Goals project belangrijk en leuk om te doen



34%

kan beter samen werken



36%

voelt zich gezonder



47%

heeft betere communicatie



44%

heeft meer doorzettingsvermogen



45%

heeft meer vertrouwen in zichzelf



10

opgeleide Maatschappelijk Sportcoaches (MSC)



70%

van de locaties heeft na traject een MSC gehouden



De partners met wie we de trajecten hebben uitgevoerd zijn:



Sport als sleutel tot verbinding en welzijn in Ter Apel

Hier vertellen COA-programmabegeleider Jacqueline en Maatschappelijk Sportcoach Koen, over hoe sporten bewoners van de COA-locatie Ter Apel actiever en blijer kan maken.

Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier?

Koen: “We bieden elke dinsdag en vrijdag sport- en beweegactiviteiten vanuit het AMIF-project ‘Activering’ aan, zoals volleybal- en hardlooptrainingen, wandelingen, en sportclinics verzorgd door sportverenigingen. Dinsdagochtend hebben we speciaal gereserveerd voor vrouwelijke bewoners die willen sporten. Een lokale sportschool uit Musselkanaal helpt ons dit te organiseren.”

Jacqueline: “We hebben in verhouding veel COA-bewoners in Ter Apel en beschikken daarom over goede faciliteiten op ons terrein; we hebben een sporthal, een voetbal- en volleybalveld en een basisschoolplein. Bijna alle sportactiviteiten organiseren we dan



“Je ziet mensen opbloeien, er verschijnt een glimlach, je voelt je weer even mens in plaats van alleen maar een iemand die moet wachten.”



ook op ons eigen terrein, ook omdat veel bewoners geen fiets hebben. Zo houden we deelname aan de sportactiviteiten laagdrempelig, en kan iedereen meedoen.”

Waarom bieden jullie sportactiviteiten aan?

Jacqueline: “Ter Apel is de eerste locatie waar mensen in Nederland binnenkomen. Dat is een kwetsbaar moment. Met sport en activiteiten zorgen we dat deze mensen een menswaardige start maken en hun sociale vaardigheden weer kunnen hervinden of juist vergroten. Daarnaast vinden we het belangrijk dat mensen voelen dat ze op - een positieve manier - gezien worden. Sport is daar een heel krachtig middel voor. Het biedt afleiding, structuur en sociale contacten. In plaats van alleen op hun kamer te zitten, maken bewoners echt verbinding met elkaar.”

Wat levert het sporten op?

Koen: “Sporten biedt bewoners niet alleen afleiding, maar ook motivatie om weer mee te doen met de

“Daarnaast vinden we het belangrijk dat mensen voelen dat ze op - een positieve manier - gezien worden.”

maatschappij. Ze worden even uit hun isolement gehaald. Je ziet mensen opbloeien, er verschijnt een glimlach, je voelt je weer even mens in plaats van alleen maar een iemand die moet wachten. Een van de deelnemers die regelmatig meesport, vertelde laatst hoe belangrijk deze momenten voor haar zijn. Ze zei: ‘Ik sportte in mijn eigen land ook veel. Toen de trainer er laatst niet was, baalde ik echt. Gelukkig kon ik dinsdag weer. Ik heb het echt nodig.’ Daar doen we het voor, om de periode in Ter Apel draaglijker en menselijker te maken.” ●

“Als ik voetbal, vergeet ik even de stress en zorgen die ik anders voel”

Dit keer waren we op locatie in St. Annaparochie. Maatschappelijk Sportcoach Shane en deelnemer Mohammad over hun ervaringen tijdens het AMIF-project ‘Activering’.

Welke sportactiviteiten doen jullie hier in Sint Annaparochie?

Deelnemer Mohammad vertelt: “We doen vooral voetbal, dat is het populairste. Maar er zijn meer sporten: volleybal, badminton en zelfs boogschieten. Soms spelen we een spel met pijltjes, dat je kunt vergelijken met darten. Zo is er voor iedereen wel iets te vinden wat bij diegene past. Het mooie is dat iedereen, ongeacht taal of achtergrond, samen kan meedoen. Sport verbindt ons op een bijzondere manier.”

Wat brengt het sporten jou persoonlijk?

Mohammad: “Sporten betekent voor mij echt alles. Als ik voetbal, vergeet ik even de stress en zorgen die ik anders voel. Het is mijn uitlaatklep, mijn moment om mezelf te zijn. Sporten geeft me nieuwe energie en een positief gevoel. Het helpt me om weer te lachen, ook al zijn er

lastige dingen die ik heb meegemaakt. Het sporten maakt me een beter mens, en ik voel me er fysiek ook sterker door. Ik merk dat ik door het sporten nieuwe contacten maak en me minder alleen voel. Het is alsof je even helemaal opgaat in het spel en niets anders telt.”

Hoe en waarom bieden jullie sportactiviteiten aan?

Sportcoach Shane van Sport Fryslân: “Sport is zoveel meer dan bewegen. Het verbindt, geeft energie en

helpt mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Wij gaan actief langs de bewoners, geven dat extra zetje om mee te doen. En we zorgen voor plezier zonder prestatiedruk. Iedereen doet mee. Zo maken we samen mensen in een kwetsbare situatie weer actief.”

Mohammad vult aan: “Ze bieden deze sportactiviteiten aan omdat ze merken hoe belangrijk die zijn voor de mensen hier. Veel mensen spreken verschillende talen en komen uit verschillende landen. Sport zorgt ervoor dat je elkaar kunt ontmoeten zonder dat je veel hoeft te praten. Je leert elkaar kennen en krijgt respect voor elkaar. Daarnaast is sporten een manier om gezond te blijven, zowel lichamelijk als mentaal. Het geeft structuur, afleiding en helpt om onze energie op een positieve manier kwijt te kunnen. Bovendien zorgt het ervoor dat mensen zich welkom en gezien voelen.”

Wat levert het aanbieden van sportactiviteiten op?

Mohammad: “Het grootste resultaat is: dat sporten helpt om stress te verminderen en zorgt voor meer positiviteit. Je ontmoet nieuwe mensen, maakt vrienden. Het brengt mensen bij elkaar die anders misschien niet zo snel contact zouden maken. Sport

“Een andere bewoner die eerst ijsberend rondliep van de stress, doet nu mee. Op zijn eigen tempo, maar hij komt wél.”

brengt niet alleen beweging, maar ook geluk en verbinding. Mensen voelen zich beter en sterker, zowel van binnen als van buiten.”

Shane: “Een andere bewoner die eerst ijsberend rondliep van de stress, doet nu mee. Op zijn eigen tempo, maar hij komt wél. Bewegen geeft hem houvast, structuur en rust. We zorgen dat mensen zich gezien voelen en wij beiden hen een steuntje in de rug.”

Harlingen

De Friese COA-locatie in Harlingen doet ook mee aan de sportpilot met een 10-weken traject. Shane: “We hebben daar een vaste groep die zelf ideeën aandraagt. Ze tellen in hun eigen taal tijdens de oefeningen en ontdekken zo elkaars cultuur. Van yoga en aerobics tot strandvolleybal en tennis – de activiteiten zijn altijd op verzoek van de groep. En we sluiten af met padel en tennis. Zo zijn ze samen actief – op hún manier.” ●



“Het mooie is dat iedereen, ongeacht taal of achtergrond, samen kan meedoen.”

“Het mooiste vind ik dat ik er echt bij hoor”



Op de COA-locatie Nijmegen komen bewoners twee keer per week samen om te sporten, wat meer is dan alleen bewegen. Het helpt hen bij het opbouwen van sociale contacten, zelfvertrouwen en mentaal welzijn. We spraken met Maatschappelijk Sportcoach Anne Reinders, COA-woonbegeleiders Milan Christ en Enrico van de Lest, en deelnemer Andebrhan over hun ervaringen. Wat voor sportactiviteiten doen jullie hier?

Welke sportactiviteiten doen jullie?

Sportcoach Anne: “We doen van alles, van voetbal en basketbal tot trefbal, maar ook calisthenics en touwen slingeren. Wat écht belangrijk is, is dat we samen overleggen wat de deelnemers leuk vinden, zodat iedereen met plezier meedoet.” Woonbegeleider Milan geeft aan dat ze goed luisteren naar de behoeften van de deelnemers: “Voor de vrouwen hebben we aparte groepen opgezet. Die vinden dat heel prettig; zo voelen ze zich veilig en kunnen ze ontspannen sporten.”

Wat brengt het sporten jou persoonlijk?

COA-bewoner Andebrhan: “Voetbal vind ik het allerleukst. Het geeft me energie en ik kom er graag. Voor mij voelt het echt goed; na het sporten heb ik

meer energie en voel ik me sterker en gelukkiger. Het helpt me hier beter te leven. Het mooiste vind ik dat ik er echt bij hoor en samen iets kan doen met anderen.”

Hoe en waarom bieden jullie sportactiviteiten aan?

Anne: “Voor deze groep is het zo belangrijk om in beweging te zijn en contact te hebben. Het helpt ze niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Het is een fijne manier om even aan iets anders te denken en jezelf te zijn.” Woonbegeleider Enrico ziet het ook zo: “Veel bewoners zitten anders alleen op hun kamer. Met sport halen we ze uit dat isolement. Het geeft structuur in de week en maakt het verblijf hier draaglijker.”

Wat levert het aanbieden van sportactiviteiten op?

Anne: “Je ziet dat deelnemers steeds enthousiaster worden en socialer worden. De vrouwengroep was er meteen een groep, de mannen hadden iets langer nodig, maar vormen nu ook een hechte groep.” Milan vertelt dat bewoners daardoor ook minder met problemen bij haar aankloppen. “Ze vinden hier

“ Het mooiste vind ik dat ik er echt bij hoor en samen iets kan doen met anderen. ”

echt een groep waar ze bij horen; er ontstaan nieuwe vriendschappen en ze kunnen in de sportgroep hun zorgen beter kwijt.”

Wat het sporten uiteindelijk oplevert, blijkt dus veel breder dan alleen fysieke fitheid. Anne: “Het gaat om mentaal welzijn, sociale verbinding en persoonlijke groei.” Enrico ziet ook de stress verminderen: “Sport is een positieve afleiding en je merkt dat mensen die sporten actiever en zelfverzekerder worden. Het is een brug naar sociale contacten, een boost voor het zelfvertrouwen en een stap naar een positievere, menselijkere ervaring in een voor velen moeilijke periode.” ●



“ Het gaat om mentaal welzijn, sociale verbinding en persoonlijke groei. ”

Sportdag 19 juni 2025

Op 19 juni 2025 organiseerden we een sportieve en inspirerende sportdag. Onder leiding van sportcoaches van Stichting Life Goals Nederland, Sport Service Zwolle en Landstede-studenten Sport & Bewegen, konden bewoners van verschillende locaties samen sporten.

Naast voetballen, tennissen, en (beach)volleyballen, konden de bewoners ook kennismaken met meer onbekende sporten zoals boogschieten en archery tag (boogschieten à la trefbal-spel), klimmen en boulderen.

Projectleider Ludo van Os van COA kijkt tevreden terug op een geslaagde dag: "Sportende bewoners, dat is waar wij het voor doen. Wij organiseren, in samenwerking met Stichting Life Goals Nederland, trajecten voor de kwetsbare bewoners op AZC's om juist hun aan te moedigen om mee te doen en de stap te maken om te integreren en te participeren door sport en bewegen."

Sporten verbetert het zelfvertrouwen en versterkt sociale vaardigheden zoals communiceren en samenwerken. Sport en bewegen draagt bij aan de sociale cohesie (sport verbindt en verbreedt), verhoogde participatie (doordat men meer zelfvertrouwen en energie krijgt) en een snellere integratie (sporten zorgt voor meer respect voor elkaar én meer begrip van de Nederlandse cultuur). ●





COLOFON

© 2025 AMIF-Project Activering
Dit is een eenmalige uitgave van het
AMIF-Project Activering
Antwoordnummer 11009, 2509 VE Den Haag
December 2025

Redactie

COA

Fotografie en beeld

Mariette Carstens en Martine Hoving

Ontwerp en illustratie

Enof creatieve communicatie

Contact

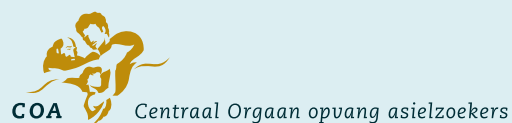
info@coa.nl

In samenwerking met

Stichting Life Goals

Disclaimer

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, digitale publicatie of
welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaand
schriftelijke toestemming van de uitgever en
eventuele rechthebbenden.



COA Centraal Orgaan opvang asielzoekers

LIFE GOALS



Medegefinancierd door
de Europese Unie