

# Ons verhaal voor iedereen die benieuwd is naar **INSIDE OUT SPORTS**

---



Het is onze missie iedereen de positieve effecten van sporten te laten ervaren. Wij weten als geen ander hoe we extreme en outdoor sporten kunnen inzetten om alledaagse vaardigheden te leren. Vaardigheden die jongeren en jongvolwassenen nodig hebben om te functioneren op school, werk en in de sociale (thuis)omgeving. Denk hierbij aan vaardigheden zoals organiseren, reguleren van emoties, doorzetten en samenwerken.


Lees in ons verhaal hoe onze trainers, begeleiders en therapeuten door middel van sport jongeren en jongvolwassenen uitdagen zichzelf verder te ontwikkelen.

# Het verhaal van Inside Out Sports

## ONZE MISSIE

Het is onze missie iedereen de positieve effecten van sporten te laten ervaren. We hebben een grote passie voor en jarenlange ervaring met diverse outdoor en extreme sporten. Hierdoor weten we hoe je door bewegen jezelf kan activeren, motiveren en ontwikkelen. Deze passie en ervaringen delen we graag met jongeren en jongvolwassenen.

**Onze passie voor en ervaringen met outdoor en extreme sporten delen we graag met jongeren en jongvolwassenen.**



“Sporten heeft altijd een hele grote rol gespeeld in mijn jeugd. Het heeft mij enorm geholpen om mij verder te ontwikkelen op persoonlijk gebied. Je leert niet alleen sporten, maar je ontwikkelt vaardigheden voor het leven.

Ik geloof dat heel veel jonge mensen ook deze ervaring kunnen hebben, zolang zij op de juiste manier begeleid en uitgedaagd worden. Om zo veel mogelijk jongeren en jongvolwassenen de positieve effecten van het sporten te laten ervaren en de kans te geven om zichzelf verder te ontwikkelen, ben ik gestart met Inside Out Sports. Hier verbind ik mijn kennis als psychomotorisch therapeut, instructeur en fanatieke sporter.”

*Tobias Burg  
Eigenaar en oprichter*



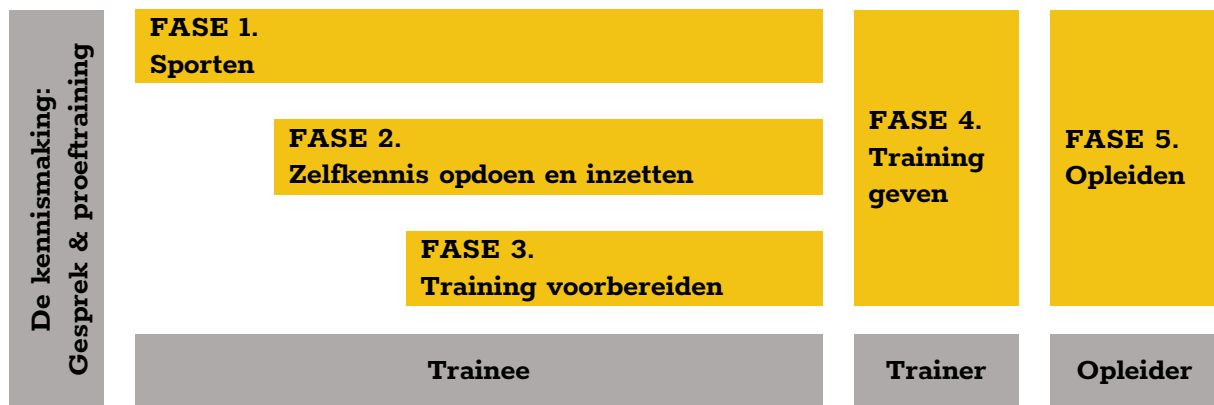


# Het verhaal van Inside Out Sports

## ONZE WERKWIJZE

De basis van onze werkwijze is het aanleren van alledaagse vaardigheden in een veilige en inspirerende omgeving. Samen sporten leent zich hier ideaal voor. We verwachten bijvoorbeeld van onze sporters dat ze op tijd zijn, actief deelnemen, voor zichzelf en voor anderen zorgen en doorzetten als het even tegen zit. Vaardigheden die ook nodig zijn om te functioneren op school, werk of in de sociale (thuis)omgeving.

We hebben een werkwijze ontwikkeld die bestaat uit een kennismaking, vijf fasen en verschillende evaluatiemomenten. Door deze opbouw kunnen we de sporters optimaal ondersteunen in het aanleren van vaardigheden tijdens het sporten.



### Professional Inside Out Sports

In elke fase staan verschillende vaardigheden en leerdoelen centraal. Afhankelijk van de wensen van de jongere of jongvolwassene wordt bepaald welke fase/fasen met succes wordt of worden doorlopen. Niet elke fase hoeft dus doorlopen te worden voor een geslaagd traject bij Inside Out Sports. Gedurende het hele traject sturen we aan op het toepassen van de geleerde vaardigheden in de eigen omgeving. Dit maakt het praktisch en concreet.

**“Gedurende het hele traject sturen we aan op het toepassen van de geleerde vaardigheden in de eigen omgeving. Dit maakt het praktisch en concreet.”**

**De kennismaking** bestaat altijd uit twee onderdelen, namelijk (1) een gesprek met één van onze professionals en (2) een proeftraining. Samen met de jongere/jongvolwassene en andere betrokkenen bepalen we een persoonlijk doel, de te doorlopen fase(n), de te beoefenen sport(en) en de intensiteit van de ondersteuning.



# Het verhaal van Inside Out Sports

Een belangrijk onderdeel binnen een traject zijn de **evaluatiemomenten**. Elk traject heeft na elke 5<sup>e</sup> sessie een evaluatie en op het einde een eindevaluatie. Dit doen we het liefst met de trainee/trainer/opleider en andere betrokkenen samen, zodat de geleerde vaardigheden ook in de eigen omgeving toegepast kunnen worden.



Elke **fase** kent eigen leerdoelen:

1. **Sporten:** het individueel of in een groep beoefenen van één of meerdere sporten.
  - De trainee kent de basistechnieken en onderhoudt het materiaal. Hier valt bijvoorbeeld onderhoud van mountainbikepaden, een EHBO-cursus en materiaalkunde onder.
  - De trainee is elke training op tijd, voorbereid, aangemeld en doet actief mee.
  - De trainee kan de sport(en) zelfstandig en/of in een groep uitvoeren. Hieronder valt o.a. respect voor jezelf, ander en materiaal, volgen van instructies en het in stand houden van een veilige en inspirerende omgeving onder.
  - De trainee geeft grenzen aan en vraagt om hulp waar nodig.
2. **Zelfkennis opdoen en inzetten:** ontwikkeling op persoonlijk gebied.
  - De trainee kent eigen kwaliteiten, *triggers* en uitdagingen.
  - De trainee kan reflecteren op eigen functioneren en dit delen met anderen.
  - De trainee zet eigen zelfkennis bewust en actief in tijdens het sporten.
3. **Training voorbereiden:** leren van basistechnieken voor het geven van een training.
  - De trainee kent de basisonderdelen van een succesvolle training.
  - De trainee kan zelfstandig een training voorbereiden en afsluiten. Hier valt bijvoorbeeld het maken van een planning en opruimen onder.
4. **Training geven:** zelfstandig individuen en groepen trainen – trainen in fase 1.
  - De trainer heeft met succes fase 1 t/m 3 doorlopen, past het geleerde toe tijdens het geven van de training en blijft zich hierin ontwikkelen.
  - De trainer ondersteunt de trainees voor, tijdens en na een sporttraining op individueel en op groepsniveau.
5. **Opleiden:** trainees opleiden tot trainer – ondersteuning in fase 1 t/m 4.
  - De opleider heeft met succes fase 1 t/m 4 doorlopen, past het geleerde toe tijdens het opleiden van de trainer en blijft zich hierin ontwikkelen.
  - De opleider kent de doelgroep en brengt dit over op de trainer.
  - De opleider ondersteunt de trainer in het geven van een succesvolle training.



## ONZE ONDERSTEUNING

Al onze werkzaamheden zijn gericht op het ondersteunen van jongeren en jongvolwassenen in het functioneren op school, werk en in de sociale (thuis)omgeving. Zowel thuiszitters als scholieren en werkenden zijn bij ons welkom om zichzelf verder te ontwikkelen en te oefenen met nieuwe vaardigheden.


**Fase 1 t/m 5 kan worden ingezet als werkervaringsplek of stageplaats.**

Elk traject kent eenzelfde opbouw, maar andere intensiteit en invulling. Het precieze verloop van een traject wordt na de kennismaking samen met de jongere/jongvolwassene, betrokkenen en een professional van Inside Out Sports bepaald.

De **opbouw** bestaat, zoals eerder in “onze werkwijze” beschreven, uit een kennismaking, het doorlopen van één of meerdere fasen en evaluatiemomenten.

De **intensiteit** heeft te maken met (1) de type ondersteuning en (2) de duur van het traject en het aantal sessies per tijdseenheid. Op deze manier bieden we voor elke jongere en jongvolwassene passende ondersteuning.

1. We hebben ondersteuning op drie niveaus: trainers, begeleiders of therapeuten (bv. PMT-ers, psychologen of orthopedagogen). Daarnaast bieden we de mogelijkheid voor individuele ondersteuning of in een groep.
2. Afhankelijk van het budget, de ambitie, de intensiteit en het persoonlijke doel wordt een duur van het traject afgesproken. Bovendien maken we na de kennismaking afspraken over het aantal sessies per week/maand en de lengte van de sessie. In sommige trajecten is twee keer in de maand een uurtje voldoende en bij andere trajecten wordt meer resultaat geboekt bij één keer in de week een sessie van 3 uur.



**Inside Out Sports ondersteunt jongeren en jongvolwassenen in het functioneren op school, werk en in de sociale (thuis)omgeving.**

Tot slot is de **invulling** van het traject van belang. Samen bepalen we welke sport of sporten beoefend gaan worden en welke fase(n) doorlopen wordt/worden. Elke sport en fase kent eigen uitdagingen, dus de keuze is van belang voor het resultaat. Ook zijn aanvullende activiteiten mogelijk, zoals het onderhoud van het materiaal en de locaties.

Welke vorm de ondersteuning ook heeft, altijd staat het ervaren van de positieve effecten van sporten en het leren van alledaagse vaardigheden centraal. Dit maakt Inside Out Sports uniek en een waardevolle toevoeging op het al bestaande sport- en zorgaanbod.



# Het verhaal van Inside Out Sports

---

## ONZE MENSEN

Als jij komt sporten bij Inside Out Sports, ben je onderdeel van de organisatie. Iedereen start bij ons in fase 1. Ook onze medewerkers en stagiaires. Op deze manier kunnen wij kwaliteit bieden en blijven wij zelf letterlijk en figuurlijk in beweging.

De **trainees** in fase 1 zijn meestal jongeren en jongvolwassenen die thuiszitten of vastlopen vanwege psychische of sociaal-emotionele klachten op school, werk of in de sociale (thuis)omgeving. Twee belangrijke eisen zijn dat je kan en wilt bewegen en aan de slag gaat met een persoonlijk doel. Daarnaast zetten wij ons in voor een veilige omgeving en een waar je jezelf mag zijn. Dat verwachten we ook van onze trainees.



Als fase 1 t/m 3 met succes zijn doorlopen, dan kan de trainee door ons worden opgeleid tot **trainer** in fase 4. Deze rol is een voorloper op school en werk en helpt de trainer op een gestructureerde manier wennen aan verantwoordelijkheid en verplichtingen. Onze trainers zetten wij in voor het trainen van trainees in fase 1, altijd onder begeleiding van een professional.

Als de jongere of jongvolwassene nog steeds enthousiast is en graag verder in onze organisatie wil groeien, dan is er de mogelijkheid om **opleider** te worden. In deze rol ben je eigenlijk een buddy voor de trainees en trainers. Je helpt vanuit jouw eigen ervaringen en met behulp van de kennis en vaardigheden van de professionals anderen zichzelf te ontwikkelen. Hier verwachten we dat je fase 1 t/m 4 met succes hebt doorlopen.

Tot slot hebben we de Inside Out Sports **professionals**. Zij zijn begeleider of therapeut en helpen de trainees, trainers en opleiders gedurende het hele traject. We hebben professionals in huis, zoals een psychomotorische therapeut en arbeids- en organisatiepsycholoog. Daarnaast werken we actief samen met andere professionals, zoals LO-docenten, orthopedagogen en psychologen. De professionals doen de kennismaking, stellen waar nodig behandelplannen op, evalueren en zijn altijd betrokken bij het doorlopen van een traject.





# Het verhaal van Inside Out Sports

## ONZE TARIEVEN

De ondersteuning van de jongeren en jongvolwassenen door een van onze professionals kan op drie intensiteitsniveaus: trainen, begeleiding en therapie. Een overzicht van de tarieven vindt u hieronder. Prijzen zijn inclusief BTW (waar van toepassing), gebruik materiaal en reiskosten (tenzij in het voorstel anders staat vermeld).

Ondersteuning Intensiteit	Trainen		Begeleiding		Therapie	
	Individueel	Groep ≤5	Individueel	Groep ≤5	Individueel	Groep ≤5
Kennismaking	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis
Fase 1	Op aanvraag	€14,- tot €16,-	€60,-	€25,-	€80,-	Op aanvraag
Fase 2			€60,-	€25,-	€80,-	Op aanvraag
Fase 3			€60,-	€25,-	€80,-	Op aanvraag
Fase 4			€60,-		€80,-	
Fase 5			€60,-		€80,-	
Evaluatie			Gratis	Gratis	Gratis	Gratis

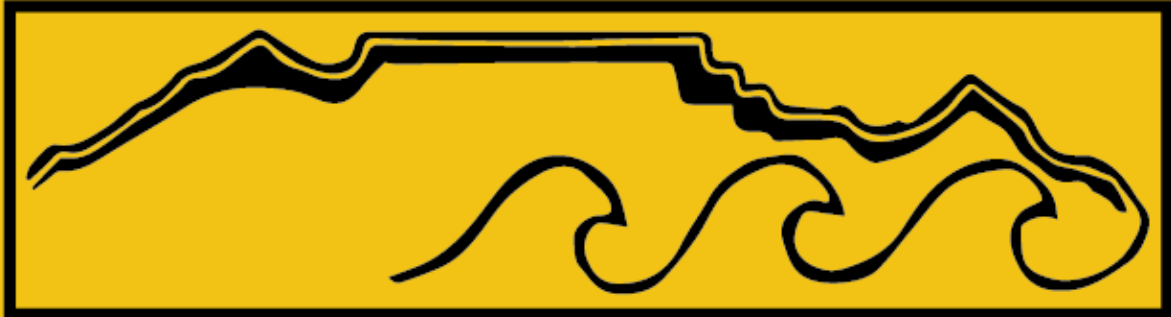
Ben je na de kennismaking nog steeds enthousiast en wil je bij ons aan de slag? Dan sturen we je een voorstel op met een passend traject. Daarbij houden wij rekening met de verschillende **financieringsmogelijkheden**.

Enkele gemeenten, zoals Zeewolde, vergoeden de groepstrainingen via de **Jeugdfonds Sport en Cultuur**. Lees meer via [jeugdfondssportencultuur.nl](http://jeugdfondssportencultuur.nl). De begeleiding wordt vaak via een **persoonsgebonden budget (PGB)** vergoed. Je kan hiervoor terecht bij het wijkteam/jeugdteam in jouw gemeente. In het geval van psychomotorische therapie (PMT) is een vergoeding via de **aanvullende zorgverzekering** soms mogelijk. Kijk hiervoor op de website van [zorgwijzer.nl](http://zorgwijzer.nl). Loopt er ook al een ander zorgtraject? Geef dit bij ons aan, want mogelijk kan er via deze **andere zorgaanbieder** een vergoeding worden geregeld.

We zijn bezig met contracten bij gemeenten. De meest actuele vergoedingsmogelijkheden vind je op onze website: [www.insideoutsports.nl/vergoedingsmogelijkheden](http://www.insideoutsports.nl/vergoedingsmogelijkheden).




# INSIDE OUT SPORTS



Inside Out Sports is een mobiel bedrijf. Dat houdt in dat we op verschillende locaties werken, afhankelijk van het weer en de sport. We sporten in de natuur, zoals op het strand, in het water en in het bos. Daarnaast werken we met een aantal sportlocaties samen. Hoofdzakelijk zijn we actief in Flevoland (Noordoostpolder, Almere en Zeewolde) en Noord-Holland (Alkmaar en Schoorl).

**“Het is zo veel makkelijker om te praten over moeilijke dingen tijdens het sporten, dan tijdens het stilzitten.”**

**Trainee, 13 jaar**

Inside Out Sports is aangesloten bij de Federatie Vaktherapeutische Beroepen. 

Typefouten voorbehouden. De algemene voorwaarden van Inside Out Sports zijn van toepassing. Raadpleeg deze op de website [www.insideoutsports.nl](http://www.insideoutsports.nl).

+31611710574 | [info@insideoutsports.nl](mailto:info@insideoutsports.nl) | [www.insideoutsports.nl](http://www.insideoutsports.nl)