

Factsheet

Maak sporten en bewegen voor iedereen met een beperking mogelijk!

Sport en bewegen is niet alleen leuk om te doen, het heeft ook een positieve invloed op de gezondheid, het is goed voor het zelfvertrouwen en sociale contacten. Voor mensen met een beperking is het nog niet vanzelfsprekend om dichtbij huis passend sport- en beweegaanbod te vinden. De sport- en beweegdeelname blijft achter in vergelijking met mensen zonder beperking. Veel partijen werken (regionaal) samen om gehandicaptensport op een hoger plan te tillen en veel sportaanbieders hebben passend aanbod. Er is inzicht in de drijfveren en belemmeringen van mensen met een beperking als het gaat om sport en bewegen. Waar liggen dan nog mogelijkheden tot verbetering? Lees meer in deze factsheet over feiten en cijfers, tools, interventies en praktijkvoorbeelden.

Goede voorbeelden regionale samenwerking

Het Steunpunt Aangepast Sporten Midden-Brabant is sinds 1996 onderdeel van één van de grotere sportstimuleringsbureaus van Nederland. De gemeente Tilburg biedt onderdak en trekt de kar. Maar waag het niet nog van een Tilburgs project te spreken. "Daarvoor zijn de samenwerkingspartners ons te lief. Hier wordt écht gemeenteoverstijgend gedacht." ([Magazine Grenzeloos actief, 2016](#)).

De gemeenten Rivierenland financieren Uniek Sporten. Doel is dat buurtsportcoaches, welzijnspartijen, Wmo-consulenten en sociale wijkteams als ook artsen en fysiotherapeuten de website Uniek Sporten kennen, zodat zij potentiële sporters met een beperking kunnen adviseren passend aanbod te kunnen vinden. "Uniek Sporten is bedoeld om uit te groeien tot één herkenbaar landelijk sportservicepunt." ([Magazine Grenzeloos actief, 2016](#)).

Er zijn nog meer mooie voorbeelden over samenwerking tussen verschillende partijen om sport en bewegen voor mensen met een beperking mogelijk te maken. In het [magazine Grenzeloos actief](#) is er aandacht voor de samenwerking in regio's, het sport- en beweegaanbod en het plezier van sporters met een beperking. Dit [kaartje](#) geeft een overzicht van samenwerkingsverbanden aangepast sporten.

Aantal mensen met een beperking

- Ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking heeft een matige of ernstige beperking.
- In Nederland leven 1.600.000 mensen met een lichamelijke beperking*.
- In Nederland leven 142.000 mensen met een verstandelijke beperking**.

**Mensen met een lichamelijke beperking betreft 12-79 jaar.*

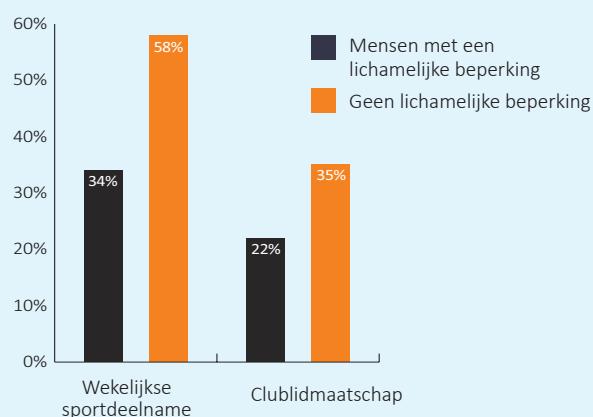
***Mensen met verstandelijke beperking betreft de gehele bevolking.*

Bij een lichamelijke beperking wordt onderscheid gemaakt tussen een motorische, visuele en auditieve beperking. Een motorische beperking is een beperking in het bewegen als gevolg van een ongeluk, ziekte of aangeboren afwijking. Denk aan een spierstoornis, een amputatie, of verlamming van ledematen. Wanneer iemand blind of slechtziend is dan is er sprake van een visuele beperking. En een auditieve beperking betekent dat iemand doof of slechthorend is.

Sport- en beweegdeelname en meest beoefende sporten

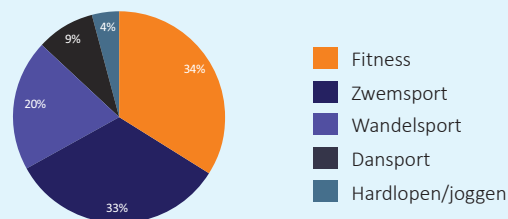
De sport- en beweegdeelname van mensen met een lichamelijke beperking blijft flink achter bij mensen zonder beperking. Er zijn geen actuele cijfers beschikbaar van sport- en beweegdeelname door mensen met een verstandelijke beperking. Uit een meting in 2012 bleek dat een derde van de sporters met een verstandelijke beperking lid was van een sportvereniging (36%). Dat was lager dan sporters zonder beperking. (Monitor (On)beperkt Sportief, op basis van panel Samen Leven, 2013). Het aantal initiatieven voor sport- en beweegaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking lijkt in verhouding hoger dan de initiatieven voor sport- en beweegaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking. Ondanks het feit dat de groep mensen met een verstandelijke beperking veel kleiner is.

Percentage wekelijkse sportdeelname



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014.

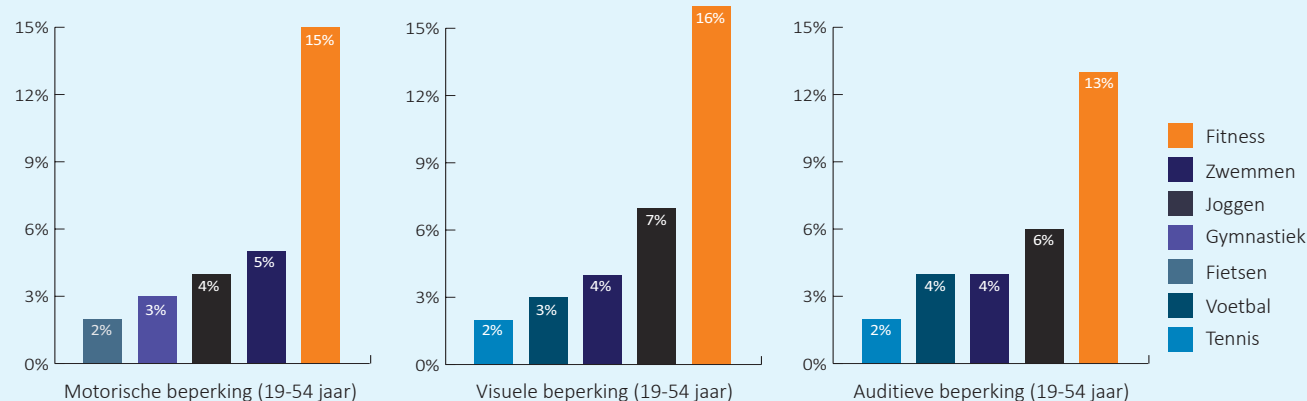
Top 5 meest sportieve activiteiten



Mensen met een verstandelijke beperking (aangegeven door vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking)

Bron: Heijden, A. van, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mullier Instituut.

Top 5 meest beoefende sporten

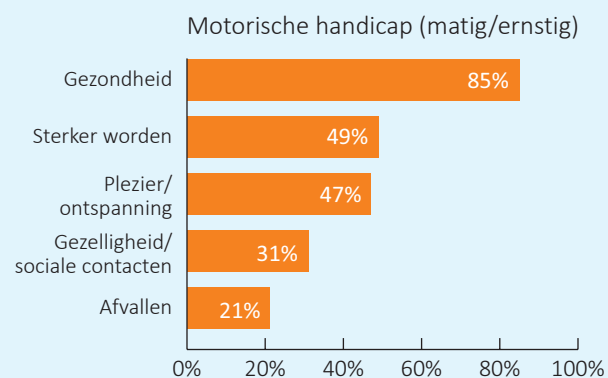


Bron: Hollander, E. de, Milder, I. & Proper, K. (2015). Beweg- en sportgedrag van mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking. Bilthoven: RIVM.

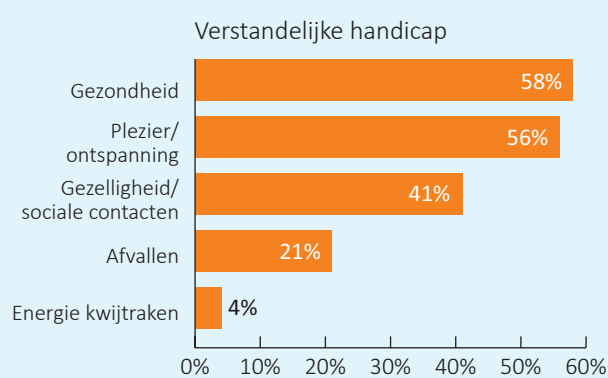
Belangrijkste drijfveren en belemmeringen

De stap naar sport en bewegen is niet altijd even makkelijk. Voor iemand met een beperking is niet alleen de vraag "Waar kan ik sporten?" van belang maar eerder "Kan ik wel sporten?" en "Is er goede begeleiding?". Uit recent onderzoek van RIVM blijkt dat fitheid, vermoeidheid en pijn vaak een belemmering vormen om mee te doen met sport en bewegen. Verbeteren van je fysieke mogelijkheden of je persoonlijke mogelijkheden ontdekken, zijn voorbeelden van motieven om te gaan sporten en bewegen.

Top 5 motieven om te sporten

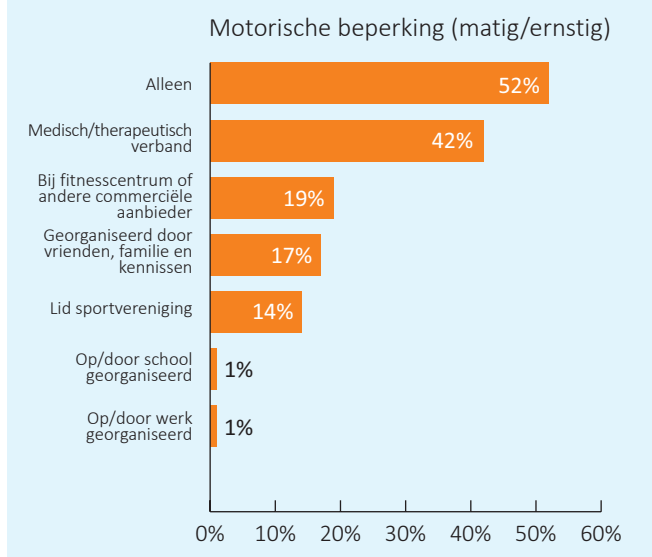


Top 5 motieven om te sporten



Bron: Heijden, A. van, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mullier Instituut.

In welke vorm sporten mensen met een beperking?



In welke vorm sporten mensen met een beperking?

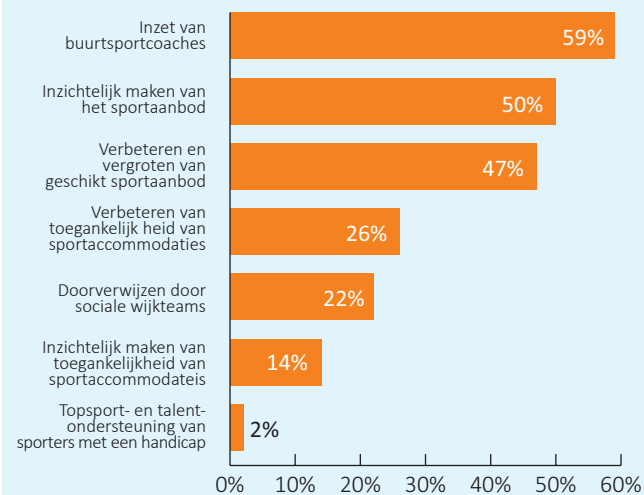


Bron: Heijden, A. van, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mullier Instituut.

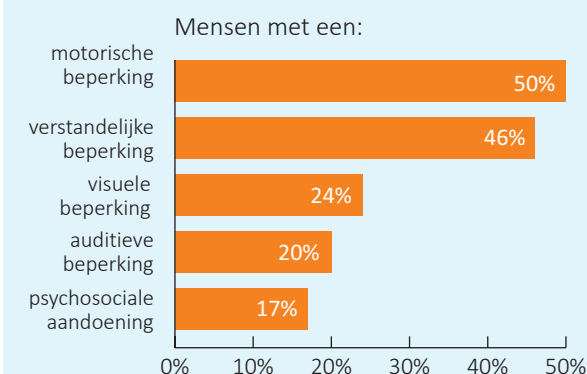
Inzet gemeenten gehandicaptensport

Gemeenten richten zich bij sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking vooral op de inzet van buurtsportcoaches, het inzichtelijk maken van het aanbod en het verbeteren en vergroten van het sport- en beweegaanbod. Bekijk hier het profiel van een buurtsportcoach gehandicaptensport.

Percentage gemeenten dat voor mensen met een beperking uitvoering geeft door



Percentage buurtsportcoaches dat actief is voor



Bron: Lindert, C. van, Terpstra, N., Pulles, I. & Schootemeijer, S. (2016). Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies. Utrecht: Mullier Instituut.

Voorbeeld gemeentelijk beleid

Een voorbeeld van een gemeente die zich in haar beleid richt op gehandicaptensport is de gemeente Den Haag. De komende vier jaar heeft zij speciale aandacht voor sporten op maat voor leeftijdsgroepen en voor Hagenaars met een beperking. Een wijksporaanpak waardoor bewoners van alle wijken evenveel kansen hebben om mee te doen aan sportactiviteiten. Centraal in het integrale beleid voor mensen met een beperking staat het werken aan een inclusieve samenleving (het in 2016 geratificeerde “VN verdrag voor mensen met een handicap”) waarin het Hagenaars met een beperking mogelijk wordt gemaakt om zo volwaardig en gelijkwaardig aan de samenleving deel te nemen.

Organisaties en netwerken

Landelijke stimuleringsprogramma's hebben een deel van de doelgroep (kinderen in het speciaal onderwijs en mensen met een verstandelijke beperking vanuit de gehandicaptenzorg en de revalidatie) bereikt, maar dit is slechts een klein deel van de totale doelgroep. De groep mensen met een lichamelijke beperking is het grootst en meest divers van aard en deze groep wordt niet of nauwelijks bereikt. Daarnaast blijkt de vraag naar sport- en beweegaanbod versnipperd door de grote diversiteit van de beperkingen, het ontbreken van één specifieke vindplaats en de diversiteit van de sportieve wensen van de doelgroep.

Om die reden vraagt gehandicaptensport om regionale samenwerking. Hierbij kun je denken aan samenwerking van gemeenten, en aan sectoren zoals zorg, revalidatie, onderwijs, welzijn en sport. Zoek binnen je eigen gemeente ook eens het contact met een beleidsmedewerker sociaal domein of onderwijs om de mogelijkheden van samenwerking te bespreken. Ga bijvoorbeeld in gesprek hoe WMO-gelden ingezet kunnen worden voor sporthulpmiddelen. Vier logische stappen tot regionale samenwerking staan in dit [stappenplan Grenzeloos actief](#) inclusief tips op een rij.

Succesvolle interventies

Er zijn verschillende aanpakken die zich richten op mensen met een beperking. Hieronder volgt een beknopt overzicht met succesvolle en erkende interventies die lokaal in te zetten zijn. Voor een volledig en actueel overzicht kijk op de [website](#).

[Kies je aangepaste sport](#) is een programma dat erop gericht is om mensen met een beperking, van 6 jaar tot 65 jaar structureel deel te laten nemen aan beweegactiviteiten door hen op laagdrempelige wijze kennis te laten maken met bewegen.

[Iedereen kan sporten](#) is een methode voor het creëren (stimuleren en vergroten) van aangepast (en/of geïntegreerd) sportaanbod bij sportverenigingen voor mensen met een beperking.

[Zo kan het ook!](#) (alleen voor mensen met een verstandelijke beperking) richt zich met specifieke activiteiten op een integrale aanpak voor zorginstellingen om zo structureel bewegen en sporten door mensen met een verstandelijke (en meervoudige) beperking te stimuleren en te realiseren.

[Special Heroes](#) (alleen voor kinderen en jongeren met een beperking) wil kinderen en jongeren (van 6-19 jaar) met een beperking zelf laten ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn. De leerlingen in het speciaal basisonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs staan dan ook centraal en de school vormt de spil in de aanpak.

[Revalidatie, sport en bewegen](#) (alleen voor mensen met een lichamelijke beperking) is gericht op het realiseren van meer doorstroom voor (ex-) revalidanten naar bewegen en sport in de thuissituatie.

[MEE op weg](#) is een project waarin mensen met een beperking met behulp van een maatje zo zelfstandig mogelijk leren reizen.

Relevante artikelen en publicaties

Wil je weten hoe groot de achterstand is in sport en bewegen door mensen met een handicap? Of wat de kracht van sport is voor mensen met een visuele beperking? Op [allesoversport.nl](#) zijn hierop antwoorden te vinden en nog veel meer. Een aantal relevante artikelen op een rij:

- [Feiten en cijfers over het aantal mensen met een beperking](#)
- [Feiten en cijfers jeugd met een beperking](#)
- [Beweeg- en sportgedrag van mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking](#)
- [Hoe betrek je mensen met een handicap bij sportactiviteiten](#)
- [Sporten met een handicap een overzicht van het aanbod](#)
- [Sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een handicap](#)
- [Mensen met een lichamelijke beperking: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen?](#)
- [Mensen met een verstandelijke handicap: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen?](#)

Voor een verdere verdieping van het thema sport en handicap, vanuit de praktijk en vanuit de wetenschap, vind je verschillende publicaties in de [Kennisbank Sport en Bewegen](#). De kennisbank bevat circa 20.000 publicaties op het brede terrein van sport en bewegen. Een greep uit de publicaties:

- [Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies](#), Mulier Instituut (2016)
- [Monitor \(On\)beperkt Sportief 2013](#), Mulier Instituut (2013)
- [Kennisynthese Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap is zinvol en effectief](#), Nivel (2016)

*Deze factsheet is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport in samenwerking met Vereniging Sport en Gemeenten als onderdeel van de voorlichtingsbijeenkomsten regionale samenwerking van het programma Grenzeloos actief. De partnerorganisaties NOC*NSF, MEE Nederland, Vereniging Sport en Gemeenten, Sportkracht 12 en Kenniscentrum Sport geven uitvoering aan het VWS programma Grenzeloos actief. Voor meer informatie: www.grenzeloos-actief.nl en www.allesoversport.nl.*