



# *De drempel als eerste horde*

SAMENVATTING ONDERZOEK NAAR SPORT4ALL

*Verwey-  
Jonker*  
Instituut

## Introductie

Van de mensen met een beperking sport en beweegt een kleiner deel dan van de mensen zonder beperking.<sup>1</sup> Recent is daarom het landelijke programma Grenzeloos Actief (zie kader) opgesteld, met als doel dat het voor alle mensen met een beperking mogelijk wordt om in de eigen woon-omgeving te sporten en bewegen. Sport4All<sup>2</sup> van MEE IJsseloevers is een regionaal programma dat als doel heeft om mensen met een beperking te begeleiden naar een sport- of beweegactiviteit die past bij hun wensen en mogelijkheden.

## Onderzoek naar Sport4All

Het Verwey-Jonker Instituut deed in de periode medio 2014 - medio 2015 onderzoek naar Sport4All in Flevoland. Het onderzoek had twee doelen:

- Inzicht geven in de belemmerende en bevorderende factoren voor sport- en beweegdeelname onder mensen met een beperking;
- Inzicht geven in of en hoe Sport4All de bevorderende factoren benutte en de belemmerende factoren wegnam.

De deelnemers aan Sport4All bij MEE IJsseloevers waren vooral mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking. Het onderzoek richtte zich daarom in het bijzonder op deze groepen. Deze groepen vallen vaak tussen wal en schip: ze voelen zich meestal niet thuis binnen de zogenoemde G-sporten, maar ervaren tegelijkertijd belemmeringen bij deelname aan de reguliere georganiseerde sport. In dit document zijn de bevindingen uit het onderzoek samengevat. Daarnaast wordt de werkwijze van Sport4All toegelicht. Sport4all: sporten en bewegen voor mensen met een beperking.

## Grenzeloos Actief

Het programma Grenzeloos Actief heeft als doel betere regionale afstemming tussen vraag naar en aanbod voor mensen met een beperking die willen sporten in hun eigen omgeving. Daarnaast wordt beoogd dat vooral de zorgverleners een centrale rol krijgen in de begeleiding van deze mensen naar een sport- of beweegactiviteit en deskundigheidsbevordering van sportbegeleiders. Het programma is een samenwerking tussen MEE Nederland, NOC\*NSF, Sportkracht12, de Vereniging Sport en Gemeenten en NISB/Onbeperkt Sportief in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.<sup>3</sup>

## De bevorderende en belemmerende factoren

De bevorderende en belemmerende factoren zijn in beeld gebracht op basis van drie bronnen. Via eerdere studies naar de factoren van invloed op de sport- en beweegdeelname van mensen met een beperking. Via interviews met de door Concern voor Werk aangemelde deelnemers voor Sport4All. En via interviews met direct betrokkenen, zoals ambulant begeleiders, zorgverleners, beleidsmedewerkers van gemeenten en medewerkers van MEE IJsseloevers en Concern voor Werk.

### Bevorderende factoren

De kans dat mensen met een beperking gaan en blijven sporten of bewegen, is het grootst als:

- 1 de sporter zelf een activiteit kiest die aansluit bij de eigen wensen en mogelijkheden;
- 2 de activiteit wordt begeleid door iemand die kennis heeft van mensen met een beperking en weet hoe met ze om te gaan;
- 3 de sociale omgeving van de sporter hem/haar stimuleert tot sporten en bewegen.

### Belemmerende factoren

Het is voor mensen met een beperking soms lastig om te gaan sporten, omdat zij over het algemeen:

- 1 niet goed weten welke activiteiten in de regio mogelijk zijn en wat (het belang van) een gezonde leefstijl is;
- 2 weinig prioriteit geven aan sporten en bewegen en daardoor beperkt gemotiveerd zijn;
- 3 vaak niet over voldoende financiële middelen beschikken voor lidmaatschapskosten en/of sportkleding;
- 4 weinig zelfvertrouwen hebben en daardoor soms bang zijn dat medesporters hen niet goed genoeg vinden.

## Sport4All

De sociale werkvoorziening Concern voor Werk is in Flevoland een belangrijke partner van Sport4All. Zij melden deelnemers aan bij het programma. Na de aanmelding doorloopt de deelnemer in ongeveer drie maanden de volgende stappen:

### stap 1

De deelnemer heeft een individueel gesprek met de sportconsulent over zijn wensen en mogelijkheden rond het sporten en bewegen. De sportconsulent ondersteunt de deelnemer bij het zoeken naar passende activiteiten in de omgeving en/of het opstellen van een eigen sport- of beweegplan.

### stap 2

De deelnemer meldt zich aan bij een sport- of beweegactiviteit, eventueel met hulp van de sportconsulent en in overleg met de sportaanbieder. Een deelnemer kan ook zelf een plan bedenken om meer te gaan bewegen zonder deelname aan een georganiseerde sport- of beweegactiviteit.

### stap 3

De deelnemer gaat, indien gewenst, op zoek naar een Beweegmaatje. Als dit gewenst is helpt de sportconsulent daarbij. Een Beweegmaatje kan iemand zijn uit het eigen netwerk van de deelnemer, maar ook een vrijwilliger of iemand van de sport- of beweegactiviteit.

### stap 4

De deelnemer start met sporten of bewegen, eventueel samen met het Beweegmaatje. Soms hebben de deelnemer, het Beweegmaatje en/of de sportbegeleider tijdens de eerste weken nog contact met de sportconsulent van Sport4All.

Sportconsulenten van MEE IJsseloevers ondersteunen niet alleen de deelnemers. Ook de begeleiders van de sport- en beweegactiviteiten en de Beweegmaatjes helpen zij waar nodig bij de omgang met mensen met een beperking.

*“Ik heb daar echt de ondersteuning van MEE IJsseloevers voor nodig, anders was ik waarschijnlijk niet gegaan. Ik heb even iemand nodig die het voor mij uitzoekt, want ik heb dan belangrijkere dingen die ik dan eerst moet doen.” (een deelnemer over het gesprek met Sport4All)*

*“Ik denk niet dat ik zonder Stichting MEE zelf naar een sportschool had gezocht, omdat ik het zo druk had. Maar omdat het zo ter sprake kwam vond ik het wel makkelijk om die stap te zetten.” (een deelnemer over Sport4All)*

*“Ik ben wel zelf gaan fitnessen, helemaal alleen. Maar er was wel iemand [sportconsulent MEE IJsseloevers] die tegen me zei ‘ik heb dit en dit gevonden, en dit is wel leuk, en dit is in de buurt, en hier heb je iets van dit en hier heb je iets van dat, en dit is goedkoper en dit is duurder’. Ze gaf ook aan waar veel begeleiding was, waar minder, welk sportcentrum dichtbij was en welke ver weg.” (een deelnemer over hoe Sport4All heeft geholpen bij het vinden van een activiteit)*

## Bevindingen uit het onderzoek

### Hoe Sport4All de bevorderende factoren benutte

We kunnen de volgende conclusies trekken over hoe Sport4All de bevorderende factoren benut:

- 1 Door het individuele gesprek met de deelnemer slaagt Sport4All er samen met de deelnemer in een sport- of beweegactiviteit te vinden die aansluit bij zijn wensen en mogelijkheden. Veelal wordt gekozen voor individuele sport- of beweegvormen in de buurt waar zij wonen.
- 2 Door de contacten met sport- en beweegaanbieders slaagt Sport4All erin activiteiten te vinden met begeleiders die open staan voor en kennis hebben van mensen met een beperking.
- 3 In de praktijk blijft het lastig een Beweegmaatje te vinden. Dat geldt vooral voor vrijwilligers buiten het eigen netwerk, omdat vrijwilligers de voorkeur geven aan kortdurend vrijwilligerswerk. Bij enkele deelnemers gaf de sportconsulent daarom met succes het advies samen te gaan sporten met een bekende of familielid.

### Hoe Sport4All de belemmerende factoren wegnam

We kunnen de volgende conclusies trekken over hoe Sport4All de belemmerende factoren wegnam:

- 1 Door het individuele gesprek vergroot Sport4All de kennis over de sport- of beweegactiviteiten in de woonomgeving.
- 2 Hoewel het individuele gesprek maakt dat deelnemers meer prioriteit geven aan sporten of bewegen, is het belangrijk dat zij dit ook op lange termijn blijven doen. Voor de meeste deelnemers is dan echter een blijvende stimulans nodig. In de praktijk blijkt het door de kortdurende ondersteuning die Sport4All kan geven lastig deze blijvende stimulans te verzorgen.
- 3 Sport4All kent ingangen naar regelingen die de deelnemers helpen de kosten voor sport- en beweegactiviteiten te dragen. Dat vergroot de kans op deelname.
- 4 Het blijft lastig de angst om te gaan sporten en bewegen weg te nemen. Mogelijk dat de voorkeur voor individuele sport- en beweegactiviteiten hiermee te maken heeft.

*“Als mensen, en zeker uit deze doelgroep, eenmaal binnen zijn in het sportcentrum, dan is de drempel om ook echt te gaan sporten een stuk kleiner. De sfeer in dit sportcentrum draagt daar ook aan bij. Er is veel contact tussen de mensen en nieuwelingen worden goed ontvangen.” (een sportbegeleider over het belang van het nemen van de eerste stap)*

*“Mijn partner heeft me ook gestimuleerd door te zeggen dat het goed komt en als ik heb gesport te zeggen dat hij trots op mij is.” (een deelnemer over de partner als Beweegmaatje)*

## Conclusie

Sport4All helpt mensen met een beperking die willen sporten of bewegen bij het zetten van de eerste stap. Het belangrijkste onderdeel van hun ondersteuning is dat de sportconsulent de deelnemer helpt zicht te krijgen op de mogelijkheden in de buurt, en helpt bij het daadwerkelijk starten met sporten en bewegen. Uit onderzoek<sup>4</sup> weten we immers dat mensen met een beperking deze persoonlijke ondersteuning nodig hebben. Zij ervaren problemen bij het vinden en verwerken van informatie en het stellen van prioriteiten.<sup>5</sup> Of Sport4All ook leidt tot duurzaam sporten of bewegen is nog onduidelijk.

## Aanbevelingen

Wat is er nodig om mensen met een beperking te helpen om te gaan sporten en/of bewegen? Hieronder volgen enkele aanbevelingen voor programma's als Sport4All.

### Benut de bevorderende factoren

Doordat Sport4All een deel van de bevorderende factoren voor sporten en bewegen benutte, vonden de deelnemers een sport- of beweegactiviteit die paste bij hun wensen en mogelijkheden, en hebben zij het initiatief genomen te starten met sporten of bewegen. Het benutten van de bevorderende factoren blijkt de deelnemers bovendien beter te helpen dan enkel het wegnemen van de belemmerende factoren.

### Gebruik verschillende vindplaatsen

Benader de mensen met een beperking via verschillende vindplaatsen. Bijvoorbeeld locaties waar veel van deze mensen tegelijkertijd aanwezig zijn, zoals het speciaal onderwijs of sociale werkvoorzieningen. Of plekken waar mensen individuele begeleiding krijgen, zoals woonvoorzieningen, ambulante begeleiding, huisartsen en zorginstellingen. Het lijkt daarnaast zinvol Sport4All onder de aandacht te brengen bij sociale wijkteams.

### Denk vanuit de sportwens, niet vanuit het aanbod

De belangrijkste bevorderende factor is het aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de individuele deelnemer. Een van deze wensen is dat een groot deel van de mensen met een beperking – zeker waar het gaat om een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking – de voorkeur lijkt te geven aan een individuele sport in recreatieve vorm. We bevelen aan hiermee rekening te houden bij het ontwikkelen van nieuw sportaanbod voor deze groep. Op deze manier kunnen mensen met een beperking op hun eigen niveau sporten en hebben zij contact met andere mensen.

### Zoek nieuwe vormen van Beweegmaatjes

Een Beweegmaatje blijkt een extra stimulans te zijn om te gaan sporten of bewegen. Het is echter lastig om hiervoor vrijwilligers te vinden via vrijwilligerscentrales of welzijnsorganisaties. We bevelen daarom aan om samen met de deelnemers via andere wegen te zoeken naar een Beweegmaatje, bijvoorbeeld via het eigen netwerk van de deelnemer. Daar waar een Beweegmaatje uit het eigen netwerk betrokken was, ervoeren de deelnemers dit bovendien als gezellig, plezierig en een stimulans om te gaan sporten of bewegen. Er kan ook gezocht worden naar studenten via mbo- of hbo-opleidingen op de thema's Sport, Zorg en Welzijn. Een andere optie is dat het optreden als Beweegmaatje een mogelijke tegenprestatie wordt voor mensen met een uitkering. Ten slotte is het belangrijk in ogenschouw te nemen dat de rol van een Beweegmaatje kan verschillen per deelnemer. Sommige deelnemers gaan zelf sporten of bewegen, maar hebben iemand nodig die hen hieraan herinnert, bijvoorbeeld via een telefoontje, sms of WhatsApp-bericht. Een dergelijke persoon kan iemand zijn uit het eigen netwerk, een zorgmedewerker, een ambulante begeleider of een vrijwilliger via een welzijns- of vrijwilligersorganisatie. Ook een begeleider of een deelnemer bij de sport- of beweegactiviteit zelf kan een dergelijke rol vervullen.

### Duurzaam sporten en bewegen

Het durven nemen van de eerste stap om te gaan sporten of bewegen is belangrijk voor het welzijn van mensen met een beperking. Programma's als Sport4All helpen daarbij. Op basis van dit onderzoek is het echter nog niet mogelijk te zeggen of de eerste stap richting sporten of bewegen ook zorgt voor sporten en bewegen op de langere termijn. We bevelen daarom aan dat MEE IJsseloevers in de toekomst bijhoudt of en hoe lang de mensen die door Sport4All zijn gaan sporten of bewegen, dit blijven doen. Bij uitval is het belangrijk te bekijken wat de reden is.

Deze brochure is een samenvatting van het uitgebreide onderzoeksverslag *De drempel als eerste horde*. Dit onderzoek is te downloaden via de website van het Verwey-Jonker Instituut ([www.verwey-jonker.nl](http://www.verwey-jonker.nl))

1 Heijden, A. von, R. van den Dool, C. van Lindert & K. Breedveld (2013). (On)beperkt Sportief 2013. Monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht/Nieuwegein: Mulier Instituut/Arko Sports Media.

2 In aansluiting op Grenzeeloos Actief vervolgt MEE IJsseloevers het project Sport4All onder de naam Sport MEE.

3 Zie bijvoorbeeld <http://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=19636>

4 Kleinert, H., Browder, D., & Towles-Reeves, E. (2009). Models of cognition for students with significant cognitive disabilities: Implications for assessment. *Review of Educational Research*.

5 Willner P, Bailey R, Parry R, Dymond S. (2010). Performance in temporal discounting tasks by people with intellectual disabilities reveals difficulties in decision-making and impulse control. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities* 115(2):157-71.

*Verwey-  
Jonker*  
**Instituut**

**VERWEY-JONKER INSTITUUT**  
Kromme Nieuwegracht 6  
3512 HG Utrecht

**T** 030 230 07 99  
**F** 030 230 06 83  
**E** [secr@verwey-jonker.nl](mailto:secr@verwey-jonker.nl)