

Sport en bewegen door mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking



januari 2023

Inhoud

Inleiding	3
Hoeveel inwoners heeft Nederland en hoeveel mensen hebben een beperking?	4
Hoe groot is de sportdeelname door mensen met een beperking?	5
Rol en verantwoordelijkheid van gemeenten	7
Welke rol en verantwoordelijkheid heeft de gemeente bij het faciliteren van mensen met een beperking?	7
Op welke manier besteden gemeenten aandacht aan aangepast sporten?	8
Wat is de kracht van regionale samenwerking?	10
Welke rol vervult een buurtsportcoach?	10
Waarde van sport en bewegen	12
Wat is de sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen?	12
Motieven en drijfveren	14
Waarom sporten mensen met een beperking wel of niet en hoe motiveer je hen?	14
Hoe sporten en bewegen actieve mensen met een beperking en wat motiveert en belemmert hen hierbij?	15
Instrumenten en interventies	18
Scan & Match, vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking	18
Toolbox behoefteonderzoek gehandicaptensport	18
Handreiking Sporthulpmiddelen	18
Erkende sport- en beweeginterventies	19
Colofon	21

Professionals aan het woord

- *Verbinden in de praktijk, Luc van Eerd (gemeente 's-Hertogenbosch)* 9
- *Bovengemeentelijke samenwerking om drempels te verlagen, Marije Plantinga (Sport Fryslân)* 11
- *Iedereen die dat wil laten sporten en bewegen, Sandra van Wijhe-Faase (Team Sportservice provincie Utrecht)* 13
- *Tips van deze professionals voor mensen met een beperking of chronische aandoening die willen starten met sport of meer willen bewegen* 16

Inleiding

Regelmatig bewegen of sporten is goed voor je. Het maakt je blij, geeft je zelfvertrouwen en houdt je fit. Je ontmoet andere mensen, maakt vrienden, verlegt je grenzen. Voor alle leeftijden is voldoende bewegen belangrijk voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Hoeveel beweging en welk soort beweging belangrijk is kun je lezen in de [Beweegrichtlijnen](#). De kernboodschap is: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Hoe is dat voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking? In feite niet anders. Ook voor hen geldt: elke vorm van bewegen telt en heeft een positief effect op de fysieke en mentale gezondheid. Ben je fit en 'zit je lekker in je vel', dan is de kans op maatschappelijke participatie, zelfstandigheid en deelname aan onderwijs en arbeid groter dan wanneer je minder fit of minder zelfstandig bent.

Voldoende sporten of bewegen gaat niet altijd vanzelf. Mensen met een beperking ervaren soms belemmeringen bij sport of bewegen. Persoonlijke drempels zoals angst, pijnklachten, beperkte financiële middelen of een gebrek aan kennis over de mogelijkheden. Of omgevingsfactoren zoals accommodaties die onvoldoende zijn aangepast, ingewikkelde vervoersopties, het ontbreken van deskundig en enthousiast kader of passend aanbod of dure benodigde sporthulpmiddelen.

Daarbij is ook de vraag: welke rol en verantwoordelijkheid heeft de gemeente? Hoe kun je als gemeente mensen met een beperking stimuleren om te bewegen? Hoe kun je hen faciliteren bij sport en bewegen? Hoe adviseren en ondersteunen professionals gemeenten en verenigingen? En wat levert investeren in sport en bewegen op, voor de sporters zelf en voor de maatschappij? In deze whitepaper lees je hier meer over.

Lees meer:

[Beweegrichtlijnen](#)

[Beweegrichtlijnen voor mensen met een fysieke beperking](#)

[Beweegrichtlijnen voor mensen met een verstandelijke beperking](#)



Feiten en cijfers

Hoeveel inwoners heeft Nederland en hoeveel mensen hebben een beperking?

Het totaal aantal geregistreerde inwoners van Nederland is een momentopname. Aanwas en afname van de bevolking is immers een dynamisch proces. Begin 2023 telde Nederland ruim 17.8 miljoen geregistreerde inwoners (CBS bevolkingsteller).

Naar schatting heeft 1 op de 10 Nederlanders een matige of ernstige lichamelijke of verstandelijke beperking, waardoor meedoen in de maatschappij niet vanzelfsprekend is. Een toelichting op deze schatting - en waarom het lastig is om een exact aantal vast te stellen - lees je hieronder.

Lichamelijke beperking

Uit de Gezondheidsenquête 2020 blijkt dat 11,4% van de bevolking van 12 jaar en ouder minstens 1 matige of ernstige beperking heeft op het gebied van bewegen, horen of zien (OESO). Voor lichamelijke beperkingen geldt dat het hebben hiervan toeneemt met de leeftijd. Verder hebben over het algemeen meer vrouwen dan mannen een matige of ernstige lichamelijke beperking.

Verstandelijke beperking

Naar de meest recente schatting van het Sociaal en Cultureel Planbureau hadden in 2018 in Nederland ongeveer 440.000 mensen een verstandelijke beperking. Ongeveer 370.000 mensen hebben een licht verstandelijke beperking, circa 70.000 mensen een ernstig verstandelijke beperking (Woittiez et al., 2019).

(Voortgezet) speciaal onderwijs

Een gedeelte van de kinderen en jongeren met een beperking of aandoening volgt speciaal onderwijs (so) of voortgezet speciaal onderwijs (vso). In 2021 volgden in totaal circa 71.600 kinderen en jongeren onderwijs op speciale scholen. Hieronder zijn circa 62.831 kinderen/jongeren met (ernstige) ontwikkelingsstoornissen of met lichamelijke en/of verstandelijke beperkingen, circa 8.202 kinderen/jongeren met auditieve en communicatieve beperkingen en circa 572 kinderen/jongeren met een visuele beperking.

Het exacte aantal mensen met een beperking is lastig vast te stellen. Deels omdat er verschillende definities worden gebruikt en bovendien bestaat er geen centrale registratie van mensen met een beperking in al hun verscheidenheid. De cijfers blijven daarmee schattingen. Dat verklaart ook waarom verschillende onderzoeken vaak uiteenlopende cijfers laten zien. In het algemeen gaan we er dus vanuit dat 1 op de 10 Nederlanders een matige of ernstige lichamelijke of verstandelijke beperking heeft en hierdoor niet vanzelfsprekend kan meedoen in de maatschappij.

Hoe groot is de sportdeelname door mensen met een beperking?

Wekelijkse sport en beweegdeelname is één van de 'kernindicatoren sport en bewegen', die in 2014 door de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport zijn benoemd om de stand van zaken op dit terrein duurzaam in de tijd te kunnen volgen. Cijfers over deze Kernindicatoren zijn afkomstig van de verschillende instituten die samen het Netwerk Kernindicatoren Sport en Bewegen vormen.

Het overzicht laat zien dat in 2021 53% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder één keer per week of vaker aan sport deed. De sportdeelname van mensen met een beperking en/of chronische aandoening blijft achter. Het percentage wekelijkse sporters van 12 jaar en ouder met een lichamelijke beperking (motorisch, auditief of visueel) en/of een langdurige aandoening was in 2021 20% tot 49% lager dan onder mensen zonder aandoening of beperking. Mensen met zowel een lichamelijke beperking als een langdurige aandoening sportten het minst vaak wekelijks (20%). Dit komt overeen met de cijfers uit eerdere jaren.

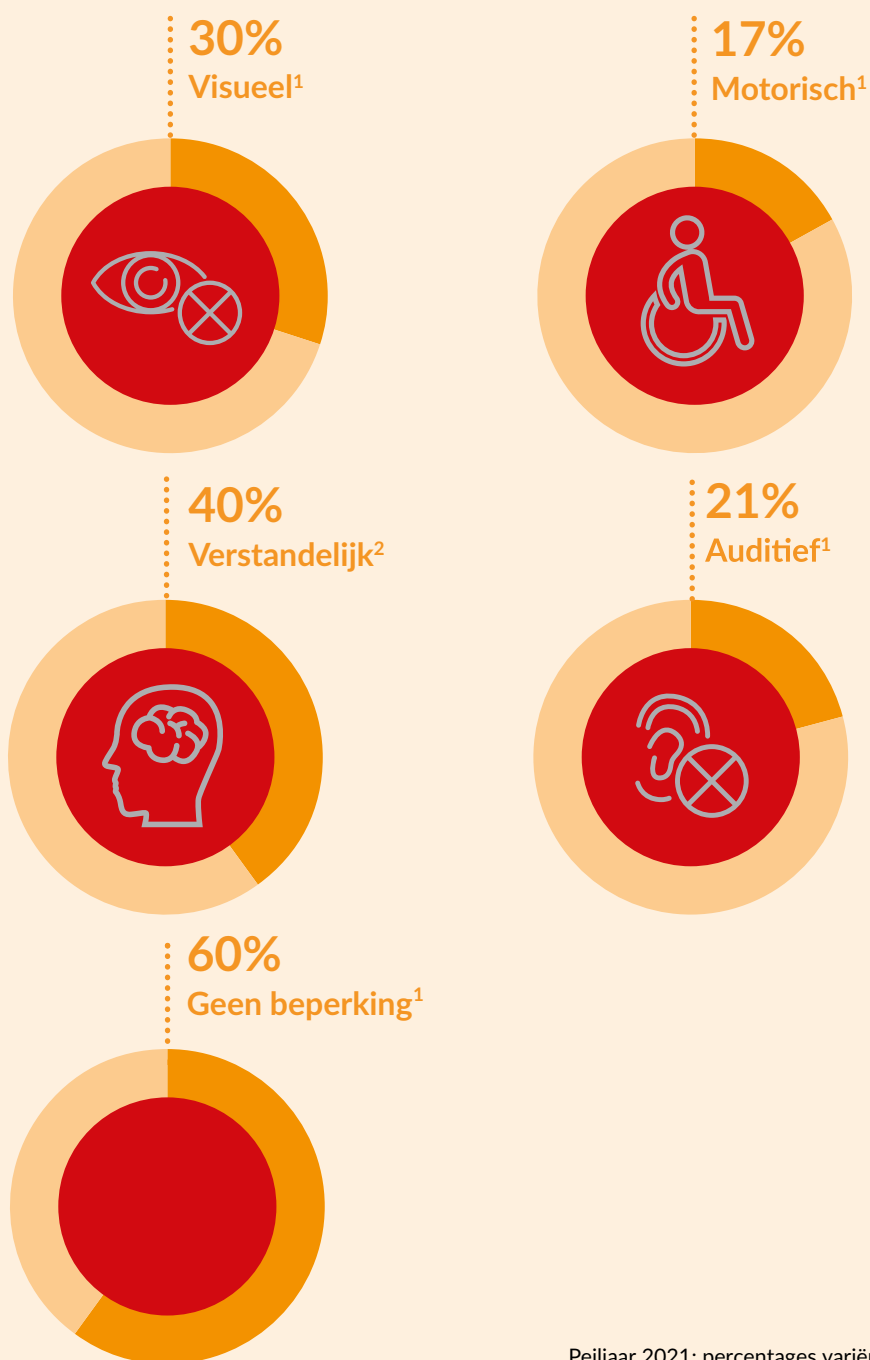
Gedifferentieerd naar de aard van de beperking zien we de volgende deelnamecijfers.

Percentage mensen met of zonder beperking (12 jaar en ouder) dat in 2021 minstens één keer per week sportte (afgerond).

- Geen beperking: 60%
- Verstandelijke beperking: 40%
- Visuele beperking: 30%
- Auditieve beperking: 21%
- Motorische beperking: 17%



Percentage mensen met of zonder beperking dat minstens een keer per week sport



Peiljaar 2021; percentages variëren door de jaren heen.

Op [Sportenbewegenincijfers.nl](https://sportenbewegenincijfers.nl) vind je onder '(On)beperkt bewegen' kaarten over sport en bewegen voor mensen met een beperking. Op wijkniveau zijn schattingen beschikbaar van de omvang van de verschillende typen lichamelijke beperking. Ook is het aanbod aangepast sporten per gemeente inzichtelijk gemaakt.

Lees ook het onderzoek van het Mulier Instituut (2020): [Ontmoeting tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking](#).

Rol en verantwoordelijkheid van gemeenten

Welke rol en verantwoordelijkheid heeft de gemeente bij het faciliteren van mensen met een beperking?

Sport en bewegen dient zowel voor mensen met een beperking zelf als voor de gemeente verschillende doelen of maatschappelijke opgaven. Denk aan een betere gezondheid en minder zorgkosten, grotere zelfstandigheid en minder hulpvragen, sterkere participatie in de samenleving en steviger social welzijn, of plezier in werk en minder ziekteverzuim. Vaak beleven mensen plezier aan sport en bewegen en vergroten ze hun sociale netwerk, wat een positief effect heeft op de kwaliteit van leven in het algemeen.

Zelfstandigheid, meedoen aan de maatschappij, deelnemen aan arbeid en zelf voorzien in je levensonderhoud en is ook voor mensen met een beperking belangrijk. Evenals mentaal en fysiek welbevinden. Gemeenten hebben een belangrijke rol en verantwoordelijkheid om meedoen voor iedereen mogelijk te maken.

Sinds 2016 geldt in Nederland het VN-verdrag handicap. Het doel van dit verdrag is dat de positie van mensen met een beperking verbetert. Het kabinet voert met het programma Onbeperkt meedoen! veel onderdelen uit van het VN-verdrag. Ook gemeenten vervullen een belangrijke rol bij de uitvoering van het verdrag. Zij houden bij de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Participatiewet, de Wet publieke gezondheid en de Jeugdwet rekening met het VN-verdrag met als doel inwoners met een beperking zo goed mogelijk zelfstandig te laten deelnemen aan de samenleving. Het zijn taken en verantwoordelijkheden, die verschillende beleidsterreinen van de gemeente raken. Door integraal, domeinoverstijgend samen te werken benutten gemeenten optimaal de mogelijkheden en budgetten van de verschillende beleidsterreinen.



Op welke manier besteden gemeenten aandacht aan aangepast sporten?

Sport en bewegen heeft waarde voor mensen met een beperking en daarmee ook een maatschappelijke waarde. Veel gemeenten onderkennen dat en hebben in de lokale sportakkoorden sport en bewegen door mensen met een beperking opgenomen. Bij de uitvoering van beleid werken verschillende organisaties en andere betrokken partijen effectief samen om sport en bewegen voor iedereen mogelijk te maken. Inclusief sport- en beweegaanbod is een mooie en effectieve manier om de maatschappelijke waarde van sport en bewegen te benutten. Inclusie, volwaardig meedoen en je welkom voelen dragen bij aan het meedoen aan en het genieten van sport en bewegen.

Inclusieve sport, gehandicaptensport of aangepast sporten staat bij gemeenten dan ook volop in de belangstelling. Het Mulier Instituut heeft in 2020 onderzoek gedaan naar de positie van gehandicaptensport in gemeentelijk beleid.

Uit het onderzoek komt onder andere naar voren dat vier op de tien gemeenten beleidsdoelstellingen sport en bewegen hebben, specifiek voor mensen met een beperking. Deze beleidsdoelstellingen zijn bijvoorbeeld geborgd binnen algemene beleidsdoelstellingen voor (inclusief) sporten en bewegen of binnen een lokaal sportakkoord. Andere gemeenten geven aan dat zij de beleidsdoelstellingen voor mensen met een beperking nog ontwikkelen.

In alle gemeenten worden één of meerdere activiteiten uitgevoerd om (inclusief) sporten en bewegen voor mensen met een beperking mogelijk te maken. Denk hierbij aan het verminderen van financiële drempels of het inzetten van de buurtsportcoach.

Meerdere gemeenten onderkennen dat vervoer naar het sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking een belemmering kan zijn. Ook geven meerdere beleidsmedewerkers aan dat zij niet of nauwelijks weten welke sport en beweeg behoeften of wensen mensen met een beperking hebben.

Het merendeel van de ondervraagde gemeenten werkt regionaal met andere gemeenten samen om (inclusief) sporten en bewegen voor mensen met een beperking te realiseren. Vooral voor kleinere gemeenten is aansluiten bij een regionale samenwerking een succesfactor bij het realiseren van (inclusief) sporten en bewegen voor mensen met een beperking.

Bekijk voor meer, gedetailleerde, informatie de factsheet Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: beleid en activiteiten van gemeenten (2020).

Verbinden in de praktijk, gemeente 's-Hertogenbosch

Sporten en bewegen vanzelfsprekend maken voor iedereen en met name voor mensen met een beperking is het belangrijkste doel van Luc van Eerd, werkzaam als consulent Sport en Bewegen bij de gemeente 's-Hertogenbosch. 'Ik geloof in de kracht van sport en bewegen en ervaar het ook zelf. Het draagt wezenlijk bij aan gezonde leefstijl en het houdt je gelukkig en fit. Het geeft mij daarom veel voldoening om andere mensen (duurzaam) in beweging te brengen en hen de positieve effecten van sport en bewegen te laten ervaren.'

Als coördinator van een regionaal samenwerkingsverband Uniek Sporten Brabant brengt Luc vraag en (passend) sportaanbod in kaart, ondersteunt hij verenigingen bij het toegankelijk maken van hun aanbod voor mensen met een beperking. 'Ook help ik buurtsportcoaches in hun rol als lokale spin in het web en werk ik nauw samen met verschillende (regionale) organisaties in de zorg, sociaal domein en sport. Ik kan bruggen slaan en organisaties, verenigingen, gemeenten, individuen met elkaar verbinden.'



Zie ook dit praktijkvoorbeeld:
Samenwerking tussen Uniek Sporten
Meierij en het Jeroen Bosch ziekenhuis

**'Sport draagt wezenlijk bij
aan een gezonde leefstijl en
het houdt je gelukkig en fit'**

Wat is de kracht van regionale samenwerking?

Sinds begin 2018 hebben we in Nederland een vrijwel landelijk dekkende structuur van regionale samenwerkingsverbanden voor aangepast sporten. Een betere zichtbaarheid, vindbaarheid en match van sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking is het doel van de samenwerking. Vanuit het sportakkoord, deelakkoord Inclusief sporten en bewegen, worden regio's ondersteund bij de doorontwikkeling en borging van de regionale samenwerking. In juli 2022 waren er 43 regionale samenwerkingsverbanden aangepast sporten in Nederland. Zoals bovenstaand onderzoek van het Mulier Instituut aantoont is volgens beleidsmedewerkers van kleinere gemeenten regionale samenwerking een succesfactor in het realiseren van (inclusief) sporten en bewegen voor mensen met een beperking.

Sommige samenwerkingsverbanden werken al langer samen en sommige zijn net gestart en aangesloten bij het platform Uniek Sporten. Daarnaast zijn er 36 gemeenten op individuele basis aangesloten waarbij in totaal het sport- en beweegaanbod en de ondersteuning van bijna alle gemeenten (330) vindbaar is via het platform.

In het Stappenplan regionale samenwerking aangepast sporten lees je hoe je in vier stappen regionale samenwerking realiseert, beleid borgt en succesvol gaat samenwerken.

Meer informatie vind je ook in de volgende artikelen:

- Mensen met een beperking stimuleren om te sporten en bewegen; samenwerken in de praktijk biedt mogelijkheden.
- Succesfactoren en voorbeelden om meer/beter integraal samen te werken en te komen tot een gezamenlijke aanpak.

Welke rol vervult een buurtsportcoach?

Buurtsportcoaches hebben een belangrijke rol bij het realiseren van samenwerking tussen verschillende partijen. Zo verbinden zij sport- en beweegaanbieders en professionals die vanuit zorg, welzijn en onderwijs werken met mensen met een beperking of chronische aandoening. Hierdoor wordt goed duidelijk welk aanbod er is, waar de doelgroep zich bevindt en wat hun sport- en beweegbehoeften zijn. De buurtsportcoaches worden ingezet op verschillende specifieke groepen mensen met een beperking. Behalve dat zij partijen verbinden organiseren ze soms ook zelf activiteiten voor diverse (potentiële) sporters of bewegers en adviseren ze mensen met een beperking bij het kiezen van een passend sport- of beweegaanbod. Kennis van het lokale en het regionale aanbod is hierbij essentieel, evenals kennis van de doelgroep. Buurtsportcoaches adviseren ook sportverenigingen en andere aanbieders van beweegactiviteiten, bijvoorbeeld bij het ontwikkelen van aanbod en het gebruik van erkende interventies voor sporters met een beperking.

Bekijk de factsheet: Sport en bewegen voor mensen met een beperking: de inzet van de buurtsportcoach (2020).

Lees ook de verhalen van buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen in de brochure: De kracht van de buurtsportcoach en combinatiefunctionaris.

Bovengemeentelijke samenwerking om drempels te verlagen, door Sport Fryslân

Marije Plantinga werkt inmiddels tien jaar bij Sport Fryslân als projectleider aangepast sporten. 'Het belangrijkste doel van ons werk is om in samenwerking met gemeenten en andere partijen, de drempel om deel te nemen aan sport en bewegen te verlagen. Met het Volwassenenfonds Sport & Cultuur verlagen we bijvoorbeeld de financiële drempel, met de uitleenservice van Uniek Sporten verlagen we de sportmiddelen drempel om een sport uit te proberen. En met meer en divers sportaanbod verlagen we de reisdrempel en vergroten we de sportkeuze.'

Marije krijgt een voldaan gevoel als ze ervaart hoeveel impact één uur sporten of bewegen heeft op de kwaliteit van leven van mensen. Dat motiveert haar in haar werk. 'Of de ontdekking dat ze meer kunnen dan ze eigenlijk dachten en hun zelfvertrouwen groeit. Of dat ze heel even geen beperking voelen als ze in een zeilboot zitten. De dankbaarheid is groter, dan voor iedereen waarvoor sporten en bewegen vanzelfsprekend is.'

Sport Fryslân adviseert en begeleidt zowel gemeenten als verenigingen. In het contact met gemeenten benadrukt de organisatie elke keer weer dat bovengemeentelijke samenwerking essentieel is. Mensen met een beperking reizen over de gemeentegrenzen heen om deel te nemen aan sport en bewegen. 'In Friesland



werken we intensief samen met wethouders, die zich als ambassadeur inzetten, sportambtenaren en buurtsportcoaches. We werken gezamenlijk aan provinciale doelstellingen. Een goed voorbeeld daarvan is Uniek Sporten Uitleen. Elke gemeente draagt bij aan de kosten van het lidmaatschap.'

Sport Fryslân kan verenigingen concreet ondersteunen bij de organisatie van nieuw aanbod. 'We kunnen hun aanbod zichtbaar maken op uniekporten.nl en we kunnen hen verwijzen naar ons netwerk van fondsen indien ze financiën nodig hebben. Kortom, we bieden hen onze expertise aan.'

'De dankbaarheid is groter, dan voor iedereen waarvoor sporten en bewegen vanzelfsprekend is'

Waarde van sport en bewegen

Wat is de sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen?

De sociaaleconomische waarde van sport en bewegen is inmiddels uit te drukken in geld. Deze zogenoemde Social Return on Investment (SROI) van sport en bewegen wordt geschat op 2,7. Met andere woorden: de maatschappelijke opbrengsten zijn 2,7 keer hoger dan de investeringen in sport en bewegen. De opbrengst voor de samenleving zit hem in gezondheid (bijvoorbeeld lagere zorgkosten), arbeid (zelf voorzien in levensonderhoud en bijvoorbeeld minder ziekteverzuim) en sociaal welzijn (bijvoorbeeld deel van een gemeenschap, meer plezier). Dit is te lezen in het onderzoek naar de sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen, dat Kenniscentrum Sport & Bewegen en Ecorys uitvoerden in 2017 en vernieuwden in 2021.

In opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen voerde Rebel aanvullend onderzoek uit naar de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking, fysieke beperking en naar de eventuele meerwaarde van het investeren in een sporthulpmiddel. Uit het onderzoek blijkt dat de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen voor mensen met een beperking hoger is dan voor mensen zonder een beperking. Mensen met een beperking hebben dus nog meer te winnen door sport en bewegen, op het gebied van gezondheid, sociaal welzijn en arbeid dan mensen zonder een beperking.

Een aantal bevindingen uit de rapportage van het aanvullende onderzoek:

- ➔ De gezondheidswinst voor iemand met een fysieke beperking of verstandelijke beperking is groot als hij of zij wél aan de beweegrichtlijnen gaat voldoen. De zorgkosten gaan omlaag, de levensverwachting neemt toe en ook de kwaliteit van leven stijgt.
- ➔ De baten van sport en bewegen bij mensen met een fysieke beperking zijn hoger dan bij de gemiddelde Nederlander: €5.000 tot €15.000 meer, over iemands hele sportende leven. Dat is gemiddeld zo'n 15% hoger dan bij de gemiddelde Nederlander.
- ➔ Per saldo is de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen gemiddeld 14% - 60% hoger voor mensen met een verstandelijke beperking ten opzichte van de gemiddelde Nederlander, afhankelijk van leeftijd.
- ➔ Een investering voor een sporthulpmiddel (gemiddeld € 16.000) kan ervoor zorgen dat iemand überhaupt kan sporten. Als iemand daardoor dan wél kan voldoen aan de beweegrichtlijnen, betekent dit dat deze investering in het sporthulpmiddel de maatschappij 4,5 keer zoveel oplevert.

Bekijk de infographics en download de rapporten op de pagina: [Waarde van sport en bewegen voor mensen met een beperking](#).

Lees ook de artikelen: [Dit zijn sport en bewegen waard als je een fysieke beperking hebt en Dit is de waarde van sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking](#).

Iedereen die dat wil laten sporten en bewegen in de provincie Utrecht

Sandra van Wijhe-Faase werkt als regiocoördinator en teamleider Aangepast Sporten bij Team Sportservice provincie Utrecht. Haar drijfveer is om écht ieder mens, en daarmee de maatschappij, maximaal te laten profiteren van de positieve effecten van sport en bewegen; op het vlak van plezier, mentale en fysieke gezondheid en het bieden van een sociaal netwerk. Zij richt zich met haar team met name op mensen waarvoor bewegen niet vanzelfsprekend is.

Voor Sandra is sport en bewegen altijd vanzelfsprekend geweest. 'Ondanks dat ik geboren ben met één hand, heeft deze handicap mij nooit in de weg gestaan om te doen wat ik wilde en de sporten te beoefenen die ik wilde. In het werkveld kwam en kom ik echter ook andere verhalen tegen. Ik zou graag iedereen, wat de drempel ook moge zijn, de mogelijkheid willen bieden om te kunnen sporten en bewegen. Wanneer je weet wat je leuk vindt en kijkt naar wat er wél kan, is er heel veel mogelijk. Graag ondersteun ik mensen én organisaties bij het bereiken van dit doel.'



Sandra en haar team ondersteunen sport- en beweegaanbieders en gemeenten op verschillende vlakken. 'Voor sport- en beweegaanbieders is dat het werven en bereiken van potentiële sporters, het opzetten van nieuw aanbod, het scholen van kader (trainers, begeleiders, bestuurders en vrijwilligers) en het vinden van financiering. Voor gemeenten gaat het bijvoorbeeld om het formeren van samenwerkingsverbanden en het opzetten van een goede samenwerking met de juiste organisaties, zodat inwoners de weg naar aanbod weten te vinden en weten waar zij met hun vragen terecht kunnen. Kortom een heel scala aan opties en mogelijkheden.'

'Ondanks dat ik geboren ben met één hand, heeft deze handicap mij nooit in de weg gestaan'

Motieven en drijfveren

Waarom sporten mensen met een beperking wel of niet en hoe motiveer je hen?

De motieven waarom mensen met een beperking wel of niet sporten of de belemmeringen die zij ervaren als ze willen sporten of bewegen, verschillen per persoon of per aard van de beperking of aandoening. Het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen zetten in 8 factsheets feiten en cijfers over sport en bewegen voor mensen met een beperking op een rij.



In de factsheets vind je:

- kennis over de doelgroep
- kennis over sportdeelname
- motieven en belemmeringen om te sporten of bewegen
- praktische tips voor het stimuleren van sport en bewegen
- praktische tips hoe en waar je mensen met een beperking het beste kunt bereiken
- verwijzing naar relevante, actuele bronnen



Alle factsheets op een rij:

- Factsheet auditieve beperking (2022)
- Factsheet chronische aandoening (2022)
- Factsheet lichamelijke beperking (2022)
- Factsheet visuele beperking (2022)
- Factsheet verstandelijke beperking (2019)
- Factsheet gedragsproblemen en autisme spectrum (2017)
- Factsheet kinderen met een beperking (2017)
- Factsheet niet aangeboren hersenletsel (2017)

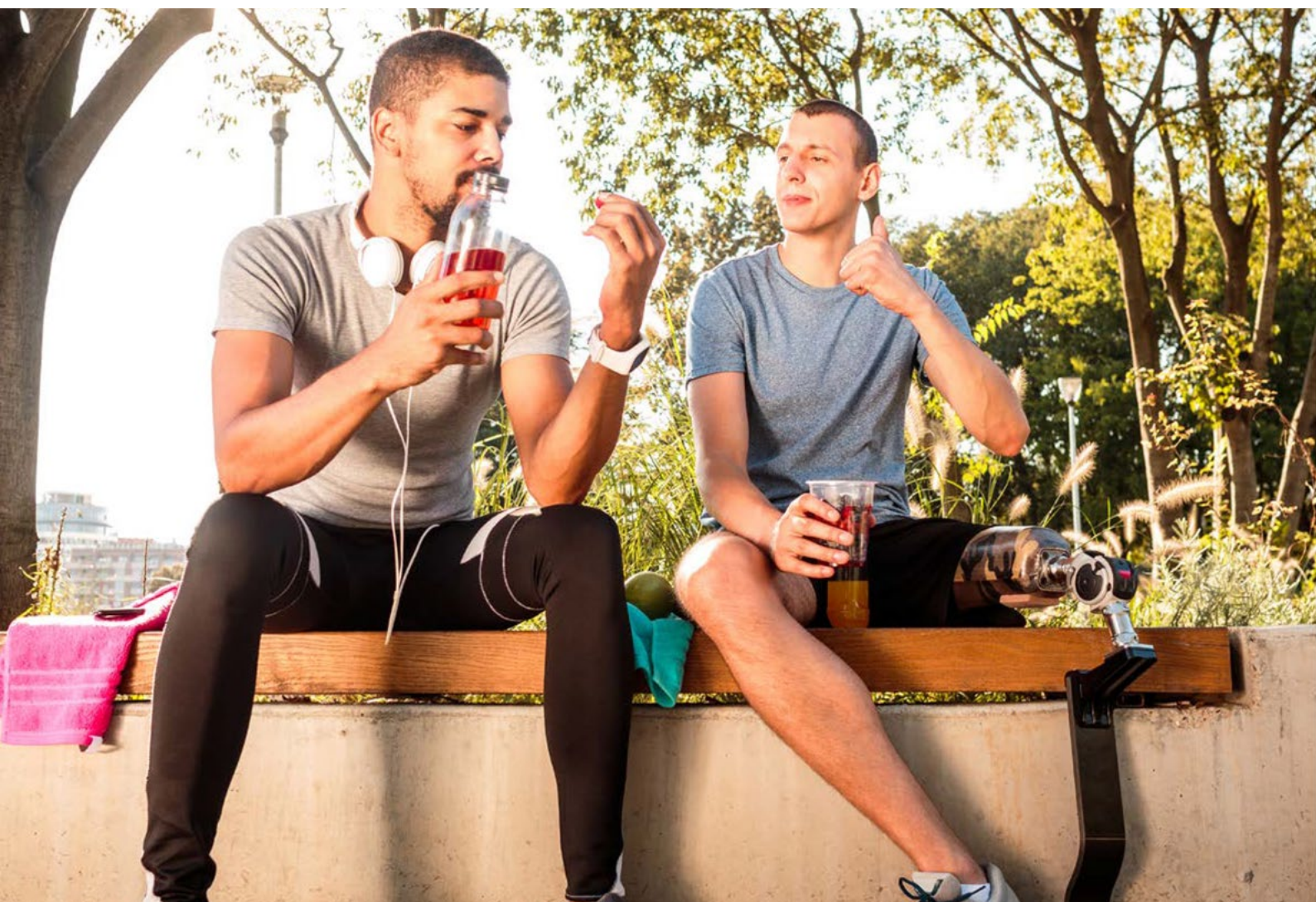


Hoe sporten en bewegen actieve mensen met een beperking en wat motiveert en belemmert hen hierbij?

Op basis van een vragenlijst die het Mulier Instituut in de periode juni/juli 2020 via sociale media heeft uitgezet onder mensen met een beperking of chronische aandoening geven actieve mensen met een beperking op hoofdlijnen het volgende aan.

- Sporters met een beperking willen vaker sporten en bewegen en willen dat doen op een manier die bij hun beperking past. Verder zouden sommige sporters met een beperking willen sporten en/of bewegen met mensen zonder beperking. Een deel doet dit al. Sporters met een beperking sporten en/of bewegen vooral op een ongeorganiseerde manier (alleen of met vrienden/familie). Ook sport en/of beweegt een deel tijdens therapie.
- Zij sporten en bewegen vooral om de volgende redenen: voor een betere fitheid en/of gezondheid, voor het plezier, voor het sociaal contact of als uitlaatklep.
- Een groot deel van de respondenten ervaart vermoeidheid en gebrek aan energie vaak als belemmering bij het sporten en bewegen. Verder hebben de respondenten last van pijn of overprikkeling tijdens het sporten en bewegen.
- De meerderheid van de respondenten sport/beweegt bij een sportaccommodatie (bijvoorbeeld een fitnesscentrum, zwembad of sportveld) of in de openbare ruimte.

Meer lezen? Zie [factsheet motieven actieve sporters](#).





Tips van Sandra van Wijhe-Faase, Luc van Eerd en Marije Plantinga voor mensen met een beperking of chronische aandoening die willen starten met sport of meer willen bewegen.

- Kijk eerst naar wat je leuk vindt of leuk lijkt en denk in mogelijkheden. Jouw beperking of chronische aandoening zou geen belemmering moeten zijn om te sporten of bewegen. Kom je er zelf niet uit? Er is altijd iemand die jou kan adviseren en/of op weg kan helpen. In bijna elke gemeente (of lokale sportorganisatie) zijn bijvoorbeeld buurtsportcoaches actief die jou kunnen adviseren en ondersteunen en doorverwijzen naar de juiste club. Durf te vragen, vragen mag!
- Er zijn zoveel meer sporten mogelijk in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld skiën, rugby, roeien, zeilen, boogschieten. Kijk eens op uniekssporten.nl om te zien wat er in jouw omgeving allemaal te doen is.
- Op www.uniekssporten.nl vind je veel informatie, zoals: alle mogelijke sport- en beweegactiviteiten en waar deze te beoefenen zijn, het aanvragen van een sporthulpmiddel (uitleen of aanschaf), een sportaccommodatie beoordelen, inspirerende verhalen en het laatste nieuws op het gebied van sport en lifestyle.

Buitenspelen en samen spelen

Kinderen met een beperking willen ook graag buitenspelen op een fijne speelplek, liefst in hun eigen buurt en met andere kinderen samen. Maar dat is vaak lastig. Bij bestaande speelplekken in de eigen buurt belemmert een ondergrond van zand bijvoorbeeld dat je – in een rolstoel – makkelijk bij een speeltoestel kunt komen. Soms is de toegang tot de speelplek te smal of zijn markeringen moeilijk te zien voor kinderen die slechtziend zijn. Ook zijn schommels te krap om bijvoorbeeld samen te schommelen en ontbreekt bijvoorbeeld een rolstoeltoegankelijke draaimolen of klimrek. Dat is jammer, want juist door samen te spelen, kinderen met en zonder een beperking, leren ze vaardigheden die ze overal in hun leven kunnen gebruiken.

Wat kun je als gemeente doen om samenspelen mogelijk te maken?

- Maak openbare speelplekken in de gemeente toegankelijk voor alle kinderen, ook bijvoorbeeld voor kinderen die een rolstoel gebruiken of slecht zien.
- Richt een lokale Speeltuinbende op. Deze community van ouders, kinderen en professionals zorgt ervoor dat kinderen met en zonder beperking elkaar regelmatig ontmoeten en samen spelen. Ook kan de Speeltuinbende speelplekken in de gemeente testen op toegankelijkheid.

Wil je aan de slag met samen spelen? De praktische inspiratiebundel Aan de slag met samen spelen is een verzameling kennis, tips en ervaringen gericht op samen spelen door kinderen in de leeftijd van 0-12 jaar, kinderen met of zonder een beperking.

Lees ook dit artikel: Samen buitenspelen door kinderen met en zonder beperking, hoe regel je dat?



Instrumenten en interventies

Scan & Match, vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking

Om de match tussen de sport- en beweegvraag van mensen met een beperking en het sport- en beweegaanbod te verbeteren is goede informatie van belang. Informatie over mensen met een beperking en hun interesse in sport en bewegen. En informatie over sport- en beweegmogelijkheden in de gemeente, regio of zelfs daarbuiten.

Kenniscentrum Sport en Bewegen heeft een instrument ontwikkeld voor het zo goed mogelijk realiseren van een passende match: Scan & Match: vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking. Dit instrument is bedoeld voor beleidsmedewerkers en beleidsadviseurs bij de gemeente, regiocoördinatoren aangepast sporten en buurtsportcoaches.

Toolbox behoefteonderzoek gehandicaptensport

De beste manier om de behoeften van mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening ten aanzien van sport- en bewegen te achterhalen, is om dit aan hen te vragen. Het Mulier Instituut heeft daartoe een toolbox ontwikkeld zodat iedereen (met of zonder kennis van onderzoek) zelf een behoefteonderzoek kan uitvoeren.

De toolbox is bedoeld voor praktijk professionals of ambtenaren, die op lokaal of regionaal niveau vraag en aanbod afstemmen op het gebied van gehandicaptensport. Of voor diezelfde groep professionals, die de sport- en beweegdeelname van mensen met een lichamelijke beperking wil stimuleren.

Handreiking Sporthulpmiddelen

Iedereen heeft evenveel recht om te sporten en te bewegen. Juist voor mensen met een beperking levert sporten en bewegen veel op. Veel van hen hebben daar echter een speciaal sporthulpmiddel bij nodig, zoals een prothese, sportrolstoel of handbike. In de praktijk is dit door gebrek aan kennis en ingewikkelde regels, een uitdaging. Alleen als betrokken partijen samenwerken, verantwoordelijkheid nemen en de aanvrager als uitgangspunt nemen, kun je er samen voor zorgen dat mensen met een fysieke beperking met een passend hulpmiddel actief kunnen sporten en bewegen.

De eind 2022 geüpdate Handreiking Sporthulpmiddelen geeft inzicht in de problematiek rondom de verkrijgbaarheid en beschikbaarheid van sporthulpmiddelen en biedt concrete handvatten voor alle partijen in de keten om de beschikbaarheid en bereikbaarheid van sporthulpmiddelen te verbeteren.

Erkende sport- en beweeginterventies

Veel gemeenten onderkennen de waarde van sport en bewegen voor mensen met een beperking en ook de maatschappelijke waarde. Bij het initiëren of organiseren van passende activiteiten en programma's hoef je als gemeente, sport- en beweegaanbieder of buurtsportcoach het wiel niet altijd zelf opnieuw uit te vinden. Door je te oriënteren op bestaande aanpakken die zich al in de praktijk hebben bewezen kun je met eventuele lokale aanpassingen en enige creativiteit al snel aan de slag. De interventie-eigenaar kan je hierbij adviseren.

Erkende interventies zijn goed uitgewerkt, door professionals beoordeeld en hebben zich in de praktijk bewezen. De beoordeling wordt toegekend volgens een landelijk afgesproken beoordelingssysteem. Binnen dit erkenningstraject werken de volgende instituten samen: Kenniscentrum Sport & Bewegen, Movisie, Nederlands Jeugdinstituut, RIVM afdeling Gezond Leven, Trimbos Instituut en Vilans.

Erkende sport- en beweeginterventies vind je in de [database sport- en beweeginterventies](#). In de database van [Loket Gezond Leven](#) vind je ook andere erkende (leefstijl)interventies.



Ter inspiratie lichten we enkele erkende interventies toe.

- ➔ Revalidatie, Sport en Bewegen zet in op sport- en beweegstimulering in revalidatie-instellingen, zowel tijdens de revalidatiebehandeling als gedurende de eerste 3 maanden in de thuissituatie. Een speciaal hiervoor aangestelde sport- en beweegconsulent organiseert beweeggroepen en kennismakingslessen binnen de revalidatie-instelling en onderhoudt een netwerk met gemeenten en lokale sport- en beweegaanbieders. Sport en bewegen wordt integraal onderdeel van de revalidatiebehandeling, onder andere door het opnemen van individuele sport- en beweegdoelen in het behandelplan en het inrichten van een interne doorverwijs structuur.
- ➔ Sport Heroes laat leerlingen in het speciaal onderwijs kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten via een stapsgewijze aanpak: eerst in de 'veilige' schoolsetting, daarna door naschools en buitenschools aanbod. De vakleerkracht lichamelijke opvoeding begeleidt de leerlingen en zorgt voor een warme overdracht naar de lokale sport- en beweegaanbieders.
- ➔ Sportbouwer richt zich op het leren van sportvaardigheden voor kinderen, die een achterstand hebben in de motorische ontwikkeling. In de app staan instructievideo's met 20 sportvaardigheden, die kinderen de kunnen aanleren. Deze zijn opgedeeld in acht stappen, zodat de kinderen de bewegingssituaties altijd succesvol kunnen afronden. Als een kind een stap beheerst, dan volgt de volgende stap. Kinderen kunnen zelf met het programma aan de gang, maar docenten kunnen de app ook gebruiken om kinderen te begeleiden. Het programma bevat naast de app met instructievideo's ook een coach handleiding.
- ➔ Fitalo richt zich op zelfstandig wonende mensen van 18 jaar en ouder, met een motorische beperking en/of chronische ziekte, die niet voldoen aan de beweegrichtlijn. Het doel is dat deelnemers door individuele counseling, in 12 maanden tijd structureel meer gaan bewegen in hun (dagelijks) leven. Denk aan georganiseerde beweging, maar ook aan wandelen of fietsen. Om duurzame gedragsverandering te waarborgen sluit de interventie aan op de wensen van de deelnemers. Een beweegcoach voert de interventie uit, samen met een netwerk van lokale zorg- en welzijnsorganisaties. Deze intermediaire organisaties verwijzen potentiële deelnemers door naar Fitalo.



Kenniscentrum Sport & Bewegen

Kennis werkt.

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals. Kennis over het belang en de effecten van sport en bewegen, over wat wel of niet werkt. Ook adviseert en ondersteunt Kenniscentrum Sport & Bewegen professionals bij complexe vraagstukken en het realiseren van hun eigen werkdoelen.

We zijn er voor professionals in de sport, zorg, welzijn, overheid en onderwijs. Voor buurtsportcoaches die mensen met een beperking of uit achterstandswijken mee willen laten doen in de samenleving. Voor praktijkondersteuners die hun patiënten willen activeren en leerkrachten die hun leerlingen willen motiveren om te sporten en bewegen. We helpen beleidsmedewerkers om samen te werken met andere domeinen en het realiseren van beweegvriendelijke omgevingen of duurzame sportaccommodaties. We ondersteunen trainers en coaches bij het bouwen aan een pedagogisch, sociaal en veilig sportklimaat en het verbeteren van sportprestaties.

Alleen met een goed netwerk van partners, stakeholders, kennisinstituten, sportbonden, gemeenten, universiteiten, hogescholen, en onze partners VWS, Vereniging Sport en Gemeenten, NOC*NSF, Mulier Instituut, RIVM en ZonMw heeft ons Kenniscentrum betekenis. Hun en jouw vragen zijn leidend voor ons werk.

Kenniscentrum Sport & Bewegen richt zich op de volgende thema's:

Fit & gezond | Vaardig in bewegen | Meedoen door sport en bewegen | Topsport | Waarde van sport | Positieve sportcultuur | E-sport, Gaming en Gamification.

Contactpersonen op het gebied van sporten en bewegen met een beperking:

Lilian van den Berg | specialist | lilian.vandenberg@kenniscentrumsportenbewegen.nl
Mobiël: 06 - 12 150 795

Annemiek Haak | specialist | annemiek.haak@kenniscentrumsportenbewegen.nl
Mobiël: 06 - 83 331 804

1e uitgave: juni 2019

2e (herziene) uitgave: januari 2023

Foto's: Marije Kuiper (cover: speeltuin de Gibraltar, Amsterdam), SailWise, Drazan Lovric, Shutterstock