

# Met beide benen op de grond

**Soms zou je willen dat je kind wat sterker in zijn schoenen staat. Beter zijn grenzen durft aan te geven, voor zichzelf op durft te komen, makkelijker contacten legt. Dat is namelijk niet voor ieder kind vanzelfsprekend en dan is het fijn dat ze daarbij wat extra hulp krijgen.**

Psychomotorisch therapeute Melina Verheij begeleidt dit soort kinderen. 'Zij kunnen bijvoorbeeld een autisme spectrum stoornis hebben of assertiviteitsproblemen. Eén van de middelen die ik hiervoor inzet is CrossFit: een combinatie van olympisch gewichtheffen, atletiek en turnen. Ik was al een paar jaar als Head Coach verbonden aan CrossFit Zutphen, maar nu ben ik ook eigenaar.



Samen met Nikki Stein-Woestenenk, mede-eigenaar van CrossFit Zutphen en maatschappelijk werker, heb ik de zaak helemaal vernieuwd. De zaak is helemaal vernieuwd nadat een hevige storm eind januari het dak van het pand, dat zich tussen Keukenland Design en PostNL bevindt, eraf blies. Sindsdien zijn onze cliënten en leden heel goed opgevangen bij andere sportbedrijven en -verenigingen. Geweldig hoe sport verbindt! Voor sommige kinderen was het wel moeilijk om zich aan te passen maar inmiddels is de oude locatie weer helemaal opgeknapt. Een nieuw begin!', klinkt het enthousiast. 'Binnenkort starten we zelfs met CrossFit Kids', vervolgt Melina. 'Dit is in eerste instantie voor reguliere kinderen, maar er is ook al ondersteuning vanuit

de ambulante begeleiding om kinderen met autisme of assertiviteitsproblemen te laten meedraaien. Omdat het op zo'n gestructureerde en gekaderde manier gegeven wordt, is het heel fijn voor kinderen die extra zorg nodig hebben. Het maakt het voor hen makkelijker om sociale contacten op te bouwen en later eventueel door te stromen naar een reguliere sportvereniging. Het is prachtig om hen te zien groeien en weer sterker in hun schoenen te zien staan.'

## ZieMij Zutphen

Melina Verheij  
De Dreef 18B, 7202 AG Zutphen  
06-25200077 • [zutphen@ziemijnederland.nl](mailto:zutphen@ziemijnederland.nl)  
[www.ziemijnederland.nl/zutphen](http://www.ziemijnederland.nl/zutphen)