

Sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend

Cijfers en ervaringen

Chris Sparreboom, Renée Hoogendijk, Angelina Gómez Berns en Caroline van Lindert

Het Mulier Instituut monitort de voortgang op de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. Als onderdeel van de monitoring hebben we in 2024 onderzocht wat 'vanzelfsprekend sporten' betekent voor mensen met een handicap of beperking en betrokken sportorganisaties. Dat deden we met een peiling (n=376) en dertien interviews (met zeventien personen). In dit factsheet beschrijven we de resultaten.

Achtergrond

In 2016 ondertekende Nederland het VN-verdrag Handicap, een internationale afspraak tussen landen over gelijke rechten voor mensen met een beperking. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft daarna een nationale strategie opgesteld over wat ze daarvoor gaan doen. Vanuit de insteek van het VN-verdrag ('*niets over ons zonder ons*') ging en gaat dat in samenwerking met mensen met een beperking zelf. Met de strategie richten organisaties zich specifiek op het onderdeel van sporten in de samenleving. Met als ambitie een inclusieve sportomgeving.

In de [voortgangsrapportage 2024](#) (Van Lindert et al., 2024) is meer te lezen over andere bevindingen van de monitoring.

Neem voor meer informatie contact op met [Chris Sparreboom](#).



Vanzelfsprekend sporten: in een 'ideale wereld'

In de strategie

In de nationale strategie beschrijft het ministerie van VWS toegankelijkheid onder andere als 'dat niemand zich zorgen hoeft te maken over drempels: of die nu fysiek, sociaal, digitaal [...] of financieel zijn.' In een toegankelijke samenleving kunnen mensen met een beperking dus net zo meedoen als ieder ander en is er géén sprake van uitsluiting of discriminatie.

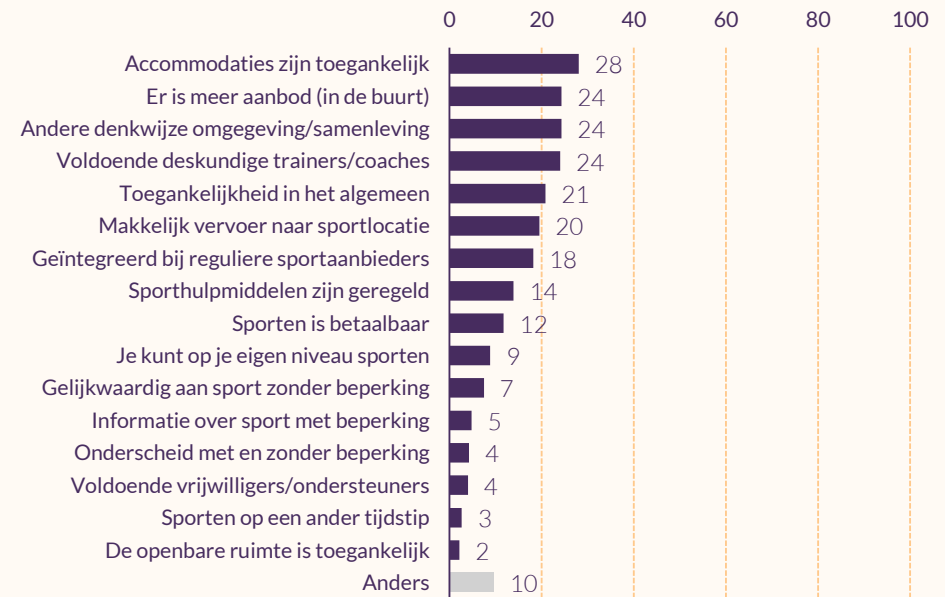
Volgens respondenten

We stelden respondenten in de peiling als eerste de vraag: 'Stel je een wereld voor waarin sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend is. Hoe ziet die wereld er volgens jou uit?' Ze gaven in hun antwoorden meerdere beschrijvingen en voorbeelden. Deze hebben we gehercodeerd zoals weergegeven in figuur 1.

Toegankelijke accommodaties noemen respondenten het vaakst. Daarna volgen drie punten die ze even vaak benoemen: meer aanbod (in de buurt), een andere denkwijze van anderen, en voldoende deskundige trainers en coaches.

Figuur 1. Hoe ziet een wereld eruit waarin sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend is?

(in procenten, n=376, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, peiling onder mensen met een beperking en diverse andere betrokkenen, zomer 2024.

Vanzelfsprekend sporten: wat is er nodig?

Open vraag

We vroegen respondenten: 'Wat is er volgens jou nog nodig om sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend te maken?' Hier konden ze een open antwoord op geven.

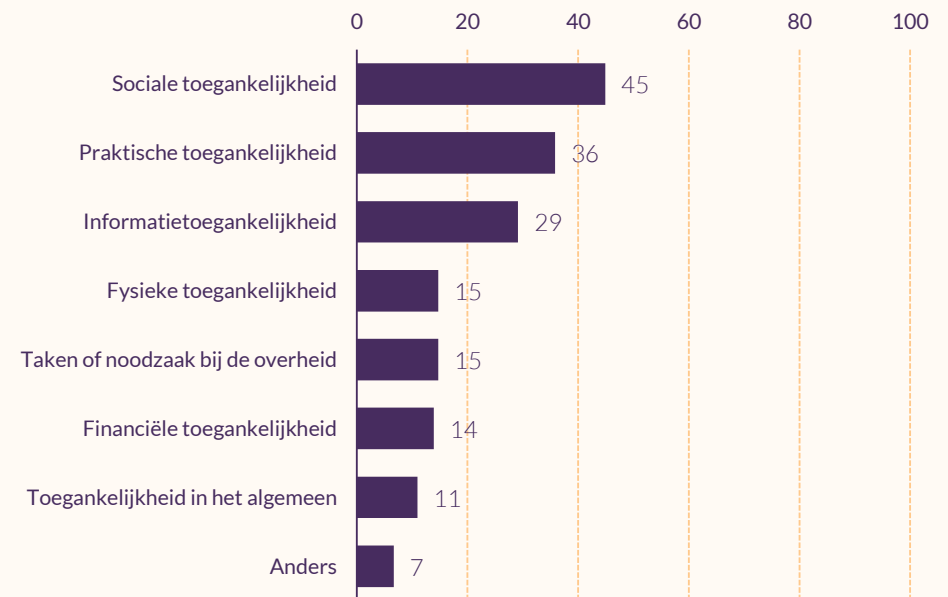
Vormen van toegankelijkheid

Hun beschrijvingen hebben we ingedeeld naar verschillende vormen van toegankelijkheid (Van Lindert, Gómez Berns & Ruikes, 2023, figuur 2), op volgorde van het meest naar minst vaak benoemd:

- **sociale toegankelijkheid**, zoals een open houding van anderen, en deskundige begeleiding van trainers en coaches;
- **praktische toegankelijkheid**, zoals sporthulpmiddelen en bereikbaarheid van de sportlocatie;
- **informatietoegankelijkheid**, zoals direct beschikbare informatie (over passend aanbod), toegankelijke websites en toegankelijk taalgebruik;
- **fysieke toegankelijkheid**, zoals aangepaste accommodaties, kleedkamers en douches;
- **financiële toegankelijkheid**, zoals (vergoedingen voor) kosten van sport(lidmaatschap).

Figuur 2: Wat is er nog nodig om sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend te maken? Opgedeeld naar typen toegankelijkheid

(in procenten, n=376)



Bron: Mulier Instituut, peiling onder mensen met een beperking en diverse andere betrokkenen, zomer 2024.

Wat is belangrijk voor toegankelijkheid?

Belangrijkste verbeterpunten

De respondenten konden maximaal drie stellingen kiezen die voor hen het belangrijkst zijn bij het toegankelijker maken van sport voor mensen met een beperking. Bovenaan staat 'goede begeleiding en coaching', gevolgd door een gevoel van welkom zijn en betaalbare sport (figuur 3).

Verschillen tussen groepen

We zien slechts kleine verschillen tussen respondentgroepen. Vrienden en kennissen van mensen met een beperking vinden makkelijk vervoer naar de sportlocatie belangrijker dan mensen met een beperking zelf. En respondenten die altijd aan sport hebben gedaan, vinden de fysieke toegankelijkheid van sportaccommodaties belangrijker dan mensen die alleen vroeger hebben gesport.

Per type toegankelijkheid

Op de volgende pagina's bespreken we per type toegankelijkheid hoe respondenten hiertegen aankijken.

Figuur 3. Organisaties kunnen helpen om sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend te maken. Bijvoorbeeld door de toegankelijkheid van sport te verbeteren. Wat vind jij belangrijk voor deze toegankelijkheid?

(in procenten, n=376, maximaal drie antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, peiling onder mensen met een beperking en diverse andere betrokkenen, zomer 2024.



Sociale toegankelijkheid

Belemmeringen voor sport door ongelijkwaardige behandeling, zich niet welkom voelen, en trainers of coaches zonder de juiste kennis

Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend als...

'... je ook een coach hebt die daar gewoon ervaring mee heeft. Je teamgenoten die het gewoon accepteren, die hier al rekening houden met je.'

Interview 5

'Toegankelijkheid gaat dan [...] over het welkom zijn, geaccepteerd worden, volwaardig kunnen meedoen en gewaardeerd worden om wie je bent.'

Open antwoord, peiling

'... op het moment dat je bij een vereniging aanklopt, dat er ruimte is om daar een plek te hebben en je welkom te voelen en te bewegen op een manier die jij graag zou willen.'

Interview 6/7

Waarom sporten voor mensen met een handicap (nog) niet vanzelfsprekend is:

'Ze vinden het oké dat je autisme hebt en dat je dat uit, maar ze denken wel: "het is meer jouw beperking, dus kijk maar hoe je daar zelf een weg in vindt." Het is minder een kwestie van "wat kan ik voor jou doen om het aangenaam te maken?''

Interview 10

'[...] En die trainer zei: "ja maar, je mag van mij meedoen, maar ik ga echt geen extra tijd aan jou besteden, want daar heb ik geen tijd voor." En nou ja, toen we eenmaal bezig waren kwam hij tot de conclusie dat hij helemaal niet zoveel tijd aan me hoefde te besteden en dat hij alleen maar even iets duidelijker moest aangeven. En toen kwam hij later, zegt hij van: "ja, ging eigenlijk hartstikke goed." Ik denk ja, waarom niet? [...] Dat is in feite een voorbeeld waarvan je denkt: waarom moet ik mij eerst bewijzen als ik bij de sportschool kom?'

Interview 10



Praktische toegankelijkheid

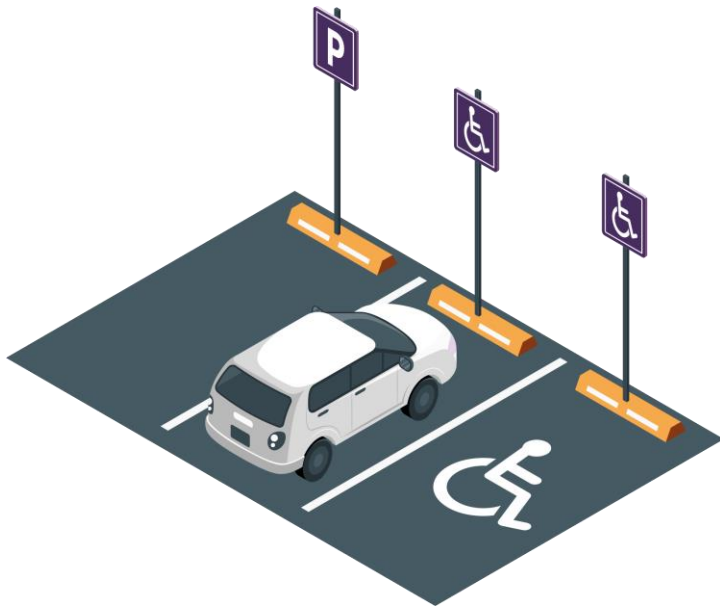
Belemmeringen voor sportdeelname door gebrek aan sporthulpmiddelen, vervoersopties en nabijgelegen clubs



Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend als...

'... er één loket is in Nederland waar je sporthulpmiddelen kan aanvragen. Bij mensen die er verstand van hebben. Dus het deel geld weg bij zorgverzekeraars en gemeente en neerleggen bij dit loket. [En] als de hulpmiddelen die nodig zijn om te sporten een betere prijs krijgen.'

Open antwoord, peiling



Waarom sporten voor mensen met een handicap (nog) niet vanzelfsprekend is:

'Eigenlijk zou ik twee keer per week willen trainen. Special Heroes biedt maximaal 4.000 km per jaar. Dit is volstrekt onvoldoende. Valys komt nooit op tijd en is met max. 600 km ook in twee keer op.'

Open antwoord, peiling

'Het meeste waar ik last van heb nu, is afstand. Er zitten niet heel veel verenigingen in de buurt. En degene die bij ons het meest in de buurt zit, dat is 25 minuten rijden. En daar kan ik niet verder met [sport]. Dus dan moet je waarschijnlijk naar een andere plaats. En dat is gewoon net wat verder en gewoon vervelend.'

Interview 15

A close-up photograph of a person's hands, wearing a blue textured sweater, resting on an open book. The book's pages are covered in Braille characters. A large, white, abstract graphic element, resembling a stylized '8' or a thick brushstroke, curves across the left side of the image, partially overlapping the text.

Informatietoegankelijkheid

Gebrek aan informatie over de mogelijkheden en benodigdheden voor aangepast sporten op toegankelijke websites en in toegankelijke taal

Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend als...

'... op de website van een vereniging of locatie is te vinden welke faciliteiten er aanwezig zijn, zowel met betrekking tot sporten zelf als met betrekking tot douchen en omkleden.'

Open antwoord, peiling

'Ik denk dat de grootste misschien wel informatie is. Van "wat kan ik wel en wat kan ik niet? De combinatie daarbij en wie helpt me daarbij, om daaruit te komen?" En dan onderliggend natuurlijk ook "Hoe kom je er? Wordt mijn hulpmiddel wel vergoed?".'

Interview 13

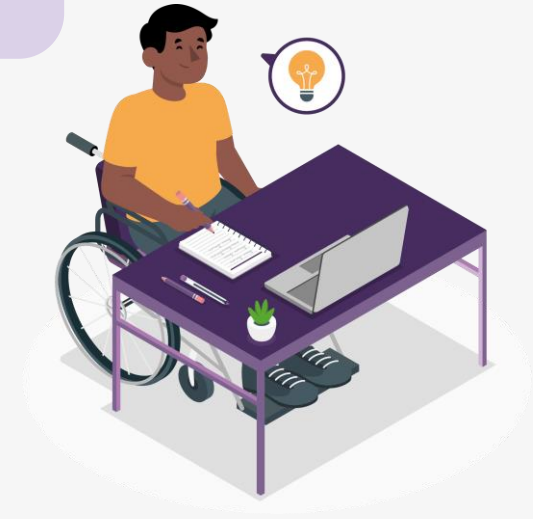
Waarom sporten voor mensen met een handicap (nog) niet vanzelfsprekend is:

'Iemand die geen beperking heeft, hoeft ook niet eerst naar een sportclub te bellen van "mag ik komen sporten?" En dat wil ik eigenlijk ook.'

Interview 19

'Eigenlijk is op geen enkele sportsite iets te vinden over de aanwezigheid van prikkels. [...] Als er al iets staat over toegankelijkheid op een website van een sportorganisatie of zo, dan denken mensen [alleen] aan: "kun je het bereiken met een rolstoel?".'

Interview 10



Fysieke toegankelijkheid

Belemmeringen in sportaccommodaties, zoals beperkte toegankelijkheid van kleedkamers, toiletten en voorzieningen



Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend als...

'... sportaccommodaties toegankelijk zijn voor iedereen (denk aan rolstoelvriendelijke kleedkamers, doorgangen, toiletten), [en er] mixed teams van mensen met/zonder beperking [zijn] (of in ieder geval keuze kunnen maken).'

Open antwoord, peiling

'De toegankelijkheid van de accommodatie bepaalt voor mij nu echt of ik zelfstandig op pad kan.'

Open antwoord, peiling

Waarom sporten voor mensen met een handicap (nog) niet vanzelfsprekend is:

'Het moet makkelijker worden gemaakt om een adequate sportvoorziening te bekommen en de toegankelijkheid van veel accommodaties moet worden verbeterd, inclusief de aanpassingen op de locatie, douches, toiletten, meubilair in sportkantines, geschikt voor rolstoelen, en niet in de laatste plaats de betaalbaarheid van het sporten.'

Open antwoord, peiling



Financiële toegankelijkheid

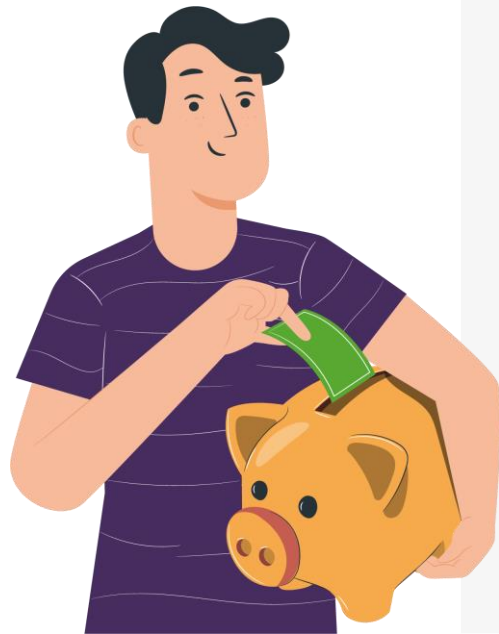
Belemmeringen door ongelijke vergoedingen en hogere kosten voor aangepast sporten



Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend als...

'... [de] kosten lager [zijn], mensen met een handicap hebben al veel extra kosten in het leven.'

Open antwoord, peiling



Waarom sporten voor mensen met een handicap (nog) niet vanzelfsprekend is:

'Sporten mag best geld kosten (voor niemand is alles gratis), maar als het woordje gehandicapt ergens voor staat, gaan de prijzen x20.'

Open antwoord, peiling

'Ik zou willen fitnessen. Om dit voor mij mogelijk te maken zou ik een-op-een-begeleiding moeten hebben van iemand die gespecialiseerd is in mijn aandoeningen. Helaas is dit weinig te krijgen en een personal trainer is veel te duur voor mij. Sowieso [is] sporten veel te duur voor mij. Ik ben arbeidsongeschikt, dus kan niet werken om geld te verdienen.'

Open antwoord, peiling

'Financiën. Ja, dat is ook een reden waarom mensen moeite hebben om te kunnen sporten, dat speelt ook mee. Ik heb dat zelf ook ervaren. Weet je, het leven is wel gewoon veel duurder geworden ten opzichte van vroeger. Puur doordat je beperkt bent en wat je nodig hebt voor je gezondheid.'

Interview 6/7

Van analyse naar impact

Met de strategie *'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'* streeft het ministerie van VWS ernaar drempels weg te nemen om te gaan sporten. Diverse organisaties hebben daarin een belangrijke rol, zoals gemeentes en sport- en vervoeraanbieders. Maar ook mensen zoals coaches, trainers en medesporters kunnen hun steentje bijdragen aan het vergroten van de verschillende vormen van toegankelijkheid.

Sociale toegankelijkheid

Voor veel mensen met een beperking is sociale toegankelijkheid de belangrijkste voorwaarde om sporten vanzelfsprekend te maken. Ook als de fysieke omgeving toegankelijk is, hoeft iemand zich nog niet welkom te voelen. Een open, inclusieve houding van sportaanbieders en andere sporters is daarom belangrijk. Dat kunnen ze doen door te vragen wat iemand nodig heeft en zich hier voortdurend voor in te zetten.

Praktische toegankelijkheid

Sporthulpmiddelen zijn moeilijk aan te vragen en vervoersmogelijkheden zijn vaak beperkt. Sportaanbieders en medesporters kunnen hierbij helpen. Bijvoorbeeld door vervoer te organiseren of te ondersteunen bij de aanvraag van een sporthulpmiddel.

Dit aanvraagproces vraagt wel om een centralere aanpak, zoals geregeld in de Strategie.

Informatietoegankelijkheid

Mensen met een beperking zijn vaak meer tijd kwijt dan mensen zonder beperking als ze willen sporten. Sportaanbieders kunnen de tijdsinvestering verlagen door op een toegankelijke website alle informatie beschikbaar te maken. Bijvoorbeeld of er een toegankelijk toilet, een gehandicaptenparkeerplaats of een rustruimte is. En wat voor aangepast sportaanbod er in de buurt is.

Fysieke toegankelijkheid

De toegankelijkheid van sportaccommodaties bepaalt in zekere mate of iemand zelfstandig kan sporten. Sportaanbieders moeten daarom investeren in een toegankelijke sportlocatie. Bijvoorbeeld met een lift en rolstoeltoegankelijke ingangen, kleedkamers en toiletten.

Financiële toegankelijkheid

Door grote verschillen in vergoedingen en hoge kosten is aangepast sporten niet voor iedereen haalbaar. Gelijke financiering en betaalbare sportvoorzieningen kunnen bijdragen aan eerlijke kansen voor iedereen.

Verantwoording

Respondenten peiling

De respondenten waren mensen met een beperking en diverse andere betrokkenen (tabel 1). De meerderheid van de respondenten die zelf een beperking hebben (n=262), heeft een motorische beperking (68%), een chronische aandoening (44%) of een visuele beperking (18%). Deze verdeling wijkt af van de landelijke cijfers; met name mensen met een motorische beperking zijn oververtegenwoordigd. Het merendeel heeft ervaring met sport.

We hebben de peiling verspreid via sociale media en organisaties die betrokken zijn bij mensen met een beperking. De steekproef is daardoor niet representatief voor alle mensen met een beperking in Nederland. De peiling is vooral bedoeld als verdieping op wat vanzelfsprekend sporten is.

Respondenten interviews

In voorjaar en zomer 2024 hebben we dertien interviews gehouden met mensen met verschillende typen beperkingen. Bij een aantal spraken we twee respondenten tegelijk. In twee gevallen was de tweede respondent een familielid of sportbegeleider. In totaal spraken we zeventien mensen.

Tabel 1. Achtergrondgegevens respondenten

(in procenten, n=376, meerdere antwoorden mogelijk)

	%
Ervaring met handicap	
Heeft zelf een beperking	70
Heeft een of meer familieleden met een beperking	28
Heeft een of meer vrienden/kennissen met een beperking	31
Heeft in (vrijwilligers)werk met mensen met een beperking te maken	38
Omschrijving sportieve leven	
Nog nooit gesport	2
Vroeger wel gesport	14
Wel aan sport gedaan, maar niet altijd	20
Altijd wat aan sport gedaan	33
Altijd veel aan sport gedaan	31

Bron: Mulier Instituut, 2024, zomer, peiling onder mensen met een beperking en diverse andere betrokkenen, zomer 2024.

Bronnen

Van Lindert, C., Gómez Berns, A., & Ruijes, D. (2023). Toegankelijkheid. In H. van der Poel, & R. H. A. Hoekman, *Sportaccommodaties in Nederland 2023: kengetallen en kenmerken* (pp. 167-207). Mulier Instituut.

Van Lindert, C., Greeven, A., Hoogendijk, R., Rauws, R., Heerschop, M., Gómez Berns, A., & Sparreboom, C. (2024). *Monitor 'sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030': voortgangsrapportage 2024*. Mulier Instituut.





Contact

Chris Sparreboom

c.sparreboom@mulierinstituut.nl

Renée Hoogendijk

r.hoogendijk@mulierinstituut.nl

Angelina Gómez Berns

a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Caroline van Lindert (projectleider)

c.vanlindert@mulierinstituut.nl