

De Prachtigste
Limburgers

De afgelopen weken konden de lezers van Het Belang van Limburg 'gewone mensen' nomineren die iets uitzonderlijks doen voor hun gemeenschap. Uit de meer dan 100 nominaties selecteerde de redactie 10 opmerkelijke verhalen. Tijdens de kerstvakantie leest u hier de verhalen van 10 'Prachtige Limburgers'.

Eric Bortels uit Hasselt leert 200 mensen G-karate

HASSELT - Eric Bortels (49) is de grondlegger van G-karate, een karatevorm voor mensen met een beperking. Sinds 2007 werkt hij fulltime aan zijn project. Ondertussen geeft hij les aan tweehonderd G-sporters. Van mensen met een autismespectrumstoornis, een visuele of verstandelijke beperking tot mensen in een rolstoel, zijn zogenaamde 'rollers'. "Die mensen kijken elke week zo uit naar dat uurtje trainen. Het zou hun hart breken moest daar ooit een eind aan komen. Maar ook ik zou het niet meer kunnen missen", vertelt Eric.

Shauni DEFERM

"Karate geeft mensen met een beperking vleugels"

Het is zondagnamiddag, drie uur. We spreken af bij Eric thuis in Kuringen. Zijn tienjarig stiefzoonje Maxime, die zelf aan een rolstoel gekluisterd zit door een aangeboren spierziekte, wacht ons op, samen met zijn mama. Een minuutje later komt ook Eric binnen. "Fijn dat je dit interview op een zondag kan doen", zegt hij. "Vanochtend had ik nog een vergadering rond verdere plannen met G-karate. Ik ben er meer dan fulltime mee bezig. Enkel op zondagnamiddag heb ik vrij deze week."

Het wordt ons al snel duidelijk: Eric leeft met hart en ziel voor zijn G-sporters. Daarom lijkt 24 uur per dag net te kort om alles rond te krijgen. Hij leidt trainers op, geeft zelf lessen en organiseert wedstrijden, zoals het komende Open Belgisch Kampioenschap G-karate in Luik op 31 januari en de World Cup in Antwerpen op 29 mei. "Maar het geluk op de gezichten van die mensen, dat is mijn tijd en energie meer dan waard."

Je geeft achttien karatetrainingen per week aan mensen met een beperking. Hoe hou je dit vol?

"Toegegeven, ik moet opletten dat ik niet opbrand. Soms moet ik mezelf naar trainingen slepen. Ik geef op bepaalde dagen tot zes lessen aan een stuk. Als daar zware groepen tussen zitten, mensen die bijvoorbeeld fysiek niets meer kunnen, dan weegt dat door. Dat zijn lange dagen. Je moet hen, maar ook jezelf blijven motiveren en activeren. Dat is enorm energievend."

"En toch, eenmaal ik de zaal binnenkom, ga ik er opnieuw volledig voor. Als je die mensen ziet stralen omdat ze een week lang hebben uitgekeken naar de training, dan kan je niet anders dan je volledig te smijten. Die dankbaarheid, het

geluk op hun gezicht, dat geeft energie. Als je daar geen goed gevoel van krijgt, blijf je het niet doen."

G-karate, wat is dat precies?

"Een karatevorm voor mensen met een beperking. De doelgroepen zijn daarbij enorm uitgebreid. Tegenwoordig geef ik les aan iedereen: kinderen en volwassenen. Maar ook de handicaps zijn divers. Mijn voornaamste trainingsgroep bestaat uit mensen met een autismespectrumstoornis."

"Maar ook mensen met leerproblemen of zwaar verstandelijke beperkingen ga ik niet uit de weg. Verder heb je ook de visuele beperkten. En tot slot alle 'rollers', tot en met de elektrische rolstoel. Dat kunnen mensen zijn met aangeboren afwijkingen, maar ook personen die een hersenletsel hebben opgelopen door een verkeersongeval of een hersenbloeding. G-karate voor iedereen. Elk individu is welkom, iedereen mag en kan sporten op die manier. Mensen met een beperking uit hun isolement halen, dat is mijn doel. En het lukt. Momenteel heb ik meer

'Wijs naar de schildpad, zet je voet op de paraplu': met mijn eigen technieken slagen mijn leerlingen erin de juiste houdingen aan te nemen

dan 200 leden. Het verspreidt zich zelfs al tot buiten de provincie en ook internationaal zijn de ogen op ons gericht."

Het lijkt me niet evident om mensen met een beperking te begeleiden, laat staan om er karatelessen aan te geven.

"Vroeger zou ik gezegd hebben dat ik zo iets nooit zou doen, maar al snel rol je daarin. Ik heb boeken gelezen om te ontdekken hoe ik er mee moest omgaan. Maar dat zijn niets meer dan woorden op papier. Een cursus volgen is mooi, maar in de praktijk leer je het meest."

"Bij kinderen met een autismespectrumstoornis is het bijvoor-

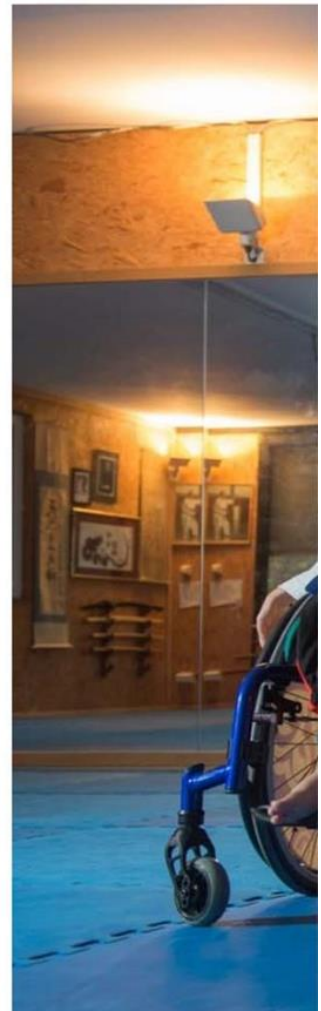
beeld belangrijk dat je hun vertrouwen wilt. Je mag ze niet aantaken, niet aankijken. Je moet ze duidelijke structuren geven. Dat betekent veel herhalen en geen grapjes maken. Ze nemen alles letterlijk. En die aanpak lijkt te lukken. Wanneer hun begeleiders de trainingen bijwonen, krijg ik steeds verbaasde blikken. Dat ik daar alleen met dertig kinderen met autismesta, vinden ze indrukwekkend. Ik weet niet hoe het komt, maar blijkbaar heb ik iets dat indruk maakt op hen. Ik vind het ook straf. (lacht)"

Hoe ben je met G-karate begonnen?

"Eigenlijk was het puur toeval. Ik beoefen al 35 jaar gewone karate en ik heb al twintig jaar mijn eigen club. Bij de leden waren opvoeders van het KIDS in Hasselt (een school voor onder meer kinderen met een autismespectrumstoornis, nvdr.). Desportbegeleider van de school ging met pensioen. Eric, is die taak niets voor jou?, vroegen ze me. Ik wilde het wel eens proberen, stemde toe zonder te weten waaraan ik eigenlijk begon. Maar dat werd me al snel duidelijk. Mijn eerste trainingen verliepen chaotisch, een echte ramp. Ik werd er helemaal gek van en kreeg die tien kinderen maar niet onder controle. Wanneer ik thuiskwam, ging ik een uur in de zetel liggen om te bemoenen."

Maar toch besloot je om door te gaan. Straf.

"Ik heb het een jaar volgehouden. Toen dacht ik Nee, dit is veel te moeilijk. Maar het jaar nadien stond ik er opnieuw, dit keer met dertig kinderen. En elke keer ging het beter. Zowel zij als ik maakten vooruitgang. Toen de provincie me vroeg om deel te nemen aan een sportdag voor mensen met



een beperking, leerde ik ook andere handicaps kennen. En zo is alles gegroeid tot waar we nu staan. Ik geef achttien G-trainingen per week en ben ik er meer dan fulltime mee bezig."

Het lijkt me niet makkelijk voor mensen met een beperking om karate-oefeningen uit te voeren. Begrijpen zij steeds wat je bedoelt?

"Ik heb voor ieder van hen een aangepaste karatevorm ontwikkeld. Wie in een rolstoel zit, moet uiteraard zijn benen niet in de lucht gooien. Het gaat er om dat iedereen de combinatie vindt tussen bewegen, ademen en nadenken. En dat op hun eigen niveau. Ook al is het maar een vinger die ze de lucht in steken. Als we dat realiseren, is onze opzet geslaagd. Maar als ik kinderen met een mentale achterstand train, klopt het wel dat niet altijd iedereen meteen snapt wat er van hem of haar verwacht wordt."

Je ontwikkelde eigen technieken. Leg eens uit.



NAAM: Eric Bortels
BEROEP: Karatetrainer IKF (Inclusive Karate Federation)
GEMEENTE: Hasselt
GENOMINEERD OMDAT hij dag en nacht bezig is om mensen met een beperking aan het bewegen te krijgen met G-Karate



"Ik heb voor iedereen een aangepaste karatevorm ontwikkeld. Ze moeten niet allemaal hun benen in de lucht kunnen gooien, bijvoorbeeld."
FOTO'S RAYMOND LEMMENS

"Ik werk veel met kleuren. Een rood polsbandje aan de rechterzijde, een blauw polsbandje aan de linkerzijde, bijvoorbeeld. De woorden links en rechts zijn uit den boze. Verder gebruik ik pictogrammen en matten met afbeeldingen: *Wijs naar de schildpad, zet je voet op de paraplu*. Die matten heb ik zelf uitgevonden. Het systeem lijkt kinderlijk, maar zo'n dingen begrijpen mijn leerlingen. Zo slagen ze erin om juiste houdingen aan te nemen. Ze bewegen, ze verplaatsen zich en ze denken na. Dat is het doel van karate."

Mooi dat jij zoveel voor hen kan betekenen. Waarderen ze dit?

"De dankbaarheid van die mensen is veel meer waard dan een goedgevulde bankrekening. Na elke training komen ze naar me toe om me te bedanken. Op Facebook sturen ze berichten om te zeggen hoe fijn ze het vonden. Door de trainingen worden mijn leerlingen uit hun isolement gehaald. Hun dagelijkse sleur wordt doorbroken, ze voelen zich minder eenzaam en maken nieuwe

vrienden."
"Eindelijk hebben ze het gevoel dat ze wel iets kunnen, iets betekenen. Het mooiste wat iemand me ooit zei kwam van een persoon in een elektrische rolstoel: *Eric, het voelt alsof ik vleugels heb*. Dat raakt je."

Hoe geef jij de confrontatie met menselijk leed een plaats?

"Ik heb een sterke band met mijn leerlingen. Maar ik besef goed dat sommigen er misschien niet lang meer bij zullen zijn. Sommigen gaan achteruit en zullen op een bepaald moment moeten afhaken. Ik probeer me daar over te zetten. Ik weet dat zo iets kan gebeuren en hou er zo veel mogelijk rekening mee. Anders blijf je het niet doen."

"Ik neem mijn passie nooit mee naar huis, daar wil ik tot rust komen. Op een bepaald moment moet je ook kunnen loslaten en weer een bepaalde afstand bewaren. Als de training gedaan is, drinken we nog iets en slaan we een babbeltje. Ik werk met 200 verschillende personen, ik kan me

Uit een thesisonderzoek blijkt dat mijn leerlingen echt vooruitgang boeken

hun toestand niet allemaal persoonlijk aantrekken. Dan wordt het onmenselijk."

In 2014 maakten hogeschoolstudenten een thesis rond jouw project. Ze wilden wetenschappelijk bewijzen dat G-sporters echt vooruitgang boeken. Wat was het resultaat?

"Die studenten wilden bewijzen dat ze fysisch en psychisch evolutie maken door de trainingen, net omdat ze beweging met denken combineren. Ze deden verschillende testen op dertig lopers, mensen met een beperking maar die niet in een rolstoel zitten. Na elke training namen ze nog extra fysieke proeven af en stelden ze vragen.

Daaruit konden ze opmaken dat er wel degelijk vooruitgang werd geboekt. De directeur van opvangcentrum Ter Heide zei me zelfs dat hij dit nooit had durven dromen. Hij dacht dat sommige mensen enkel in staat waren om te eten en te slapen. Dat ze zo zouden openbloeien, had hij nooit verwacht. Ze onthouden zaken, ze oefenen en maken vorderingen. Na enkele jaren wekelijks een uurje trainen, doen ze al heel wat dingen alleen, zonder mij. Dat is ongelooflijk straf."

Hoe krijg je dit allemaal georganiseerd?

"Ik zoek steeds extra trainers om alles rond te krijgen. We zijn nu met vier. Maar het is heel moeilijk om geschikte trainers te vinden. Het moet je liggen, je moet er een hart voor hebben. Zolang je die beperkingen blijft zien, lukt het niet. Verder zijn er ook heel wat vrijwilligers die belangeloos met ons busje rondrijden. Zij pikken de G-sporters op en brengen ze naar de training zodat ze geen dure taxi hoeven te nemen. We

proberen overal een oplossing voor te vinden. Ik ben alle mensen die een handje toesteken enorm dankbaar."

Hoe doe je dit financieel?

"We moeten het geld keer op keer zoeken, en dat terwijl we enorm snel groeien. Deelnemers moeten wel iets betalen voor hun training, maar dat is miniem omdat een aantal van hen het financieel al niet breed heeft. Met dat geld proberen we de kilometervergoeding van de trainers te betalen."

"Het is jammer en teleurstellend dat we zo weinig steun krijgen van hogerhand. Financieel is het enorm moeilijk om rond te komen. Daarom ben ik constant op zoek naar sponsoring. Elk beetje is welkom. Je helpt er mij niet mee, maar wel de honderden mensen die soms niets anders hebben in het leven dan hun wekelijkse karatetraining. Ik ben er zelf 'u'ur per dag mee bezig maar betaal mezelf een absoluut minimumloon uit."

→ Website: www.i-k-f.net
→ Facebook: G-Karate Vlaanderen