

Sport en bewegen door mensen met een lichamelijke beperking

Belemmeringen en mogelijkheden



NIVEL
Kennis voor betere zorg

Sport en bewegen door mensen met een lichamelijke beperking

Belemmeringen en mogelijkheden

Chantal Leemrijse
Henriëke Kappen
Hennie Boeije

ISBN 978-94-6122-541-2

<http://www.nivel.nl>
nivel@nivel.nl
Telefoon 030 2 729 700

© 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

Voor u ligt een rapport dat verslag doet van vier focusgroepen die gevoerd zijn met mensen met een beperking. Mensen met een auditieve beperking, mensen met een visuele beperking en mensen met een motorische beperking zijn aan het woord geweest over hun ervaringen met sport, de belemmeringen die zij daarbij ervaren en de oplossingen die zij zien. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Grenzeloos actief (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.

Wij willen alle deelnemers aan de focusgroepen bedanken voor hun enthousiaste bijdrage.

De auteurs, februari 2019

Inhoud

Voorwoord	3
Samenvatting	7
1 Conclusie, discussie en verbeterpunten	9
1.1 Sporten en bewegen voor mensen met een beperking	9
1.2 Beantwoording van de onderzoeksvragen	9
1.3 Discussie	13
1.4 Aandachtspunten en tips	14
2 Inleiding	17
2.1 Aanleiding	17
2.2 Doel en vragen	18
2.3 Inhoud van dit rapport	18
3 Aanpak van het onderzoek	19
3.1 Kennisdienst voor opdrachtgever	19
3.2 Werving van deelnemers	19
3.3 Dataverzameling en -analyse	20
4 Mensen met een auditieve beperking	21
4.1 Ervaringen met sport en bewegen	21
4.2 Motieven om te sporten en te bewegen	22
4.3 Belemmeringen bij sport en bewegen	23
4.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen	25
5 Mensen met een visuele beperking	27
5.1 Ervaringen met sport en bewegen	27
5.2 Motieven om te sporten en te bewegen	29
5.3 Belemmeringen bij sport en bewegen	30
5.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen	32
5.5 Hoe kan verschil tussen behoeften en mogelijkheden worden overbrugd	34
6 Mensen met een motorische beperking die gebruik maken van een rolstoel	35
6.1 Ervaringen met sport en bewegen	35
6.2 Motieven om te sporten en te bewegen	36
6.3 Belemmeringen bij sport en bewegen	36
6.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen	39
6.5 Hoe kan verschil tussen behoeften en mogelijkheden worden overbrugd	41
7 Mensen met een motorische beperking die geen gebruik maken van een rolstoel	43
7.1 Ervaringen met sport en bewegen	43
7.2 Motieven om te sporten en te bewegen	44
7.3 Belemmeringen bij sport en bewegen	45
7.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen	47
7.5 Hoe kan verschil tussen behoeften en mogelijkheden worden overbrugd	47

Referenties	51
Bijlage A Topiclijst voor focusgroepen	53
Bijlage B Overzicht vervoersregelingen	56

Samenvatting

Doel en vraagstelling: Het doel van het programma Grenzeloos actief is de match tussen de behoefte van sporters met een beperking en het sport- en beweegaanbod te verbeteren. In het kader van dit programma vond dit onderzoek plaats als kennisdienst uitgevoerd door het Nivel. Het doel van dit onderzoek was om de al aanwezige kennis aan te vullen en te verdiepen door mensen met een beperking zelf in een kwalitatief onderzoek te bevragen. Centraal stonden vragen naar ervaringen, motieven en belemmeringen bij het sporten, behoeften en mogelijkheden voor verbeteringen.

Aanpak van het onderzoek: In dit kleinschalig onderzoek is een face-to-face focusgroep gehouden met mensen met een visuele beperking en met mensen met een motorische beperking die rolstoelgebonden zijn en die niet rolstoelgebonden zijn. Mensen met een auditieve beperking participeerden in een online focusgroep. In totaal namen tweeeëndertig mensen deel aan de focusgroepen en stuurden nog eens acht andere mensen hun ervaringen per mail toe.

Resultaten: De deelnemers doen allerlei verschillende sporten. Mensen met een visuele of een motorische beperking beoefenen vaak aangepaste sporten, terwijl een auditieve beperking weinig belemmeringen met zich lijkt mee te brengen in de keuze. Wandelen is de belangrijkste vorm van (dagelijks) bewegen.

Mensen sporten voor hun plezier en de sociale contacten en voor hun gezondheid. Dit laatste trekt ook mensen die niet zo van sporten houden soms over de streep. Negatieve ervaringen zijn dat trainers of teamgenoten te weinig rekening houden met de beperking of deze vergeten, zoals een sporter met een auditieve beperking die de instructies niet hoort of een sporter met een visuele of motorische beperking die een oefening niet kán uitvoeren. Hierdoor voelen de deelnemers zich niet begrepen. Soms zijn ze niet welkom, voelen ze zich onveilig of horen ze er toch niet helemaal bij voor hun gevoel. Belemmeringen die naar voren komen zijn: vervoer dat niet punctueel is en daardoor extra tijd en energie kost, moeilijk vindbare en beperkte informatie over geschikt sportaanbod, onvoldoende toegankelijkheid en begeleiding. Financiële regelingen (sporthulpmiddelen en vervoer) verschillen per gemeente, veranderen vaak en zijn niet eenduidig.

Verbeterpunten: De toegankelijkheid van sportlocaties en sportvormen kan soms door eenvoudige aanpassingen al worden vergroot. Sportaanbieders en medesporters zouden meer open kunnen staan voor mensen met een beperking en samen met hen naar mogelijkheden zoeken om knelpunten op te lossen. De juiste begeleiding zowel bij vervoer als bij het sporten kan soms doorslaggevend zijn. De betekenis van sporten voor de gezondheid kan meer en soms eerder aandacht krijgen in de behandeling en/of revalidatie. Buurtteams en sportcoaches kunnen meer bekendheid geven aan het sportaanbod in de buurt en aan de regelingen. Samen sporten van mensen met en zonder een beperking versterkt bewustwording, begrip en onderlinge behulpzaamheid.

Reflectie: Dit onderzoek heeft zich beperkt tot een focusgroep per doelgroep. De selectie van deelnemers die vooral bestond uit sporters kan invloed hebben gehad op de bevindingen. Dat verbeteringen tot stand moeten komen door de ervaringen van ervaringsdeskundigen meer te gebruiken, is een van de belangrijkste suggesties van de deelnemers en daaraan heeft deze studie bijgedragen. Parallel is een onderzoek uitgevoerd naar sporten en bewegen van mensen met een lichte verstandelijke beperking.

1 Conclusie, discussie en verbeterpunten

1.1 Sporten en bewegen voor mensen met een beperking

Het programma Grenzeloos actief heeft tot doel de match tussen de behoefte van sporters met een beperking en het sport- en beweegaanbod te verbeteren. Mensen met een lichamelijke beperking ervaren belemmeringen bij het sporten die (deels) specifiek zijn voor hun aandoening, waardoor ze minder sporten dan mensen zonder een beperking. Ze willen en kunnen vaak wel sporten en bewegen. Voldoende en op maat gemaakt aanbod dat is afgestemd op de behoeften van de doelgroep is belangrijk om sport- en beweegdeelname te stimuleren. Hierbij kan onder andere worden gedacht aan toegankelijkheid van de sportactiviteit, niveau en intensiteit, de mogelijkheid aanpassingen te doen aan persoonlijke fysieke mogelijkheden en de aanwezigheid van voorzieningen en hulpmiddelen. Ook gemotiveerde trainers met kennis van de doelgroep zijn van belang. Kennis van de doelgroep en hun drijfveren en belemmeringen om te sporten en bewegen is nodig om te kunnen aansluiten bij de doelgroep. In november 2018 is een kleinschalig onderzoek gedaan als kennisdienst in het kader van Grenzeloos actief waarin gesprekken zijn gevoerd met mensen met een auditieve beperking, mensen met een visuele beperking, mensen met een motorische beperking die gebruik maken van een rolstoel en met mensen met een motorische beperking die geen rolstoel gebruiken. Het doel van de groepsgesprekken was om met de uitkomsten al bestaande inzichten te verdiepen of bij te stellen. In het onderzoek stonden vier vragen centraal:

1. Wat zijn de ervaringen van mensen met een beperking (motorisch, visueel en auditief) met sporten en bewegen?
2. Welke motieven hebben ze om te sporten en te bewegen?
3. Welke belemmeringen ervaren zij wanneer ze willen sporten en bewegen?
4. Wat zijn de behoeften en hoe kunnen volgens mensen met een beperking zelf de mogelijke verschillen tussen behoeften en mogelijkheden om te sporten worden overbrugd?

In de volgende paragrafen geven we antwoord op de vragen op basis van de bevindingen van alle groepen gezamenlijk.

1.2 Beantwoording van de onderzoeksvragen

Wat zijn de ervaringen van mensen met een beperking met sporten en bewegen?

De deelnemers aan de focusgroepen zijn over het algemeen enthousiaste sporters die diverse sporten beoefenen. Met name de deelnemers met een auditieve beperking beoefenen uiteenlopende sporten en geven aan dat zij geen of weinig belemmeringen ondervinden bij het bewegen zelf. Voor mensen met een visuele beperking is (zelfstandig) wandelen, al dan niet met geleidehond de meest voorkomende vorm van bewegen, maar enkelen van hen beoefenen aangepaste sporten in verenigingsverband of sporten met een buddy. De deelnemers met een motorische beperking beoefenen sporten als aangepaste fitness, rolstoelhockey, (hand)biken of rolstoeldansen.

Positieve ervaringen

Bijna alle deelnemers beleven veel plezier aan het sporten. Ze geven tevens aan dat zij zich beter voelen door sport en dat sport erg belangrijk is voor hun fysieke en mentale conditie. Daarnaast vergroten sporten en bewegen hun zelfvertrouwen en eigenwaarde. Mensen met een visuele beperking noemen het gevoel van vrijheid dat sporten hen geeft positief.

Mensen met een motorische beperking ervaren dat sport helpt om verdere fysieke achteruitgang te voorkomen of te vertragen. Sport bevordert daardoor hun zelfredzaamheid, soms heel direct doordat zij bijvoorbeeld beter met hun rolstoel leren omgaan.

Deelnemers met een motorische beperking vinden dat sport niet alleen een persoonlijke waarde heeft, maar ook een brede maatschappelijke waarde, bijvoorbeeld omdat mensen door hun verbeterde conditie weer (meer) kunnen werken. Sport kan volgens hen bijdragen aan het leren omgaan met chronische pijn.

Negatieve ervaringen

Negatieve ervaringen die mensen hebben zijn dat trainers en/of teamgenoten onvoldoende rekening houden met hun beperkingen. Dove of slechthorende sporters ervaren dat er niet altijd rekening mee wordt gehouden dat ze de aanwijzingen van een trainer of scheidsrechter niet kunnen horen. Een blinde deelnemer heeft ervaren dat haar geleidehond niet welkom was bij een accommodatie. Een andere, slechtzijende deelnemer voelt zich niet altijd serieus genomen als zij aangeeft dingen niet goed te kunnen zien, wellicht omdat haar beperking voor anderen niet zichtbaar is. Een soortgelijke ervaring hebben de deelnemers met een motorische beperking die niet direct zichtbaar is. Zij voelen zich niet altijd begrepen als zij bepaalde oefeningen niet kunnen uitvoeren. Over het algemeen wordt er wel meer rekening gehouden met iemands beperking zodra duidelijk is dat iemand bijvoorbeeld slechtzijend of motorisch beperkt is.

Als negatieve ervaring wordt ook het gevoel van onveiligheid een aantal keer genoemd. Blinde of slechtzijende sporters voelen zich niet altijd veilig in de (omgeving van de) sportlocatie door fysieke obstakels en mensen met een motorische beperking vinden het soms vervelend als zij door trainers of medesporters worden overgehaald om dingen te doen die zij niet kunnen of durven. De sporters die met een rolstoel binnen een reguliere sportvereniging spelen, hebben soms het gevoel dat zij er toch niet echt bijhoren omdat er weinig aandacht wordt besteed aan hen en aan hun vorm van sport.

Welke motieven hebben mensen met een beperking om te sporten en te bewegen?

De motieven om te sporten of te bewegen overlappen voor een groot deel met de positieve ervaringen die de deelnemers hebben met sport en bewegen. De motieven zijn voor de deelnemers met verschillende beperkingen voor een groot deel onderling vergelijkbaar. Het plezier en de sociale contacten die de deelnemers door het sporten hebben, zijn voor bijna iedereen belangrijke motieven om te blijven bewegen. Maar het gunstige effect van bewegen op de fysieke en mentale conditie is voor hen ook een belangrijk motief. Voor de enkele deelnemer die niet van sport en bewegen houdt, is dit ook de belangrijkste drijfveer om tóch te blijven sporten. Omdat mensen met een visuele of motorische beperking in het dagelijks leven vaak minder bewegen, vinden zij sport extra belangrijk om gezond te blijven. Bewegen houdt hen actief en houdt spieren en gewrichten soepel. Voor mensen met een auditieve beperking zijn de persoonlijke motieven om wel of niet te sporten of te bewegen eigenlijk niet anders dan voor mensen zonder beperking. Wel is het motief bepalend voor de keuze van hun sport. Iemand met een auditieve beperking die vooral sport voor het plezier en de sociale contacten sport bij voorkeur samen met andere doven en slechthorenden. Iemand die vooral prestatie belangrijk vindt, kiest voor een reguliere vereniging omdat daar vaker getraind wordt en het niveau hoger ligt.

Welke belemmeringen ervaren mensen met een beperking met sporten en bewegen?

De positieve ervaringen met sport en bewegen en de motieven om te sporten zijn voor de vier bevroegde doelgroepen redelijk vergelijkbaar. De belemmeringen die mensen met een beperking ervaren in het sporten zijn echter wel verschillend.

De deelnemers met een auditieve beperking kunnen in principe iedere vorm van sport en bewegen kiezen die zij graag willen. De belemmeringen zitten vooral in de communicatie. Het is soms moeilijk om aanwijzingen van de trainer of scheidsrechter te volgen en bij het sporten met horende teamgenoten kunnen mensen die doof of slechthorend zijn zich weleens buitengesloten voelen. De deelnemers geven zelf aan dat dit geen onoverkomelijke problemen hoeven te zijn. Wanneer een trainer moeite doet om samen met de sporters naar oplossingen te zoeken kunnen veel problemen voorkomen worden. Daarnaast vinden veel deelnemers het prettig om een teamgenoot te hebben die ook doof is, of iemand die kan tolken.

Informatie

Voor mensen met een visuele beperking is het lastig om goede informatie te vinden over de mogelijkheden die er überhaupt zijn om aangepast te sporten en over het aanbod in de buurt. Niet iedere deelnemer aan de focusgroep kende alle specifieke sporten die bestaan voor blinden en slechtzienden. Zeker wanneer mensen op latere leeftijd blind worden, is het vinden van goede informatie over sport en bewegen moeilijk. Het moeilijk kunnen vinden van goede informatie speelt ook, maar in mindere mate, een rol bij mensen met een motorische beperking. Ook hier is het zo dat met name mensen die op latere leeftijd te maken krijgen met een beperking, de weg naar een geschikte sport moeilijk kunnen vinden. Dat komt mede doordat zij vaak nog zoveel andere zaken moeten regelen. Hun ervaring is dat wijk- of buurtteams over het algemeen nog weinig weten over (aangepaste) sport.

Vervoer

Het ontbreken van vervoer van en naar de sportaccommodatie is vaak een belangrijke belemmering, die zowel voor mensen met een visuele beperking als voor mensen met een motorische beperking geldt. Mensen met een beperking kunnen, afhankelijk van de ernst van hun beperking, vaak niet zelfstandig naar een sportaccommodatie toe. Er bestaan wel vervoersvoorzieningen, zoals de regiotaxi en Valys, maar deze hebben als nadeel dat het erg veel (extra) tijd en energie kost om op de plaats van bestemming te komen. Tijdsplanning is daardoor lastig. Het vervoer kost mensen hierdoor vaak zoveel energie dat sporten niet meer lukt.

Begeleiding

Met name mensen met een visuele beperking en mensen met een motorische beperking die afhankelijk zijn van hun rolstoel hebben speciale sportbegeleiding nodig. Deze begeleiding is niet altijd aanwezig. Mensen met een visuele beperking hebben bijvoorbeeld relatief eenvoudige hulp nodig bij het instellen van de fitnessapparaten wat eigenlijk in veel fitnesscentra mogelijk zou moeten zijn. Mensen met een rolstoel hebben vaak ook begeleiding nodig voor algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL), zoals omkleden en toiletgang. Deze motorische beperkingen vragen om trainers met kennis van sport en van de beperking zelf.

Toegankelijkheid

Met name voor sporters die een rolstoel gebruiken is de toegankelijkheid van sportvoorzieningen soms belemmerend, doordat er bijvoorbeeld een lift ontbreekt. Voor sporters met een motorische beperking die zich wel zonder rolstoel kunnen voortbewegen is de temperatuur van het zwembad en de uren waarop (aangepast) kan worden gesport soms een probleem.

Financiën

Tenslotte komt uit het onderzoek naar voren dat de financiën een belemmering kunnen zijn bij het sporten. Dit speelt met name een rol bij mensen met een visuele of motorische beperking die meestal veel aanpassingen nodig hebben en soms als gevolg van hun beperking een laag inkomen hebben. Er zijn soms wel regels voor de vergoeding van sporthulpmiddelen en vervoer, maar die worden erg ingewikkeld gevonden en ze verschillen per gemeente. Het kost veel moeite om deze regelingen uit te zoeken en het is niet altijd duidelijk waar mensen met vragen over sporten en bijbehorende (financiële) regelingen terecht kunnen. Daarnaast zijn er voorzieningen vanuit de gemeente die alleen gelden wanneer iemand in clubverband sport, wat een belemmering is voor individuele sporters. Niet iedereen wil in clubverband sporten en er is ook niet altijd een vereniging voor aangepast sporten in de buurt. Daarbij zijn er net als bij mensen zonder beperkingen mensen die liever recreatief willen bewegen in plaats van sporten, maar daar wel een aanpassing of hulpmiddel voor nodig hebben.

Wat zijn de behoeften van mensen met een beperking en hoe kunnen volgens hen zelf de mogelijke verschillen tussen behoeften en mogelijkheden om te sporten worden overbrugd?

Door de deelnemers aan alle focusgroepen wordt genoemd dat zij behoefte hebben aan meer begrip in de samenleving voor mensen met een beperking in het algemeen en aan acceptatie en een positieve houding van mensen zonder een beperking. Tegelijk wordt gesteld dat mensen met een (motorische) beperking zelf ook positief moeten zijn en het sporten niet moeten vermijden omdat ze bang zijn dat er op een bepaalde manier over hen wordt gedacht. Deelnemers denken dat gezamenlijke sportevenementen of *clinics* kunnen bijdragen aan meer begrip en acceptatie van mensen met een beperking in de maatschappij. Mensen met beperkingen willen niet als een aparte groep worden gezien en gewoon mee kunnen doen. De deelnemers met een visuele beperking sporten ook graag gemengd met sporters die wel kunnen zien. Er worden goede voorbeelden genoemd van gemengd sporten, zoals goalbal of showdown samen met ziende deelnemers die een donkere bril dragen. Voor sporten met een motorische beperking zijn mooie voorbeelden van rolstoelhockey met andere deelnemers die in het dagelijks leven 'gewoon' kunnen lopen, en hardloop evenementen waarbij ook handbikers deelnemen.

Er is behoefte aan meer aanbod van aangepaste sportvormen, zodat er ook dicht in de buurt kan worden gesport. Gemeenten zouden volgens de deelnemers meer mogelijkheden moeten bieden. Wanneer de sport door mensen met en zonder beperking kan worden uitgevoerd, zoals door de deelnemers wordt bepleit, kunnen meer sporters bij elkaar worden gebracht. Volgens de deelnemers zouden veel meer sportvormen met relatief kleine aanpassingen geschikt kunnen worden gemaakt voor mensen met een motorische beperking die niet afhankelijk zijn van een rolstoel. Het uitdragen van goede voorbeelden hiervan en kennisdeling van ervaringsdeskundigen kan helpen het aanbod dicht in de buurt te vergroten. Toegankelijkheid van gebouwen en sportvoorzieningen kan soms door simpele ingrepen verbeterd worden en de gemeente zou hier op kunnen toezien.

Er blijft, zoals ook al bij de vraag naar belemmeringen werd genoemd, behoefte aan goede en makkelijk vindbare informatie over aangepast sporten en de financieringsmogelijkheden van sport en sporthulpmiddelen. De deelnemers denken dat buurtsportcoaches mensen met een motorische beperking zouden kunnen helpen bij het vinden van een geschikte sport. Bestaande websites met informatie over aangepast sporten zouden vaker in samenspraak met de doelgroep zelf kunnen worden ontwikkeld, omdat zij goed weten wat voor soort informatie mensen eigenlijk willen hebben. Zo zouden websites ook toegankelijk moeten zijn met de software die blinden en slechtzindenden gebruiken. De ervaringsdeskundigheid van sporters met een beperking kan beter gebruikt worden, bijvoorbeeld door het oprichten van een facebookgroep.

Tenslotte vinden de deelnemers dat er in de opleiding van artsen en andere zorgverleners structureel meer aandacht zou moeten worden besteed aan het gezondheidsbelang van bewegen voor (met name) mensen met een visuele of motorische beperking. Wanneer mensen op latere leeftijd een beperking krijgen, is sport misschien niet het eerste waaraan gedacht wordt omdat de ADL voorrang krijgen, maar sport kan bijdragen aan fysiek herstel en zelfredzaamheid. Sport kan bovendien belangrijk zijn voor iemands welbevinden, zeker bij mensen die voorheen altijd hebben gesport.

1.3 Discussie

Verdieping van bestaande inzichten door toevoeging ervaringskennis

Het doel van deze focusgroepen was om verdieping te geven in de inzichten die in eerder onderzoek (o.a. Hoogendoorn & De Hollander, 2016) zijn gevonden, bijvoorbeeld ten aanzien van motivatie en belemmeringen voor sporten en bewegen van mensen met een lichamelijke beperking. Deze verdieping is gegeven door in focusgroepen mensen met een beperking nu ook zèlf uitgebreid aan het woord te laten over oplossingsrichtingen voor de belemmeringen die zij ervaren. In een aantal gevallen zijn dat eenvoudig te realiseren tips en aanbevelingen. De (aangepaste) sportwereld kan gebruik maken van deze ervaringsdeskundigheid.

De inzichten uit eerder onderzoek worden in deze kleinschalige studie grotendeels bevestigd. Zo bleek ook in de focusgroepen dat juist voor mensen die door hun visuele of motorische beperking minder bewegen in het dagelijks leven, sport of recreatief bewegen van belang is voor hun gezondheid, eigenwaarde en welbevinden. Ook de belemmeringen die in de literatuur werden gevonden kwamen in dit onderzoek naar boven, zoals problemen met het vervoer, onvoldoende toegankelijkheid van sportvoorzieningen en het ontbreken van begeleiding. Voor mensen met een auditieve beperking is vooral de communicatie met horende medespelers en trainers een probleem.

Informatie over passend sportaanbod is moeilijk te vinden ondanks aandacht in beleid

Opvallend is dat het vinden van informatie over (aangepast) sportaanbod en over regelingen voor sporthulpmiddelen en vervoer volgens de respondenten voor veel mensen moeilijk blijft. Hierdoor wordt het bestaande aanbod vermoedelijk niet optimaal gebruikt. Het programma Grenzeloos actief had als doel passend sport- en beweegaanbod in de buurt voor mensen met een beperking mogelijk te maken, onder andere door aan te sluiten bij 'Sport en Bewegen in de Buurt' en door aandacht te besteden aan kennisontsluiting (Van der Poel, et al. 2018). De afgelopen jaren is het aantal buurtsportcoaches in het kader van dit programma sterk toegenomen (Van Stam, et al. 2018). Buurtsportcoaches zouden een belangrijke rol kunnen spelen bij het begeleiden van mensen met een beperking in het vinden van een geschikte bewegevorm of sport. Op grond van de gesprekken met mensen met een visuele of motorische beperking gebeurt dit nog weinig.

Vervoer van en naar sportvoorziening blijft groot(st) probleem

Een van de grootste problemen die door de respondenten worden genoemd is het vervoer van en naar een aangepaste sportvoorziening voor mensen die niet over eigen vervoer (kunnen) beschikken. Investerings in aanbod en toegankelijkheid van verenigingen en accommodaties lijken minder zinvol wanneer niet ook aan een adequate oplossing voor de vervoersproblemen wordt gewerkt.

Beleid leidt tot onduidelijkheid en ongelijkheid in vergoedingen

Regelingen voor het vergoeden van sport(hulp)middelen en vervoer zijn ingewikkeld en per gemeente verschillend. Terwijl de overheid als beleid heeft dat sport en bewegen voor iedereen, dus ook voor mensen met een beperking, mogelijk moet zijn, wordt dit beleid door de gemeentelijke overheden heel verschillend vorm gegeven. Dit leidt niet alleen tot veel onduidelijkheid bij mensen met een beperking, maar ook tot ongelijkheid.

Houding van mensen zonder beperkingen speelt een rol

Opvallend is dat de deelnemers aan de focusgroepen geen negatieve ervaringen van sport en bewegen noemen voor wat betreft hun gezondheid. Dat kan komen doordat mensen die negatieve gezondheidseffecten van sport ondervinden hiermee stoppen. De negatieve ervaringen die wel worden genoemd door de sporters gaan vrijwel allemaal over de interactie met de omgeving. Negatieve ervaringen hebben vaak te maken met de houding van mensen zonder beperkingen en hun beeldvorming over mensen met een beperking.

Aandacht voor sporten en bewegen niet altijd aanwezig in de behandeling

De deelnemers vinden dat er binnen de medische wereld meer aandacht moet zijn voor de positieve effecten van sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking. Binnen revalidatiecentra wordt tegenwoordig wel vaak aandacht besteed aan sport, maar niet iedereen met een beperking wordt opgenomen in een revalidatiecentrum. Niet alle behandelend artsen hebben sport of recreatief bewegen hoog op de agenda staan. Hierdoor is het afhankelijk van de behandelend arts of er naast de medische behandeling ook aandacht is voor sport en bewegen.

Peer support

Veel deelnemers aan de focusgroepen geven aan met nieuwe ideeën naar huis te gaan, en de uitwisseling van elkaars kennis en ervaring erg te waarderen. In de praktijk zitten mensen met een beperking niet zo vaak op deze manier bij elkaar, terwijl zij wel veel van elkaar kunnen leren. Het zou goed zijn meer gebruik te maken van elkaars ervaringen. Een voorbeeld voor het uitwisselen van ervaringen is het digitale Ervaringscentrum Jong Perspectief bij het programma Zorg en Perspectief. Hier kunnen jongeren met een beperking ervaringen uitwisselen over onder meer sporten.

Reflectie op het onderzoek

Deze studie betreft een kleinschalig, kwalitatief onderzoek waarin we de ervaringen van veertig mensen hebben verwerkt. Er is met kleine groepen mensen met een beperking gepraat. Zij vormen geen representatieve afspiegeling van de gehele populatie mensen met een auditieve, visuele of motorische beperking. De werving en selectie van participanten diende in korte tijd te worden gerealiseerd. De reikwijdte van de uitspraken die we op basis van dit onderzoek kunnen doen is beperkt. Ook al is er geprobeerd om niet-sporters aan de focusgroepen te laten deelnemen, hebben weinig mensen met een beperking die niet sporten aan de oproep gehoor gegeven. Desondanks leverden de gesprekken en de mailwisseling veel informatie op.

De deelnemers waren veelal enthousiaste sporters die het ondanks veel praktische en fysieke problemen voor elkaar krijgen om te sporten. De winst van sport en bewegen is voor hen blijkbaar groot, maar zelfs deze groep sporters ervaart veel praktische problemen. Het is goed denkbaar dat voor de groep mensen met een beperking die niet sporten de praktische en vooral ook persoonlijke belemmeringen om te sporten of recreatief te bewegen nog groter zijn. Ook zaten in de groep deelnemers relatief veel mensen die in een stedelijke omgeving woonden. De zo veel genoemde praktische vervoersproblemen en het beperkte aanbod van sportvoorzieningen in de buurt zullen buiten de stad waarschijnlijk nog groter zijn.

1.4 Aandachtspunten en tips

In de hoofdstukken vier tot en met zeven worden veel specifieke aandachtspunten en tips genoemd. In deze paragraaf geven we de belangrijkste generieke aandachtspunten weer die uit de gesprekken zijn af te leiden.

- Door meer gezamenlijke sportactiviteiten van mensen met en mensen zonder beperkingen te organiseren, kan de zichtbaarheid en acceptatie van sporters met een beperking verbeteren. Het is goed om bestaande voorbeelden hiervan te delen.
- Het sportaanbod voor mensen met beperkingen lijkt op relatief eenvoudige wijze uit te kunnen breiden door (nog) beter gebruik te maken van de ervaringsdeskundigheid van mensen met beperkingen die sporten en/of recreatief bewegen. In samenwerking met mensen met een beperking kan de toegankelijkheid van sportvoorzieningen soms eenvoudig worden verbeterd. Bestaande sportvormen kunnen soms met kleine aanpassingen ook geschikt worden gemaakt voor mensen met een beperking. Ook de manier waarop mensen met verschillende beperkingen willen worden benaderd of hoe het beste met hen kan worden gecommuniceerd kan het beste samen met de doelgroep worden bepaald.
- Door het verbeteren van vervoersmogelijkheden kan bestaand sport- en beweegaanbod beter gebruikt worden. Verenigingen kunnen proberen een ophaalsysteem op te zetten waarbij sporters zonder beperkingen en sporters met beperkingen samen reizen. De Stichting Running Blind heeft hier goede ervaringen mee. Wanneer de regels voor het vergoeden van een aangepaste auto, wat volgens de deelnemers nu gebonden is aan het hebben van een betaalde baan, versoepeld zouden worden kan dit de algehele participatie van mensen met een beperking verhogen. Gezien de geschetste problemen met het regiovervoer en de Valys, kan ook worden gedacht aan 'tegoedbonnen' voor een reguliere taxi wanneer mensen niet rolstoelgebonden zijn.
- De informatievoorziening over aangepaste sport en financiering of hulp van instanties bij het vinden van een geschikte sport kan nog beter. Veel mensen kunnen het bestaande aanbod nog moeilijk vinden. De rol van de buurtsportcoaches en de bekendheid ervan voor het begeleiden van mensen met een beperking naar bewegen en sport verdienen meer aandacht. Ervaren sporters met een beperking kunnen ook bijdragen aan het stimuleren van sport en bewegen van niet-sporters, bijvoorbeeld door specifieke informatiegroepen op te zetten. Ook kunnen zij een rol hebben in het optimaliseren en verder ontwikkelen van bestaande websites met informatie over aangepast sporten.
- Er moet één duidelijk beleid komen wat betreft vergoedingen en regelingen voor vervoer en (sport)hulpmiddelen. Daarbij moet geen onderscheid tussen sport (in clubverband) en recreatief bewegen worden gemaakt.
- Binnen de medische wereld moet expliciet aandacht worden besteed aan de positieve effecten van sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking, ook wanneer mensen nog niet zo lang met een beperking te maken hebben.
- Mensen met een beperking moeten niet zelf al invullen dat er op een bepaalde manier over hen gedacht wordt en om die reden maar niet gaan sporten. Om met één van de deelnemers met een motorische beperking te spreken: "Chronisch positief zijn helpt."

2 Inleiding

2.1 Aanleiding

Belang van sporten en bewegen

Regelmatig bewegen bevordert de kwaliteit van leven en draagt bij aan een goede gezondheid. Mensen die minder actief zijn dan aanbevolen in de beweegrichtlijnen (Gezondheidsraad, 2017) lopen een groter risico op chronische aandoeningen, zoals coronaire hartziekten, een beroerte en diabetes type 2. Naast gezondheidseffecten heeft bewegen ook een positieve uitwerking op sociaal gebied, participatie en welzijn. Duidelijk is dat deze positieve uitwerking van bewegen op iedereen in de maatschappij van toepassing is: op gezonde mensen, op jong en oud, en op mensen met een chronisch aandoeninge of lichamelijke beperking. In de Nederlandse bevolking doet 58% van de mensen ouder dan 12 jaar wekelijks aan sport en is 47% lid van een sportvereniging, terwijl 30% van de mensen ouder dan 12 jaar met een lichamelijke beperking (motorisch, auditief, visueel) wekelijks aan sport doet en 41% lid is van een sportvereniging (Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport, 2017). In 2017 voldeed 46% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen en 28% van de mensen met een lichamelijke beperking (de Hollander en Duijf, 2017). Ook recente cijfers bevestigen het beeld dat mensen met een lichamelijke beperking minder vaak sporten en bewegen.

Mensen met een lichamelijke beperking

Mensen met een lichamelijke beperking ervaren belemmeringen bij het sporten die (deels) specifiek zijn voor hun aandoening. Voor mensen met een motorische beperking, dat wil zeggen met een beperking in beweging en houding, kunnen gezondheidsaspecten, zoals het functioneren van het bewegingsapparaat, vermoeidheid en pijn belemmerend zijn voor sport- en beweegdeelname.

Coping, het omgaan met de aandoening of beperking, kan zowel een drijfveer als een belemmering zijn. Een mindere mate van acceptatie van de beperking lijkt samen te gaan met minder sporten en bewegen, maar sporten en bewegen kunnen ook juist bijdragen aan de acceptatie van de beperking en aan zelfwaardering (Hoogendoorn & De Hollander, 2016).

Voor mensen met een visuele beperking lijkt vooral het beperkte oriëntatievermogen een belangrijke factor die van invloed is op het sport- en beweeggedrag. Uit recent onderzoek van het Nivel naar participatie van mensen met een visuele beperking, kwam naar voren dat reizen en verplaatsen als groot probleem wordt ervaren. Daarnaast kent ook de vrijetijdsbesteding grenzen vanwege de beperking (Kappen, Verkaik & Boeije, 2018). Een kleine 10% geeft aan belemmeringen te ervaren bij sporten en bewegen.

Bij mensen met een auditieve beperking spelen communicatieproblemen bij het sporten een rol wanneer ze met horenden sporten. Wanneer zij onderling sporten en gebruik maken van gebarentaal, is communicatie nauwelijks een punt, maar ook binnen reguliere sportverenigingen gaat het soms goed (De Groot & Van den Bogaerde, 2013). Er is zo lijkt het minder onderzoek naar sportparticipatie binnen deze groep.

Passend aanbod van voorzieningen

Voldoende, op maat gemaakt aanbod dat is afgestemd op de behoeften van de doelgroep is belangrijk om sport- en beweegdeelname te stimuleren. Kennis van doelgroepen en hun belemmeringen en drijfveren om te sporten en bewegen is nodig om te kunnen aansluiten bij de doelgroep. Met die kennis kunnen verschillende sportaanbieders inspelen op de juiste factoren om bewegen bij de doelgroep te faciliteren en te stimuleren. Hierbij kan worden gedacht aan toegankelijkheid van de sportactiviteit, niveau en intensiteit, aanpassing van het aanbod aan de fysieke mogelijkheden, (aangepaste) voorzieningen of hulpmiddelen en faciliteiten.

Ook gemotiveerde trainers zijn van belang die kennis hebben van de doelgroep en die de sport- en beweegactiviteiten waar mogelijk kunnen aanpassen aan de behoeften van de doelgroep. Buurtsportcoaches die zelf het overzicht hebben over het aanbod aan sportmogelijkheden en de behoefte van de doelgroep kennen, kunnen een rol spelen bij het informeren van de doelgroep over het aanbod.

Om beweeg- en sportdeelname te verhogen is het dus belangrijk aansluiting te vinden bij de doelgroepen. Zo staat vraaggerichtheid bijvoorbeeld aan de basis van de programma's Sport en Bewegen in de Buurt en Grenzeloos actief. Het programma Grenzeloos actief heeft tot doel de match tussen de behoefte van sporters met een beperking en het sport- en beweegaanbod te verbeteren. Vanuit de rapportage drijfveren en belemmeringen voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen van het RIVM (Hoogendoorn & De Hollander, 2016) is al veel kennis beschikbaar, maar de behoefte bestaat om deze kennis verder uit te diepen. In een eerdere studie van het Nivel zijn voor een aantal lichamelijke beperkingen specifieke aanbevelingen en tips geformuleerd voor sportaanbieders (Leemrijse & Schoenmakers, 2016). Dit is gedaan op grond van literatuur en interviews met trainers en sportbegeleiders. Eén van de aanbevelingen uit deze studie was om vooral ook met de doelgroep zelf te praten om van hen te horen wat hun drijfveren en belemmeringen zijn, maar vooral ook om na te gaan ar volgens hen de oplossingen liggen. Dat is in deze studie gedaan.

2.2 Doel en vragen

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

1. Wat zijn de ervaringen van mensen met een beperking (motorisch, visueel en auditief) met sporten en bewegen?
2. Welke motieven hebben ze om te sporten en te bewegen?
3. Welke belemmeringen ervaren zij wanneer ze willen sporten en bewegen?
4. Wat zijn de behoeften en hoe kunnen volgens mensen met een beperking zelf de mogelijke verschillen tussen behoeften en mogelijkheden om te sporten worden overbrugd?

Inzichten uit de studie kunnen leiden tot meer bewustwording over het omgaan met mensen uit de doelgroep, zodat ze beter gebruik kunnen maken van het bestaande aanbod. Door de onderzoeksvragen te beantwoorden ontstaat niet alleen een beeld van de ervaringen van de doelgroep met sporten en bewegen, maar ook van de richting waarin oplossingen gezocht kunnen worden.

Het gaat bij het sportaanbod om het brede arsenaal van sporten via verenigingen en bonden, sporten op eigen gelegenheid zoals fitness of zwemmen, om informele initiatieven zoals fiets- en wandelgroepjes en om zelfstandig recreatief bewegen. Traplopen en fietsen naar en van het werk bijvoorbeeld worden niet meegenomen.

2.3 Inhoud van dit rapport

In hoofdstuk 1 van dit rapport staan de algemene conclusies van het onderzoek en de aanbevelingen. In hoofdstuk 3 wordt de aanpak besproken. De resultaten van de focusgroepen met de specifieke doelgroepen worden gedetailleerd en los van elkaar weergegeven in de hoofdstukken 4 tot en met 7.

3 Aanpak van het onderzoek

3.1 Kennisdienst voor opdrachtgever

We rapporteren hier een kleinschalig, kwalitatief onderzoek dat in minder dan drie maanden is uitgevoerd. In het onderzoek is een focusgroep gehouden met elk van de betrokken doelgroepen, namelijk met mensen met een motorische beperking die gebruik maken van een rolstoel en een met mensen met een motorische beperking die geen rolstoel gebruiken, een focusgroep met mensen met een visuele beperking en een online focusgroep met mensen met een auditieve beperking. De werving en selectie van participanten diende in korte tijd te worden gerealiseerd. Het aantal focusgroepen in combinatie met de aanpak van de werving stelt beperkingen aan de reikwijdte van de uitspraken die we op basis van dit onderzoek kunnen doen.

3.2 Werving van deelnemers

Werving

Het streven was om voor elke focusgroep zes tot acht deelnemers uit te nodigen van wie een of twee niet-sporters. In overleg met Kenniscentrum Sport zijn verschillende contactpersonen benaderd vanuit sportverenigingen voor aangepast sporten en revalidatie. Voor de groep sporters met een motorische beperking die niet afhankelijk zijn van een rolstoel, zijn relatief veel mensen via het revalidatiecentrum De Hoogstraat geworven. Een deel van de deelnemers sport daar in een speciale beweeggroep. Voor mensen met een visuele beperking zijn mensen uit eerder Nivel-onderzoek benaderd die toestemming hadden gegeven om opnieuw te worden gevraagd voor onderzoek. Voor mensen met een auditieve beperking zijn in overleg met Kenniscentrum Sport contactpersonen benaderd en is een oproep geplaatst bij de facebookgroep voor doven en slechthorenden. Op de facebookpagina van het Nivel en via twitter zijn eveneens oproepen geplaatst.

Samenstelling groep participanten

Aan de focusgroep voor mensen die motorisch beperkt zijn maar niet rolstoel-gebonden namen negen mensen deel: vijf mannen en vier vrouwen in de leeftijd van 44 tot 77 jaar. Daarnaast stuurden twee mensen met een motorische beperking hun ervaringen met sporten en bewegen toe via de email. Eén van deze elf deelnemers had vanaf de geboorte een motorische beperking.

Aan de focusgroep voor mensen die beperkt zijn in hun mobiliteit en rolstoel-gebonden zijn, namen vier mensen deel: drie vrouwen en één man in de leeftijd van 33 tot 61 jaar. Daarnaast stuurden twee mensen hun ervaringen met sporten en bewegen via de email toe. Vier van deze zes deelnemers zijn vanaf hun geboorte afhankelijk geweest van een rolstoel.

Aan de focusgroep voor mensen met een visuele beperking namen zeven mensen deel: vier vrouwen en drie mannen in de leeftijd van 24 tot 80 jaar. Vijf van de zeven deelnemers zijn op latere leeftijd slechtziend of blind geworden. Daarnaast nam één ziende man deel aan de focusgroep die over de ervaringen vertelde van zijn partner met een visuele beperking en nauw is betrokken bij sporten voor mensen met en zonder een visuele beperking. Naast de ervaringen van de deelnemers uit het groeps gesprek, stuurden vier mensen met een visuele beperking hun belangrijkste ervaringen met sporten en bewegen per mail toe.

Aan de online focusgroep namen twaalf mensen deel met een auditieve beperking: zeven mannen en vijf vrouwen in de leeftijd van 22 tot 57 jaar.

Het was nadrukkelijk de bedoeling dat er naast sporters ook niet-sporters zouden meedoen aan de focusgroepen. In de praktijk reageerden vooral sporters op de oproep mee te doen aan het onderzoek en hebben slechts enkele niet-sporters deelgenomen. Relatief veel deelnemers woonden in een stedelijke omgeving.

3.3 Dataverzameling en -analyse

Focusgroepen

Er zijn in november vier focusgroepen georganiseerd. In voorafgaand overleg met experts is de groep mensen met een motorische beperking in tweeën gesplitst en is een focusgroep gehouden met mensen die beperkt zijn in hun mobiliteit en rolstoel-gebonden zijn en een focusgroep met mensen die anderszins motorisch beperkt zijn. Deze focusgroepen werden gehouden bij het revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht vanwege de goede toegankelijkheid van deze locatie en de ruimten.

Met de mensen met een auditieve beperking is een online focusgroep uitgevoerd. Dit vond plaats in een beveiligde, digitale omgeving waarin de deelnemers dagelijks een vraag of stelling voorgelegd kregen waar zij op konden reageren. Zij konden ook reageren op elkaars bijdragen, zodat een discussie ontstond die vergelijkbaar is met een face-to-face focusgroep. De deelnemers maakten ook gebruik van deze mogelijkheid. Gedurende twee weken zijn vragen voorgelegd die ook in de andere focusgroepen zijn gesteld.

Onderwerpen van de focusgroepen

In overleg met het RIVM en Kenniscentrum Sport is een onderwerpenlijst gemaakt die als leidraad diende voor de focusgroepen (zie bijlage A). Aan de deelnemers is gevraagd of zij al dan niet sporten, waar ze dat doen, met wie en hoe ze bij de sportactiviteit komen. Er is ingezoomd op de positieve en negatieve ervaringen die mensen hebben met sport, de redenen om wel of niet te sporten, de stimulansen, de behoeften op het gebied van sport en bewegen en op oplossingsrichtingen om de kloof te overbruggen tussen wensen en mogelijkheden. De focusgroepen duurden gemiddeld tweeneenhalf uur inclusief maaltijd. Van de focusgroepen is een geluidsopname gemaakt die volledig is getranscribeerd.

Data-analyse

De transcripten zijn deels handmatig en deels met software voor kwalitatieve analyse verwerkt om de onderzoeksvragen te beantwoorden. De conceptresultaten zijn in het onderzoeksteam besproken en van feedback voorzien door deskundigen van Kenniscentrum Sport en NOC*NSF.

4 Mensen met een auditieve beperking

4.1 Ervaringen met sport en bewegen

- Positieve ervaringen met sport zijn plezier, het vergroten van zelfvertrouwen en het krijgen van respect als doof persoon.
- Negatieve ervaringen zijn dat trainers en/of teamgenoten soms onvoldoende rekening houden met dove/slechthorende sporters en dat dove sporters onder hun niveau worden ingedeeld.

Tien van de twaalf deelnemers aan het online groeps gesprek sporten momenteel. Twee deelnemers zeggen zelf dat zij niet sporten, maar wel wandelen en fietsen en veel bewegen op het werk. De redenen om niet 'echt' te sporten zijn voor deze deelnemers dat zij het moeilijk vinden om het ritme vol te houden en de communicatie met horende mede-sporters en trainers lastig vinden.

De tien sportende deelnemers beoefenen uiteenlopende sporten, zoals dansen bij een (horende) dansvereniging voor studenten, sporten in de sportschool (individueel of met een maatje), yoga, zwemmen, (zaal)voetbal, krachtoefeningen thuis, tennis, squash en hardlopen. Meerdere deelnemers sporten ook graag op vakantie, bijvoorbeeld skiën of mountainbiken. De voetballers spelen deels bij een reguliere vereniging, deels bij een specifieke vereniging voor doven of slechthorenden en enkele deelnemers voetballen bij beide. Bij de yogalessen neemt de deelnemer soms een tolk mee, maar wanneer een leraar goed duidelijk praat gaat het ook goed.

De deelnemers noemen ook veel sporten die zij in het verleden hebben gedaan maar waar zij mee gestopt zijn, bijvoorbeeld in verband met blessures. Een deelnemer geeft aan vroeger te hebben gezeild, maar hiermee te zijn gestopt omdat zijn hoortoestellen niet waterdicht zijn en communicatie bij het zeilen noodzakelijk is. Deze deelnemer kende destijds nog geen gebarentaal en wist niet dat er een tolk kon worden ingezet. Opvallend is dat een andere deelnemer enkele jaren succesvol volleybaltrainer is geweest bij een horend team. Zij gaf hier instructies door met gebaren aanwijzingen te geven en dingen voor te doen.

De deelnemers hebben om diverse redenen gekozen voor hun sport, maar hebben zich bij die keuze eigenlijk nooit laten leiden door hun auditieve beperking. Ze zijn gaan sporten omdat zij dat zelf graag wilden, omdat ouders dat stimuleerden of omdat zij werden meegenomen door een vriend of vriendin. Wel geven enkele deelnemers aan dat zij binnen hun sport op latere leeftijd zijn overgestapt naar een vereniging voor doven en slechthorenden en dat dit een extra stimulans was om te blijven sporten. Een andere deelnemer is gestopt met sporten, omdat zij zich binnen het horende team toch vaak eenzaam voelde.

Deelnemers geven aan dat zij in het begin bij het sporten wel wat angstig of onzeker waren, maar dat dat langzaam wel wende. Zij stellen dat je als dove of slechthorende ergens 'overheen moet stappen', en dat dit jezelf en de omgeving helpt. Ook voelen deelnemers zich wel 'anders dan anderen', zeker in het begin wanneer mensen nog niet zo lang doof of slechthorend zijn. Dit anders zijn wordt overigens niet per se ervaren als minder geaccepteerd. Zichtbaarheid van hoortoestellen is in het begin voor enkele deelnemers wel vervelend geweest, maar inmiddels vindt niemand dit meer een probleem. Het kan soms juist een mooi aanknopingspunt zijn om het een en ander uit te leggen en er over te praten, zodat de slechthorende sporter tips kan geven voor de communicatie.

“Zichtbaarheid van mijn doof-zijn? Daar heb ik geen problemen mee, hoor. Ik ben er juist trots op! Het maakt wie ik ben.”

Als positieve ervaringen noemen deelnemers dat zij respect en acceptatie krijgen als doof persoon in een horend team, en dat sport hun zelfvertrouwen geeft. Wanneer deelnemers dichtbij huis sporten leren zij meer buurtgenoten kennen en voelen ze zich meer thuis in hun eigen wijk of dorp. Vrijwel iedereen noemt het plezier van sporten als de belangrijkste positieve ervaring. Ook het winnen van een wedstrijd of het verleggen van de eigen grenzen is positief.

De deelnemers hebben ook wel eens negatieve ervaringen met sport gehad, bijvoorbeeld als trainers en/of horende teamgenoten onvoldoende rekening houden met hun gehoorbeperking of ongeduldig zijn. Dit maakt dat deelnemers zich niet altijd welkom voelen. Zij voelen zich niet altijd betrokken of soms zelfs buitengesloten in een team wanneer dit uit horende personen bestaat. Hoewel een hoortoestel soms een oplossing biedt, vinden meerdere deelnemers het sporten met hoortoestellen vervelend, omdat ze niet waterdicht zijn, warm zitten en kwetsbaar zijn.

Een andere negatieve ervaring is dat iemand soms beneden zijn niveau wordt ingedeeld en de top op die manier onbereikbaar is bij teamsporten voor mensen met een gehoorprobleem.

“Trainers en coaches durven het vaak niet aan als iemand goed genoeg is voor eenzelfde niveau, maar er door de ‘taalbarrière’ niet eenvoudig gecommuniceerd kan worden.”

4.2 Motieven om te sporten en te bewegen

- De motieven om te sporten en/of te bewegen zijn voor mensen met een auditieve beperking niet anders dan voor horende mensen.
- De voorkeur voor een reguliere of speciale sportvereniging hangt af van het aanbod in de buurt en van de motivatie om te sporten. Iemand die vooral prestatie belangrijk vindt, kiest voor een reguliere vereniging omdat daar vaker getraind wordt en het niveau hoger ligt.

De motieven om te sporten en te bewegen zijn voor mensen met een auditieve beperking niet anders dan voor horende mensen. De deelnemers noemen het plezier in sporten, (negatieve) energie kwijtraken, ontspanning, gedachten verzetten, uitdaging, gezond bezig zijn, fit zijn, sterker worden, beter slapen en het feit dat sporten en presteren voldoening geeft. Ook zijn sociale contacten, gezelligheid en het ergens bij horen belangrijk. Deze aspecten zijn voor de deelnemers makkelijker te verwezenlijken bij een sportclub voor doven en slechthorenden.

De motieven of redenen om niet te sporten zijn eveneens vergelijkbaar met die van horende mensen, zoals blessures, tijdgebrek, niet altijd zin hebben, liever op de bank hangen na een drukke werkdag, of onregelmatige werktijden waardoor een teamsport moeilijk is.

Reguliere of speciale vereniging

De voorkeur voor een reguliere sportvereniging of een vereniging die zich speciaal op doven en slechthorenden richt, verschilt van persoon tot persoon. Meerdere deelnemers van het groeps gesprek sporten zowel bij een reguliere vereniging als bij een vereniging voor doven en slechthorenden. De keuze hangt mede af van de belangrijkste motivatie om te sporten.

Wanneer iemand vooral waarde hecht aan de sociale contacten, saamhorigheid en gezelligheid die sport geeft en prestatie minder belangrijk vindt, heeft een sportvereniging voor doven en slechthorenden de voorkeur.

“... na de wedstrijd soms urenlang ouwehoeren met zijn allen. Dat is een sociaal momentje voor ons, na een week in de horende wereld.”

Wel is het binnen een speciale vereniging lastig om teams te vormen met gelijkgestemden, omdat de groep sporters vaak niet zo groot is en de wensen en ambities verschillen. De deelnemers die juist de prestatie en het (wedstrijd)niveau belangrijk vinden kiezen daarom vaak voor een reguliere vereniging. Daar ligt het niveau hoger doordat er meer sporters zijn en wordt er frequenter getraind. Ook het feit dat reguliere sportverenigingen vaak dichtbij zijn speelt een rol bij de keuze. Niet alleen de korte reistijd is fijn, maar ook het feit dat je mensen uit de buurt leert kennen. Enkele deelnemers noemen als voordeel van sporten bij een reguliere vereniging ook dat zij hierdoor beter de Nederlandse gesproken taal leren en dat het helpt om te integreren in de horende maatschappij.

“Wel moest ik in het begin voor mezelf opkomen. Dat vraagt doorzettingsvermogen. Op den duur raak je eraan gewend en heb je er meer plezier in. Je gaat elkaar dan beter leren kennen en accepteren”

4.3 Belemmeringen bij sport en bewegen

- **Communicatie is binnen een horend team vaak een probleem. Een ‘open minded’ trainer die bereid is om samen met de dove of slechthorende sporter naar oplossingen te zoeken helpt.**
- **Het is soms eenzaam om in een horend team te sporten, met name na afloop in de kantine. Het helpt om een maatje te hebben die ook doof is, of kan tolken.**

De deelnemers aan het groeps gesprek noemen verschillende belemmeringen en geven daar vaak zelf al de mogelijke oplossingen voor. Deze oplossingen staan ook in deze paragraaf beschreven.

Belemmeringen bij het sporten worden vooral genoemd bij teamsporten met horende medespelers en komen allemaal neer op problemen in de communicatie en het gevoel er niet helemaal bij te horen. Voor individuele sporten zoals fitness, fietsen en hardlopen zijn er weinig belemmeringen. Deelnemers geven alleen aan dat je als dove sporter zelf wat beter op het verkeer moet letten en jezelf misschien wat extra zichtbaar moet maken door middel van een fluorescerend hesje.

Communicatie bij training en in wedstrijden

Bij een teamsport is communicatie met teamgenoten lastig en bij wedstrijden levert ook de interactie met de scheidsrechter wel problemen op. Deze vergeet soms dat er iemand met een gehoorbeperking mee doet.

“Nadeel is alleen dat de scheidsrechter soms vergeet dat je doof bent en dat je dan wegens spelbederf eruit gestuurd wordt.”

Bij de scheidsrechter helpt het vaak wel om nog een keer uit te leggen dat iemand doof of slechthorend is. Ook noemt iemand het gebruik van een armband die gaat trillen als de scheidsrechter fluit als mogelijk hulpmiddel. Het is wel verschillend hoe groot de communicatieproblemen zijn en dit hangt mede af van de opstelling van de teamgenoten. Er zijn scheidsrechters, teamgenoten en trainers die goed rekening met dove sporters houden, maar ook die dat minder goed doen.

Sporters hebben hier volgens de deelnemers zelf ook een belangrijke rol in, door aan te geven wat voor hen wel of niet werkt. Dat kost even tijd maar uiteindelijk komt het dan vaak wel goed. Eventueel kan een doventolk worden ingeschakeld. Verdere oplossingen die worden genoemd zijn een maatje of buddy die kan helpen bij de communicatie, liplezen of gebaren. Een deelnemer stelt dat er inmiddels wel veel meer technische mogelijkheden zijn waarvan gebruik zou kunnen worden gemaakt, zoals verschillende apps. Een smartwatch waar berichten op binnen komen zou ook een idee zijn.

Eenzaamheid binnen een team

Naast communicatie in het spel wordt genoemd dat het soms eenzaam is om met een groep horende teamgenoten te sporten. De ene persoon vindt dit vervelender dan de ander, maar voor enkelen is eenzaamheid de reden om in een speciaal 'doven-team' te gaan spelen. Op het veld gaat die eenzaamheid nog wel, maar daarna in de kantine is het een ander verhaal.

“Je kunt moeilijk meelachen met anderen als je hen in groepsverband niet verstaat”

Enkele deelnemers ervaren soms ook een gevoel van onveiligheid of voelen zich ongemakkelijk binnen een groep horende mensen. Bij een nieuw team of een nieuwe sport is het altijd wel weer (relatief) lang wennen aan elkaar, zowel voor de dove sporter als voor de rest van het team.

“Ik voel me zeker anders als ik in een horend team sport, ik voel me echt een buitenstaander en soms niet welkom. Daarom ga ik dit ook niet zo snel opzoeken omdat ik niet altijd extra mijn best wil doen. Ik doe dit al voldoende in de maatschappij. Veel horenden vinden het te veel moeite en laten dat weleens merken”.

Het helpt volgens de deelnemers dan wel als je niet de enige slechthorende bent in het team, of als er een maatje is die kan tolken/ondersteunen. Aan de andere kant kan er dan een apart groepje binnen een groep ontstaan wat ook niet altijd goed is.

Houding van trainers en (mede)sporters

Voor wat betreft de communicatie met teamgenoten worden oplossingen gevonden als het gebruiken van een aantal afgesproken gebaren, of een maatje binnen het team dat gegeven instructies even een op een herhaalt. Wat verder helpt is wanneer de omgeving goed geïnformeerd is en rekening met iemand houdt. Zelf als dove of slechthorende sporter dingen uitleggen en oplossingen aandragen helpt daarbij zeker. Dit moet wel regelmatig herhaald worden omdat horende teamgenoten geneigd zijn het snel te vergeten.

“De houding van de horende sporters is ook enorm veranderd met dat mijn eigen houding is veranderd. Hoe meer informatie ik anderen geef en met de nodige humor uitleg hoe ze mij kunnen helpen, hoe meer respect en begrip ik krijg en hoe meer mensen op een fijne manier rekening houden met mij.”

Het wordt door deelnemers erg gewaardeerd als trainer en medespelers een paar gebaren willen leren, dat geeft het gevoel welkom en niet alleen maar 'lastig' te zijn. De houding van de trainer of coach kan sowieso veel verschil maken. Deze moet geduld kunnen hebben met iemand met een auditieve beperking en liefst ook met visuele voorbeelden werken. Het werkt goed als een coach na de wedstrijd of training nog even wat dingen een op een herhaalt en uitlegt. Extra aandacht voor de sporter met een auditieve beperking wordt wel gewaardeerd zolang het geen betutteling wordt.

Verder is het volgens deelnemers vooral van belang dat de trainer 'open minded' is en bereid is om samen met de sporters te zoeken naar manieren van communicatie. Een trainer kan daarbij veel invloed hebben op de houding van de rest van het team.

“Het belangrijkste is duidelijk zijn, jou aankijken. Herhalen als het nodig is en je er ook bij betrekken. Ik ben ook onderdeel van het team en geen ‘opvulling’.”

4.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen

- Informatie over het aanbod van sporten met een auditieve beperking zou beter kunnen.
- Gezamenlijke sportevenementen of *clinics* kunnen positief bijdragen aan begrip en acceptatie van doven en slechthorenden in de maatschappij.

De deelnemers geven aan weinig specifiek behoeften te hebben wat betreft speciale voorzieningen of hulpmiddelen.

“Enige belemmering bij ons is de gehoorbeperking, verder kunnen we alles doen wat anderen doen.”

Uitproberen verschillende sporten

Door meerdere deelnemers wordt genoemd dat het fijn zou zijn als je wat makkelijker verschillende sporten op een laagdrempelige manier zou kunnen uitproberen om te kijken of de sport iets voor je is en wat de sfeer is in een vereniging. Ook een dovensportdag op de scholen wordt genoemd, zodat kinderen goed kunnen kiezen wat ze leuk vinden en de verenigingen meer bekendheid en leden krijgen. Hier zou de Koninklijke Nederlandse Doven Sport Bond (KNDSB) een rol in moeten hebben. De KNDSB speelt wel in op behoeften en de wens om doven onderling te laten sporten, maar dit biedt geen basis voor regelmatig sporten/trainen.

Een goed initiatief dat verder wordt genoemd zijn de activiteiten van Maaïke Ferf Jentink. Zij geeft workshops Stille Gym aan leerlingen op diverse scholen, maar ook als bijscholing aan trainers. Het doel is om jongeren in het basisonderwijs en het voortgezet en hoger onderwijs op een speelse wijze te laten ervaren wat het betekent om doof of slechthorend te zijn en hen inzicht te geven in verschillende manieren van communicatie (zie <http://stillegym.nl>).

In het kader van de wens om kennis te kunnen maken met verschillende sporten worden ook het jaarlijkse Liever Sportiever Lentevolleybaltoernooi voor doven en slechthorenden in Arnhem genoemd dat naast sport veel sociale contacten oplevert en de Dovenmaand Groningen, waar verschillende sporten worden aangeboden vanuit het Clubhuis voor doven in Groningen. De (eenmalige) 'meet up' die in het kader van Grenzeloos actief is georganiseerd bij sportclub Only friends (zie referenties voor de websites van onlyfriends en van grenzeloos actief,) wordt ook als goed voorbeeld genoemd (. Deze meet up bracht auditief beperkte sporters, clubs en regiocoaches met elkaar in contact. Mensen leerden hoe zij de eerste stap kunnen gaan zetten om zelf te gaan sporten, en clubs werden geholpen om hun sportaanbod toegankelijker te maken voor sporters met een auditieve beperking.

Meer specifieke of doofvriendelijke sportverenigingen in de buurt

Wanneer er meer sportverenigingen voor doven en slechthorenden dichtbij zouden zijn en het niveau hoger zou liggen, zouden veel van de deelnemers aan het groepsgesprek liever bij zo'n vereniging sporten. Wanneer verenigingen meer leden krijgen kunnen gelijkgestemde teams worden gemaakt en kan ook het niveau van de sport stijgen.

In dat kader wordt het idee geopperd van een database waarin alle dove en slechthorenden sporters zijn opgenomen en waar ze elkaar kunnen vinden om samen te gaan sporten en/of tips uit te wisselen. Ook zou er een database kunnen komen van sportverenigingen die 'doofvriendelijk' zijn. Dat wil zeggen verenigingen die openstaan voor doven en slechthorenden en ook al wat kennis en ervaring hebben. Dat zou aansluiten bij de behoefte om gemakkelijk informatie te kunnen vinden over sporten met een auditieve beperking. Niet iedereen kan hierover namelijk goed informatie vinden. Zeker voor mensen die recent slechthorend zijn geworden, is dat soms een probleem en dat zou volgens de deelnemers beter moeten kunnen. De KNDSB, Lieversportiever, Only Friends en websites van verenigingen worden door deelnemers genoemd als informatiebron.

Begrip en acceptatie van mensen met een auditieve beperking

Een andere behoefte die door de deelnemers wordt genoemd is meer begrip voor en acceptatie van doven en slechthorenden in de maatschappij. De erkenning van gebarentaal als een officiële taal zou daarin kunnen helpen. Het bedrijfje SpeciTaal (www.specitaal.nl) wordt genoemd. SpeciTaal probeert de kloof tussen de horende wereld en de dovenwereld te dichten door voorlichting te geven, workshops te organiseren en coaching te verzorgen, desgewenst ook van sporttrainers. Bewustwording is daarin een belangrijke thema. Ook de Deaflympics of nationale doventeams kunnen volgens enkele deelnemers een (beperkte) rol spelen door bewustwording van de maatschappij te creëren en rolmodellen te laten zien. Als voorbeeld wordt een gezamenlijke volleybal-clinic genoemd die door het Nederlandse (dove) damesteam is gegeven aan horende teams. Hierbij werd de eerste set gewoon gespeeld, droeg het horende team oordopjes in de tweede set, en werd in de derde set gemengd gespeeld. Dit soort initiatieven draagt niet alleen bij aan de bekendheid van dovensport maar ook aan het onderling begrip van doven en horenden. Financiering van dit soort initiatieven is moeilijk vanuit de dovensport te realiseren aangezien het budget zeer beperkt is.

Tenslotte is aan de deelnemers van het groepsgesprek gevraagd of zij tips hebben voor mensen die het in verband met hun auditieve beperkingen lastig vinden om te gaan sporten. Deze tips zijn vooral om gewoon lekker te gaan sporten, eventueel samen met een maatje. Het advies dat daarbij wordt gegeven is vooral te gaan sporten als je dit zelf leuk vindt en je niets op te laten leggen. Dat het niet altijd makkelijk is wanneer er geen speciale vereniging in de buurt zit is nu eenmaal zo en niet zomaar op te lossen.

“Je zou ook kunnen onthouden dat je het best allemaal lastig mag vinden, want dat is op zich wel een natuurlijke reactie, dat zou ik ook nog steeds hebben als ik weer iets nieuws zou willen doen. Maar onthoud: het gaat goed komen, ook met minder communicatie dan gedacht.”

5 Mensen met een visuele beperking

5.1 Ervaringen met sport en bewegen

- Sport en bewegen worden vooral in verenigingsverband beoefend of met een sportbuddy.
- Positieve ervaring met sporten is dat er over het algemeen rekening wordt gehouden met iemands beperking, zodra kenbaar gemaakt is dat diegene slechtziend of blind is.
- Negatieve ervaringen is het gevoel van onveiligheid.
- Niet iedereen heeft een positieve ervaring met zorgorganisaties en revalidatiecentra als het gaat om voldoende aandacht voor sport en bewegen.

Aan het groepsgesprek namen zowel blinde als slechtziende mensen deel. Een deel van hen is altijd al blind of slechtziend geweest, en anderen zijn dat op later leeftijd geworden. Vijf van de zeven deelnemers aan het groepsgesprek sporten momenteel en maken ook lange afstandswandelingen en meerdaagse trektochten. Wandelen is hiermee de sport die het vaakst beoefend wordt. Andere sporten die ze doen zijn zwemmen, tandemfietsen, hardlopen, (fysio)fitness en yoga. Twee deelnemers zeggen niet te sporten, maar veel te wandelen. Als redenen om niet te sporten noemen ze vooral een gebrek aan motivatie en (zelf)discipline om te sporten of naar de sportlocatie te gaan. Ook speelt mee dat ze weinig zin hebben om de drempels die ze bij het sporten ervaren op te heffen.

In het verleden hebben deelnemers ook andere sporten beoefend, zoals paardrijden, langlaufen, skiën en kanoën. Deelnemers kiezen meestal een sport uit de weinige sporten die in de praktijk overblijven voor mensen met een visuele beperking. Een van de deelnemers heeft gekozen voor fysiofitness, omdat het ziekenhuis dit programma aanbood terwijl het eigenlijk is bedoeld voor mensen met andere aandoeningen.

“Hartfit is voor mensen met hartproblemen, maar door mijn slechtziendheid mocht ik daar ook aan deelnemen. En dat is prettig. Bij de fysiofitness voel ik me heel erg thuis, want de mensen kunnen mij helpen met sommige fitnessapparaten. Maar het is eigenlijk via een omweggetje.”

Bijna alle sportende deelnemers aan het groepsgesprek beoefenen hun sport bij een reguliere organisatie of vereniging. Twee deelnemers beoefenen hun sport (ook) ongeorganiseerd. Wel sporten ze dan samen met een partner of buddy. Een deelnemer geeft dat het sporten met een ziende buddy heel prettig is. Omgekeerd vinden buddy's het, volgens deze deelnemer, ook heel prettig om hun sport met iemand te mogen delen die het anders niet zou kunnen doen. Het gaat hen om het sociale aspect. Een andere positieve ervaring is dat er over het algemeen rekening wordt gehouden met de beperking zodra kenbaar is gemaakt dat diegene slechtziend of blind is, hoewel niet iedere deelnemer die ervaring heeft.

“Mijn vrouw is visueel beperkt. Als wij komen zwemmen krijgen we een baan toegewezen die helemaal voor ons is.”

Sporten die niet (meer) kunnen

Veel sportmogelijkheden vallen af, omdat ze niet beoefend kunnen worden door mensen die niet (goed) kunnen zien. Het verliezen van een sport en vervolgens nergens terecht kunnen doet pijn.

“Er valt inderdaad heel erg veel af. En het ligt er ook aan waar je woont. Waar ik woon is al heel weinig aan sportaanbod, vergeleken met een grote stad. En als je dan ook nog eens een keer aangepast moet sporten, dan blijft er echt heel erg weinig over.”

Er vallen veel sporten af omdat het niet meer gaat of onveilig wordt met een visuele beperking. Balsporten, zoals voetbal, basketbal en softbal, vallen af omdat deelnemers de bal niet meer zien en de situatie onveilig wordt. Ook zijn er deelnemers gestopt met racefietsen en zwemmen in verband met de veiligheid. In het zwembad springen mensen er aan alle kanten in en dat voelt onveilig. Ten tweede is een veelgenoemde reden om niet te starten of te stoppen met sporten dat de begeleiding ontbreekt. Fitness is in een aantal gevallen afgefallen, omdat zij om de tien minuten begeleiding nodig hadden om van het ene naar het andere apparaat te gaan en dat apparaat te bedienen met een touch screen. Eén van de deelnemers werd hierom uitgelachen, ook nadat ze de situatie had uitgelegd. Er werd geen begrip getoond. Een andere deelnemer werd geweigerd bij een sportschool, omdat de geleidehond niet mee mocht in de fitnesszaal. Er was geen alternatief om de deelnemer van het ene naar het andere fitnessapparaat te begeleiden. Ook nadat de deelnemer de sportschool erop had gewezen dat een geleidehond volgens het VN-verdrag niet geweigerd mag worden, kwam er geen oplossing.

In het gesprek werd duidelijk dat dit veel frustratie oplevert en dat de gevoelde weerstand ertoe leidt dat mensen afhaken. Mensen met een visuele beperking moeten voorafgaand aan het sporten al zoveel moeite doen, terwijl het eigenlijk voor iedereen toegankelijk zou moeten zijn en plezier zou moeten opleveren. Soms leidt het ertoe dat ze het opgeven.

“Als het zo’n ongelooflijke strijd moet worden, laat dan maar. Ze willen niet meedenken, ze willen niet mee.”

Ten derde zijn vervoersproblemen vaak een reden waarom een sport niet meer uitgeoefend wordt. Zo zijn twee deelnemers gestopt met boogschieten en zwemmen, omdat de regiotaxi altijd te vroeg of te laat was. Hun sociale netwerk kon ook niet iedere week voor vervoer zorgen. Medesporters kwamen allemaal op de fiets en ook van hen kon niet verlangd worden dat ze hen kwamen ophalen.

De weg vinden naar (geschikte) sport is verschillend

Er is een verschil in de manier waarop mensen de weg vinden als het gaat om sportvoorzieningen. Volgens de deelnemers maakt het uit of mensen al vanaf de geboorte een visuele beperking hebben en mensen die daar op latere leeftijd mee te maken kregen. Ze denken dat de groep die later te kampen krijgt met deze beperking, minder ervaring en behendigheid heeft met het inwinnen van informatie. Een deel van de mensen met een visuele beperking komt terecht bij een (zorg)organisatie voor mensen met een visuele beperking. Als het gaat om het vinden van een geschikte sport, zijn de ervaringen van de deelnemers heel verschillend.

Een deel van hen is positief over zorgorganisaties en revalidatiecentra. Ze zijn goed geholpen en ze hebben veel tips gekregen. Andere deelnemers voelen zich onvoldoende geholpen en vinden dat er in het advies over vrijetijdsbesteding weinig aandacht is geweest voor sporten en bewegen. Het hangt er ook vanaf met wie je in een instantie te maken hebt.

Zo hebben drie deelnemers, die op latere leeftijd blind of slechtziend zijn geworden, het gevoel in het diepe te zijn gegooid als het gaat om hun sport en vrijetijdsbesteding. De twee deelnemers die plotseling hun zicht verloren kwamen via de oogarts terecht bij een revalidatiecentrum voor mensen met een visuele beperking, zoals Koninklijke Visio of Bartiméus. Volgens de deelnemers wordt er vanuit deze centra vooral gefocust op revalidatie in de alledaagse levensbehoeften en niet (meer) op hoe je je leven weer oppakt qua sport en vrijetijdsbesteding. Terwijl sport voor één van de deelnemers juist een uitlaatklep was om met emoties om te gaan.

“Sport was voor mij een uitlaatklep die ik gewoon in een klap kwijt was. Op het moment dat alles vol zat, was hardlopen mijn uitlaatklep om mijn hoofd leeg te rennen, maar opeens kon ik daar niet meer zelfstandig komen. Daarom heb ik ook gevraagd, van ik zoek weer een nieuwe uitlaatklep. Als er op dat moment iemand tegen je zou zeggen ‘joh, dat is nu even vervelend maar dat kan wel in de toekomst.’ Dat geeft je dan weer een beetje hoop. Ik denk dat hiervoor de verantwoordelijkheid ligt bij een hulpverlener of specialist van bijvoorbeeld een ziekenhuis of revalidatiecentrum.”

De deelnemer die op latere leeftijd geleidelijk aan haar zicht verloor, werd door de oogarts niet doorverwezen naar de revalidatie.

“Bij mij is het erin geslopen. Je gaat op een gegeven moment naar de oogarts. En die zegt, dit en dat is er aan de hand. Ik werd nog uitgemaakt voor leugenaar, maar oké. En dan word je naar huis gestuurd, en dan is het zoek het maar uit. Er is helemaal nooit iets geweest. Ik ben thuis komen te zitten en ik kon het uitzoeken. En daar zat ik met mijn verdriet en ellende. Ik kon nergens heen, want die oogarts zegt niks.”

Andere deelnemers beamen dat dit een bekend verhaal is dat ze herkennen. Volgens de deelnemers heeft het te maken met de financiering via de zorgverzekeraars. Ook op andere manieren vinden de deelnemers zich wel tekort gedaan. De paralympische sporten bijvoorbeeld zijn volgens hen vooral gericht op mensen in een rolstoel en niet zozeer op mensen met een visuele beperking. Ook zien ze dat er overheidsgeld gaat naar onderzoek en beleidsmaker, maar onvoldoende bij de sportverenigingen zélf.

5.2 Motieven om te sporten en te bewegen

- **Motieven om te sporten en/of te bewegen zijn het gevoel van vrijheid, zich fit voelen, het verbeteren van de fysieke en mentale conditie en het sociale contact**

Motieven om te sporten zijn volgens de deelnemers niet anders dan voor ziende mensen. Redenen om te sporten die de participanten noemen hebben vooral te maken met hun gezondheid, het gevoel dat ze ervaren tijdens het sporten (vrijheid) en de bijdrage van sporten aan eigenwaarde en sociale contacten.

De meeste deelnemers aan het groepsgesprek geven aan dat ze sporten omdat het goed is voor hun lichamelijke gezondheid. Zo voelen zich fit, houden hun conditie op peil en blijven in vorm. Een enkeling wil vooral op gewicht blijven of afvallen. Ook de psychische gezondheid wordt genoemd. Zo draagt sport, in dit geval yoga, volgens een deelnemer bij aan het relativeringsvermogen. Veel deelnemers benoemen dat ze zich fijner voelen tijdens en na het sporten dan wanneer ze niet sporten.

“Als ik niet sport voel ik me ingekakt. Alsof ik niet helemaal leef.”

Voor de buitensporten geven de deelnemers het gevoel van vrijheid. Deze ervaring blijft ook bestaan als er een begeleider mee is. Sporten betekent voor enkele deelnemers ook grenzen verleggen en het vergroten van de eigenwaarde en relativeringsvermogen. Voor een deelnemer hoort het ook bij diens identiteit.

“Sport was mijn leven. En ook het leven van mijn gezin. En mijn gezin is daarin doorgegaan, ook mijn vrienden uit mijn ziende tijd, die zitten ook nog allemaal heel erg in die sportwereld. En ik ben op de bank komen te zitten. En juist door het sporten kun je die connectie weer maken met mensen. Kun je weer die aansluiting vinden.”

Tot slot is ook het sociale contact met andere mensen een belangrijk onderdeel van sporten. Zij krijgen als mensen met een visuele beperking nogal eens de waarschuwing om niet te vereenzamen. En het sporten zorgt ervoor dat ze kunnen meekomen in de groep en er deel van kunnen uitmaken.

5.3 Belemmeringen bij sport en bewegen

- Het leggen van sociale contacten bij sport is voor mensen met een visuele beperking moeilijk
- Mensen met een visuele beperking zijn vaak afhankelijk van vrijwilligers bij het sporten
- Mogelijkheden om in de buurt aangepast te sporten zijn niet bij iedereen bekend
- Voorzieningen in de buurt zijn vaak niet aangepast
- De bereikbaarheid van de sportvoorziening, het vervoer en reistijd zijn belemmeringen om te sporten.

Sociale contacten leggen is moeilijk

Meekomen in de groep is voor veel deelnemers nog best een uitdaging. Wanneer je als enige blind of slechtziend bent en sport in een groep met zienden, ben je *“altijd een beetje een buitenstaander”*. Dit lijkt versterkt te worden wanneer medesporters niet doorhebben dat iemand een visuele beperking heeft. Als hun beperking niet zichtbaar is, kan hun gedrag bij anderen bevreemding oproepen.

“Wanneer mensen niet door hebben dat je slechtziend bent, kom je al gauw onaardig over, want je zegt geen gedag omdat je de mensen naast je niet ziet. Sociale contacten leggen wordt hierdoor erg moeilijk.”

Dat mensen met een visuele beperking moeite hebben om sociale contacten aan te gaan, komt ook naar voren in de ervaringen die per mail zijn gestuurd. Volgens de slechtziende inzender zouden de twee blinde vrouwen in haar sportgroep door de anderen in het sportgroepje worden ontweken tijdens de koffie na afloop. Volgens haar weten de medesporters niet hoe ze met hen moeten omgaan.

Begeleiding nodig

Volgens de deelnemers kunnen mensen met een visuele beperking bijna alle sporten uitoefenen mits er begeleiding wordt geboden. Sportaanbieders zelf zijn volgens hen niet altijd bekend met wat iemand met een visuele beperking nodig heeft om te kunnen sporten.

“Mensen zeggen bij voorbaat het liefst nee, omdat ze baren op het pad zien die jij misschien helemaal niet ziet, of die er helemaal niet zijn. En als jij kan aantonen ik ben blind, maar ik mankeer voor de rest niks. Het enige waar ik hulp bij nodig heb, is dat je het apparaat voor mij instelt en me van apparaat naar apparaat helpt. That’s it. En je moet niet een hoekje gaan zitten, dat moet je compleet achter je laten. Want als jij conflictmijdend bent, dan gaat het mis. Dan ziet niemand je meer en loopt iedereen over je heen. Uit onwetendheid.”

Wanneer een sportaanbieder de benodigde begeleiding niet kan bieden, wordt volgens een aantal deelnemers vaak een persoonlijke trainer geadviseerd. Maar die bieden meer hulp dan nodig is, ze maken bijvoorbeeld een trainingsschema, en er zit een prijskaartje aan.

Om te kunnen sporten zijn mensen met een visuele beperking daarom vaak afhankelijk van vrijwilligers is de ervaring van de participanten. Bij de sportvereniging van een inzender betekent dit dat er maar een beperkt aantal mensen met een visuele beperking kunnen meedoen, want dat is afhankelijk van het aantal vrijwilligers dat beschikbaar is.

Onbekendheid met mogelijkheden en aanbod

Er zijn wel veel mogelijkheden om aangepast te sporten, maar veel mensen met een visuele beperking zijn hiermee onbekend.

“Hoe vaak ik wel niet met blinden of slechtzienenden spreek die nog nooit van showdown en of goalball en of Running Blind hebben gehoord, ik blijf me verbazen! Goed niet iedereen kan de sporten kennen, vraag ik ook niet, maar het valt me wel op. Visio en Bartimeus hebben ook niet ruimte om alle mogelijkheden voor blinden/slechtzienenden te laten zien en niet alle blinden/slechtzienenden komen geregeld bij deze instellingen. Er zijn gelukkig tegenwoordig heel veel sportmogelijkheden. Het vervoer is dan vaak de spelbreker.”

Er wordt gewezen op de website van Uniek Sporten die de mogelijkheid heeft te zoeken binnen een straal vanaf de woonplaats naar aangepaste sporten. Sommige deelnemers geven aan dat het aanbod van geschikte sporten voor mensen met een visuele beperking, zoals goalball en showdown, vooral gecentreerd zijn in het westen van Nederland en dat het aanbod in veel gebieden zoals dorpen heel beperkt is. Soms is er een geschikte sport in het dorp, maar zijn er belemmeringen waardoor men er alsnog niet kan sporten. Zoals de openingstijden van het zwembad. Voor een geschikte sport moet er daarom soms ver worden gereisd naar bijvoorbeeld grotere plaatsen in de omgeving of naar industrieterreinen en dan worden het vervoer en de reistijd een probleem.

Wanneer ze zelf op zoek gaan naar informatie, dan lijkt het sportaanbod voor mensen met een visuele beperking beperkt.

“Als ik google op wat voor sport ik als blinde kan gaan doen, dan krijg ik continu ‘rinkelbal’ bovenaan staan. Dan denk ik, ja oké, dan ga ik kijken waar het is. Ja, dan moet ik 40 kilometer verderop. Want je hebt wel een aantal mensen nodig die dat doen. Maar voor de rest komt er niks boven via internet.”

Naast een onbekendheid met het aanbod, is er ook onbekendheid met de mogelijkheid om financiële ondersteuning te krijgen. Volgens een deelnemer kunnen mensen een verzoek doen voor financiële ondersteuning in bijvoorbeeld sportmaterialen bij stichtingen en fondsen, zoals de Landelijke Stichting voor Blinden en Slechtzienenden (LSBS), maar de anderen kennen deze organisaties niet. Mensen met een visuele beperking hebben het financieel niet altijd breed en kosten voor sportkleding of – attributen kunnen een drempel vormen.

“Het eerste waar mensen met een kleiner budget op gaan bezuinigen is sport, museumbezoek en theaterbezoek.”

Mobiliteit: bereikbaarheid, vervoer en reistijd

Wanneer de deelnemers met een visuele beperking moeten reizen naar een sportvoorziening, ervaren ze belemmeringen op het gebied van bereikbaarheid, vervoer en reistijd. Zo geven de meeste deelnemers aan dat sportlocaties, zoals een fitnesscentrum op een industrieterrein, niet goed bereikbaar zijn voor mensen met een visuele beperking. Vooral buiten de grote steden is er volgens hen geen of beperkt openbaar vervoer, met name in de avonden.

Ook zijn er allemaal op- en afstapjes waardoor de kans groter wordt dat je begeleiding nodig hebt tijdens het reizen of dat je een beroep moet doen op je netwerk om je weg te brengen en op te halen.

“Dat houdt me echt tegen. Alle hulp die ik moet vragen, of ik moet een abonnement hebben en hij ook, omdat hij meegaat, kan ik van hem niet verwachten dat ie ook gaat zitten.”

Mensen met een visuele beperking mogen een beroep doen op de Regiotaxi. Voor het gebruik van een Regiotaxi moet altijd extra reistijd uitgetrokken worden en volgens de deelnemers is het onbetrouwbaar.

“Als ik op tijd in het zwembad wil zijn, dan moet ik de Regiotaxi zo lang van tevoren plannen dat ik soms de pech heb dat ik drie kwartier bij het zwembad sta te wachten.”

Samen met de (vaak al lange) reistijd naar de sportlocatie vormt dat een drempel voor mensen om te gaan sporten. Toch zou het oplossen van het vervoersprobleem, de drempel om te sporten niet (helemaal) wegnemen. Zo heeft een van de deelnemers geprobeerd om een busje te regelen in de regio, zodat mensen opgehaald en thuisgebracht zouden worden. Maar de mensen wilden hier niet aan meedoen en de participanten kunnen alleen maar gissen naar de redenen. Als er een buddy is, zou dit wellicht druk met zich mee kunnen brengen. Maar zo zeggen ze, buddy's kun je afzeggen en wanneer je in een team sport moet je er ook staan.

5.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen

- Deelnemers sporten het liefst met een mix van ziende mensen én mensen met een visuele beperking
- De omgang met zienden kan bevorderd worden door de visuele beperking zichtbaar te maken.
- Er is behoefte aan goede en makkelijk vindbare informatievoorziening over sport en financiering of hulp van instanties bij het vinden van een geschikte sport.

Begrip en sociale inclusie

Wanneer een visuele beperking voor anderen niet zichtbaar is, kan dat leiden tot onbegrip. Bijvoorbeeld omdat iemand met een visuele beperking anderen niet groet of hulp nodig heeft. Het geldt vooral voor mensen die geen donkere bril dragen en geen blindegeleidestok of hulphond hebben. Een inzender vindt dat ziende mensen meer moeten weten over visuele beperkingen en zich meer bewust moeten zijn van het isolement van mensen met een visuele beperking. Ook een sportcoach of trainer zou hier alert op kunnen zijn. Andere deelnemers vinden dat mensen met een visuele beperking zelf het initiatief moeten nemen. Wel geven ze aan dat dat er dan ook nog eens bijkomt.

“Je krijgt continu waarschuwingen van zorg dat je niet eenzaam wordt. Maar ja, als je niet in die groep kan komen, omdat je niet mee kan komen, dan krijg je dat er ook nog extra bij. Dat is heel complex eigenlijk.”

Volgens sommige deelnemers kan de omgang met zienden bevorderd worden door de visuele beperking zichtbaar te maken voor de ziende omgeving. Bijvoorbeeld door een herkenningsstok te gebruiken of een attribuut, zoals een button, badmuts of fluoriserend hesje, met de tekst 'slechtziend' te dragen. Hierdoor is het voor de omgeving makkelijker om rekening te houden met iemand met een visuele beperking.

De ervaring leert dat alleen erover vertellen niet altijd helpt, omdat mensen het weer vergeten. Voor iemand met een visuele beperking kan het wel een drempel zijn om een hulpmiddel te gebruiken, wanneer het eigenlijk nog niet nodig is.

“In het begin had ik wel zoiets van waarom moet ik met een heel groot keurmerkstempel rondlopen en dat aan iedereen kenbaar maken, maar voor mijn eigen veiligheid is het wel prettiger.”

Sporten met ziende en visueel beperkte mensen

De meeste deelnemers geven de voorkeur aan gemengd sporten: zowel met zienden als met mensen met een visuele beperking. Bij sommige sporten, zoals *goalbal* of *showdown*, wordt het zicht van ziende mensen uitgeschakeld bijvoorbeeld door een donkere bril.

“Bij goalbal zitten ook gewoon zienden. Maar daar krijgt gewoon iedereen een bril op: zowel blinden, slechtzienden, als ziende mensen. Zodat iedereen hetzelfde uitgangspunt heeft.”

Sommige deelnemers vinden het fijn om met zienden mensen te sporten. *“Dat werkt het beste en is ook het meest sociale.”* Daarnaast is het *‘ook wel lekker om er niet altijd aan te hoeven denken’*. Andere deelnemers ervaren dit bevrijdende gevoel van *‘er niet altijd aan hoeven te denken’* juist als ze opgaan in een groep lotgenoten. Het is ook fijn om met andere mensen met een visuele beperking te sporten omdat ze er herkenning vinden.

“Ik was vorige week bij de competitie van goalbal wezen kijken en daar loopt iedereen tegen elkaar op en niemand vindt dat een probleem. Dat zelfs de zienden ondertussen tegen je aanlopen en roepen, oh ik zag je niet. Dan zit je helemaal in de setting van allemaal mensen met een visuele beperking. En dan merk je dat het begrip al veel groter is. En de honden moeten allemaal in de kleedkamer blijven en in de zaal loopt iedereen met een stok en zijn er de nodige botsingen. En ik had geen moment dat ik me niet veilig voelde. Je zit allemaal in hetzelfde schuitje.”

Het is prettig als mensen elkaars beperking kennen en de situatie erop is aangepast, want dan is er meer begrip.

Hulp bij het (vinden van) sporten

Iemand met een visuele beperking kan voor hulp bij het sporten een beroep doen op het eigen sociale netwerk. Maar, zo wordt gezegd, dat netwerk heeft het al zwaar te verduren vooral als iemand op latere leeftijd plotseling een visuele beperking krijgt. Juist voor hen is daarom hulp van instanties gewenst. Dit geldt in het bijzonder voor mensen voor wie sport voorheen een uitlaatklep was en die dat nu vanwege het verlies van het gezichtsvermogen kwijt zijn geraakt.

Onder deelnemers bestaat de behoefte om makkelijker een geschikte sport te vinden. De app Uniek sporten en de ZieZo-beurs is bij de meesten niet bekend. Meer bekendheid aan deze app of eventuele andere informatievoorzieningen zouden de weg naar een geschikte sport kunnen vergemakkelijken. Volgens een deelnemer zou het behulpzaam zijn als websites waarop routes voor wandelingen aangeboden worden, toegankelijk zijn voor blinden/slechtzienden en de software die zij gebruiken. Dan kan er vanuit thuis een route uitgekozen worden. Het is een pré als er aandacht is voor de ondergrond (verhard of onverhard met boomstronken), de bewegwijzering en de aansluiting op het openbaar vervoer.

Naast informatie over het sporten zelf zou het volgens de deelnemers ook helpen om bekend te maken dat mensen met een visuele beperking, voor wie de kosten een drempel vormen, een verzoek tot financiële bijdrage kunnen doen bij stichtingen en fondsen, zoals LSBS.

5.5 Hoe kan verschil tussen behoeften en mogelijkheden worden overbrugd

- Er is behoefte aan een groter sportaanbod in de buurt voor mensen met een visuele beperking.
- Er is meer kennis en bewustwording nodig bij sportaanbieders om iemand met een visuele beperking te helpen bij sport en bewegen.
- Deelnemers wensen betrokken te blijven worden bij toekomstige ontwikkelingen op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking.

Deelnemers zouden graag sporten in hun buurt. De een wenst hiervoor een toegankelijke trimbaan waar zonder buddy zelfstandig getraind kan worden. De ander is al blij als er iets in de buurt is wat men kan doen. Ook het vervoer en de vergoeding ervoor is een punt van aandacht. Daarnaast hebben sportaanbieders volgens de deelnemers (nog) een verkeerd beeld van wat het inhoudt om iemand met een visuele beperking te helpen om te kunnen sporten. Het zou daarom helpen om sportaanbieders, bijvoorbeeld door middel van een grootschalige en nationale voorlichtingscampagne, bewust te maken van wat deze begeleiding inhoudt.

“Ik denk dat je een hele grote stap voorwaarts kan maken als je fitnessscholen, maar ook zwembaden, bewust kan maken van het feit dat dit nodig is. En dat wat zij verwachten te moeten doen, helemaal niet is wat ze uiteindelijk moeten gaan doen. Want als er bijvoorbeeld drie mensen in de zaal rondlopen die toezicht houden op fitness, en alle drie die mensen zijn zich ervan bewust hé we moeten die blinde even in de gaten houden, om het maar even heel cru te zeggen, dan denk ik dat het heel soepel kan gaan. Ja, je zult altijd iets langer moeten wachten dan dat je graag zou willen. Maar het probleem is nu dat je het niet krijgt tenzij je een persoonlijke trainer neemt. En ik denk dat als ze zich ervan bewust zijn, die persoonlijke trainer helemaal niet meer nodig is.”

Daarvoor zijn ervaringen van sporters met een visuele beperking nodig. Het is belangrijk om dit te doen in samenspraak met de doelgroep en instanties zoals de Oogvereniging zouden hierbij een rol kunnen spelen.

Wat een sportbegeleider zou moeten kunnen volgens de deelnemers verschilt per sport. Over het algemeen moeten sportbegeleiders zich kunnen inbeelden wat iemand nodig heeft en moeten zij over bepaalde communicatietechnieken beschikken om iemand met een visuele beperking te kunnen begeleiden tijdens het sporten. Over het algemeen is belangrijk dat de buddy of begeleider het terrein beschrijft en obstakels aankondigt, zoals een helling of een paal in het water bij het kanoën. Bij yoga en Pilatus is het belangrijk de oefening goed te beschrijven. Eén van de deelnemers zat zelfs als ‘duo’ op boogschieten.

Als een best practice wordt de Stichting Running Blind genoemd: een organisatie waar mensen met een visuele beperking samen sporten met ziende mensen. De stichting werkt samen met een atletiekvereniging met 1.500 sporters waarvan er altijd wel een paar bereid zijn om als buddy te begeleiden bij hardlopen of Nordic walking. Er is een vaste kern sporters en buddy's. De sportgroep voor mensen met een visuele beperking is zichtbaar voor de sporters van de atletiekvereniging. De mensen kennen elkaar en weten van elkaar wat ze doen. Wanneer er een vervoersprobleem is, is er ook altijd wel een buddy die bereid is om dit te regelen. De stichting is klein begonnen, maar groeit en zit nu al in meerdere plaatsen. Maar ook voor hen is het in de plattelandsgemeenten met weinig sporters en weinig openbaar vervoer een uitdaging om voldoende mensen bij elkaar te krijgen.

6 Mensen met een motorische beperking die gebruik maken van een rolstoel

6.1 Ervaringen met sport en bewegen

- Positieve ervaringen met sport zijn plezier en het vergroten van zelfvertrouwen.
- Sporten met de rolstoel draagt bij aan de algehele zelfredzaamheid doordat nieuwe technieken worden geleerd om met de rolstoel om te gaan.
- Negatieve ervaringen zijn dat sporters met een rolstoel niet altijd het gevoel hebben er echt bij te horen bij een reguliere vereniging.

Drie van de vier deelnemers aan de focusgroep en de persoon die schriftelijke informatie heeft toegestuurd, hebben al vanaf hun geboorte een motorische beperking waardoor zij gebruik maken van een rolstoel. Een andere deelnemer en de persoon die aanvullend is geïnterviewd kregen pas later een rolstoel. De deelnemers zijn allen heel actief op het gebied van sport en bewegen. De sporten die door hen worden beoefend zijn paardrijden, zwemmen, handbiken, rolstoeldansen, fitness, koersbal (bij een reguliere vereniging), zit-skiën, sledgehockey (para-ijshockey) en rolstoelhockey. Bij rolstoelhockey speelt één van de deelnemers de variant die met elektrische rolstoelen wordt gespeeld en een andere deelnemer de variant waarin handbewogen rolstoelen worden gebruikt. De deelnemer die schriftelijke informatie heeft verstrekt heeft zelf een vereniging voor rolstoelbadminton opgericht met acht medesporters.

Een aantal deelnemers geeft aan dat zij al vanaf hun jeugd hebben gesport. Zij kwamen via hun ouders, op de mytylschool of in hun woongroep in aanraking met sport. Door mee te gaan met vrienden of medesporters probeerden zij nieuwe dingen uit of zagen zelf een leuke sport voorbij komen. Het handbiken is mede als sport of recreatievorm ontdekt doordat het een goed vervoermiddel is voor dagelijkse verplaatsingen. Meerdere deelnemers geven aan dat zij vanuit de revalidatie zijn gestimuleerd om te gaan sporten en bewegen.

Alle deelnemers hebben veel plezier in hun sport en benoemen positieve ervaringen. Sport en bewegen is goed voor hun zelfvertrouwen en zelfbeeld, omdat ze “hiermee laten zien dat ze wel degelijk geschikt zijn om mee te draaien in de maatschappij en ergens bijhoren”. Sporten met mensen zonder beperkingen is dan soms extra leuk, omdat dan dezelfde interesses worden gedeeld.

“...aan evenementen deden wij gewoon met valide sporters mee die hun tak van sport uitoefenden. Met het handbiken was dat bij een hardloopwedstrijd of wielerevenement. En daar zaten wij als onderdeel bij, dat zijn leuke combinaties.”

Sport en bewegen draagt volgens de deelnemers bij aan de zelfredzaamheid. Door de rolstoel ook in de sport te gebruiken wordt die op een heel andere manier ingezet, en kunnen mensen op een andere manier met hun handicap en hun rolstoel bezig zijn. Het leren van nieuwe technieken en trucjes met de rolstoel kan ook in het dagelijks leven goed van pas komen. Het bevordert het goed kunnen sturen met de rolstoel en de algehele motorische vaardigheid van de persoon. Ook het sociale aspect is heel belangrijk voor de deelnemers, het is leuk om samen dingen te doen en met gelijkgestemden plezier te hebben.

De deelnemers die paardrijden geven aan dat zij daar wel eens minder aanspraak hebben omdat het paardrijden gemengd wordt gegeven met mensen met een verstandelijke beperking.

Er worden ook een aantal negatieve ervaringen met sporten genoemd. De deelnemer die aan fitness doet geeft aan dat hij wel bij een gewone vereniging heeft gesport, maar zich daar erg bekeken voelde. Bij de Hoogstraat (fitness groep binnen het revalidatiecentrum) voelt hij zich één van de velen.

Een andere deelnemer geeft als voorbeeld dat het rolstoelhockeyteam dat binnen een reguliere hockeyclub speelt, altijd wel een apart sub-groepje blijft dat er niet echt bij hoort. Dat begint al bij het verenigingsblad en de website waar zelden of nooit iets over rolstoelhockey staat. Ook is het team wel eens bij de kick-off van het nieuwe seizoen uitgenodigd, maar werd toen niet speciaal welkom geheten of omgeroepen. Hierdoor kwamen er ook geen mensen kijken of meedoen, terwijl dat wel de bedoeling was geweest. De deelnemers voelde zich niet echt welkom, terwijl het idee was de aangepaste sport te integreren met de reguliere sport. Ook in de kantine werden de sporters in de rolstoel vreemd aangekeken.

6.2 Motieven om te sporten en te bewegen

- **Motieven om te sporten zijn, naast het hebben van plezier en sociale contacten, vooral het vertragen van fysieke achteruitgang, en het bevorderen van conditie en mentale gezondheid.**

Alle genoemde positieve ervaringen zijn redenen om te (blijven) sporten. Maar de belangrijkste reden om te gaan sporten is voor deelnemers hun fysieke en mentale gezondheid. Sport en bewegen helpt goed om in conditie te blijven en de spieren zo sterk en soepel mogelijk te houden. Dat is belangrijk omdat de deelnemers merken dat zij naarmate zij ouder worden steeds verder achteruitgaan en stijver worden. Zij zijn van mening dat zij door het sporten hun achteruitgang kunnen voorkomen of vertragen, of zelfs vooruitgang boeken. Deelnemers zijn van mening dat sport zo een deel van hun fysiotherapie of revalidatie kan vervangen. De deelnemers voelen zich minder prettig wanneer zij niet bewegen, zowel fysiek als mentaal.

“Ja, hoe je het ook wendt of keert, we bewegen natuurlijk allemaal veel minder dan een gezond persoon, dus dat moet je op de een of andere manier wel compenseren.”

Andere belangrijke redenen om te sporten zijn de uitdaging die sport met zich mee brengt, de sociale contacten en het plezier.

6.3 Belemmeringen bij sport en bewegen

- **De grootste belemmering bij het sporten is het ontbreken van goed vervoer, bestaande vervoersvoorzieningen kosten (te) veel tijd en energie.**
- **Gebrek aan vrijwilligers en trainers met kennis van zaken belemmert het sporten.**
- **Voorzieningen vanuit de gemeente gelden vaak alleen wanneer in clubverband wordt gesport, dit is een beperking voor individuele sporters.**

Vervoer

Als belemmeringen bij het sporten wordt vervoer als eerste genoemd. Het is voor enkele deelnemers elke keer een uitdaging dit voor elkaar te krijgen en vergoedingen en vervoersregelingen wijzigen per jaar, waardoor het altijd spannend is of iemand zijn sport wel kan blijven beoefenen. Op het moment van het groepsgesprek (november 2018), geeft een van de deelnemers aan dat nog niet duidelijk hoe het er in 2019 voor hem/haar uit gaat zien. Deze deelnemer is afhankelijk van sportvervoer dat wellicht wordt afgeschaft. Andere vervoersmogelijkheden zijn de Regiotaxi of Valys maar deze maatschappijen zijn het onderling niet eens over de regio waarbinnen gereisd moet worden.

“..ik moet naar Amsterdam, en het vervelende is dat het regiovervoer zegt dat Amsterdam buiten de regio is en Valys zegt dat het binnen is. En ik krijg het dus niet voor elkaar. Dus Valys boekt 'm niet, want die zegt het is binnen je regio. En het regiovervoer boekt 'm wel, maar dan is het wel gewoon 15 tot 20 euro per ritje. Nou, dat kan ik niet betalen.”

Openbaar vervoer is voor een aantal deelnemers wel een optie, als de chauffeurs of passagiers een uitklaplank willen gebruiken. Niet iedereen vindt dat echter prettig omdat zij deze plank niet zelf op kunnen rijden en chauffeurs soms zeggen dat zij alleen mee mogen wanneer ze een persoonlijke begeleider meenemen. Officieel hoeft dat niet. Ook is het deelnemers een enkele keer overkomen dat de bus zonder te stoppen doorrijdt omdat er onvoldoende plaats is. Bushaltes zijn bovendien niet altijd dichtbij en het van en naar de halte toe rollen kost veel tijd en energie. Dat laatste hebben mensen met een motorische beperking vaak niet. Alles bij elkaar maakt dit dat het openbaar vervoer niet voor iedereen een goede optie is om naar de sportlocatie te komen. Valys en Regiotaxi zijn dan wel mogelijk, maar zijn gelimiteerd aan een aantal kilometers (bijlage B). Nadeel is bovendien dat dit heel veel tijd kost. Je moet als reiziger al dertig minuten marge als vertrektijd rekenen, de taxi gaat vaak niet rechtstreeks en stopt op verschillende plaatsen zodat ook de rittijd varieert. Wanneer iemand een beperkte hoeveelheid energie heeft is het daarna vrijwel onmogelijk om nog te sporten. Op vaste tijden afspreken gaat bijna niet, omdat niet bekend is hoe lang de taxi erover doet. Ook na het sporten is de terugweg dan erg lang. Een en ander heeft wel eens tot gevolg dat er een sport afvalt omdat het te ver weg is. De keus wordt dan toch gemaakt voor sporten in de buurt.

“Ik heb in het verleden zelf een bruikleenauto gehad. Nou op een gegeven moment was ik een jaartje werkeloos. Het UWV zei van, kom maar terug met dat ding. Op zich is dat logisch, maar goed, dat hield wel in dat ik bijvoorbeeld met rolstoelbasketballen moest stoppen, want dat was in een andere plaats.”

Vrijwilligers

Het grootste probleem is volgens de deelnemers om als sporter met een motorische beperking “te blijven doen wat je doet”. Dit hangt af van de mogelijkheden van het vervoer, maar ook van het kunnen inschakelen van de benodigde vrijwilligers. Dat is elke week en elk jaar opnieuw een uitdaging. Bij een sport als zwemmen is het lastig om iemand te vinden die kan helpen bij het aan- en uitkleden. Een keertje meegaan is voor veel mensen niet zo'n probleem, maar dit structureel doen is een enorme tijdsinvestering. Het meegaan naar een toernooi vraagt van vrijwilligers veel tijd. Wedstrijden zijn altijd verspreid over het hele land, omdat het om kleine aantallen sporters gaat. Er is een chauffeur nodig, een mentaal begeleider, iemand die medisch is geschoold, iemand die kan helpen bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) etc. Voor mensen die in onder de Wet Langdurige Zorg (WLZ) vallen is vaak geen budget voor sporten gereserveerd en kan iemand daarvan ook geen vrijwilligers betalen bijvoorbeeld.

Een van de deelnemers heeft geprobeerd het een en ander te regelen, ook in overleg met MEE, de organisatie die cliëntondersteuning biedt aan mensen met een beperking om participatie te bevorderen, maar heeft tot op heden geen structurele oplossing gevonden. Een andere deelnemer heeft deze problemen veel minder omdat hij een persoonsgebonden budget (PGB) heeft via de Zorgverzekeringswet en zelf vrijwilligers inhuurt die via een oproep op de site www.nationalehulpgids.nl gevonden kunnen worden. Op deze site worden vraag en aanbod bij elkaar gebracht, en zijn professionals en vrijwilligers te vinden. Degene die een (hulp)oproep plaatst moet zelf uitzoeken of degene die beschikbaar is bij hem/haar past en de juiste papieren heeft, zoals de Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG). Vervolgens wordt met behulp van de standaardcontracten van de zorgverzekering een overeenkomst gesloten. Met een PGB zijn dit soort dingen dus makkelijker te regelen dan met een WLZ.

Toegankelijkheid

Ook de toegankelijkheid van sportvoorzieningen laat soms te wensen over. Drempels komen nog steeds voor, of eenvoudige hulpmiddelen als een plank voor het instappen in een sportvoorziening ontbreken, bijvoorbeeld bij het menen van paarden. Genoemde voorbeelden zijn relatief eenvoudig op te lossen en zouden de toegankelijkheid van sportvoorzieningen kunnen vergroten. Deelnemers geven aan dat het voor mensen met een motorische beperking belangrijk is dat de temperatuur van het water niet te laag is en dat er voorzieningen zijn om in en uit het bad te komen. Soms kan het alleen nodig zijn dat iemand even wordt geholpen om uit het water te komen, maar andere sporters hebben een verstelbare bodem nodig waardoor zij in en uit het water kunnen komen met de badrolstoel.

Trainers en begeleiders

Een andere belemmering die de deelnemers noemen is het feit dat er onvoldoende trainers/begeleiders zijn met kennis van zaken. Mensen willen zich soms best inzetten voor de sporters die aangepast sporten binnen hun vereniging, maar hebben geen kennis van de randvoorwaarden die daarvoor nodig zijn. Vrijwilligers moeten niet alleen de sport kennen, ze moeten ook nog weten hoe die kan worden aangepast voor mensen met een beperking. Dan moet een trainer of vrijwilliger eigenlijk ook iets weten over de achtergrond van de beperking die iemand heeft en dat is niet altijd eenvoudig. Ook verzekeringstechnisch moeten mensen aantoonbaar deskundig zijn, voor het geval er iets gebeurt. Dus het is al lastig om trainers en vrijwilligers te vinden (net als bij een reguliere sportvereniging), maar er zijn ook allerlei regels waar iemand aan moet voldoen. Positief punt dat wordt genoemd is dat er tegenwoordig al meer inhoudelijke kennisdeling is tussen zorg en revalidatie en sportclubs dan vroeger.

Financiën

Geld is ook wel vaak een belemmering bij het sporten. Vervoer is duur, sportbenodigdheden ook. Er zijn soms wel voorzieningen vanuit de gemeente, maar die gelden dan alleen als je in clubverband sport. Voor sporters die individueel willen sporten is dat lastig en het voelt oneerlijk.

“Ik vind dit een idiote regel. Voor mij is het bijvoorbeeld onmogelijk om mijn handbike zelfstandig in of uit mijn auto te krijgen en de dichtstbijzijnde wielervereniging met handbike optie is te ver weg om er heen te fietsen”.

Sommige verenigingen hebben daar een oplossing voor gevonden door iemand een lidmaatschap tegen gereduceerd tarief aan te bieden alleen om een voorziening of tegemoetkoming in de kosten te kunnen aanvragen, “een stil lidmaatschap om de WMO zaken te regelen”.

Lichamelijke beperking

Een persoonlijke belemmering van heel andere orde die een deelnemer noemt is wanneer iemand door zijn of haar lichamelijke beperking niet meer verder kan groeien in de sport. Dat gebeurt natuurlijk ook bij sporters zonder beperkingen die minder hard kunnen lopen dan dat ze graag zouden willen, maar de deelnemers denken dat deze grens bij mensen met een motorische beperking veel eerder is bereikt en dat lichamelijke achteruitgang bij hen ook sneller gaat.

“Je wilt dan verder ontwikkelen in je sport, maar je lichaam zegt ‘dit is het’. Dan is het zaak dat je toch voldoende uitdaging in de sport houdt en dat is soms erg lastig.”

6.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen

- Er is behoefte aan meer begrip voor en een positieve beeldvorming in de maatschappij van mensen met een beperking.
- Meer samen sporten met mensen zonder een beperking kan voorkomen dat mensen met een beperking als een aparte groep worden gezien.
- Regels voor wat betreft vergoedingen van sporthulpmiddelen en vervoer zijn ingewikkeld en staan soms haaks op de wens van de overheid dat mensen met een beperking meedoen aan de maatschappij.
- Toegankelijkheid van gebouwen en sportvoorzieningen kan soms door simpele ingrepen verbeterd worden en dit zou vaker moeten gebeuren.
- Er wordt door sportverenigingen en overkoepelende sportorganisaties goed geïnvesteerd in materialen voor aangepaste sport.

Positieve beeldvorming

Bij de deelnemers aan het groepsgesprek is vooral behoefte aan meer begrip en aan een betere, positieve beeldvorming in de gehele maatschappij van mensen met een (motorische) beperking. Dat is nog steeds een probleem. De deelnemers hebben het idee dat mensen in een rolstoel niet altijd als volwaardig lid van de maatschappij worden gezien. Er zijn nog steeds mensen die aan de persoon die de rolstoel duwt vragen wat degene die in de rolstoel zit wil drinken.

“... ik ben begonnen als vrijwilliger bij een muziekschool en kreeg elke keer van mijn directe collega te horen dat er gevraagd was of ik dit en dat even wilde doen. Ik dacht waarom is dat niet aan mij gevraagd, wat raar. Maar ik zit er inmiddels al een paar jaar en nu komt pas dat mensen iets aan mij zelf vragen, dus nu zijn ze er pas van bewust dat ik dat ook inderdaad zelf kan regelen. Mensen vinden dat toch best lastig”.

De deelnemers vinden dat er meer moet worden gedaan om te voorkomen dat er aparte groepen ontstaan. Binnen de sport zou dat kunnen door vanaf de jongste jeugd met elkaar op te trekken. Dat zal niet voor iedere sport haalbaar zijn, maar je hebt wel sporten die goed voor iemand met een beperking zijn uit te voeren en die ook door sporters zonder beperkingen kan worden gedaan. Goede voorbeelden zijn het rolstoelhockey (in Woerden) en het dansen dat door sporters met en zonder beperkingen samen wordt gespeeld. Een van de deelnemers noemt dat er wel eens clinics zijn op het atletiekveld waarbij de aangepaste variant van atletiek wordt gedemonstreerd. De handbikers die wedstrijden rijden trainen gewoon op de wielervedbaan, waardoor sporters met en zonder beperkingen als vanzelf met elkaar in contact komen. Dat bevordert daarna ook het contact in de kantine en een aantal fietsers zonder beperkingen zijn hierdoor vrijwilliger geworden. De deelnemers denken dat wanneer er meer samen wordt gesport, of de aangepaste sport in ieder geval zichtbaar is, het ook

makkelijker is om vrijwilligers te werven voor hulp bij toernooien of als trainer. Het wordt positief genoemd dat dit al meer dan vroeger gebeurt, maar het kan nog veel beter. Meer aandacht besteden aan de Paralympics kan volgens de deelnemers ook bij dragen aan integratie en beeldvorming.

Regels en voorzieningen moeten eenvoudiger en eenduidiger

Wat betreft regelgeving en steun voor mensen met een motorische beperking is er volgens de sporters ook nog veel te winnen. Als iemand wil gaan sporten moet hij veel uitzoeken over een geschikte sport, voorzieningen en vergoedingen en niet iedereen heeft daarvoor zelf de energie. Regels veranderen bovendien per half jaar en zijn per gemeente verschillend. Als iemand eerst door allerlei regels heen moet is het soms niet meer de moeite waard.

Als voorbeeld noemt een van de deelnemers de aanvraag voor een aangepaste (sport)rolstoel. Deze wordt vanuit de WMO niet vergoed omdat zij al vrijwilligerswerk doet, zwemt en aan paardrijden doet (wat zij zelf financiert). Het (mee)betalen aan een aangepaste rolstoel wordt daarom niet nodig gevonden. Een andere deelnemer weet ook dat je inderdaad één sporthulpmiddel per zeven jaar kunt aanvragen en dat je dan beter niet de andere sporten die je doet kunt noemen, terwijl dit eigenlijk niet mee zou moeten wegen. De bij het gesprek aanwezige sportconsulent denkt dat dit niet klopt. Iedereen heeft vanuit de gemeente recht op één sporthulpmiddel, ook al doet iemand al zeven andere sporten die hij of zij zelf financiert.

Deze voorbeelden illustreren in ieder geval dat de regels niet helder zijn. Een deelnemer merkt op dat de houding van mensen bij de gemeenten ten aanzien van sport voor mensen met een motorische beperking wel wat positiever zou mogen zijn.

Als iemand zou kunnen ondersteunen bij het zoeken naar een geschikte sport en de benodigde voorzieningen zou dit een hoop energie schelen. Deelnemers zijn positief over sportconsulenten bij revalidatiecentra die goed kunnen helpen bij het kiezen van een geschikte sport en het regelen van de benodigde voorzieningen. De ervaring met MEE is dat daar de wettelijke kennis vaak wel aanwezig is, maar dat de feitelijke praktische kennis van de lokale situatie ontbreekt. Met sporters onderling praktische kennis uitwisselen vinden de deelnemers op zich een goed idee, maar daarbij is wel lastig dat de situatie en de voorzieningen per gemeente sterk verschillen. Er zijn wel websites als Uniek Sporten en Sportstad Utrecht, maar die zijn niet compleet en het is ook per gemeente verschillend wat die financieel bijdraagt aan voorzieningen. Het zou volgens de deelnemers heel goed zijn als er een landelijke regel komt over de vergoeding van sporthulpmiddelen en dat dat niet per gemeente verschillend is.

De regelgeving staat volgens de deelnemers soms ook haaks op de wens vanuit de overheid wat betreft het meedoen aan de maatschappij door mensen met een (motorische) beperking. De wens om deel te nemen aan de maatschappij onderschrijven de deelnemers allemaal, maar het wordt hen soms wel moeilijk gemaakt. Eerder noemde een deelnemer het voorbeeld van een bruikleenauto die moet worden ingeleverd als iemand niet meer werkt. Dit beperkt direct iemands actieradius en zelfstandigheid, de mogelijkheid om te sporten en de zo gewenste integratie, terwijl sport positieve effecten heeft. Van sporten komt iemand in een betere conditie en ontmoet mensen, wat uiteindelijk ook de kans op werk vergroot of ervoor kan zorgen dat iemand meer uren kan werken. Met eigen vervoer verplaatsen kost minder energie dan met openbaar vervoer, en die energie kan volgens de deelnemers beter aan (het vinden van) werk worden besteed. Eigen aangepast vervoer, zoals een aangepaste auto (45 km) helpt veel, en er zijn veel varianten van tegenwoordig.

Aandacht voor toegankelijkheid

Een andere behoefte die deelnemers noemen is om bij nieuwbouw direct goed te kijken of een gebouw toegankelijk is voor mensen met een beperking. Soms ontbreekt een simpele beugel op het toilet, of zit er ergens een drempel die ook makkelijk weg zou kunnen. Dat zijn eenvoudige dingen om

op te lossen, maar dit gebeurt toch nog vaak niet. Of de opritten voor de rolstoelen zitten niet in de bouwplanning, en deze er later alsnog plaatsen is duur en kost veel moeite. Datzelfde geldt voor een bar in de kantine. Wanneer het stuk waar bestellingen worden geplaatst lager is, wordt iemand in een rolstoel ook gezien.

“Ik voel me daar, ik sta daar als een idioot zo te zwaaien zo van, joehoe, ik wil iets bestellen. Ik zeg altijd, ik heb best een goed leven als iemand met een beperking, maar het zou soms effe iets makkelijker moeten kunnen. Je bent zo beperkt als de omgeving je maakt.”

Er is ook behoefte aan meer sportmogelijkheden in de buurt. Aangepast sporten is vaak ver weg en dan komt direct het vervoersprobleem om de hoek kijken.

Waar wordt goed op ingespeeld?

Er wordt volgens de deelnemers door verenigingen en overkoepelende organisaties goed geïnvesteerd in materiaal om de aangepaste sport uit te voeren. Het is nu minder vaak nodig om ergens bij een revalidatiecentrum spullen te vragen zoals rolstoelen of handbikes. Er is meestal gewoon eigen materiaal, of verenigingen wisselen het onderling uit, dat was voorheen anders. Als goed voorbeeld noemen deelnemers aangepastwintersport.nl. Daar is samenwerking gezocht met verschillende organisaties en zijn dagen georganiseerd waarin mensen kennis konden maken met zitskiën. Door verschillende organisaties te combineren is er kennis, materiaal én vrijwilligers. Bijna geen enkele organisatie heeft dat allemaal zelf. Het bundelen van krachten en het nastreven van een groter evenement of een grotere club heeft wel als nadeel dat het dan voor veel mensen niet in de buurt is, en niet bij een reguliere vereniging. Dan blijft het toch weer dat ‘clubje van mensen met een beperking’.

6.5 Hoe kan verschil tussen behoeften en mogelijkheden worden overbrugd

- Het is goed om mensen met een motorische beperking te begeleiden in het vinden van een geschikte sport; buurtsportcoaches kunnen hierin een rol hebben maar die rol moet breder bekend worden bij de doelgroep.
- Volgens de deelnemers met een motorische beperking moeten mensen niet zelf al invullen dat er op een bepaalde manier over hen gedacht wordt en om die reden maar niet gaan sporten.
- De ervaringsdeskundigheid van sporters met een (motorische) beperking kan beter gebruikt worden, bijvoorbeeld door het oprichten van een facebookgroep.

Begeleiden van mensen die willen sporten

De sporters denken dat er bij niet sporters met een motorische beperking veel vragen en onduidelijkheden leven over sport en bewegen en wat er allemaal mogelijk is. Het zou goed zijn als er meer begeleiding voor deze mensen zou zijn om hen naar sport toe te leiden. In Tilburg zijn sportcoaches en vrijwillige sportcoaches (die zelf een beperking hebben) om mensen met een motorische beperking te koppelen aan een geschikte sport of vereniging. De coach gaat dan een of twee keer mee met iemand zodat de eerste drempel is overwonnen. Zoiets zou volgens de deelnemers overal kunnen via buurtsportcoaches, hoewel de manier waarop de taken van de buurtsportcoach worden ingevuld wel overal anders is. De deelnemers denken dat veel mensen niet weten dat een buurtsportcoach dit kan doen, of waar ze terecht kunnen, dus hier zou meer bekendheid aan moeten worden gegeven.

In Purmerend is een goed initiatief geweest door aan het begin van het sportseizoen in een sporthal alle vormen van aangepast sporten te laten zien.

Helaas kwamen hier weinig mensen op af, het aantal potentiële sporters is klein en verspreid over het land. Het lijkt daarom beter om één op één iemand naar sport toe te leiden.

Wat zou helpen is als je sporten laagdrempelig een paar keer kunt uitproberen, de eerste keer echt welkom wordt geheten en/of een extra maatje meekrijgt een eerste les zonder dat dat te veel betutteling wordt.

“Het is belangrijk dat er iemand naar je toekomt en je even wegwijs maakt, zonder dat iedereen naar je kijkt.”

Attitude van de sporter zelf

De deelnemers erkennen dat het niet alleen de omgeving is die bepaalt hoe beperkt iemand is, maar dat de eigen levenshouding ook wel veel doet: “Je kunt het glas halfvol of halfleeg zien.” Zij zien om zich heen veel mensen met een motorische beperking die vooral beren op de weg zien. Dat is deels terecht, maar er zijn volgens hen ook vaak oplossingen te vinden. Mensen met een beperking moeten volgens de deelnemers zelf ook niet bang zijn om door te vragen wat de mogelijkheden zijn, want dan is er soms meer geregeld dan in eerste instantie lijkt. Mensen moeten dus niet alleen maar afwachten, maar zelf ook actief zijn. Het is belangrijk niet zelf al in te vullen dat er op een bepaalde manier over je gedacht wordt en daarom maar thuis te blijven. Het is soms moeilijk om over een drempel te stappen en dan kan een maatje wel helpen.

“Diedoet wel wat aan handbiken in en rondom zijn woonplaats, maar hij gaat niet echt een lekker blokje om eens even flink aan zichzelf te werken. Nou en nu heb ik hem opgezocht en gewoon gezegd: ik ben over een halfuur bij je. En dan is het van: oeps, ja..eh..., laat ik dan maar meegaan. En dan is het ook ineens hartstikke leuk.”

Verder wordt opgemerkt dat er natuurlijk ook mensen met een motorische beperking zijn die niet willen sporten. Maar mensen die twijfelen en niet durven te beginnen met sport kunnen wel worden meegenomen door anderen.

Rolmodellen en gebruik van elkaars kennis

Actieve sporters met een motorische beperking zouden een rol kunnen hebben in het stimuleren van sport en bewegen voor anderen en als rolmodel of vraagbaak kunnen fungeren. Zij kunnen nieuwe leden ontvangen bij hun vereniging en zorgen dat zij zichtbaar zijn bij algemene evenementen waar sporters met en zonder beperkingen komen. Een sporter die zelf een motorische beperking heeft wordt toch anders bekeken dan de trainer, ook al heeft die nog zo'n mooi hesje met “aangepaste ski-instructeur” aan. Het geeft herkenning en vertrouwen. Het feit dat iemand op dezelfde hoogte zit maakt volgens de deelnemers al verschil.

Ook hebben sporters vaak veel ervaring en een groot netwerk door de verschillende sporten die ze doen of hebben gedaan, en kunnen dus andere beginnende sporters goed verwijzen. Het zou mooi zijn als dit netwerk makkelijk toegankelijk zou zijn voor anderen, bijv. door een platform of iets waarop ervaringen en tips kunnen worden uitgewisseld. Er zou volgens de deelnemers een facebookgroep of iets dergelijks kunnen komen waar alle informatie bij elkaar staat. Dus ook bijvoorbeeld namen en adressen van buurtsportcoaches per regio, alles van Uniek sporten, sportverenigingen die mogelijkheden hebben voor aangepast sporten, goede voorbeelden, praktische aanbevelingen van sporters zelf, etc. Zo kunnen ervaringsdeskundigheid van mensen die met een beperking sporten worden meegenomen.

7 Mensen met een motorische beperking die geen gebruik maken van een rolstoel

7.1 Ervaringen met sport en bewegen

- Positieve ervaringen met sport en bewegen zijn plezier, zich beter voelen, verbeteren van de fysieke en mentale conditie en eerder herstellen van een fysieke terugval.
- Negatieve ervaringen zijn dat mensen met een motorische beperking die geen gebruik maken van een rolstoel zich niet altijd begrepen voelen als zij oefeningen niet kunnen uitvoeren, of door begeleiders op een kinderlijke manier worden toegesproken.
- Sporten in een veilige omgeving is erg belangrijk voor mensen met een motorische beperking. Dit betekent ook dat zij niet worden overgehaald om dingen te doen die zij niet willen of kunnen.

De meeste van de tien deelnemers zijn actief op het gebied van sport en bewegen. De sporten die door hen worden beoefend zijn zwemmen, aangepaste fitness in de Hoogstraat, zaal en/of balsporten in de Hoogstraat, roeien, hardlopen, (lange afstand) wandelen, fietsen en Atacoya (aangepaste bewegingsactiviteit op muziek). Een van de deelnemers gaat wekelijks naar een club waar wisselende aangepaste (bal)spelen worden gedaan.

Een aantal deelnemers heeft vanaf hun jeugd al veel gesport en is dat blijven doen, ook na het optreden (of verergeren) van hun aandoening of ziekte. Andere deelnemers zijn juist gaan sporten nadat ze fysieke problemen kregen en vanuit de revalidatie werden gestimuleerd om te gaan sporten en veel te bewegen. Eén deelnemer sport niet meer. Zij zou heel graag willen zwemmen maar kan dat niet (meer) omdat de lift van het zwembadgebouw kapot is en het bad zelf ook niet goed toegankelijk is. Er is wel een traplift, maar die is niet zelfstandig te gebruiken wanneer iemand ook een rollator nodig heeft. Hulp van vrijwilligers is er onvoldoende.

Bij de keuze voor een sport speelt voor veel mensen naast de beschikbaarheid in de buurt ook de veiligheid een rol. Daar bedoelen de deelnemers de fysieke veiligheid mee, maar ook dat zij niet worden overgehaald om activiteiten uit te voeren die zij niet willen of kunnen. Daar is begrip van de trainer en medesporters voor nodig omdat het niet prettig is als je als sporter met een beperking steeds moet vertellen waarom je bepaalde dingen niet mee kunt doen. Ook deelnemers met afasie (spraakprobleem) sporten liever in een omgeving die begrijpt wat dit betekent. Volgens de deelnemers is het soms wel lastig om aan medesporters zonder beperkingen uit te leggen dat zij dingen niet kunnen omdat hun beperking niet altijd direct zichtbaar is. Andere mensen vergeten het dan ook steeds weer. Wat dat betreft is volgens de deelnemers een zichtbare beperking soms makkelijkere zodat direct duidelijk is dat iemand niet alles kan.

De motorische beperkingen van de deelnemers maken het lastig om aan een teamsport mee te doen en daarom hebben de meeste van hen gekozen voor een individuele sport. Enkele deelnemers zouden eigenlijk wel graag een teamsport beoefenen, ook omdat daar vaak een competitie-element in zit. Er zijn wel mogelijkheden om aangepaste teamsporten te beoefenen en een aantal deelnemers doet dit ook en vindt dat leuk. Andere deelnemers vinden juist dat er dan zo'n stempel op hen wordt gedrukt. Een teamsport brengt wel meer sociale contacten met zich mee, wat door veel mensen belangrijk wordt gevonden. Het is volgen deelnemers leuk om lotgenoten of in ieder geval gelijkgestemden te ontmoeten. Dat hoeven zeker niet allemaal mensen met dezelfde beperking te zijn.

“Dat vind ik juist leuk die diversiteit. Maar ik vind het wel heel belangrijk dat het ingericht is op mensen met een beperking, want dan is zowel de sportinstructeur als de apparatuur, indien van toepassing, aangepast op mij en mijn groepsgenoten.”

De deelnemers hebben nu allemaal plezier in het bewegen en ervaren dat zij zich door sport beter voelen, een betere conditie hebben, bepaalde (vergeten) spieren weer gebruiken en eerder herstellen van een fysieke terugval. Ook geven zij aan dat het door te bewegen en te sporten makkelijker is hun leven in te delen in actieve en rustige momenten. Een van de deelnemers geeft aan na jaren weer te kunnen werken, nadat hij door middel van sport in een betere conditie was gekomen.

Als negatieve ervaring met sport noemen enkele deelnemers dat zij wel eens bij een reguliere vereniging proeflessen hebben gevolgd, maar zich daar niet begrepen voelde als zij bepaalde oefeningen niet mee konden doen. Daardoor voelden zij zich minder geaccepteerd. Andere deelnemers zijn om die reden nooit naar een reguliere sportvoorziening toe gegaan, omdat zij er van tevoren al tegenop op zagen om hiervoor ‘te slecht’ te zijn, of om als ‘anders’ te worden gezien. Deelnemers aan een aangepaste sportvorm hebben wel eens de ervaring gehad dat er door de begeleiders op een vervelende, kinderlijke manier tegen hun gepraat werd.

Een aantal deelnemers geeft aan dat zij soms het gevoel hebben ‘ertussen in’ te zitten. Met een reguliere sport kunnen zij niet goed meekomen omdat het tempo daar vaak te hoog ligt of omdat hun coördinatie of conditie tekort schiet, maar een ‘gehandicaptensport’ past ook niet echt bij hen. De aangepaste sport in het revalidatiecentrum (de Hoogstraat) wordt door een aantal deelnemers als heel prettig ervaren. Daar wordt echt gesport (fitness, balsporten, etc.) en kan iedereen die dat nodig heeft even aan de kant gaan zitten zonder dat medesporters raar opkijken. Voor iemand die een oefening niet kan doen, wordt door de trainer een alternatief bedacht.

7.2 Motieven om te sporten en te bewegen

- Motivatie om te sporten is naast het plezier hebben vooral conditie opbouwen en het soepel houden van het lichaam en de spieren.
- Sport kan bijdragen aan het leren omgaan met chronische pijn.
- Sport heeft een brede (maatschappelijke) waarde, mensen met een motorische beperking kunnen door hun verbeterde conditie soms weer (meer) werken.

De redenen die deelnemers noemen om te sporten zijn naast het plezier hebben vooral conditie opbouwen en het soepel houden van het lichaam en de spieren. De deelnemers stellen dat zij door hun beperking vaak al minder buiten de deur komen en dat sport een manier is om dat te doorbreken en te compenseren. Sport wordt door hen ook belangrijk gevonden om de mentale conditie op te bouwen. Door sport leer je te verliezen, de beperkingen van je lichaam te accepteren en door te zetten. Dat zijn allemaal dingen die in het dagelijkse leven ook van pas komen. Een andere deelnemer geeft aan dat hij door het sporten anders heeft leren omgaan met de dagelijkse pijn. Meer bewegen biedt afleiding en hierdoor wordt de pijnbeleving anders. Het bewegen en sporten is destijds aangeraden door een psycholoog waar de deelnemer in behandeling kwam voor chronische pijn en een burn-out. Inmiddels zou deze deelnemer het sporten niet meer kunnen missen.

Sport geeft de deelnemers over het algemeen veel voldoening en het geeft een aantal ook ‘het gevoel ergens bij te horen’. Andere deelnemers vinden dat laatste aspect minder belangrijk.

De deelnemer die niet meer kan zwemmen mist het bewegen heel erg en ervaart dat het ten koste gaat van de conditie.

Een andere deelnemer benadrukt het maatschappelijke belang van sport en bewegen door mensen met een beperking.

“Ja, ik ben volledig afgekeurd maar ontvang geen geld van het UWV omdat ik mezelf bedruip. Dat heeft allemaal met de manier van sporten en invulling te maken, die me bijgebracht is om het op een juiste manier te doen.”

7.3 Belemmeringen bij sport en bewegen

- Het vervoer is soms een belemmering bij het sporten, net als het ontbreken van vrijwilligers.
- Toegankelijkheid van sportvoorzieningen is voor mensen met een motorische beperking soms belemmerend; dat kan gaan over een ontbrekende lift maar ook over de temperatuur van het zwemwater en de uren waarop (aangepast) kan worden gesport.
- Het gebrek aan financiële middelen maakt sporten voor mensen met een motorische beperking soms moeilijk en het is niet altijd duidelijk waar mensen met vragen over sporten en bijbehorende (financiële) regelingen terecht kunnen.
- Wijk- of buurtteams weten over het algemeen nog weinig over (aangepaste) sport.

Vervoer

De afstand tot een sportgelegenheid speelt bij veel deelnemers een rol bij het kunnen sporten. De reistijd moet niet te lang zijn en het moet niet te veel energie kosten om ergens naar toe te gaan, omdat iemand met een beperking anders geen energie overhoudt voor het sporten. Enkele deelnemers hebben een eigen auto, anderen een (elektrische) fiets en een aantal deelnemers maakt gebruik van regiotaxi en Valys. Het wordt gewaardeerd dat deze laatste voorzieningen er zijn, maar deelnemers geven aan dat er in de praktijk nog wel eens iets mis gaat. Voor afspraken in het ziekenhuis waar je echt op tijd moet zijn vinden zij het een onhandig systeem. Het kost veel tijd omdat meerdere mensen van verschillende locaties moeten worden opgehaald en chauffeurs ook een half uur eerder of later mogen komen.

“Ze rijden het ziekenhuis gewoon voorbij. De chauffeur zegt: ‘Nee, die jongen moet om negen uur op zijn werk zijn’. Ik zeg, ‘Ja, maar ik moet om negen uur in het ziekenhuis zijn.’ Ik zeg: ‘Dan kan je toch niet twee mensen in één taxi zetten?’”

Er zijn ook positieve geluiden over de regiotaxi en het feit dat er iets aan vervoer is geregeld.

“Het kost wel tijd maar als je niet altijd je familie of vrienden wilt belasten met jouw vervoer kun je er toch goed gebruik van maken.”

Vrijwilligers

Zwemmen is vaak een geschikte beweegvorm voor mensen met een motorische beperking omdat bewegen in het water gemakkelijk gaat en ontspanning biedt. Een klein aantal deelnemers is voor het zwemmen echter afhankelijk van vrijwilligers die hen helpen met omkleden en dat is een belemmering. Het is moeilijk om mensen te vinden die dat structureel willen doen en deelnemers vinden het niet altijd prettig.

“Dat zwemmen heb ik op veel latere leeftijd weer proberen op te pakken, maar het gedoe van aan en uitkleden dat vind ik, ook al heb ik daar hulp bij, dan vind ik het nog steeds te veel gedoe. Dus voor mij hoeft het eigenlijk niet meer.”

Toegankelijkheid

De toegankelijkheid van een sportvoorziening of gebouw kan een belemmering zijn, hoewel het bij de deelnemers van dit groeps gesprek minder een rol speelt dan bij sporters die een rolstoel gebruiken. Het ontbreken van een lift in een gebouw of van een geschikte voorziening om in en uit het water te komen maakt het sporten soms wel erg moeilijk. Ook de watertemperatuur noemen deelnemers als mogelijke belemmering, omdat die met name voor mensen met spierspasmen redelijk hoog moet zijn en niet ieder zwembad genoeg verwarmd is. Voor werkende mensen met een motorische beperking is het tijdstip van het aangepaste sport en beweegaanbod wel eens een probleem. De sporten worden meestal overdag aangeboden en voor werkende mensen is dat lastig of onmogelijk.

Financieel

Ook het gebrek aan financiële middelen maakt het sporten soms moeilijk. Mensen met een motorische beperking hebben vaak een laag inkomen omdat zij minder werkvermogen hebben en sporten is voor hen relatief duur. Zeker wanneer speciale begeleiding nodig is bij het sporten wordt het kostbaar. Maar ook een regulier zwemkaartje kost vijf euro, dat is voor drie keer per week moeilijk op te brengen. Binnen de gemeenten zijn wel speciale kortingspassen te krijgen. Niet alle deelnemers zijn hiervan goed op de hoogte of weten niet waar en hoe ze zo'n pas kunnen aan vragen. Een andere deelnemer geeft aan dat het ook wel wat moeite kost om zo'n pas te krijgen.

“Er werd gezegd dat mijn bruto inkomen er net boven zat. Maar toen heb ik gezegd kijk nu eens naar mijn betalingscapaciteit, daar moet je vanuit gaan. Toen zijn ze toch maar even gaan kijken. Je moet wel met de billen bloot en vriendelijk assertief blijven.”

Informatie soms moeilijk te vinden

Voor meerdere deelnemers is niet altijd duidelijk waar zij met vragen terecht kunnen, het is vaak zoeken en dat kost veel energie, iets dat mensen met een motorische beperking niet altijd hebben. Na de revalidatieperiode moet iemand veel zelf uitzoeken. Dat is moeilijk en kost heel veel tijd.

“Eigenlijk zit je dan te wachten op persoonlijk maatwerk, dat iemand naast je de regelingen uitlegt en de mogelijkheden aangeeft. En niet zoals, wat je hier nu hoort, dat het via via gaat, en dat je overal maar wat hoort en denkt: oh ja, dat kan ook nog, en daar moet ik ook achteraan. En dan weet je uiteindelijk nog niet of je overal achteraan bent gegaan.”

Een van de deelnemers geeft aan dat professionals in niet aangeboren hersenletsel (NAH) kunnen helpen bij zaken rondom administratie en (financiële) regelingen bij de gemeente. Een ander verwijst naar de site van Meerkosten.nl, waar je goed kunt zien wat allemaal (ook in het kader van sport) kan worden opgevoerd bij de belastingdienst, en naar Stichting MEE. Ook wijkteams kunnen helpen bij het vinden van (onder andere) een betaalbare sportvoorziening, net als buurtsportcoaches of gemeenten. De aanwezige deelnemers merken op dat de wijk- of buurtteams over het algemeen nog weinig weten over sport.

7.4 Behoeften ten aanzien van sport en bewegen

- Er is behoefte aan meer geschikt aanbod in de buurt en gemeenten zouden meer mogelijkheden moeten bieden; goede voorbeelden uitdragen zou daarbij kunnen helpen.
- Sport door mensen met een beperking zou beter zichtbaar moeten zijn.

Er is behoefte aan meer geschikt aanbod in de buurt voor sporters met een motorische beperking. Het zou volgens de deelnemers mooi zijn als ieder regulier sportteam bijvoorbeeld een bepaald percentage sporters met een beperking zou opnemen. Ook de toegankelijkheid van sportvoorzieningen moet beter.

Daarnaast geven meerdere deelnemers aan dat begrip van de omgeving erg belangrijk is. Dat begrip is op meerdere terreinen van belang. Er moet ten eerste begrip zijn voor de beperkingen die iemand heeft en de dingen die iemand niet meer kan. Maar het is volgens de deelnemers ook belangrijk dat mensen begrijpen hoe belangrijk sport kan zijn voor iemand met een motorische beperking en dat het voor hen ondanks allerlei obstakels belangrijk is om te blijven sporten. De deelnemers zien mensen met beperkingen in hun omgeving nog wel eens afhaken bij sport en erkennen dat blijven bewegen doorzettingsvermogen vraagt.

De deelnemers zijn van mening dat sport door mensen met een (motorische) beperking beter zichtbaar zou moeten zijn in de maatschappij.

“Ik zou meer zichtbaarheid in de maatschappij willen. Dus ook meer tv uitzendingen. Ik bedoel, de Invictus Games, ik weet niet wie het gevolgd heeft, maar die Britten doen dat zo goed, daar kan je gewoon van genieten van die sporters”.

7.5 Hoe kan verschil tussen behoeften en mogelijkheden worden overbrugd

- Veel beweegvormen kunnen eigenlijk eenvoudig geschikt worden gemaakt voor mensen met een motorische beperking.
- De website met informatie over aangepast sporten moeten worden ontwikkeld in samenspraak met de doelgroep zelf.
- Evenementen waar sporters met en zonder beperkingen samen aan mee kunnen doen zijn geschikt om sporten door mensen met een beperking zichtbaar te maken in de maatschappij.
- In de opleiding van artsen en andere zorgverleners moet meer aandacht worden besteed aan het gezondheidsbelang van bewegen voor mensen met een motorische beperking.

Aanpassen van reguliere sport en beweegvormen

Een deelnemer geeft aan dat veel beweegvormen eigenlijk eenvoudig geschikt kunnen worden gemaakt voor mensen met een motorische beperking. Dat vraagt een trainer met kennis van zaken en de bereidheid het beweegprogramma iets aan te passen. Als voorbeeld wordt yoga genoemd dat voor mensen met een motorische beperking vaak beter is uit te voeren als eerst alle oefeningen in zit worden afgerond en daarna alle oefeningen in stand. De voortdurende afwisseling van houdingen die in reguliere yoga wordt gebruikt is moeilijk en extra belastend voor iemand met een motorische beperking. Andere beweegvormen zoals dansen zijn goed uitvoerbaar voor mensen met een motorische beperking als het tempo net iets lager ligt en ruimere rustpauzes worden ingebouwd. Het is ook prettig als de trainer of docent alternatieven weet voor de oefeningen die iemand echt niet kan uitvoeren.

“Het bijzondere bij de groep Herstel en Balans is dat er rekening wordt gehouden met beperkingen, wat zich onder meer vertaalt in een lagere nethoogte en het individueel toestaan dat de volleybal één maal mag stuiten. Maatwerk en afstemming op persoonlijke kwaliteit is aan de orde” (schriftelijke bijdrage).

Een trainer met kennis van zaken die rekening houdt met de beperkingen van iemand is dus heel belangrijk. De deelnemers benadrukken dat ze als volwassen mensen willen worden behandeld.

Uitdragen van goede voorbeelden

Gemeenten zouden volgens de deelnemers meer mogelijkheden aan mensen met een beperking moeten bieden om te sporten. Dat betekent ook dat sportvoorzieningen toegankelijk moeten zijn en dat er bijvoorbeeld een lift is om mensen in en uit het zwembad te tillen. Het aandragen van goede voorbeelden aan een gemeente via bijvoorbeeld de WMO-adviesraden kan wellicht invloed hebben. De deelnemers opperen dat er bij de Hoogstraat ook wel eens een promotiefilm zou kunnen worden gemaakt die vervolgens aan gemeenten kan worden gestuurd. Daarmee kan worden getoond wat er allemaal mogelijk is, want dat is bij veel mensen helemaal onbekend.

“Er is hier meer begeleiding en ze weten wat ze doen. In het ergste geval is er een revalidatiearts in de buurt.” (schriftelijke bijdrage)

Het zou een mooie illustratie zijn van de mogelijkheid dat mensen ook als niet revalidant in het revalidatiecentrum kunnen blijven sporten. Want verder worden er volgens de deelnemers veel dingen wegbezuinigd of niet voortgezet omdat er te weinig deelnemers zijn. Ook vinden de deelnemers dat het bekender moet zijn waar iemand allemaal aangepast kan sporten, bijvoorbeeld via nieuwsbulletins van gemeenten, of via een website.

Goede informatievoorziening in overleg met de doelgroep

Op de website UniekSporten.nl, kan via de postcode worden gezocht naar aangepaste sporten in de buurt. Deze site vinden de deelnemers een goed begin, maar de informatie die er op staat is nog erg minimaal. Voor deelnemers die een sport zoeken is het heel belangrijk dat de inhoud van de sportvorm goed wordt beschreven, dat duidelijk is wie het begeleidt en wat de ervaring van deze persoon is, welke kleding of schoeisel nodig is, of het gebouw rolstoeltoegankelijk is, of er een aangepast toilet is, etc. Dat zijn allemaal dingen die mensen graag van tevoren willen weten. Er staat vaak wel een telefoonnummer op de website, maar het is voor veel mensen toch een drempel om voor dit soort vragen te moeten bellen. Deze informatie zou makkelijk op de website kunnen staan, eventueel aangevuld met reviews van deelnemers met beperkingen. Dan zou het voor mensen met een beperking laagdrempeliger zijn om eens iets nieuws te proberen. De website van UniekSporten.nl zou eigenlijk eens verder moeten worden ontwikkeld in samenspraak met de doelgroep zelf.

Organiseren van evenementen

De deelnemers vinden dat evenementen waar sporters met en zonder een (motorische) beperking allebei aan mee kunnen doen, heel geschikt zijn om met elkaar in contact te komen en te laten zien dat ook mensen met een beperking prima kunnen sporten. Als voorbeeld wordt de FC Utrecht Fun Run genoemd. Hier deden ‘gewone’ hardlopers aan mee, maar ook lopers met een beperking, mensen in een rolstoel, op een handbike of een duo-fiets. Dit soort evenementen zouden er vaker moeten zijn. Dit kan ook mensen met beperkingen die nu niet willen sporten misschien stimuleren om ook meer te gaan bewegen of te gaan sporten.

Meer aandacht voor relevantie van sport en bewegen vanuit de medische wereld

Een deelnemer is van mening dat behandelend artsen en instanties meer 'zachte dwang' zouden mogen hanteren bij mensen die niet sporten. Sport en bewegen wordt volgens deelnemers nog te weinig gestimuleerd, terwijl bewegen voor heel veel mensen heel goed is. Een deelnemer vertelt dat hij wel een pijnbehandeling kreeg met medicatie en pijneducatie, maar er werd niet op de positieve effecten van sport gewezen. Dat gebeurde pas na een opname in het revalidatiecentrum. De deelnemers vinden dat er in de opleiding van artsen meer aandacht aan het belang van bewegen moet worden besteed. Het zou voor veel mensen stimulerend werken als een arts gericht advies geeft om meer te bewegen en deelnemers geven aan dat er voor iedereen wel een (aangepaste) vorm van bewegen te vinden is. Om het sporten te stimuleren bij mensen met een motorische beperking die nu onvoldoende bewegen, zou een systeem van sportmaatjes goed kunnen werken. Probleem is dan wel dat er iemand in de buurt moet wonen.

Attitude van de sporter zelf

Tenslotte geven deelnemers aan dat de eigen houding en instelling belangrijk is in het hele leven, maar zeker ook bij het sporten om de belemmeringen die er soms zijn te kunnen oplossen.

“Chronisch positief zijn helpt”

Referenties

- Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking, oktober 2017. Factsheet Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. Utrecht: Mulier Instituut.
- De Hollander, E.L, Duijf, M. 2017. Mensen met een lichamelijke beperking: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen. <https://www.allesoversport.nl/artikel/mensen-met-een-lichamelijke-beperking-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>
- Gezondheidsraad (2017) Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad; publicatienr. 2017/08.
- Groot, J. de & Bogaerde, B. van den (2013) Sportparticipatie van jongeren met een auditieve beperking. Thesis Hogeschool Utrecht.
- Hoogendoorn, M.P. & Hollander, E.L. de (2016) Belemmeringen en drijfveren bij sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. RIVM: Bilthoven.
- Kappen, H., Verkaik, R., Langelaan, M. & Boeije, H. (2018) Zien en gezien worden: aard en omvang van ervaren belemmeringen, behoeften en gewenste oplossingen voor participatie van mensen met een visuele beperking. Nivel: Utrecht.
- Leemrijse, C.J. & Schoenmakers, T.M. (2016) Kennissynthese: sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap: zinvol en effectief? Utrecht: NIVEL.
- Poel, H. van der, Hoeijmakers, R., Pulles, I. & Tiessen-Raaphorst, A. (2018) Rapportage sport 2018, Den Haag: SCP.
- Stam, W. van, Lindert, C. van, Brandsema, A. (2018) Voortgangsrapportage Monitor Sport en Bewegen in de Buurt 2018. Utrecht: Mulier Instituut.
- www.onlyfriends.nl/only-friends
- www.grenzeloos-actief.nl/news/algemeen/mensen-met-een-auditieve-beperking-komen-bij-elkaar-tijdens-de-meet-up-18171

Bijlage A Topiclijst voor focusgroepen

In deze topiclijst staan per onderzoeksvraag de topics beschreven. De topics staan als vragen geformuleerd, maar de bedoeling was dat mensen op elkaar reageerden en aanvulden. Insteek was een *groeps gesprek*. De volgorde van de topics is daarom niet altijd aangehouden zoals op de topiclijst en ook de formulering van de vragen varieerde.

Vraag 1

Wat zijn de ervaringen van mensen met een lichamelijke beperking (motorisch, visueel en auditief) met sporten en bewegen?

Voorstelrondje:

- Wat is uw naam? Uw leeftijd?
- Doet u aan sport?
- Zoja, welke vorm van sport of bewegen doet u, hoe vaak, in welk verband?
(*reguliere/specifieke vereniging? zelf? alleen of met maatje*)

Alleen voor het groeps gesprek met mensen met een visuele beperking:

- Bent u blind of slechtziend?
- Bent u altijd al blind/slechtziend geweest of later geworden?

Voor sporters:

- Hoe lang sport u al?
- Hoe heeft u een sport gevonden die bij u past, of die voor u mogelijk was om te beoefenen? Wat waren de criteria om deze sport te kiezen? Was het uw eerste voorkeur? Heeft u eerst iets anders geprobeerd?
- Welke goed voorbeelden van sport voor mensen met een auditieve/visuele/motorische beperking kent u? Welke zou u aanraden aan collega sporters met een beperking?

Voor niet-sporters:

- Heeft u wel eens gesport?
- Waarom bent u daar mee opgehouden?

Beiden:

- Hoe vindt u sporten/bewegen?
- Wat betekent sporten voor u?
- Hoe voelt u zich tijdens en na het sporten?
- Wilt u verder iets vertellen over uw ervaringen met sport en bewegen?

Vraag 2

Welke motieven hebben mensen met een lichamelijke beperking om te sporten en te bewegen?

Voor sporters:

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

Voor niet-sporters:

- Hoe is dat voor de niet-sporters, wat is voor u de reden om niet aan sport te doen?
- (bv. houd niet sport/bewegen, geen zin, te vermoeiend, gezondheidsklachten, slechter ervaringen met sport)
- Sport u niet omdat u dat niet wilt/niet leuk vindt of zou u eigenlijk wel graag willen sporten?
- Als u eigenlijk wel zou willen sporten of bewegen, wat is dan de reden om dat toch niet te doen? En wat zou de reden zijn om wel te gaan sporten?
- Zijn genoemde redenen (bv. bereikbaarheid, kosten, geen geschikte sport, veiligheid) de enige/belangrijkste belemmeringen of is ook nog een andere, onderliggende reden? (Angst? Onzekerheid, ongemak? Oordeel /bezorgdheid van anderen? Zichtbaarheid van de beperking voor andere sporters?)

Vraag 3

Welke belemmeringen ervaren mensen met een lichamelijke beperking wanneer ze willen sporten en bewegen?

- Wat zijn voor u 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 uw beperking te maken hebben?
- Hoe gaat u met deze belemmeringen om?
- Zijn deze belemmeringen overkomelijk? Hoe doen de andere aanwezigen dat? Wat hebben zij als oplossingen gevonden?

Vraag 4

Wat zijn de behoeften en hoe kunnen volgens mensen met een lichamelijke beperking zelf de mogelijke verschillen tussen behoeften en mogelijkheden om te sporten worden overbrugd?

- Wat zou u graag willen wat betreft sport- en bewegen? Waar heeft u behoefte aan?
(meer specifieke sportverenigingen? Betere aansluiting bij reguliere sport? Betere begeleiding? Wedstrijdsport?)
- Wat zou er volgens u moeten gebeuren om sport- en bewegen voor mensen met een visuele beperking makkelijker/leuker/beter te maken?
 - Op welke behoeften wordt goed ingespeeld?

- Welke goede voorbeelden ken je van sportaanbieders of van andere mensen met een visuele beperking die naar behoefte kunnen sporten? Wat maakt daar het verschil?
- Hoe zou dat kunnen?
 - 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,)

Bijlage B Overzicht vervoersregelingen

Vervoersregelingen

De **sportvervoersregeling** is een tegemoetkoming in de kilometers voor het sportvervoer van mensen met een handicap. Het is bedoeld voor teamsporters met een ernstige (lichamelijke) beperking die een teamsport beoefenen bij een sportbond. Zo kunnen de teamsporters met een ernstige (lichamelijke) beperking gezamenlijk trainen en aan competities deelnemen door het hele land. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport financiert de sportvervoersregeling. Stichting Special Heroes Nederland kent de vervoersregeling op basis van criteria toe. Transvision is het vervoersbedrijf dat het sportvervoer uitvoert.

Valys is voor vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. Wanneer iemand meer dan 5 OV-zones van het woonadres moet reizen kan Valys worden gebruikt. Voor vervoer dichterbij is de gemeente verantwoordelijk. Elke pashouder krijgt (in 2017) een persoonlijk kilometerbudget van 600 kilometer per jaar. Dit budget is voor vervoer per (deel)taxi buiten de eigen regio.

Regiotaxi is een openbare vervoersdienst voor iedereen die niet met het gewone openbare vervoer kan reizen. Dus ook voor mensen die gebruik maken van een rolstoel of scootmobiel. De Regiotaxi brengt iemand van deur tot deur, van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. Voor reizigers die regelmatig de Regiotaxi gebruiken is er binnen elke gemeente een speciale klantenpas. Voor reizigers met een **Wmo-indicatie** van hun gemeente geldt een aangepast tarief. Deze tarieven verschillen per gemeente.

De **Dirk Kuijt foundation** stelt voor clubvervoer een bus beschikbaar, maar daar kan alleen een heel team gebruik van maken, bijvoorbeeld voor een toernooi.