

Sport4All:

*Normaal waar het kan
en speciaal als dit moet*

Tussenrapportage Oktober 2014

Niels Hermens
Vita Los
Anna Jansma

Sport4All: Normaal waar het kan en speciaal als dit moet

Tussenrapportage oktober 2014

Niels Hermens
Vita Los
Anna Jansma

Maart 2015

Inhoud

1	Inleiding	5
1.1	Sport4All	5
1.2	Onderzoeksvragen	6
1.3	Onderzoeksmethoden en dataverzameling	6
1.4	Leeswijzer	6
2	Wat is bekend over sportdeelname van mensen met een beperking?	7
2.1	Sportdeelname	7
2.2	Belemmerende factoren	8
2.3	Bevorderende factoren	9
3	Interviews met deelnemers en begeleiders	11
3.1	Sport- en beweegbehoeften doelgroep Sport4All	11
3.2	Belemmerende factoren	12
3.3	Bevorderende factoren	14
4	Perspectief van de begeleiders	17
4.1	Belang van sport en bewegen	17
4.2	Belemmerende factoren	17
4.3	Bevorderende factoren	19
4.4	Regulier of speciaal sporten	20
5	Context, samenvatting en aanbevelingen	23
5.1	Context	23
5.2	Belemmerende en bevorderende factoren samengevat	24
5.3	Aanbevelingen	26
6	Literatuur	29
	Bijlage Onderzoeksmethoden en overzicht interviews	31
	Overzicht geïnterviewden	32

1 *Inleiding*

MEE IJsseloevers signaleert dat mensen met een beperking drempels en belemmeringen ervaren om deel te nemen aan regulier sport- en beweegaanbod. De mensen die deze belemmeringen ervaren, zijn bijvoorbeeld mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), mensen met een licht verstandelijke beperking (lvb), mensen met het Autisme Spectrum Stoornis (ASS) en mensen met een psychische stoornis. Tegelijkertijd constateert MEE IJsseloevers dat een deel van deze groep wel graag wil deelnemen aan reguliere sport- en beweegactiviteiten bij sportverenigingen of andere sport- en beweegaanbieders. Deze mensen voelen zich te fit voor aangepaste sport- en beweegactiviteiten. Om de drempels en de belemmeringen die mensen met een beperking ervaren bij deelname aan (regulier) sport- en beweegaanbod te minimaliseren, heeft MEE IJsseloevers Sport4All ontwikkeld. Het doel van Sport4All is mensen met een beperking te stimuleren om te gaan sporten, waar mogelijk in regulier sport- en beweegaanbod. De gedachte is dat dit bijdraagt aan het welbevinden en aan de zelfredzaamheid van deze mensen. Sport4All sluit hiermee aan op het principe van de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning), dat iedereen in Nederland kan meedoen in de samenleving op de manier die hij of zij wil. MEE IJsseloevers heeft in 2011 en 2012 ervaring opgedaan met Sport4All in de gemeente Steenwijkerland. Na een behoeftepeiling onder 26 jongvolwassenen met een beperking uit Steenwijkerland, zijn deze 26 mensen via individueel maatwerk begeleid naar regulier sport- en beweegaanbod in de gemeente. In 2014 startte MEE IJsseloevers, in samenwerking met de sociale werkvoorziening Concern voor Werk, met Sport4All in de gemeenten Lelystad, Noordoostpolder, Urk en Kampen.

1.1 *Sport4All*

Het motto van Sport4All is *'normaal waar het kan en speciaal waar dit moet'*. Dit betekent dat MEE IJsseloevers met Sport4All probeert om aan te sluiten bij het bestaande reguliere sport- en beweegaanbod. Hierbij houdt het netwerk altijd rekening met de wensen en de mogelijkheden van de potentiële sporter. Als deelname aan regulier sport- en beweegaanbod niet mogelijk is, wordt gezocht naar een andere mogelijkheid.

Vier stappen van Sport4All

Een Sport4All-traject wordt uitgevoerd door consultants van MEE IJsseloevers. Elk traject bestaat uit de volgende vier stappen:

- Stap 1 - De consultant van MEE IJsseloevers bespreekt in een individueel gesprek de sport- en beweegbehoeften met de potentiële sporter.
- Stap 2 - De consultant van MEE IJsseloevers zoekt samen met de potentiële sporter een sportvereniging of sportactiviteit in de wijk die aansluit bij de individuele behoeften en mogelijkheden.
- Stap 3 - Een beweegmaatje dat door MEE IJsseloevers is geselecteerd, begeleidt de potentiële sporter om te beginnen bij de sportvereniging of sportactiviteit in de wijk. Deze Beweegmaatjes krijgen van consultants van MEE IJsseloevers een training hoe om te gaan met de doelgroep. De gedachte is dat zij door deze training de doelgroepen beter begrijpen en beter kunnen anticiperen op hun mogelijkheden en beperkingen.
- Stap 4 - De deelnemer start bij een sportvereniging of neemt deel aan een sportactiviteit in de wijk. Dit gebeurt eventueel onder begeleiding van het Beweegmaatje. Om de kans op structurele sport- en beweegdeelname te vergroten ondersteunen consultants van MEE IJsseloevers de sportverenigingen in de omgang met de doelgroep. Samen met het Beweegmaatje proberen de consultants van MEE IJsseloevers ervoor te zorgen dat de deelnemers aan Sport4All blijven sporten - ook wanneer het Beweegmaatje stopt.

1.2 *Onderzoeksvragen*

In opdracht van MEE IJsseloevers onderzoekt het Verwey-Jonker Instituut tussen juni 2014 en juni 2015 wat nodig is om sportdeelname door mensen met een beperking te stimuleren. In deze tussenrapportage presenteren we de stand van zaken tot dusverre. MEE IJsseloevers kan met Sport4All voortbouwen op deze resultaten. Drie vragen staan centraal:

1. Welke drempels en belemmeringen ervaren de doelgroepen van Sport4All (mensen met een beperking) bij het sporten in regulier sport- en beweegaanbod?
2. Welke factoren bevorderen sportdeelname onder de doelgroep van Sport4All?
3. Wat is nodig in de regio waar MEE IJsseloevers werkt om sportdeelname onder de doelgroepen van Sport4All te bevorderen?

In juni 2015 blikken we in een volgende rapportage terug op de resultaten van Sport4All.

1.3 *Onderzoeksmethoden en dataverzameling*

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden is een quick scan van bestaand onderzoek uitgevoerd. Daarnaast zijn tussen juli 2014 en november 2014 interviews afgenomen met verschillende betrokkenen: de doelgroepen van Sport4All, hulpverleners/begeleiders van de doelgroepen van Sport4All, beleidsmedewerkers van gemeenten en anderen die vanuit hun professe betrokken zijn bij Sport4All. Bijlage 1 bevat een verdere toelichting op de onderzoeksmethoden en de dataverzameling, en een overzicht van de mensen die voor dit onderzoek zijn geïnterviewd.

We beoogden ook drie groepsinterviews af te nemen met mensen van sportverenigingen uit de regio. Door een beperkte interesse bij de sportverenigingen bleek het in 2014 echter niet mogelijk deze te organiseren. De groepsinterviews met de sportverenigingen zijn begin 2015 gehouden.

1.4 *Leeswijzer*

Dit rapport is als volgt opgebouwd. In hoofdstuk 2 geven we een beknopt overzicht van wat in de literatuur bekend is over sportdeelname van de doelgroep van Sport4All. We zoomen in op mensen met een licht verstandelijke beperking en de factoren die hun sportdeelname negatief dan wel positief beïnvloeden. Vervolgens beschrijven we in hoofdstuk 3 en in hoofdstuk 4 de bevindingen uit de interviews met de doelgroep en uit de interviews met hun begeleiders. In hoofdstuk 5 trekken we conclusies en doen we aanbevelingen voor de uitvoering van Sport4All.

2 *Wat is bekend over sportdeelname van mensen met een beperking?*

In dit hoofdstuk bespreken we de uitkomsten van de quick scan van bestaand onderzoek. We vergelijken eerst het sport- en beweeggedrag van mensen met een beperking met dat van mensen zonder beperking. Vervolgens gaan we na wat in onderzoek bekend is over de factoren die de sportdeelname van mensen met een beperking beïnvloeden.

2.1 *Sportdeelname*

In Nederland sporten mensen met een beperking minder vaak dan mensen zonder een beperking (Von Heijden et al., 2013). Dit is niet alleen in Nederland zo. Uit Australisch onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat in Australië van de mensen met een beperking 15 procent minder sport dan van de mensen zonder beperking (Darcy & Dowse, 2012).

De sportdeelname onder mensen met een beperking verschilt al naar gelang het type beperking (Von Heijden et al., 2013). Zo sporten mensen met een lichamelijke beperking minder vaak dan mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Hieronder volgen enkele bevindingen uit onderzoek naar sportdeelname door mensen met lichte of matige verstandelijke of psychische beperkingen.

- Van de adolescenten met verschillende psychiatrische stoornissen heeft de helft een laag niveau van lichamelijke activiteit. Ter vergelijking: van adolescenten die zich normaal ontwikkelen, heeft een kwart een laag niveau van lichamelijke activiteit (Mangerud et al., 2014).
- Jeugd met een stoornis in het autistisch spectrum doet minder aan lichamelijke beweging dan jeugd die zich normaal ontwikkelt (Borremans, Rintala & McCubbin, 2010).
- Individuele sporten blijken het beste aan te sluiten bij de mogelijkheden van mensen met psychiatrische stoornissen. Van de sportende adolescenten met psychiatrische stoornissen beoefent een groter deel (64%) een individuele sport dan een teamsport (32%) (Mangerud et al., 2014).
- Ook mensen met een stoornis in het autismespectrum beoefenen vaker individuele sporten, zoals fietsen en zwemmen, dan teamsporten (Srinivasan et al., 2014). Mangerud et al. (2014) geven aan dat de oorzaak hiervan kan zijn dat stoornissen in het autismespectrum zich kenmerken door moeilijkheden in de sociale interactie en moeilijkheden in de verbale en non-verbale communicatie (Mangerud et al., 2014).
- In Nederland sport driekwart van de mensen met een verstandelijke beperking minimaal één keer per jaar. Dit komt overeen met het beeld onder de rest van de bevolking. De manier van sporten verschilt echter sterkt. Slechts een derde van de mensen met een verstandelijke beperking die minimaal één keer per jaar sporten, is lid van een sportvereniging. Van de mensen met een verstandelijke beperking die lid zijn van een sportvereniging, sport 42 procent bij een speciale sportvereniging, 44 procent maakt gebruik van een speciaal aanbod bij een reguliere sportvereniging. De rest doet mee in regulier sportverband (Von Heijden et al., 2013).

Samengevat sporten en bewegen mensen met een beperking minder dan mensen zonder een beperking. Welke factoren het sport- en beweeggedrag van mensen met een verstandelijke beperking beïnvloeden, behandelen we in de paragrafen 2.2 en 2.3.

2.2 *Belemmerende factoren*

Mensen met een beperking ervaren verschillende belemmeringen om te sporten. Deze belemmeringen zijn onder te delen in drie clusters: 1) belemmeringen gerelateerd aan het aanbod, 2) belemmeringen gerelateerd aan de manier waarop de sportaanbieders de doelgroep ontvangen en 3) belemmeringen gerelateerd aan de doelgroep zelf. Deze clusters van belemmeringen vinden we ook terug in de literatuur over belemmeringen die mensen met een beperking ervaren op allerlei gebieden van burgerschap (World Health Organization, 2011). Von Heijden et al. (2013) vatten deze belemmeringen samen in omgevingsfactoren en persoonlijke factoren.

Belemmeringen gerelateerd aan het sport- en beweegaanbod

Een eerste belemmerende factor gerelateerd aan het sport- en beweegaanbod is dat er überhaupt weinig aanbod voor deze doelgroep is (DePauw & Gavron, 2005). Darcy en Dowse (2012) concluderen daarom dat mensen met een beperking weinig keuze hebben in hoe, waar en wanneer zij sporten. Daarnaast variëren de mogelijkheden van mensen met een beperking onderling zeer. Vaak hebben zij daardoor verschillende en individuele ondersteuningsbehoeften op het gebied van sportdeelname (Darcy & Dowse, 2012; Von Heijden et al., 2013). Het gevolg van die verschillende mogelijkheden is dat sommige mensen met een beperking te 'goed' zijn voor het sport- en beweegaanbod gericht op mensen met een beperking, maar dat zij ook niet kunnen meedraaien in reguliere sport- en beweegactiviteiten. Voorbeelden hiervan vinden Darcy en Dowse (2012) vooral bij teamsporten. Zo beschrijven zij dat een jongen door zijn zwemcoach in een team met jongere sporters werd geplaatst, omdat hij niet mee kon komen met zijn leeftijdgenoten. Een andere door hen geïnterviewde jongen is om deze reden vaak reserve tijdens de voetbalwedstrijden van zijn team.

Ook bij voldoende sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking kunnen mensen nog steeds belemmeringen ervaren die samenhangen met het aanbod. Darcy en Dowse (2012) beschrijven vijf belemmerende factoren. De eerste is een gebrek aan informatie over waar mensen met een beperking kunnen sporten. De tweede is een gebrek aan geschikte faciliteiten. Het gaat hierbij ook om plekken waar ouders of verzorgers kunnen helpen met aankleden. De derde is een gebrek aan (betaalde) verzorgers, assistenten en/of vrijwilligers die de mensen met een beperking ondersteunen in hun gang naar de sportactiviteit en tijdens het sporten zelf. De vierde is het vervoer van en naar de sportactiviteit. Dit geldt vooral voor mensen met een beperking die zelfstandig wonen of die in een woongroep wonen. Oorzaken voor vervoer als belemmerende factor zijn: het niet hebben van een rijbewijs, beperkte toegang tot het openbaar vervoer in de avond of in het weekend, en (sport)locaties die slecht of niet bereikbaar zijn met het openbaar vervoer. Verder hebben kennissen of familieleden het vaak te druk om te helpen bij het vervoer van en naar een sportactiviteit. De vijfde belemmering zijn de soms hoge kosten voor het beoefenen van een sport, zoals de kosten voor contributie, materiaal en in sommige gevallen ook voor een persoonlijk begeleider. Von Heijden et al. (2013) vinden dezelfde belemmeringen in Nederland, maar constateren tegelijkertijd dat de sportvoorzieningen voor mensen met een beperking de laatste jaren zijn verbeterd.

Belemmeringen gerelateerd aan de sportaanbieders

Belemmeringen gerelateerd aan sportaanbieders zijn vooral aan de orde bij teamsporten en/of bij het meedoen aan een sport bij een sportvereniging. Bijna de helft van de sportverenigingen in Nederland heeft minimaal één lid met een beperking en het aantal sportverenigingen met minimaal één lid met een beperking neemt toe (Von Heijden et al., 2013). Desondanks komt het voor dat sport- en beweegaanbieders weinig begrip hebben voor mensen met een beperking en weinig kennis hebben hoe deze groep betrokken kan worden in de sportactiviteit (DePauw & Gavron, 2005). Ook beperkte kennis en een beperkt bewustzijn van de sportieve mogelijkheden en de ondersteuningsbehoeften van mensen met een beperking bij de andere sporters kunnen mensen met een beperking als een belemmering ervaren om te gaan sporten (Darcy & Dowse, 2012).

Belemmeringen gerelateerd aan de doelgroep zelf

Darcy en Dowse (2012) vonden drie belemmeringen gerelateerd aan de doelgroep zelf. De eerste is een mentale belemmering. Mensen met een beperking schamen zich soms voor hun beperking of zijn bang dat zij het niveau van een sportactiviteit niet aankunnen. De tweede belemmering heeft te maken met prioriteiten en met motivatie. Mensen met een beperking geven - net als mensen zonder een

beperking - als redenen om niet te sporten op dat zij geen tijd of zin hebben, of te moe zijn om te gaan sporten. De derde belemmering heeft te maken met persoonlijke factoren die het sporten zelf bemoeilijken. Voorbeelden hiervan zijn een gebrekkige coördinatie, plotselinge aanvallen, een beperkt concentratievermogen, beperkte zelfcontrole, moeite met het zich in groepen begeven en angst voor nieuwe activiteiten.

Slotopmerking

Het valt op dat mensen met een beperking deels andere drempels ervaren om te gaan sporten dan mensen zonder een beperking (Jaarsma et al., 2014). Mensen met een beperking noemen vooral belemmeringen als een gebrek aan sportmogelijkheden en hindernissen om naar de sportactiviteit toe te gaan. Mensen zonder een beperking noemen juist vooral persoonlijke factoren als reden om niet te gaan sporten, zoals een gebrek aan tijd en motivatie.

2.3 Bevorderende factoren

Naast factoren die het voor mensen met een beperking lastig maken om te (gaan) sporten, zijn er ook factoren die de sport- en beweegdeelname van deze groep juist bevorderen. In de onderzoeken die wij hebben bestudeerd, komt steeds terug dat begeleiding de belangrijkste bevorderende factor is.

Begeleiding van mensen met een beperking tijdens het sporten moet consistent én flexibel zijn (Darcy & Dowse, 2012; Oeland et al., 2010; King, Pung & Taylor, 2014). Volgens Darcy en Dowse (2012) gaat het er vooral om dat begeleiders kennis hebben van de sport-mogelijkheden en de ondersteuningsbehoeften van mensen met een verstandelijke beperking, en dat zij hier ook naar handelen. Voor mensen met een angst- en/of depressieve stoornis beïnvloedt de aanwezigheid van een begeleider of instructeur de fysieke activiteit (Oeland et al., 2010). Met begeleiding is deze groep actiever dan zonder begeleiding. King, Pung en Taylor (2014) laten zien dat mensen met een verstandelijke beperking meer gaan sporten bij gerichte promotie en gratis vervoer binnen een bepaald gebied.

Er is nog weinig bekend over de redenen waarom mensen met een verstandelijke beperking en mensen met een psychiatrische stoornis sporten en bewegen. Dit in tegenstelling tot wat we weten over mensen met een lichamelijke beperking. De laatsten sporten vanwege het plezier dat zij eraan beleven, voor de ontspanning, voor het verbeteren van hun gezondheid, vanwege de sociale contacten en om specifieke doelen te bereiken rondom hun behandeling (Jaarsma et al., 2014; Von Heijden et al. 2013).

3 *Interviews met deelnemers en begeleiders*

In dit hoofdstuk presenteren we onze bevindingen uit de interviews. We geven eerst inzicht in de sport- en beweegbehoeften van de doelgroep van Sport4All. Daarna bespreken we de belemmeringen die zij ervaren om te (gaan) sporten en/of bewegen, en de factoren die het voor hen juist eenvoudiger maken deel te (gaan) sporten en/of bewegen.

3.1 *Sport- en beweegbehoeften doelgroep Sport4All*

Wat zijn voor de doelgroep van Sport4All motieven om te sporten en bewegen? En wat zijn voor hen motieven om juist niet te sporten? Deze vragen beantwoorden we in deze paragraaf.

Motieven om te sporten

Van de 21 mensen die wij spraken, zei ongeveer de helft (11) al aan een of meerdere sporten te doen. Sporten die zij beoefenen, zijn: zwemmen (5 geïnterviewden), wandelen (3), fitness (2), vechtsporten (2), darten (2), fietsen (1), vissen (1) en paardrijden (1). De meeste geïnterviewden die sporten, doen dit één tot drie keer per week. Eén geïnterviewde sport dagelijks. Zes van de elf mensen die wij hebben geïnterviewd, gaan op eigen gelegenheid naar het sporten toe: met de fiets, met de scooter of lopend. Een van de geïnterviewden wordt gebracht door ouders.

Slechts vier van de mensen die wij spraken, sporten in een georganiseerd verband. Drie van hen sporten bij een sportschool en één sport tegen een gereduceerd tarief via de woonvoorziening waar hij woont. Geen van de geïnterviewden is lid van een sportvereniging. Desondanks sporten de meesten wel samen met iemand anders, zoals vrienden (3), de partner (2), een medebewoner van de woonvoorziening (1), een collega (1) of een vrijwilliger die optreedt als beweegmaatje (1). Drie van de elf geïnterviewden die sporten, doen dit alleen. Het lijkt erop dat het samen sporten soms belangrijker wordt gevonden dan de sport zelf. Eén geïnterviewde geeft bijvoorbeeld aan dat ze geen voorkeur heeft voor een sport, maar dat het voor haar belangrijker is dat er iemand met haar meegaat.

De doelgroep van Sport4All sport om verschillende redenen. Een groot deel noemt de lichamelijke gezondheid of het fysieke gestel als reden. Door te sporten gaan zij zich lekkerder voelen, blijven ze 'in vorm', verbetert hun conditie en vermindert overgewicht. Andere motieven om te sporten zijn gerelateerd aan ontspanning (5), zoals 'tot rust komen', het kwijt kunnen van woede of frustratie, 'lekker buiten zijn' en 'gedachten kunnen laten gaan'. Eén vrouw vertelt bijvoorbeeld dat ze tijdens het sporten dingen die ze op haar werk heeft meegemaakt, kan loslaten. Ze vertelt dat dit haar helpt om de volgende dag weer fit aan het werk te gaan. Ten slotte worden ook gezelligheid (3) en zelfverdediging (1) genoemd als motief om te sporten.

De sporten die de geïnterviewden beoefenen, houden soms rechtstreeks verband met hun lichamelijke mogelijkheden. Zo geeft een man aan dat hij vanwege zijn astma aan darten doet, omdat hij dit goed kan volhouden. Een vrouw vertelt dat zij zwemt, omdat dit vanwege blijvend rugletsel de enige sport is die zij kan beoefenen. Een andere vrouw heeft juist een specifieke sport gekozen om haar fysieke gestel te verbeteren. Ze vertelt:

'Ik moet naar de sportschool voor mijn rug, mijn rug moet sterker worden.'

Sommige respondenten zijn naast de sport die zij beoefenen, nog op zoek naar een andere vorm van lichaamsbeweging, bijvoorbeeld omdat ze last hebben van overgewicht. Extra sporten die respondenten graag zouden beoefenen, zijn mountainbiken, dansen, zwemmen, fietsen en wandelen. Anderen zouden wel meer willen sporten, maar moeten bekijken of dit past binnen hun fysieke mogelijkheden. Zo zou een van de respondenten graag meer willen zwemmen, maar raadt de neuroloog af dit te doen.

Niet-sporters

Tien geïnterviewden zeggen niet aan sport te doen. Sommige van deze tien bewegen wel. Ze fietsen naar hun werk, dansen af en toe in huis of maken 's avonds een fietstochtje. Zij zien dit bewegen echter niet als sporten.

Een eerste reden die geïnterviewden noemen om niet te sporten, is dat zij hier na het werk te moe voor zijn. Anderen willen niet sporten in hun vrije tijd (3). Zij zeggen hierover bijvoorbeeld:

'Ik werk vier dagen per week. De andere dagen heb ik echt nodig om bij te komen.'

'Ik zou het wel proberen, dat doe ik altijd wel. Maar het liefst zou ik wel onder werktijd sporten. Sommige bedrijven hebben fietsen waar je in de pauze op kan. Ik zou dat ook graag willen en ik denk dat er wel meer mensen zijn die dat zouden willen. Want je zit hier veel, het is veel zittend werk.'

Ook onder de sporters is vermoeidheid van het werk een reden om niet nog vaker te gaan sporten. Zo vertelt een van hen:

'Je werkt de hele week. Als ik 's avonds thuis kom, ben ik ook echt op.'

Een tweede reden om niet te sporten is lichamelijke problemen (6). Dit zijn bijvoorbeeld klachten aan de luchtwegen, de rug, de knieën en/of de gewrichten. Een derde reden om niet te sporten is praktisch van aard. Geïnterviewden sporten niet, omdat zij geen tijd en/of geld hebben om te sporen.

Naast deze drie persoonlijke redenen speelt ook de sociale omgeving een rol bij het wel of niet sporten. Zo vertelt een vrouw het volgende:

'Mijn moeder en broer hebben ook nooit gesport, en ik ook nooit. Er werd trouwens ook nooit zo over gesproken thuis. We spraken veel thuis, maar niet over sport.'

Acht van de tien geïnterviewden die niet sporten, geven aan dit wel graag te willen. Net als de geïnterviewden die wel sporten, zouden zij graag willen sporten vanwege het gezondheidseffect, de ontspanning en de gezelligheid. Over het gezondheidseffect zeggen zij bijvoorbeeld het volgende:

'Nou, leuk vind ik het niet, maar het is beter voor je. Vooral als je een longziekte hebt. Dan houd je je longen in conditie, want anders verslechtert het.'

'Ik wil sporten vanwege mijn conditie. Als ik nu de trap op ga en ik kom op de werkvloer, dan ben ik uitgeput.'

De geïnterviewden die niet sporten, maar dit wel graag zouden doen, hebben vooral interesse in individuele sporten. Voorbeelden hiervan zijn zwemmen (3), wandelen (2), fitness (2), vechtsport (1), dansen (1), fietsen (1) en darten (1). Eén geïnterviewde zou graag voetballen.

3.2 Belemmerende factoren

Uit de interviews komen zes factoren naar voren die het voor de doelgroep van Sport4All moeilijk maken om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten. In deze paragraaf lichten we toe wat de geïnterviewden ons vertelden over deze belemmeringen.

Beperkt aanbod en beperkte informatie over het aanbod

De geïnterviewden geven aan dat in het werkgebied van Concern voor Werk weinig specifiek sport- en beweegaanbod is voor de doelgroep van Sport4All. Een geïnterviewde die graag zwemt, vindt het bijvoorbeeld vervelend dat het verwarmde bad maar één keer in de week open is. Doordat het maar één keer per week open is, is het er op dat moment ook nog eens erg druk.

Dat de geïnterviewden het sport- en beweegaanbod als beperkt ervaren, is mogelijk deels te verklaren door hun beperkte kennis over het aanbod en een beperkte beschikbaarheid van informatie over het aanbod. Zo geeft een man aan dat hij geen idee heeft waar hij in de buurt kan sporten en

bewegen. Een andere man zegt graag te willen zwemmen, maar niet te weten waar het zwembad is en wat de zwemactiviteit precies inhoudt.

Vervoer

Vijf geïnterviewden noemen beperkte vervoersmogelijkheden als een belemmering om te gaan sporten. Voor sommigen is fietsen naar de sportactiviteit lastig:

'Zelffietsen kan ik niet. Ik fiets vijf minuten naar de supermarkt, maar dan is het ook klaar.'

'Ik fiets niet, omdat ik een verschrikkelijke angstaas ben. Ik wou dat er eens iemand was die mij over die angst heen kon helpen.'

Ook de wekelijkse zwemactiviteit die Concern voor Werk organiseert, is voor een deel van de doelgroep slecht bereikbaar. Zij vinden het lastig of niet de moeite om een half uur heen en weer te rijden voor het zwemmen.

Beperkte kennis bij sportbegeleiding

Een derde belemmering om te sporten die door de doelgroep van Sport4All wordt genoemd, is het ontbreken van de noodzakelijke kennis bij sportbegeleiders. Voor een van de geïnterviewden is het bijvoorbeeld belangrijk dat er altijd iemand aanwezig is die weet wat te doen als hij een epileptische aanval krijgt. Hetzelfde vertelt iemand met longproblemen:

'Het is fijn als er iemand is die weet wat te doen als ik me niet goed voel'

Begeleiding kan ook helpen bij het beslissen om überhaupt te gaan sporten. Een van de geïnterviewden geeft bijvoorbeeld aan dat zij niet gemotiveerd is als ze alleen gaat sporten. Eén man is zelfs gestopt met fitness, omdat hij niemand meer had die met hem meeging.

'Ik voel me dan zo'n eenling. En ik heb al zoveel dingen in mijn eentje moeten doen.'

Hoge kosten

De meeste geïnterviewden zijn bereid om te betalen voor sport, maar alleen als het financieel haalbaar is. Vijf geïnterviewden ervaren de kosten die sporten met zich meebrengt als een probleem. Voor in elk geval twee respondenten zijn de kosten de belangrijkste reden om niet te sporten. Zij vertellen bijvoorbeeld:

'Sporten is duur. Niet alleen het lidmaatschap, maar ook de kleding.'

'Ik zit financieel heel krap, ook door een studerend kind. Betalen voor sport is dan lastig.'

Een andere geïnterviewde zwemt wel, maar vindt het eigenlijk te duur. Ze vindt het vooral duur, omdat ze maar een kwartier achter elkaar mag zwemmen, vanwege de tijd die ze nodig heeft om zich om te kleden (twee keer een kwartier).

Lichamelijke klachten

De vijfde belemmering die de geïnterviewden noemen, is het hebben van lichamelijke klachten. Zo geeft een van de geïnterviewden aan dat haar spieren niet te veel spanning aankunnen. Een ander ervaart belemmeringen vanwege haar motoriek, waardoor ze naar eigen zeggen bepaalde sporten moeilijk kan beoefenen. Weer een ander kan vanwege haar luchtwegproblemen soms niet sporten.

Angst voor sociale uitsluiting bij sporten in regulier verband

Bij sporten in regulier verband speelt ook een laag zelfbeeld of angst voor sociale uitsluiting een rol om niet te gaan sporten. Eén geïnterviewde geeft bijvoorbeeld aan dat zij zich buitengesloten voelt tijdens het sporten in regulier verband. Ze heeft het gevoel dat de mensen zonder handicap een groep vormen waar zij niet bij hoort en is bang om net als vroeger op school weer gepest te worden. Bij de vereniging waar zij nu zelfstandig sport, sporten ook andere mensen met een beperking. Daardoor voelt zij zich er op haar gemak. Ook een andere geïnterviewde geeft de voorkeur aan sporten met mensen van zijn eigen niveau. Sporten met 'gewone' mensen ziet hij niet zitten, omdat hij denkt dat het niveau te hoog ligt.

Geen belemmeringen

Vier van de geïnterviewde elf sporters ervaren geen belemmeringen om te (gaan) sporten. Een van hen zegt bijvoorbeeld: *'Als ik wil sporten, dan sport ik gewoon.'* Deze persoon geeft aan dat hij eigenlijk niet veel nodig heeft om te kunnen sporten. Er zijn volgens hem genoeg voetbalverenigingen of sportzaaltjes in de buurt waar hij (alleen) op de fiets naartoe kan. Het maakt hem niet uit of iemand met hem mee gaat naar het sporten, al is dat volgens hem wel mooi meegenomen. Een andere respondent sluit zich hierbij aan:

'Het is voor mij niet nodig dat iemand meegaat naar het sporten. Al zou dat op zijn tijd wel leuk zijn.'

3.3 Bevorderende factoren

Uit de interviews met de doelgroep van Sport4All komen vier factoren naar voren die sportdeelname onder de doelgroep van Sport4All bevorderen. We gaan hieronder op deze vier factoren in.

De juiste ondersteuning en begeleiding

Een groot deel van de geïnterviewden noemt de juiste ondersteuning en begeleiding bij het sporten als iets wat hen stimuleert mee te doen met sport- en beweegactiviteiten. Hierbij noemen zij ook iemand die met hen meegaat naar een sport- of beweegactiviteit. Iemand die meegaat naar het sporten, kan volgens de doelgroep van Sport4All helpen bij het zetten van de eerste stap naar een sport- of beweegactiviteit. Dit is voor deze doelgroep zeker van belang als het sporten plaatsvindt in een bestaand regulier sportverband. Een van de geïnterviewden vertelt bijvoorbeeld het volgende:

'Ik durf niet alleen naar een sportvereniging te gaan. Ik heb dan iemand nodig die met mij meegaat.'

Een vrouw die wij hebben gesproken, vertelt dat haar persoonlijke begeleidster door de eerste paar keer mee te gaan sporten ervoor heeft gezorgd dat ze nu sport.

'In het begin ging mijn begeleidster ook mee naar de sportvereniging, maar toen ik zelf de weg wist, ging ik er zelf naar toe.'

Anderen die ook sporten

Een deel van de geïnterviewden geeft aan wel alleen te kunnen sporten, maar het sporten met meerdere mensen gezelliger te vinden of dat het feit dat anderen ook gaan sporten hen motiveert. Een van de geïnterviewden vertelt dat dit in het bijzonder geldt voor sporten bij een sportvereniging. Hij vindt het prettig als iemand meedoet die hetzelfde niveau heeft als hijzelf. Wie degene is die meegaat naar de sportactiviteit, verschilt per individu. Dit is voor de één belangrijker dan voor de ander. Voor sommige geïnterviewden maakt het niet uit:

'Het hoeft niet per se een bekende te zijn, als er maar iemand is die meegaat naar het sporten.'

Andere respondenten vinden het belangrijk dat degene met wie zij samen sporten, een bekende is. Zij voelen zich dan meer op hun gemak dan bij onbekenden.

Flexibiliteit in het aanbod

Een flexibel sportaanbod is voor de doelgroep van Sport4All erg belangrijk. Een van de geïnterviewden vertelt bijvoorbeeld dat ze het belangrijk vindt dat ze nergens aan vastzit. Ze wil per week kunnen bepalen of het uitkomt om te gaan sporten, vooral omdat zij ook tijd nodig heeft om voor haar kinderen te zorgen. Iemand anders vertelt:

'Ik heb een vrijblijvend, laagdrempelig aanbod nodig waarbij ik zelf kan bepalen wat mijn lichaam aan kan. Dit is bijvoorbeeld zo bij fitness of zwemmen.'

Ook iemand anders wil graag de mogelijkheid hebben om in zijn eigen tempo en op zijn eigen niveau te sporten in een niet te grote groep.

Bereikbaarheid en toegankelijkheid van de sportlocatie

Ook een goede bereikbaarheid en de toegankelijkheid van de sportlocatie zijn voor de doelgroep van Sport4All factoren die sportdeelname kunnen bevorderen. Sommige geïnterviewden hebben bijvoorbeeld alleen een (elektrische) fiets en geven daarom de voorkeur aan sporten in de eigen woonplaats. Een goede toegankelijkheid wordt vooral door mensen die ook een fysieke beperking hebben genoemd als bevorderende factor voor sportdeelname.

Met bereikbaarheid kan ook sporten bij de werkgever worden bedoeld. Dit blijkt uit het eerdere citaat van de vrouw die graag op het werk ruimte heeft om te kunnen sporten. Ze denkt dat het sporten met collega's wellicht ook motiveert om buiten het werk om te gaan sporten.

4 *Perspectief van de begeleiders*

In dit hoofdstuk bespreken we de resultaten uit de interviews met de begeleiders van de doelgroep van Sport4All. Deze begeleiders ondersteunen mensen met een verstandelijke beperking en/of psychische klachten in hun dagelijks leven. We bespreken waarom de begeleiders het belangrijk vinden dat de mensen die zij begeleiden, sporten en bewegen. Daarna bespreken we de factoren die volgens de begeleiders de sportdeelname van de doelgroepen van Sport4All belemmeren en de factoren die de sportdeelname van deze groep bevorderen.

4.1 *Belang van sport en bewegen*

De begeleiders die wij hebben gesproken, geven aan dat een vrijetijdsbesteding als sporten en bewegen belangrijk is voor de doelgroep van Sport4All, omdat het zorgt voor ontspanning. Een van de begeleiders vertelt bijvoorbeeld dat het de doelgroep afleidt van de problemen waarmee zij in hun dagelijks leven kampen.

‘Tijdens een vrijetijdsbesteding doen deze mensen vaak dingen die ze wél kunnen. Dat geeft ze een prettig gevoel en ontspanning.’

Sporten en bewegen zijn volgens de begeleiders daarnaast belangrijk voor de doelgroep van Sport4All, omdat dit hun sociale netwerk en hun gevoel van eigenwaarde kan vergroten. De begeleiders gebruiken sporten en bewegen ook als een manier om structuur aan te brengen in het leven van de mensen die zij begeleiden. Zo vertellen zij:

‘Sporten geeft deze mensen structuur en ritme, en het gevoel dat ze deel uit-maken van de maatschappij.’

‘Sporten en bewegen zijn belangrijk, omdat ze dan gezien worden door anderen en omdat ze dan kunnen uitkijken naar iets wat ze kunnen ondernemen. Daarnaast helpt het bij het krijgen van een dag- en nachtritme, iets wat deze doelgroep vaak mist.’

4.2 *Belemmerende factoren*

De begeleiders die wij hebben geïnterviewd, noemen vijf factoren die sport- en beweeg-deelname van de doelgroep van Sport4All bemoeilijken. We bespreken deze hieronder.

Andere prioriteiten

De eerste belemmering voor sportdeelname die de geïnterviewde begeleiders van de doelgroep van Sport4All signaleren, is dat deze doelgroep soms andere prioriteiten stelt. Een van hen vertelt bijvoorbeeld:

‘Deze mensen zijn soms zo druk met hun leven op de rails te houden of te krijgen, dat ze niet denken aan vrijetijdsbesteding. Dit vind ik wel jammer, omdat bewegen en sporten soms juist nodig zijn om mentaal gezonder te worden en om het leven weer op de rit te krijgen. Maar dat zien deze mensen niet in.’

Beperkte kennis over gezondheid

De tweede belemmering die de begeleiders signaleren, is dat de mensen die zij begeleiden weinig gezondheidsbesef hebben. Hierdoor is hun kennis over het belang van voldoende beweging ook beperkt en komen zij niet snel zelf op het idee om te gaan sporten of te bewegen voor een betere gezondheid. Zo vertelt een van de begeleiders:

'Gezondheid is voor deze mensen geen motief om te gaan bewegen. Ze komen pas in beweging als het echt niet meer anders kan, als de huisarts aangeeft dat het nodig is.'

Financiën

Beperkte financiële middelen is volgens de begeleiders de derde belemmering voor sport- en beweegdeelname door de doelgroep van Sport4All. Zij geven aan dat bijvoorbeeld het lidmaatschap bij een sportschool (en de aanschaf van sportkleding) duur is. Een sportschoolabonnement moet bijvoorbeeld altijd worden betaald, of mensen er nu gebruik van maken of niet.

'Als deze mensen tijdelijk andere prioriteiten hebben die hun energie vragen, willen zij niet sporten. Een sportschoolabonnement loopt dan wel door. Beter zou het zijn als ze per keer dat ze sporten kunnen betalen.'

Enkele begeleiders vinden dat sommige mensen financiële belemmeringen als reden opgeven, terwijl de echte reden is dat zij het sporten en bewegen niet belangrijk of niet leuk vinden. Een van hen vertelt bijvoorbeeld:

'Veel mensen die geld als reden geven om niet te sporten, zie je wel erg veel roken. Het lijkt dan eerder een kwestie van prioriteiten stellen.'

Sociaal-emotionele factoren en fysieke mogelijkheden

Als vierde belemmering voor sportdeelname door de doelgroep van Sport4All noemen de begeleiders enkele specifieke kenmerken van de doelgroep zelf. Enerzijds zijn dit sociaal-emotionele factoren, zoals angst, schaamte en een laag zelfvertrouwen. Anderzijds zijn dit fysieke vaardigheden. Uit onderstaande citaten van begeleiders blijkt dat zij denken dat de sociaal-emotionele factoren samengaan met de fysieke eigenschappen en vaardigheden van deze mensen.

'Soms speelt schaamte voor overgewicht of voor een verslaving een rol. Als gevolg van een verslaving kan iemand lichamelijk immers erg verzwakt zijn.'

'Sommige mensen zijn bang dat ze worden uitgelachen en twijfelen of ze de sport- en beweegactiviteiten wel aankunnen.'

Hiernaast voelt een deel van de doelgroep zich niet prettig in een groep en zijn mensen bang niet geaccepteerd te worden. Door deze angst om niet geaccepteerd te worden maken zij zich snel zorgen. Zo vertelt een van de begeleiders het volgende:

'Soms denken mensen "wat als de bus te laat komt, en wat als ik dan zelf te laat kom?" Voor mensen die niet goed in hun vel zitten, is de angst om te laat te komen of niet geaccepteerd te worden een hele hoge drempel om ergens naar toe te gaan.'

Moeite met structuur

De laatste belemmering om te gaan sporten voor de doelgroep van Sport4All is volgens de begeleiders dat zij weinig besef van tijd hebben en moeite hebben met structuur. De begeleiders geven aan dat ze hierdoor soms vergeten dat ze eigenlijk zouden gaan sporten.

4.3 *Bevorderende factoren*

De begeleiders noemden vier factoren die de sportdeelname onder de doelgroep van Sport4All bevorderen. We beschrijven deze in deze paragraaf.

Iemand die meegaat

De belangrijkste bevorderende factor voor sportdeelname onder de doelgroepen van Sport4All is volgens de begeleiders dat iemand met hen meegaat naar een sport- of beweegactiviteit. Zij geven wel aan dat dit in de praktijk lastig is om te organiseren. Daarom gaan begeleiders vaak de eerste paar keer zelf mee naar een sportactiviteit. Daarna proberen zij deze rol over te dragen aan een kennis, familielid of vrijwilliger van de persoon die zij begeleiden. Een van de begeleiders is bijvoorbeeld zeven keer met een cliënt meegefietst naar de sportschool. In het begin fietste ze mee, bleef ze aanwezig en fietste ze ook mee terug. Na een paar keer fietste ze mee naar de sportschool en fietste ze mee terug naar huis, maar bleef ze niet tijdens het sporten. Weer een paar keer later stond ze bij de sportschool als de cliënt daar aankwam. Nu belt ze haar alleen of ze goed is aangekomen op de sportschool. Een andere begeleider beschrijft soortgelijke stappen:

‘Vaak ga ik eerst een keer mee een rondje wandelen. Langzaam aan ga ik dan een paar keer mee naar een sport- of beweegactiviteit, met als doel dat de cliënt er daarna zelf naar toe gaat.’

Een begeleidster vertelt dat sommige mensen snel zelf gaan sporten, maar dat anderen daar heel lang over doen. Ze vindt het hoe dan ook belangrijk te investeren in de sportdeelname van de mensen die ze begeleidt, wat betekent dat ze soms met hen meegaat naar een sport- of beweegactiviteit. Ze vertelt:

‘Ik ben wel eens bij iemand achter de bus aan gereden. Dan was het feit dat ik achter de bus reed genoeg. Zover ga ik wel met investeren.’

Sporten in eigen tempo

Een tweede bevorderende factor is volgens de begeleiders dat de doelgroepen van Sport4All kunnen sporten in hun eigen tempo. Zo vertelt een van de begeleiders:

‘Alleen als mensen kunnen sporten in hun eigen tempo, hebben ze positieve ervaringen die nodig zijn voor structurele sportdeelname.’

Kort gezegd geven de begeleiders aan dat sporttrainers niet direct van alles van de doelgroepen van Sport4All moeten verwachten en moeten zorgen voor een laagdrempelige en plezierige kennismaking. Een laagdrempelige kennismaking kan volgens de begeleiders ook worden bereikt door niet het woord ‘sporten’ te gebruiken maar wel ‘bewegen’ of ‘activiteit’ en door aan te sluiten bij het sport- en beweegverleden van de mensen zelf:

‘Iets wat ze in het verleden al hebben gedaan, spreekt ze aan en geeft ze vertrouwen.’

Open mind bij ontvanger

De derde bevorderende factor die de begeleiders noemen, is een open mind bij de sportaanbieder en bij andere sporters. Hiermee bedoelen zij dat de sportleiders de mensen die via Sport4All bij een sport- of beweegactiviteit terechtkomen, betrekken bij de activiteiten. Het betekent volgens hen ook dat de sportleiders met deze doelgroep kan en wil werken. Een van de begeleiders vertelde ter illustratie het volgende succesverhaal over een vrouw in een buurthuis:

‘Een paar mensen die ik begeleid, doen nu vrijwilligerswerk in het buurthuis. Een enthousiaste vrouw die werkt in het buurthuis, betreft onze mensen daar ook echt bij. Als onze mensen daar komen, vraagt ze hun vaak hoe het met ze gaat, in het werk en in het leven, en drinkt een kopje koffie met ze. Hierdoor voelen zij zich op hun gemak, maar dit heeft wel enige tijd geduurd.’

Het gaat er bij een open mind volgens de begeleiders ook om dat sportleiders snappen wat psychiatrie is en wat verstandelijke beperkingen zijn, en dat zij kunnen inspelen op de mogelijkheden en de beperkingen van de doelgroepen van Sport4All. Als dit begrip er is, voelt de doelgroep van Sport4All

zich welkom tijdens het sporten. Een van de begeleiders geeft een voorbeeld van hoe een sportvereniging kan inspelen op de mogelijkheden en de beperkingen van iemand met een stoornis in het autistisch spectrum.

'Een autistische jongen die ik begeleid, gaat naar een badmintonclub. Hij speelt daar altijd op dezelfde baan en met dezelfde persoon. Hierover zijn afspraken gemaakt met de badmintonclub. Ook over dat ze niet veel van hem moeten verwachten op sociaal vlak. Hij blijft na het sporten niet gezellig een kopje koffie drinken.'

Over mensen met een licht verstandelijke beperking vertelt een andere begeleider het volgende:

'Ze denken dat ze veel kunnen, maar dat is niet zo. Omdat je dit niet aan hen ziet, worden ze vaak overschat. Trainers moeten weten dat deze mensen de helft van wat je zegt niet begrijpen, ook al lijkt het alsof ze je wel begrijpen.'

Aansluiten op wensen en mogelijkheden doelgroep

Als vierde bevorderende factor noemen de begeleiders dat zij zelf - als zij als begeleiders op zoek gaan naar sport- en beweegmogelijkheden van hun doelgroep - moeten aansluiten bij de wensen en de mogelijkheden van deze mensen. Ook als iemand een bepaalde sportactiviteit niet wil doen: *'Het is ook wat ze zelf willen. Willen ze niet, dan gaan ze het ook niet doen, zeker niet structureel.'*

Een manier om hiermee om te gaan is volgens verschillende begeleiders een laagdrempelige en vrijblijvende kennismaking met verschillende sporten:

'Het is voor deze doelgroep goed als ze de tijd krijgen iets te proberen zonder een structurele verbinding aan te gaan. Ze zijn bang dat als ze één keer gaan sporten, ze moeten blijven gaan.'

Een dergelijk kennismakingsaanbod zou volgens een van de begeleiders georganiseerd kunnen worden door een netwerk van sportverenigingen. De begeleiders vertellen daarnaast dat sporten in de eigen buurt beter aansluit op de leefwereld en de mogelijkheden van hun doelgroep dan sporten bij een sportvereniging aan de andere kant van het dorp of de stad. De gedachte hierachter is dat het belangrijk is dat mensen met een verstandelijke beperking of psychische stoornis bekend zijn met de andere mensen die deelnemen aan de sportactiviteit.

4.4 Regulier of speciaal sporten

De begeleiders geven de voorkeur aan deelname aan bestaande reguliere sport- en beweegactiviteiten, boven specifiek aanbod. De belangrijkste reden hiervoor is dat specifiek sportaanbod niet aansluit bij de leefwereld van deze mensen. Zo vertelt een begeleider:

'Ze willen niet in een G-team sporten. Ze zeggen dan "ik ga niet met die gekken meedoen".'

Niettemin geven de begeleiders ook aan dat meedoen in reguliere sport- en beweegactiviteiten niet voor iedereen haalbaar is. De begeleiders van mensen met een licht verstandelijke beperking denken dat ongeveer de helft van de mensen die zij begeleiden, kan deelnemen aan reguliere sport- en beweegactiviteiten. De begeleiders geven wel aan dat zij dit dan zelf moeten willen en/of dat iemand - bijvoorbeeld een kennis of een familielid - met ze mee zou moeten gaan.

De begeleiders van mensen met een psychiatrische stoornis schatten in dat slecht 10 tot 20 procent van deze mensen kunnen meedoen aan regulier sportaanbod, mits de juiste begeleiding aanwezig is en iemand met hen meegaat naar het sporten. Dit blijkt met de huidige ontwikkelingen in het gemeentelijk sociaal beleid echter lastig te organiseren. Zo vertelt een begeleider:

'Helaas vergoeden de zorgkantoren begeleiding naar een sportactiviteit niet meer. Het is een zaak geworden voor vrijwilligers, kennissen en familie. Dit terwijl onze doelgroep vaak een beperkt sociaal netwerk heeft.'

Een belangrijke voorwaarde om mee te kunnen doen aan regulier sportaanbod is volgens de begeleiders dat het sporten geen of slechts een beperkt competitie-element bevat. Daarnaast vertellen de begeleiders dat per individu moet worden bekeken of een teamsport of individuele sport beter aansluit bij de wensen en de mogelijkheden. Een van de begeleiders vertelt hierover het volgende:

'Door een groepssport kunnen cliënten hun sociale vaardigheden verbeteren. Zij kunnen leren samenwerken en ontwikkelen verantwoordelijk gedrag. Maar dit is wel behoeftafhankelijk. Als het voor mensen stressverhogend is om in een groep te sporten, sla je de plank mis. Iemand moet wel goed in zijn vel zitten om mee te kunnen sporten in een groep. Er wordt soms op je gemopperd tijdens het sporten, en daar moet je niet van onderuit gaan.'

Te voorzichtig met regulier sporten?

Een van de begeleiders vraagt zich af of ze niet te voorzichtig zijn met de begeleiding van de doelgroepen van Sport4All naar regulier sportaanbod. Ze vertelt:

'Voor sommige mensen is het goed dat er specifiek aanbod is. Maar wat mij betreft is dit er om mensen door te laten stromen naar regulier aanbod, richting zelfstandigheid. In de meeste gevallen, ik denk 70 procent, lukt dat. Soms zijn professionals hier wat te voorzichtig in.'

De begeleiders vertellen ook dat met simpele aanpassingen de deelname aan reguliere sporten kan worden bevorderd. Een begeleider noemt als voorbeeld een man die het voor zichzelf zo makkelijk mogelijk maakt om mee te kunnen sporten bij een reguliere sportschool.

'Een van de mensen die ik begeleid, gaat overdag naar de sportschool, omdat het er dan rustig is. Contact met andere mensen is voor hem moeilijk. Hij is niet altijd sociaal even handig waardoor hij wel eens wordt uitgelachen of denkt dat hij wordt uitgelachen.'

5 *Context, samenvatting en aanbevelingen*

In dit slothoofdstuk gaan we allereerst in op de context waarbinnen Sport4All werkt. Vervolgens vatten we de belemmerende factoren en de stimulerende factoren voor sportdeelname van de doelgroepen van Sport4All samen in een tabel. Ten slotte doen we aanbevelingen voor het aan het sporten krijgen en houden van de doelgroepen van Sport4All. We doen deze aanbevelingen in het bijzonder voor de regio waar MEE IJsseloevers werkzaam is met Sport4All.

5.1 *Context*

In deze paragraaf bespreken we de context waarbinnen Sport4All werkt. Dit geeft inzicht in wat in deze regio al wordt gedaan om de sportdeelname onder de doelgroepen van Sport4All te bevorderen. Daarnaast geeft het een kader voor het doen van aanbevelingen.

Sportservice Flevoland en de drie gemeenten waarvan wij een beleidsmedewerker hebben gesproken, hebben als doelstelling dat zo veel mogelijk mensen (gaan) sporten en bewegen. Hiermee willen zij bijdragen aan de gezondheid en het welbevinden van de inwoners. Zij zien sport kortom als een middel om de kwaliteit van leven van mensen te verbeteren en als een middel om gezondheidsproblemen te voorkomen. Een van de gemeenten stelt mede om die reden vanaf 2015 geen aparte sportnota meer op. In deze gemeente is het sportbeleid onderdeel van ander beleid geworden, zoals het Wmo-beleid, het jeugdbeleid en het gezondheidsbeleid.

De meeste gemeenten in de provincie Flevoland zijn uitgestrekte gemeenten met een relatief laag inwonersaantal. De beleidsmedewerkers geven aan dat het hierdoor lastig is om gevarieerd sportaanbod te verzorgen voor mensen met een beperking. Dit heeft volgens hen ook te maken met het feit dat sporten voor mensen met een beperking - en zeker voor volwassenen - altijd maatwerk is.

Een van de beleidsmedewerkers geeft daarnaast aan dat volwassenen met een beperking lastig te bereiken zijn, zeker waar het gaat om mensen met een licht verstandelijke beperking. Er is volgens deze beleidsmedewerker geen centrale vindplek, zoals het speciaal onderwijs dit is voor jeugd met een verstandelijke beperking. Programma's met eenzelfde systematiek als Special Heroes (een sportprogramma met als doel sportdeelname stimuleren onder jeugd met een beperking) zijn volgens deze beleidsmedewerker daarom moeilijk toe te passen op de doelgroepen van Sport4All.

Ook het ondersteunen van sportverenigingen is volgens de beleidsmedewerkers door het lage inwonersaantal en de uitgestrektheid van de gemeenten lastig op gemeentelijk niveau te organiseren, vooral als het gaat om ondersteuning van sportverenigingen die een bredere maatschappelijke rol willen vervullen. De gemeenten die dit lastig vinden, hebben vaak simpelweg te weinig mankracht om dit te organiseren. De ondersteuning van sportverenigingen gebeurt in een aantal gemeenten dan ook door Sportservice Flevoland.

Sportservice Flevoland heeft vier projecten opgezet om de sportdeelname door mensen met een beperking te stimuleren. Het eerste is 'Regionale samenwerking'. Dit project heeft als doelstelling dat mensen die werken in de sociale sector en mensen bij sportverenigingen elkaar leren kennen. De medewerkster van Sportservice Flevoland vertelt dat voor de kleine gemeenten (qua inwoners), samenwerking tussen zorg en sport soms interregionaal georganiseerd moet worden, maar dat er weinig persoonlijk contact is tussen de zorg- en welzijnswerkers en mensen van sportverenigingen of andere sport- en beweegaanbieders.

Het tweede project is 'Organisatorische integratie'. Dit project heeft als doel nieuw sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking te ontwikkelen. Dit gebeurt op basis van de wensen van de sportverenigingen, en de wensen en de mogelijkheden van specifieke doelgroepen. De bedoeling is dat dit nieuwe sport- en beweegaanbod wordt ontwikkeld bij bestaande reguliere sportaanbie-

ders. Het derde project is 'Sociale kaart'. De sportverenigingen en andere sport- en beweegaanbieders waar mensen met een beperking kunnen sporten, zijn daarin overzichtelijk gepresenteerd. MEE IJsseloevers heeft deze Sociale kaart mede helpen ontwikkelen. De Sociale kaart is echter nog vrij onbekend onder zorgverleners in de provincie. Het vierde project is 'Evenementen'. Het heeft als doel om bij sportevenementen in de provincie ook sportaanbod te verzorgen voor mensen met een beperking. Dit jaar is bij de triatlon van Almere bijvoorbeeld ook een minitriatlon georganiseerd voor mensen met een beperking.

Naast de vier projecten van Sportservice Flevoland, kunnen sportaanbieders bij de provincie Flevoland beperkte financiering aanvragen voor de ontwikkeling van nieuwe sport- of beweegactiviteiten voor mensen met een beperking. Dit kunnen ook projecten zijn om mensen met een beperking te betrekken in bestaande reguliere sportactiviteiten.

Inzet van begeleiders en vrijwilligers

MEE IJsseloevers heeft met de uitvoering van Sport4All in de gemeente Steenwijkerland ervaren dat de kans op sportdeelname door mensen met een beperking het grootst is als de begeleiders van deze mensen zich hiervoor inzetten. Een van de drie gemeenten waar wij een interview hebben afgenomen met de beleidsmedewerkers sport, probeert de zorgverleners te ondersteunen door één fte uit de Buurtsportcoaching hiervoor in te zetten. Deze fte-functie wordt verdeeld over twee personen: één denkt samen met cliënten na over passend sportaanbod bij hun mogelijkheden en één brengt het sportaanbod in de gemeente in beeld voor de hulpverleners en de zorgverleners.

Volgens de geïnterviewde beleidsmedewerkers moet het juist in de provincie Flevoland mogelijk zijn vrijwilligers te vinden die fungeren als Beweegmaatje.

'De kleinschaligheid van deze gemeente zorgt er wel voor dat veel mensen zich als vrijwilliger willen inzetten voor de gemeenten en voor het ontwikkelen van sportaanbod. Dit is door enkele sportverenigingen ook al gedaan.'

'In dorpen worden mensen met een beperking misschien ook al als vanzelf opgenomen in sportverenigingen. Misschien zijn in de dorpen al een soort van Beweegmaatjes. Iedereen kent elkaar en wil ook anderen laten meedoen.'

In de praktijk blijkt het vinden van vrijwilligers echter ook in deze gemeenten lastig te zijn, zo merken de beleidsmedewerkers op.

De medewerkers van MEE IJsseloevers weten dat het aan het sporten houden van de doelgroepen van Sport4All misschien nog moeilijker is dan het aan het sporten krijgen. Ook een van de beleidsmedewerkers ervaart dit als een aandachtspunt. Om terugval te voorkomen is ondersteuning van de sportverenigingen belangrijk, vertelt een van de beleidsmedewerkers:

'Het is wel nodig dat we de sportverenigingen zo faciliteren dat zij dit soort dingen ook echt kunnen doen, want het moet wel goed georganiseerd blijven.'

Ten slotte lijkt het erop dat een deel van de gemeenten in de provincie Flevoland vanaf 1 januari 2015 meer gaat sturen op de maatschappelijke rol van sportverenigingen.

5.2 Belemmerende en bevorderende factoren samengevat

In deze paragraaf beantwoorden we de vraag welke factoren sportdeelname voor de doelgroepen van Sport4All bemoeilijken (belemmerende factoren) en welke factoren die juist positief beïnvloeden (bevorderende factoren). We vatten de belemmerende en de bevorderende factoren die naar voren kwamen in de literatuur, in de interviews met de doelgroep en in de interviews met de begeleiders samen in tabel 1. De aanbevelingen in paragraaf 5.3 zijn gebaseerd op de informatie in tabel 1. We gebruiken deze informatie als startpunt voor de analyse van de interviews die wij medio 2015 zullen afnemen om de eindresultaten van Sport4All te formuleren.

Tabel 1 Belemmerende en bevorderende factoren samengevat

	Genoemd in		
	Literatuur	Interviews doelgroep	Interviews begelei- ders
Belemmerende factoren			
Beperkt aanbod voor doelgroep door grote diversiteit beperkingen	•	•	
Gebrek aan informatie over het aanbod (specifiek en regulier aanbod)	•	•	
Gebrek aan geschikte verzorgers, assistenten en vrijwilligers	•		
Vervoer	•	•	
Kosten	•	•	•
Beperkt begrip van doelgroep bij sportbegeleiders	•	•	
Sociaalemotioneel: angst en schaamte	•	•	•
Andere prioriteiten	•		•
Beperkte motivatie	•		
Problemen die gepaard gaan met de beperking/stoornis, zoals aanvallen, beperkt concentratievermogen, moeite met sociaal contact	•		
Te hoog niveau (bij regulier sportaanbod)	•	•	
Lichamelijke klachten/fysieke mogelijkheden		•	•
Beperkte kennis over gezondheid en gezond gedrag			•
Niet vindbaar op één specifieke vindplek			•
Moeite met structuur			•
Bevorderende factoren			
Geschikte begeleiding tijdens het sporten (consistent, flexibel, groot inlevingsvermogen, bewustzijn van mogelijkheden doelgroep, kunnen omgaan met kenmerken en uitingen van de beperking/stoornis van de doelgroep)	•	•	•
Gerichte promotie	•		
Gratis vervoer	•		
Flexibel aanbod (niet op vaste tijdstippen)		•	
Bereikbaarheid en toegankelijkheid accommodatie	•		
Iemand die meegaat naar het sporten en/of meedoet met het sporten			•
Mogelijkheid om te sporten in eigen tempo		•	•
Activiteit die aansluit op de wensen en behoeften van individuen (anders is er geen intrinsieke motivatie)			•

5.3 Aanbevelingen

In deze paragraaf geven wij antwoord op de vraag wat in het werkgebied van Sport4All nodig is om deelname aan sport- en beweegactiviteiten onder de doelgroepen van Sport4All te stimuleren. We doen hieronder vier aanbevelingen, waarvoor we teruggrijpen op specifieke belemmerende en bevorderende factoren uit tabel 1.

1. Begin bij de begeleiders en werkbegeleiders Concern voor Werk

We constateren dat doelgroepen van Sport4All - voornamelijk (jong)volwassenen met een verstandelijke of psychische beperking - niet op één plek te vinden zijn. Daarom is het allereerst belangrijk dat de mensen die in hun dagelijkse werk contact hebben met deze doelgroepen, sport op hun netvlies hebben staan. De mensen die met deze doelgroep werken, zijn hun persoonlijk begeleiders, ambulante begeleiders of woonbegeleiders. We bevelen aan om Sport4All uit te voeren met enkele begeleiders die sport willen inzetten als onderdeel van hun begeleidingsplan. Succeservaringen van deze begeleiders kunnen ertoe leiden dat in de toekomst ook andere begeleiders vaker proberen de mensen die zij begeleiden, toe te leiden naar (regulier) sport- en beweegaanbod. Naast de persoonlijk begeleiders hebben ook de werkbegeleiders van Concern voor Werk in hun dagelijkse werk contact met de doelgroepen van Sport4All. We bevelen aan dat Sport4All doorgaat via Concern voor Werk hun doelgroep aan het sporten en bewegen te krijgen.

Toeleiding naar (regulier) sport- en beweegaanbod via de begeleiders van de doelgroepen van Sport4All en via de werkbegeleiders van Concern voor Werk heeft beide voordelen: de begeleiders geven individuele begeleiding en kunnen daardoor soms fungeren als een Beweegmaatje. Dit betekent dat zij (de eerste paar keer) mee kunnen gaan (naar) het sporten of bewegen. Via Concern voor Werk kunnen in één keer grote aantallen mensen worden bereikt die elkaar kunnen stimuleren te gaan sporten en bewegen. We bevelen aan dat Sport4All verder experimenteert met beide samenwerkingspartners. Dit past ook bij de doelstelling van Sportservice Flevoland om zorg- en welzijnsorganisaties en sport- en beweegaanbieders met elkaar in contact te brengen en samenwerking tussen deze organisaties te stimuleren. Een laatste mogelijkheid is dat Sport4All wordt gekoppeld aan netwerken van hulpverleners op wijkniveau.

2. Focus op bevorderende factoren, verminderen belemmerende factoren

We kunnen concluderen dat de doelgroepen van Sport4All verschillende belemmeringen ervaren om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten. De vier belangrijkste belemmeringen zijn: sociaalemotionele factoren zoals angst en schaamte, beperkte intrinsieke motivatie, beperkte kennis over het bestaande sport- en beweegaanbod en (het belang van een) gezonde leefstijl, en beperkte financiële mogelijkheden. Om de sportdeelname door de doelgroepen van Sport4All te bevorderen is het nodig dat de belemmeringen om te gaan sporten worden weggenomen. Dit kan bijvoorbeeld doordat Sport4All ervoor zorgt dat de begeleiders van de doelgroepen meer kennis krijgen over het bestaande sport- en beweegaanbod in de gemeenten waarin zij werken. En gemeenten die het belangrijk vinden dat de doelgroepen van Sport4All gaan sporten, kunnen - ondanks alle veranderingen in het sociaal beleid - blijven zoeken naar manieren om het voor deze doelgroepen financieel mogelijk te maken om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten in (regulier verband).

Naast het verminderen van de belemmerende factoren is het vooral nodig in te zetten op de factoren die ervoor zorgen dat de doelgroepen van Sport4All juist wel gaan sporten. Er zijn immers maar weinig mensen die sporten omdat zij hier de financiële middelen voor hebben of omdat er toevallig sportaanbod in de buurt is. We bevelen daarom aan dat Sport4All verder inzet op het vinden van Beweegmaatjes. Sociale steun om te gaan sporten blijkt namelijk voor de doelgroepen van Sport4All een belangrijke stimulerende factor te zijn voor sportdeelname. Beweegmaatjes zijn mogelijk te vinden onder de mensen die al sporten bij een sportvereniging.

Twee andere belangrijke factoren die (blijvende) sportdeelname van de doelgroepen van Sport4All bevorderen, zijn: een sport kiezen die aansluit bij de wensen en de mogelijkheden van het individu, en geschikte begeleiding bij de sportvereniging. In de volgende twee aanbevelingen gaan we verder in op deze stimulerende factoren.

3. Zoek sportactiviteiten die aansluiten bij de individuele wensen en mogelijkheden

De begeleiders die wij interviewden, gaven aan dat het - om de doelgroepen van Sport4All aan het sporten en bewegen te krijgen - belangrijk is om aan te sluiten bij hun eigen wensen en mogelijkheden. Dit aansluiten bij de eigen wensen en mogelijkheden vergroot de kans op blijvende deelname. Om te zorgen voor maatwerk is het nodig te communiceren met de potentiële sporter zelf en is het nodig kennis te hebben van het sport- en beweegaanbod in de buurt. Met deze kennis kan een keuze worden gemaakt voor een sport- of beweegactiviteit en voor wel of niet deelnemen aan een reguliere sportactiviteit. Hoewel het niet mogelijk is de onderzoeksresultaten te generaliseren, lijkt het erop dat de meeste doelgroepen van Sport4All de voorkeur geven aan een individuele sport boven een teamsport, zeker als het gaat om sporten in regulier verband (zie ook Von Heiden et al., 2013). Bij individuele sporten is namelijk minder sprake van competitie en vergelijking met anderen (zoals teamgenoten) dan bij teamsporten.

4. Zorgen voor kennis over de doelgroepen bij sportaanbieders

Een van de belangrijkste voorwaarden voor (blijvende) sportdeelname door mensen met een beperking is dat zij door de sportaanbieder op de juiste manier worden ontvangen. Dit betekent dat bij de sportaanbieder, of dit nu een sportvereniging, een fitnesscentrum of een wandelclub in de wijk is, mensen aanwezig zijn met kennis over deze doelgroepen en met kennis over hoe te anticiperen op onverwachte situaties. Daarnaast betekent het dat sportleiders weten welke activiteiten deze mensen wel en welke zij niet aankunnen, en dat andere sporters op een positieve manier omgaan met de doelgroepen van sport4All.

We bevelen daarom aan om sport- en beweegaanbieders die een sportaanbod voor mensen met een beperking willen verzorgen of mensen met een beperking willen opnemen in hun reguliere aanbod, te blijven ondersteunen. Dit kan door een training vanuit Sport4All of Sportservice Flevoland, en bij grotere gemeenten door de gemeenten of een stichting binnen de gemeente. Daarnaast is het nodig dat voor deze ondersteunende partij een plek is waar sportaanbieders terecht kunnen met vragen over de omgang met de doelgroepen van Sport4All. Een dergelijke vraagbaakfunctie wordt bij voorkeur vervuld door iemand met een welzijnsachtergrond, omdat deze in het algemeen meer kennis heeft van mensen met een beperking dan de meeste mensen uit de sportwereld (zie ook Hermens, Jansma & Van Marissing, 2013). Hiernaast bevelen we aan een poule van sportverenigingen te ontwikkelen waarvan bekend is dat de kennis en kunde aanwezig om met de doelgroepen van Sport4All om te gaan.

Tot slot

De het voorjaar van 2015 gaat Sport4All een aantal mensen dat werkt bij de sociale werkvoorziening Concern voor Werk, begeleiden naar (regulier) sport- en beweegaanbod. Hopelijk helpen bovenstaande aanbevelingen hierbij. Medio 2015 bekijken we of Sport4All inderdaad belemmeringen voor sportdeelname heeft weggenomen en via de bevorderende factoren de sportdeelname onder hun doelgroepen heeft bevorderd.

6 *Literatuur*

- Borremans, E., Rintala, P. & McCubbin, J.A. (2010). Physical fitness and physical activity in adolescents with Asperger syndrome: A comparative study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 27(4), 308-320.
- Darcy, S. & Dowse, L. (2012). In search of a level playing field - the constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability, *Disability & Society*, 28(3), 393-407.
- DePauw, K. & Gavron, S. (2005). *Disability Sport* (2nd ed). Champaign IL: Human Kinetics.
- Heijden, A. von, R. van den Dool, C. van Lindert & Breedveld, K. (2013). *(On)beperkt Sportief 2013. Monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap*. Utrecht/Nieuwegein: Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Hermens, N., Jansma, A. & Marissing, E. van. (2013). *Sportverenigingen in beeld bij de Wmo. De rol van de gemeente bij de samenwerking tussen de sociale sector en sportverenigingen*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Jaarsma, E.A., Dijkstra, P.U., Geertzen, J.H.B. & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, doi: 10.1111/sms.12218.
- King Pung, S., & Taylor, P. (2014). The use of public sports facilities by the disabled in England. *Sport Management Review*, 17, 8-12.
- Mangerud, W.L., Bjerkeset, O., Lydersen & Indredavik, M.S. (2014). Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8(2)
- Oeland, A.M., Laessoe, U., Olesen, A.V. & Munk-Jorgensen, P. (2010). Impact of exercise on patients with depression and anxiety, *Nordic Journal of Psychiatry*, 64(3), 210-217.
- Srinivasan, S.M., Pescatello, L.S. & Bhat, A.N. (2014). Current Perspectives on Physical Activity and Exercise Recommendations for Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorders. *Physical Therapy*, 94(6), 875-889.
- World Health Organization. (2011). *World report on disability*. World Health Organisation.

Bijlage Onderzoeksmethoden en overzicht interviews

Quick scan bestaand onderzoek

Met een quick scan van bestaand onderzoek is meer inzicht gekregen in de factoren die sportdeelname door mensen met een beperking belemmeren, dan wel bevorderen. Bij deze quick scan waren recente internationale literatuurstudies het startpunt, omdat deze literatuur-studies resultaten uit verschillende onderzoeken bevatten.

Interviews doelgroepen Sport4All

Twee onderzoekers hebben in totaal 21 mensen uit de doelgroepen van Sport4All geïnterviewd. Dit waren 9 mannen en 12 vrouwen. De 21 mensen zijn door Concern voor Werk, locaties Emmeloord (n=15) en Lelystad (n=6), geselecteerd voor een Sport4All-traject. Elk interview duurde ongeveer 30 minuten en is door de onderzoeker samengevat in een verslag. In de interviews is gesproken over de sportbehoeften van deze mensen en over de factoren die hun sportdeelname belemmeren dan wel bevorderen.

Interviews begeleiders

Twee onderzoekers hebben 6 begeleiders (allen vrouw) van de doelgroepen van Sport4All geïnterviewd. De begeleiders waren ambulante begeleiders en woonbegeleiders van mensen met een psychiatrische stoornis, mensen met een licht verstandelijke beperking en sociaal kwetsbare mensen. Een deel van deze mensen woont zelfstandig, een ander deel in woonzorgcentra. Alle begeleiders ondersteunen hun cliënten bij zaken als hun administratie, het opbouwen van sociale netwerk en het aanleren van een gezonde leefstijl. De begeleiders zijn geselecteerd voor deelname aan het onderzoek door een medewerker van Concern voor Werk.¹ In de interviews met de begeleiders kwamen drie thema's aan bod: het belang van een zinvolle vrijetijdsbesteding voor de doelgroepen van Sport4All, de belemmerende en bevorderende factoren voor sportdeelname, en manieren om de sportdeelname onder deze groepen te stimuleren. De interviews duurden ongeveer 45 minuten en zijn door de onderzoekers samengevat in een interviewverslag.

Interviews beleidsmedewerkers en andere betrokkenen

Om zicht te krijgen op de context waarbinnen Sport4All werkt, zijn zes interviews afgenomen: drie met gemeentelijke beleidsmedewerkers sport (gemeenten Noordoostpolder, Urk en Kampen), één met een medewerker van Sportservice Flevoland, één met twee medewerkers van Concern voor Werk, en één met twee mensen die vanuit MEE IJsseloever betrokken zijn bij Sport4All. In deze interviews hebben wij gevraagd wat nodig is om de sportdeelname door de doelgroep van Sport4All te stimuleren en hoe dit te organiseren. Ook kwam aan bod wat in de betreffende regio en gemeenten al gebeurt om sportdeelname onder de doelgroepen van te stimuleren. De interviews duurden ongeveer 45 minuten en zijn door de onderzoekers samengevat in een interviewverslag.

1 Voorafgaand aan het onderzoek beoogden we drie groepsinterviews met begeleiders en met ouders te organiseren. Dit bleek organisatorisch echter niet haalbaar. Ouders zijn niet geïnterviewd, omdat de meeste potentiële sporters niet meer bij hun ouders wonen. Als vervanging van de groepsinterviews hebben wij interviews met begeleiders afgenomen tot het moment dat een interview geen nieuwe informatie meer opleverde. Dit was het geval in het vijfde en het zesde interview.

Overzicht geïnterviewden

Datum interview	Geïnterviewde(n)
Juli 2014	15 medewerkers van Concern voor Werk, locatie Emmeloord
Augustus 2014	6 medewerkers van Concern voor Werk, locatie Lelystad
11/08/2014	Tini en Marloes (MEE IJsseloevers)
11/08/2014	Josephine en Frank (Concern voor Werk)
03/09/2014	Ellentrees Müller (gemeente Noordoostpolder)
17/09/2014	Erna Palland (gemeente Urk)
02/10/2014	Jenneke Bos (gemeente Kampen)
07/10/2014	Anouk Bloembergen (Sportservice Flevoland)
09/10/2014	Jose Bokkers (ambulante woonbegeleider Triade)
09/10/2014	Yolanda Guffens (zelfstandig persoonlijk begeleider)
11/10/2014	Hennie Huisman (zelfstandig persoonlijk begeleider)
13/10/2014	Wilma Strijker (persoonlijk begeleider Kwintes)
17/10/2014	Coriene Campmans (persoonlijk begeleider Triade)
28/10/2014	Tanja Hoofd (ambulante begeleider Omega groep)

Colofon

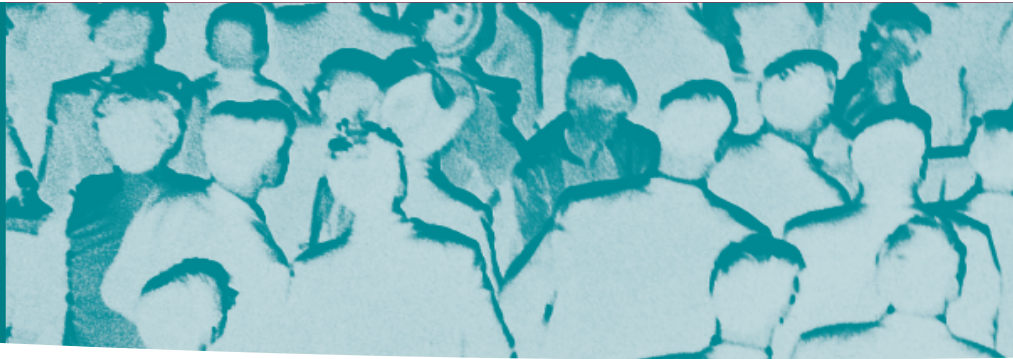
Oprichtgever	MEE IJsseloevers
Auteurs	Niels Hermens Vita Los Anna Jansma
Omslag Uitgave	Ontwerppartners, Breda Verwey-Jonker Instituut Kromme Nieuwegracht 6 3512 HG Utrecht T (030) 230 07 99 E secr@verwey-jonker.nl I www.verwey-jonker.nl

De publicatie kan gedownload worden via onze website:
<http://www.verwey-jonker.nl>.

ISBN 978-90-5830-670-8

© Verwey-Jonker Instituut, Utrecht 2015.

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het Verwey-Jonker Instituut.
Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.
The copyright of this publication rests with the Verwey-Jonker Institute.
Partial reproduction of the text is allowed, on condition that the source is mentioned.



Mensen met psychische klachten of een licht verstandelijke beperking willen graag sporten en bewegen. Zij ervaren echter regelmatig drempels om deel te nemen aan normale sportactiviteiten. Vaak zijn ze aangewezen op aangepaste sporten. Een deel voelt zich daar echter te fit voor. Om het welzijn en de zelfredzaamheid van deze groep mensen te vergroten, startte MEE IJsseloevers het project Sport4All. Via dit project stimuleren zij mensen met een beperking zoveel mogelijk deel te nemen aan het reguliere sport- en beweegaanbod.

Het Verwey-Jonker Instituut doet tussen juni 2014 en juni 2015 onderzoek naar Sport4All. In deze tussen-rapportage vindt u alvast een beschrijving van wat gemeenten, zorgprofessionals en sportverenigingen kunnen doen om deze actieve mensen met een beperking toch deel te laten nemen aan het reguliere sport- en beweegaanbod.

