

# *De drempel als eerste horde*

Sport4all: sporten en bewegen voor mensen met een beperking



Vita Los  
Niels Hermens  
Anna Jansma

Met medewerking van:  
Maaike Ketelaars

## **De drempel als eerste horde**

*Sport4all: sporten en bewegen voor mensen met een beperking*

Vita Los  
Niels Hermens  
Anna Jansma

Met medewerking van:  
Maaïke Ketelaars

November 2015



# Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
1.1	Sport4All	5
1.2	Onderzoek naar Sport4All	7
1.3	Leeswijzer	8
<b>2</b>	<b>Context Sport4All</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Sport4All in de praktijk</b>	<b>12</b>
3.1	Casus 1: Kennismaking met speciale zwemuren	12
3.2	Casus 2: Sporten en mantelzorg, een lastige combinatie	13
3.3	Casus 3: De driehoek deelnemer, MEE en sportaanbieder	14
3.4	Casus 4: De woonbegeleider als aanjager	15
3.5	Casus 5: Het belang van een Beweegmaatje	16
3.6	Conclusies uit de cases	16
<b>4</b>	<b>Perspectief van de deelnemers</b>	<b>17</b>
4.1	Belemmerende factoren	17
4.2	Bevorderende factoren	19
<b>5</b>	<b>Ervaringen samenwerkingspartners</b>	<b>21</b>
5.1	Samenwerkingspartners	21
5.2	Ervaringen sportaanbieders	22
<b>6</b>	<b>Conclusies en aanbevelingen</b>	<b>25</b>
6.1	Conclusies	25
6.2	Aanbevelingen	26
	<b>Literatuur</b>	<b>29</b>
	<b>Bijlage 1 Onderzoeksmethoden en dataverzameling</b>	<b>30</b>



## 1 *Inleiding*

Van de mensen met een beperking sport en beweegt een kleiner deel dan van de mensen zonder beperking (Von Heijden et al., 2013). Met dit als achtergrond stelden MEE Nederland, NOC\*NSF, Sportkracht12, de Vereniging Sport en Gemeenten, NISB/Onbeperkt Sportief en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in het voorjaar van 2015 het landelijke programma Grenzeloos Actief op. De ambitie van dit programma is dat het voor alle mensen met een beperking die willen sporten of bewegen mogelijk wordt dit te doen, bij voorkeur in de eigen woonomgeving. Om dit te realiseren bevat het programma vier programmalijnen: regionale samenwerkingsverbanden, betere kennisondersteuning voor gemeenten en sport- en beweegaanbieders, meer aandacht voor sporten en bewegen voor mensen met een beperking in het programma Sport en Bewegen in de Buurt, en meer sport- en beweegaanbieders waar de bestuurders en sportbegeleiders weten hoe om te gaan met mensen met een beperking. Centraal in het programma Grenzeloos Actief staat het verzorgen van een betere regionale afstemming tussen de sportvraag van mensen met een beperking en het sportaanbod voor deze groep. Daarnaast is het plan dat vooral de zorgverleners mensen met een beperking gaan stimuleren tot en begeleiden naar sportdeelname.

Op lokaal en regionaal niveau bestaan al verschillende programma's die beogen mensen met een beperking te ondersteunen bij het gaan en blijven sporten en bewegen. Een voorbeeld van een dergelijk programma is Sport4All<sup>1</sup> van MEE IJsseloevers. De doelstelling van Sport4All is om mensen met een beperking<sup>2</sup> te begeleiden naar een sport- of beweegactiviteit die past bij hun sport- en beweegwens en hun sociale, mentale en lichamelijke mogelijkheden. De gedachte achter Sport4All is dat sporten en bewegen bijdraagt aan het welbevinden en de sociale activering van deze mensen. Het Verwey-Jonker Instituut deed voor MEE IJsseloevers tussen medio 2014 en medio 2015 ontwikkelingsgericht onderzoek naar de werkwijze en de resultaten van Sport4All. Ontwikkelingsgericht onderzoek wil zeggen dat de onderzoekers tussentijds bevindingen terugkoppelde met als doel bij te dragen aan de verdere ontwikkeling van het programma. In deze rapportage presenteren we de bevindingen uit dit onderzoek.

### 1.1 *Sport4All*

MEE IJsseloevers is gestart met Sport4All omdat zij ervoeren dat, als het gaat om sporten en bewegen, vooral mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking vaak tussen wal en schip vallen. MEE merkt dat deze groep zich niet thuis voelt binnen de zogenoemde G-sporten maar aan de andere kant belemmeringen ervaart bij deelname aan de georganiseerde reguliere sport.<sup>3</sup>

Met Sport4All zoekt MEE IJsseloevers samen met het individu naar een sport- of beweegactiviteit die past bij hun wensen en persoonlijke situatie. Om dit te bereiken doorloopt een sportconsulent van MEE IJsseloevers samen met de mensen die deelnemen aan Sport4All een aantal stappen. De eerste stap is een gesprek over de sportwens van de deelnemer. De tweede is het samen zoeken naar een sport- of beweegactiviteit die aansluit bij deze wens. Waar nodig ondersteunt de sportconsulent bij het aanmelden bij de activiteit en/of het contact leggen met de sportbegeleider. De derde stap is het samen met de deelnemer zoeken naar een Beweegmaatje voor de deelnemer. De vierde stap is het motiveren te starten met de sport- of beweegactiviteit.

---

1 MEE heeft besloten het project Sport4All te vervolgen onder de naam Sport MEE.

2 Onder mensen met een beperking verstaat MEE: mensen met een lichamelijke beperking (motorisch, zintuiglijk of door niet-aangeboren hersenletsel), chronische ziekte of aandoening, mensen met een (licht) verstandelijke beperking en mensen met psychisch sociale/psychiatrische aandoening (vorm van autisme, angststoornis, ADHD, etc.).

3 Onder de georganiseerde sport verstaan we sportverenigingen, sportscholen, dansscholen, zwembaden, buurtsport, etc.

Het motto van Sport4All is 'normaal waar dit kan, speciaal waar nodig'. De sportconsulent van MEE probeert dan ook eerst samen met de deelnemer aan te sluiten bij het georganiseerde reguliere of aangepaste sport- en beweegaanbod binnen de georganiseerde sport, omdat dit de kans vergroot op duurzame deelname. Als aansluiting bij de georganiseerde sport niet past bij de wensen en mogelijkheden van de deelnemer, dan zoekt de sportconsulent samen met de deelnemer naar een andere beweegactiviteit, zoals wandelen of fietsen. Kader 1 bevat een nadere toelichting op de context en de stappen van Sport4All in de regio IJsseloevers.

### *Kader 1. Sport4All: context en inhoud van het programma*

In 2014 startte MEE IJsseloevers samen met de sociale werkvoorziening Concern voor Werk met Sport4All in de gemeenten Lelystad, Noordoostpolder en Urk. Concern voor Werk was de vindplek voor de deelnemers, omdat de werkbegeleiders dagelijks contact hebben met de doelgroep van Sport4All. Hiernaast sluit Sport4All aan bij de visie en werkwijze van Concern voor Werk, waarin veel aandacht is voor het stimuleren van een gezonde leefstijl onder de medewerkers. Begin 2015 zijn via Concern voor Werk ongeveer 50 mensen aangemeld voor Sport4All. Na iedere aanmelding nam een sportconsulent van MEE IJsseloevers contact op met de aangemelde medewerker van Concern voor Werk. Vervolgens doorliep de sportconsulent samen met de Sport4All deelnemer de volgende vier stappen:

*Stap 1* - De sportconsulent van MEE IJsseloevers bespreekt in een individueel gesprek met de deelnemer zijn of haar sport- en beweegbehoeften. Samen met de deelnemer zoekt de sportconsulent vervolgens een sport- of beweegactiviteit die aansluit bij zijn/haar individuele wensen en mogelijkheden. Dit gebeurt onder andere met informatie van Sportservice Flevoland. Bij voorkeur sluit iemand uit het eigen netwerk van de deelnemer aan bij dit gesprek.

*Stap 2* - De deelnemer meldt zich aan bij de activiteit of bedenkt een plan om zelf meer te gaan bewegen zonder aan te sluiten bij een georganiseerde sport- of beweegactiviteit. Indien nodig neemt de sportconsulent contact op met een sportbegeleider om te bespreken of deelname mogelijk is. Is deelname lastig, dan bespreekt de sportconsulent samen met de deelnemer en de begeleider wat nodig is om deelname wel mogelijk te maken.

*Stap 3* - Desgewenst zoekt de sportconsulent samen met de deelnemer een Beweegmaatje<sup>4</sup>. Dit kan iemand zijn uit het eigen netwerk van de deelnemer, maar ook een vrijwilliger van Welzijnsorganisatie Carrefour of iemand van de sport- of beweegactiviteit. De gedachte is dat dit Beweegmaatje de deelnemer helpt herinneren te gaan sporten en/of bewegen, en eventueel mee gaat sporten of bewegen. Het doel hiervan is om de kans op duurzame sport- en beweegdeelname te vergroten.

*Stap 4* - De deelnemer start met de sport-of beweegactiviteit, eventueel samen met een Beweegmaatje. Het Beweegmaatje probeert er vervolgens voor te zorgen dat de deelnemer blijft sporten, ook na het Sport4All-traject. Bij deze stap stopt de betrokkenheid van Sport4All. Het doorlopen van stap 1 tot en met 3 duurt ongeveer drie maanden.

Naast het begeleiden van de individuele deelnemers naar een passende sport- of beweegactiviteit ondersteunen consulenten van MEE IJsseloevers waar nodig ook de begeleiders en de Beweegmaatjes in de omgang met de doelgroep. Zij bieden bijvoorbeeld de training 'herkennen van en omgaan met mensen met een beperking' aan.

<sup>4</sup> Een Sport-/Beweegmaatje (wij hanteren hier de term Beweegmaatje) is iemand die de deelnemer naar de sportactiviteit brengt en haalt en/of die meesport met de deelnemer.

MEE IJsseloevers beoogde met Sport4All in Flevoland 50 mensen met een beperking te helpen bij het vinden van een sport- of beweegactiviteit die aansluit bij hun wensen en mogelijkheden. Deze doelstelling was gebaseerd op eerdere ervaringen in de gemeente Steenwijkerland (Van Vliet, 2013). Begin 2014 waren door Concern voor Werk ongeveer 50 deelnemers aangemeld voor Sport4All. Doordat slechts enkele van de door MEE IJsseloevers aangeschreven beoogde financiers daadwerkelijk subsidie

hebben toegekend aan Sport4All, kon MEE IJsseloevers slechts beschikken over de helft van de verwachte financiële middelen. MEE IJsseloevers heeft daarom de doelstelling bijgesteld naar 20 deelnemers en is niet met alle 50 aangemelde deelnemers gestart. Vervolgens heeft MEE IJsseloevers met het beschikbare budget vooral ingezet op het succesvol ondersteunen van de deelnemers en is minder aandacht besteed aan extra bekendmaking van Sport4All onder de doelgroep. Het resultaat hiervan was dat de sportconsulent met 16 mensen daadwerkelijk is gestart.

## 1.2 *Onderzoek naar Sport4All*

Het onderzoek naar Sport4All had twee doelen. Het eerste was inzicht geven in de factoren die sport- en beweegdeelname onder mensen met een beperking, en in het bijzonder mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking, belemmeren dan wel bevorderen (onderzoeksvraag 1). Deze resultaten gaven input voor de verdere ontwikkeling van Sport4All in de regio IJsseloevers (onderzoeksvraag 2). Het tweede doel was inzicht geven in of en op welke wijze Sport4All mensen met een beperking stimuleert tot meer sporten en/of bewegen. Hierbij onderzochten wij in het bijzonder of en hoe MEE IJsseloevers de belemmerende factoren wegnam en of en hoe de organisatie inzette op de factoren die bijdragen aan sporten en/of bewegen onder mensen met een beperking (onderzoeksvraag 3).

### *Onderzoeksvragen*

Om de doelstellingen van het onderzoek te bereiken, beantwoorden we de volgende drie onderzoeksvragen:

1. Welke drempels en belemmeringen ervaart de doelgroep van Sport4All (mensen met een beperking) in de provincie Flevoland bij de deelname aan sport- en beweegactiviteiten en welke factoren bevorderen hun deelname?
2. Hoe kan de deelname aan sport- en beweegactiviteiten onder de doelgroep van Sport4All worden vergroot?
3. Zorgt Sport4All er in Flevoland voor dat de deelname van mensen met een beperking aan sport- en beweegactiviteiten toeneemt, en dat belemmeringen voor deelname worden weggenomen? En waar komt dit door?

Om onderzoeksvraag 1 te beantwoorden hebben wij in het voorjaar van 2014 de volgende activiteiten ondernomen:

- quick scan van bestaand onderzoek;
- interviews met 21 mogelijke deelnemers aan Sport4All;
- interviews met zes begeleiders van de doelgroepen van Sport4All;
- interviews met drie beleidsmedewerkers Sport bij verschillende gemeenten in het werkgebied van Sport4All;
- interviews met direct betrokkenen vanuit MEE IJsseloevers en Concern voor Werk.

Met de informatie uit deze bronnen hebben wij onderzoeksvraag 1 beantwoord. Daarnaast hebben we MEE IJsseloevers handvatten geboden om met Sport4All de deelname aan sport- en beweegactiviteiten onder mensen met een beperking te vergroten (onderzoeksvraag 2).

Om onderzoeksvraag 3 te beantwoorden, hebben wij in mei en juni 2015 de volgende activiteiten ondernomen:

- Interviews met 11 van de 16 mensen die deelnamen aan Sport4All.
- Bij 5 van deze 11 mensen ook interviews afgenomen met de sportconsulent van MEE IJsseloevers, de sportbegeleider en indien aanwezig de zorgverlener over hoe Sport4All bij hen verliep (casusonderzoek).
- Interviews met vijf stakeholders, zoals de vrijwilligerscentrale, een welzijnsorganisatie, MEE IJsseloevers en Concern voor Werk.
- Drie groepsinterviews met in totaal 14 sport- en beweegaanbieders.

Bijlage 1 bevat een verantwoording van de onderzoeksmethoden.



### *1.3 Leeswijzer*

In deze rapportage staat onderzoeksvraag 3 centraal. Om de onderzoeksvraag goed te kunnen beantwoorden beschrijven we in hoofdstuk 2 van deze rapportage eerst welke factoren sportdeelname onder mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking belemmeren dan wel bevorderen. We baseren ons hierbij op de eerder gepubliceerde tussenrapportage (Hermens, Los & Jansma, 2015). In hoofdstuk 3 geven we aan de hand van vijf casestudies meer inzicht in de werkwijze van Sport4All. De casestudies geven daarnaast ook informatie voor het beantwoorden van onderzoeksvraag 3. In hoofdstuk 4 bekijken we Sport4All vanuit het perspectief van de elf geïnterviewde deelnemers. Hoe ervoeren zij Sport4All? Hielp Sport4All hen bij het gaan sporten en bewegen? In hoofdstuk 5 beschrijven we vervolgens hoe betrokken organisaties Sport4All ervoeren. Ten slotte, trekken we in hoofdstuk 6 conclusies en geven we MEE IJsseloevers aanknopingspunten voor de toekomst van Sport4All.

## 2 *Context Sport4All*

In het begin van het onderzoek (medio 2014) hebben wij allereerst de context waarin Sport4All werkt beschreven. Daarnaast hebben wij in beeld gebracht welke factoren sporten en bewegen onder de doelgroep van Sport4All bevorderen of belemmeren (onderzoeksvraag 1). Van beide thema's geven we in dit hoofdstuk een samenvatting. Een uitgebreider verslag is te lezen in de tussenrapportage (Hermens, Los & Jansma, 2015).

### *Context*

Verschillende partijen in het werkgebied van MEE IJsseloevers vinden het stimuleren van sporten en bewegen onder mensen met een beperking belangrijk. Zo willen zowel Sportservice Flevoland als de drie gemeenten waarvan wij een beleidsmedewerker hebben gesproken, dat zo veel mogelijk mensen met en zonder beperking (de mogelijkheid hebben om te) sporten en bewegen. Hiermee willen zij bijdragen aan de gezondheid en het welbevinden van de inwoners. Ook alle ambulante begeleiders en zorgverleners die wij hebben gesproken, vinden het belangrijk dat mensen met een beperking voldoende bewegen, vooral omdat dit kan helpen bij het verbeteren van hun lichamelijke, mentale en sociale gezondheid. Tegelijkertijd geven de ambulante begeleiders en zorgverleners aan dat een groot deel van de mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking waarschijnlijk veel moeite heeft om mee te komen in reguliere sport- en beweegactiviteiten.

De meeste gemeenten in de provincie Flevoland zijn uitgestrekte gemeenten met weinig inwoners. Volgens de mensen die wij interviewden is het daardoor lastig om gevarieerd sportaanbod te verzorgen voor mensen met een beperking, in het bijzonder omdat sport voor mensen met een beperking - en zeker bij volwassenen - altijd maatwerk is. Door de uitgestrektheid van de gemeenten is het daarnaast lastig om de ondersteuning te organiseren die veel sport- en beweegaanbieders vragen bij het omgaan met mensen met een beperking. Sportservice Flevoland speelt een rol bij het bieden van deze ondersteuning.

### *Belemmerende en bevorderende factoren*

De belemmerende en bevorderende factoren voor sportdeelname van mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking in Flevoland, hebben wij in beeld gebracht op basis van drie bronnen. Deze bronnen zijn: eerdere studies naar de sportdeelname van deze groep, interviews met de door Concern voor Werk aangemelde deelnemers aan Sport4All, en interviews met ambulante begeleiders en zorgverleners. In tabel 1 is te zien welke van de belemmerende en bevorderende factoren naar voren kwamen in de verschillende bronnen.

Tabel 1 Belemmerende en bevorderende factoren samengevat per bron

	Genoemd in		
	Literatuur	Interviews doelgroep	Interviews begeleiders
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)			*

Op basis van de informatie in tabel 1 hebben wij de belangrijkste belemmerende en bevorderende factoren voor sport- en beweegdeelname van mensen met een beperking, en in het bijzonder mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking beschreven. Bij de keuze voor de belangrijkste factoren hebben wij twee criteria gebruikt, namelijk hoe vaak deze factor is benoemd in de verschillende bronnen en de argumentatie waarom dit een belemmerende of bevorderende factor is. Verder hebben wij de informatie van de geïnterviewde deelnemers en begeleiders zwaarder laten wegen dan de informatie uit de eerdere onderzoeken, omdat de deelnemers en begeleiders ook zicht hebben op de situatie in het werkgebied van Sport4All.

De vier belemmerende factoren in het werkgebied van Sport4All zijn:

- Beperkte kennis over het bestaande sport- en beweegaanbod en (het belang van) een gezonde leefstijl.
- Beperkte intrinsieke motivatie.
- Beperkte financiële mogelijkheden.
- Socialemotionele factoren, zoals angst en schaamte.

De drie bevorderende factoren in het werkgebied van Sport4All zijn:

- Het kiezen van een sport die aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de deelnemer;
- Geschikte begeleiding tijdens het sporten;
- Een sociale omgeving die stimuleert tot sporten en bewegen.

In voorliggende rapportage gaan we na of en op welke manier Sport4All deze belemmerende factoren wegnam en hoe Sport4All de bevorderende factoren benutte, om de doelgroep te helpen bij het vinden van een sport- of beweegactiviteit die past bij hun wensen en mogelijkheden.

### 3 Sport4All in de praktijk

In dit hoofdstuk schetsen we aan de hand van vijf casussen hoe Sport4All in de praktijk werkt. Hoe vaak en waarover heeft de sportconsulent contact met de deelnemers? Hoe probeert Sport4All de deelnemers te helpen bij het gaan sporten of bewegen? En hoe neemt Sport4All de belemmeringen weg die de deelnemers ervaren om te gaan en blijven sporten of bewegen? In de casussen zijn voor de leesbaarheid namen toegevoegd. Om de privacy van de deelnemers te beschermen zijn dit uiteraard niet de namen van de werkelijke personen.

#### 3.1 Casus 1: Kennismaking met speciale zwembaden

Sandra werkt bij Concern voor Werk en heeft een lichamelijke beperking. Omdat Sandra door Concern voor Werk was aangemeld voor Sport4All, nam de MEE-sportconsulent telefonisch contact met haar op. Het doel van dit contact was om inzicht te krijgen in de sport- en beweegwensen van Sandra en wat zij nodig had om mee te gaan doen aan een sport- of beweegactiviteit. Omdat het niet lukte om telefonisch antwoord te krijgen op deze vragen, is de MEE-sportconsulent bij Sandra thuis op bezoek geweest. Sandra zegt hier zelf over:

*“Een mevrouw [MEE-sportconsulent] heeft contact met ons opgenomen en is bij ons thuis geweest. En uuh... die heeft ons dus geïnformeerd. Ze kwam langs op donderdagmiddag met informatie die zij voor ons had ingewonnen. En toen zijn wij gelijk de volgende dag zelf gaan informeren bij het zwembad. Toen heb ik samen met mijn man gelijk een 10-baden kaart gekocht, en we zijn de week erna gelijk gaan zwemmen. Nu zwemmen we elke vrijdagochtend van kwart over elf tot twaalf uur.”*

De MEE-sportconsulent heeft in het gesprek met Sandra afgesproken dat ze haar na twee weken weer zou bellen om te vragen hoe het sporten was gegaan. Op het moment van dat telefoontje hadden Sandra en haar man al twee keer gezwommen. De sportconsulent vertelt dat ze het idee heeft dat Sandra en haar man het echt heel erg nodig hadden dat iemand hen hielp bij wat praktische zaken.

*“Ze wisten al waar ze wilden zwemmen, maar wisten alleen niet op welke dagen ze terecht konden in het zwembad en wat de kosten waren.”*

Deze praktische zaken waren voor Sandra en haar man extra belangrijk, omdat Sandra's man minder valide is. Ze zwemmen nu dus op tijdstippen waarop het bad speciaal toegankelijk is voor minder validen. Dat heet MIVA-zwemmen, in een bad waarin het water 33 graden is. Sandra vertelt hierover:

*“...mijn man loopt nog slechter dan ik. En dit zwemmen is dus echt helemaal op gehandicapten gericht. Ze hebben ook een ding dat mensen in het water kan zetten. Ze vragen ook elke keer aan mijn man of hij dat wil, maar dat wil hij nog niet. Hij gaat met z'n rollator helemaal naar het trappetje. Wij gaan dan het water in. Er is altijd toezicht, en de badmeester of juffrouw haalt die rollator weer naar de kant en tegen de tijd dat wij het zwembad weer uitgaan dan staat de rollator weer bij het trappetje.”*

Sandra en haar man zwemmen nu nog steeds wekelijks in dit zwembad. Ze zorgen zelf voor het vervoer naar het zwembad. Haar man rijdt met de auto. Omdat ze iedere week gaan, kennen ze ook de andere mensen die er zwemmen steeds beter. Zo vertelt Sandra:

*“Mijn man en ik zijn samen, maar er zijn daar toch ook andere mensen. En ik moet zeggen dat het heel gezellig is, want je krijgt contact met elkaar en je staat in het water te kletsen met elkaar en dan zwem je weer eens een baantje.”*

Naast dat Sandra plezier beleeft aan het zwemmen helpt het haar ook bij het verminderen van haar lichamelijke klachten. Ze vertelt dat het warme water ervoor zorgt dat haar spieren losser worden en dat ze minder last heeft van de slijtage in haar schouders. Op dit moment zwemmen Sandra en haar man wekelijks en belt de sportconsulent af en toe met Sandra om na te gaan of ze hier nog ondersteuning bij nodig heeft.

### *Tot slot*

Deze casus is vrij soepel verlopen. Sandra en haar man hadden wat tips nodig over waar ze konden gaan zwemmen en wat ze daarvoor moesten doen. Het persoonlijke contact en het zoekwerk van de sportconsulent hebben hieraan bijgedragen. Ook de mogelijkheid tot het zwemmen tijdens speciale uren was een belangrijke voorwaarde voor vooral de man van Sandra. Omdat Sandra en haar man zelfstandig naar het zwembad gaan en daar zelf zwemmen, heeft de sportconsulent geen contact met de begeleiders bij het zwembad. Interessant aan deze casus is dat Sandra buiten de contacten met de sportconsulent om geen Beweegmaatje nodig heeft, maar zelf optreedt als een Beweegmaatje voor haar man.

## 3.2 Casus 2: Sporten en mantelzorg, een lastige combinatie

Angelique is door haar werkbegeleiders aangemeld voor Sport4All. Ze heeft ADHD, trekken van borderline en een dysthyme stoornis. Na de aanmelding vanuit Concern voor Werk heeft de MEE-sportconsulent contact opgenomen met Angelique. Omdat Angelique goed wist wat ze wilde, namelijk sporten bij een sportschool, sprak de sportconsulent met haar af dat ze eerst zou proberen dit zelf te regelen. Dit lukte echter niet. Daarom is de sportconsulent bij haar langs geweest en heeft ze met haar geïnventariseerd waarom het aanmelden en gaan sporten bij een sportcentrum niet lukte. De belangrijkste reden was volgens de sportconsulent een negatieve sportervaring in het verleden. Zelf geeft Angelique aan dat ze niet aan sporten toe kwam, omdat ze dat soort dingen altijd voor zichzelf uitschuift. Tijdens de afspraak heeft de sportconsulent samen met Angelique gezocht naar een geschikt sportcentrum en heeft ze met haar een soort deadline afgesproken voor wanneer ze zich zou aanmelden bij de sportschool. Dit bleek te werken. Angelique vertelt hierover:

*“Ik ben wel zelf gaan fitnesssen, 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.”*

Uiteindelijk heeft Angelique gekozen voor de dichtstbijzijnde sportschool in haar prijsklasse. Een belangrijke reden om dichtbij huis te sporten was voor Angelique omdat ze bij sportscholen verder van huis al snel denkt: *“Dan moet ik er naar toe fietsen en dan ga ik niet als het rotweer is.”*

Angelique ging de eerste keer samen met haar man naar het sportcentrum, omdat ze het wel prettig vond als er iemand bij haar was tijdens het aanmelden. Ze vertelt dat ze goed werd ontvangen en zich daarom meteen had ingeschreven. Vanaf dat moment heeft Angelique twee maanden lang wekelijks gesport bij deze sportschool. Ze vindt het leuk om er te sporten en om af en toe wat spier-oefeningen te doen, vooral als ze wat vooruitgang boekt.

Een minder punt van de sportschool vindt Angelique de begeleiding. Die vindt ze niet zo professioneel. Ze vertelt bijvoorbeeld:

*“Ze zijn meer van de bodybuilding. Die willen ze wel begeleiden, dus die jongens die dat doen worden goed begeleid. Maar een vrouw die cardio wil gaan doen dat is toch minder.”*

Vanaf het moment dat Angelique aan het sporten was bij de sportschool, heeft de sportconsulent om de drie weken telefonisch en later via Whatsapp contact gehad met Angelique over het sporten. Angelique had hier zelf om gevraagd om te voorkomen dat ze het sporten zou blijven uitstellen. Omdat Angelique zelfstandig kon sporten, heeft de sportconsulent geen contact gehad met sportbegeleiders van het sportcentrum.

Angelique is helaas gestopt met sporten om ‘externe’ redenen. Haar man is langdurig ziek geworden en haar kind vraagt veel van haar aandacht. Veel van haar energie gaat daarom op aan het ondersteunen van haar man en kind. Angelique heeft hierover contact opgenomen met de sportconsulent en ervoor gekozen voorlopig voor haar man en kind te zorgen.

#### *Tot slot*

Deze case leek vrij soepel te verlopen. De sportconsulent hielp vooral met het verzamelen van praktische informatie en stelde een soort deadline voor wanneer Angelique zich had aangemeld bij het sportcentrum. In een later stadium herinnerde de sportconsulent Angelique aan het sporten. Door gebeurtenissen in het gezin van Angelique is ze helaas gestopt met sporten. De sportconsulent had, buiten het vragen om praktische informatie, geen contact met het sportcentrum.

### **3.3 Casus 3: De driehoek deelnemer, MEE en sportaanbieder**

Piet is autistisch. Nadat Piet had aangegeven geïnteresseerd te zijn in deelname aan Sport4All heeft de sportconsulent van MEE IJsseloevers telefonisch contact met hem opgenomen. Het lukte echter niet om hem via de telefoon te helpen bij het vinden van een geschikte plek om te gaan sporten. Daarom is de sportconsulent persoonlijk langs gegaan bij Piet. In dit gesprek gaf hij aan dat hij het prettig zou vinden - en eigenlijk ook nodig heeft - dat iemand met hem mee gaat sporten.

Na het gesprek met Piet zocht de sportconsulent een fitnessschool die past bij zijn wensen en mogelijkheden. De sportconsulent nam hierover contact op met Saskia van een sportschool in de buurt. Het contact met Saskia was snel gelegd, omdat ze een medewerker was van MEE IJsseloevers. Daardoor wist de MEE-sportconsulent ook dat Saskia ervoor open zou staan dat Piet bij haar zou komen sporten en dat ze weet welke begeleiding hij nodig heeft tijdens het sporten. Deze extra begeleiding is de belangrijkste reden waarom Piet voor deze sportschool heeft gekozen.

Piet doet nu sinds twee maanden een keer in de week een uur aan fitness. Hij vindt eigenlijk alles wel leuk aan het sporten, vooral omdat hij dan lekker bezig is. Piet is gaan sporten om zijn conditie te verbeteren. De eerste keer is Piet samen met de MEE-sportconsulent naar de sportschool gegaan. Daar zijn ze rondgeleid door Saskia. Saskia vertelt hierover:

*“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.”*

Tijdens de rondleiding heeft Saskia met Piet en de sportconsulent een vast moment in de week afgesproken waarop Piet komt sporten in het sportcentrum. Ze hebben hierbij bewust gekozen voor een moment waarop het relatief rustig is. Daarnaast heeft ze Piet voorgesteld aan een collega die hem op dat vaste moment in de week opvangt en waar nodig begeleidt tijdens het sporten. Piet vertelt:

*“Als ik daar kom ga ik me eerst omkleden. Dan is daar altijd een man die me een beetje helpt met hoe de fitnessapparaten werken, en wat ik allemaal moet doen... Er is een programma. De begeleider zegt welk apparaat ik moet doen en hoelang. Ik doe dan rennen en krachttraining.”*

Omdat de sportconsulent na een paar weken van Saskia hoorde dat Piet na twee keer sporten niet meer kwam, nam zij telefonisch contact met Piet op. Dit was de aanleiding voor hem om weer te gaan sporten. Sindsdien heeft de sportconsulent ongeveer eens per drie weken contact met Piet over hoe het sporten gaat. Na twee maanden wekelijks fitnessen is hij nu tijdelijk gestopt met het sporten vanwege fysieke klachten. De sportconsulent onderhoudt hierover contact met hem via telefoon of Whatsapp.

Ten slotte zou Piet het fijn vinden als hij een Beweegmaatje had die met hem mee zou gaan sporten. Hij zegt hierover:

*“Een Beweegmaatje zou extra kunnen helpen om te gaan. En dan ook dat hij mee gaat sporten. Het zou fijn zijn als dit iemand is die ik goed ken, maar ik heb dit nog nooit aan iemand gevraagd of hij dat zou willen.”*

Piet zou het fijn vinden als hij een Beweegmaatje zou hebben. Ondanks contacten hierover van de sportconsulent met een welzijnsorganisatie, is het echter nog niet gelukt deze te vinden.

#### *Tot slot*

Bij deze casus had ook de sportaanbieder een belangrijke rol, onder andere door de sporter op te vangen en persoonlijk te begeleiden. Bij deze sportschool werkt dan ook iemand die ervaring heeft met het werken met de doelgroep van Sport4All en ook deze doelgroep de mogelijkheid wil geven om te sporten. Verder valt op dat het persoonlijke contact tussen de medewerker van de sportschool en de sportconsulent, en tussen de sportconsulent en de deelnemer eraan bijdroegen dat de deelnemer bleef sporten. Het is echter nog niet gelukt om een Beweegmaatje te vinden, omdat het vinden van vrijwilligers lastig blijkt.

### 3.4 Casus 4: De woonbegeleider als aanjager

Petra woont in een voorziening voor begeleid wonen bij 's Heeren Loo en werkt bij Concern voor Werk. Door Concern voor Werk is ze aangemeld voor Sport4All. Op het moment dat de sportconsulent van MEE IJsseloevers op bezoek ging bij Petra, bleek echter dat zij onder begeleiding van 's Heeren Loo al een traject rondom een gezonde leefstijl was gestart. De aanleiding om hieraan deel te nemen was dat Petra kampte met ernstig overgewicht. Voor dit gezonde leefstijl traject sport ze nu drie keer per week een half uur. Daarnaast wandelt ze af en toe met een medebewoner.

Met Petra is daarom geen Sport4All traject opgestart, maar omdat haar ervaringen wel relevante informatie geven, beschrijven we deze casus hier wel. Petra vertelt over het traject:

*“De bedoeling is dat ik aan mijn gezondheid werk. En er is hier een begeleider die een sportopleiding heeft gedaan, en die heeft een programma helemaal voor mij gemaakt. Dat houdt in, drie keer in de week sporten. En dan wissel ik het af... rustig sporten maar dat je een lekker ritme hebt en twee keer in de week fanatiek sporten, en de week erna wisselen we het af met een keer fanatiek sporten en twee keer rustig. (...) En ik kan kiezen uit springtouw, fietsen, lopen of wandelen met begeleiding, en boksen en traplopen.”*

Petra vindt de afwisseling in verschillende beweegvormen prettig. Ze denkt dat dit bij een sportschool niet mogelijk is. Desondanks heeft ze wel vaak iemand nodig die haar stimuleert om te gaan sporten. Ze zegt hierover bijvoorbeeld:

*“Over het algemeen vind ik het sporten wel fijn om te doen, maar als ik van het werk afkom en heb gegeten, dan heb ik een inkak-momentje. En dan moet je gaan sporten, ja dan heb ik zoiets van pffffffffffff... Dan sleept mijn begeleiding me wel mee. En dan heb ik zoiets van ‘oké, ik moet wel’. (...) Ja, de wil om het te doen is er wel en dan ook nog een schop onder mijn kont van de begeleiders...”*

Leuk aan het sporten vindt Petra dat ze tijdens het bewegen ook haar hart kan luchten bij haar begeleider en met anderen kan praten. Ze vertelt:

*“Er staat altijd wel muziek aan en ik praat ook met de begeleiding over dingen en zo. Dus dat is altijd wel gezellig. Ik heb maar een keer gehad dat ik het niet zo leuk vond...”*

#### *Tot slot*

Bij Petra was een Sport4All traject niet nodig, omdat ze meedoet aan sport- en beweegactiviteiten bij de woonvoorziening waar ze woont. Hierbij is er iemand die haar meerdere malen per week stimuleert om te gaan sporten. Dit is ook wel nodig vanwege haar beperkte lichamelijke gezondheid. De sportconsulent vanuit Sport4All geeft aan dat het wel belangrijk is contact te houden met Petra en haar begeleider. Dan kan ze na het gezonde leefstijl traject bij de woonvoorziening mogelijk via Sport4All worden begeleid naar een sport- of beweegactiviteit waaraan zij blijft deelnemen.



### 3.5 Casus 5: Het belang van een Beweegmaatje

Paulien werkt bij Concern voor Werk en heeft epilepsie. Na telefonisch contact is de sportconsulent van Sport4All bij Paulien langs geweest om haar sportwensen met haar te bespreken. Ze had een duidelijke vraag, wilde zwemmen maar kan dit door haar epilepsie alleen doen onder toezicht.

Naar aanleiding van de vraag van Paulien heeft de MEE-sportconsulent bij welzijnsorganisatie Carrefour een vacature geplaatst voor een Beweegmaatje. Hier is één reactie op gekomen, waarna een koppelgesprek heeft plaatsgevonden tussen Paulien, de sportconsulent, de woonbegeleider en de vrijwilliger. Iedereen was tijdens dit gesprek enthousiast. Na twee keer mee te zijn geweest naar het zwembad, is de vrijwilliger er echter mee gestopt. De vrijwilliger stuurde naar de sportconsulent een bericht dat het toezicht houden in een warm zwembad haar toch niet goed beviel. Ze vond het niet uitdagend genoeg.

Sinds dat moment zwemt Paulien niet meer en staat bij Carrefour weer een vacature open voor een Beweegmaatje. Helaas is er nog geen nieuwe vrijwilliger gevonden. De medewerker van het vrijwilligerspunt van Carrefour vertelt dat de vacature in twee maanden tijd ook pas 11 keer is bekeken. Dit kan volgens haar meerdere oorzaken hebben. Ze vertelt:

*“De vacature staat onder sport, recreatie en vakantie, terwijl de meeste vrijwilligers geïnteresseerd zijn in vacatures op het thema zorg en welzijn. Daarnaast zijn vacatures voor een korte bepaalde tijd, zoals een maand, veel meer in trek dan vacatures zoals deze waarbij de vrijwilliger wekelijks een avond moet werken.”*

#### *Tot slot*

Deze casus is tot nu toe nog niet succesvol verlopen. Wel laat de casus duidelijk het belang zien van Beweegmaatjes. Tegelijkertijd laat deze casus zien hoe moeilijk het is om vrijwilligers hiervoor te vinden.

### 3.6 Conclusies uit de cases

Uit de cases komen vijf punten naar voren. Deze vatten we hieronder samen.

- Om deelnemers aan Sport4All te stimuleren tot sporten en bewegen is persoonlijk contact tussen de MEE-sportconsulent en de deelnemer nodig. Dit persoonlijke contact helpt de deelnemer bij het zoeken naar sport- en beweegaanbod in de omgeving dat past bij hun wensen en mogelijkheden. Daarnaast helpt het bij het zetten van de eerste stap om daadwerkelijk te gaan sporten of bewegen. Voor deze eerste stap blijkt het soms nodig dat de sportconsulent contact heeft met een begeleider van de sport- of beweegactiviteit en/of de eerste meegaat naar de sportactiviteit. Het blijkt verder belangrijk te zijn dat de sportconsulent (of iemand anders) na enkele weken nog eens contact heeft met de deelnemer over hoe het sporten of bewegen verloopt. Informele manieren van contact zoals via Whatsapp of SMS, lijken daarbij goed te werken.
- Een belangrijke voorwaarde dat deelnemers ook daadwerkelijk gaan sporten of bewegen is dat de sportconsulent de deelnemers ondersteunt bij het zoeken naar een sport- of beweegactiviteit die past bij de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. In enkele gevallen nam de sportconsulent (een deel van) het praktische zoekwerk over van de deelnemer. Dit betreft bijvoorbeeld informatie over welke sporten mogelijk zijn, waar, wat de kosten zijn en of mensen met een beperking op speciale tijden kunnen sporten.
- Bij iedere casus had de deelnemer iemand nodig die hem/haar een duw in de rug gaf om te gaan sporten of bewegen, een Beweegmaatje dus. Het bleek bij de meeste cases echter moeilijk om een Beweegmaatje te vinden in de vorm van een vrijwilliger. In sommige gevallen bleef de sportconsulent daardoor langer dan vooraf beoogd contact onderhouden met de deelnemer, om duurzaam sporten en bewegen te borgen. Andere mensen die in de cases optraden als Beweegmaatje waren de partner van een deelnemer, een persoonlijk begeleider en een sportbegeleider van een sport-school.
- Bij vier van de vijf cases is de deelnemer daadwerkelijk gaan sporten of bewegen. Zij sporten bijvoorbeeld bij een sportschool of zwemmen op speciale zwembaden. Het valt in de cases wel op dat het voor de deelnemers lastig is om te blijven sporten, vooral door fysieke klachten of doordat zij onverwacht druk worden met het verlenen van mantelzorg aan een gezinslid.

## 4 *Perspectief van de deelnemers*

In dit hoofdstuk bespreken we hoe de deelnemers Sport4All ervoeren. Hoe vonden zij het eerste contact met de sportconsulent van MEE IJsseloevers? En hoe ervoeren zij dat de sportconsulent hen begeleidde naar een sport- en beweegactiviteit? We gaan daarbij apart in op hoe de sportconsulent volgens deelnemers omging met de factoren die sportdeelname belemmeren dan wel bevorderen.

### 4.1 *Belemmerende factoren*

In de tussenrapportage stelden we vier belemmerende factoren vast voor sportdeelname van de doelgroep van Sport4All. Hierna geven we weer hoe de deelnemers Sport4All ervoeren of en op welke manier deze belemmeringen door Sport4All zijn weggenomen.

#### *Beperkte kennis over aanbod en gezonde leefstijl*

De MEE-sportconsulent bracht het sport- en beweegaanbod in omgeving in beeld voor de deelnemers aan Sport4All. Omdat veel deelnemers niet weten wat het sport- en beweegaanbod in de omgeving is, hechten zij hier veel waarde aan. Daarnaast was dit zoekwerk voor de meeste deelnemers van groot belang omdat ze zelf niet overzien welke sportactiviteiten betaalbaar zijn, welke passen bij hun wensen en mogelijkheden en waar zij goede begeleiding kunnen krijgen.

*”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.”*

De meeste deelnemers sporten om te ontspannen of om lichamelijke klachten te verminderen. Veel van hen vonden het ook voor het Sport4All traject al belangrijk om gezond te leven, maar hadden moeite dit om te zetten naar een gezonde leefstijl. Door Sport4All heeft een deel van de deelnemers ook daadwerkelijk de stap gezet om meer te gaan sporten en bewegen. Zo is een van de deelnemers door gaan nadenken over zijn sport- en beweeggedrag en vond hij het belangrijk om iets aan zijn conditie te gaan doen.

Sommige deelnemers is het nog niet gelukt om aan sport- of beweegactiviteiten deel te nemen, of om dit voor een langere periode te blijven doen. Zij zijn bijvoorbeeld wel gemotiveerd om te gaan sporten of bewegen, maar beschikken over te weinig financiële middelen om het te kunnen blijven betalen. Het gebeurt ook dat andere omstandigheden ervoor zorgen dat zij er niet aan toe komen om te (blijven) sporten of bewegen, bijvoorbeeld wanneer zij - naast het omgaan met de eigen beperking - ook moeten zorg voor een gezin of familielid. De MEE-sportconsulent stimuleert deze deelnemers wel om beweging in te passen in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld door de fiets te nemen in plaats van de bus of af en toe een rondje te gaan wandelen.

#### *Financiële belemmeringen*

Ondanks de begeleiding vanuit Sport4All lukt het twee deelnemers niet om een passende sport- of beweegactiviteit te vinden, omdat sport- en beweegaanbod voor hen te duur is. Zij krijgen hulp van de MEE-sportconsulent en een persoonlijk begeleider vanuit een zorgorganisatie om uiteindelijk iets te vinden dat voor hen betaalbaar is. De sportconsulent en de persoonlijk begeleider proberen samen met de deelnemers creatieve oplossingen te bedenken. Zo vertelt een van de deelnemers:

*”Ik heb een abonnement op de sportschool genomen van twee jaar. Dat was het goedkoopste, maar daardoor zit ik er ook wel een tijdje aan vast.”*

De MEE-sportconsulent of persoonlijk begeleider helpt uitzoeken of de deelnemers een beroep kunnen doen op het persoonsgebonden budget of andere regelingen, zoals de zorgverzekeraar, de gemeente (bijvoorbeeld in de vorm van participatiefondsen, een sportpas of het Jeugd sportfonds) of het Fonds Gehandicaptensport. Een deelnemer vertelt over hoe dit verliep:

*“We hebben samen bekeken of het sporten onder het PGB kan vallen. Maar we zagen de criteria en daar kom ik niet voor in aanmerking. Ik heb te weinig uren begeleiding. Fysiotherapie is ook te duur met een basisverzekering. Er is overal in de subsidies gesneden. Maar ik ben volledig afhankelijk van subsidies en sporten erbij is dan gewoon te duur.”*

#### **Socialemotionele factoren: angst en schaamte**

Bij enkele deelnemers aan Sport4All heeft de MEE-sportconsulent socialemotionele belemmeringen, zoals angst en schaamte om te gaan sporten, weggenomen. Voor deze deelnemers was het vooral nodig dat een eerste keer gingen sporten of bewegen, zo geven zij zelf aan. In hoeverre socialemotionele factoren voor medewerkers van Concern voor werk een reden waren om zich niet aan te melden voor Sport4All, is echter onduidelijk. Het bevragen van niet-deelnemers was geen onderdeel van dit onderzoek.

Socialemotionele factoren kunnen ook een rol spelen bij de keuze voor het type sport en de plek waar mensen gaan sporten. Het oorspronkelijke doel van Sport4All was dat deelnemers aansluiten bij bestaand georganiseerd sport- en beweegaanbod, waar mogelijk bij sportverenigingen. De deelnemers die door Sport4All zijn gaan sporten en bewegen, doen dit echter vooral binnen andere reguliere sportaanbieders (zwembaden of sportscholen) of in ongeorganiseerd verband, zoals wandelen of fietsen. Daarnaast valt op dat zij vooral kiezen voor individuele sporten.

Voor deze keuze voor de plek en het type sport zijn verschillende mogelijke verklaringen. De eerste is dat de deelnemers niet willen of durven sporten bij een sportvereniging vanwege het niveau waarop wordt gesport. Een deelnemer vertelt hierover bijvoorbeeld:

*”Ik vind het niet prettig bij een sportvereniging. Soms loop ik wel eens achter mijn wandelgroep. Dan is het te druk en praten de anderen van mijn woongroep teveel. Dan reageer ik er gewoon niet op en vind ik het fijn dat ik me even afkan zonderen.”*

De tweede mogelijke verklaring is dat de deelnemers kiezen voor een individuele sport als zwemmen of fitnessen, omdat zij het prettig vinden vrij te zijn in wanneer zij gaan sporten. De derde is dat de deelnemers het prettig vinden als zij de mogelijkheid hebben tijdens het sporten vragen te stellen aan begeleiders. Deze begeleiding kan ook helpen bij het vergroten van het zelfvertrouwen. Zo vertelt een deelnemer dat hij voor de start van het traject bang was om bij een sportschool naar binnen te gaan, maar dat hij dit door Sport4All nu wel doet:

*“In het begin vond ik het eng om naar de fitness te gaan. Maar nu niet meer, want nu ga ik ook alleen. Omdat de mevrouw van Stichting MEE in het begin met me mee ging, heb ik zelfvertrouwen gekregen en durf ik het nu zelf.”*

Wanneer deelnemers wel in groepsverband sporten, doen zij dit meestal met andere mensen met een beperking (aangepast sporten). Deze sportactiviteiten worden vaak georganiseerd vanuit een bekende omgeving, met bekende (persoonlijke) begeleiders, zoals van de zorginstelling waar zij wonen.

#### **Beperkte intrinsieke motivatie: tijd en prioriteit**

Sport4All draagt bij aan de motivatie van de deelnemers om te gaan sporten. Als een consulent met hen meedenkt en de tijd neemt om samen met de deelnemer naar mogelijkheden te zoeken, is dit voor hen een belangrijke eerste stap:

*“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.”*

Ook tijdens een traject vinden deelnemers het prettig als iemand hen stimuleert naar de sportactiviteit te blijven gaan. Bij een aantal deelnemers nam de MEE-sportconsulent deze rol op zich in het begin van het Sport4All traject. Later is dit vaak iemand uit het eigen netwerk van de deelnemer, een

vrijwilliger, ambulante begeleider of zorgverlener. In de praktijk proberen deze mensen op verschillende manieren deelnemers te stimuleren om te blijven sporten en bewegen. Bij sommige deelnemers is hiervoor een telefoontje voldoende, anderen moeten als het ware naar de sportactiviteit ‘meegeleurd’ worden. Een van de deelnemers vertelt bijvoorbeeld:

*“Mijn begeleiders moeten me soms echt meeslepen. Op een gegeven moment komen ze ook aan je deur op de dag dat ik moet sporten of ze geven met een sms aan dat ze binnen zoveel minuten bij mij zijn om te gaan sporten. Ik heb echt iemand nodig die me een duw geeft van ‘kom we gaan gewoon sporten’.”*

Drie deelnemers, die nog niet aan het sporten zijn of die met Sport4All zijn gestopt, geven aan dat zij geen tijd hebben om te sporten of bewegen en dat daarom ook niet doen. Twee van hen sporten niet meer omdat zij andere zaken of omstandigheden prioriteit geven. Zo heeft een deelnemer zich noodgedwongen afgemeld voor het Sport4All traject, omdat hij voor naaste familie moet zorgen en dan geen tijd meer over heeft voor andere zaken. Ook een ander gaat even niet meer naar de sportschool vanwege de combinatie van mantelzorg voor een langdurig zieke partner en eigen mentale problemen.

## 4.2 Bevorderende factoren

Naast vier belemmerende factoren stelden we in de tussenrapportage ook drie bevorderende factoren voor sportdeelname van de doelgroep van Sport4All vast. In deze paragraaf bespreken we of en op welke manier Sport4All inzet op deze bevorderende factoren.

### *Aansluiting bij wensen en mogelijkheden*

De sportconsulent heeft in een individueel gesprek met de deelnemers meegedacht over sport- en beweegactiviteiten die passen bij hun wensen en mogelijkheden. Zij vroeg de deelnemers naar welke type sport- of beweegactiviteit zij wilden gaan doen. Om samen met de deelnemer een sport- of beweegactiviteit te kiezen zorgde de sportconsulent dat zij de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt in beeld had. Ze zocht samen met hen via het internet welke naar sport- en beweegactiviteiten en liet het aanbod in de buurt weten dat past bij de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Daarnaast informeerde ze hen over zaken als kosten en begeleiding bij de sportactiviteit. Een deelnemer vertelt hierover:

*“Ik gaf aan dat ik fitness wel fijn vond om te doen omdat je er verschillende dingen kunt doen. Zij [sportconsulent MEE IJsseloevers] heeft daarom uitgezocht waar je dat allemaal zou kunnen doen. Maar ze gaf ook aan: hier heb je meer begeleiding en hier minder, dit is goedkoper, dit is dichterbij.”*

De meeste deelnemers wilden sporten in een omgeving die rekening houdt met hun wensen en mogelijkheden. Zij vinden het prettig dat de omgeving of apparatuur enigszins aangepast is, bijvoorbeeld in de vorm een extra verwarmd bad voor minder validen in een regulier zwembad. De deelnemers zijn er met ‘gelijken’, al is dat voor de meeste deelnemers geen randvoorwaarde en kunnen ze zich ook goed mengen met anderen. In veel gevallen zijn begeleiders aanwezig en dat vinden de deelnemers doorgaans een prettig idee. Het gaat om professionals die de sportactiviteit niet altijd leiden, maar wel toezicht houden en waar nodig kunnen helpen. Zo kregen meerdere deelnemers wat extra uitleg over de sportapparatuur:

*“Ik heb wat tips gekregen, omdat ik niet alles aan kan. Daarnaast wist ik in het begin niet hoe die apparaten werkten. Ik zit nu bij een sportschool waar mensen daar tijd voor vrij maken, maar bij een andere sportschool wilden ze me niet begeleiden.”*

De deelnemers vinden het ten slotte belangrijk dat er voldoende variatie in het sport- of beweegaanbod zit, en dat zij zelf hun tempo en frequentie kunnen bepalen. Een deelnemer vertelt hierover bijvoorbeeld:

*“Afwisseling is voor mij belangrijk. Als het steeds hetzelfde zou zijn, zou ik het misschien minder lang volhouden. En ik vind het fijn dat ik binnen mijn programma zelf kan bepalen wat voor sport ik ga doen. Bij de sportschool heb je al gauw vaste dingen die je moet doen. Dat is vrij lastig voor mij om vol te houden, want op een gegeven moment heb ik het dan wel gezien.”*

### *Inzet van Beweegmaatjes*

De meeste deelnemers hebben over de inzet van een Beweegmaatje gehoord in het contact met MEE IJsseloevers. Meerdere deelnemers gaven echter aan geen behoefte te hebben aan de hulp van een vrijwilliger. In de praktijk worden sommige deelnemers wel ondersteund door een Beweegmaatje uit hun eigen persoonlijke omgeving. Zo zijn er bijvoorbeeld deelnemers die hun partner hebben meegenomen in het eerste contact met de sportvereniging of die samen met hun partner gaan sporten. Een deelnemer:

*“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.”*

Ook de consulent van MEE IJsseloevers of een zorgbegeleider kan de deelnemer helpen bij het (blijven) sporten. Zij fungeren niet als Beweegmaatje door wekelijks mee te gaan naar de sportactiviteit, maar ondersteunen vooral bij het beginnen met sporten of bewegen. Zo is de MEE-sportconsulent met een van de deelnemers mee gegaan bij het eerste bezoek aan een sportschool. Zij heeft hem ondersteund in de kennismaking met de trainer en in de aanmelding bij de sportschool. De MEE-sportconsulent hield ook tijdens het traject contact met de deelnemer om hem naar zijn ervaringen te vragen en een eventuele terugval te voorkomen. Een deelnemer over het belang van dit blijvende contact:

*“Ik had ook gevraagd of zij [sportconsulent MEE IJsseloevers] mij eraan wilde herinneren of ik al naar de sportschool geweest was. Ik ken mezelf erg goed en weet dat ik dat soort dingen uitstel. Een herinnering was voldoende voor mij om toch te gaan.”*

Twee deelnemers hebben niet gehoord over de mogelijkheid om een Beweegmaatje in te zetten bij het sporten en bewegen. Een van hen ziet een Beweegmaatje wel als een mogelijk middel om hem over de drempel te krijgen om te gaan sporten. Hij heeft een stok achter de deur nodig en dat kan niemand in zijn nabije omgeving hem bieden.

Weinig deelnemers aan Sport4All worden momenteel daadwerkelijk ondersteund door een vrijwillig Beweegmaatje. Voor één deelnemer is de MEE-sportconsulent op zoek naar een vrijwilliger omdat deze deelnemer dit gezellig zou vinden. Hij vindt het leuker met een ander te gaan wandelen dan om alleen te gaan. Voor een andere deelnemer wordt nog een Beweegmaatje gezocht omdat dit voor hem een extra stimulans zou zijn om te gaan sporten, vooral vanwege het gezelligheidsaspect.

### *Opvang door sportaanbieder/sportbegeleider*

De sportconsulent zocht bewust naar sport- en beweegactiviteiten waar de sportbegeleiders open staan voor deelname van mensen met een beperking. De meeste deelnemers aan Sport4All zijn dan ook positief over de manier waarop zij zijn ontvangen bij de sport- of beweegactiviteit. Voor alle deelnemers die aan een sport- of beweegactiviteit hebben meegedaan, geldt dat een begeleider aanwezig was. De aanwezigheid van een dergelijke professionele en/of vrijwillige begeleider geeft de deelnemers een veilig gevoel. Een deelnemer:

*“In de sportschool is er altijd iemand die me helpt. Ik krijg begeleiding van onderdeel naar onderdeel. De begeleider heeft een programma en vertelt me welk apparaat ik moet gebruiken en hoe de apparatuur werkt. De begeleider is er niet speciaal voor mij, maar ik ben er wel blij mee.”*

Een deelnemer heeft een minder goede ervaring met de sportbegeleider bij de sportschool. Zij werd er vriendelijk ontvangen, maar moest vervolgens om aandacht vragen bij de sportbegeleiding:

*“Ik vond de begeleiding niet zo professioneel. Ik moest in het begin zelf vragen of iemand mij kon uitleggen hoe de apparaten werken, want dat weet ik niet allemaal. Ze zijn een of twee keer met me mee gelopen en daarna moest ik het zelf doen.”*

Persoonlijk begeleiders kunnen het sporten ook gebruiken om met hun ‘cliënten’ in gesprek te gaan. De deelnemers vinden het ook prettig als zij door de begeleiders gestimuleerd worden, want dat werkt voor hen goed.

## 5 *Ervaringen samenwerkingspartners*

In dit hoofdstuk bespreken we eerst de ervaringen van enkele samenwerkingspartners met Sport4All. Het gaat vooral over hoe Sport4All is georganiseerd. Daarna gaan we in op de ervaringen van sportverenigingen met de doelgroep van Sport4All. Proberen zij de doelgroep van Sport4All te betrekken bij hun activiteiten? Zo ja, waarom en hoe? En zo nee, waarom niet?

### 5.1 *Samenwerkingspartners*

In deze paragraaf bespreken we hoe enkele samenwerkingspartners aankijken tegen een aantal thema's rondom de organisatie van Sport4All. Dit zijn Concern voor Werk, welzijnsorganisatie Carrefour en verschillende sport- en beweegaanbieders, zoals sportverenigingen en sport- en gezondheidscentra. We bespreken achtereenvolgens het aanmelden van deelnemers, het vinden van Beweegmaatjes en het leggen van verbindingen met sportverenigingen.

#### *Aanmelden van deelnemers*

De eerste stap in een Sport4All traject is de aanmelding van de deelnemer. Dit werd in Flevoland gedaan door Concern voor Werk. De werkbegeleiders en het management van Concern voor Werk hebben via persoonlijk contact en via promotiemateriaal op de werkvloer en bij de salarisstroken, Sport4All onder de aandacht gebracht bij de medewerkers. Dit leverde ongeveer 50 aanmeldingen op. Van deze 50 aanmeldingen zijn 16 werknemers daadwerkelijk gestart met Sport4All, waardoor het aantal deelnemers lager was dan beoogd (zie hoofdstuk 1 pagina 4). De samenwerkingspartners geven twee verklaringen voor het uitblijven van de beoogde deelnemersaantallen. De belangrijkste verklaring is dat een deel van de beoogde financiering vanuit gemeenten niet is doorgegaan. Ook de door MEE IJsseloevers extra aangeschreven fondsen hebben geen subsidie verleend voor de uitvoering van Sport4All. Het uitblijven van de verwachte financiering vanuit de gemeenten heeft mogelijk te maken met de bezuinigingen en/of de 'drukte' rondom de decentralisaties binnen het sociaal beleid. Daarnaast vragen de geïnterviewde samenwerkingspartners zich af of deelnemers niet ook gevonden hadden kunnen worden op andere vindplekken, zoals via zorgverleners of ambulante begeleiders.

#### *Vinden van Beweegmaatjes*

Om het blijvend sporten of bewegen te bevorderen zie MEE een belangrijke rol voor Beweegmaatjes binnen Sport4All. In hoofdstuk 2 en 3 zagen we echter dat het vinden van vrijwilligers hiervoor moeizaam verloopt. Om Beweegmaatjes te vinden werkt MEE IJsseloevers samen met het vrijwilligerspunt van welzijnsorganisatie Carrefour. Dit vrijwilligerspunt heeft vacatures (op het moment dat wij contact opnamen in juni 2015 in totaal 280) voor vrijwilligerswerk bij organisaties als thuiszorgaanbieders, buurtwerk en scoutingverenigingen. Daarnaast heeft MEE IJsseloevers geprobeerd om bij de sport- en beweegactiviteiten Beweegmaatjes te vinden. Bij zowel het zwembad als een atletiekvereniging is dit niet gelukt. Op beide plekken vraagt het al veel energie om met de beperkte groep van bestaande vrijwilligers de accommodatie en vereniging te runnen.

Het vinden van vrijwilligers voor structurele vacatures, zoals veel van de Beweegmaatjes, is daarnaast lastiger dan voor tijdelijke (maximaal een maand) vacatures in zorg of welzijn, zo vertelt de door ons geïnterviewde medewerker van het vrijwilligerspunt. Deze medewerker gaf daarnaast aan dat vooral vacatures populair zijn waarbij de vrijwilliger niet vastzit aan specifieke momenten waarop de werkzaamheden moeten plaatsvinden. De medewerker van het vrijwilligerspunt vertelt:



*“Een Bewegingmaatje moet iedere week op dezelfde avond mee naar een sportactiviteit. Veel vrijwilligers vinden dat vervelend, vooral omdat het ’s avonds is. Daarnaast is het vaak onduidelijk voor welke periode het is. Als het nu voor een maand zou zijn, zijn misschien meer mensen geïnteresseerd. En dan moet sport ook nog eens de interesse zijn van de vrijwilliger. De vacature staat nu namelijk onder het kopje Sport, recreatie en vakantie.”*

### ***Verbinding met sportverenigingen***

De gedachte achter Sport4All is dat iedere vorm van sporten en bewegen voor de doelgroep een stap vooruit is, of dit nu wandelen of fietsen is met een bekende, sporten in een fitnesscentrum of meedoen bij een sportvereniging.

Vanuit de gedachte dat sporten in een nieuwe sociale omgeving met mensen zonder beperking een extra stimulans kan zijn voor duurzame sportdeelname en voor de sociale en mentale gesteldheid van de doelgroep van Sport4All, zoekt Sport4All ook de aansluiting bij reguliere sportverenigingen. De meeste sportverenigingen hebben echter (nog) geen speciaal sportaanbod voor de doelgroep van Sport4All. Wel heeft de atletiekvereniging uit de gemeente Noordoostpolder een aanvraag ingediend voor een subsidie vanuit de Sportimpuls. Als de subsidieaanvraag van deze atletiekvereniging wordt gehonoreerd, is het mogelijk daar een activiteit te starten waaraan Sport4All-deelnemers op laagdrempelige wijze kunnen deelnemen. Een vrijwilliger van de atletiekvereniging vertelt hierover:

*“We willen proberen via het speciaal onderwijs, woonvoorzieningen, MEE IJsseloevers en zorgorganisaties de doelgroepen van deze organisaties aan het bewegen te krijgen bij onze atletiekvereniging. Dit bewegen is wandelen, hardlopen of atletiek. Wandelen heeft hierbij prioriteit omdat dit het meest laagdrempelig is.”*

De vrijwilliger van de atletiekvereniging heeft verder de ervaring dat met laagdrempelige activiteiten de kans het grootst is dat mensen met een beperking gaan bewegen. Daarom wil de atletiekvereniging starten met lessen op locatie. Dit wil zeggen bij een woonvoorziening of in het speciaal onderwijs. Na de lessen op locatie kunnen deelnemers dan meedoen aan een bestaande (of speciale) wandel- of atletiekgroep op de verenigingslocatie, zo is de gedachte. Vanwege mogelijke grote niveauverschillen is bij deelname aan bestaande groepen volgens de geïnterviewde wel extra begeleiding van deze groepen nodig.

Ook een Buurtsportcoach van Carrefour geeft aan dat sportverenigingen extra ondersteuning nodig hebben bij het begeleiden van de doelgroep van Sport4All. Zelf geeft Carrefour meer algemeen pedagogisch advies aan sportverenigingen, bijvoorbeeld over hoe om te gaan met de dynamiek binnen de jeugdteams. De geïnterviewde medewerker van Carrefour vindt Sport4All een goed project en denkt dat MEE de geschikte partij is om dit uit te voeren. Hij vertelt:

“Bij Sport4All gaat het toch om individuele begeleiding naar een sportactiviteit. Dan is kennis over de doelgroep nodig, en deze kennis hebben de medewerkers van MEE.”

## **5.2 Ervaringen sportaanbieders**

In deze paragraaf gaan we in op de ervaringen van sportaanbieders, veelal sportverenigingen, met mensen met een beperking. We bespreken eerst of en op welke manier zij de doelgroep van Sport4All betrekken bij het sport- en beweegaanbod. Waarom willen zij deze doelgroep wel of niet opvangen in hun reguliere of aangepaste sportactiviteiten? En wat zijn hun ervaringen hiermee? Daarna zetten we op een rij wat de sportaanbieders nodig hebben om mensen met een beperking te laten sporten en bewegen bij hun reguliere en aangepaste sportactiviteiten.

### ***Het sportaanbod voor de doelgroep van Sport4All***

Van de dertien sportaanbieders die wij interviewden, betrekken twaalf sportaanbieders mensen met een beperking bij het sportaanbod, vooral gericht op jeugd met een beperking. Dit is niet verassend omdat we voor de groepsinterviews sportaanbieders hebben benaderd die mensen met een beperking willen opvangen in hun reguliere sportactiviteiten en/of die over aangepast sport- en beweegaanbod beschikken.

De meeste sportaanbieders hebben voor de mensen met een beperking speciaal sportaanbod in aparte groepen (aangepast sporten), omdat de sportbegeleiders dan eenvoudiger kunnen aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de sporters met een beperking. Een voetbalteam met kinderen uit het speciaal basisonderwijs speelt daarom op een klein veld. Een vrijwilliger van een sportvereniging vertelt:

*“Je moet mensen met een licht verstandelijke beperking niet op de vrijdagavond laten sporten, maar een keer in de ochtend. Aan het einde van de week zijn ze namelijk helemaal stuk van de drukke werkweek. In de ochtend zijn ze nog fris en kunnen ze het sporten beter aan.”*

Een ander deel van de sportaanbieders probeert maatwerk te bieden door de sportactiviteit voor de doelgroep aan te passen, speciale teams voor hen op te zetten of meer begeleiding in te zetten. Zo worden meiden met een beperking bij een gymnastiekvereniging enkele groepen lager ingedeeld om ervoor te zorgen dat zij niet het gevoel hebben dat zij minder kunnen dan anderen. Dat werkt voor hen goed. Een korfbalvereniging heeft de spelvorm aangepast door in kleine teams te sporten. En een vrijwilliger van een duikvereniging heeft een opleiding gevolgd om een sporter met een beperking individueel te begeleiden. Bij het duiken zijn per sporter met een beperking meerdere (2 of 3) vrijwilligers nodig.

Een van de sportaanbieders betreft mensen met een beperking niet bij het sportaanbod. Door de kleinschaligheid van deze vereniging merken zij dat het voor de doelgroep moeilijk is om mee te doen. Deze vereniging is wel geïnteresseerd om aanbod voor mensen met een beperking op te zetten.

#### ***Meedoen in reguliere sport/beweegactiviteiten***

De sportverenigingen die de doelgroep van Sport4All bij het sportaanbod betrekken, hebben als uitgangspunt dat iedereen bij hun vereniging moet kunnen sporten. Zij streven ernaar dat het voor mensen met een beperking normaal wordt mee te doen met sport. Zij merken wel dat het lastig is deze doelgroep aan hun sportvereniging te binden. Daardoor lukt het bijvoorbeeld niet om een volwaardig team van G-sporters te kunnen vormen.

Bij drie sportaanbieders doen de sporters met een beperking (ook) mee met de reguliere sportactiviteiten. Met kleine aanpassingen zorgen zij ervoor dat de sporters met een beperking gewoon mee kunnen draaien met de rest van de sporters. Een vrijwilliger vertelt hierover:

*“Veel van deze jongens hebben een concentratieprobleem. We hebben een mat in de hoek van de zaal waar zij even hun energie kwijt kunnen als dat nodig is. Maar ze moeten dan wel opletten dat als ze aan de beurt zijn, ze er wel gewoon weer zijn. Over het algemeen gaat dit heel goed.”*

Twee professionals, één van een vitaliteitsbedrijf en één van een algemeen sportcentrum, willen dat mensen met een beperking via hun organisatie gaan sporten bij een sportclub. Zij denken dat dit de kans op duurzame sportdeelname vergroot.

*“Als mensen met een beperking via een onderwijsinstelling of zorgverlener bij ons terecht komen om te sporten, willen we dat ze vervolgens kunnen doorstromen naar een sportclub. Als dit gebeurt, merken we vaak dat het maar van korte duur is. De zorgverzekeraar die het sporten bij ons heeft vergoed, kijkt ons hier dan op aan. De mensen stoppen met sporten, omdat ze bij de vereniging net buiten de boot vallen, of omdat ze toch het niveau net niet aan kunnen.”*

#### ***Trainers die kunnen omgaan met de doelgroep***

Sportaanbieders vinden het belangrijk om de doelgroep individuele begeleiding te bieden. Het is voor hen echter lastig voldoende vrijwilligers te vinden die mensen met een beperking kunnen begeleiden, zeker omdat soms meerdere vrijwilligers nodig zijn per sporter. Dit heeft gevolgen voor de sportmogelijkheden van de doelgroep van Sport4All. Zo stelde één vereniging dat de beperking van een sporter niet te ernstig moet zijn, want zij kunnen geen extra begeleiding organiseren. Verder wordt bij een atletiekvereniging een team met sporters met een autistische stoornis steeds kleiner, omdat er onvoldoende vrijwilligers zijn die dit team kunnen en willen begeleiden. Een Goalball vereniging - een sport voor blinden en slechtzienden - heeft geen trainer meer. Ze proberen dit nu via een sportopleiding te regelen. Sportverenigingen proberen ook via de vrijwilligerscentrale vrijwilligers te werven, maar daar melden steeds minder mensen zich aan. Een atletiekvereniging heeft een groep van meer-



dere trainers opgeleid die de G-atleten begeleidt. Hierdoor hoeft niet iedere week dezelfde trainer voor de groep te staan, maar kunnen ze elkaar afwisselen.

Sportverenigingen die draaien op vrijwilligers, hebben behoefte aan ondersteuning over hoe om te gaan met sportaanbod voor mensen met een beperking. Deze professionele verenigingsondersteuner zou volgens hen bijvoorbeeld kunnen helpen met het opzetten van passend beweegaanbod, het aanvragen van subsidies, en met manieren om deze mensen op een prettige wijze op te vangen binnen de vereniging. Deze ondersteuning kan volgens de geïnterviewden bijvoorbeeld verleend worden door Sportservice Flevoland of door een verenigingsondersteuner of Buurtsportcoach in de eigen gemeente.

#### *Vorm van samenwerking zorg en sport*

Meerdere sportaanbieders vinden het prettig als zij één aanspreekpunt hebben in de samenwerking met een zorg- of hulporganisatie. Hun ervaring is daarnaast dat het begeleiden van mensen met een beperking naar een sportactiviteit goed verloopt als bij de vindplekken mensen aanwezig zijn die zich inzetten voor de sportdeelname van de doelgroep. Zo wordt een voetbalteam van een school in het speciaal basisonderwijs georganiseerd en begeleid door de directeur van de school, die ook vrijwilliger is bij de voetbalclub. Bij een atletiekvereniging zorgt een van de leden die werkt bij een zorgorganisatie voor het werven van leden met een beperking en het bij andere hulpverleners onder de aandacht brengen van de sportmogelijkheden voor mensen met een beperking bij deze atletiekvereniging.

#### *Financiële middelen om voorwaarden op orde te brengen*

Veel sportaanbieders willen dat de begeleiding van mensen met een beperking door professionals wordt gedaan. Dergelijke professionele begeleiding is echter duur, zeker in vergelijking met begeleiding door vrijwilligers. Zeker voor sportverenigingen die draaien op vrijwilligers is het daarom vaak niet mogelijk professionele begeleiders in te zetten. Verder moeten de sportverenigingen kosten maken voor het vervoer, materiaal en voor een (geschikte) accommodatie. Voor sportaanbieders die ook of vooral regulier sportaanbod verzorgen is dit lastig, zo geven zij aan, vooral omdat subsidiemogelijkheden voor de ontwikkeling en organisatie van sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een beperking, zoals de Sportimpuls, vaak niet structureel zijn. Sportaanbieders die zich specifiek richten op mensen met een beperking kunnen vaker rekenen op subsidies (bijv. via het Fonds Gehandicaptensport).

## 6 Conclusies en aanbevelingen

In dit onderzoek geven wij antwoord op de onderzoeksvragen. We gaan achtereenvolgens in op het aantal deelnemers aan Sport4All, de factoren die mensen met een beperking helpen om te (gaan) sporten en/of bewegen en de factoren die hen hierbij belemmeren, en hoe Sport4All omging met deze factoren. Vervolgens geven we handreikingen over hoe organisaties als MEE IJsseloevers mensen met een beperking kunnen ondersteunen bij het vinden van een sport- en beweegactiviteit die past bij hun wensen en mogelijkheden.

### 6.1 Conclusies

#### *Aantal deelnemers*

In totaal hebben ongeveer 50 mensen zich via Concern voor Werk aangemeld voor Sport4All. Van deze aanmeldingen zijn 16 mensen gestart met Sport4All. De belangrijkste oorzaak voor het lage aantal deelnemers is dat Sport4All minder financiële middelen tot haar beschikking had dan verwacht. Investerings in het programma bleven uit door gemeentelijke bezuinigingen en doordat fondsen geen extra financiële middelen hebben toegekend. Met de beschikbare middelen heeft MEE IJsseloevers zich vooral gericht op het succesvol uitvoeren van Sport4All bij een selecte groep deelnemers. Een andere oorzaak voor het lage aantal deelnemers is dat het sporten en bewegen plaatsvindt buiten werktijd. Dat was voor een aantal potentiële deelnemers reden om niet mee te doen. Voor het onderzoek betekende het lagere aantal aanmeldingen dat niet een steekproef van deelnemers is geïnterviewd, maar dat vrijwel alle Sport4All-deelnemers zijn geïnterviewd.

#### *Benutten van bevorderende factoren*

Via de sportconsulent van MEE IJsseloevers is het Sport4All gelukt in ieder geval twee van de drie bevorderende factoren te benutten. De deelnemers ervoeren vooral het persoonlijke gesprek met de sportconsulent als prettig en zinvol, omdat dit hen hielp een sport- of beweegactiviteit te vinden die aansloot bij hun wensen en mogelijkheden (de eerste bevorderende factor).

In lijn met eerdere onderzoeken blijkt overigens dat de deelnemers aan Sport4All de voorkeur geven aan individuele sporten in georganiseerd of ongeorganiseerd verband (Mangerud, Bjerkeset, Lydersen & Indredavik, 2014; Srinivisan, Pescatello & Bhat, 2014). Individuele sporten in georganiseerd verband zijn zwemmen tijdens speciale uren in een zwembad of fitnessen bij een sportcentrum. Voorbeelden van individuele sporten in ongeorganiseerd verband zijn fietsen of wandelen. De deelnemers geven de voorkeur aan individuele sporten, omdat zij dan zelf kunnen kiezen wanneer zij gaan sporten en omdat zij dan op hun eigen niveau kunnen sporten.

Sport4All benutte de tweede bevorderende factor - geschikte begeleiding - door de deelnemers te introduceren bij sportcentra of andere sportaanbieders die open staan en kennis hebben van mensen met een beperking. De sportconsulent van MEE IJsseloevers heeft daarom vaak contact met de sportbegeleiders voordat de deelnemer gaat sporten of bewegen. Voor duurzaam sporten of bewegen blijkt het ook nodig te zijn dat de deelnemer in ieder geval de eerste paar keer persoonlijk wordt ontvangen door een sportbegeleider. Een deel van de sportaanbieders zou graag professionele begeleiding krijgen bij het opvangen van de doelgroep van Sport4All.

De derde bevorderende factor - een sociale omgeving die stimuleert tot sporten en bewegen - is deels benut. De sportconsulent probeerde samen met de deelnemers een Beweegmaatje te vinden, bijvoorbeeld in de vorm van een vrijwilliger via een welzijnsorganisatie of vrijwilligerscentrale of iemand uit het eigen netwerk van de deelnemer (de partner of een vriend(in)). Het vinden van vrijwilligers als Beweegmaatje bleek echter lastig, vooral omdat de meeste vrijwilligers op zoek zijn naar tijdelijke vacatures (Dekker & De Hart, 2010). De mensen die optraden als Beweegmaatje binnen

Sport4All waren daardoor vooral mensen uit het eigen netwerk van de deelnemers en in een enkel geval een sportbegeleider. Het sporten met iemand uit het eigen netwerk wordt door de deelnemers als gezellig ervaren.

### *Wegnemen van belemmerende factoren*

Sport4All nam bij de deelnemers in ieder geval de belemmering weg dat deelnemers weinig kennis hebben over sport- en beweegmogelijkheden. Daarnaast nam Sport4All deels de beperkte motivatie voor sporten en bewegen weg. Net als bij de bevorderende factoren was het persoonlijke contact tussen de sportconsulent en de deelnemer hierbij doorslaggevend. Tijdens dit contact ondersteunde de sportconsulent bij het vinden en verwerken van informatie over sporten en bewegen en de sport- en beweegmogelijkheden in de omgeving. Dit was nodig omdat de meeste deelnemers hier onbekend mee waren (de eerste belemmering).

Sport4All neemt de beperkte motivatie om te sporten (de tweede belemmering) deels weg door het gesprek tussen de sportconsulent en de deelnemer. Om het sporten en bewegen ook de eerste periode na deze eerste stap bij de deelnemers hoog op de agenda te houden was het bij een deel van de deelnemers nodig dat de sportconsulent hen er om de paar weken aan bleef herinneren. Dit gebeurde bijvoorbeeld via een telefoontje of een bericht via Whatsapp. Of de deelnemers hierdoor ook op de langere termijn gemotiveerd blijven om te sporten en bewegen, en hier prioriteit aan blijven geven, is echter nog onduidelijk.

Om de derde belemmering - beperkte financiële mogelijkheden - weg te nemen, sprak de sportconsulent met de deelnemers over mogelijke subsidies of gemeentelijke tegemoetkomingen. Deze subsidies en tegemoetkomingen bleken in de praktijk echter niet altijd voldoende om de sportwens van de deelnemers te kunnen vervullen, vooral omdat veel van de deelnemers wilden sporten bij relatief dure sport- en beweegaanbieders, zoals een sportcentrum. Het lijkt er dus op dat Sport4All financiële belemmeringen (nog) niet heeft kunnen wegnemen. Enkele deelnemers kozen daarom voor fietsen of wandelen.

Het is onduidelijk of Sport4All de vierde belemmering - angst en schaamte - wegneemt. Mogelijk dat het lage aantal aanmeldingen voor Sport4All deels kan worden verklaard door schaamte voor de eigen lichamelijke gezondheid. Daarnaast blijkt uit de interviews ook dat de keuze voor individuele sporten een gevolg kan zijn van een zekere angst voor contact met andere mensen. Bovendien blijkt het niveauverschil met de sporters zonder beperking voor een deel van de sportverenigingen en begeleiders van teamsporten een reden om mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking niet zomaar op te nemen in de reguliere teams. De begeleiding van deze teams zou te veel tijd kosten.

### *Slotconclusie*

We kunnen concluderen dat Sport4All mensen met een beperking helpt bij het zetten van de eerste stap naar een sport- of beweegactiviteit. Het belangrijkste daarbij is dat de sportconsulent de deelnemers ondersteunt bij:

- a. Het krijgen van overzicht over de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt, en;
- b. Het nemen van het initiatief om ook daadwerkelijk te starten met sporten en bewegen.

Dat vooral mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking deze persoonlijke ondersteuning nodig hebben, sluit aan bij wat bekend is uit eerder onderzoek. Deze groep ervaart problemen bij het vinden en verwerken van informatie (Kleinert, Browder & Towles-Reeves, 2009). Daarnaast is het voor deze groep lastig om prioriteiten te stellen en kunnen zij moeilijk omgaan met veranderingen (Willner, Bailey, Parry & Dymond, 2010). Of Sport4All ook leidt tot duurzame sportdeelname onder de deelnemers is nog onduidelijk.

## **6.2 Aanbevelingen**

Hieronder doen wij aanbevelingen hoe organisaties als MEE IJsseloevers met programma's als Sport4All mensen met een beperking kunnen ondersteunen bij het vinden van sport- en beweegactiviteiten, en bij het starten met sporten en bewegen.

### *Ga door met het benutten van de bevorderende factoren*

Sport4All heeft de bevorderende factoren voor sporten en bewegen met succes benut. Hierdoor hebben de deelnemers een sport- of beweegactiviteit gevonden die past 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 beter te helpen dan enkel het wegnemen van de belemmerende factoren voor hun sportdeelname. Geen van de deelnemers gaf immers aan te sporten of bewegen, omdat zij beschikten over voldoende financiële middelen. Zij sporten of bewegen omdat ze er plezier aan beleven, of omdat ze het gezellig vinden te wandelen met een familielid of buurtbewoner. Daarom bevelen wij aan door te gaan met het benutten van de bevorderende factoren. Het persoonlijke gesprek waarin de sportconsulent en de deelnemer samen zoeken naar een sport- of beweegactiviteit, blijkt een goede manier om dit te doen. Hiernaast kan MEE IJsseloevers in de vorm van trainingen de deskundigheid bevorderen van trainers en sportbegeleiders rondom het omgaan met mensen met een beperking.

### *Maak keuzes in het wegnemen van de belemmerende factoren*

Het is Sport4All niet gelukt alle belemmeringen voor sporten en bewegen onder de doelgroep weg te nemen. We bevelen daarom aan keuzes te maken in de belemmeringen waar programma's als Sport4All zich op richten. Via persoonlijk contact met de doelgroep is het mogelijk hen te helpen bij het krijgen van overzicht in de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt en het zetten van de eerste stap (prioriteit/motivatie) tot deelname. Het wegnemen van financiële belemmeringen valt buiten de mogelijkheden van programma's als Sport4All. Het wegnemen van sociaal-emotionele belemmeringen lukt deels, maar het is de vraag of hier de aandacht moet liggen. De kans op duurzaam sporten of bewegen lijkt immers het grootst bij activiteiten waarbij de deelnemer zich veilig en gemakkelijk voelt.

### *Denk vanuit de sportwens, niet vanuit het sportaanbod*

De belangrijkste bevorderende factor voor sporten en bewegen onder mensen met een beperking, is het aansluiten bij de sportwens en de mogelijkheden van de individuele deelnemer. Uit eerdere studies en dit onderzoek weten we dat deze mensen de voorkeur geven aan een individuele sport in recreatieve vorm (met de nadruk op plezier), in georganiseerd of ongeorganiseerd verband. We bevelen aan om bij het ontwikkelen van nieuw sportaanbod voor deze groep te denken vanuit deze bevinding en niet lukraak nieuw aanbod op te zetten. Dit betekent dat MEE IJsseloevers vooral de samenwerking zou moeten zoeken met sportcentra, zwembaden, atletiekverenigingen, fietsverenigingen of soortgelijke sportaanbieders. Op deze manier kunnen de deelnemers aan Sport4All op hun eigen niveau sporten en zijn zij toch onder de mensen.

### *Ontwikkelen van nieuwe sport- en beweegprogramma's voor mensen met een beperking*

Nu gemeenten verantwoordelijk zijn voor de invulling van het sociaal beleid lijken zij de aangewezen partij om te helpen bij het opzetten en onderhouden van sport- en beweegprogramma's voor mensen met een beperking. Deze programma's kunnen zich richten op het organiseren van nieuw aanbod en op het helpen van mensen bij het vinden van een sport- of beweegactiviteit. Als gemeenten hier inderdaad prioriteit aan geven, kunnen zij aansluiten bij het landelijke programma Sport en Bewegen in de Buurt van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bijvoorbeeld door de inzet van Buurtsportcoaches of ondersteuning bij Sportimpuls aan te vragen. Verder kunnen gemeenten - en regionale organisaties zoals MEE IJsseloevers en Sportservice Flevoland - zorg- en welzijnsorganisaties stimuleren hun deelnemers te begeleiden naar een sport- of beweegactiviteit. Dergelijke veranderingen binnen zorg en welzijn en binnen de sport, vragen echter wel om een lange adem (Hermens, Los & De Meere, 2014). Daarom zijn tweejarige subsidies, zoals de Sportimpuls, vaak onvoldoende en is het belangrijk dat lokale partijen dit overnemen. Een specifiek aandachtspunt voor uitgestrekte gemeenten, zoals in het werkgebied van Sport4All maar ook in de Achterhoek, Zeeland en Groningen, is dat het vaak niet haalbaar is sportteams samen te stellen voor speciale groepen.

### *Vindplaatsen*

MEE IJsseloevers heeft ervoor gekozen om in de provincie Flevoland deelnemers voor Sport4All te vinden via de sociale werkvoorziening Concern voor Werk. Concern voor Werk heeft hier alle medewerking aan verleend. Dit resulteerde in 50 aanmeldingen voor Sport4All. Meerdere geïnterviewden gaven daarnaast aan dat ook plekken waar de doelgroep in de vrije tijd contact heeft met begeleiders

geschikte vindplekken zijn. We bevelen daarom aan om sporten en bewegen bij mensen met een beperking onder de aandacht te brengen via sociale werkvoorzieningen en via andere vindplaatsen. Hierbij valt te denken aan woonvoorzieningen, ambulante begeleiding, huisartsen, zorginstellingen en scholen. Het lijkt ook zinvol Sport4All onder de aandacht te brengen bij sociale wijkteams.

### *Zoek nieuwe vormen van Beweegmaatjes*

Waar het sporten met een Beweegmaatje voor veel deelnemers aan Sport4All een extra stimulans was of zou zijn, bleek het lastig om Beweegmaatjes te vinden via de vrijwilligerscentrale of een welzijnsorganisatie. We bevelen aan dat MEE IJsseloevers verkent op welke andere manieren zij deelnemers kunnen helpen bij het vinden van een Beweegmaatje. Het eigen netwerk van de deelnemer ligt het meest voor de hand. Daar waar een maatje uit het eigen netwerk betrokken was, ervoeren de deelnemers dit als gezellig, plezierig en een stimulans om te gaan sporten. Voor het meesporten of meegaan naar een sportaanbieder zou MEE IJsseloevers ook naar vrijwilligers kunnen zoeken via mbo- of hbo-opleidingen in de velden sport, zorg en welzijn. Een andere mogelijkheid is vrijwilligers te werven via de gemeenten waar mensen vrijwilligerswerk doen als tegenprestatie voor een uitkering. Ten slotte kunnen veel Sport4All-deelnemers ook zelf naar de sportactiviteit, maar hebben zij wel baat bij iemand die hen eraan helpt herinneren. Dit herinneren kan via een telefoontje of een sms/Whatsapp bericht. Een vrijwilliger hiervoor is eventueel te vinden via een welzijns- of vrijwilligersorganisatie. Een alternatief zou iemand bij de sportaanbieder kunnen zijn. Deze is immers ter plekke aanwezig om de sporter te begeleiden en hem/haar na te bellen bij afwezigheid.

### *Duurzaam sporten en bewegen*

Het meedoen aan Sport4All en het durven nemen van de eerste stap om te gaan sporten of bewegen is belangrijk voor het welzijn van mensen met een beperking. Om naast welzijnsinstellingen ook resultaten te bereiken op de lichamelijke gezondheid van de deelnemers is duurzaam sporten en bewegen noodzakelijk. Voor veel mensen is blijven bewegen lastig. Dit geldt voor iedereen en in het bijzonder voor mensen met een beperking. Op basis van dit onderzoek is het nog niet mogelijk uitspraken te doen over of de eerste stap richting sporten en bewegen, die de deelnemers dankzij Sport4All zetten, ook zorgt voor duurzame sport- en beweegdeelname. We bevelen daarom aan dat MEE IJsseloevers 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 hier de reden voor is en of daar iets aan te doen is. Het is daarnaast belangrijk uit te zoeken wat sporten en bewegen betekent voor de deelnemers, ook als zij slechts enkele malen sporten of bewegen.

## *Literatuur*

Dekker, P. & J. de Hart (2010) Vrijwilligerswerk in de sport. In: Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J. de & Breedveld, K. (red.), *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Den Haag: SCP (69-84).

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

Hermens, N., Los, V. & F. de Meere (2014). *Sportverenigingen helpen Rotterdam vooruit. Vier jaar Sportplusprogramma in Rotterdam: hoe nu verder?* Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Hermens, N., Los, V. & A. Jansma (2015). *Sport4All: Normaal waar het kan en speciaal als dit moet. Tussenrapportage Oktober 2014*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

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

Mangerud, W.L., Bjerkeset, O., Lydersen & M.S. Indredavik (2014). Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8(2)

Srinivasan, S.M., Pescatello, L.S. & A.N. Bhat (2014). Current Perspectives on Physical Activity and Exercise Recommendations for Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorders. *Physical Therapy*, 94(6), 875-889.

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.

Vliet, J. van (2013). *Eindrapportage Project Sport4All*.

## *Bijlage 1 Onderzoeksmethoden en dataverzameling*

### **Onderzoeksvraag 1 en 2**

Onderzoeksvraag 1 en 2 zijn beantwoord in 2014. Om deze onderzoeksvragen te beantwoorden zijn onderstaande activiteiten ondernomen.

#### *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 literatuurstudies 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.<sup>5</sup> 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.

---

5 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)

### Onderzoeksvraag 3

Om onderzoeksvraag 3 te beantwoorden, hebben we in mei en juni op drie manieren gegevens verzameld:

- Open interviews met de deelnemers aan Sport4All.
- Casusonderzoek bij vijf Sport4All-trajecten.
- Interviews met stakeholders.

#### *Interviews deelnemers Sport4All*

Twee onderzoekers hebben 11 van de 16 mensen die zijn aangemeld voor Sport4All geïnterviewd. De 11 interviews vonden plaats bij de sociale werkvoorziening waar de deelnemers werkzaam zijn. Het ging om 5 mannen en 6 vrouwen. Zij zijn door Concern voor Werk, locaties Emmeloord (n=8) en Lelystad (n=3), aangemeld voor een Sport4All-traject. De interviews met de deelnemers duurden ongeveer 30 minuten en zijn door een van de onderzoekers letterlijk uitgewerkt. In de interviews is gesproken over de ervaringen van de deelnemers met Sport4All en of het traject hun drempels en belemmeringen om te sporten/bewegen heeft weggenomen.

Doordat het aantal aanmeldingen voor Sport4All uiteindelijk lager lag dan verwacht, was het niet mogelijk om net als voor het beantwoorden van onderzoeksvraag 1 en 2, 21 deelnemers te interviewen. Vijf van de 16 mensen die voor Sport4All waren aangemeld, zijn niet geïnterviewd omdat zij niet bereikbaar waren (n=3) of omdat zij ervoor kozen toch niet deel te nemen aan Sport4All (n=2). Degenen die niet bereikbaar waren, werkten niet meer bij Concern voor Werk of waren niet aanwezig op het moment van interviewen. De onderzoekers hebben nog geprobeerd met deze deelnemers een telefonisch interview af te nemen. Twee van hen waren echter telefonisch onbereikbaar en de ander wilde niet meewerken aan een telefonisch interview. Een van de beoogde geïnterviewden die toch niet deelnam aan Sport4All, wilde bij nader inzien niet in de vrije tijd. De ander was zelf al vaker gaan sporten.

#### *Casusonderzoek*

Om inzicht te krijgen in hoe Sport4All mensen met een beperking begeleidt naar sport- en beweegactiviteiten, hebben we de Sport4All-trajecten van vijf deelnemers uitvoeriger onderzocht. Over het traject bij deze deelnemers is ook een interview afgenomen met de sportconsulent van MEE IJsseloevers. In dit gesprek hebben wij gevraagd welke stappen nodig waren om de deelnemer naar een passende sport- of beweegactiviteit te begeleiden en wat daarbij goed of minder goed verliep. Daarnaast is, indien betrokken, een telefonisch interview afgenomen met iemand van de organisatie die de sportactiviteit organiseert. Deze interviews gingen over hoe de deelnemers bij de sportactiviteit werden opgevangen, wat nodig was/is voor structurele sportdeelname van de deelnemer, en over de contacten tussen de sportbegeleider, de deelnemer en de sportconsulent van Sport4All.



### *Interviews stakeholders*

Om een beeld te krijgen van de organisatie van Sport4All en hoe andere partijen uit het veld tegen het project aankijken, zijn interviews gehouden met relevante stakeholders. Dit waren een medewerker van Concern voor Werk (de organisatie die deelnemers aanmeldt), twee medewerkers van Carrefour (de welzijnsorganisatie die helpt bij het vinden van vrijwillige Sport/Beweegmaatjes) en een sportvereniging die sportaanbod wil verzorgen voor mensen met een verstandelijke of psychosociale beperking. Hiernaast zijn drie groepsinterviews gehouden met sportaanbieders, zoals fitnesscentra, zwembaden en sportverenigingen. Deze groepsinterviews vonden plaats in de gemeenten Kampen, Noordoostpolder, Urk en Lelystad. Het groepsinterview met sportaanbieders in Kampen vond plaats omdat Sport4All ook in Kampen wilde starten.

## Colofon

Oprachtgever	Stichting MEE IJsseloevers / Fonds Stichting Gezondheidszorg Spaarneland
Auteurs	Drs. V. Los N.J. Hermens, MSc Drs. A. Jansma
Met medewerking van	M. Ketelaars
Omslag	Ontwerppartners, Breda
Uitgave	Verwey-Jonker Instituut Kromme Nieuwegracht 6 3512 HG Utrecht T (030) 230 07 99 E <a href="mailto:secr@verwey-jonker.nl">secr@verwey-jonker.nl</a> I <a href="http://www.verwey-jonker.nl">www.verwey-jonker.nl</a>

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

ISBN 978-90-5830-697-5

© 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.



Het programma Sport4All van MEE IJsseloevers heeft als doel mensen met een beperking te begeleiden naar een sport- of beweegactiviteit die past bij hun wensen en mogelijkheden. De belangrijkste onderdelen van Sport4All zijn een persoonlijk gesprek met de deelnemer over de mogelijkheden om in de buurt te sporten of te bewegen en het stimuleren om daar ook daadwerkelijk mee te starten. Het Verwey-Jonker Instituut deed in de periode medio 2014 - medio 2015 onderzoek naar de werkwijze en resultaten van Sport4All in de provincie Flevoland. Het onderzoek richtte zich vooral op mensen met een licht verstandelijke en/of psychosociale beperking. Helpt Sport4All deze mensen die willen sporten of bewegen die eerste stap te zetten? Het antwoord is ja. Dit rapport bevat dan ook interessante aanbevelingen voor soortgelijke programma's om mensen met een beperking meer te laten bewegen en sporten.

