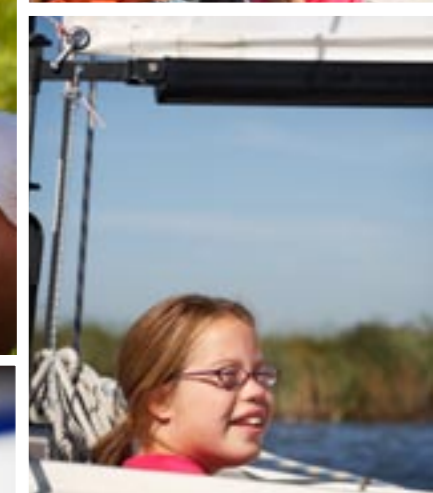
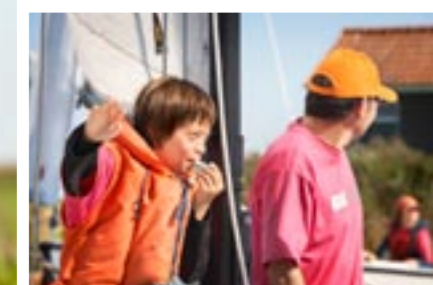




Zeilweekend voor kinderen met Down

Het begon met een clubje vrienden. Maar inmiddels is het jaarlijkse zeilweekend Onder Zeil met gezinnen met Downkinderen uitgegroeid tot een evenement met tien volle zeilboten. Groter Groeien zeilde een dagje mee over de Friese meren en snoof de ontspannen sfeer op.



Het is een drukte van belang in de ontbijtruimte. Boterhammen worden gesmeerd, lunchpakketjes samengesteld. Nog even en dan gaat iedereen weer het water op, want een zeilweekend is natuurlijk voorbij voor je er erg in hebt. Kampleider Ruud Nonhebel rent heen en weer om alles in goede banen te leiden. In 2001 organiseerde hij dit zeilweekend voor het eerst. Hij noemde het 'Onder Zeil'. Toen begon het met een klein groepje vrienden, maar inmiddels worden tien zeilboten met gemak gevuld. Ruud: "Ik ben gek op zeilen en heb zelf een zoon met Down. Dus was dit zeilweekend een logisch gevolg. Mijn idee werd enthousiast ontvangen en elk jaar gaan er meer mensen mee." Voor hem was het een logische beslissing om ook ouders en broertjes en zusjes mee te nemen. "Het is een manier voor hen om allemaal samen te ontspannen

en dat vind ik erg belangrijk." Dat iedereen geniet, blijkt uit de blije en ontspannen gezichten. Ries (8): "Ik ben al honderd keer naar het kamp geweest! Dansen in de disco was erg leuk. Maar de golven zijn het allerleukste." Hij laat zijn bovenlichaam over de rand van de boot hangen en kijkt dromerig naar het water dat onder hem langs glijdt.

Syndroom van clown

In een andere boot zitten de moeders Marlies en Jet met hun zoons Boy en Sjoerd. Geen van beiden ervaart hun Downkind als een last. Sterker nog, voor Marlies is Boy haar oudste, en het weerhield haar er niet van om meer kinderen te krijgen. Jet besloot heel bewust om zich niet te laten testen. "Ik weet nog dat de dokter ervanuit ging dat ik een test zou laten doen, dat vond ik heel vervelend. Toen Sjoerd

het syndroom van Down bleek te hebben, had ik geen spijt. Ik heb me bij mijn volgende zwangerschap wel laten testen, want een kind met een handicap vraagt meer energie. Twee kinderen met Down zou ik waarschijnlijk niet aankunnen." "Dit kind zocht jou." Zei een vriendin van Jet ooit en zo wordt het door de vrouwen ook vaak ervaren. Ook de tienerbroertjes en -zusjes die over hun eigen boot heen en weer klimmen en in het water springen, vinden het kamp geweldig. Ze zijn ook trots op hun Downbroertjes en -zusjes. Gekscherend zeggen ze dat de kinderen het 'syndroom van clown' hebben. Inruilen willen ze hen voor geen goud.

's Avonds naar de disco

Fleur vertelt graag over haar zusje Nienke (8) met het syndroom van Down. "Ik vind mijn

zusje erg lief. Al is ze natuurlijk ook wel eens irritant. Soms kan ze erg boos zijn, maar ze is vooral heel echt. Ze kan nooit iets gemeens doen." Op de vriendinnetjes van Fleur is Nienke helemaal verzot. "Ze wil dat wij altijd met haar spelen, maar dat kan natuurlijk niet. Gelukkig vinden mijn vriendinnen haar erg lief. Het zou toch ook raar zijn als ze mijn zusje niet accepteerden. Met zo iemand wil ik niet omgaan." Nienke zelf vindt het kamp heerlijk: "We mogen blijven tot de avond. Slapen is het allerleukste. Dansen in de disco ook en ochtendgymnastiek." Eigenlijk vinden de kinderen alles leuk, er gebeurt zoveel in twee dagen dat ze niet kunnen kiezen. Ondertussen wordt er aangelegd bij een mooie strook groen. De ideale plek om de benen te strekken, te rennen en de boterhammen op te peuzelen. Nu kunnen

de kinderen elkaar opzoeken en het is duidelijk dat er al heel wat vriendjes zijn gemaakt. Toch is je eigen familie het veiligst, dus kruipt een meisje lekker knus bij haar grote zus op schoot. Werden kinderen met Down vroeger gescheiden van mensen zonder handicap, en vaak zelfs van hun eigen familie, nu wordt het juist meer gestimuleerd om hen een eigen plekje te geven in de maatschappij. Het zeilweekend 'Onder Zeil' is hier een goed voorbeeld van. Ook dit jaar staat er wegens groot succes weer een nieuw zeilweekend gepland. Ergens aan het eind van de zomer gaan de kinderen en hun familie weer allemaal samen 'Onder Zeil'. Hoewel Ruud graag nóg meer mensen een leuk weekend gunt, is het kamp bijna uit zijn krachten gegroeid.

Het Onder Zeil weekend

Het zeilweekend vindt jaarlijks plaats in september en duurt van vrijdagavond tot zondagmiddag. Je stapt op in Idskenuizen in Friesland bij Zeilschool Neptunus. Van daaruit wordt gevaren richting Langweer, Lemmer, Sloten en Woudsend/Heeg. De grote meren in de buurt zijn de Langweerder Wielen, het Slotermeer, Grote Brekken, Prinses Margriet Kanaal en het Koevorder Meer. De route is afhankelijk van de wind. Het gehele weekend (incl. eten en drinken) kost € 115,-. Er kunnen maximaal 120 mensen mee. Er zijn leeftijdseisen, maar in de praktijk is het jongste kind met Down ongeveer 6 jaar. Je hoeft niet te kunnen zeilen, de boten worden gevaren door ervaren zeilers. Sommige ouders die meegaan zijn zelf ervaren zeilers. Op andere boten zijn zeilers aanwezig die door de organisatie speciaal zijn gevraagd. Je kunt je aanmelden bij Ruud Nonhebel, 06-51617939. Helaas is er voor het komende zeilweekend al een wachtlijst.