

# Sporten en bewegen door mensen met een lichte verstandelijke beperking

Belemmeringen en mogelijkheden



**NIVEL**

Kennis voor betere zorg

# Sporten en bewegen door mensen met een lichte verstandelijke beperking

Belemmeringen en mogelijkheden

Alexander Haarmann  
Hille Voss  
Hennie Boeije

Januari 2019

ISBN 978-94-6122-543-6

030 272 97 00  
nivel@nivel.nl  
www.nivel.nl

© 2019 Nivel, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Gegevens uit deze uitgave mogen worden overgenomen onder vermelding van Nivel en de naam van de publicatie. Ook het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

## Voorwoord

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het programma Grenzeloos actief ([www.grenzeloos-actief.nl](http://www.grenzeloos-actief.nl)). Dit beleidsprogramma heeft tot doel een passend beweegaanbod in de buurt mogelijk te maken voor mensen met een beperking en wordt gefinancierd door het ministerie van VWS. Naast Saskia van den Berg (RIVM) hebben ook Lilian van den Berg van Kenniscentrum Sport en Yvon van Houdt van MEE NL, feedback gegeven op het onderzoek. We danken hen voor hun constructieve bijdrage aan deze studie.

We danken alle participanten aan deze studie en de medewerkers van zorgorganisatie Amerpoort voor het organiseren van de focusgroep met mensen met een lichte verstandelijke beperking.

De auteurs  
Utrecht, februari 2019



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>7</b>
<b>Makkelijk lezen samenvatting</b>	<b>9</b>
<b>1 Inleiding</b>	<b>11</b>
1.1 Aanleiding voor het onderzoek	11
1.2 Mensen met een lichte verstandelijke beperking	12
1.3 Onderzoeksvragen	13
<b>2 Onderzoeksmethoden</b>	<b>15</b>
2.1 Kennisdienst	15
2.2 Survey met gestructureerde interviews	15
2.3 Kleinschalig onderzoek met focusgroepen	16
<b>3 Omvang van sporten door mensen met een LVB</b>	<b>19</b>
3.1 Hoe vaak sporten mensen met een LVB	19
3.2 Waar en hoe sporten mensen	19
<b>4 Ervaringen van mensen met een LVB met sporten en bewegen</b>	<b>21</b>
4.1 Inleiding	21
4.2 Belangrijke redenen om te sporten	21
4.3 Ervaren belemmeringen	24
4.4 Mogelijke oplossingen	26
<b>5 Familieleden over sporten en bewegen van mensen met een LVB</b>	<b>29</b>
5.1 Inleiding	29
5.2 Belangrijke redenen om te sporten	30
5.3 Ervaren belemmeringen	30
5.4 Mogelijke oplossingen	34
<b>6 Conclusies en verbeterpunten</b>	<b>37</b>
6.1 Conclusie	37
6.2 Verbeterpunten	40
6.3 Reflectie op het onderzoek	41
<b>Referenties</b>	<b>42</b>
<b>Bijlage A Vragen Panel Samen Leven</b>	<b>43</b>
<b>Bijlage B Werving van deelnemers via Facebook</b>	<b>44</b>
<b>Bijlage C Topiclijst focusgroep mensen met een LVB</b>	<b>45</b>
<b>Bijlage D Topiclijst focusgroep familieleden</b>	<b>47</b>



# Samenvatting

## Doel en vraagstelling

Het doel van het programma Grenzeloos actief is de match te verbeteren tussen de behoefte van sporters met een beperking en het sport- en beweegaanbod. Dit onderzoek naar mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB) is als kennisdienst uitgevoerd door het Nivel voor het programma Grenzeloos actief. Het doel van dit onderzoek was om zicht te krijgen op de mate waarin mensen met een LVB sporten en bewegen, wat zij precies doen en of dat aansluit bij hun behoeften. Ook onderzochten we welke knelpunten en stimulansen zij (hebben) ervaren.

## Aanpak van het onderzoek

Het onderzoek bestaat uit twee onderdelen. In het eerste onderdeel zijn bestaande gegevens gebruikt uit surveyonderzoek met gestructureerde, mondelinge interviews met ruim tweehonderdvijftig mensen met een LVB. In het tweede deel is een face-to-face focusgroep gehouden met mensen met een LVB aangevuld met enkele individuele interviews en een focusgroep met familieleden.

## Resultaten

Uit het kwantitatieve onderzoek blijkt dat mensen met een LVB ongeveer even vaak sporten als mensen in de algemene bevolking. Iets meer dan de helft (52%) van de mensen met een LVB sport minimaal één keer in de week; in de algemene bevolking is dat 57%. Sporters met een LVB die lid zijn van een sportvereniging (48%), sporten veelal in een aangepast team of bij een speciale vereniging.

Uit het kwalitatieve onderzoek blijkt dat mensen met een LVB en hun familieleden sporten belangrijk vinden. De deelnemers doen vooral individuele sport- of bewegingsactiviteiten en sporten minder vaak in team- of competitiesporten. De meest genoemde reden om te sporten en bewegen is plezier en de bijdrage aan de psychische en lichamelijke gezondheid.

Ook al sporten mensen met een LVB vaak op aangepaste wijze, in de focusgroep blijkt dat ze het liefst meedoen in een reguliere groep of team. Dit vergroot het gevoel erbij te horen en iets te doen 'net als anderen'. Mensen met een LVB verschillen in de mate van zelfstandigheid en begeleiding die nodig is bij sporten en bewegen. Bij begeleiding gaat het om de keuze voor een sport, om stimulering, maar ook om hulp bij het vervoer en het sporten zelf. Voldoende structuur en een fijne sfeer is voor deze doelgroep belangrijk. De deelnemers aan de focusgroepen hebben de ervaring dat deze begeleiding niet overal (voldoende) beschikbaar is.

Een laagdrempelig aanbod is een voorwaarde om te kunnen beginnen met sporten en bewegen. Als duidelijk is hoe het eraan toegaat bij de sport en hoe mensen met elkaar omgaan, verlaagt dat de drempel. Vanwege de meervoudige aandoeningen die de doelgroep vaak heeft, zijn ook fysieke drempels of een lange reistijd belemmerend. Zowel mensen met een LVB als familieleden hebben moeite om goede informatie te vinden over het sport- en beweegaanbod in de regio en over (financiële) vergoedingen voor sport en vervoer.

## Verbeterpunten

Het is belangrijk dat sportaanbieders open staan en mogelijkheden creëren voor mensen met een LVB zodat ze kunnen deelnemen aan reguliere sportgroepen of –teams. Zorgorganisaties voor mensen met een verstandelijke beperking kunnen het belang van sporten en bewegen uitdragen in hun beleid zodat ze mensen met een LVB en hun begeleiders ondersteunen en aanmoedigen. Het is belangrijk dat sportaanbod voor mensen met een LVB toegankelijk is en niet te ver weg.

Vanuit gemeenten is het wenselijk dat mensen met een LVB en familieleden weten welk aanbod er is en voor welke vergoedingen zij in aanmerking komen.

### **Conclusie**

Mensen met een LVB ervaren enkele specifieke belemmeringen die ook vragen om specifieke oplossingen. Het onderzoek draagt eraan bij dat verbeteringen tot stand komen door ervaringsdeskundigen mee te laten denken over oplossingen. Het beperkte aantal deelnemers aan de focusgroepen en de selectie hiervan, kan invloed hebben gehad op de bevindingen. Parallel is een onderzoek uitgevoerd naar sporten en bewegen door mensen met een motorische, visuele of auditieve beperking.



## Makkelijk lezen samenvatting

Dit onderzoek gaat over sporten en bewegen.

Het gaat over mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB).

We hebben aan hen gevraagd of ze sporten en bewegen.  
Ook hebben we gevraagd wat ze leuk vinden aan sporten en bewegen en wat ze minder leuk vinden.

We hebben dit ook aan familieleden van mensen met een LVB gevraagd.

Veel mensen met een LVB vinden sporten en bewegen leuk.

Ze vinden het ook belangrijk, bijvoorbeeld voor hun gezondheid.

De meeste mensen met een LVB sporten één keer in de week.

Oudere mensen sporten minder vaak.

Het is belangrijk om te weten wat je aan sport kunt doen. En hoeveel het kost.

Zo kun je kiezen wat voor jou leuk is om te doen.

Mensen met een LVB sporten vaak in een aangepast team of in een vereniging voor mensen met een beperking.

Ze zouden zelf graag in een gewoon team meedoen.

Het is fijn als het weinig tijd kost om naar de sportschool of sportactiviteit te gaan.

Sommige mensen met een LVB hebben meer begeleiding nodig dan anderen.

Begeleiding is bijvoorbeeld nodig bij het kiezen van de sport, het vervoer en tijdens het sporten.

Begeleiders of familieleden kunnen ook helpen door je aan te moedigen om te sporten.

Het onderzoek is gedaan door het Nivel.



# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Volgens schattingen waren er in Nederland in 2011 ongeveer 166.000 mensen met een verstandelijke beperking die zorg vroegen. Ruim 72.000 van hen hadden een lichte verstandelijke beperking (LVB) (Ras, Verbeek-Oudijk en Eggink, 2013). Gezien de meervoudige aandoeningen die de doelgroep vaak heeft, is sporten en bewegen voor de een wat anders dan voor de ander. Ook zijn niet altijd dezelfde sportgroepen of dezelfde sporten mogelijk.

Maar juist ook voor deze groep is sporten en bewegen van groot belang. Het draagt bij onder andere meer zelfstandigheid, een groter zelfvertrouwen, meer ontspanning, minder gezondheidsproblemen en meer kwaliteit van leven (Hoogendoorn en Hollander, 2016). Het is daarom belangrijk om zicht te krijgen op de mate waarin mensen met een verstandelijke beperking sporten en bewegen, wat zij precies doen en of dat aansluit bij hun behoeften.

Het programma *Grenzeloos actief* heeft tot doel de match tussen de behoefte van sporters met een beperking en het sport- en beweegaanbod te verbeteren. Een passend sport- en beweegaanbod is voor hen nog niet vanzelfsprekend. Mensen met een verstandelijke beperking die willen sporten en bewegen, hebben hun eigen motieven én belemmeringen. Wanneer die bekend zijn, is het gemakkelijker om voorzieningen te creëren die (nieuwe) sporters aantrekken en om hen te behouden.

### Drijfveren

Uit enquêteonderzoek met mensen met een verstandelijke beperking komen verschillende motieven naar voren om te sporten en bewegen (Dool, Jong, Cevaal et al., 2012): gezondheid (58%), plezier en ontspanning (56%), gezelligheid en sociale contacten (41%), afvallen (21%) en energie kwijtraken (4%). Wanneer sporten en bewegen met succes kunnen worden gedaan, draagt dat bij aan de kwaliteit van leven.

### Belemmeringen

De helft van het aantal sporters met een verstandelijke beperking ervaart belemmeringen tijdens het sporten. Die kunnen variëren van niet mee kunnen komen met andere deelnemers, tot hoge kosten van het lidmaatschap of gebrek aan voldoende en deskundige begeleiding tijdens sport- en bewegingsactiviteiten. Over het algemeen geldt dat het type beperking en de ernst ervan samenhangen met de ervaren belemmeringen (Hoogendoorn en Hollander, 2016).

Mensen met een verstandelijke beperking zijn vaak in meer of mindere mate afhankelijk van mensen die hen begeleiden en helpen naar de sportvoorziening toe te gaan (Heijden, Dool, Lindert et al., 2013). Daarom spelen ook de drempels van de mensen die hen helpen een rol, zoals tijdgebrek of de combinatie werk en begeleiding. Begeleiding om te (gaan) sporten en bewegen is niet altijd beschikbaar. Uit onderzoek blijkt dat sportverenigingen met sporters met een verstandelijke beperking, in vergelijking met verenigingen met sporters met andere beperkingen, de grootste moeite hebben om voldoende vrijwilligers en trainers te vinden (Stam, Brandsema, Jonge et al., 2018).

### Sportaanbieders

Het sportaanbod voor mensen met een beperking in het algemeen is de afgelopen jaren toegenomen, mede dankzij *Special Olympics* en programma's als *Zo kan het ook!*, *Special Heroes*, *Uitdagend Sportaanbod* voor Gehandicapten en *Grenzeloos actief* (Poel, Hoeijmakers, Pulles et al., 2018).

Daarnaast werken meer scholen in het speciaal onderwijs met sportverenigingen samen en neemt het draagvlak voor sporten en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking ook binnen zorgorganisaties toe. Er zijn verschillende omniverenigingen die sport- en beweegactiviteiten aanbieden voor mensen met een verstandelijke beperking. Voor deze doelgroep hebben sportverenigingen vaker aparte teams of groepen dan voor sporters met andere beperkingen (Stam, Brandsema, Jonge et al., 2018). Gehandicaptensport (G-sport) is sport die verenigingen aanbieden voor doelgroepen zoals mensen met een lichamelijke, visuele of verstandelijke beperking.

Door de diversiteit in de mate van verstandelijke beperking en mogelijke bijkomende beperkingen, is het voor sportaanbieders soms moeilijk te bepalen wat ze kunnen aanbieden aan sporten en bewegen voor deze groep en welke begeleiding daarvoor nodig is. Wanneer er geen passend en aantrekkelijk aanbod is, kan dat voor mensen met een verstandelijke beperking een belemmering zijn voor sportdeelname. Organisaties als MEE en Uniek sporten adviseren en helpen om het aanbod te matchen met de behoeften en mogelijkheden van de persoon.

## 1.2 Mensen met een lichte verstandelijke beperking

Voor mensen met een *lichte* verstandelijke beperking (LVB) is een match tussen aanbod en behoeften en mogelijkheden complex. Mensen met een LVB wonen tegenwoordig vaker zelfstandig in de wijk in plaats van in of in de nabijheid van een zorginstelling waar meer toezicht is (Voss, Boeije, Hees et al., 2017). Juist over deze groep gaat dit onderzoek (zie Box 1). Bij mensen met een LVB wordt hierdoor meer en meer een beroep gedaan op hun zelfstandigheid, maar soms worden zij overschat (Rot, 2013). Soms ook overschatten ze zichzelf en nemen ze meer verantwoordelijkheden op zich dan ze aankunnen. Zij lopen het risico tussen wal en schip te vallen: bij sommige reguliere sportaanbieders kunnen zij soms net niet meekomen, bijvoorbeeld omdat de spelregels te ingewikkeld zijn of het niveauverschil met andere spelers te groot is. En het aanbod dat geheel is gericht op mensen met een matige of ernstige verstandelijke beperking is voor hen vaak niet uitdagend genoeg.

### *Box 1: Lichte verstandelijke beperking (LVB)*

Van een verstandelijke beperking is sprake als iemand duidelijk verminderde cognitieve vermogens heeft. Een gangbare definitie van de mate van verstandelijke beperking is die van de *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (Luckasson, Borthwick-Duffy, Buntinx et al., 2002). Deze definitie zegt dat mensen: a. een beneden gemiddeld intellectueel functioneren hebben (een IQ onder de 70-75); b. dat voor het 18e levensjaar is ontstaan, en c. dat mensen als gevolg daarvan beperkingen hebben in twee of meer vaardigheidsgebieden. Hoe zelfredzaam iemand is hangt echter niet alleen af van het cognitief functioneren, maar bijvoorbeeld ook van de sociaal-emotionele ontwikkeling en het vermogen zich aan te passen aan veranderingen. Daarom worden personen met een IQ tussen 70 en 85 die problemen hebben met sociale redzaamheid soms ook tot de mensen met een LVB gerekend. Uit het beperkingenprofiel (Rossum, Leidelmeijer en Bakker, 2016) komt naar voren dat mensen met een LVB moeite hebben met het begrijpen van informatie, met het zien van oorzaak en gevolg en het overzien van de consequenties van hun handelen. Tegelijkertijd kunnen ze zich meestal redelijk uitdrukken en in veel gevallen lezen en met geld omgaan. Omdat er sprake is van kwetsbaarheid en een verminderende draagkracht, zijn zij gevoelig voor het ontwikkelen van psychische problemen, zoals neerslachtigheid en angsten (Didden, 2006, Rossum, Leidelmeijer en Bakker, 2016). Naar schatting zijn er 142.000 mensen in Nederland met een IQ onder de 70 (Woittiez, Putman, Eggink et al., 2014).

### 1.3 Onderzoeksvragen

Met dit onderzoek beogen we zicht te krijgen op de mate waarin mensen met een LVB sporten en bewegen, wat zij precies doen en of dat aansluit bij hun behoeften. Ook onderzoeken we welke knelpunten en stimulansen zij (hebben) ervaren. De centrale onderzoeksvraag is:

#### **Hoe ziet de sport- en beweegdeelname van mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) eruit?**

Bij deze vraag zijn zes deelvragen geformuleerd:

1. In welke mate sporten en bewegen mensen met een LVB en hoe verhoudt de deelname zich ten opzichte van mensen zonder handicap?
2. Welk type sport- en beweegactiviteiten doen mensen met een LVB?
3. Op welke wijze (verenigingsverband, alleen of met anderen, regulier/aangepast team) beoefenen mensen met een LVB sport?
4. Welke knelpunten/stimulansen spelen een rol bij het al dan niet sporten van mensen met een LVB?
5. Wat is de meervraag van mensen met een LVB in relatie tot sport en bewegen?
6. Welke redenen kennen mensen met een LVB om niet te sporten?



## 2 Onderzoeksmethoden

### 2.1 Kennisdienst

Het onderzoek dat we hier rapporteren is een kleinschalig onderzoek met een korte looptijd van ongeveer drie maanden. Hierdoor is de theoretische inbedding beperkt en heeft de selectie van de participanten voor de focusgroepen in korte tijd plaatsgevonden wat de representativiteit beperkt. Het onderzoek in deze rapportage bestaat uit twee delen. Het eerste deel bestaat uit het gebruik van gegevens uit een survey onder mensen met een LVB. In deze survey zijn gestructureerde, mondelinge interviews gedaan met mensen met een LVB. We rapporteren hier slechts een klein aantal vragen uit deze survey die gaan over sporten en bewegen. Met dit deel kunnen we de onderzoeksvragen beantwoorden over de omvang van het sporten en het verband waarin mensen sporten. Het tweede deel bestaat uit een kleinschalig, kwalitatief onderzoek waarin we twee focusgroepen hebben uitgevoerd. Met dit deel kunnen de vragen naar ervaringen, motieven, belemmeringen en oplossingen worden beantwoord.

### 2.2 Survey met gestructureerde interviews

Ter beantwoording van de eerste drie deelvragen van het onderzoek gebruiken we (reeds verzamelde) gegevens van mondeling afgenomen gestructureerde interviews met mensen met een LVB. Het betreft hier gegevens uit 2016 die zijn verzameld met het Panel Samen Leven (PSL) (zie Box 2 met meer informatie over dit panel). In het PSL worden elke twee jaar circa 500 mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking geïnterviewd, waarvan er in 2016 260 mensen met een LVB deelnamen. Van de 260 respondenten was 56% man (n=145). Qua leeftijd was 28% tussen de 15 en 39 jaar, 55% tussen de 40 en 64 jaar en 17% was 65 jaar en ouder. Bijna 90% woonde in een gewone woonwijk, sommigen van hen met andere mensen met een verstandelijke beperking (38%), de helft alleen (50%) of met partner en/of kinderen (12%) (zie Tabel 1).

*Tabel 1: Overzicht steekproef Panel Samen Leven 2016*

#### Respondenten met een lichte verstandelijke beperking (in %; n=260)

<b>Geslacht:</b>	
Man	56
Vrouw	44
<b>Leeftijd:</b>	
15 t/m 39 jaar	28
40 t/m 64 jaar	55
65 en ouder	17
<b>Woonvorm:</b>	
Woont op een instellingsterrein	7
Woont in een gewone woonwijk	90
• Alleen	50
• Met andere mensen met een verstandelijke beperking	38
• Met partner en/of kinderen	12
Overige woonvormen	3

### Box 2: Over Panel Samen Leven (PSL)

Deelnemers van het PSL worden geworven via instellingen die ondersteuning bieden aan mensen met een verstandelijke beperking in hun woonsituatie (verspreid over Nederland) en via huisartsenpraktijken (landelijke steekproeven). De achtergrondkenmerken van mensen met een verstandelijke beperking in het PSL komen naar leeftijd, geslacht en ernst van de beperking redelijk overeen met schattingen die gedaan worden over de populatie van mensen met een verstandelijke beperking in Nederland. Aan contactpersonen in instellingen en aan huisartsen wordt gevraagd een inschatting te geven van de mate van de verstandelijke beperking op basis van de definitie van een LVB (IQ 55-70). In de gevallen waar de mate van beperking ontbreekt, wordt dit ingevuld zoals ingeschat door een naaste van het panellid. Ook deze inschatting is op basis van bovengenoemde definitie. Aan het PSL doen zowel mannen als vrouwen mee en mensen van verschillende leeftijden. Van de meeste mensen is de woonsituatie bekend: een klein deel woont op een instellingsterrein, maar het grootste deel woont in een woonwijk met of zonder andere mensen met een verstandelijke beperking.

Mensen met een LVB hebben soms moeite met hun concentratie. De interviewers stelden de vragen volgens protocol in eenvoudige taal. Zo nodig gebruikten ze toonkaarten. De interviewers die de gestructureerde gesprekken uitvoerden, zijn hierin getraind en hebben veelal veel ervaring met deze doelgroep. Voor een klein aantal mensen met een LVB zijn sommige vragen te moeilijk; de interviewers noteerden dit wanneer zij dat merkten. In de gesprekken met mensen met een LVB is in 2016 gevraagd (zie voor een exacte formulering 0):

- of zij een sporthal bezoeken;
- of zij sporten (voetbal of zwemmen, maar ook dansen, fietsen of wandelen; niet puzzelen, tuinieren, lopend of fietsend van en naar werk, school of winkels gaan);
- hoe vaak zij sporten;
- of zij lid zijn van een sportvereniging. Indien nee, waarom niet. Indien ja, of zij lid zijn van een sportvereniging specifiek voor mensen met een verstandelijke beperking of niet.

### Analyse

De gegevens van de interviews zijn na binnenkomst ingevoerd en het databestand is geschoond. De antwoorden op de vragen over sporten en bewegen zijn geanalyseerd met beschrijvende statistiek met behulp van STATA, versie 15. Voor de weergegeven puntschattingen over de frequentie waarmee mensen sporten en over de mate waarin ze lid zijn van een sportvereniging, is de boven- en ondergrens van het 95%-betrouwbaarheidsinterval (BI) berekend.

## 2.3 Kleinschalig onderzoek met focusgroepen

### Samenstelling van de focusgroepen

Om de deelvragen 4 tot en met 6 te kunnen beantwoorden werden twee focusgroepen en twee aanvullende interviews uitgevoerd. Dit betrof allereerst één focusgroep met zeven mensen met een LVB. De informatie uit deze focusgroep werd aangevuld door individuele interviews met twee mensen met een LVB. Op deze manier konden ervaringen van negen mensen met een LVB worden meegenomen (vijf vrouwen, vier mannen). Na pogingen mensen met een LVB ook via sportverenigingen, belangenorganisaties en kennisinstituten te bereiken, zijn de deelnemers uiteindelijk geworven door een zorgorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking in de regio Utrecht en door een oproep via sociale media. De deelnemers met een LVB woonden begeleid zelfstandig en kregen in verschillende mate ondersteuning vanuit twee zorgorganisaties voor mensen met een beperking in de provincie Utrecht. De mate van begeleiding die deelnemers krijgen verschilde en niet iedereen in de groep kon zelfstandig naar de sportactiviteiten toe.



Daarnaast is één focusgroep gehouden met acht naasten van mensen met een LVB, die werden geworven via het Panel Samen Leven. De naasten, hierna benoemd als familieleden, die deelnamen aan de focusgroep waren ouders, zussen en een pleegouder. Familieleden kwamen uit verschillende regio's in Nederland en vertegenwoordigden mensen met een LVB die ondersteuning ontvingen vanuit diverse zorgorganisaties. Mensen met een LVB die de naasten vertegenwoordigden woonden begeleid zelfstandig of op een instellingsterrein en de mate waarin zij ondersteuning en begeleiding ontvingen, verschilde.

### **Inhoud van de gesprekken**

Tijdens de gesprekken kwamen vier thema's aan de orde:

- Ervaringen van mensen met een LVB met sporten en bewegen
- Motieven om te sporten en bewegen
- Belemmeringen die mensen met een LVB ervaren
- Oplossingen om de kloof tussen behoeften en mogelijkheden om te sporten te overbruggen

De genoemde thema's werden vooraf in een aantal vragen verwoord. Voor de topiclijst voor mensen met een LVB zie bijlage C en bijlage D voor de topiclijst voor familieleden. De volgorde van de vragen in de topiclijst werd aangepast aan het natuurlijke verloop van het gesprek.

### **Tekeningen als ondersteuning**

In de focusgroep en de individuele interviews met mensen met een LVB hebben we gevraagd of zij wilden tekenen waar zij sporten en bewegen, wat ze doen en hoe ze daar komen. Het doel hiervan was om het gesprek laagdrempelig te starten en te zorgen voor afwisseling tijdens het bespreken van de verschillende thema's. Zij vonden het tekenen een plezierige manier om hun ervaringen te delen. We hebben toestemming gekregen om een aantal tekeningen op te nemen in de rapportage.

### **Analyse**

De gesprekken werden opgenomen, getranscribeerd en vervolgens met MAXQDA, versie 11 gecodeerd. Hierbij waren de onderzoeksvragen het belangrijkste kader om de gesprekken te ordenen in thema's.



## 3 Omvang van sporten door mensen met een LVB

### 3.1 Hoe vaak sporten mensen met een LVB

De helft van de mensen met een LVB vanuit het Panel Samen Leven sport minimaal 1 keer per week (52%, BI: 46-58). Dit is ongeveer vergelijkbaar met de algemene bevolking van twaalf jaar en ouder dat wekelijks of vaker aan sport doet (57%) (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2018). De meesten doen dat 1 tot 2 keer per week. Een klein aantal mensen (4%) sport minder dan 1 keer per week, 44% doet niet aan (lichamelijke) sport. Vooral mensen van 65 jaar en ouder sporten niet (80%); 20% van hen geeft aan minimaal één keer in de week te sporten, in vergelijking met 43% van de 65+ers in de algemene bevolking (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2018). Overeenkomstig met de algemene bevolking sporten jongeren met een LVB het meest in vergelijking met de overige leeftijdsgroepen; ongeveer een kwart (27%) van de 15- tot 39-jarigen geeft aan niet te sporten (zie Tabel 2). Van de totale groep mensen met een LVB gaat 43% wel eens naar een sporthal.

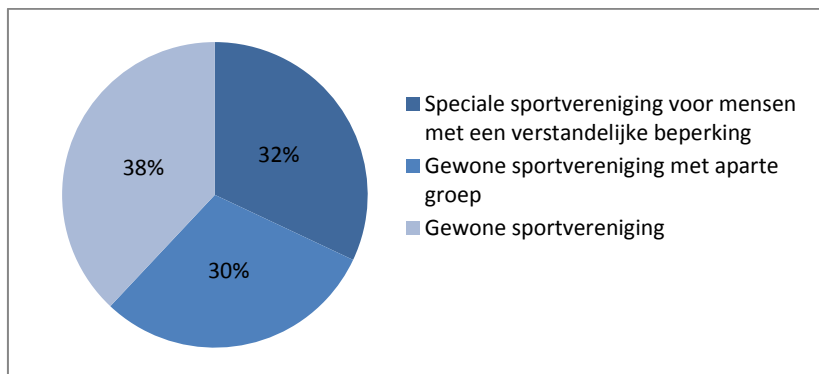
Tabel 2: Deelname aan sport van mensen met een lichte verstandelijke beperking (in %)

	15 t/m 39 jaar (n=74)	40 t/m 64 jaar (n=141)	65 jaar en ouder (n=44)	Totaal (n=259)  95%-BI
Sport minimaal 1 keer per week	69	53	20	52 (BI: 46-58)
Sport minder dan 1 keer per week	4	6	0	4 (BI: 2-8)
Doet niet aan lichamelijke sport	27	41	80	44 (BI: 38-50)

### 3.2 Waar en hoe sporten mensen

Van de panelleden met een LVB die sporten (n=147), is bijna de helft lid van een sportvereniging (48%, 95%-BI: 40-56). De andere helft is niet aangesloten bij een sportvereniging (49%) of weet niet of hij/zij lid is (3%). Mensen die geen lid zijn (n=72), geven veelal aan dat ze hier geen behoefte aan hebben of dat het niet nodig is, bijvoorbeeld omdat ze zelfstandig sporten en bewegen, sporten binnen de instelling of bij fysiosport. Een enkeling geeft aan dat het te duur is of het niet kan vanwege andere beperkingen, zoals epilepsie. Ruim 10% weet niet waarom zij geen lid is van een sportvereniging. Ruim een derde van de mensen met een LVB dat actief is bij een sportvereniging, is lid bij een gewone sportclub (38%). 32% is lid van een sportvereniging specifiek voor mensen met een verstandelijke beperking en 30% sport bij een gewone sportvereniging met een aparte groep voor mensen met een beperking, zie Figuur 1.

*Figuur 1: Weergave van sportverenigingen waar mensen met een LVB sporten (n=71)*



## 4 Ervaringen van mensen met een LVB met sporten en bewegen

### 4.1 Inleiding

In de focusgroep lieten mensen met een LVB een divers beeld zien van de ervaringen die zij hebben met sporten en bewegen. Zij noemden onder meer dat ze de volgende sporten doen of hebben gedaan: zwemmen, badminton, fitnessen, cardio- en krachttraining in een sportschool, wandelen, paardrijden, fietsen en mountainbiken. Er waren ook twee deelnemers die niet (meer) sporten. Sporters met een LVB kiezen vooral voor individuele sporten in plaats van voor teamsporten. In de tekening hieronder die tijdens de focusgroep werd gemaakt, zijn verschillende sporten te zien, zoals paardrijden en fietsen. Ook is te zien of dit in een groep wordt gedaan of individueel.



### 4.2 Belangrijke redenen om te sporten

De door familieleden genoemde redenen om te sporten kwamen ook aan de orde bij de mensen met een LVB, zoals gezelligheid, het bevorderen van gezondheid en het gevoel bij de samenleving te horen. Mensen met een LVB die sporten en bewegen vinden het ook vooral leuk en belangrijk. Op de tekeningen is ook te zien dat zij zichzelf als vrolijke, lachende poppetjes weergeven terwijl zij aan het sporten zijn. Zij legden soms andere accenten dan de familieleden, deze zullen we hieronder bespreken.

## Gezelligheid, samen doen en participeren

Gezelligheid speelde een rol voor de meeste mensen met een LVB. Deelnemers aan de focusgroep die individueel sporten en bijvoorbeeld zelfstandig naar fitness gaan, geven aan dat ze activiteiten in een kleine, overzichtelijke groep vaak positief ervaren. Samen is leuker dan alleen.

*“Die krachttraining dat doe ik allemaal alleen. Niet omdat ik het fijn vind, want op zich maakt het mij niet uit. Alleen, het is natuurlijk leuker als er iemand bij is. Maar het is niet van er moet iemand bij zijn.”*

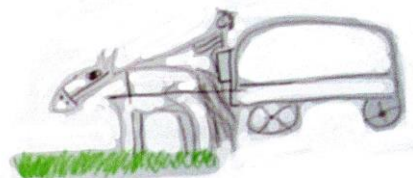
Eén deelnemer met een LVB was lid van een reguliere badmintonclub. Hij vond het fijn dat de teamleden elkaar steunen en je op die manier gebruik kan maken van elkaars kwaliteiten. Samen sporten werkt motiverend, omdat er op je wordt gerekend. Hij vond ook de spanning van een wedstrijd erg positief.

*“Terwijl ik dan eigenlijk mee moet lopen [tijdens het badminton]. Dan moet ik naar het midden toe, omdat, als ik dan niet meeloop... ja, mijn medespeler kan niet alles alleen.”*

Ook de mogelijkheid om met andere mensen of met nieuwe contacten een kort gesprek te hebben, kwam ter sprake. Dit wordt als leuk ervaren en geeft het gevoel erbij te horen.

*“Toen was ik op het stepapparaat en toen raakte ik gewoon met mensen die ik helemaal niet kende, in gesprek. Dus die kwam ik de keer daarop weer tegen. En hé, je was er de vorige week ook. Dus ja dat was wel heel erg leuk.”*

*“Gezellig ja. We gaan nooit meteen weg. Dan gaan we gewoon koffie drinken na afloop.”*



## Ontspannen en welzijn

Meer dan de helft van de deelnemers beschreef dat ze zich door het sporten beter voelen en dat het bijdraagt aan hun mentaal welzijn. Sommigen realiseren dit door met het sporten energie kwijt te raken, anderen geven aan dat het vooral een afleiding is van spanning. Ze ontspannen door te sporten en genieten bijvoorbeeld van de rust in de natuur.

*“Dus als je heel moe bent, en ook met stress, dan kun je je kop leeg maken.”*

## Waardering en persoonlijke ontwikkeling

Mensen met een LVB voelen zich soms meer gewaardeerd door plezierige ontmoetingen met anderen tijdens het sporten. Een persoon ervoer dat de discipline die hij moest opbrengen om regelmatig te gaan sporten, zich ook vertaalde naar andere terreinen zoals het schoonhouden van het huis.

*“Als je tegen jezelf een beetje streng doet, dan heb je al de beginfase. Kijk, ook met het voor elkaar krijgen van de schoonmaak. En dan, ja, bijvoorbeeld leg ik dit hier neer, en dan kan dat wel urenlang of jarenlang daar blijven liggen, dat haal ik niet op. En dan het in de keuken leggen of afspoelen of zo. Ja, daar ben ik ook een beetje mee begonnen.”*

Een aantal van de deelnemers geeft aan dat het sporten ook het gevoel bevordert goed te zijn in iets en iets te kunnen. Dat geeft een goed gevoel en meer zelfvertrouwen, en het is leuk om iets te doen wat je goed kunt.

*“Ik ben afgelopen vrijdag dan naar [naam van persoon] wezen kijken, naar de voetbalwedstrijd. En hij speelt dan in een G-team. Nou, ‘t gaat best wel hard d’r aan toe. Maar ze hebben wedstrijd gehad tegen een gewoon team, dus mensen zonder een beperking. Nou, ze hadden toch nog gewonnen van die mensen die geen beperking hadden. Dat hoeft ook niks te zeggen over hoe goed je kan voetballen.”*

*“Maar de korte ballen, kort over het net die zijn uiteindelijk mijn specialiteit in badminton, hè. Dus dat vind ik dan wel weer leuk om te doen. Als ik verlies, zeg maar, ben ik vaak wat chagrijnig.”*

## Lichamelijke gezondheid

Alle deelnemers zijn het ermee eens dat sporten belangrijk is voor je gezondheid. Gezondheid is dan ook een belangrijke reden om te sporten en bewegen. Deelnemers met een LVB benoemden vooral de algemene wens gezond te blijven en overgewicht te voorkomen. Maar ze lijken iets meer belang te hechten aan de eerder genoemde motieven, plezier staat voorop.

*“Als je niet beweegt, maar je eet wel en dan groei je dicht. Door te lopen of bewegen doe je net dat beetje extra wat nodig is.”*

*“Ik heb dus die personal trainer en ik heb een combinatie van afvallen en sporten, dus ik moet wel.”*

Anderzijds noemen de deelnemers heel concreet dat ze, nu ze sporten, fitter en soepeler zijn, dat ze beter slapen en dat ze minder lichamelijke klachten ervaren.

*“Ik ben naar de dokter geweest, ze hebben een onderzoek gedaan voor mijn spieren en wat bleek, mijn rugspieren die zijn zeven keer sterker dan mijn buikspieren en mijn andere spieren.”*

*Want vroeger bij [bedrijfsnaam] als ik daar in de winkel werkte dan was het binnen zes maanden meldde ik mij tien keer ziek, omdat ik last van mijn rug heb.”*

### 4.3 Ervaren belemmeringen

#### Moeheid en lichamelijke gebreken

De niet-sporter in de focusgroep noemde als belangrijkste reden om niet te sporten dat ze na haar dagelijks werk te moe is. Het is dan voor haar te laat in de middag om er nog mee te beginnen. In haar vrije tijd wil ze uitrusten en ontspannen en kan ze zichzelf niet motiveren om te gaan sporten.

*“Kijk, twee jaar terug, ben ik hier weer aangemeld [in de sportschool]. Ik ben normaal gaan sporten en daarna heb ik twee jaar de sportschool gesponsord. En dat is ook een beetje zonde van het geld. Nee, en nu, omdat ik ook heel erg moe ben –, nou ja, ik werk helemaal.”*

Een deelnemer aan de focusgroep beweegt wel veel, maar geeft aan om lichamelijke redenen niet te kunnen sporten.

*“Ik heb heel veel gesport in mijn leven, echt heel veel. En het is voor mij niet meer een kwestie dat ik niet wil of geen zin heb, ik vind het hartstikke leuk om te doen. Maar als het echt niet meer kan, dan kan het gewoon niet meer. Daar leg ik me bij neer, hoe erg ik het ook vind.”*

#### Tijd en zich niet willen verplichten

Een aantal deelnemers geeft aan niet meer uren te willen sporten om hun resterende vrije tijd op een andere manier door te kunnen brengen, bijvoorbeeld door af te spreken met vrienden en familie of om te besteden aan andere hobby's en eigen interesses.

*“En, weet je, het was ook op zaterdag, en ik was ook gestopt met het G-voetbal, en dat was ook op zaterdag. En ik wilde mijn zaterdag juist besteden aan vrienden en familie en dingen.”*

Hoe vaak mensen met een LVB sporten en hoe veel tijd ze hier aan willen besteden en de ervaring van tijd, was voor iedereen verschillend. De meesten bewegen of trainen één keer in de week en anderen trainen twee, drie of vier keer in de week. Daarnaast fietsen ze vaak naar hun werk of naar het sportterrein. Eén deelnemer die aangaf tot vier keer in de week te sporten, vindt dit niet veel en zou graag nog meer willen sporten.

Wat samenhangt met het vinden van de juiste balans tussen vrije tijd en sporten, is ook het gevoel zich niet te willen verplichten tot te veel activiteiten. Met name als het over team- of groepsactiviteiten gaat, ervaren sommige mensen met een LVB een regelmatige, vaste afspraak als druk. Dit geldt vooral ook als er een begeleider nodig is om te kunnen sporten.

#### Afstand en bereikbaarheid

Vergeleken met de groep van familieleden, ervaren mensen met een LVB het bestaande aanbod minder als een probleem. Ook de bereikbaarheid van het bestaande aanbod werd minder vaak benoemd als een belemmering om te sporten. Een van de redenen daarvoor is dat bijna alle deelnemers zelfstandig naar hun sport gaan of dat het vervoer is geregeld met een begeleider, familielid of vriend. Wel vinden zij het belangrijk dat het niet te lang duurt om de sportlocatie te bereiken: hoe dichter bij hun dagelijkse routes de sport is, hoe makkelijker sporten en bewegen kan worden geïntegreerd in het dagelijkse leven. Het gebruik van een regiotaxi ervaren ze vaak als lastig.



*“En het leukste is: kijk, ik zit op [Sportschool], en als ik op mijn route naar huis ben, dan fiets ik eigenlijk pal daar langs. Dat scheelt ook of het in de buurt is of niet. En dat is met de sportschool, ja, ik moet gaan fietsen, en dan moet je al zin maken om op je fiets te stappen, en daarheen te fietsen, dus dan ben je al moe aangekomen.”*

*“Ja, maar vaak heb je sport ook 's avonds en dan moet je met zo'n regiotaxi-bus, die voorrijdt en die na..., allemaal nadelig in ieder geval. Daarom is reistijd ook belangrijk.”*

### Continuïteit

Continuïteit is belangrijk voor mensen met een LVB om te blijven sporten en bewegen. Twee van de deelnemers die vroeger wel sportten, vertellen dat ze daar op een gegeven moment mee zijn gestopt omdat ze verhuisden. Ook daarna zijn ze er niet meer mee begonnen. Ook veranderingen in de locatie van werk en andere tijden voor werk en/of sporten, kunnen het moeilijk maken om te blijven sporten. De feitelijke en/of psychologische drempels lijken (te) hoog te zijn om dan het sporten weer op te pakken.

### Kosten

Hoge kosten werden door veel deelnemers met een LVB als een drempel gezien om te starten of door te gaan met sporten. Daarbij valt te denken aan de kosten voor het sporten zelf, het vervoer en voor kleding en uitrusting. In totaal vonden sommigen de daaraan verbonden kosten belemmerend. Dit betreft ook deelnemers die meer dan één sport willen doen.

*“Hardlopen doe ik nu effe niet. Ik moet nieuwe schoenen, dus het gaat effe nu niet. En, maar ik wil en ik kan het wel.”*

De feitelijke kosten verschillen tussen sportscholen en –verenigingen, maar ook de regelingen die de zorgorganisaties hebben verschillen. Een contributie van twintig euro bij een sportschool valt voor de meeste mensen met een LVB nog mee, maar ook dit bedrag vinden sommigen lastig op te brengen.

*“Je hebt bijvoorbeeld ook een abonnement van vijftig euro, ja, dat is dan wel weer te veel geld. Maar bijvoorbeeld, weet ik veel, zes, zeven, acht euro per maand, als je dan iets doet wat je leuk vindt, dan is het op zich niet erg. Maar ik heb daar de middelen niet voor.”*

### Sfeer

Een deelnemer van de focusgroep van mensen met een LVB vertelde dat hij het niet makkelijk vindt voor zichzelf op te komen.

*“Nou wat ik me nog wel voor kan stellen: als je in de sportschool bent, en je komt elke keer iemand tegen, en die wil elke keer wat met je gaan drinken, maar jij wil dat niet, dat dat dan best lastig kan zijn van ik ben bang dat ie er weer is, dus ik ga niet naar de sportschool. Ik kan me indenken dat sommige mensen dat lastig vinden.”*

Het citaat benadrukt ook hoe belangrijk een goede sfeer tijdens het sporten is en hoe belangrijk de rol is die begeleiders en trainers kunnen spelen om dit soort dilemma's te voorkomen.

## 4.4 Mogelijke oplossingen

### Langzaam beginnen

De participanten in de focusgroep discussieerden over mogelijke oplossingen voor de ervaren belemmeringen om te sporten. De deelnemers waren het eens dat het laagdrempelig moet zijn voor mensen met een LVB om te beginnen met sporten en bewegen. Het belangrijkste vonden ze dat mensen met een LVB überhaupt iets doen met sporten en bewegen wat ze zelf leuk vinden en minder dat ze presteren. Concreet betekent dit dat niet alleen competitief sporten gewaardeerd wordt, maar dat ook een uitgebreide wandeling of fietsen goed zou zijn. Het advies van de groep was om niet te hoge verwachtingen te hebben, maar met een kortere sport-/beweegtijd en minder intensief te beginnen. Naarmate je eigen fitheid verbetert, kunnen de trainingsduur en -intensiteit worden aangepast.

*“Ja, gewoon ergens mee beginnen. Want ik was ook zo. Dus gewoon even ergens mee beginnen, dat het niet gelijk is van: oh, ik moet gelijk drie uurtjes sporten. Nee, begin maar met een kwartiertje, of zo. Alleen maar bewegen.”*

### Samen sporten motiveert

Deelnemers hebben ook gesproken over de motivatie van mensen met een LVB en het gebrek daaraan. Samen sporten maakt het niet alleen leuker, maar motiveert ook om te bewegen op dagen dat je eigenlijk geen zin hebt.

*“Als iemand voor je deur staat, omdat je hebt afgesproken. Ja, dat kan wel. Dat is wel een stok achter de deur, inderdaad ja.”*

Deze oplossing lijkt op het eerste gezicht in strijd met het punt zich niet te willen verplichten. Deze aanbeveling om samen sporten te bevorderen, was vooral bedoeld voor mensen met een LVB die op zich wel willen sporten, maar niet altijd gemotiveerd zijn. Door samen te sporten is het mogelijk anderen te motiveren, nieuwe dingen te leren en een voorbeeldfunctie te zijn. Vrienden, familie en begeleiders kunnen hierin een relevante rol spelen.

*“En we kunnen mekaar ook motiveren. Want mijn broer heeft vorig jaar de marathon van New York gerend. Hij zag dat hele proces van daar naartoe gaan, en alles, en dat hele hardlopen van tevoren. En toen dacht ik nou, weet je, als hij dat kan dan kan ik dat ook. Dus nu kunnen we mekaar ook aansteken en motiveren om door te gaan. Ik denk dat dat erbij ook heel leuk is. Het is zo'n unieke ervaring.”*

### Aanmoediging, stimulering en begeleiding

Meerdere voorbeelden werden door deelnemers met een LVB gegeven van familieleden, vrienden, “wandelaarjes” of begeleiders die erg stimulerend en motiverend zijn. De directe omgeving kan dus een belangrijk rol spelen in het beginnen en doorgaan met sporten en bewegen. Een van de deelnemers was zelfs van mening dat mensen met een LVB verplicht moeten worden om te sporten en bewegen.

*“Natuurlijk snap ik het wel, als je de hele dag gewerkt hebt, maar als je een paar dagen vrij bent, kom op. Waarom ga je niet sporten. Dan zeggen ze: ‘Je mag het niet verplichten’. Dan denk ik: eigenlijk zou je dat wel moeten verplichten. Ik denk dat het een oplossing zou kunnen zijn, misschien een van de oplossingen, dat je het gewoon verplicht, dat je zegt: ‘En nou moet je een half uurtje gaan fietsen’. Dat is goed voor je. Ik denk dat dat wel een oplossing is.”*

## Sporten in de samenleving

Er is ook met de deelnemers gesproken over de mogelijkheden van mensen met een LVB om te sporten. De mening van de deelnemers met een LVB was dat een beperking nog niet bepaalt hoe goed je als sporter bent. In dit verband gaven meerdere deelnemers aan dat ze aparte G-teams geen oplossing vinden, maar het liefst in een gemengd team willen sporten.

*“Nou, ik kan me ook best voorstellen, als jij bijvoorbeeld gewoon naar de [naam bedrijf], of de [naam bedrijf] gaat, dat daar ook misschien wel mensen lopen die een beperking hebben, maar dat bijvoorbeeld niemand dat ziet. Dus waarom zouden we dan allemaal G-teams hebben. Ja, je kunt toch ook gewoon gemixt.”*

In de loop van het gesprek vonden de deelnemers wel dat de vaardigheden en het niveau van de sporters wel bij elkaar moeten passen. De algemene bevinding blijft echter dat mensen met een LVB gewoon in een regulier team kunnen deelnemen, zolang mensen gezamenlijk op een leuke manier met elkaar kunnen sporten en bewegen.

## Sporten en bewegen hoeft niet duur te zijn

Deelnemers van de focusgroep bedachten ook mogelijke oplossingen om sporten betaalbaar te houden voor mensen met een LVB: niet voor elke sport is het nodig om naar een sportschool te gaan, contributie te betalen of een dure uitrusting te kopen.

*“Jij wandelt. Ik denk van nou, dan hoef je niet iets af te spreken met een sportschool. Je hoeft er niet voor te betalen, maar dat je gewoon – nou, je hebt een wandelmaatje, ja toch? Je hebt toch een wandelmaatje? Dan kan je ook zelf je moment kiezen.”*

Een andere deelnemer vertelde dat hij mazzel had en een badmintonracket had overgenomen van iemand die met badminton was gestopt. Ook het kopen van een tweedehandsuitrusting is een mogelijkheid om kosten lager te houden. De voorgestelde oplossingen maken niet elke sport voor iedereen betaalbaar. Wel waren de deelnemers met een LVB het erover eens dat financiën geen hindernis voor iemand hoeven te zijn als die wil sporten of bewegen. Iedereen kan een activiteit vinden die hij of zij leuk vindt en die bij hen past.



## 5 Familieleden over sporten en bewegen van mensen met een LVB

### 5.1 Inleiding

De familieleden schetsten een divers beeld van de ervaringen met sporten en bewegen van hun naaste met een LVB. Ze noemden onder meer de volgende activiteiten die ze nu doen of hebben gedaan: wandelen, dansen, yoga, fysiosport, fitness, zwemmen, fietsen, rolstoelhockey, bowlen en zwemmen. Het zijn vooral individuele sport- of bewegingsactiviteiten en minder team- of competitiesporten waaraan mensen met een LVB deelnemen. Twee van de acht familieleden gaven aan dat hun naaste niet (meer) sport of regelmatig beweegt. De helft van de deelnemers vond dat hun naaste meer zou kunnen of moeten sporten en bewegen.

De woonsituatie van de mensen met een LVB is verschillend. Wanneer mensen in een woonvorm wonen of zelfstandig begeleid wonen, verschillen de mogelijkheden die daarbinnen worden geboden om te sporten. Ook hun zelfstandigheid verschilt en dat bepaalt mede hoeveel begeleiding ze nodig hebben voor het vervoer of tijdens het sporten. De aanwezigheid van voorzieningen en het vervoer zijn belangrijk voor deze groep:

*“Bij ons in het dorp is het vrij makkelijk om er te komen en zij is vrij mobiel, ze kan zelf met de fiets. Anderen moeten dan met een ander vervoermiddel en dan wordt het problematisch. Maar de mogelijkheden sowieso, dat er een goede sportschool is en er is begeleiding die ook echt voor mensen met een beperking geschikt is, dat is heel belangrijk.”*



## 5.2 Belangrijke redenen om te sporten

Familieleden noemden verschillende redenen waarom ze sporten voor hun naaste belangrijk vonden.

### Lichamelijke gezondheid

Veruit het meest werd lichamelijke gezondheid als reden genoemd. Ze gaven aan dat sporten lichamelijke klachten, zoals gewrichtspijn, kan verminderen. Ook afvallen en tegengaan van overgewicht werden genoemd en ook om er mooi uit te zien. Familieleden signaleren een achteruitgang als hun naasten te weinig of niet meer bewegen:

*“Gelukkig heeft ze wilskracht, want ze wil er mooi uitzien, en dan is ze ook in staat om met een beetje begeleiding af te vallen.”*

*“Hij loopt gelukkig naar zijn werk en dat kost hem ook iets van twintig minuten. Maar dat is het dan ook. En ik zie hem fysiek zo snel achteruitgaan nu hij niet meer sport.”*

### Psychische gezondheid

Naast de lichamelijke redenen, is ook de psychische gezondheid van belang. Sporten en bewegen dragen eraan bij dat mensen met een LVB kunnen doen wat ze leuk vinden, maar ook dat ze energie kwijt kunnen. Ze krijgen ook energie van sporten en kunnen dan daarna beter het dagelijks leven aan. Sporten en bewegen dragen daarmee ook bij aan het individueel welzijn en een evenwicht tussen lichaam en geest:

*“En dat wandelen, dat heeft ook niet alleen lichamelijk effect, maar ook psychisch. Ze kan dan lekker haar hartje luchten.”*

### Gezelligheid

Een ander motief om te sporten en te bewegen is gezelligheid. Hoewel de groep mensen met een LVB waarover hun familieleden spreken, vooral individuele sporten beoefent, is de omgang met en het in contact komen met anderen een belangrijke motivatie om te bewegen. In de focusgroep kwam ook aan de orde dat het contact zich niet hoeft te beperken tot andere mensen met een beperking; volgens sommige familieleden waren mensen met een LVB juist blij met contacten buiten de eigen groep.

### Erbij horen

Sporten en bewegen kan daarnaast ook een mogelijkheid zijn om het gevoel te hebben deel te nemen aan de maatschappij. Het is belangrijk om iets te doen zoals anderen het ook doen en om er net als ieder ander erbij te horen.

## 5.3 Ervaren belemmeringen

Naast de motieven om te sporten en bewegen wordt ook een aantal belemmeringen genoemd. Er zijn belemmeringen van meer algemene aard en er is een aantal belemmeringen dat meer specifiek is voor de groep mensen met een LVB.

### Gebrek aan motivatie

Mensen met een LVB hebben volgens hun familieleden niet altijd zin om regelmatig te sporten. Soms voelen ze zich moe nadat ze hebben gesport waardoor ze niet aan andere bezigheden toekomen.

Mensen met een LVB geven dan ook aan dat ze de vrije tijd voor zichzelf willen gebruiken en dat ze naast werk en andere afspraken geen zin hebben in andere activiteiten die ze “moeten” doen:

*“Maar hij zegt, ik wil gewoon even mijn eigen ding kunnen doen. En dan wil ik er weer niet verplicht uit moeten, omdat ik moet gaan sporten.”*

Doordat er bij sommigen begeleiding nodig is, kan sport en beweging als verplichting voelen:

*“Hij kan ook niet lang zonder begeleiding, dus er moet eigenlijk altijd iemand met hem mee die op de achtergrond in zijn buurt blijft. Dus dan heeft hij nog niet echt zijn eigen sportmomentje.”*

### **Toegankelijkheid faciliteiten en vervoer**

Voor de mensen met een LVB die niet geheel zelfstandig kunnen reizen, moet er vaak begeleiding worden geregeld vanaf de uitstaphalte en terug. Dit is vanuit een sportschool of -vereniging niet altijd mogelijk. Anderen kunnen niet zonder begeleiding naar de sportaccommodatie fietsen of gebruik maken van de bus. Dit is een probleem dat zowel mensen ervaren die met sporten en bewegen willen beginnen als mensen die dit al doen. Een mogelijke oplossing is hier om individuele begeleiding te regelen en dat vergt veel tijd van begeleiding, naasten en/of vrienden. Sommigen reizen met de regio-taxi (Wmo-vervoer). De ervaring is dat dit vervoer niet betrouwbaar is en ook niet voldoende wordt vergoed:

*“Een regiotaxi, of hoe heet dat, een OV-taxi, dat werkt niet. Die komen zes van de tien keer niet opdagen, of te laat, of te vroeg. Dus dat kan gewoon niet. En ze krijgen ook maar een heel klein beetje vergoed, omdat ze zo zelfstandig zijn volgens de gemeente. En op dat aantal strippen dat ze hebben kunnen ze natuurlijk nooit een heel jaar naar de sportschool gaan.”*

Alhoewel de officiële vervoersvoorwaarden zeggen dat regiotaxi's een kwartier voor of na het bestelde tijdstip kunnen komen, geven de familieleden aan dat deze marges vaak worden overschreden. Bij een training van een half uur of een uur missen de reizigers dan een deel van de les of training. En voor deze lessen en trainingen is ook weer contributie betaald.

Hoe zelfstandiger mensen met een LVB zijn, des te minder ze speciaal vervoer nodig hebben. Voor een specifieke groep mensen leidt dit echter tot een situatie waarin ze net niet voldoende zelfstandig zijn om met het OV te reizen, zoals de bus, én het aantal ritten met de regiotaxi niet toereikend is om regelmatig naar de sportactiviteit te kunnen.

### **Onvoldoende sportaanbod**

Familieleden vinden het aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten niet altijd voldoende. Uit de focusgroep komt naar voren dat er lokale verschillen zijn. De deelnemers die spreken over naasten die in een stedelijke omgeving wonen, geven een ruimer aanbod aan dan de deelnemers van wie de naaste woont in een kleinere stad of op het platteland:

*“Ik zeg, darten of zo met mensen met een beperking dat kun je zittend vanuit je stoel doen. Bowlen kun je zittend vanuit je stoel doen. Maar ja, vindt het maar eens. Die groepen die zijn er gewoon niet. Wat je meestal ziet, dat is G-sport en dat is voetbal en korfbal. Dus er is gewoon heel weinig aanbod.”*

Om het sportaanbod aan te laten sluiten bij de behoeften, gaat het niet alleen om verschillende sportmogelijkheden, maar ook om het geschikte niveau voor mensen met een LVB te vinden.

Soms is het niveau te hoog of te competitief om met plezier mee te doen. Zulke ervaringen kunnen er juist toe leiden dat er wordt gestopt met sporten:

*“Maar daar zaten ook rolstoelers bij zonder verstandelijke beperking. En dat tempo en die intelligentie dat was zo hoog gegrepen voor hem, daar viel hij gewoon helemaal buiten de boot. En veel te fanatiek.”*

Andersom, worden er ook voorbeelden gegeven waarbij de naaste juist een grotere uitdaging nodig had en alleen terecht kon in een groep met heel veel begeleiding.

### **Aanmoediging nodig**

De naasten gaven aan dat ze het als taak van de begeleiders zien om mensen met een LVB te motiveren en aan te moedigen om regelmatig te sporten en bewegen. Hun ervaring is dat er niet altijd voldoende stimulans is, bijvoorbeeld in een zorgorganisatie. Dit betreft met name de mensen die nog niet sporten maar heeft ook effecten op mensen die al sporten. De familieleden geven aan dat de visie en het beleid van de zorgorganisatie soms belemmerend werken. Volgens familieleden hebben zorgorganisaties weinig aandacht voor sporten en bewegen en ze erkennen het profijt niet dat mensen met een LVB hebben van het in beweging zijn:

*“Het aanmoedigen überhaupt. Nee, ik zou bijna zeggen, bed en brood, voor de rest is er geen aandacht op dit moment. Het gaat ook om een visie denk ik, want het belangrijkste is natuurlijk het onderdak, de kwaliteit van het onderdak en als het even kan continuïteit in goede begeleiding. Dan is het al gauw lastig om op een gegeven moment ook iets als bewegen erbij te nemen.”*

Om mensen met een LVB op passende wijze te kunnen motiveren om te sporten en bewegen en te ondersteunen tijdens het sporten en bewegen, is het belangrijk dat begeleiders weten wat hun behoeften zijn en wat iemand nodig heeft. Bijvoorbeeld door er ook op te letten dat ze zichzelf niet uitputten.

### **Kundige medewerkers**

Goede begeleiding bij sport vraagt zowel om continuïteit als de juiste kwalificaties van de medewerkers om de mogelijkheden van mensen met een LVB in te schatten. Ook moeten ze volgens naasten een goed overzicht hebben over sportmogelijkheden en het sportaanbod in de regio. Dit is niet overal gewaarborgd:

*“Nou, mijn naaste klaagt er ook over. Die zegt gewoon, mama, we hebben geen vast personeel meer, het zijn alleen maar flexwerkers. Je krijgt iedere keer een andere. En van flexwerkers kun je geen initiatieven voor sporten of bewegen verwachten. Het is ook geen kritiek op de flexwerkers als zodanig, maar je ziet op een gegeven moment dat de behoefte dan wel de hulpvraag onvoldoende wordt beluisterd.”*

De continuïteit en de kwaliteit van de begeleiding zijn ook nodig om rekening te houden met persoonlijke factoren en kwetsbaarheid van de doelgroep tijdens het sporten en bewegen. Mensen met een LVB zijn vaak gevoelig voor wisselende stemmingen, veranderingen van de sfeer binnen de groep, van de begeleiding of voor een andere omgeving en tijd:



*“Bij haar staat en valt alles met de begeleiding en het toezicht. Als dat er niet is, dan graait ze in tassen en jassen, en pakt ze alles weg. Maar bij die dagbesteding kennen ze haar, en weten ze wat zij doet. Maar buiten het terrein of zoiets, dat is eigenlijk onmogelijk.”*

*“Maar ook heel erg toch wel weer letten op de sfeer in de groep, want hij zegt het dan niet, maar ik denk dat het een reden is dat hij wilde stoppen dat hij gewoon niet zo heel erg goed door de bocht kon met een of twee van die andere mensen daar.”*

Continuïteit in en de kwaliteit van de begeleiding kan niet alleen bijdragen aan een betere motivatie, maar ook aan een gevoel van vertrouwen en veiligheid bij deelnemers en familieleden. Dat zien de participanten in de focusgroep niet altijd gewaarborgd door wisselend personeel met als gevolg dat mensen met een LVB zich terugtrekken. Veiligheid en vertrouwen houden in het gevoel dat begeleiders letten op een goede sfeer in de groep. Dat als er iets mis is op persoonlijk vlak en als de bejegening bijvoorbeeld door andere gebruikers van een sportschool niet gepast is, dat er ingegrepen wordt:

*“Dat merk ik. Want er hoeft maar iets te gebeuren en dan is het voor mijn zus heel moeilijk om dat te verwoorden wat er dan gebeurd is. En dan gaat ze gewoon niet meer. Nee, nee, dan ga ik niet meer. En dan kom je er dus niet achter waarom niet.”*

*“Het moet veilig zijn. Dus daarom moet die begeleiding veel meer specifiek... kijk, dat is hartstikke leuk die mensen van die sportschool, maar naar mijn idee hebben ze toch te weinig inzicht.”*

Ook kwam naar voren dat sommige mensen met een LVB geen zichtbare beperkingen hebben, waardoor ze worden overschat en de bejegening van buitenstaanders niet altijd gepast is.

## **Kosten**

De kosten van sporten en bewegen zijn voor sommige mensen met een LVB een probleem. Meer dan de helft van de naasten noemde dat kosten een belemmering zijn met name als iemand verschillende sporten doet en voor het vervoer moet worden betaald. Voor een aantal waren de kosten uiteindelijk de reden om niet vaker te sporten of te stoppen met sporten:

*“Hij is ermee gestopt, hij is nogal zuinig, en hij vond het te duur. En dat is ook echt knetterduur. Dus hij wil dat niet meer.”*

Het werd ook duidelijk dat de hoogte van de in rekening gebrachte kosten afhangt van de zorgorganisatie en/of de gemeente. Niet iedereen was op de hoogte van de mogelijkheden om (financiële) ondersteuning te krijgen vanuit de gemeente. Vaak wordt het ook als moeilijk ervaren om financiële ondersteuning te regelen:

*“Je hebt er zo weinig vertrouwen in. Als je ziet hoe ik heb moeten vechten om OV-taxi te krijgen. Ik denk, als ik hetzelfde gevecht ook moet aangaan, na drie afwijzingen, over die tegemoetkoming in die kosten.... Nou, dat is de ellende. Dat is gewoon in elke gemeente weer anders geregeld.”*

## 5.4 Mogelijke oplossingen

Tijdens de groepsdiscussie kwamen ook suggesties voor mogelijke oplossingen aan de orde. Ten eerste wordt gezegd dat sportgelegenheden dicht bij de woonplaats moeten zijn. Mensen met een LVB voor wie de sportschool of het sportveld makkelijk zelfstandig zijn te bereiken, ervaren nauwelijks problemen. Dat geldt ook voor mensen met een LVB die onder begeleiding met een grotere groep reizen, eventueel te voet, met de fiets of met de bus. Voor een deel van de mensen met een LVB lukt het daarom redelijk goed volgens hun familieleden om de sportfaciliteiten te bereiken. Al met al geldt dat het aanbod van sporten en bewegen en de afstand en bereikbaarheid ervan cruciaal zijn voor de doelgroep om er gebruik van te kunnen maken. Een oplossing is een breder en passend aanbod te ontwikkelen. Dit is met name gericht op sportverenigingen en –scholen. Voor hen betekent het dat er trainers beschikbaar moeten zijn die over de kwalificaties beschikken om te werken met de doelgroep.

### Passend aanbod en vervoersmogelijkheden

Gezien het aantal mensen met een LVB dat in een bepaalde regio woont, is het weinig realistisch om aan te nemen dat elke sport- en beweegactiviteit in elke stad kan worden gerealiseerd. Dat maakt goede vervoersmogelijkheden des te belangrijker, met name voor mensen die niet makkelijk zelf met het OV kunnen reizen. Een alternatief is om mensen die de locatie niet met het reguliere OV kunnen bereiken, meer ritten met de regiotaxi toe te staan. De betrouwbaarheid en stiptheid daarvan moet echter worden verhoogd om op tijd aanwezig te zijn op de bestemde locaties.

De familieleden laten weten dat mensen met een LVB vooral voor individuele sportmogelijkheden kiezen, omdat het competitie-element van teamsporten stress of angst kan veroorzaken. Daarbij werd het ook moeilijk gevonden om een passende teamsportmogelijkheid te vinden die aansluit bij het niveau van de persoon met een LVB.

Een andere suggestie is om meer sport- en beweegactiviteiten binnen de zorgorganisaties aan te bieden waar mensen met een LVB wonen. In gezamenlijke (woon-)ruimtes kunnen bijvoorbeeld cross-trainers, een tafeltennistafel of andere (sport)toestellen worden geplaatst. Op deze manier kan bewegen beter worden geïntegreerd in de dagelijkse bezigheden. Dit maakt het sporten laagdrempeliger en het is makkelijker om een goed tijdstip te vinden en mensen aan te moedigen om regelmatig te sporten of te bewegen:

*“Maar als ze nou gewoon even een fiets en een loopband bijvoorbeeld in de gemeenschappelijke ruimte zetten. Dat zou al zo fijn zijn. Dat ze heel makkelijk, zonder drempel, daar gewoon eventjes, al is het maar een half uurtje, kunnen sporten. Op de groep. Dan zit er toch een klein beetje een stok achter de deur.”*

Vervolgens is het belangrijk om vraag en aanbod beter bij elkaar te brengen. Hiervoor is het belangrijk te weten welke sport- en beweegmogelijkheden er zijn in de buurt. De zorgorganisatie heeft hierin een belangrijke, coördinerende rol bijvoorbeeld door informatie over het sportaanbod te verzamelen en te bekijken voor wie welk aanbod passend zou zijn:

*“Het bundelen van ouders, vrijwilligers enzovoorts die interesse hebben. Ja, ik bedoel in feite is de zorginstelling dan het centrale punt. En die kan beschikken over veel informatie”.*

### Kwaliteit van begeleiding en ondersteuning vanuit zorgorganisatie

Om sport- en beweegactiviteiten mogelijk te maken is passende begeleiding en meer tijd voor de begeleiding nodig. Begeleiders moeten bijvoorbeeld meer tijd kunnen besteden om mensen van de bus halte op te halen, met de sporter op de regiotaxi te wachten of om mensen individueel te trainen.

Dit vraagt een visie van zorgorganisaties waarbij sporten en bewegen van belang worden geacht en worden ondersteund. Meer continuïteit van de medewerkers, een grotere deskundigheid en kwaliteit van zorg en begeleiding met goed overzicht en kennis van de wensen en behoeften van de begeleide mensen met een LVB, dragen aan deze visie bij:

*“Ik vind bij ons op de instelling zie je wel meer dat bewegen belangrijker wordt omdat heel veel mensen ook te kampen hebben met fors overgewicht. En vanuit dat standpunt zijn ze een beetje meer geneigd om dat onder de aandacht te brengen.”*

Met deze voorwaarden is het ook beter mogelijk om mensen met een LVB passend te begeleiden. Enerzijds worden mensen met een LVB dan op een juiste manier aangemoedigd om te sporten en te bewegen en anderzijds worden mensen afgeremd als zij te intensief sporten. Goede begeleiding en een goede organisatie is volgens familieleden belangrijk om sporten en bewegen vorm te geven:

*“En eigenlijk merk je gewoon: hoe interessanter de leiding of de begeleiding en hoe formeler het opgezet wordt, hoe beter de reactie en actie worden.”*

### **Eigen initiatieven als aanvulling op sportaanbod**

Genoemd werden ook eigen initiatieven door familieleden, vrienden en andere vrijwilligers om sporten en bewegen voor mensen met een LVB mogelijk te maken. Dit kan een goede aanvulling zijn op het sportaanbod voor deze doelgroep vanuit zorgorganisaties, sportscholen of -verenigingen. Men noemde voorbeelden waarin vrijwilligers zowel sportmogelijkheden aanboden als gezamenlijk vervoer. Een van de deelnemers hoort aan wat een andere deelnemer inbrengt:

*“Ik hoor net dat u zegt bowlen, maar bij ons komt dat veel voor. Dat is wel een initiatief vanuit de ouders. Dat is niet vanuit de instellingen of van de begeleiding hoor. Dat is een groep ouders die samen met hun kinderen een keer in de week gaan bowlen.”*

*“Vanuit de kerk bij ons een sportleraar die gaat mee. Een van de begeleiding gaat mee. En die gaan dan een keer in de maand met degenen die mee willen. Dus dat wordt een paar dagen van tevoren gevraagd: wie wil er mee? Nou zoveel mensen, zoveel auto's nodig, en dan gaan ze een keer in de maand zwemmen. We doen ook altijd mee met de avondvierdaagse, dat wordt ook allemaal door vrijwilligers georganiseerd. En dan zijn er nog verschillende mensen die een individuele sport doen en daar wordt dan ook vaak nog weer vervoer voor geregeld.”*

### **Informatievoorziening over financiële ondersteuning**

Niet alle naasten waren op de hoogte van de subsidiemogelijkheden die er voor sporten en bewegen in de verschillende gemeenten zijn onder andere vanuit de Wmo. Hier kan gerichte informatie over financiële ondersteuning voor sport en beweegactiviteiten een oplossing zijn. De gemeenten kunnen deze informatie verstrekken en hulp bieden bij het aanvragen van de ondersteuning. Ook zorgorganisaties kunnen een rol spelen in het informeren van mensen met een LVB en/of hun familieleden.



## 6 Conclusies en verbeterpunten

*“Het moet dichtbij zijn, het moet leuk zijn, de mensen moeten aardig zijn.”*

Met het onderzoek beoogden we zicht te krijgen op de mate waarin mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB) sporten en bewegen, wat zij precies doen en of dat aansluit bij hun behoeften. Ook wilden we onderzoeken welke knelpunten en stimulansen zij (hebben) ervaren. Daarbij zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

### Hoe ziet de sport- en beweegdeelname van mensen met een LVB eruit?

Bij deze vraag zijn zes deelvragen geformuleerd:

1. In welke mate sporten en bewegen mensen met een LVB en hoe verhoudt de deelname zich ten opzichte van mensen zonder handicap?
2. Welk type sport- en beweegactiviteiten doen mensen met een LVB?
3. Op welke wijze (verenigingsverband, alleen of met anderen, regulier/aangepast team) beoefenen mensen met een LVB sport?
4. Welke knelpunten/stimulansen spelen een rol bij het al dan niet sporten van mensen met een LVB?
5. Wat is de meervraag van mensen met een LVB in relatie tot sport en bewegen?
6. Welke redenen kennen mensen met een LVB om niet te sporten?

De volgende paragrafen vatten de belangrijkste bevindingen samen. De genoemde verbeterpunten zijn enerzijds afkomstig uit de oplossingen die door de deelnemers zelf zijn genoemd en zijn anderzijds geformuleerd door ons op basis van de door hen genoemde belemmeringen. Ze vullen elkaar aan en zullen het sporten vereenvoudigen voor mensen met een LVB.

### 6.1 Conclusie

#### Sporten: hoe vaak en met wie

De eerste onderzoeksvraag ging in op de mate waarin mensen met een LVB sporten en bewegen en hoe dat zich verhoudt tot de algemene bevolking. Bevindingen uit het surveyonderzoek met mensen met een LVB (n=260) laten zien dat iets meer dan de helft (52%) van de mensen met een LVB minimaal één keer in de week sport. Bijna de helft van de mensen die sporten is lid van een sportvereniging. Dit is ongeveer vergelijkbaar met het percentage in de algemene bevolking van twaalf jaar en ouder dat wekelijks of vaker sport (57%) (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2018). Naarmate mensen ouder worden, neemt de deelname aan sport af: van de 65+ers met een LVB sport slechts 20% minimaal één keer per week, in vergelijking met 43% van de 65+ers in de algemene bevolking (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2018).

Ook voor de beantwoording van de derde onderzoeksvraag naar de wijze waarop mensen met een LVB sporten, maken we gebruik van het survey onderzoek. Het blijkt dat de meeste mensen met een LVB niet op een reguliere wijze sporten bij een (gewone) sportclub, maar veelal in een aangepast team of bij een speciale vereniging. Dit is overeenkomstig met eerder onderzoek (Stam, Brandsema, Jonge et al., 2018).

## Mensen met een LVB doen veel individuele sporten

Met de tweede en derde onderzoeksvraag wilden we te weten komen welk type sport- en beweegactiviteit mensen met een LVB doen en of dit aansluit bij hun behoefte. Uit de focusgroepen komt naar voren dat zij diverse sporten beoefenen, waarbij opvalt dat het vooral individuele sporten zijn die niet in een team worden gedaan. Maar ook als de voorkeur naar individuele sporten uitgaat, vinden mensen met een LVB het leuk om gezamenlijk te sporten en bewegen. De individuele sporten maken het makkelijk een aantal mensen bijeen te krijgen, omdat hiervoor meestal geen grote teams nodig zijn. Ook willen mensen met een LVB liefst gewoon in een reguliere groep of een regulier team met mensen zonder beperking kunnen deelnemen. Voorwaarden hiervoor zijn dat mensen op een plezierige manier met elkaar omgaan en het niveau kunnen bijhouden.

## Stimulansen: gezondheid, plezier en 'net als anderen doen'

We hebben in dit onderzoek ook gevraagd naar stimulansen om te sporten. Een belangrijke stimulans volgens mensen met een LVB en familieleden is om lichamelijk gezond te blijven en op gewicht te blijven. Ook het psychisch welzijn wordt genoemd, zoals energie kwijtraken en je hoofd kunnen leegmaken. Belangrijker nog is dat sporten en bewegen leuk en gezellig is. Juist bij deze groep is het gevoel goed in iets te zijn van belang voor het zelfvertrouwen. Het vergroot het gevoel mee te doen en iets te doen 'net als anderen'. Dit sluit aan bij de resultaten uit eerder onderzoek: gezondheid en afvallen, plezier en ontspanning, gezelligheid met sociale contacten waren de meest genoemde motieven om te sporten, maar ook energie kwijtraken (Dool, Jong, Cevaal et al., 2012).

Het werkt stimulerend als begeleiders, familieleden en vrijwilligers mensen met een LVB steunen en aanmoedigen om te sporten. Minder zelfstandige mensen met een LVB hebben begeleiding nodig om te kunnen sporten en bewegen. Begeleiding kan bestaan uit hulp bij de juiste keuze van een sport, bij het vervoer en uit begeleiding tijdens het sporten. Het zou mensen met een LVB die willen starten met sporten en bewegen en hun familieleden veel moeite besparen als begeleiders of zorgorganisaties weten wie, waar, welke sport aanbiedt, of daarover in ieder geval informatie kunnen geven. Hierbij is het belangrijk dat de informatie over mogelijke subsidies of vervoer makkelijk te vinden zijn.

Voor mensen met een LVB is continuïteit een factor die sporten en bewegen vergemakkelijkt. Ook hiermee zou rekening gehouden kunnen worden. Dit betreft de samenstelling van de sportgroep, het dagritme van werk, maaltijden en sport, maar met name ook continuïteit van begeleiders in zorgorganisaties. Goede kennis van de persoon met een LVB zou bijdragen aan een beter passende sportkeuze, een beter overzicht van het sportaanbod en een individuele stimulans waar nodig. Dat laatste is ook nodig om bijvoorbeeld bij vermoeidheid of slecht weer door te zetten om te sporten.

Een van de belangrijkste conclusies is dat er tijd en aandacht nodig zijn van begeleiders en zorgorganisaties om het sporten en bewegen mogelijk te maken. Voor de meeste mensen met een LVB die we in dit onderzoek hebben gesproken, is sporten en bewegen een belangrijk onderdeel van een gezond en tevreden leven en meer dan een van de vele mogelijkheden om hun vrije tijd te besteden. Het beleid van zorgorganisaties zou hier beter op kunnen inspelen.

## Ervaren knelpunten

Met een inventarisatie van knelpunten beantwoorden we de vierde onderzoeksvraag. Uit het onderzoek komt naar voren dat het een knelpunt is als de sportaccommodatie niet goed bereikbaar is. Lange afstanden maken het moeilijker om (regelmatig) deel te nemen. Ook voor mensen met een LVB is het belangrijk om sporten en bewegen makkelijk te kunnen combineren met de routes naar hun werk of dagactiviteiten. Mensen met een LVB hebben dikwijls ook een andere chronische aandoening of een lichamelijke beperking. Bereikbaarheid betekent bij hen dan ook dat het fysiek bereikbaar is, zoals de

aanwezigheid van liften, brede en automatische deuren en afwezigheid van drempels. Zie hiervoor ook de resultaten uit een parallel Nivel-project met verschillende doelgroepen met een lichamelijke beperking (Leemrijse, Kappen en Boeije, te verschijnen).

Een tweede knelpunt is dat de verwachtingen en eisen van sporten en bewegen – onder meer aan zichzelf – als te hoog worden ervaren. Een van de aandachtspunten is de verwachtingen realistisch te houden voor wat betreft inspanningen en het effect van de trainingen. Het werkt als een stimulans om langzaam te beginnen en ook gewone activiteiten mee te rekenen bij sporten en bewegen, zoals wandelen en fietsen. De kennismaking met sporten en bewegen verdient eveneens aandacht. Als mensen met sporten willen beginnen, bijvoorbeeld na een ziekteperiode of een verhuizing, of een andere sport willen uitproberen, is het belangrijk om de sport en de gang van zaken op de sportlocatie te leren kennen. Zorgorganisaties zouden een laagdrempelig aanbod kunnen hebben in de gemeenschappelijke ruimten, zoals tafeltennistafels en enkele sporttoestellen. Dit maakt het mogelijk om op een laagdrempelige wijze te kunnen bewegen.

Een derde knelpunt is dat het moeilijk is om een overzicht te krijgen over de sportverenigingen, sportscholen en initiatieven en over het aanbod in de regio. Ook is onduidelijk voor de deelnemers van de focusgroepen onder welke voorwaarden ze financiële ondersteuning kunnen krijgen. Het ontbreken van landelijke regelingen maakt dit nog lastiger voor deze doelgroep en hun familieleden. De door het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport verzamelde verwijzingen naar relevante informatie en aanbiedingen (Mulier Instituut/Kenniscentrum Sport, 2017) en de informatie over het sportaanbod van de regionale samenwerkingsverbanden Uniek Sporten (Uniek Sporten, 2019) zijn goede voorbeelden van informatie waarop gemeenten, sportverenigingen of zorgorganisaties nu al kunnen terugvallen en die ze verder kunnen ontwikkelen (zie ook Wijnhorst, 2016). Informatie over vergoedingen van gemeenten zou bij de deelnemers onzekerheid wegnemen en een belemmering weghalen om te sporten en te bewegen.

Een vierde knelpunt dat zowel familieleden als mensen met een LVB ervaren was het vervoer per regiotaxi. Het schort vooral aan de betrouwbaarheid om regelmatig naar de sportgelegenheid te gaan en tijdig aan te komen of opgehaald te worden. Een grotere punctualiteit is noodzakelijk om minder zelfstandige mensen met een LVB en in dunbevolkte regio's een mogelijkheid te bieden ook op locaties te sporten en te bewegen die ze anders niet kunnen bereiken. Voor dezelfde groep mensen is het aantal toegekende ritten met de regiotaxi vaak onvoldoende om regelmatig te kunnen sporten.

Het is niet zonder meer duidelijk waarom mensen niet sporten. Aan de focusgroepen deden vooral sporters mee. Waarschijnlijk is het een optelsom van een enkele bovengenoemde knelpunten die er toe leiden dat mensen niet gaan sporten of niet meer sporten.

### **Eigen initiatieven als aanvulling**

Het is niet mogelijk om de meervraag van mensen met een LVB in een getal uit te drukken. Wel lijkt het erop dat mensen met een LVB meer willen bewegen en sporten dan ze nu doen. Ze ervaren daarvoor soms te veel knelpunten en te weinig stimulansen. In het onderzoek kwam naar voren dat initiatieven van ouders, familieleden, vrienden en vrijwilligers het bestaande aanbod kunnen aanvullen. In de focusgroep met familieleden werd een aantal voorbeelden genoemd op het gebied van vervoer en van sportactiviteiten die succesvol zijn. Een groter aantal vrijwilligers, dat zich in een initiatief samen organiseert, maakt het voor de individuele vrijwilliger makkelijker en zou in sommige regio's een oplossing kunnen zijn om meer aanbod te creëren. Een samenwerking met sportscholen, sportverenigingen en zorgorganisaties zou ook een mogelijkheid zijn. Gemeenten of fondsen zouden dit soort initiatieven kunnen ondersteunen (zie bijvoorbeeld ook Boor, 2016).

## 6.2 Verbeterpunten

Op basis van het onderzoek kan een aantal verbeterpunten worden geformuleerd.

- Om sporten en bewegen voor mensen met een LVB meer in reguliere sportscholen en verenigingen mogelijk te maken, zouden deze meer open kunnen staan voor mensen met een LVB door het creëren van een toegankelijk sportaanbod. Omdat een grote groep mensen met een LVB individueel sport, zouden daarnaast ook vrijwilligers een rol als sportmaatje kunnen spelen.
- ‘Sporten net als anderen’ vergt van de “gewone mensen” betere kennis over hoe zij mensen met een LVB bejegenen en waarop zij moeten letten. Ook voor begeleiders en trainers kunnen de kennis en de kwalificaties om deze doelgroep te ondersteunen tijdens het sporten en bewegen worden verbeterd. Hierbij hoort de bereidheid aandacht te besteden aan individuele voorkeuren van mensen met een LVB. Zij hechten soms belang aan andere dingen dan mensen zonder LVB. Een goede sfeer in een sportteam of -groep en het behouden van een duidelijke structuur zijn voorbeelden hiervan.
- Een goede en individuele begeleiding kan alleen worden geboden wanneer er voldoende aandacht en tijd is voor de persoon met een LVB. Meer continuïteit van het personeel in zorgorganisaties zou dit makkelijker maken. Voor mensen die willen beginnen met sporten en bewegen is het belangrijk dat begeleiders de tijd te nemen om de juiste keuze te maken uit de mogelijkheden. Soms kan het nodig zijn om verschillende sporten uit te proberen. Proeftrainingen, een open dag of een individueel informatiesprek kunnen mogelijkheden zijn om de sport, mede-sporters en trainers en begeleiders te leren kennen. Hierdoor kunnen mensen zien hoe ze met de andere mensen kunnen omgaan en of het hen bevalt.
- Stimulering en aanmoediging door familie, vrienden, begeleiders en trainers kan veel bijdragen aan de motivatie om te beginnen of door te gaan met sporten en bewegen. Het is wenselijk dat zorgorganisaties het belang van sporten en bewegen uitdragen in hun beleid om hun cliënten hierbij te ondersteunen. Ook zouden zorgorganisaties binnen de locatie, bijvoorbeeld in gemeenschappelijke ruimtes, meer mogelijkheden kunnen creëren om te sporten en te bewegen. Dit zouden bijvoorbeeld tafeltennistafels of sporttoestellen kunnen zijn die het mogelijk maken om op een laagdrempelige manier te bewegen.
- Een ander verbeterpunt is een sportaanbod mogelijk te maken dat voor mensen met een LVB toegankelijk en daarmee niet te ver weg is. In de meeste regio’s zit het bestaande aanbod al vrij dichtbij. Door het reguliere aanbod ook voor mensen met een LVB open te stellen en aanvullend initiatieven vanuit de zorgorganisatie, familie of vrijwilligers aan te bieden, zou bijna overal in het land sporten en bewegen voor deze doelgroep mogelijk moeten zijn dat toegankelijk is en dicht bij de eigen woonplaats is.
- Ondanks goede voorbeelden is aan te bevelen het informatieaanbod van alle sport- en beweegactiviteiten verder te ontwikkelen. Het doel zou één informatiebron zijn die het complete aanbod verzamelt dat in de gemeente of bij zorgorganisaties voor deze doelgroep beschikbaar is.
- Het verbeteren van de betrouwbaarheid van de regiotaxi/Wmo-vervoer is voor een aantal mensen met een LVB essentieel om regelmatig ook op locaties gelegen op iets grotere afstand te kunnen sporten en bewegen. Deze groep zou er baat bij hebben als het aantal ritten dat wordt vergoed wordt verhoogd; dat zou het mogelijk maken een keer in de week een sport regelmatig te beoefenen. Aan te bevelen is dat gemeenten beter informeren over deze en andere mogelijkheden van (financiële) ondersteuning. Deze moet makkelijker verkrijgbaar zijn voor mensen met een LVB, familie en/of begeleiders.



### 6.3 Reflectie op het onderzoek

Dit onderzoek laat zien dat de groep mensen met een LVB enkele specifieke belemmeringen ervaart. Tegelijk met dit praktijkonderzoek is onderzoek gedaan naar belemmeringen die mensen ervaren met een motorische beperking, een visuele of een auditieve beperking (Leemrijse, Kappen en Boeije, te verschijnen). Dit maakt een vergelijking mogelijk van de knelpunten die ze ervaren en de verbeteringen die mogelijk en wenselijk zijn. Oplossingen voor de knelpunten die mensen met een LVB ervaren, zien er op een aantal fronten anders uit dan voor mensen met een andere beperking en kennen ook overeenkomsten.

Wat dit onderzoek aan eerder onderzoek toevoegt is dat mensen met een LVB zelf aan het woord zijn gekomen. Het is belangrijk om niet alleen onderzoek naar betrokkenen uit te voeren, maar ook met hen in gesprek te gaan. Wel is bekend dat onder meer door de eenvoudige taal in de interactie tussen respondenten en interviewers vaak een positief beeld wordt gecreëerd (Houtkoop-Steenstra en Antaki, 1997). Dit kan mogelijk een effect op de uitkomsten van de survey hebben. In de focusgroepen hebben we dit niet waargenomen: de familieleden merkte kritisch op waar ze tegenaan liepen ook als dit het gedrag betrof van de persoon met een LVB. In de focusgroep met mensen met een LVB kenden de deelnemers elkaar. Dat maakte het mogelijk ook over onderwerpen te spreken, die minder makkelijk waren, bijvoorbeeld over dingen waar zij tegenaan lopen of die zij zelf niet goed kunnen.

Het survey-onderzoek onder deelnemers van PSL heeft laten zien dat mensen met een LVB veelal sporten in een aangepast team of een speciale vereniging voor mensen met een beperking. In de focusgroep gaven mensen met een LVB juist aan met een reguliere groep te willen sporten. Binnen de groep mensen met een LVB bestaat een grote diversiteit aan mogelijkheden en beperkingen. Deze komt in een grootschalig onderzoek beter naar voren omdat er een bredere, representatieve selectie van mensen meedoet. In de focusgroep is een selectie geweest van mensen die in staat zijn deel te nemen aan een gesprek samen met anderen en mogelijk ook al hebben nagedacht over sporten en bewegen met de begeleiders. Sterk punt van focusgroepen is dat er een verdieping kan plaatsvinden over de precieze redenen om bij een reguliere dan wel bij een specifieke vereniging te willen sporten die bij een vragenlijst weer lastiger is. Nu we meer weten over motieven, belemmeringen en oplossingen, zou toekomstig, grootschalig onderzoek hier wel beter bij kunnen aansluiten.

## Referenties

- Boor, N. (2016). Fonds gehandicaptensport geeft praktische ondersteuning op lokaal niveau. Iedereen in beweging – Over sport, bewegen en sociale veerkracht. F. Meulendijks en W. Schelvis, Provincie Brabant.
- Didden, R. (2006). In perspectief: gedragsproblemen, psychiatrische stoornissen en lichte verstandelijke beperking. Houten, Bohn Stafleu.
- Dool, R. v. d., M. d. Jong, A. Cevaal en L. Wassink (2012). Monitor Zo kan het ook! Beweegstimuleringsprogramma voor mensen met een verstandelijke handicap, het eindrapport. Utrecht, Mulier Instituut.
- Heijden, A. v., R. v. d. Dool, C. v. Lindert en K. Breedveld (2013). (On)Beperkt sportief 2013 – Monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht, Mulier Instituut.
- Hoogendoorn, M. P. en E. L. d. Hollander (2016). Belemmeringen en drijfveren bij sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. Bilthoven, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Houtkoop-Steenstra, H. en C. Antaki (1997). "Creating Happy People by Asking Yes-No Questions." *Research on Language and Social Interaction* 30(4): 285–315.
- Leemrijse, C., H. Kappen en H. Boeije (te verschijnen). Sporten en bewegen door mensen met een lichamelijke beperking – Belemmeringen en mogelijkheden. Utrecht, Nivel.
- Luckasson, R., S. Borthwick-Duffy, W. H. E. Buntinx, D. L. Coulter, E. M. P. Craig, A. Reeve, R. L. Schalock, M. E. Snell, D. M. Spitalnik, S. Spreat en M. J. Tassé (2002). *Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports*. Washington, American Association on Mental Retardation.
- Mulier Instituut/Kenniscentrum Sport (2017). Bijlage factsheets sport en bewegen voor mensen met een beperking en/of aandoening: vindplaatsen en bronnenlijsten. Mulier Instituut/Kenniscentrum Sport. Utrecht/Ede, Mulier Instituut/Kenniscentrum Sport.
- Poel, H. v. d., R. Hoeijmakers, I. Pulles en A. Tiessen-Raaphorst (2018). Rapportage sport 2018. Den Haag/Utrecht, Sociaal en Cultureel Planbureau/Mulier Instituut.
- Ras, M., D. Verbeek-Oudijk en E. Eggink (2013). Lasten onder de loep. De kostengroei van de zorg voor verstandelijk gehandicapten ontrafeld. Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2018). "Overzicht kernindicatoren sport en bewegen." Retrieved 2019-01-21, from <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren>.
- Rossum, F. v., K. Leidelmeijer en W. Bakker (2016). *Ontwikkeling Woonzorgwijzer*. Amsterdam, RIGO.
- Stam, W. v., A. Brandsema, M. d. Jonge, S. Maasdam en C. v. Lindert (2018). De organisatie van sportaanbod voor mensen met een beperking – Stand van zaken bij sportverenigingen, zwemorganisaties en fitnesscentra. Utrecht, Mulier instituut.
- Uniek Sporten. (2019). "Sporten & bewegen met een handicap." Retrieved 2019-01-10, from <https://www.unieksporten.nl/sport-zoeken>.
- Voss, H., H. R. Boeije, S. v. Hees, T. Meulenkamp en M. Oldenkamp (2017). *Mijn eigen stekkie: woonbeleving van mensen met een verstandelijke beperking*, Utrecht. Nivel.
- Wijnhorst, A. (2016). Uniek sporten brengt vraag en aanbod bij elkaar. Iedereen in beweging – Over sport, bewegen en sociale veerkracht. F. Meulendijks en W. Schelvis, Provincie Brabant.
- Woittiez, I., L. Putman, E. Eggink en M. Ras (2014). *Zorg beter begrepen*. Den Haag, Sociaal Cultureel Planbureau.

## Bijlage A Vragen Panel Samen Leven

W10 Ik noem zo meteen een aantal voorzieningen op, bijvoorbeeld winkels of buurthuis, en ik wil graag van u weten of u daar wel eens naar toe gaat.

	Nee	Ja	Respondent weet niet of hij/zij er wel eens naar toe gaat
Sporthal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vraag eerst of respondent weleens sport. En ga dan door naar V2.*

V2 Hoeveel keer sport u in een gewone week? Hierbij kunt u denken aan sporten als voetbal of zwemmen, maar ook aan dansen, fietsen of wandelen. Dit kan in de vrije tijd, op werk, op school of activiteitencentrum. We bedoelen niet activiteiten zoals puzzelen, tuinieren, lopend of fietsend van en naar werk, school of winkels gaan.

- Minimaal 1 keer per week
- Minder dan 1 keer per week
- Ik doe niet aan lichamelijke sport
- Respondent weet niet hoe vaak hij/zij sport

V3 Bent u lid van een sportvereniging?

- Ja
- Nee, omdat ....
- Nee, maar de respondent weet niet waarom
- Respondent weet niet of hij/zij lid is van een sportvereniging
- Het lukt niet om dit deel van de vragenlijst verder in te vullen.

*If V3=1*

V3A Van wat voor sportvereniging bent u lid?

- Sportvereniging specifiek voor mensen met een verstandelijke beperking
- Gewone sportvereniging met aparte groep(en) voor mensen met een verstandelijke beperking
- Gewone sportvereniging zonder groep(en) voor mensen

## Bijlage B Werving van deelnemers via Facebook

### Sporten en bewegen

#### GEZOCHT

Mensen met een lichte verstandelijke beperking (18+)

#### Groepsgesprek

We zoeken mensen met een lichte verstandelijke beperking die ouder zijn dan 18 jaar.

Om mee te praten in een groepsgesprek.

Je hoeft niet te sporten om mee te doen.

We willen graag weten

- Doe je aan sport of bewegen?
- Is sporten en bewegen leuk?
- Wat zou het leuker maken?

Het groepsgesprek is op **vrijdag 23 november in Utrecht**.

Het begint om half 4 in de middag (15:30 uur).

Ongeveer 6 mensen doen mee. U mag ook iemand meenemen, bijvoorbeeld een familielid of begeleiding.

Wij betalen uw reiskosten. U ontvangt ook een bon van 50 euro.

#### Wilt u meedoen?

U kunt zich opgeven bij Hille Voss of Alexander Haarmann.

Door een e-mail te sturen naar: [h.voss@nivel.nl](mailto:h.voss@nivel.nl) of

[a.haarmann@nivel.nl](mailto:a.haarmann@nivel.nl).

Of te bellen naar: 030-2729629.



# Bijlage C Topiclijst focusgroep mensen met een LVB

## Vraag 1

### **Wie doet er aan sport?**

#### Voorstelrondje

- Wat is uw naam? Uw leeftijd?
- Doet u aan sport of bewegen? (zo nodig voorbeelden noemen: fietsen, wandelen, hard lopen, roeien, voetbal, tafeltennis, basketbal, volleybal etc.)
- Zo ja, welke sport doet u? Wanneer was uw vorige keer sporten?

*Werkvorm: tekenen wat voor sport ze doen / eerder hebben gedaan*

#### Voor de sporters

- Sport u al lang?
- Hoe vaak sport u?
- Sport u alleen of in een groep? Doen er meer mensen zoals u mee?
- Is er een goede trainer?
- Doet u ook aan wedstrijden mee?
- Hebt u eerder ook andere sporten geprobeerd?
- Waarom sport u?
- Hoe gaat u daarnaar toe?
- Waarom hebt u uiteindelijk voor deze sport gekozen?/Wat vond u leuker u nu x doet?

#### Voor de niet-sporters

- U sport nu niet. Kunnen u daar iets over vertellen?
- Heeft u wel eens gesport? Wilde u wel sporten?
- Waarom bent u gestopt? Waarom lukt dat niet?
- Wat vond u van het team? Was er een fijne trainer?
- Hoe ging u daarnaar toe?
- Welke sport wilt u doen / hoe zou u willen bewegen?

## Vraag 2

### **Wat is leuk en wat minder leuk aan sporten?**

#### Sporters & niet sporters

- Wat is leuk en wat minder leuk aan sporten en bewegen?
  - Sport zelf
  - Zelfstandigheid, zelfstandig met begeleiding of in een groep: Doet u liever iets alleen of met begeleiding of in een groep? Vindt u het leuk in een groep te sporten?
  - Mensen waarmee u sport: Hoe gaan andere mensen tijdens het sporten met u om? Zijn dit leuke mensen? Past(e) u goed in het team?

#### Sporters

- Wat is leuker met sporten dan met andere activiteiten? (plezier, gezelligheid, sociale contacten, iets goed kunnen, winnen)
- Wat gaat goed?

Niet- sporters

- Wat is leuker met andere activiteiten dan sporten en bewegen?
- Zou u meedoen als uw beste vriend/in ook sport? ...een betere trainer was? ...u niet zo lang moest reizen/bussen vaker redden? ...er meer tijd voor begeleiding was?

Vraag 3

***Wat is moeilijk voor u?***

- Gaat u zelf naar het sportveld/de sporthal of gaat u met iemand samen? *Met begeleiding:* Heeft uw begeleiding tijd genoeg om met u mee te komen?
- Is het sportveld/de sporthal goed bereikbaar? Hoe komt u daar?
- Moet u betalen?

Vraag 4

***Wat zou u het liefst (anders) willen doen?***

- Zou u vaker of minder vaak willen sporten of bewegen?
- Zou u graag iets anders (andere manier van bewegen/andere sport) willen proberen?
- Wat zou bewegen en sporten leuker kunnen maken?

Niet-sporters

- Hoe zou u zich willen bewegen als u zelf mocht kiezen?

## Bijlage D Topicijst focusgroep familieleden

### Doel focusgroepen

Het doel van het onderzoek is om verdieping te geven aan al bestaande inzichten, en mogelijke bijstelling van al bestaande inzichten. Daarvoor zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. In welke mate sporten en bewegen mensen met een licht verstandelijke beperking en hoe verhoudt de deelname zich ten opzichte van mensen zonder handicap?
2. Welk type sport- en beweegactiviteiten doen mensen met een licht verstandelijke beperking en is dit ook de behoefte?
3. Op welke wijze (verenigingsverband, alleen of met anderen, regulier/aangepast team) beoefenen mensen met een licht verstandelijke beperking sport?
4. Welke knelpunten/stimulansen spelen een rol bij het al dan niet sporten van mensen met een licht verstandelijke beperking?
5. Wat is de meervraag van mensen met een lichte verstandelijke beperking in relatie tot sport en bewegen?
6. Welke redenen kennen mensen met een licht verstandelijke beperking om niet te sporten?

### Topics voor naasten van mensen met een lichte verstandelijke beperking

Hieronder staan de topics als vragen, maar het is zeker de bedoeling dat mensen op elkaar reageren en aanvullen. Insteek is een groepsgesprek. De volgorde van topics kan dus ook door elkaar gaan lopen. Sommige vragen zijn relevant voor meerdere vraagstellingen.

Vraag 1

#### ***Wat zijn de ervaringen van mensen met een licht verstandelijke beperking met sporten en bewegen?***

- Wat is uw naam? Over wie spreekt u, wat is uw relatie tot diegene?
- Doet uw naaste aan sport of bewegingsactiviteiten?
- Zo ja, wat, hoe vaak, in welk verband?  
(*reguliere/specifieke vereniging? zelf? alleen of met maatje? deelname aan wedstrijden?*)

Ervaringen voor naasten van de sporters:

- Heeft hij/zij altijd gesport?
- Hoe heeft hij/zij een sport of bewegingsactiviteit gevonden die bij hem of past? Eerst iets anders geprobeerd? Zijn er specifieke criteria die ten grondslag liggen aan de sportkeuze?
- Kunt u beschrijven hoe een sportavond/middag er uit ziet voor uw naaste? Hoe komt uw naaste daar? (alleen, in begeleiding, in een groep?)
- Hoe vindt hij/zij het sporten?
- Wilt u verder iets vertellen over de ervaringen met sport en bewegen van uw naaste?

Voor naasten van de niet-sporters

- Heeft uw naaste wel eens gesport of deelgenomen aan bewegingsactiviteiten?
- Waarom is hij/zij daar mee opgehouden?
- Wilt u iets vertellen over de ervaringen met sport en bewegen van uw naaste?
- Hoe vindt hij/zij sporten/bewegen?

## Vraag 2

### **Welke motieven hebben ze om te sporten en te bewegen?**

Sporters:

- Wat was/is voor uw naaste de reden om te sporten?  
(denk aan plezier, gezondheid, gezelligheid/sociale contacten, zelfvertrouwen)
- Kunt u uitleggen wat sport voor uw naaste betekent?
- Wat gaat er goed?

Niet sporters:

- Hoe is dat voor de niet-sporters, waarom doet uw naaste niet aan sport? (bv. houd niet van sport/bewegen, geen zin, te vermoeiend, gezondheidsklachten, slechte ervaringen met sport)
- Sport uw naaste vrijwillig niet, of zou hij/zij eigenlijk wel graag willen sporten?
- Als mensen eigenlijk wel willen, wat is dan de reden om toch niet te sporten? Zijn genoemde redenen (bv. bereikbaarheid, kosten, geen geschikte sport, veiligheid) echt steekhoudend (echte belemmeringen) of lijkt er een andere, onderliggende reden te zijn? (doorvragen: Angst? Onzekerheid, ongemak? Oordeel/bezorgdheid van anderen? Zichtbaarheid voor andere sporters?)

## Vraag 3

### **Welke belemmeringen ervaren mensen wanneer ze willen sporten en bewegen?**

- Wat ervaart uw naaste als belemmeringen bij het sporten? Denk aan praktische belemmeringen maar ook aan belemmeringen die meer van persoonlijke aard zijn.  
(bv. bereikbaarheid, kosten, geen geschikte sport in de buurt, geen deskundige trainers, geen sporters van gelijk niveau om mee samen te sporten, veiligheid, bang om anders te zijn, geen aansluiting te hebben)
- Zijn dat belemmeringen die specifiek met de verstandelijke beperking te maken hebben?
- Hoe gaat uw naaste met deze belemmeringen om?
- Heeft u een idee hoe deze belemmeringen kunnen worden overkomen? Wat zou nodig zijn om deze belemmeringen te overkomen?

## Vraag 4

### **Wat zijn de behoeften en hoe kunnen volgens naasten van mensen met een verstandelijke beperking de mogelijke verschillen tussen behoeften en mogelijkheden om te sporten worden overbrugd?**

- Wat zou u graag willen wat betreft sport en bewegen voor uw naaste? Waar heeft uw naaste volgens u behoefte aan? (meer specifieke sportverenigingen? Betere aansluiting bij reguliere sport? Betere begeleiding?)
- Voor sporters: sluit de huidige sportdeelname aan bij de behoefte? Of is er sprake van compromis i.v.m. de mogelijkheden (qua aanbod, qua beperking, qua randvoorwaarden, ....)
- Is er voldoende bekend over de mogelijkheden en wat er allemaal is?
- Welke goede voorbeelden kent u van sportaanbieders of van andere mensen met een verstandelijke beperking die naar behoefte kunnen sporten? Wat maakt daar het verschil?
- Wat vindt u van de aandacht die er is voor sporten en bewegen voor mensen met een beperking? Terecht? Of niet?
- Wat zou er volgens u moeten gebeuren om sport- en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking makkelijker/leuker/beter te maken? Hoe zou dat kunnen?