

# Leren zwemmen met ba

Veel kinderen met AD(H)D, een autismespectrumstoornis, DCD of bijvoorbeeld faalangst redden het niet met reguliere zwemlessen. Toch kan bijna ieder kind leren zwemmen, weet Melanie Kastelijns van zwemschool Aqua-Health in Schijndel uit ervaring. Zij is gespecialiseerd in het geven van zwemonderwijs aan kinderen met een beperking. Door nauw samen te werken met ouders, de lessen op kleine punten aan te passen, veel veiligheid te bieden, kinderen positief te stimuleren vooral nooit te dwingen over hun grenzen heen te gaan lukt het leren zwemmen meestal wel. En met plezier! →

# Ballonnen en frikandellen



"Denise, wat knap!" Melanie steekt haar duimen omhoog naar het meisje dat in het ondiepe bad keer op keer met haar hoofd onder water plonst. Met een grote lach op haar gezicht duikt ze alweer onder water. Voor haar is dit een hele overwinning waar ze lang op heeft geoefend. De moeder van Denise kijkt vanaf de kant trots toe. "Goed van Denise, hoor, zie je wel dat het haar gaat lukken", zegt Melanie in het voorbijgaan tegen de moeder. Die reageert direct enthousiast. "Ik was helemaal verrast toen ze vorige week opeens een keer onder water ging met haar hoofd. En nu kan ze er zelfs geen genoeg van krijgen."

Lachend loopt Melanie, die dit half uur zelf geen les geeft, door naar het diepe bad waar instructeur Marcel met vier kinderen een baantje schoolslag zwemt. De kinderen oefenen met kleren aan en dat is best zwaar. "Kom, nog een paar slagen. Dan zijn we aan de overkant", moedigt Marcel aan. "Complimenten geven, belonen en veiligheid bieden vinden we hier heel belangrijk", licht Melanie toe. "Daarom zwemt de instructeur hier altijd met de kinderen mee. Veel kinderen die hier zwemmen zijn angstig en hebben elders al negatieve ervaringen opgedaan. Dwingen en forceren werkt averechts. Daar wordt hun angst alleen maar groter van. We overleggen met ouders bij het zoeken naar een ingang die werkt voor hun kind. Zij kennen hun kind het beste en hebben vaak waardevolle tips."

Als de natte kleren met hulp van de ouders zijn uitgetrokken, gaat de les weer door. Ruben en Mark zwemmen een baan



schoolslag naar de overkant. Na zo'n tien meter ontstaat er een stoeipartij tussen de twee jongens. Badmeester Marcel reageert onmiddellijk. Springt het bad in en haalt het tweetal uit elkaar. "Ho, doorzwemmen jullie. Elkaar onderduwen, dat doen we niet." Vervolgens zwemt hij de rest van de baan weer met de kinderen mee. In het ondiepe bad worden ondertussen ballonnen opgeblazen. Kijk, als je de

ballon goed vasthoudt kun je makkelijker drijven op je rug. Nadat de instructeur het heeft voorgedaan, worden de kinderen om beurten geholpen. Niemand hoeft lang te wachten, omdat er les wordt gegeven in groepjes van maximaal vier kinderen. Vaak is er ook nog een vrijwilliger bij. Kijk, je drijft los, zegt instructeur Hilde. Probeer nu eens te zwemmen met je benen. Na het ballonzwemmen wordt er





een privézwemles aan Maarten, een jongen met PDD-NOS. Klokslag half 5 staat hij elke week in het water met zijn flippers aan en zwembriljetje op. Zo gauw Melanie arriveert maakt hij een snoekduik en zwemt onder water onder een bruggetje door naar de serre, een rustig gedeelte van het bad. Maarten kan prima zwemmen. Voor hem zijn de wekelijkse lessen zijn sportmoment van de week. In groepsverband sporten is te lastig voor hem. Zoals elke week begint de les met dierenfiguren opduiken. De figuurtjes bestaan uit twee delen, en worden door Maarten onder water bij elkaar gezocht en in elkaar gezet. Melanie neemt de figuurtjes daarna in ontvangst en zet ze op de rand van het bad. Daarna is het spettertijd. Dat gaat zo fanatiek dat de waterdruppels van het plafond naar beneden druppelen. De laatste vijf minuten van de les wordt er gerelaxt in het warme bubbelbad. En evalueert Maarten nog even zijn prestaties van deze week. Dan is het tijd. "Tot volgende week", zegt Melanie. "Dan gaan we weer precies hetzelfde doen."

Melanie Kastelijn is speltherapeut, zweminstructeur en moeder van twee kinderen met een autismespectrumstoornis. Naast het runnen van haar zwemschool voor kinderen met een beperking geeft ze ook trainingen aan zweminstructeurs in het begeleiden van kinderen met een beperking tijdens de reguliere zwemles. Op [www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl) > zoek op *zwemles* staan praktische tips voor ouders en voor zweminstructeurs. Kijk voor meer informatie ook op [www.aqua-health.nl](http://www.aqua-health.nl) ■

geoefend met zwemfriknadellen. Zo noemen ze hier de felgekleurde, lange, foambuizen die fungeren als drijfmiddel. De kinderen moeten gekleurde plastic figuurtjes die verspreid over het bad in het water drijven ophalen en bij de juf terugbrengen. De frikandel geeft hen steun bij het lopen door het voor hen best diepe water. Goed zo Ilse, probeer maar zoveel mogelijk poppetjes te pakken. Dan

is de wekelijkse les van een half uur alweer voorbij. "Wat hebben jullie allemaal goed gezwommen vandaag! Ga met je papa of mama maar een sticker uitzoeken op de stickertafel." De kinderen lopen naar hun ouders toe die al klaarstaan met handdoeken. De volgende groep kinderen staat alweer klaar. Melanie loopt snel naar de serre achterin het zwembad. Zij geeft komend half uur

