

Factsheet Aangepast sporten

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

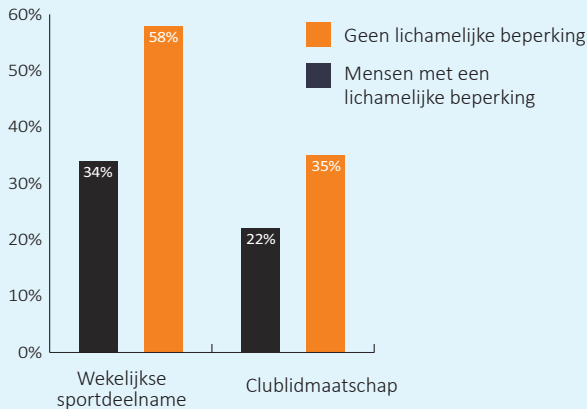
"Basketbal geeft me weer het gevoel dat ik leef": anderhalf uur basketballen is veel voor Ank van Ganzewinkel. Toch zet ze tijdens de training door. Ze wil het volhouden, is na de training kapot, maar gaat tot het gaatje en dat geeft haar een lekker gevoel. Er zijn nog meer mooie voorbeelden over sport en bewegen voor mensen met een beperking. In het magazine Grenzeloos actief is er aandacht voor de samenwerking in regio's, het sportaanbod en het plezier van sporters met een beperking.

Feiten en cijfers

- Ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking heeft een matige of ernstige beperking.
- 1.700.000 mensen hebben een lichamelijke beperking*
- 142.000 mensen hebben een verstandelijke beperking**

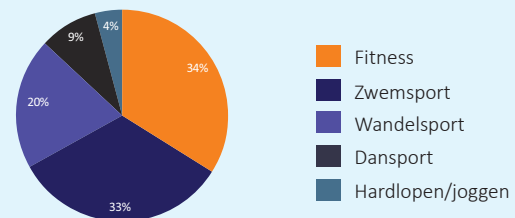
*Mensen met een lichamelijke beperking betreft 12-79 jaar. **Mensen met verstandelijke beperking betreft de gehele bevolking.

Percentage wekelijkse sportdeelname



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

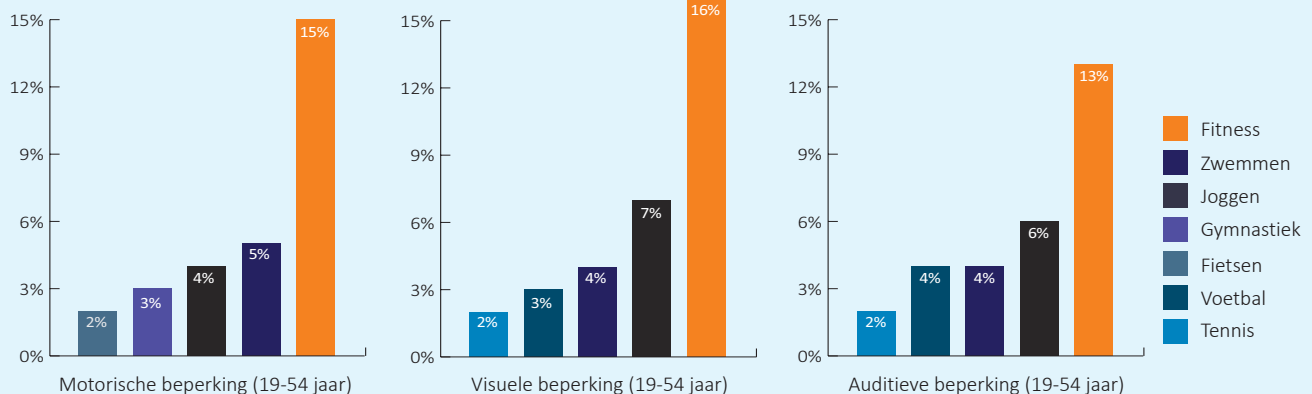
Top 5 meest sportieve activiteiten



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: Mulier Instituut.

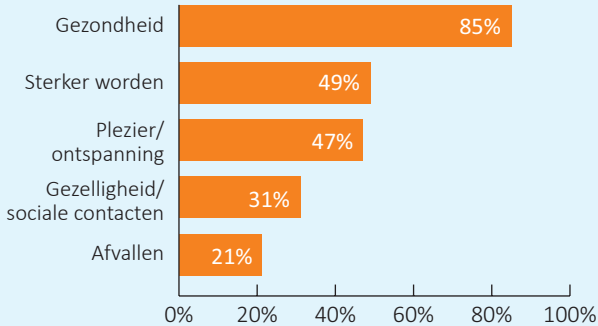
Top 5 meest beoefende sporten



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

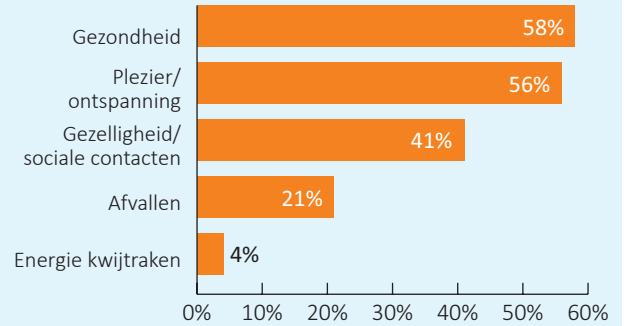
Top 5 motieven om te sporten

Motorische handicap (matig/ernstig)



Top 5 motieven om te sporten

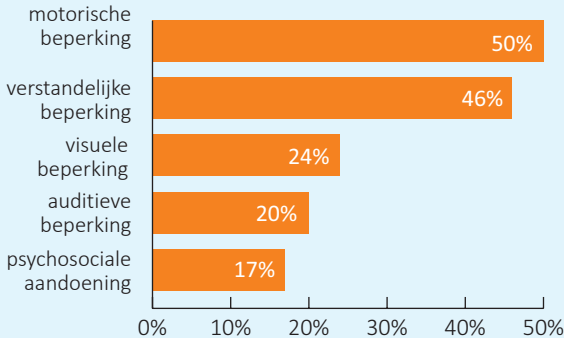
Verstandelijke handicap



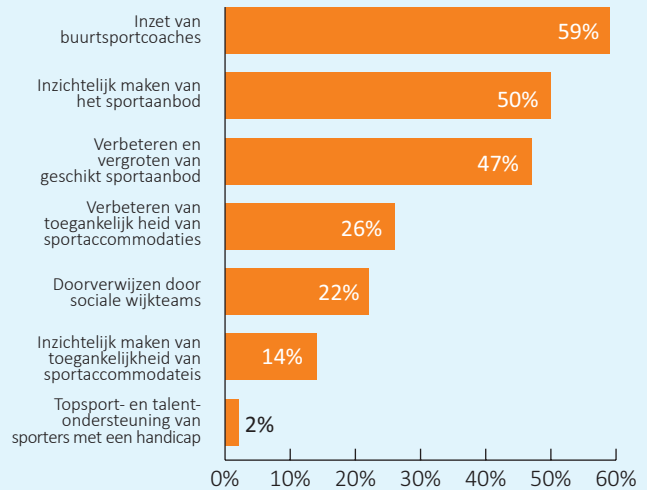
Bron: Heijden, A. van, Dool, R. van den, Lindert, C. van, & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013: monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht: Mullier Instituut.

Percentage buurtsportcoaches dat actief is voor

Mensen met een:



Percentage gemeenten dat voor mensen met een beperking uitvoering geeft door



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

Succesvolle interventies

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

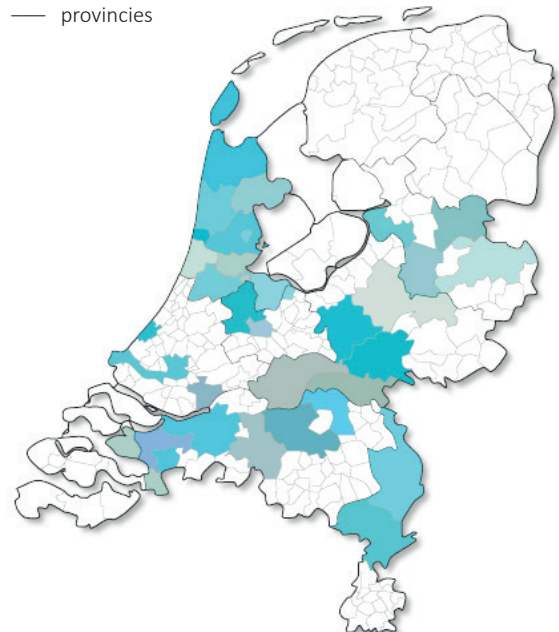
- [Kies je aangepaste sport](#)
- [Iedereen kan sporten](#)
- [Zo kan het ook!](#)
- [Special Heroes](#)
- [Revalidatie, sport en bewegen](#)

Tools

In dit overzicht vind je een aantal handreikingen en instrumenten gericht op het stimuleren van sporten en bewegen voor mensen met een beperking. Ook is een aantal links opgenomen naar meer producten rond gehandicaptensport.

Samenwerkingsverbanden Aangepast sporten 2016 per gemeente, peildatum november 2016 (zie voor een [actueel overzicht](#))

— provincies



- Stimuleringsbudget voor het ontwikkelen en versterken van het sport- en beweegaanbod, vanuit het programma Grenzeloos actief.
- Sport en bewegen voor iedereen met een beperking mogelijk maken en de vraag naar sport- en beweegaanbod goed afstemmen op een passend aanbod in de buurt noodzaakt dat verschillende partijen hun krachten bundelen. Vier logische stappen tot regionale samenwerking staan in dit stappenplan Grenzeloos actief inclusief tips op een rij.
- Voor mensen met een beperking is het echter niet altijd vanzelfsprekend om te gaan sporten en lid te worden van een sportclub. Sportverenigingen kunnen met het stappenplan Samen Sporten kunnen sporten voor mensen met een beperking mogelijk maken bij hun eigen club.

Organisaties en netwerken

Regionale samenwerkingsverbanden

Gehandicaptensport overstijgt het lokale niveau en vraagt om regionale samenwerking. De verbinding van te ontwikkelen en bestaande structuren die zich richten op sport en mensen met een handicap op lokaal niveau. Hierbij kun je denken aan samenwerking van gemeenten, en aan sectoren zoals zorg, revalidatie, onderwijs, welzijn en sport. De samenwerkingsverbanden staan in contact met de doelgroep en met het aanbod. En zijn zo in staat om dit te matchen. Het kaartje geeft de bestaande samenwerkingsverbanden weer. Op dit moment wordt ingezet op een landelijke dekking.

Sportbonden

Sportbonden adviseren specifiek over de implementatie en uitvoering van sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking. Zij organiseren competities, zijn verantwoordelijk voor talentontwikkeling en topsport en organiseren opleidingen voor trainers en bestuurders. Voor de juiste contactpersoon of meer informatie over de sport kun je de sportbond benaderen.

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

Bekijk ook de column op Sportknowhow.nl.

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:

- Monitor (On)beperkt Sportief 2013, Mulier Instituut (2013)
- Kennisynthese Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap is zinvol en effectief, Nivel (2016)
- Praktische tips en aanbevelingen voor sportaanbieders en trainers voor het sporten met mensen met een lichamelijke handicap, Nivel (2016)
- Gehandicaptensportbeleid in gemeenten en provincies, Mulier Instituut (2016)

*Deze factsheet is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport in samenwerking met NOC*NSF als onderdeel van het Kenniscafé Sport Live! Samen voor Goud, 8 april 2017 en 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.*

