



Rapport

Eindmeting Play Unified

Ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking

Eindmeting Play Unified

Ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking

In opdracht van **Special Olympics Nederland**

Mulier Instituut

Angelina Gómez Berns

Renée Hoogendijk

Caroline van Lindert

Met medewerking van Sanne Kersbergen

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 1 september 2025

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Eindmeting Play Unified

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Samenvatting | 5 |
| 1 Inleiding | 8 |
| 1.1 Het programma Play Unified | 8 |
| 1.2 Definitie en omvang verstandelijke beperking | 9 |
| 1.3 Doelstelling | 10 |
| 2 Onderzoeksmethode | 11 |
| 2.1 Vraagstelling | 11 |
| 2.2 Onderzoek vertegenwoordigers | 11 |
| 2.3 Onderzoek sportverenigingen | 13 |
| 3 Deelname aan sport- en beweegactiviteiten | 16 |
| 3.1 Deelname aan sport- en beweegactiviteiten | 16 |
| 3.2 Sportdeelname | 18 |
| 3.3 Frequentie sportdeelname | 20 |
| 3.4 Verband waarin naaste sport en beweegt | 21 |
| 3.5 Motieven en belemmeringen voor sport- en beweegactiviteiten | 23 |
| 4 Sportaanbod | 28 |
| 4.1 Sportaanbod en leden bij sportverenigingen | 28 |
| 4.2 Ondersteuning voor leden met een beperking | 31 |
| 4.3 Mogelijkheden voor meer leden | 34 |
| 4.4 Ervaren belemmeringen bij sportverenigingen | 35 |
| 5 Ontmoetingen | 37 |
| 5.1 Belang van ontmoetingen | 37 |
| 5.2 Frequentie van ontmoetingen | 38 |
| 5.3 Soort ontmoetingen | 39 |
| 5.4 Voorbeelden van ontmoetingen | 40 |
| 5.5 Bekendheid met SON en Play Unified | 41 |
| 6 Best practices van sportverenigingen | 45 |
| 6.1 Ervaringen uit de praktijk | 45 |
| 6.2 Rol Play Unified en Special Olympics Nederland | 47 |
| 7 Conclusies & aanbevelingen | 48 |
| 7.1 Conclusies per deelvraag | 48 |
| 7.2 Meerwaarde Play Unified en SON | 51 |
| 7.3 Aanbevelingen | 52 |
| Bronnen | 57 |
| Bijlage 1 - Sociaal-demografische kenmerken naasten | 58 |
| Bijlage 2 - Achtergrondkenmerken sportverenigingen | 59 |
| Bijlage 3 - Sport- en beweegdeelname per leeftijdsgroep | 60 |
| Bijlage 4 - Ontmoetingen | 62 |

Eindmeting Play Unified

Inleiding

Dit rapport gaat over het programma 'Play Unified', een initiatief van Special Olympics Nederland. Het doel van het programma is om mensen met en zonder verstandelijke beperking met elkaar in contact te brengen via sport. Special Olympics Nederland wil hiermee bijdragen aan een inclusievere samenleving waarin iedereen mee kan doen.

Het programma richt zich op scholen en op sportverenigingen (clubs). In dit onderzoek focussen we op Play Unified op de club. Dit programma richt zich op ontmoetingen van leden met een verstandelijke beperking met andere clubleden (zonder beperking). De ontmoetingen vinden plaats in de vorm van gezamenlijke sportactiviteiten en evenementen.

Play Unified op de club ging in 2018 van start. In opdracht van Special Olympics Nederland voerden we toen een 0-meting uit. In 2020 deden we een 1-meting. In dit rapport presenteren we de resultaten van de eindmeting.

Doelstelling en onderzoeksmethode

Het doel van de eindmeting is om vast te stellen in hoeverre het programma heeft bijgedragen aan meer sportdeelname door mensen met een verstandelijke beperking, meer aanbod bij reguliere sportverenigingen, en meer ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking.

We hebben hiervoor een vragenlijst uitgezet onder 1.005 familieleden van mensen met een verstandelijke beperking. We hebben ook een vragenlijst uitgezet onder ruim 500 sportverenigingen. En we zijn in gesprek gegaan met zeven sportverenigingen die mee hebben gedaan aan Play Unified.

Het rapport is bedoeld voor Special Olympics Nederland en voor iedereen die betrokken is bij sport en inclusie, zoals beleidsmakers, sportorganisaties, scholen en gemeenten.

Conclusies

Sportdeelname nauwelijks veranderd

Uit de eindmeting blijkt dat de sportdeelname van mensen met een verstandelijke beperking tussen 2018 en 2024 vrijwel hetzelfde is gebleven (40%). De meest beoefende sportactiviteiten zijn zwemmen, fitness en voetbal. Maar beweegactiviteiten, zoals wandelen en fietsen, doen mensen met een verstandelijke beperking vaker.

Slechts één op de zeven (14%) mensen met een verstandelijke beperking is lid van een sportvereniging, net zoals in 2018 en 2020. Ze sporten mee in de 'reguliere' teams van de sportvereniging en doen mee in aparte teams.

Sportaanbod toegankelijker gemaakt

Eén op de zes sportverenigingen in Nederland (17%) heeft één of meer leden met een verstandelijke beperking, net zoals in 2020. Sportverenigingen nemen wel vaker dan in 2020 maatregelen om hun aanbod toegankelijker te maken, bijvoorbeeld door meer (deskundige) trainers en begeleiders inzetten. De helft van de sportverenigingen die nog geen leden met een verstandelijke beperking hebben, is wel bereid deze leden op te nemen in de sportvereniging.

Play Unified zorgt voor waardevolle, maar eenmalige ontmoetingen

Het programma Play Unified heeft gezorgd voor ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking. Veel mensen vonden deze ontmoetingen positief: ze hebben nieuwe mensen leren kennen, kregen meer begrip voor elkaar en vonden het vaak leuker dan ze vooraf hadden verwacht. Toch blijkt dat veel van deze ontmoetingen eenmalig zijn geweest. Structureel en regelmatig contact is nog beperkt.

Sport verbindt

Sport is duidelijk een krachtig middel om mensen met en zonder een verstandelijke beperking met elkaar te verbinden. Ze leren op een laagdrempelige manier over elkaars verschillen en talenten. Toch is het organiseren van zulke activiteiten niet vanzelfsprekend. Sportverenigingen zijn vaak enthousiast, maar het vraagt tijd, inzet en coördinatie.

Aanbevelingen

Op basis van de resultaten doen we een aantal aanbevelingen voor Special Olympics Nederland en sportverenigingen:

- Stimuleer ontmoetingen ook bij andere sporten, zoals fitness en zwemmen.
- Betrek mensen met een verstandelijke beperking bij de ontwikkeling van sportaanbod en bij de organisatie van ontmoetingen.
- Zorg voor plezier tijdens de sportactiviteiten.
- Maak lidmaatschap bij sportverenigingen toegankelijker. Zorg voor voldoende (deskundige) begeleiding, werk samen met onderwijs- en zorginstellingen en maak sporten betaalbaar.
- Verlaag drempels bij sportverenigingen die twijfelen aan hun mogelijkheden.



Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we het programma Play Unified van Special Olympics Nederland, wat een verstandelijke beperking inhoudt en hoeveel mensen in Nederland een verstandelijke beperking hebben. We gaan ook in op de doelstelling van dit onderzoek.

1.1 Het programma Play Unified

Special Olympics Nederland en Play Unified

Special Olympics Nederland (SON) maakt deel uit van een wereldwijde beweging in 170 landen die sport inzet om het leven van mensen met een verstandelijke beperking te verbeteren. De missie van SON is **'gedurende het hele jaar sport voor mensen met een verstandelijke beperking stimuleren, zodat zij continu de kans krijgen om zich te ontwikkelen, plezier te beleven, moed te tonen en dit te delen met hun naasten'** (Special Olympics Nederland, 2025a).

In 2018 startte SON het programma Play Unified. Play Unified stimuleert ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking via sport. Volgens SON bevordert samen sporten en elkaar ontmoeten (bijv. in de sportkantine) wederzijds respect. En draagt het bij aan een inclusieve samenleving.

Van campagne naar programma

Het programma Play Unified begon als een landelijke campagne, om mensen bewust te maken van de mogelijkheden en de meerwaarde van samen sporten. Deze campagne bestond uit onder meer promotiefilmpjes en presentaties op scholen, en richtte zich op het vergroten van de zichtbaarheid en het draagvlak in de samenleving.

Sinds 2022 is Play Unified doorontwikkeld van een bewustwordingscampagne naar een praktisch programma dat mensen daadwerkelijk samen laat sporten. Dat gebeurt via twee programmalijnen:

- **Play Unified op school**, waarbij sporters met een verstandelijke beperking samen sporten met leerlingen uit het regulier en speciaal basisonderwijs;
- **Play Unified op de club**, waarbij sporters met een verstandelijke beperking hun clubgenoten uitdagen voor een gezamenlijke activiteit, zoals een mixed-training of een wedstrijd.

De gezamenlijke activiteiten noemen ze ook wel Play Unified-momenten. Deze momenten dragen bij aan gelijkwaardig contact en duurzame verbinding tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking.

Monitoring

Het Mulier Instituut monitort sinds 2018 de voortgang van het programma **Play Unified op de club**. In 2018 publiceerden we de resultaten van de 0-meting en in 2020 die van de 1-meting ([Van Lindert et al., 2018](#); [Van Lindert et al., 2020](#)).

In dit rapport beschrijven we de resultaten van de eindmeting. We vergelijken deze met die van de 0- en 1-meting en brengen zo het volledige verloop van het programma in kaart.

1.2 Definitie en omvang verstandelijke beperking

In deze paragraaf gaan we, net als bij de 0- en 1-meting, in op de definitie van een verstandelijke beperking en hoeveel mensen in Nederland naar schatting een verstandelijke beperking hebben. Dat doen we op basis van een beknopte samenvatting van deskresearch dat we bij de 1-meting hebben verricht. Met deze informatie kan SON inschatten groot de (potentiële) doelgroep van het programma is.

Definitie verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak ondersteuning nodig bij zaken als lezen en schrijven, omgaan met geld, regels volgen, problemen oplossen, werken, reizen, keuzes maken, persoonlijke verzorging of zelfstandig wonen ([Meulenkamp et al., 2015](#); [Von Heijden et al., 2013](#); [Woittiez et al., 2014](#)).

Internationaal worden drie criteria gehanteerd om te spreken van een verstandelijke beperking:

- het is vóór het 22^e levensjaar is ontstaan;
- het intelligentiequotiënt (IQ) is lager dan 70; en
- er is een achterstand in aanpassingsgedrag ([Schalock et al., 2021](#)).

In de eindmeting houden we dezelfde criteria aan als in de 0- en 1-meting. We gaan ervan uit dat een persoon een verstandelijke beperking heeft wanneer diegene een achterstand heeft in zowel intelligentie als aanpassingsgedrag ([Van Lindert et al., 2018](#)).

Aantal mensen met een verstandelijke beperking in Nederland

Hoeveel mensen in Nederland een verstandelijke beperking hebben, is onbekend. Dat komt doordat de gezondheid van ieder persoon niet centraal wordt bijgehouden. Daarnaast doen weinig mensen met een verstandelijke beperking mee aan bevolkingsonderzoek.

In de 0- en in de 1-meting zijn we uitgegaan van aantallen op basis van onderzoek gebaseerd op schattingen ([Ras et al., 2013](#)).¹ Dat doen we nu weer. We gaan ervan uit dat ongeveer:

- 37.000 mensen een zeer lichte verstandelijke beperking hebben (IQ tussen 70 en 85);

¹ Meer informatie over het aantal mensen met een verstandelijke beperking lees je in de 1-meting ([Van Lindert et al., 2020](#)).

- 72.000 mensen een lichte verstandelijke beperking hebben (IQ tussen 50 en 70); en
- 67.000 mensen een matige of ernstige verstandelijke beperking hebben (IQ lager dan 50).

Doelgroep SON

SON richt zich op mensen met een (zeer) lichte tot matige verstandelijke beperking. Zij kunnen vaak deelnemen aan georganiseerde sport. Voor mensen met een ernstige verstandelijke beperking (IQ<35) of een meervoudige beperking is dit lastiger. Weinig tot geen van hen beoefenen georganiseerde sport. En ze doen niet mee aan de evenementen van SON. In hoofdstuk 2 leggen we uit hoe we daar in dit onderzoek rekening mee hebben gehouden.

1.3 Doelstelling

Dit onderzoek is een eindmeting van het programma Play Unified van SON. Het doel is om vast te stellen in welke mate er veranderingen hebben plaatsgevonden ten opzichte van de 0- en 1-meting. We bekijken in hoeverre door Play Unified:²

- meer mensen met een verstandelijke beperking zijn gaan sporten (bij een sportvereniging);
- (reguliere) sportverenigingen aanbod hebben voor mensen met een verstandelijke beperking;
- ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking in de sport plaatsvinden.



Leeswijzer

- In hoofdstuk 2 beschrijven we hoe we de data hebben verzameld en hoe de respondentgroepen eruitzien.
- In hoofdstuk 3 presenteren we de resultaten over de deelname van mensen met een verstandelijke beperking aan sport- en beweegactiviteiten.
- In hoofdstuk 4 presenteren we het aanbod dat sportverenigingen hebben voor mensen met een verstandelijke beperking.
- In hoofdstuk 5 beschrijven we in hoeverre er ontmoetingen plaatsvinden tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking in de sport.
- In hoofdstuk 6 gaan we in op de ervaringen van sportverenigingen met het programma Play Unified.
- We sluiten het rapport af met conclusies en aanbevelingen in hoofdstuk 7.

² In de 0- en 1-meting onderzochten we ook in hoeverre sportbonden aandacht hebben voor sporters met een verstandelijke beperking. In de eindmeting doen we dat op verzoek van SON niet.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we de vraagstelling van de eindmeting en welke onderzoeken we hebben uitgevoerd.

2.1 Vraagstelling

In de eindmeting stonden de volgende onderzoeksvragen centraal:

1. In welke mate sporten mensen met een verstandelijke beperking en zijn ze lid van een sportvereniging?
2. In welke mate en hoe hebben sportverenigingen in Nederland aandacht en aanbod voor mensen met een verstandelijke beperking?
3. In hoeverre zijn er ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking in de sport?
4. In welke mate zijn SON en het programma Play Unified bekend bij mensen met een verstandelijke beperking en sportverenigingen?
5. Wat zijn goede voorbeelden van Play Unified-evenementen?

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden, hebben we onderzoek gedaan onder familieleden van mensen met een verstandelijke beperking en sportverenigingen.

2.2 Onderzoek vertegenwoordigers

We hebben een vragenlijst uitgezet onder familieleden (vertegenwoordigers) van mensen met een zeer lichte tot matige verstandelijke beperking. Met deze vragenlijst konden we in kaart brengen in welke mate mensen met een verstandelijke beperking sporten en of ze lid zijn van een sportvereniging.

Vragenlijst

De vragenlijst was grotendeels dezelfde als die van de 0- en 1-meting. Wel voegden we er enkele vragen aan toe. We vroegen nu bijvoorbeeld ook of de naaste met een verstandelijke beperking graag wil beginnen met sporten of een andere sport wil doen.

De vragenlijst hebben we op een vergelijkbare manier uitgezet als in de 0- en 1-meting: via het GfK-panel van Ipsos ([Van Lindert et al., 2020](#)). Door in- en uitstroom van leden verandert dit bevolkingspaneel constant. Het is dus niet meer hetzelfde als bij de 0- en 1-meting. Daarom hebben we, net zoals bij de 0- en 1-meting, eerst drie screeningsvragen gesteld aan de leden van het GfK-panel:

- of iemand in de naaste omgeving (naar eigen inschatting) een verstandelijke beperking heeft, en waarover het panellid vragen over de vrijetijdsbesteding kan beantwoorden;

- welke vorm van zorg of ondersteuning deze naaste met een verstandelijke beperking krijgt;
- wat voor soort beperking in het functioneren de naaste met een verstandelijke beperking heeft (IQ).

29.095 leden van het GfK-panel vulden deze vragen in.³ Dit leverde een steekproef op van 1.214 vertegenwoordigers van mensen met een zeer lichte tot matige verstandelijke beperking. Zij kregen de vragenlijst als:

- ze een familielid (bijv. broer, zus, kind of partner) hebben met een verstandelijke beperking; én
- de verstandelijke beperking van deze naaste zeer licht tot matig is (IQ 35-85).

De steekproef uit het GfK-panel was te klein om, net zoals in de 0- en 1-meting, 1.000 respondenten te behalen. Ipsos heeft daarom de steekproef aangevuld met leden van het iSay-panel. Dit bevolkingspanel heeft ruim 17.000 actieve leden. Zij kregen ook eerst de screeningsvragen voorgelegd. Als ze aan de twee voorwaarden voldeden, ontvingen ze de vragenlijst.

Panelleden met een familielid met een ernstige verstandelijke beperking (IQ <35) hebben we niet geselecteerd voor het vervolgonderzoek, omdat zij niet tot de doelgroep van Special Olympics-evenementen behoren.

De vragenlijst stond open van 2 tot en met 22 juli 2024. 1.005 mensen met, naar eigen inschatting, een familielid met een zeer lichte tot matige verstandelijke beperking hebben de vragenlijst ingevuld.

Analyse

De resultaten van de vragenlijst hebben we geanalyseerd in SPSS. De respondenten hebben we op basis van de leeftijd en de mate van verstandelijke beperking van de naaste gewogen naar de verdeling van de screening uit 2018 (Ras et al., 2013; [Van Lindert et al., 2018](#)). In de 1-meting deden we dat ook ([Van Lindert et al., 2020](#)). Zo konden we de resultaten van de 0-, 1- en eindmeting met elkaar vergelijken. En daarmee konden we ook een eventueel panel-effect verkleinen.

In [tabel 2.1](#) staat in welke mate de naasten van respondenten een verstandelijke beperking hebben. De sociaal-demografische kenmerken staan in [tabel B1.1](#) in bijlage 1.

³ Ter vergelijking: in 2020 vulden 52.521 leden van het GfK-panel de screeningsvragen in. Dat leverde toen een steekproef op die groot genoeg was om 1.000 respondenten te behalen.

Tabel 2.1**Verdeling naasten naar mate van verstandelijke beperking**

(in aantallen en procenten, n=1.005)

| | n (ongewogen) | % (gewogen) |
|-----------------------|---------------|-------------|
| Zeer licht (IQ 70-85) | 346 | 35 |
| Licht (IQ 50-70) | 417 | 41 |
| Matig (IQ 35-50) | 242 | 24 |

Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2024, Mulier Instituut.

2.3 Onderzoek sportverenigingen

Om te achterhalen in welke mate en hoe sportverenigingen aandacht hebben voor mensen met een verstandelijke beperking, hebben we een vragenlijst uitgezet onder sportverenigingen. Ook hebben we een focusgroep gehouden met sportverenigingen die al aanbod hebben voor mensen met een verstandelijke beperking.

Vragenlijst

We hebben ruim 500 sportverenigingen die bekend zijn bij SON⁴ en ruim 2.100 sportverenigingen uit het Verenigingspanel van het Mulier Instituut uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen.⁵ De vragenlijst stond open van 18 december 2024 tot 16 februari 2025. We stelden daarin dezelfde vragen als in de 1-meting. De vragenlijst voor sportverenigingen uit het Verenigingspanel bevatte ook vragen voor andere onderzoeken over inclusief sporten en bewegen.

Analyse

De resultaten hebben we geanalyseerd met SPSS. 133 'SON-verenigingen' en 377 sportverenigingen uit het Verenigingspanel hebben de vragenlijst ingevuld. In de 0- en 1-meting was de respons iets hoger (zie [tabel 2.2](#)). De meeste SON-verenigingen (90%) hadden in de eindmeting één of meer leden met een verstandelijke beperking. Sportverenigingen uit het Verenigingspanel hadden deze leden minder vaak (23%).

⁴ Dit zijn verenigingen die bijvoorbeeld hebben deelgenomen aan Play Unified of aan de Nationale Spelen.

⁵ Sommige sportverenigingen zijn lid van het Verenigingspanel én bekend bij SON. Deze sportverenigingen hebben we alléén uitgenodigd voor de vragenlijst voor SON-verenigingen. Zo kregen ze de vragenlijst niet twee keer.

Tabel 2.2**Respons sportverenigingen**

(in aantallen en procenten, ongewogen)

| | | SON-verenigingen | Verenigingspanel |
|------------|----------------------------|------------------|------------------|
| Eindmeting | n totaal | 133 | 377 |
| | n verstandelijke beperking | 120 | 87 |
| | % verstandelijke beperking | 90 | 23 |
| 1-meting | n totaal | 160 | 456 |
| | n verstandelijke beperking | 160 | 100 |
| | % verstandelijke beperking | 100 | 22 |
| 0-meting | n totaal | 141 | 407 |
| | n verstandelijke beperking | 113 | 69 |
| | % verstandelijke beperking | 80 | 17 |

Bron: Verenigingspanel, 2018, 2020 en 2024; onderzoek SON-verenigingen 2018, 2020 en 2024.

**Sportverenigingen uit Verenigingspanel als uitgangspunt**

In dit onderzoek nemen we de sportverenigingen uit het Verenigingspanel als uitgangspunt. Deze groep sportverenigingen hebben we **gewogen** naar het hele Verenigingspanel. Daarmee zijn de resultaten representatief voor sportverenigingen in Nederland.

De resultaten van de SON-verenigingen zijn niet representatief, omdat dit vaker grote sportverenigingen (meer dan 250 leden) zijn dan landelijk (respectievelijk 50% en 21%, zie [tabel B2.1](#) in bijlage 2). Deze sportverenigingen konden we niet wegen naar het Verenigingspanel.

Net zoals in de 0- en 1-meting presenteren we de resultaten van de SON-verenigingen en de sportverenigingen uit het Verenigingspanel apart.⁶

Focusgroep met sportverenigingen

In een focusgroep gingen bestuursleden, trainers en coaches van SON-verenigingen met elkaar in gesprek over hun ervaringen. Als onderzoekers luisterden we vooral om te leren van hun inzichten en voorbeelden uit de praktijk. Het doel was om praktijkvoorbeelden van sportverenigingen op te halen die ervaring hebben met het Play Unified-programma.

⁶ Vijf sportverenigingen uit het Verenigingspanel zijn alléén voor mensen met een beperking. Deze hebben we niet meegenomen in de resultaten van dit onderzoek. Van de SON-verenigingen zijn er 29 alléén voor mensen met een beperking. Deze hebben we wel meegenomen.

De deelnemers aan het groepsgesprek hebben we geworven via de vragenlijst voor sportverenigingen. Daarin hadden ze aangegeven bereid te zijn deel te nemen aan een gesprek. De focusgroep vond in april 2025 plaats via Microsoft Teams. Tijdens de focusgroep waren zeven SON-verenigingen vertegenwoordigd. De focusgroep duurde ongeveer anderhalf uur.

Bij het organiseren van de focusgroep zijn we zorgvuldig omgegaan met de privacy van de deelnemers. Persoonsgegevens hebben we verwerkt volgens de richtlijnen van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de gedragscode voor statistisch onderzoek (2023). Deelnemers hebben we vooraf geïnformeerd over het doel van het onderzoek. Ze hebben toestemming gegeven voor deelname. We hebben alle gegevens anoniem verwerkt. Meer informatie over hoe wij met persoonsgegevens omgaan is te vinden in onze [privacyverklaring](#).

Deelname aan sport- en beweegactiviteiten

Iets meer dan duizend familieleden van mensen met een verstandelijke beperking hebben een vragenlijst ingevuld. Ze beantwoordden daarin vragen over de sport- en beweegdeelname van hun naaste met een verstandelijke beperking. In dit hoofdstuk bespreken we de resultaten van deze vragenlijst.

We gaan in op de sport- en beweegdeelname, het lidmaatschap bij sportverenigingen en factoren die de sport- en beweegdeelname bevorderen of belemmeren. We vergelijken de resultaten met die van de 0- en 1-meting.



Vertegenwoordigers en naasten

De familieleden die de vragenlijst hebben ingevuld, noemen we **vertegenwoordigers**. De mensen met een verstandelijke beperking waarover de vertegenwoordigers de vragenlijst hebben ingevuld, noemen we **naasten**.

Verstandelijke beperking van naasten

De resultaten gaan over naasten met een **lichte tot matige verstandelijke beperking** (IQ tussen 35 en 85). Vertegenwoordigers van een naaste met een ernstige verstandelijke beperking (IQ lager dan 35) hebben de vragenlijst niet gekregen.

3.1 Deelname aan sport- en beweegactiviteiten

Deelname aan verschillende activiteiten

We hebben vertegenwoordigers van naasten gevraagd aan welke sport- en beweegactiviteiten hun naasten de afgelopen twaalf maanden hebben deelgenomen. De verschillende typen activiteiten staan in [figuur 3.1](#).

Negen op de tien (91%) naasten hebben minstens één van de activiteiten gedaan in de afgelopen twaalf maanden. In de 1-meting in 2020 en de 0-meting in 2018 was dat ook zo (respectievelijk 90% en 88%).

Wandelen als ontspanning is de activiteit die naasten het vaakst hebben gedaan (44%). Dat was in 2020 ook het geval. In 2018 was dat aandeel lager (33%).

Twee op de vijf naasten liepen (41%) of fietsten (39%) (ook) naar school of werk. En twee op de vijf (40%) hebben gesport. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met 2018 en 2020.

Opvallend is dat naasten in 2020 (33%) vaker fietsten als ontspanning dan in 2018 (24%) en 2024 (25%). Mogelijk is dit een uitschieter vanwege de coronapandemie.

Figuur 3.1

Sport- en beweegactiviteiten die naasten in de afgelopen twaalf maanden hebben gedaan, per meetjaar
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

Verband met leeftijd

Of een naaste één of meer sport- en beweegactiviteiten heeft gedaan, heeft te maken met de leeftijd van die naaste. In [figuur 3.2](#) staat, in totaal en uitgesplitst naar leeftijd, hoeveel procent van de naasten één of meer sport- en beweegactiviteiten uit [figuur 3.1](#) heeft gedaan.

Naasten van 4-11 jaar doen het vaakst één of meer sport- en beweegactiviteiten (99%). Dat komt mede doordat ze vaak nog gymles op school krijgen (75%, zie [tabel B3.1](#) in bijlage 3).

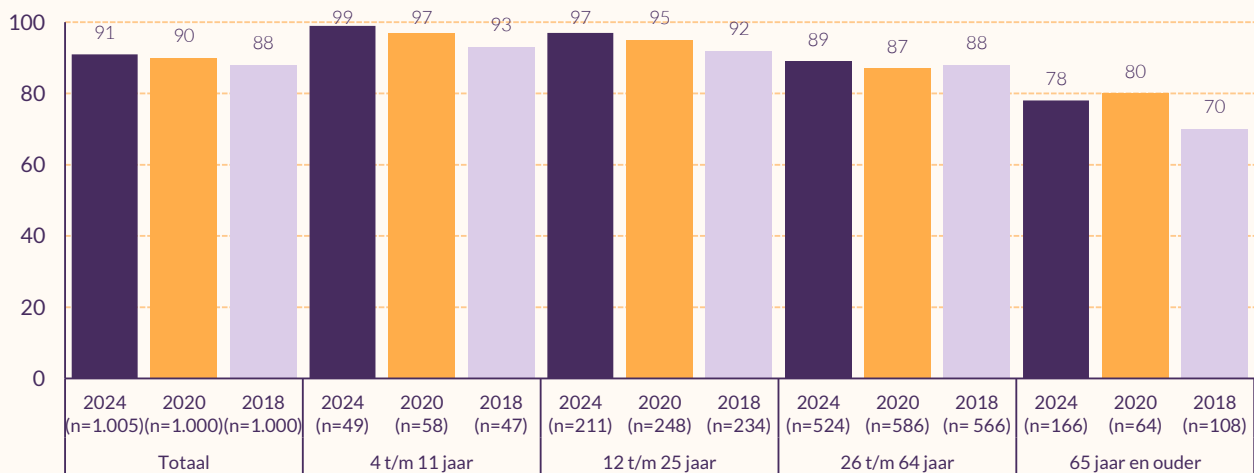
Naasten van 65 jaar en ouder hebben het minst vaak deelgenomen aan één of meer sport- en beweegactiviteiten. Maar liefst één op de vijf (22%) heeft dit helemaal niet

gedaan in de afgelopen twaalf maanden. Dat is iets meer dan in 2020 (20%), maar minder dan in 2018 (30%).

Figuur 3.2

Aandeel naasten dat in de afgelopen twaalf maanden sport- en beweegactiviteiten heeft gedaan, uitgesplitst naar leeftijd en meetjaar

(in procenten)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

3.2 Sportdeelname

In [figuur 3.1](#) zagen we dat twee op de vijf (40%) naasten in de afgelopen twaalf maanden hebben gesport.



Sport

In paragraaf 3.2 en 3.3 bespreken we de sportdeelname. De cijfers die we presenteren gaan alleen over sport, en **niet** over beweegactiviteiten zoals wandelen, fietsen en gymles.

Deelname naar leeftijd

De deelname aan sport is het hoogst onder 4-11-jarigen (47%) en 12-25-jarigen (50%, [figuur 3.3](#)). Dat was in 2020 en 2018 ook zo. Ten opzichte van 2020 is de deelname aan sport van 4-11-jarigen in 2024 iets gestegen (toen 42%). Die van 12-25-jarigen is iets gedaald (54% in 2020).

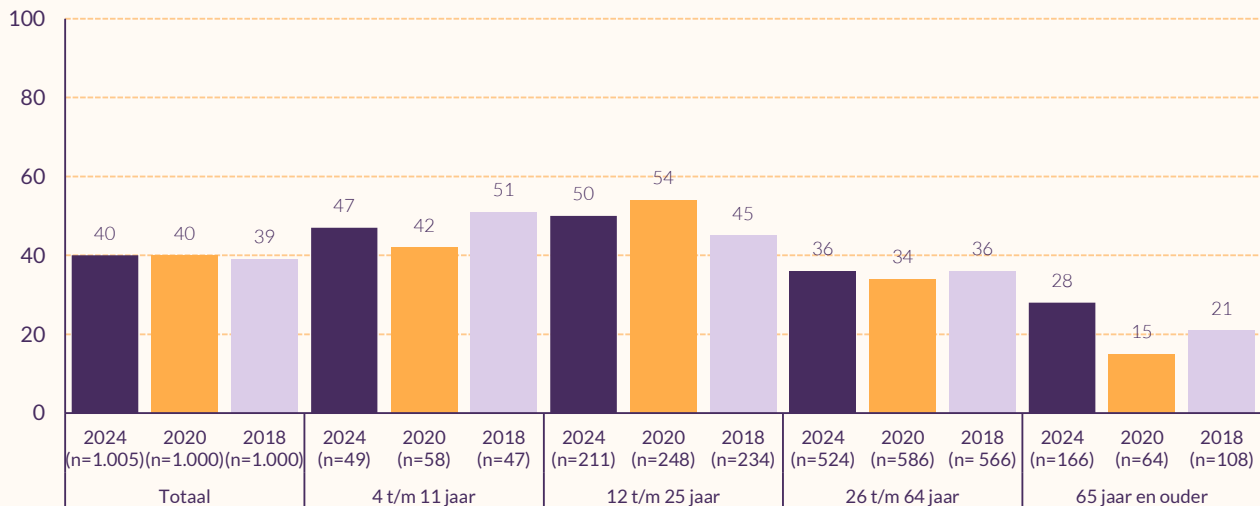
De deelname aan sport van naasten van 25-64 jaar is tussen 2018 en 2024 redelijk stabiel gebleven (36%, [figuur 3.3](#)). Het aandeel naasten van 65 jaar en ouder dat sport, was in 2024 28 procent. Dat is een aanzienlijke stijging ten opzichte van 2020 (15%) en 2018 (21%). Mogelijk heeft dit te maken met een andere verdeling van de

steekproef binnen deze leeftijdscategorie wat betreft ernst van de verstandelijke beperking.⁷

Figuur 3.3

Aandeel naasten dat in de afgelopen twaalf maanden heeft deelgenomen aan één of meer sportactiviteiten, uitgesplitst naar leeftijd en meetjaar

(in procenten)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

Deelname aan verschillende sporten

Vertegenwoordigers konden in een open vraag de sporten opgeven die de naaste heeft gedaan in de afgelopen twaalf maanden. De sporten die de naasten met een verstandelijke beperking het meest beoefenen, staan in [tabel 3.1](#). In 2020 waren dit ook de vijf meest beoefende sporten. In 2018 viel sporten in therapeutisch verband niet in de top vijf, maar stond vechtsport hierin.

Net als in 2018 en 2020 zijn zwemmen en fitness in 2024 de sporten die naasten het vaakst beoefenen ([tabel 3.1](#)). Zwemmen (27%) beoefenen naasten iets vaker dan fitness (23%).

Voetbal lijkt iets aan populariteit verloren te zijn ten opzichte van 2018. Uit dit onderzoek kunnen we niet achterhalen wat de reden is voor deze daling. Mogelijk heeft het te maken met de coronapandemie, toen veel sportactiviteiten tijdelijk niet door konden gaan en verenigingen vrijwilligers verloren (Pulles et al., 2022). Andersoortige sportaanbieders, zoals zwembaden en fitnesscentra, zijn minder afhankelijk van vrijwilligers om sportactiviteiten aan te kunnen bieden.

⁷ We hebben de data gewogen op randtotalen. Hierdoor is de verdeling van ernst van de beperking per leeftijdscategorie niet exact hetzelfde als in voorgaande metingen.

Tabel 3.1

Meest beoefende sporten door mensen met een verstandelijke beperking in de afgelopen twaalf maanden, per meetjaar

(in procenten, basis is naasten die één of meer sporten hebben genoemd*)

| | 2024 (n=341) | 2020 (n=359) | 2018 (n=211) |
|----------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Zwemmen | 27 | 31 | 23 |
| Fitness | 23 | 21 | 31 |
| Voetbal | 16 | 10 | 23 |
| Sporten in therapeutisch verband | 10 | 7 | 3 |
| Paardrijden | 6 | 7 | 5 |
| Vechtsport | 4 | 6 | 8 |

Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

* Vertegenwoordigers die aangaven dat hun naaste heeft gesport, maar niet wisten welke sport, hebben we niet meegenomen in de berekening van de percentages.

3.3 Frequentie sportdeelname

We hebben vertegenwoordigers gevraagd hoe vaak hun naaste deelneemt aan sport. Ruim vier op de vijf naasten die sporten, doen dit wekelijks (83%, niet in figuur). Dat is vergelijkbaar met 2020 (84%) en iets lager dan in 2018 (87%).

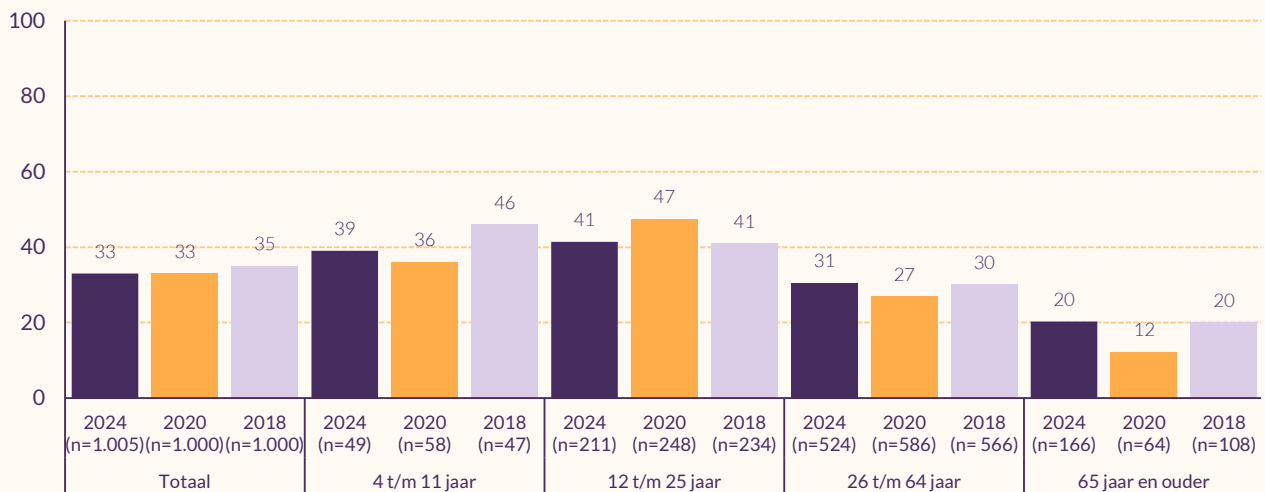
Berekenen we dit percentage voor alle naasten in dit onderzoek (sporters en niet-sporters samen), dan komen we uit op 33 procent ([figuur 3.4](#)). Dat betekent dat één op de drie naasten in dit onderzoek in de afgelopen twaalf maanden wekelijks heeft gesport. Dat is evenveel als in 2020.

Van de hele Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder sportte 57 procent wekelijks in 2024 (RIVM, 2024). Hoewel we de sportdeelname in het naastenonderzoek op een iets andere manier hebben gemeten dan het RIVM, kunnen we stellen dat de sportdeelname van mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking achterblijft op die van de gemiddelde Nederlander.

Figuur 3.4

Aandeel naasten dat in de afgelopen twaalf maanden wekelijks of vaker heeft gesport, uitgesplitst naar leeftijd en meetjaar

(in procenten)



Bron: Naastensonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

In [figuur 3.4](#) hebben we de sportdeelname van alle naasten (sporters en niet-sporters samen) uitgesplitst naar leeftijdsgroepen. Naasten van 4-11 jaar (39%) en van 12-25 jaar (41%) sporten het vaakst wekelijks. 12-25-jarigen sporten minder vaak wekelijks dan in 2020 (toen 47%). Naasten van 26-64 jaar (31%) en van 65 jaar en ouder (20%) sporten vaker wekelijks dan in 2020 (respectievelijk 27% en 12%).

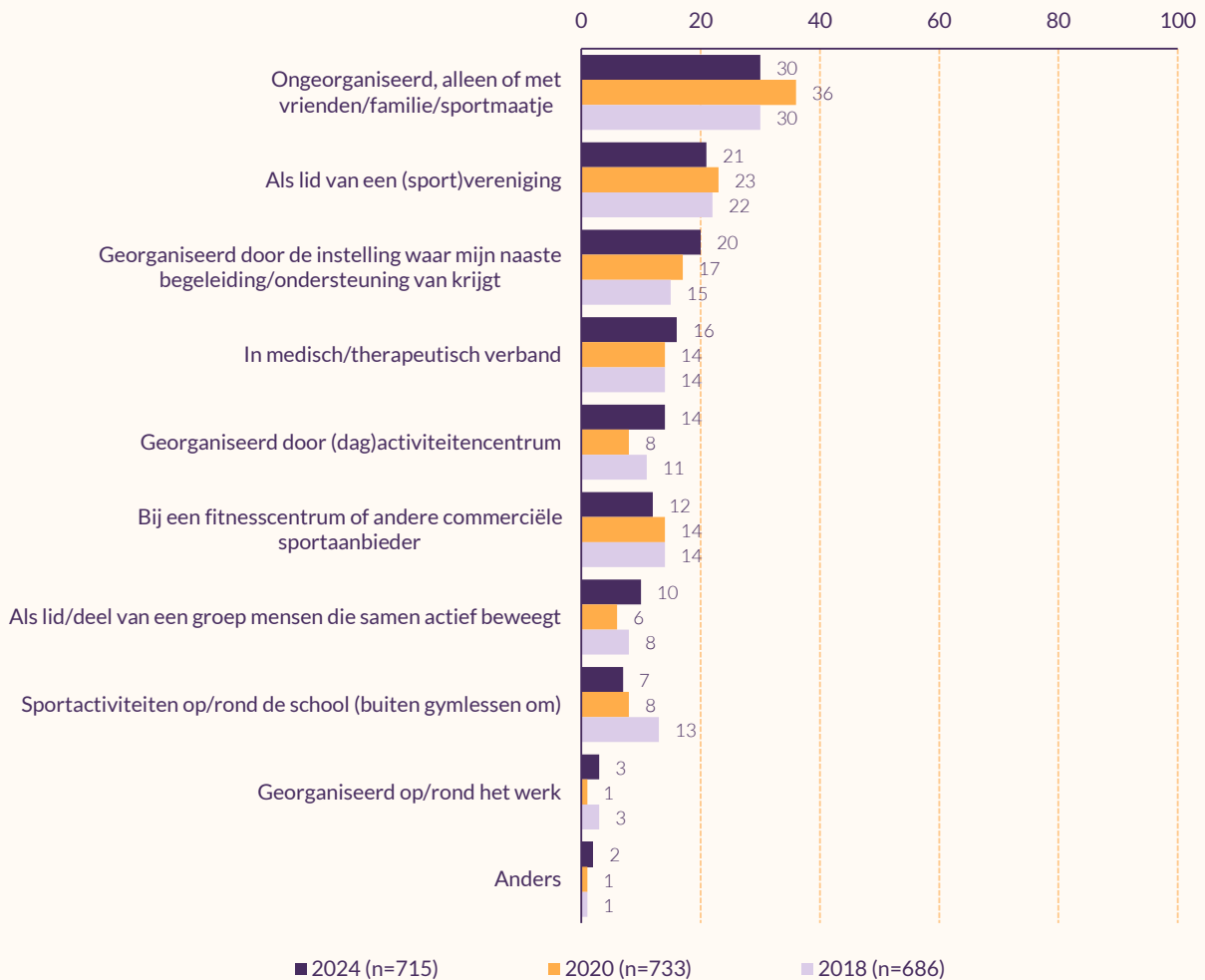
3.4 Verband waarin naaste sport en beweegt

Aan vertegenwoordigers van naasten die sporten of die wandelen of fietsen als ontspanning, hebben we gevraagd in welk verband hun naaste dit doet. Het vaakst doen naasten dit ongeorganiseerd (30%, [figuur 3.5](#)). Eén op de vijf (20%) neemt (ook) deel aan activiteiten die worden georganiseerd door de instelling waar ze begeleiding of ondersteuning van krijgen.

Figuur 3.5

Verband waarin naasten in de afgelopen twaalf maanden deel hebben genomen aan sport- of beweegactiviteiten, per meetjaar

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

Lidmaatschap sportvereniging

Eén op de vijf (21%, [figuur 3.5](#)) is lid van een sportvereniging. Dit zijn vaker 4-11-jarigen (30%) en 12-25-jarigen (28%, zie [tabel B3.2](#) in bijlage 3). Naasten die zich niet (30%) of licht (23%) belemmerd voelen bij het sporten en bewegen, zijn vaker lid van een sportvereniging dan naasten die zich sterk (16%) of zwaar belemmerd voelen (4%, niet in figuur).

Nemen we in de berekening alle naasten mee (ook de naasten die niet sporten en niet wandelen of fietsen als ontspanning), dan zien we dat één op de zeven (14%, niet in figuur) naasten in dit onderzoek lid is van een sportvereniging. Dit percentage is vergelijkbaar met 2020 en 2018 (respectievelijk 14% en 15%). De naasten in dit onderzoek zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan de gemiddelde Nederlandse bevolking van 6 jaar en ouder (29%, RIVM, 2022).

Type sportvereniging

Van de naasten die lid zijn van een sportvereniging, is de helft (50%) lid van een sportvereniging speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking (niet in figuur). Dit is vergelijkbaar met 2020 en 2018 (beide 46%).

De andere helft (48%) is lid van een 'reguliere' sportvereniging. Hiervan doet één op de drie (32%) mee in een groep speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking. Een klein deel (2%) van de vertegenwoordigers weet niet van welk type vereniging hun naaste lid is.

In de 0- en 1-meting meting nam respectievelijk 15 en 25 procent van de naasten die lid waren van een 'reguliere' sportvereniging, deel in een groep speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking. Dit lijkt dus toegenomen, maar het aantal naasten dat lid was van een 'reguliere sportvereniging' is te laag om betrouwbare uitspraken over te doen (n 2024=69, n 2020=74, n 2018=59). De samenstelling van deze groep mensen met een verstandelijke beperking qua leeftijd en ernst van de verstandelijke beperking verschilt per jaar.

3.5 Motieven en belemmeringen voor sport- en beweegactiviteiten

Redenen van naasten om te sporten en bewegen

We hebben de vertegenwoordigers van naasten gevraagd wat de belangrijkste redenen voor hun naaste zijn om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten (zie [figuur 3.6](#)). Als een naaste geen sport- of beweegactiviteit heeft gedaan in het afgelopen jaar, of alléén gymles heeft gehad, heeft de vertegenwoordiger deze vraag niet gekregen.

Plezier en ontspanning is de meest genoemde reden (60%, [figuur 3.6](#)). Dit was ook zo in 2018 en 2020, maar werd toen iets minder vaak genoemd (respectievelijk 52% en 53%).

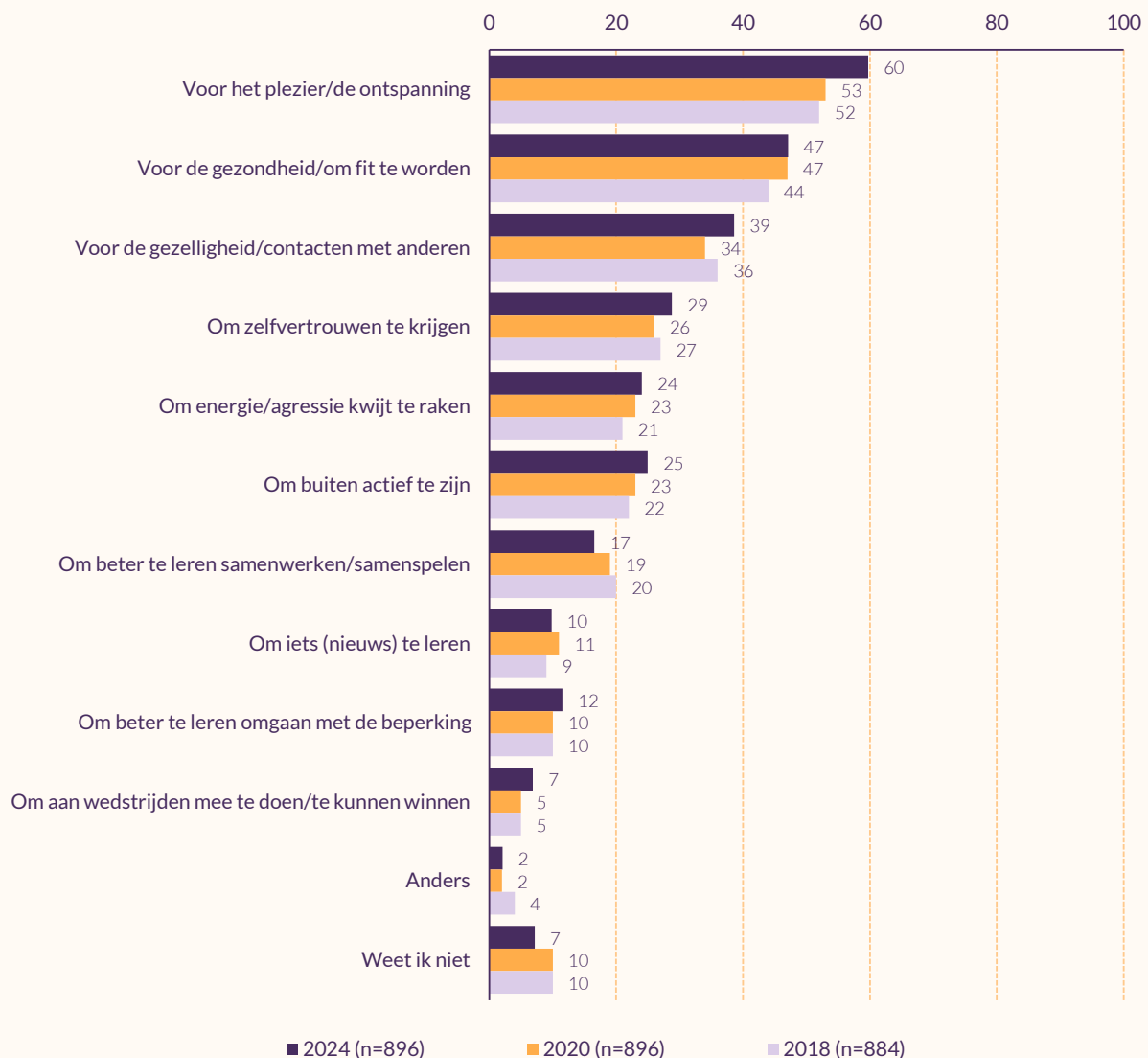
Bijna de helft vindt (ook) gezondheid en fit worden (47%) een belangrijke reden. In 2018 en 2020 was dit vergelijkbaar (respectievelijk 47% en 44%).

Voor twee op de vijf (39%) naasten zijn gezelligheid en contacten met anderen een belangrijke reden om te sporten en bewegen. Ook dat is vergelijkbaar met 2018 (36%) en 2020 (35%).

Figuur 3.6

Belangrijkste redenen voor mensen met een verstandelijke beperking om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten volgens vertegenwoordigers in 2018, 2020 en 2024

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

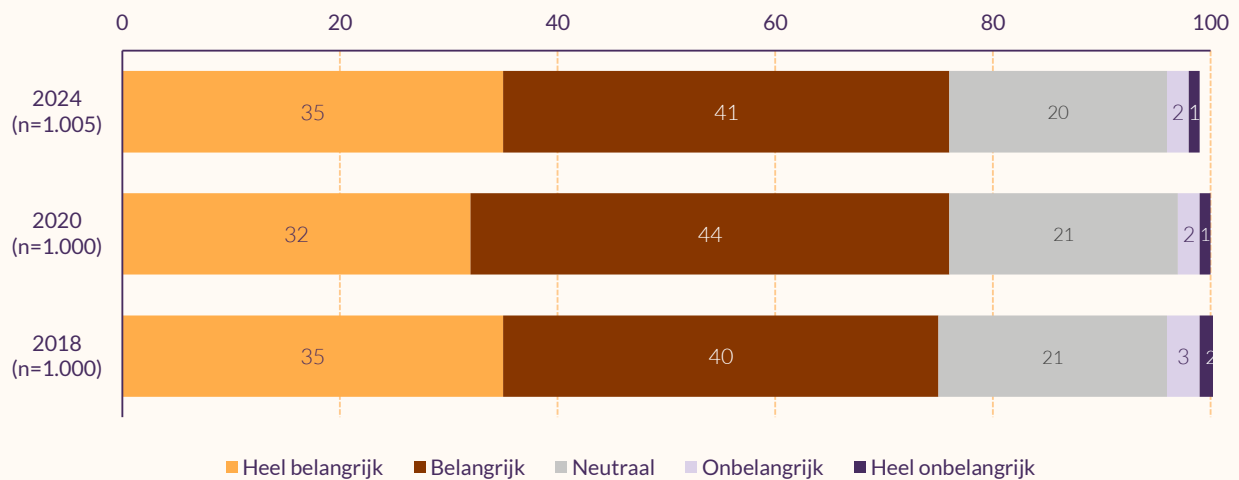
Belang sport en bewegen volgens vertegenwoordigers

We hebben alle vertegenwoordigers gevraagd hoe belangrijk ze het vinden dat hun naaste deelneemt aan sport- en beweegactiviteiten. Ruim drie op de vier (76%, [figuur 3.7](#)) vinden het (heel) belangrijk. Eén op de vijf (20%) heeft een neutrale mening hierover. Slechts 3 procent vindt het (heel) onbelangrijk dat hun naaste deelneemt aan sport- en beweegactiviteiten. Dit komt overeen met het de bevindingen in 2020 en 2018.

Figuur 3.7

Belang dat vertegenwoordiger hecht aan deelname aan sport- of beweegactiviteiten door hun naaste in 2024, 2020 en 2018

(in procenten)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

De vertegenwoordigers die hebben aangegeven dat ze sport en bewegen belangrijk vinden voor hun naaste, hebben we gevraagd waarom ze dat vinden. Ze noemen vaak dezelfde redenen aan voor hun naaste zelf:

- voor het plezier en de ontspanning (67%);
- voor de gezondheid of om fit te worden (64%);
- voor de gezelligheid en contacten met anderen (46%);
- om zelfvertrouwen te krijgen (45%); en
- om energie/agressie kwijt te raken (31%).

Belemmeringen bij sport- en beweegactiviteiten

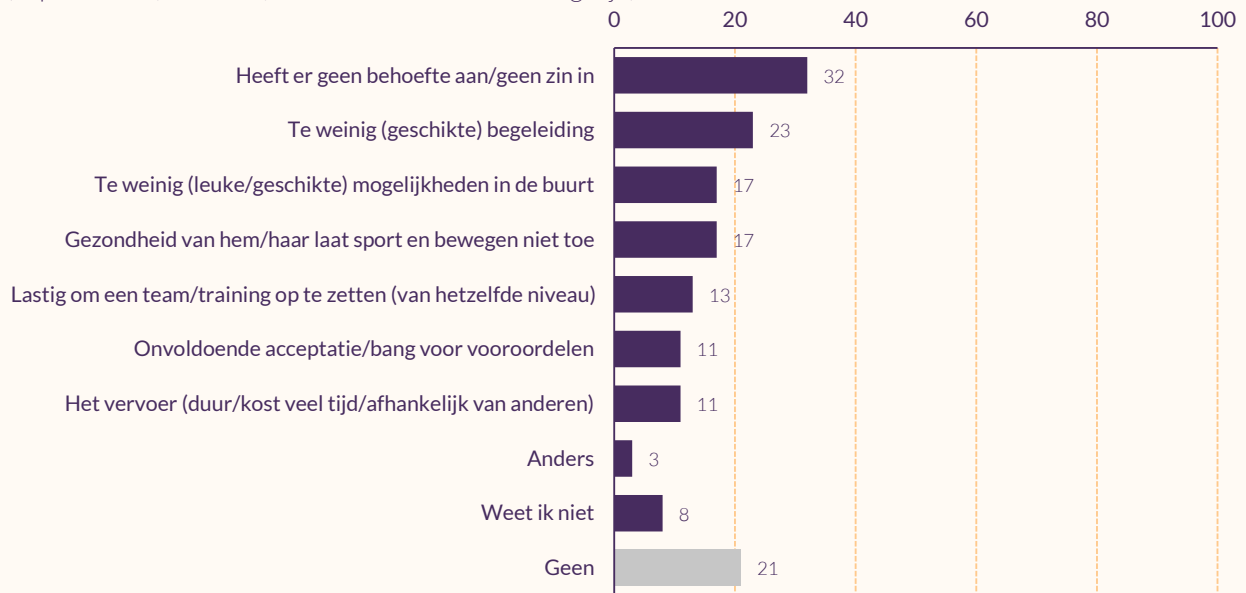
We hebben alle vertegenwoordigers gevraagd of hun naaste belemmeringen ervaart bij het deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Vier op de vijf naasten (79%, [figuur 3.8](#)) ervaren volgens de vertegenwoordigers één of meerdere belemmeringen. Dat is vergelijkbaar met de O-meting (77%).

Geen behoefte hebben aan of geen zin hebben in sport en bewegen is de meest voorkomende belemmering (32%). Naasten in de leeftijd van 65 jaar en ouder (49%) ervaren deze belemmering volgens hun vertegenwoordiger aanzienlijk vaker dan naasten van 4-11 jaar (17%, [tabel B3.3](#) in bijlage 3).

Figuur 3.8

Belemmeringen die naasten ervaren bij sport- en beweegactiviteiten in 2024*

(in procenten, n=1.005, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2024, Mulier Instituut.

In deze figuur hebben we de cijfers uit 2018 en 2020 niet toegevoegd, omdat we de vraag in 2020 alleen gesteld hebben aan

* vertegenwoordigers van naasten die sporten of bewegen. In 2018 en 2024 hebben we de vraag aan alle respondenten gesteld (ook de niet-sporters).

Ongeveer één op de vijf vertegenwoordigers noemt te weinig (geschikte) begeleiding (23%) en te weinig (leuke/geschikte) mogelijkheden in de buurt (17%) (ook) als belemmeringen, net als in 2020. Vertegenwoordigers van naasten van 4-11 jaar noemen deze belemmeringen het vaakst (respectievelijk 38% en 37%). Vertegenwoordigers van naasten van 65 jaar en ouder noemen een verslechterde gezondheid relatief vaak als belemmering (34%, [tabel B3.5](#) in bijlage 3).

In de 0-meting waren de meest voorkomende belemmeringen vergelijkbaar. De top vijf was toen:

- geen behoefte/zin (32%);
- te weinig (geschikte) begeleiding (20%);
- gezondheid laat het niet toe (14%);
- te weinig mogelijkheden in de buurt (13%); en
- vervoer (11%).

In de 0- en eindmeting hebben we deze vraag aan alle respondenten gesteld. In de 1-meting hebben we de vraag alleen gesteld aan de vertegenwoordigers van naasten die sporten of bewegen. Daarom kunnen we de resultaten van de 0- en eindmeting niet vergelijken met die van de 1-meting.

Bekijken we voor alle meetjaren de resultaten van alléén de naasten die hebben gesport of bewogen, dan zien we geen tot weinig verschillen in het aandeel naasten dat belemmeringen ervaart en het type belemmeringen dat ze ervaren.

Wensen

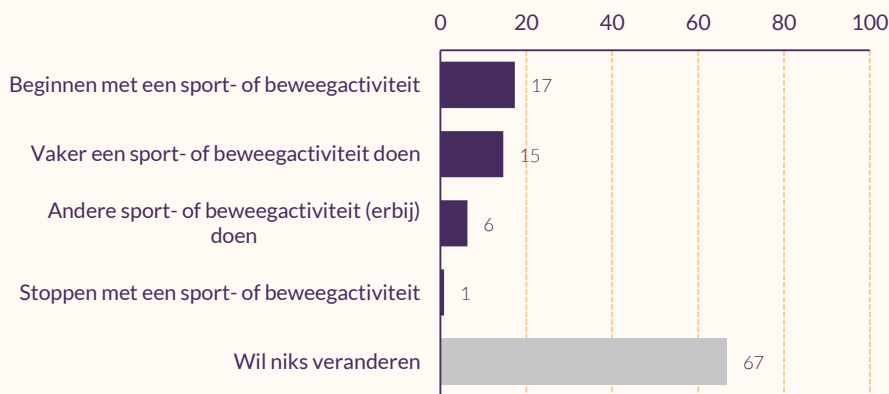
Voor deze eindmeting vroegen we de vertegenwoordigers wat hun naaste zou willen doen als alle belemmeringen weg waren. De meesten geven aan dat hun naaste niks wil veranderen (67%, [figuur 3.9](#)). Eén op de zes (17%) geeft aan dat hun naaste wil beginnen met een sport- of beweegactiviteit, zoals voetbal, zwemmen of fitness.

Een vergelijkbaar deel geeft aan dat hun naaste de huidige activiteit vaker wil doen (15%), zoals zwemmen, fietsen of wandelen. Enkele naasten willen een andere activiteit (erbij) doen (6%), zoals paardrijden of dansen. Slechts 1 procent wil stoppen met sport en bewegen.

Figuur 3.9

Wat de naaste zou willen doen als alle belemmeringen wegvallen

(in procenten, n=1.005, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2024, Mulier Instituut.

Naasten die nog niet sporten (22%), willen vaker beginnen met een sport- of beweegactiviteit dan naasten die al wel sporten (10%, niet in figuur).

De meeste naasten die iets willen veranderen in hun sport- en beweegactiviteiten, hebben daarbij hulp nodig (71%, niet in figuur). Meestal gaat dit om begeleiding en vervoer.

Sportaanbod

In dit hoofdstuk bespreken we het aantal leden met een verstandelijke beperking bij sportverenigingen, hoe deze leden deelnemen aan sportactiviteiten en welke kansen en belemmeringen verenigingen ervaren bij het opnemen van (meer) leden met een verstandelijke beperking.



Typen sportverenigingen

We spreken in dit hoofdstuk van reguliere sportverenigingen en van SON-verenigingen. Dat deden we in de 0- en 1-meting ook.

Reguliere sportverenigingen zijn sportverenigingen uit het Verenigingspanel. Hun resultaten hebben we gewogen naar de landelijke verdeling van sportverenigingen. Ze zijn daarmee representatief voor heel Nederland. Vijf van de 377 reguliere sportverenigingen die de vragenlijst invulden, zijn alléén voor mensen met een beperking. Deze nemen we niet mee in de resultaten.

SON-verenigingen zijn 133 sportverenigingen die al betrokken zijn bij en deelnemen aan evenementen van Special Olympics Nederland, zoals de Nationale Spelen. Dit zijn vooral grote sportverenigingen. Deze zijn niet representatief voor heel Nederland, maar we kunnen ze wel vergelijken met de landelijke situatie. 29 van deze sportverenigingen zijn alléén voor mensen met een beperking. Deze hebben we wél meegenomen in de resultaten.

4.1 Sportaanbod en leden bij sportverenigingen

Sportverenigingen met leden met een beperking

● Reguliere verenigingen

Drie op de vijf reguliere sportverenigingen (60%) geven aan ten minste één lid met een beperking te hebben. In 2020 was dit aandeel iets hoger (67%). Het vaakst hebben ze één of meer leden met een motorische beperking (33%), gedragsaandoening (26%), chronische aandoening (18%) of auditieve beperking (18%).

Eén op de zes (17%) reguliere sportverenigingen heeft één of meer leden met een verstandelijke beperking. In 2020 en 2018 was dit respectievelijk 18 en 13 procent. Grote sportverenigingen (meer dan 250 leden; 35%) hebben vaker één of meer leden met een verstandelijke beperking dan middelgrote (101-250 leden; 14%) of kleine verenigingen (100 leden of minder; 12%).

● SON-verenigingen

Bijna alle SON-verenigingen hebben één of meer leden met een verstandelijke beperking (90%). Maar ook leden met andere typen beperkingen komen veel voor,

zoals een gedragsaandoening (72%), motorische beperking (66%) en chronische aandoening (39%). SON-verenigingen zijn vaker een grote sportvereniging (50%) dan de reguliere verenigingen (21%).

Aantal leden met een verstandelijke beperking

● Reguliere verenigingen

De meeste sportverenigingen met één of meer leden met een verstandelijke beperking, hebben een schatting gegeven van het aantal leden met deze beperking. Drie kwart (75%, zie [tabel 4.1](#)) van de reguliere sportverenigingen heeft één tot tien leden met een verstandelijke beperking. Bijna een kwart (23%) heeft er elf tot dertig.

● SON-verenigingen

SON-verenigingen hebben meer leden met een verstandelijke beperking. De helft (50%) heeft er één tot tien, en één op de drie (31%) heeft er elf tot dertig ([tabel 4.1](#)). Eén op de vijf (19%) heeft meer dan dertig leden met een verstandelijke beperking. Dat is een verdubbeling ten opzichte van 2018 (10%).

Ook als we alleen de SON-verenigingen bekijken die ook leden zonder beperking hebben (n=79), zien we dat ze meer leden met een verstandelijke beperking hebben dan reguliere sportverenigingen. 57 procent heeft één tot tien leden met een verstandelijke beperking, 32 procent elf tot dertig, en 11 procent meer dan dertig (niet in figuur).

Tabel 4.1

Aantal leden met een verstandelijke beperking bij reguliere sportverenigingen en bij SON-verenigingen in 2024, 2020 en 2018

(in procenten)*

| | Verenigingspanel | | | SON-verenigingen | | |
|--------------|------------------|----------------|----------------|------------------|-----------------|----------------|
| | 2024 (n=65) | 2020 (n=62) | 2018 (n=51) | 2024 (n=98) | 2020 (n=113) | 2018 (n=89) |
| 1-10 leden | 75 | 86 | 79 | 50 | 49 | 52 |
| 11-30 leden | 23 | 13 | 21 | 31 | 35 | 38 |
| 31-50 leden | 2 | 1 | 0 | 9 | 9 | 6 |
| 51-100 leden | 0 | 0 | 0 | 7 | 5 | 2 |
| > 100 leden | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 |

Bron: Onderzoek Verenigingspanel, 2018, 2020 en 2024; onderzoek SON-verenigingen 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

* Basis is reguliere sportverenigingen en SON-verenigingen die een ledental hebben opgegeven. Dit zijn kleine, middelgrote én grote verenigingen.

Leeftijd van leden met een verstandelijke beperking

De meeste reguliere sportverenigingen (84%, niet in tabel) en SON-verenigingen (93%) met leden met een verstandelijke beperking hebben leden die ouder zijn dan

18 jaar. Ongeveer de helft heeft (ook) jeugdleden met een verstandelijke beperking (respectievelijk 46% en 52%).

Tak van sport

De verdeling van het type sport dat reguliere sportverenigingen en SON-verenigingen met leden met een beperking aanbieden, is redelijk vergelijkbaar. Het vaakst bieden deze sportverenigingen een veldsport aan, zoals voetbal, hockey of tennis (respectievelijk 33% en 36%, niet in tabel). Andere buitensporten, zoals paardrijden, atletiek en wielersport, komen iets minder vaak voor (beide 28%).

Ongeveer twee op de vijf reguliere sportverenigingen en SON-verenigingen bieden een binnensport aan. Dit is vaker een zaalsport, zoals basketbal, judo of gymnastiek (respectievelijk 23% en 20%) dan een andere binnensport, zoals zwemmen, bridge of darts (respectievelijk 17% en 16%).

Samen trainen of aparte groepen

● Reguliere verenigingen

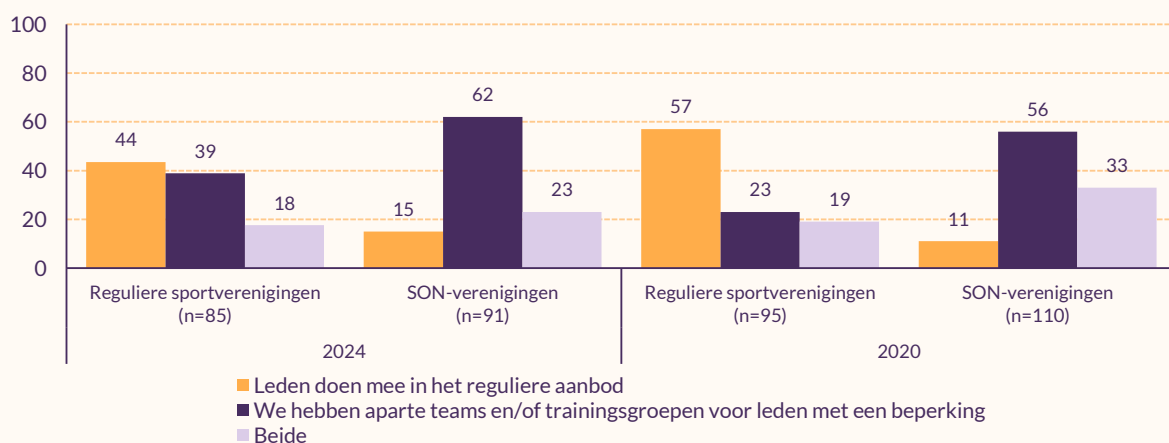
Reguliere sportverenigingen waar ook mensen met een verstandelijke beperking lid zijn, laten deze leden het vaakst samen sporten met leden zonder beperking (44%; [figuur 4.1](#)). Maar bijna hetzelfde aandeel verenigingen (39%) heeft aparte teams of trainingsgroepen voor mensen met een verstandelijke beperking.

Bij bijna twee op de vijf reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking (18%) doen deze leden mee in het 'reguliere' sportaanbod én in aparte teams of trainingsgroepen.

Figuur 4.1

Aanbod voor leden met een beperking bij reguliere sportverenigingen en SON-verenigingen in 2024 en 2020

(in procenten)*



Bron: Onderzoek Verenigingspanel 2020 en 2024; onderzoek SON-verenigingen 2020 en 2024, Mulier Instituut.

* Basis is reguliere sportverenigingen en SON-verenigingen met ten minste één lid met een verstandelijke beperking.

In 2020 deden leden met een verstandelijke beperking vaker mee aan het reguliere aanbod van de sportvereniging (57%, [figuur 4.1](#)) en minder vaak in aparte teams of trainingsgroepen (23%). Het aandeel reguliere sportverenigingen waarbij leden in beide vormen meededen, was in 2020 vergelijkbaar met 2024 (19%).

Bij kleine en middelgrote reguliere sportverenigingen doen mensen met een beperking vaker mee in het gewone sportaanbod dan bij grote verenigingen (niet in figuur). Grote verenigingen geven vaker aan aparte teams of trainingsgroepen te hebben en bieden vaker beide opties aan (regulier en apart). Dit verschil tussen sportverenigingen van verschillende groottes zien we al jaren.

Volgens sportverenigingen doen leden met een verstandelijke beperking meestal mee aan het reguliere sportaanbod omdat:

- er geen of weinig aanpassingen nodig zijn voor ze (62%, niet in figuur);
- het maar om een paar leden gaat (53%);
- ze dat zelf graag willen (50%); of
- de sportvereniging er alles aan doet om leden met een beperking zo normaal mogelijk mee te laten doen met de andere leden (39%).

● SON-verenigingen

29 SON-verenigingen zijn sportverenigingen die alleen bedoeld zijn voor mensen met een beperking. 91 SON-verenigingen die leden met een verstandelijke beperking hebben, zijn ook voor mensen zonder beperking. Binnen deze laatste groep heeft bijna twee derde (62%; [figuur 4.1](#)) aparte teams of trainingsgroepen voor mensen met een (verstandelijke) beperking.

Bij 15 procent doen deze leden mee aan het reguliere sportaanbod. Bij bijna één op de vier (23%) doen ze mee aan het 'reguliere' sportaanbod én sporten ze in aparte teams of trainingsgroepen. Dit laatste was in 2020 wat vaker het geval (33%).

Als leden met een verstandelijke beperking meedoen aan het reguliere sportaanbod van SON-verenigingen, is dat meestal om dat er weinig tot geen aanpassingen nodig zijn (63%) of omdat de SON-vereniging er alles aan doet om leden met een beperking zo normaal mogelijk mee te laten doen met de andere leden (58%). Twee op de vijf SON-verenigingen (40%) zeggen (ook) dat het maar om een paar leden gaat of dat de leden zelf graag willen meedoen aan het reguliere sportaanbod.

4.2 Ondersteuning voor leden met een beperking

Kader voor leden met een beperking

● Reguliere verenigingen

Bijna de helft (47%) van de reguliere sportverenigingen die één of meer leden hebben met een verstandelijke beperking, heeft speciaal opgeleide of gekwalificeerde trainers of begeleiders voor deze leden. Drie op de tien (30%) hebben (ook) één of meer vrijwilligers of begeleiders die ze rondom het sporten kunnen inzetten. Bijvoorbeeld voor vervoer of hulp bij het omkleden. In 2020 was dit aandeel lager (respectievelijk 30% en 21%).

Bijna drie op de vijf reguliere sportverenigingen met één of meer leden met een verstandelijke beperking (58%) hebben specifiek kader voor sporters met een beperking. In 2020 was dit aandeel lager (41%). Vooral grote sportverenigingen (meer dan 250 leden) hebben specifiek kader voor leden met een beperking.

Deze toename is positief. Het laat zien dat sportverenigingen hun sportaanbod toegankelijker maken voor mensen met een verstandelijke beperking. Tegelijkertijd hebben kleinere sportverenigingen hier vaak nog ondersteuning bij nodig. Zij hebben minder middelen en vrijwilligers om hun aanbod toegankelijker te maken.

● SON-verenigingen

Maar liefst vier op de vijf SON-verenigingen (81%) hebben specifiek kader voor mensen met een beperking. In 2020 was dit vergelijkbaar (82%). Drie op de vijf (60%) hebben één of meer speciaal opgeleide of gekwalificeerde trainers of begeleiders voor sporters met een beperking. Een even groot aandeel (62%) heeft (ook) één of meer vrijwilligers of begeleiders die ze rondom het sporten kunnen inzetten. In 2020 was dit respectievelijk 64 en 52 procent.

Bij de SON-verenigingen zien we weinig tot geen verschillen op basis van verenigingsgrootte. En als we de sportverenigingen die speciaal voor mensen met een beperking bedoeld zijn niet meenemen, verschillen de hierboven genoemde percentages weinig.

Aanpassingen in het sportaanbod

● Reguliere verenigingen

We hebben de sportverenigingen gevraagd welke maatregelen ze nemen om het sport- en beweegaanbod af te stemmen op de leden met een beperking. Drie op de vier reguliere sportverenigingen met één of meer leden met een verstandelijke beperking (74%, [figuur 4.2](#)) passen hun sportaanbod aan. In 2020 deed slechts de helft (51%, niet in figuur) van de sportverenigingen dit.

Maatregelen die reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking het vaakst nemen, zijn:

- informatie over het sportaanbod op de website plaatsen (42%); en
- het aantal begeleiders aanpassen (40%, zie [figuur 4.2](#)).

In 2020 was het aantal begeleiders aanpassen de belangrijkste maatregel. Ten opzichte van 2024 voerden toen minder reguliere sportverenigingen deze maatregel door in hun sportaanbod (31%). Een groot verschil zien we in het aandeel verenigingen dat informatie over het sportaanbod op de website plaatst. In 2020 deed slechts 17 procent van de reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking dit.

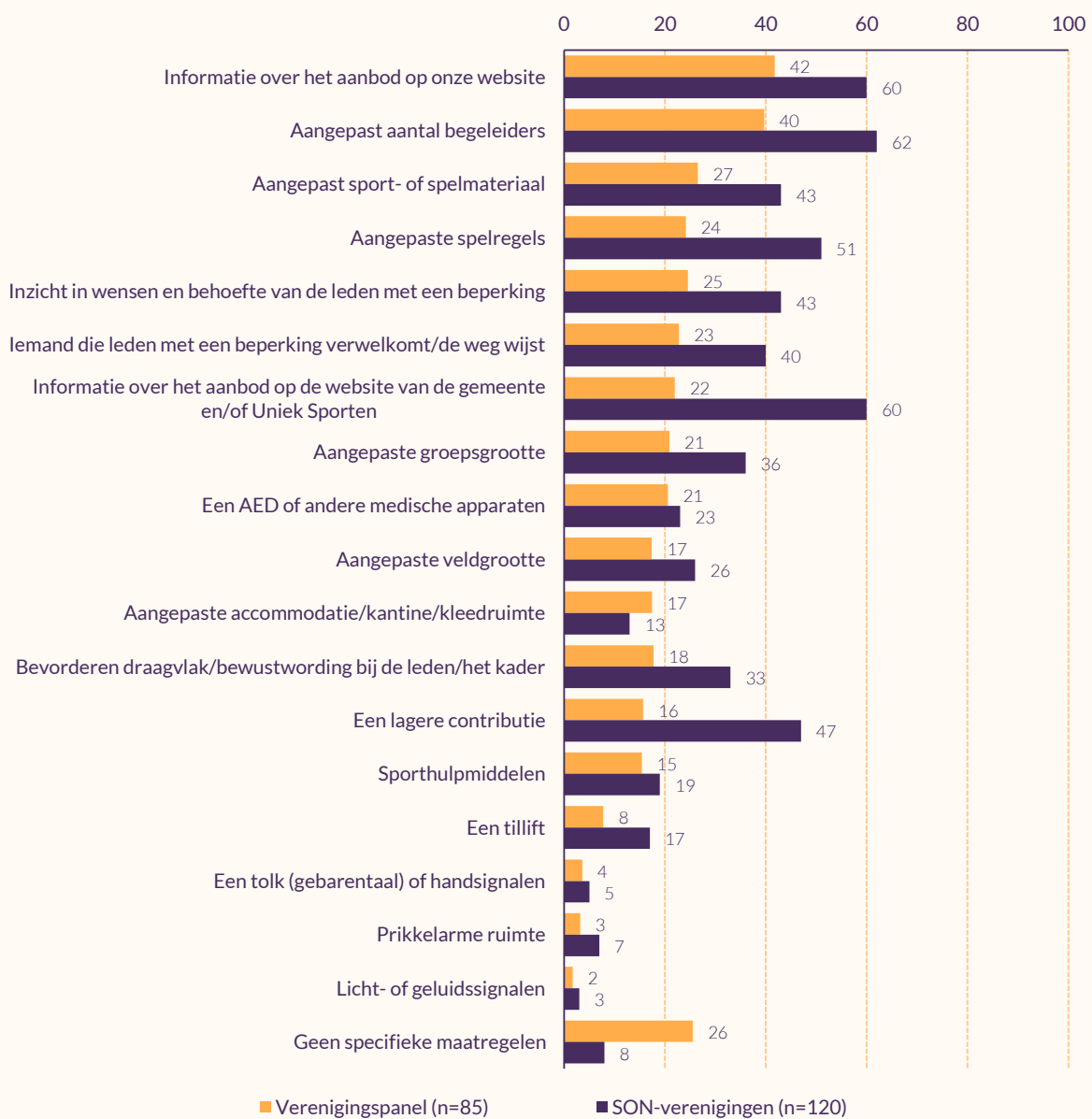
● SON-verenigingen

Bijna alle SON-verenigingen (92%) die één of meer leden met een verstandelijke beperking hebben, nemen maatregelen om het sportaanbod af te stemmen op leden

met een beperking. In 2020 was dat ook zo (91%). Net als bij de reguliere sportverenigingen gaat het meestal om een aangepast aantal begeleiders (62%) en informatie over het sportaanbod op de website (60%, zie [figuur 4.2](#)).

Verder plaatsen SON-verenigingen opvallend veel vaker dan reguliere sportverenigingen hun sportaanbod op de website van de gemeente of Uniek Sporten (60%). En bijna de helft van de SON-verenigingen (47%) heeft een lagere contributie voor leden met een beperking. Bij reguliere verenigingen is dit aandeel een stuk lager (16%).

Figuur 4.2
Aanpassingen in sportaanbod voor mensen met een beperking in 2024
 (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)*



Bron: Onderzoek Verenigingspanel 2024; onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.

* Basis is reguliere sportverenigingen en SON-verenigingen met ten minste één lid met een verstandelijke beperking.

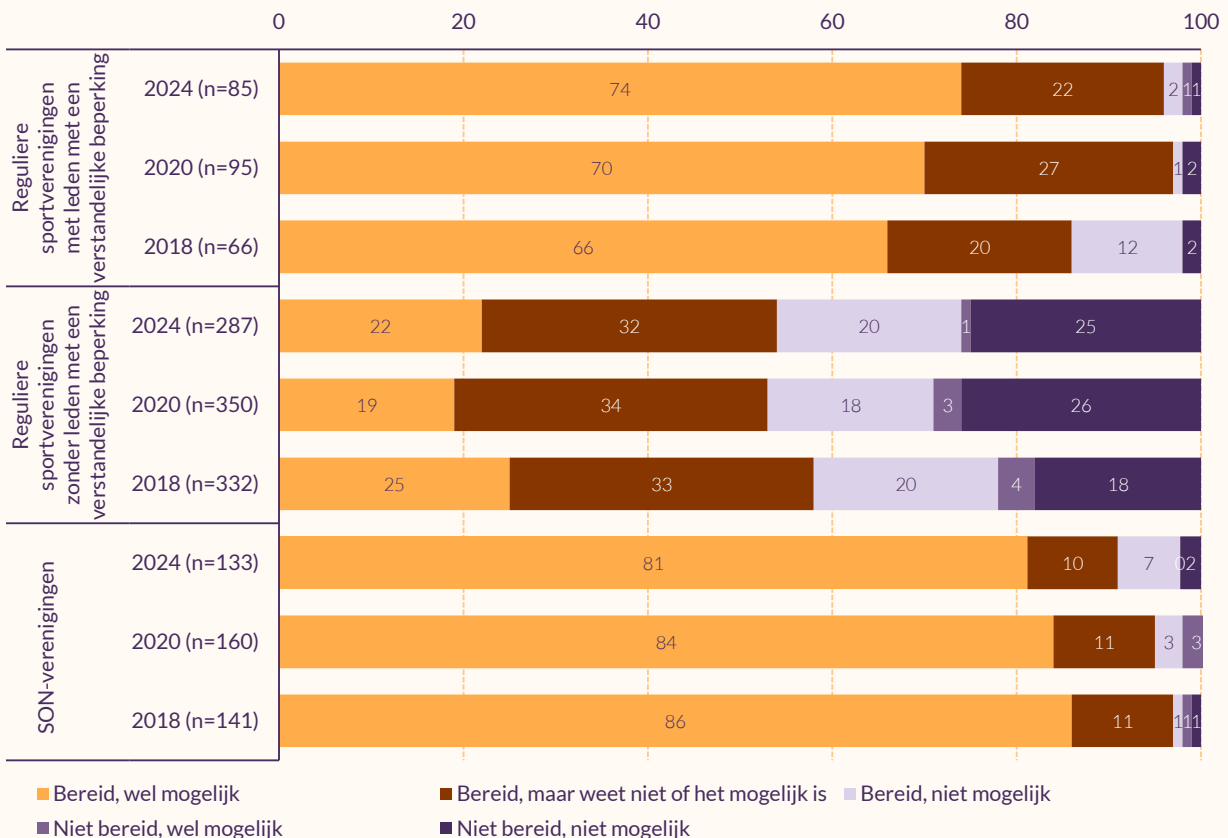
4.3 Mogelijkheden voor meer leden

Bereidheid en mogelijkheden

We hebben alle sportverenigingen gevraagd of ze bereid zijn en mogelijkheden zien om (meer) mensen met een verstandelijke beperking deel te laten nemen aan hun sportaanbod. In [figuur 4.3](#) staan de resultaten per jaar, uitgesplitst naar reguliere sportverenigingen met en zonder leden met een verstandelijke beperking en naar SON-verenigingen.

Bijna alle reguliere sportverenigingen die al één of meer leden met een verstandelijke beperking hebben, en bijna alle SON-verenigingen (beide 98%, [figuur 4.3](#)), zijn bereid om meer leden met een verstandelijke beperking deel te laten nemen aan hun sportaanbod. Al is het bij sommige verenigingen niet mogelijk en weten sommige niet of het mogelijk is. Dat was in 2020 en 2018 ook al zo.

Figuur 4.3
Bereidheid en mogelijkheid om mensen met een verstandelijke beperking (meer) te laten deelnemen bij sportverenigingen in 2018, 2020 en 2024, volgens sportverenigingen zonder en met leden met een verstandelijke beperking en SON-verenigingen
 (in procenten)



Bron: onderzoek Verenigingspanel, 2018, 2020 en 2024; onderzoek SON-verenigingen, 2018; 2020 en 2024, Mulier Instituut.

Ook drie op de vier reguliere sportverenigingen die nog géén leden met een verstandelijke beperking hebben (74%, [figuur 4.3](#)), zijn hiertoe bereid. Maar ze weten vaak niet of dit wel mogelijk is (32%). Eén op de vijf sportverenigingen (20%) is wel bereid, maar geeft aan dat het niet mogelijk is. Eén op de vijf (22%) is ertoe bereid en geeft aan dat het ook mogelijk is.

Dat betekent dat er bij de helft van de reguliere sportverenigingen die nog géén leden met een verstandelijke beperking hebben, potentieel is om dit aanbod te ontwikkelen. Dit potentieel is er iets vaker bij (middel)grote verenigingen (>100 leden) dan bij kleine sportverenigingen (t/m 100 leden). In 2020 en in 2018 zagen we dit ook.

Redenen om meer leden met een beperking in de sportvereniging op te nemen

Veel reguliere sportverenigingen (64%) en SON-verenigingen (73%) vinden het vanzelfsprekend om toegankelijk te zijn voor mensen met een beperking. Dit is de belangrijkste reden om mensen met een beperking op te nemen in de sportvereniging.

Andere redenen die reguliere sportverenigingen veelal noemen, zijn een mogelijkheid tot ledengroei (32%), dat sporters met een beperking al tot hun doelgroep behoren (26%) en dat één of meer bestuursleden dit graag willen (13%). Voor SON-verenigingen zijn dit ook vaak genoemde redenen (respectievelijk 41%, 73% en 23%).

4.4 Ervaren belemmeringen bij sportverenigingen

We hebben alle sportverenigingen gevraagd welke belemmeringen ze ervaren om (meer) leden met een beperking in de vereniging op te nemen en om sportaanbod voor hen te organiseren. In [figuur 4.4](#) staan deze uitgesplitst voor reguliere sportverenigingen met en zonder leden met een verstandelijke beperking en voor SON-verenigingen.

Reguliere sportverenigingen zonder leden met een verstandelijke beperking ervaren het vaakst één of meer belemmeringen (87%). Bijna de helft (47%) ervaart geen belangstelling of vraag vanuit de doelgroep. Een derde (31%) geeft aan te weinig (gekwalficeerde) trainers of begeleiders te hebben.

Reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking (78%) en SON-verenigingen (79%) ervaren iets minder vaak een belemmering. Het vaakst noemen ze te weinig (gekwalficeerde) trainers of begeleiders (respectievelijk 37% en 30%), te weinig vrijwilligers (respectievelijk 26% en 34%) en geen belangstelling of vraag vanuit de doelgroep (beide 27%).

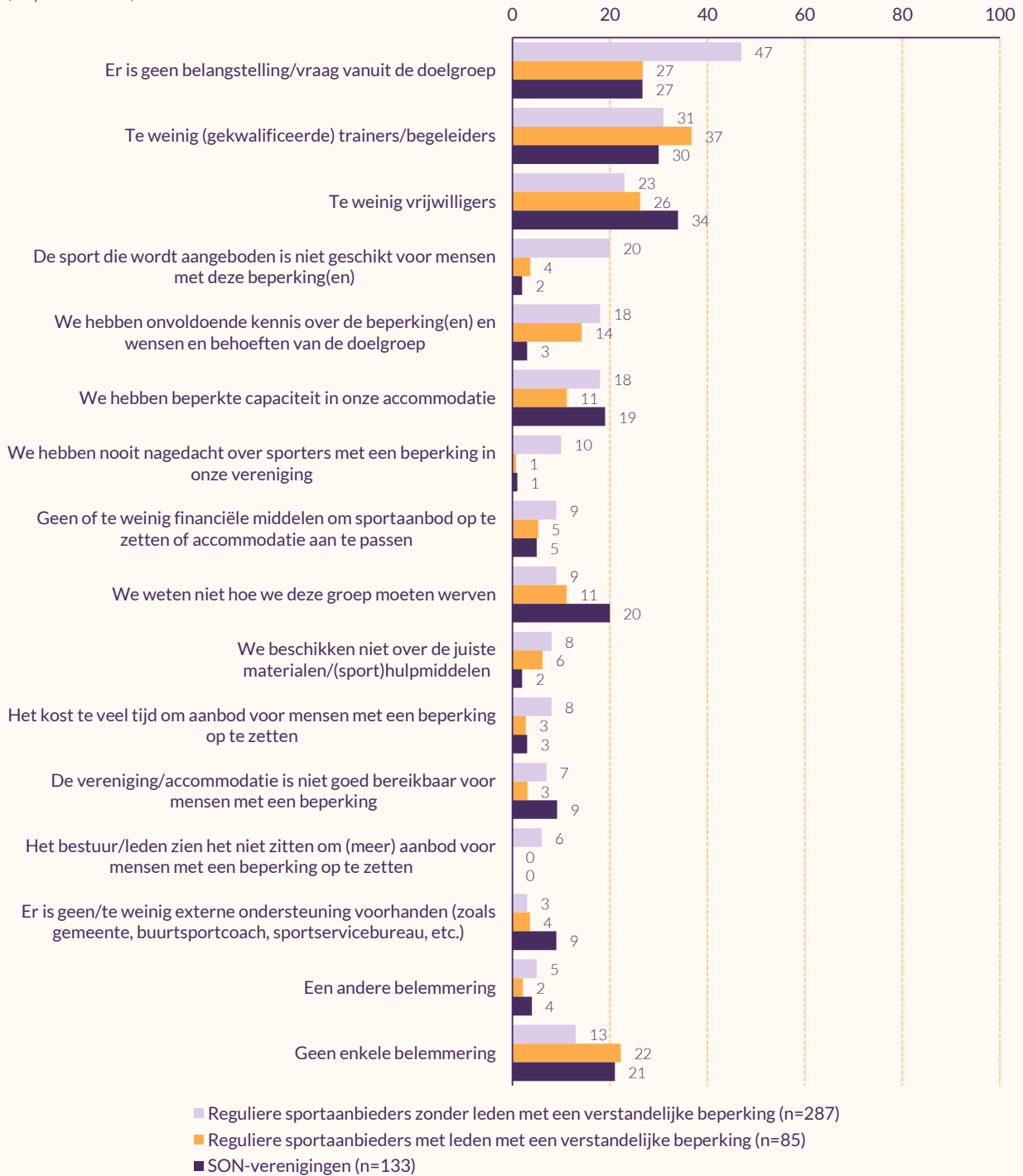
Eén op de vijf SON-verenigingen weet (ook) niet hoe ze mensen met een verstandelijke beperking moeten werven (20%) en/of heeft beperkte capaciteit in de accommodatie (19%). Vooral SON-verenigingen zonder eigen accommodatie ervaren deze laatste belemmering.

De bevindingen komen grotendeels overeen met resultaten over de ervaren belemmeringen in 2020.

Figuur 4.4

Belemmeringen om (meer) leden met een verstandelijke beperking in de vereniging op te nemen en voor hen sportaanbod te organiseren volgens sportverenigingen zonder en met leden met een verstandelijke beperking en SON-verenigingen

(in procenten)



Bron: onderzoek Verenigingspanel 2024, onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.

Ontmoetingen

In dit hoofdstuk lichten we toe in welke mate ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking in de sport plaatsvinden. Over dit onderwerp hebben we vragen gesteld aan vertegenwoordigers van naasten én aan sportverenigingen. We presenteren de resultaten van beide onderzoeksgroepen.



Definitie ontmoetingen

Onder ontmoetingen verstaan we zowel ontmoetingen die tijdens gezamenlijke activiteiten plaatsvinden (bijvoorbeeld samen trainen) als 'lichtere' ontmoetingen (bijvoorbeeld elkaar zien op de club).

In de 0-meting hanteerden we een minder ruime definitie: *'dat mensen met en zonder verstandelijke beperking elkaar zien, met elkaar praten of samen met elkaar trainen'*. We vergelijken de resultaten over ontmoetingen daarom alleen met de resultaten van 2020.

5.1 Belang van ontmoetingen

Vertegenwoordigers

We hebben vertegenwoordigers gevraagd in hoeverre ze het eens zijn met twee stellingen:

- 'Mijn naaste vindt het belangrijk/leuk om in contact te komen met mensen zonder verstandelijke beperking.'
- 'Ik vind het belangrijk dat mensen met en zonder verstandelijke beperking elkaar ontmoeten en met elkaar in contact komen.'

Vertegenwoordigers hechten meer belang aan contact tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking (79%) dan hun naasten zelf (52%; [figuur 5.1](#)). In 2020 was dit vergelijkbaar (respectievelijk 77% en 53%). Of naasten er inderdaad minder belang aan hechten dan hun vertegenwoordigers is niet duidelijk: we hebben het ze in dit onderzoek niet zelf gevraagd.

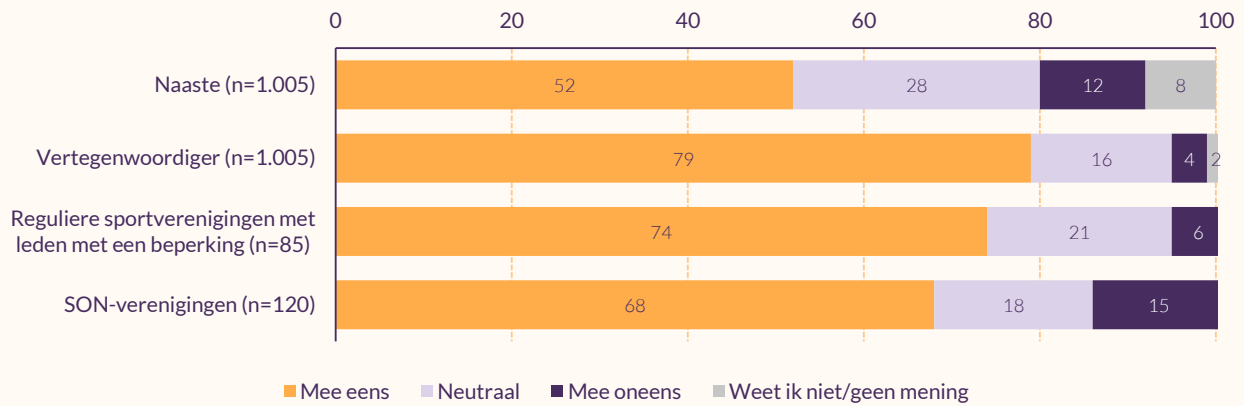
Sportverenigingen

Aan reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking en aan SON-verenigingen hebben we dezelfde stelling gepresenteerd als aan vertegenwoordigers van naasten. Reguliere sportverenigingen vinden ontmoetingen tussen leden met en zonder verstandelijke beperking iets vaker belangrijk dan SON-verenigingen (respectievelijk 74% en 68%; [figuur 5.1](#)). Verder valt op dat 15 procent van de SON-verenigingen ontmoetingen niet belangrijk vindt.

Figuur 5.1

Mate waarin naasten, vertegenwoordigers en sportverenigingen het eens zijn met de stelling: 'Het is belangrijk dat mensen met en zonder verstandelijke beperking elkaar ontmoeten'

(in procenten)



Bron: Naastensonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2024; onderzoek Verenigingspanel 2024, onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.

5.2 Frequentie van ontmoetingen

Vertegenwoordigers

Volgens drie op de vijf vertegenwoordigers van naasten die deelnemen aan georganiseerde sport- en beweegactiviteiten (62%), hebben naasten soms of regelmatig contact met mensen zonder verstandelijke beperking tijdens deze activiteiten ([figuur 5.2](#)). In 2020 was dit vergelijkbaar (64%, niet in figuur).

Eén op de zes naasten die deelnemen aan georganiseerde sport- en beweegactiviteiten (16%, [figuur 5.2](#)), ontmoeten tijdens deze activiteiten nooit mensen zonder een verstandelijke beperking. In 2020 was dit aandeel iets hoger (19%).

12-25-jarigen met een verstandelijke beperking hebben het vaakst **regelmatig** ontmoetingen met mensen zonder beperking tijdens sport- en beweegactiviteiten (40%, niet in figuur). In 2020 was dit ook zo (41%).

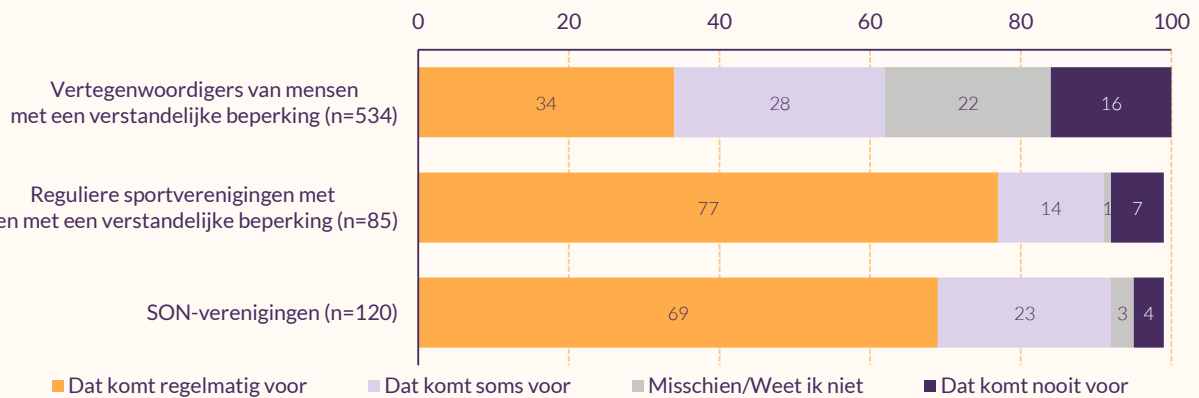
Sportverenigingen

We hebben de sportverenigingen ook gevraagd hoe vaak ontmoetingen tussen leden met en zonder beperking plaatsvinden. Bij drie op de vier reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking (77%, [figuur 5.2](#)) vinden ontmoetingen naar eigen zeggen regelmatig plaats. Bij SON-verenigingen vinden ze iets minder vaak regelmatig plaats (69%). In 2020 was het aandeel verenigingen waar regelmatig ontmoetingen plaatsvonden lager (respectievelijk 68% en 58%, niet in figuur).

Figuur 5.2

Mate waarin ontmoetingen met mensen zonder verstandelijke beperking voorkomen bij de sport- en beweegactiviteiten, volgens vertegenwoordigers* en sportverenigingen

(in procenten)



Bron: Naastsonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2024, onderzoek Verenigingspanel 2024, onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.

* Basis is naasten die volgens vertegenwoordigers deelnemen aan georganiseerde sport- en beweegactiviteiten.

5.3 Soort ontmoetingen

Vertegenwoordigers

Aan de vertegenwoordigers van naasten die (misschien) mensen zonder verstandelijke beperking ontmoeten tijdens sport- en beweegactiviteiten, hebben we gevraagd hoe vaak verschillende vormen van contact voorkomen. In [figuur B4.1](#) in bijlage 4 staat een overzicht hiervan.

Elkaar zien (41%) of spreken (27%) op de club, instelling of organisatie, samen trainen (25%) en deelnemen aan dezelfde sportlessen (19%) komen het meest regelmatig voor. In 2020 waren dit ook de meest voorkomende ontmoetingen (respectievelijk 36%, 27%, 27% en 25%, niet in figuur).

Sportverenigingen

Dezelfde vraag hebben we gesteld aan reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking en aan SON-verenigingen. Alleen sportverenigingen waar (misschien) ontmoetingen plaatsvinden (zie [figuur 5.2](#)), kregen deze vraag. De resultaten staan in [figuur B4.2](#) in bijlage 4.

Ontmoetingen die het vaakst regelmatig voorkomen bij reguliere sportverenigingen met leden met een beperking, zijn elkaar op de club zien (83%) of spreken (68%), ontmoetingen tijdens gezamenlijke activiteiten op de club (56%) en samen trainen (44%, [figuur B4.2](#)). In 2020 kwamen deze ontmoetingen iets minder vaak voor (respectievelijk 68%, 64%, 47% en 43%, niet in figuur).

Bij SON-verenigingen komen ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking minder regelmatig voor. Meestal zien (70%; [figuur B4.3](#)) of

spreken (54%) leden van SON-verenigingen elkaar op de club. Ontmoetingen tijdens gezamenlijke activiteiten op de club (36%) en samen trainen (23%) komen minder regelmatig voor dan bij de reguliere sportverenigingen. In 2020 was dit redelijk vergelijkbaar; alleen samen trainen kwam toen minder voor (respectievelijk 71%, 54%, 29% en 12%, niet in figuur).

● Verklaringen voor verschil reguliere en SON-verenigingen

Mogelijk vinden ontmoetingen vaker plaats bij reguliere sportverenigingen dan bij SON-verenigingen omdat leden met een verstandelijke beperking daar minder vaak in aparte teams meedoen (39%) dan bij SON-verenigingen (62%, zie [figuur 4.1](#)). En een deel van de SON-verenigingen heeft alleen leden met een beperking.

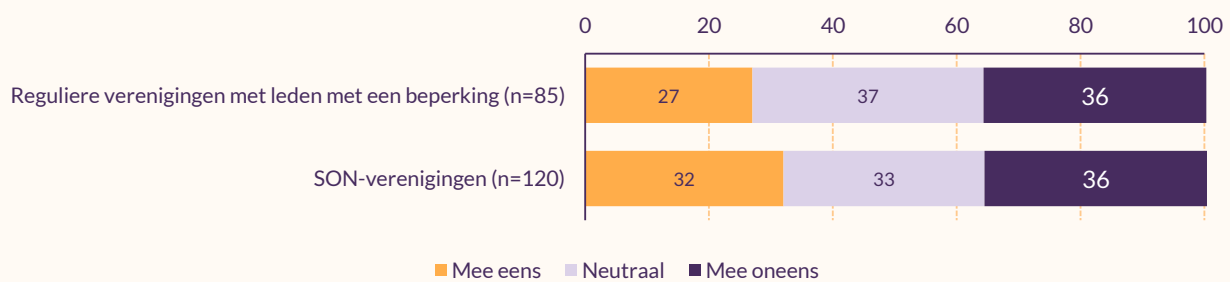
Daarnaast zien we dat leden met een verstandelijke beperking bij reguliere sportverenigingen vaker op dezelfde tijden als andere leden sporten dan bij SON-verenigingen (79% vs. 65%, niet in figuur). Ze sporten in vergelijking met leden van SON-verenigingen ook iets vaker op dezelfde locatie als andere leden (respectievelijk 96% vs. 88%).

SON-verenigingen (32%) organiseren wel iets vaker dan reguliere sportverenigingen (27%; [figuur 5.3](#)) speciale activiteiten of plekken om interactie en ontmoetingen tussen leden met en zonder verstandelijke beperking te stimuleren.

Figuur 5.3

Mate waarin reguliere en SON-verenigingen het eens zijn met de stelling: 'De sportvereniging organiseert speciale activiteiten/plekken zodat interactie en ontmoeting tussen leden met en zonder verstandelijke beperking wordt gestimuleerd'

(in procenten)



Bron: Onderzoek Verenigingspanel 2024, onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.

5.4 Voorbeelden van ontmoetingen

We hebben vertegenwoordigers van naasten gevraagd voorbeelden te beschrijven van activiteiten, plekken of initiatieven waar mensen met en zonder verstandelijke beperking elkaar ontmoeten bij sport- en beweegactiviteiten.

171 vertegenwoordigers gaven een voorbeeld. De voorbeelden liepen uiteen.

Vaak ging het om bepaalde plekken. Bijvoorbeeld **'als ze op elkaar wachten bij een toestel', 'zwembad', 'in de fitnessruimte', 'in de wachtruimte', 'in de zaal of kleedkamers', 'in de sportkantine bij de voetbalclub'** en **'op het terrein van de instelling'**.

Maar vertegenwoordigers noemden ook sport- en beweegactiviteiten, zoals wedstrijden en toernooien: **'voetbaltoernooi, clinics, gastlessen', 'tijdens wedstrijden', 'judotoernooi', 'hardloopwedstrijden', 'clubkampioenschappen'** en **'voetbaltoernooien van de instelling'**.

Sommige vertegenwoordigers noemden activiteiten buiten het sport- en beweegaanbod van organisaties om, zoals **'bingo', 'carnaval', 'feestavonden', 'koffiemoment'** en **'op de activiteiten waar ze in aanraking komen met vrijwilligers'**.

Volgens vertegenwoordigers wordt één op de drie naasten (34%, niet in figuur) betrokken bij de organisatie van ontmoetingen bij de sportvereniging. De helft (49%) wordt helemaal niet betrokken. Drie op de tien vertegenwoordigers (29%) weten niet of hun naaste betrokken wordt.

5.5 Bekendheid met SON en Play Unified

Vertegenwoordigers

We hebben vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking gevraagd of ze bekend zijn met SON en Play Unified.

● Bekendheid vertegenwoordigers met Special Olympics Nederland

Drie op de vijf vertegenwoordigers (61%, [figuur 5.4](#)) hebben wel eens gehoord van SON, zijn daarmee bekend of zijn erbij betrokken geweest. Dat is meer dan in 2020 (54%) en 2018 (50%). Een klein deel van de naasten van vertegenwoordigers is betrokken geweest bij of heeft deelgenomen aan een event van SON (3%).

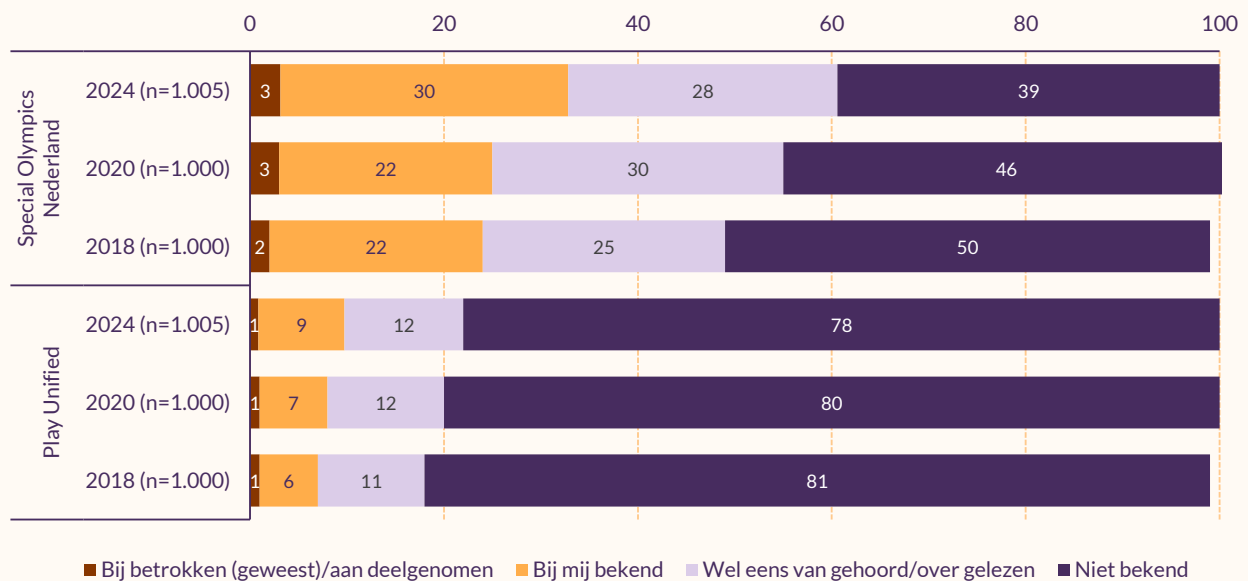
● Bekendheid vertegenwoordigers met Play Unified

Eén op de vijf vertegenwoordigers (22%, [figuur 5.4](#)) heeft gehoord van het programma Play Unified. Dat is vergelijkbaar met 2020 en 2018 (respectievelijk 20% en 19%, niet in figuur). Slechts 1 procent van de vertegenwoordigers zegt dat hun naaste betrokken is geweest bij of heeft deelgenomen aan Play Unified.

Figuur 5.4

Bekendheid met SON en Play Unified onder vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking in 2024, 2020 en 2018

(in procenten)



Bron: Naastsonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2018, 2020 en 2024, Mulier Instituut.

Sportverenigingen

We hebben ook sportverenigingen gevraagd of ze bekend zijn met SON en Play Unified. Vanzelfsprekend zijn SON-verenigingen vaker hiermee bekend dan de sportverenigingen uit het Verenigingspanel (zie [figuur 5.4](#)). SON-verenigingen doen bijvoorbeeld mee aan de Nationale Spelen van SON.

● Bekendheid sportverenigingen met Special Olympics Nederland

Van de reguliere sportverenigingen die minstens één lid hebben met een verstandelijke beperking, is bijna de helft (45%, [figuur 5.5](#)) niet bekend met SON. Dat was in 2020 ook zo (46%, niet in figuur). Een kwart (24%) heeft er weleens over gehoord of gelezen. De rest is betrokken bij (16%) of bekend met SON (15%).

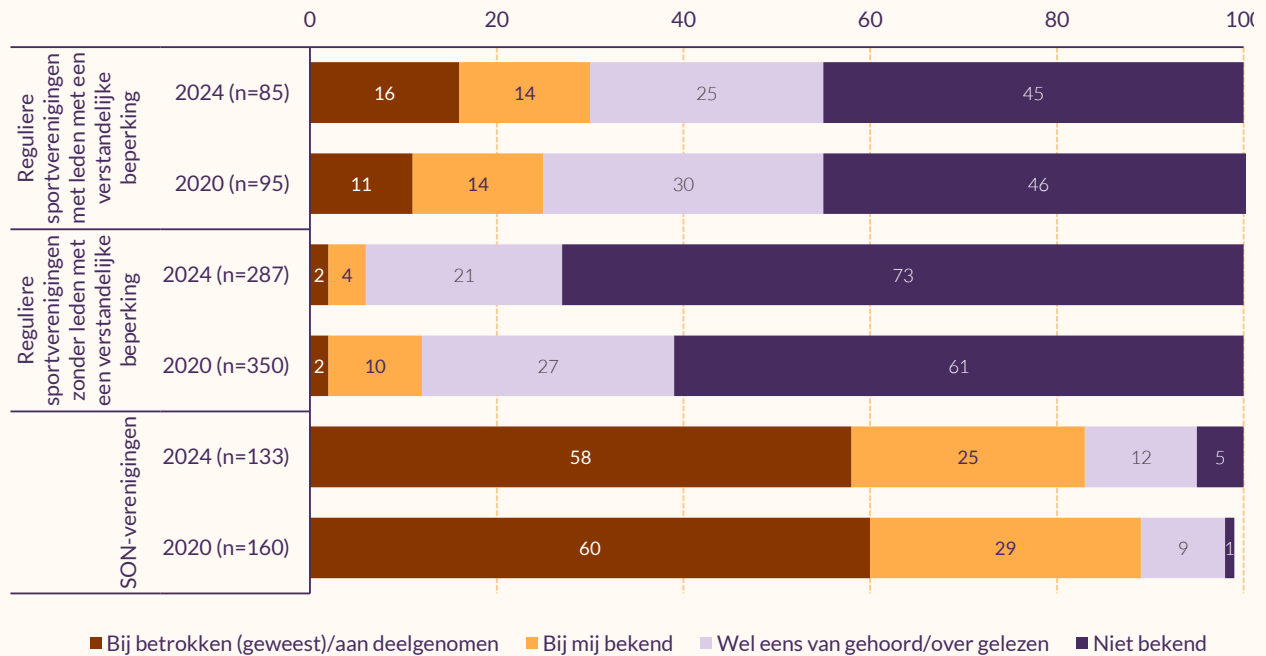
Eén op de vier sportverenigingen die geen leden met een verstandelijke beperking hebben, heeft wel eens van SON gehoord of is daarmee bekend (27%, [figuur 5.5](#)). Dat is minder dan in 2020 (39%, niet in figuur).

Verenigingen komen vaak voor het eerst in contact met SON door contact met ambassadeurs, via kennissen of via tv.

Figuur 5.5

**Mate waarin sportverenigingen bekend zijn met Special Olympics Nederland in 2024 en 2020*,
uitgesplitst naar reguliere sportverenigingen met en zonder leden met een verstandelijke beperking en
SON-verenigingen**

(in procenten)



Bron: onderzoek Verenigingspanel 2020 en 2024, onderzoek SON-verenigingen 2020 en 2024, Mulier Instituut.

* In 2018 hebben we deze vraag op een andere manier gesteld, waardoor de antwoorden niet vergelijkbaar zijn met 2020 en 2024.

Bijna drie op de vijf SON-verenigingen (58%, [figuur 5.5](#)) zijn betrokken geweest bij SON. Een kwart (25%) is ermee bekend. De overige SON-verenigingen hebben erover gehoord of gelezen (12%) of zijn er niet mee bekend (5%).

Dat sommige SON-verenigingen niet (goed) bekend met SON zijn, komt mogelijk doordat de respondent zelf niet betrokken is bij het sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking van hun vereniging.

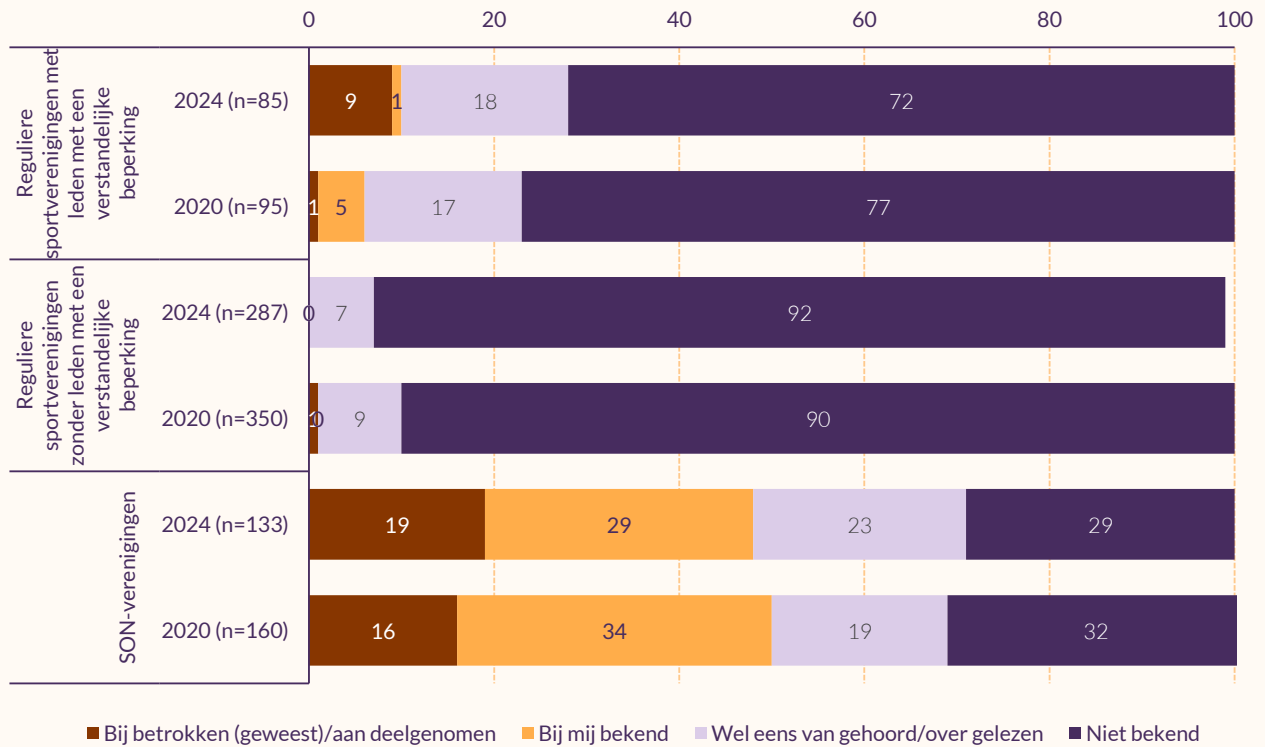
● Bekendheid sportverenigingen met Play Unified

SON-verenigingen (19%, [figuur 5.6](#)) hebben twee keer zo vaak als reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking (9%) deelgenomen aan het programma Play Unified. Veel reguliere sportverenigingen kennen Play Unified niet (71%). Bij sportverenigingen die geen leden met een verstandelijke beperking hebben, is Play Unified vrijwel onbekend (92%). Ook drie op de tien SON-verenigingen (29%) kennen Play Unified niet.

Figuur 5.6

Mate waarin sportverenigingen bekend zijn met Play Unified in 2024 en 2020*, uitgesplitst naar reguliere sportverenigingen met en zonder leden met een verstandelijke beperking en SON-verenigingen

(in procenten)



Bron: onderzoek Verenigingspanel 2020 en 2024, onderzoek SON-verenigingen 2020 en 2024, Mulier Instituut.

* In 2018 hebben we deze vraag op een andere manier gesteld, waardoor de antwoorden niet vergelijkbaar zijn met 2020 en 2024.

Best practices van sportverenigingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de ervaringen van zeven sportverenigingen met het programma Play Unified. De informatie hebben we opgehaald via een focusgroep.

6.1 Ervaringen uit de praktijk

Bestaande initiatieven

Meerdere deelnemers noemen dat zij bij hun sportvereniging jaarlijks een wedstrijd organiseren tussen het eerste team van de club en hun team voor mensen met een lichte verstandelijke beperking. Ze noemen dit zelf het G-team. Dit is het klassieke Play Unified-concept, waarbij een G-team een ander team uitdaagt om samen te sporten ([Special Olympics Nederland, 2025b](#)). Een respondent geeft aan dat het G-team en het eerste team in voorbereiding op de jaarlijkse wedstrijd ook samen trainen.

Enkele andere sportverenigingen geven aan jaarlijks een toernooi te organiseren, bijvoorbeeld **'waarbij iedereen mee kan doen en iedereen door elkaar loopt'**.

Respondent 7

Bij een andere vereniging doen ze dit net iets anders, vertelt een respondent. Zij organiseren namelijk meerdere toernooien voor de hele club gedurende het jaar, waarbij de leden uit het G-team gekoppeld worden aan een buddy uit een regulier team. Op die manier kunnen de G-teamleden op een 'normale manier' meedoen aan deze brede clubactiviteiten.

Een respondent vertelt dat ze binnen hun vereniging nu een aantal keer een Play Unified-evenement hebben georganiseerd. Ze zien dat er steeds meer initiatief vanuit het G-team zelf komt. De leden van dit team spreken de spelers uit het eerste team bijvoorbeeld aan op de club, en ze willen een gezamenlijke pubquiz organiseren.

Het inzetten van spelers uit het G-team als vrijwilligers bij wedstrijddagen van reguliere teams ziet een respondent als een succeservaring binnen hun vereniging. Andere respondenten haken aan op dit voorbeeld en vertellen dat zij dit ook doen en dat ze verschillende voordelen zien. Bijvoorbeeld **'dat het leden het idee geeft dat ze erbij horen'** en **'dat G-leden zien wie er nog meer komt helpen'**.

Respondent 1 en 2

Samen of apart trainen

De deelnemers aan de focusgroep vertellen verschillende verhalen over of het G-team van hun vereniging apart van of samen met reguliere teams traint.

Zo vertelt een respondent dat hun G-team niet samen (gemengd) traint met de andere groepen, maar bewust wel op dezelfde tijden om ontmoetingen te stimuleren. Een andere respondent vertelt dat hun G-team eerst op dezelfde trainingsuren ingeroosterd stond als de jongste jeugd, maar dat ze dit recent hebben aangepast naar de uren van oudere jeugd en seniorenteams. Ze zien dat dit beter werkt om ontmoetingen te stimuleren, bijvoorbeeld in de kantine.

Een respondent vertelt dat het gezien de kleine omvang van de vereniging lastig is om structureel trainingen voor leden met en zonder beperking te organiseren:

'Wij zijn een heel kleine vereniging overigens. We praten over 80-90 leden waarvan het grootste gedeelte ook nog jeugd is. Dus dan vinden we altijd wel een aantal seniorleden bereid om mee op te trekken, maar om het gestructureerd te doen qua trainen, dat is gewoon heel lastig.'

Respondent 7

Een andere respondent vertelt juist dat het in haar ervaring makkelijk is om in een kleine club **'de lijntjes kort te houden'**. Dit gaat bijvoorbeeld over samen trainingen organiseren en beschikbaarheid van de accommodatie.

Respondent 6

Ervaringen van leden

We vroegen de deelnemers aan de focusgroep naar de ervaringen van sporters met en zonder verstandelijke beperking.

Een respondent deelt dat zij ziet dat de sporters zonder beperking de ontmoetingen vaak nog leuker vinden dan de spelers met een beperking: **'De ontmoetingen zijn echt eye-openers voor leden zonder beperking. Het is mooi contact.'** Een andere respondent deelt dat **'beide groepen het altijd een bijzondere activiteit vinden, waarnaar uitgekeken wordt'**.

Respondent 5

Respondent 3

Belemmeringen

Ondanks dat deelnemers veelal positieve verhalen vertellen over ontmoetingen van leden met en zonder verstandelijke beperking op sportverenigingen, zijn er soms ook lastige momenten. Zo geeft een respondent het voorbeeld:

'Eén lid komt vaak op de club en wordt bijvoorbeeld gevraagd om bij de veiling spullen te verkopen. Andere spelers worden dan niet gevraagd omdat die ene speler vooraan staat. Of de trainer wordt gevraagd door een speler om iets te organiseren. Maar dan komt een trainer daar niet meer op terug. En dat kan voor een G-lid erg moeilijk zijn om te verwerken en te begrijpen.'

Respondent 5

Een andere respondent vertelt:

'Leden met een beperking kunnen dingen verkeerd interpreteren. Als je zegt "we gaan binnenkort iets organiseren", dat is voor hen dan snel. Maar dat kan best even duren. Dat moet je goed uitleggen.'

Respondent 4

De medewerking van reguliere trainers (niet van G-teams) is van belang, zo vertelt een respondent. In dit geval is het een sterke belemmering dat de hoofdtrainer van de vereniging niet meewerkt: **'[de trainer] staat er niet echt voor open om met de reguliere groep te mixen'**.

Respondent 4

Slechte medewerking van of gebrek aan initiatief vanuit de sportbond zijn ook belemmeringen die een aantal respondenten noemen. Een respondent noemt als voorbeeld dat de sportbond niet wilde voorzien in wedstrijdleding voor een internationaal evenement, omdat het team niet tot die doelgroep zou behoren.

6.2 Rol Play Unified en Special Olympics Nederland

Een respondent ziet het succes van Play Unified-evenementen binnen hun sportvereniging, maar benoemt ook een andere rol die het programma kan hebben:

'[Ik] zou het fijn vinden als Play Unified zich meer richt op [dat sporters met een verstandelijke beperking] deel [uitmaken] van de vereniging. Binnen de vereniging vinden [reguliere] sporters het prima om bij het G-team te trainen en wedstrijden te doen. En uitstapjes [samen] zijn leuk, maar ze hebben echt extra begeleiding bij het G-team nodig. [Alle] sporters vinden het belangrijk bij de club [te] horen, achter de bar, fruit snijden, etc. Ik zou het leuk vinden als Play Unified [zich] daar meer op gaat richten. Nu focust het zich op met het eerste team trainen bijvoorbeeld, en dat lukt wel veel, maar [dat sporters met een verstandelijke beperking] echt deel [uitmaken] van de vereniging is nu [vooral] de taak voor de trainer, zodat spelers meer zichtbaar worden binnen de club.'

Respondent 5

Begeleiding bij het voeren van gesprekken binnen een vereniging over sport voor mensen met een verstandelijke beperking, is iets waarbij Play Unified misschien bij kan helpen. De respondent die dit zegt, heeft het gevoel dat er niet goed (meer) naar hem geluisterd wordt en dat in zo'n geval **'vreemde ogen kunnen dwingen'**.

Respondent 4

Een ander idee dat een respondent noemt waar Play Unified bij kan helpen, is:

'Bij de activiteiten (trainingen/wedstrijden) is het wellicht handig om voor de ouders en begeleiding een workshop te organiseren. Hoe er precies omgegaan moet worden met spelers met een verstandelijke beperking. De onderlinge verhouding tussen de spelers is af en toe moeilijk te begrijpen voor de begeleiding. Daarnaast is het dan ook soms nog moeilijk om met ouders hierover te spreken, omdat zij soms ook een verstandelijke beperking hebben. (...). Hoe ga je hier dan mee om als begeleiding?'

Respondent 3

Conclusies & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de conclusies van de eindmeting en doen we enkele aanbevelingen voor SON en sportverenigingen.

De eindmeting had als doel om vast te stellen in welke mate er veranderingen hebben plaatsgevonden ten opzichte van de 0- en 1-meting. We focusten daarbij op vijf deelvragen. In paragraaf 7.1 geven we antwoord op iedere deelvraag. Waar dat kan, vergelijken we de resultaten met die van de 0- en 1-meting in 2018 en 2020. In paragraaf 7.2 bespreken we de meerwaarde van Play Unified en SON.

7.1 Conclusies per deelvraag



Onderzoeksvraag 1

In welke mate sporten mensen met een verstandelijke beperking en zijn ze lid van een sportvereniging?

Sportdeelname en clublidmaatschap blijven laag

De sportdeelname van mensen met een verstandelijke beperking is de afgelopen jaren stabiel gebleven (rond de 40%). De sporten die ze het meest beoefenen, zijn voetbal, zwemmen en fitness. Dit zijn ook de sporten die ze het vaakst willen doen als ze willen beginnen met een sport (17%).

Het lidmaatschap bij sportverenigingen is laag (14%) en is de afgelopen jaren nagenoeg gelijk gebleven (15% in 2018, 14% in 2020). Als Play Unified zich enkel richt op ontmoetingen bij sportverenigingen, kan het programma dus maximaal één op de zeven mensen met een zeer lichte tot matige verstandelijke beperking bereiken.

De helft van deze leden met een verstandelijke beperking sport bij een sportvereniging speciaal voor mensen met een beperking. De andere helft sport bij reguliere sportverenigingen. Zij doen meestal mee in aparte teams voor mensen met een beperking. Deze situatie maakt de totstandkoming van ontmoetingen met mensen zonder beperking lastiger.

Plezier en gezondheid belangrijkste redenen om te sporten

De voornaamste reden om te sporten is voor mensen met een verstandelijke beperking plezier (60%). In voorgaande jaren was dat ook zo, maar in mindere mate (53% in 2020; 52% in 2018). Bijna de helft van de mensen met een verstandelijke beperking (47%) vindt gezondheid en fitheid een belangrijke reden om te sporten en bewegen. Het sociale aspect, waar Play Unified zich op richt, is voor twee op de vijf belangrijk (39%).

Meesten ervaren belemmeringen om te sporten

Sporten en bewegen is nog niet voor alle mensen met een verstandelijke beperking vanzelfsprekend. De meerderheid (79%) ervaart daar één of meer belemmeringen bij. Dat percentage is de afgelopen jaren niet veranderd. Welke belemmeringen ze ervaren, verschilt per leeftijdsgroep en per persoon. Bij jongeren speelt vaker een gebrek aan passend aanbod en begeleiding, bij ouderen vooral gezondheid en motivatie.



Onderzoeksvraag 2

In welke mate en hoe hebben sportverenigingen in Nederland aandacht en aanbod voor mensen met een verstandelijke beperking?

In het onderzoek naar sportverenigingen maakten we onderscheid in 'reguliere sportverenigingen' uit het Verenigingspanel en verenigingen die, bijvoorbeeld door deelname aan de Nationale Spelen of aan Play Unified, bekend zijn bij Special Olympics Nederland (SON-verenigingen).

Aantal leden met een verstandelijke beperking bij SON-verenigingen groeit

Het aantal leden met een verstandelijke beperking is bij SON-verenigingen gegroeid. In 2024 (19%) hebben bijna twee keer zoveel SON-verenigingen meer dan dertig leden met een verstandelijke beperking als in 2018 (10%).

Bij reguliere sportverenigingen zien we deze toename in het aantal leden niet. Dit laat zien dat de betrokkenheid van sportverenigingen bij SON, al dan niet door deelname aan de Nationale Spelen, samengaat met een groter aantal leden met een verstandelijke beperking.

Sportverenigingen worden toegankelijker

Ondanks dat reguliere sportverenigingen niet meer leden met een verstandelijke beperking hebben dan voorheen, zijn ze wel toegankelijker geworden. Ze hebben veel vaker speciaal opgeleide of gekwalificeerde trainers voor leden met een verstandelijke beperking (van 30% in 2020 naar 47% in 2024). Ze hebben ook vaker ondersteuning van vrijwilligers en zetten hun aanbod vaker op de website.

Bij de helft van de sportverenigingen zonder leden met een verstandelijke beperking (54%) is er de mogelijkheid om dit aanbod te ontwikkelen of om te verkennen of dit kan. Eén op de vijf sportverenigingen is hier wel toe bereid, maar ziet geen mogelijkheden voor leden met een verstandelijke beperking (20%).

Nog steeds veel belemmeringen voor (meer) aanbod

Veel sportverenigingen die geen leden met een verstandelijke beperking hebben, ervaren één of meer belemmeringen om sportaanbod voor ze te ontwikkelen. Meestal ervaren ze dat mensen met een verstandelijke beperking geen belangstelling hebben voor de sport (47%) of hebben ze te weinig (gekwalificeerde) trainers of begeleiders voor mensen met een verstandelijke beperking (31%).



Onderzoeksvraag 3

In hoeverre zijn er ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking in de sport?

Ontmoetingen zijn belangrijk, maar niet vanzelfsprekend

Play Unified richt zich op ontmoetingen tussen mensen met en zonder een verstandelijke beperking in de sport tot stand brengen. Veel vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking vinden dit belangrijk (79%). Ze schatten minder vaak in dat hun naaste ontmoetingen (ook) belangrijk vindt (52%).

De meerderheid (62%) van de naasten heeft volgens de vertegenwoordigers regelmatig of soms contact met mensen zonder beperking. Meestal is dit kort, bijvoorbeeld voor, tijdens of na de training. Eén op de zes (16%) heeft deze ontmoetingen nooit. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met 2020.

Dat niet iedere naaste bij het sporten ontmoetingen heeft met mensen zonder beperking, komt doordat de helft van de naasten lid is van een sportvereniging die speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking is.

Volgens negen op de tien reguliere sportverenigingen (91%) en SON-verenigingen (92%) vinden er soms of regelmatig ontmoetingen plaats tussen leden met en zonder een beperking binnen de sportvereniging.

Blijvende aandacht nodig

Maar blijvende aandacht voor ontmoetingen is nodig. Vooral omdat de helft van de mensen met een verstandelijke beperking die lid zijn van een sportvereniging, lid zijn van een sportvereniging speciaal voor mensen met een beperking. En omdat het aandeel reguliere sportverenigingen dat aparte teams of trainingsgroepen heeft voor mensen met een verstandelijke beperking, is toegenomen (23% in 2020, 39% in 2024). In deze situaties zijn ontmoetingen minder vanzelfsprekend dan wanneer leden onderdeel zijn van een 'regulier' team.

Leden met een verstandelijke beperking worden overigens nog weinig betrokken bij de organisatie van ontmoetingen (34%). Juist die betrokkenheid zorgt voor waardevolle ontmoetingen voor deze sporters.



Onderzoeksvraag 4

In welke mate zijn SON en het programma Play Unified bekend bij mensen met een verstandelijke beperking en sportverenigingen?

SON bekender bij vertegenwoordigers, maar niet bij sportverenigingen

De bekendheid met Special Olympics Nederland is de afgelopen jaren toegenomen. In 2024 waren drie op de vijf (61%) vertegenwoordigers bekend met SON (in 2020

55%; in 2018 50%). De bekendheid met Play Unified is laag, maar is de afgelopen jaren wel langzaam gegroeid (van 17% in 2018 tot 22% in 2024).

Ook de sportverenigingen zijn bekender met SON dan met Play Unified. De bekendheid met SON is gelijk gebleven bij de reguliere sportverenigingen die leden met een verstandelijke beperking hebben (55% in 2024 en 54% in 2020). Reguliere sportverenigingen zonder leden met een verstandelijke beperking zijn in 2024 (27%) minder bekend met SON dan in 2020 (39%). Dat komt mogelijk doordat SON tegenwoordig minder vaak inzet op publieke campagnes dan voorheen.

Reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking hebben in 2024 (28%) iets vaker gehoord van Play Unified dan in 2020 (23%). Sportverenigingen zonder leden met een verstandelijke beperking hebben hier minder vaak van gehoord (10%). SON-verenigingen zijn logischerwijs het vaakst bekend met Play Unified (71%).



Onderzoeksvraag 5

Wat zijn goede voorbeelden van Play Unified-evenementen?

Structurele ontmoetingen waardevoller dan eenmalige activiteiten

Play Unified-evenementen zijn prachtig om aandacht te vestigen op inclusie, maar hun effecten zijn meestal eenmalig. Daarentegen zijn structurele, herhaaldelijk georganiseerde ontmoetingen – waarbij sporters met en zonder verstandelijke beperking samen trainen – waardevoller voor de totstandkoming van duurzame, wederzijdse contacten.

Daarbij is meer ondersteuning gewenst in de vorm van training voor ouders, clubs en vrijwilligers om deze structurele ontmoetingen te organiseren en te borgen. Zo wordt de ontmoeting geen eenmalig moment, maar krijgt die een vaste plek in de sportvereniging.

7.2 Meerwaarde Play Unified en SON

Ontmoetingen waardevol, maar niet structureel

De ontmoetingen die tot stand komen door Play Unified, zijn waardevol voor leden met en zonder verstandelijke beperking. Maar ze kunnen nog structureler georganiseerd worden. Bijvoorbeeld door leden met een verstandelijke beperking te betrekken bij de organisatie ervan en door ze meer onderdeel te maken van de sportvereniging, buiten het sporten om.

Geen invloed op sportdeelname

Op sportdeelname en lidmaatschap bij sportverenigingen van mensen met een verstandelijke beperking heeft Play Unified geen effect gehad. We zien daarin geen verschil tussen 2018 en 2024. Maar dat is ook niet waar Play Unified zich op richt. Daarnaast zijn zwemmen en fitness de sporten die mensen met een verstandelijke beperking het vaakst doen. Deze sporten worden meestal niet in

verenigingsverband gedaan, waardoor Play Unified daar niet bij betrokken is en een groot deel van de (potentiële) sporters met een verstandelijke beperking dus niet bereikt.

Wel ontwikkelingen bij sportverenigingen

Bij sportverenigingen zien we wel veranderingen tussen 2018 en 2024. Het aantal leden met een verstandelijke beperking is bij SON-verenigingen gegroeid. Daarnaast hebben sportverenigingen vaker trainers en begeleiders speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking dan voorheen. Dit is vooral bij de reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking toegenomen. Bij SON-verenigingen is dit aandeel tussen 2020 en 2024 nauwelijks veranderd. Maar het is daar nog wel hoger dan bij reguliere sportverenigingen.

Invloed SON en andere ontwikkelingen

Andere ontwikkelingen in Nederland, zoals het Nationaal Sportakkoord II, hebben waarschijnlijk een rol gespeeld in de toegenomen aandacht voor mensen met een verstandelijke beperking binnen sportverenigingen.

Maar de betrokkenheid van SON bij sportverenigingen, al dan niet door deelname aan Play Unified of de Nationale Spelen, is zeker een belangrijke stimulans voor de toegankelijkheid van sportverenigingen voor mensen met een verstandelijke beperking. Anders zouden we bij reguliere sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking ook een groei van het aantal leden met een verstandelijke beperking moeten zien.

7.3 Aanbevelingen

In deze paragraaf doen we enkele aanbevelingen voor SON en sportverenigingen. Maar ook andere organisaties, zoals sportbonden en overheden, kunnen hier een rol in nemen.

Stimuleer ook ontmoetingen bij andere sporten

Play Unified richt zich op sportverenigingen. Maar mensen met een verstandelijke beperking doen vooral aan wandelen, fitness, zwemmen en voetbal. Die eerste drie sporten worden meestal niet door een sportvereniging aangeboden. Wandelen doen mensen vaak ongeorganiseerd. En fitness en zwemmen doen mensen met een verstandelijke beperking bij een commerciële aanbieder of in therapeutisch verband (bijv. bij de fysiotherapeut).

Als we sport (en bewegen) inclusiever willen maken, is het ook belangrijk om bij deze activiteiten ontmoetingen te creëren.

Betrek mensen met een verstandelijke beperking

Een deel van mensen met een verstandelijke beperking vindt ontmoetingen met mensen zonder beperking belangrijk, en een deel vindt dat niet of minder belangrijk. Op dit moment wordt slechts één op de drie sporters met een verstandelijke beperking betrokken bij de organisatie van ontmoetingen.

Om de ontmoetingen waardevol te laten zijn, is het belangrijk dat sportverenigingen hun leden met een verstandelijke beperking betrekken bij de organisatie ervan. Vraag óf ze ontmoetingen willen, wat ze leuk vinden en op welke manier ze mensen zonder verstandelijke beperking willen ontmoeten. Dat kan bijvoorbeeld tijdens het sporten, een andere clubactiviteit of vrijwilligerswerk zoals een bardienst.

Houd bij de organisatie van ontmoetingen ook rekening met de leeftijd van mensen. Jongeren en kinderen hebben vaker motivatie om te sporten. Ouderen met een verstandelijke beperking hebben hier vaker geen behoefte aan, of willen laagdrempelig bewegen. Het is belangrijk om hier in het sportaanbod en de vorm van de ontmoetingen op in te spelen.

Zorg voor plezier tijdens de sportactiviteiten

Mensen met een verstandelijke beperking sporten vooral omdat ze plezier willen hebben. Ook gezondheid, fit worden en sociale contacten zijn belangrijke redenen om te sporten. Play Unified zou zich daarom niet alleen moeten richten op het organiseren van ontmoetingen, maar ook actief moeten bijdragen aan het vergroten van plezier tijdens het sporten.

Dit kan bijvoorbeeld door sportactiviteiten aan te bieden die goed aansluiten bij de interesses en het niveau van de sporters, te zorgen voor een positieve sfeer, en begeleiders en trainers te ondersteunen in het geven van positieve aandacht en het creëren van succeservaringen. Zo draagt Play Unified niet alleen bij aan ontmoetingen, maar ook aan langdurig sportplezier en ledenbehoud bij sportverenigingen.

Maak lidmaatschap bij sportverenigingen toegankelijker

Sportverenigingen doen relatief vaker moeite om toegankelijk te zijn. Bijvoorbeeld door hun aanbod op de website te zetten en door meer begeleiders in te zetten voor mensen met een verstandelijke beperking.

Toch blijft het aandeel mensen met een verstandelijke beperking dat lid is van een sportvereniging laag. Bij reguliere sportverenigingen heeft de inzet (nog) niet geleid tot meer leden. Bij SON-verenigingen is het ledental met een verstandelijke beperking wel gegroeid. Dat laat zien dat investeren in toegankelijkheid loont. We doen drie aanbevelingen voor verschillende manieren om de toegankelijkheid bij sportverenigingen te vergroten.

● Zorg voor voldoende (deskundige) begeleiding

Sportverenigingen kunnen toegankelijker worden voor mensen met een verstandelijke beperking, vooral door (deskundige) trainers en begeleiders in te zetten. Dat kan door de huidige trainers een opleiding te laten volgen, bijvoorbeeld via de sportbond of Gehandicaptensport Nederland. Sportverenigingen ervaren dit vaak als een belemmering, omdat dit tijd kost en er een tekort is aan trainers en vrijwilligers.

De stijging in beschikbare ondersteuning bij reguliere verenigingen is bemoedigend. Investeer in het verder uitbreiden van dit kader via opleidingen, kennisdeling en praktische handreikingen.

Een oplossing voor het vrijwilligerstekort is samenwerken met sportopleidingen, zoals Sportkunde, ALO, CIOS en MBO Sport en Bewegen. Studenten van deze opleidingen kunnen bijvoorbeeld stagelopen bij de sportvereniging en trainingen (helpen) verzorgen voor leden met een verstandelijke beperking.

Verder is het belangrijk dat kennis en ervaringen binnen de sportvereniging bewaard blijven. Als de trainer van leden met mensen met een verstandelijke beperking stopt, is het van belang dat er een opvolger is. En dat deze opvolger net zo deskundig is als de voorganger.

● **Werk samen met zorg- en onderwijsinstellingen**

Een andere mogelijkheid voor meer deskundige trainers en vrijwilligers is samenwerken met zorg- en onderwijsinstellingen voor mensen met een verstandelijke beperking. Dit zijn vindplaatsen voor potentiële leden. En de medewerkers hebben veel kennis over de omgang met mensen met een verstandelijke beperking, die ze over kunnen dragen aan trainers en begeleiders bij sportverenigingen.

Sportverenigingen kunnen bijvoorbeeld starten met de organisatie van clinics op locatie. Zo kunnen mensen met een verstandelijke beperking laagdrempelig, in een bekende omgeving, kennismaken met de sport. En zo leren ze alvast de benodigde vaardigheden en spelregels, voordat ze lid worden van de sportvereniging.

Sportverenigingen kunnen hierbij hulp krijgen van de gemeente, bijvoorbeeld via de buurtsportcoach. Veel buurtsportcoaches werken al samen met woon- en dagbestedingslocaties en met het speciaal onderwijs ([Gómez Berns & Van Lindert, 2023](#); [Gómez Berns et al., 2024](#)).

● **Maak sporten financieel toegankelijker**

Nog een manier om het lidmaatschap toegankelijker te maken, is door mensen met een verstandelijke beperking een verlaagde contributie te vragen. Dat is een maatregel die veel SON-verenigingen inzetten. Deze verenigingen hebben al leden met een verstandelijke beperking.

Verlaag drempels en ondersteun kleine en middelgrote sportverenigingen

Sommige sportverenigingen willen aanbod voor mensen met een verstandelijke beperking ontwikkelen of twijfelen hierover. Maar ze hebben een tekort aan vrijwilligers om in te zetten voor mensen met een beperking. Vooral kleine en middelgrote sportverenigingen (tot 250 leden). Daarom is het belangrijk deze sportverenigingen te ondersteunen bij het opstarten of uitbreiden van inclusief sportaanbod.

Dit is iets wat SON kan oppakken. Maar ook de sportbond, Gehandicaptensport Nederland en de gemeente waar de sportvereniging zich bevindt, kunnen ondersteuning bieden. Daarnaast kunnen SON-verenigingen hun kennis en ervaringen delen met reguliere sportverenigingen. Bijvoorbeeld over hun manier van werken en de inzet van vrijwilligers en trainers.



Bronnen

- Gómez Berns, A., & Van Lindert, C. (2023). *Buurtsportcoaches en mensen met een beperking*. Mulier Instituut.
- Gómez Berns, A., Van Stam, W., Keijzer, M., & Baggen, W. (2024). *Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2023*. Mulier Instituut.
- Meulenkamp, T., Waverijn, G., Langelaan, M., Van der Hoek, L., Boeije, H., & Rijken, M. (2015). *Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking, ouderen en de algemene bevolking: rapportage participatiemonitor 2015*. NIVEL.
- Pulles, I., Van Eldert, P., & Van der Poel, H. (2022). *Monitor Sport en corona V*. Mulier Instituut.
- Ras, M., Verbeek-Oudijk, D., & Eggink, E. (2013). *Lasten onder de loep. De kostengroei van de zorg voor verstandelijk gehandicapten ontrafeld*. Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).
- RIVM (2024). *Sportdeelname wekelijks*. Geraadpleegd op 28 mei 2025, van <https://www.sportenbewegenin cijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>
- RIVM (2022). *Clublidmaatschap*. Geraadpleegd 9 april 2025, van <https://www.sportenbewegenin cijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap>
- Special Olympics Nederland (2025a). *Over Special Olympics*. Geraadpleegd op 30 april 2025.
- Special Olympics Nederland (2025b). *Play Unified op de club*. Geraadpleegd op 30 mei 2025.
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2021). *Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports* (12th edition). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD).
- Van Lindert, C., Brandsema, A., Dellas, V., & De Jonge, M. (2018). *Ontmoetingen tussen sporters met en zonder een verstandelijke beperking. Nulmeting #PlayUnified*. Mulier Instituut.
- Van Lindert, C., De Jonge, M., & Balk, L. (2020). *Ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking. 1-meting #PlayUnified*. Mulier Instituut.
- Von Heijden, A., Van den Dool, R., Van Lindert, C., & Breedveld, K. (2013). *Monitor (On)beperkt sportief 2013*. Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Woittiez, I., Putman, L., Eggink, E., & Ras, M. (2014). *Zorg Beter Begrepen: Verklaringen voor de groeiende vraag naar zorg voor mensen met een verstandelijke beperking*. Sociaal Cultureel Planbureau (SCP).

Bijlage 1 – Sociaal-demografische kenmerken naasten

In **tabel B1.1** staan de sociaal-demografische kenmerken van naasten, volgens vertegenwoordigers. Deze zijn redelijk vergelijkbaar met die van naasten uit de 0- en 1-meting (Van Lindert et al., 2020).

Tabel B1.1

Sociaal-demografische kenmerken van naasten, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen*

(in procenten)

| | | Totaal (n=1.005) | 4-11 jaar (n=49) | 12-25 jaar (n=211) | 26-64 jaar (n=524) | 65+ jaar (n=166) |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| Mate van verstandelijke beperking | Zeer licht (IQ 70-85) | 35 | 33 | 37 | 35 | 30 |
| | Licht (IQ 50-70) | 41 | 49 | 41 | 39 | 42 |
| | Matig (IQ 35-50) | 24 | 18 | 21 | 26 | 28 |
| Geslacht | Man | 60 | 74 | 63 | 58 | 53 |
| | Vrouw | 40 | 26 | 37 | 42 | 47 |
| Andere beperking of aandoening | Motorisch | 27 | 40 | 26 | 26 | 38 |
| | Auditief | 7 | 2 | 4 | 6 | 14 |
| | Visueel | 7 | 2 | 8 | 7 | 8 |
| | Chronische aandoening | 9 | 2 | 6 | 9 | 20 |
| | Gedragsproblemen | 43 | 65 | 60 | 35 | 14 |
| | Psychische/psychiatrische problemen | 14 | 10 | 14 | 17 | 10 |
| | Niet Aangeboren Hersenletsel | 8 | 6 | 3 | 10 | 16 |
| | Weet ik niet | 4 | 0 | 3 | 4 | 4 |
| Geen | 20 | 14 | 16 | 23 | 22 | |
| Belemmering in sporten/ bewegen | Niet belemmerd | 24 | 21 | 28 | 24 | 15 |
| | Licht belemmerd | 39 | 43 | 44 | 37 | 25 |
| | Sterk belemmerd | 26 | 31 | 23 | 26 | 35 |
| | Zwaar belemmerd | 9 | 1 | 3 | 11 | 23 |
| | Weet ik niet | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 |
| Woonsituatie | Woonlocatie (in een wijk) | 28 | 0 | 20 | 38 | 28 |
| | Inwonend bij familie | 36 | 88 | 66 | 15 | 10 |
| | Geheel zelfstandig | 16 | 2 | 3 | 25 | 28 |
| | Op een instellingsterrein | 17 | 4 | 11 | 19 | 30 |
| | Anders | 3 | 6 | 1 | 4 | 5 |

Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2024, Mulier Instituut.

* Van 55 respondenten is de leeftijd onbekend. Deze hebben we wel meegenomen in het totaal, maar niet in de uitsplitsing per leeftijdsgroep.

Bijlage 2 - Achtergrondkenmerken sportverenigingen

In [tabel B2.1](#) staan de achtergrondkenmerken van de sportverenigingen in de eindmeting. De sportverenigingen uit het Verenigingspanel hebben we gewogen naar het Verenigingspanel.

Bij SON-verenigingen zijn grote verenigingen (50%) sterker vertegenwoordigd dan bij de sportverenigingen uit het Verenigingspanel (21%). Kleine verenigingen zijn ondervertegenwoordigd binnen de groep SON-verenigingen (28% vs. 59%).

Verder bieden SON-verenigingen vaker een veldsport (35%) aan dan de sportverenigingen uit het Verenigingspanel (21%). En ze hebben vaker een eigen accommodatie of kantine (respectievelijk 56% en 44%).

Tabel B2.1

Achtergrondkenmerken van SON-verenigingen en sportverenigingen uit het Verenigingspanel

(in aantallen en procenten, n SON-verenigingen=133, n Verenigingspanel=377)

| | | SON-verenigingen | | Verenigingspanel | |
|--------------|------------------------------------|------------------|----|------------------|----|
| | | n | % | n | %* |
| Grootte | Klein (t/m 100 leden) | 37 | 28 | 98 | 59 |
| | Middel (101-250 leden) | 29 | 22 | 107 | 20 |
| | Groot (meer dan 250 leden) | 67 | 50 | 172 | 21 |
| Type sport | Zaalsport | 29 | 22 | 98 | 24 |
| | Overige binnensport | 20 | 16 | 67 | 23 |
| | Veldsport | 45 | 35 | 127 | 21 |
| | Overige buitensport | 35 | 27 | 85 | 32 |
| Accommodatie | Eigen accommodatie en kantine | 75 | 56 | 211 | 44 |
| | Alleen eigen accommodatie | 11 | 8 | 18 | 8 |
| | Alleen eigen kantine | 5 | 4 | 24 | 5 |
| | Geen eigen accommodatie of kantine | 42 | 32 | 124 | 43 |

Bron: Verenigingspanel 2024; onderzoek SON-verenigingen 2024.

* Dit percentage sportverenigingen hebben we gewogen naar het Verenigingspanel. De n is ongewogen.

Bijlage 3 - Sport- en beweegdeelname per leeftijdsgroep

Tabel B3.1

Sport- en beweegdeelname van naasten met een verstandelijke beperking in afgelopen 12 maanden

(in procenten)

| | Totaal (n=1.005) | 4-11 jaar (n=49) | 12-25 jaar (n=211) | 26-64 jaar (n=524) | ≥ 65 jaar (n=166) |
|------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| Wandelen als ontspanning | 44 | 37 | 45 | 44 | 42 |
| Fietsen naar school, werk, winkels, etc. | 39 | 27 | 46 | 43 | 13 |
| Lopen naar school, werk, winkels, etc. | 41 | 37 | 46 | 40 | 35 |
| Sporten | 40 | 47 | 50 | 36 | 28 |
| Fietsen als ontspanning | 25 | 27 | 26 | 27 | 17 |
| Gymlessen | 17 | 75 | 33 | 3 | 0 |
| Andere beweegactiviteit | 2 | 10 | 1 | 1 | 5 |
| Geen beweegactiviteit | 9 | 1 | 3 | 11 | 22 |

Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2024, Mulier Instituut.

Tabel B3.2

Verband waarin naasten met een verstandelijke beperking deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten

(in procenten)

| | Totaal (n=946) | 4-11 jaar (n=63) | 12-25 jaar (n=227) | 26-64 jaar (n=520) | ≥ 65 jaar (n=136) |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| Ongeorganiseerd, alleen of met vrienden/familie/sportmaatje | 30 | 43 | 30 | 30 | 30 |
| Als lid van een (sport)vereniging | 21 | 30 | 28 | 19 | 4 |
| Georganiseerd door de instelling waar mijn naaste begeleiding/ondersteuning van krijgt | 20 | 8 | 18 | 22 | 26 |
| Bij een fitnesscentrum of andere commerciële sportaanbieder | 12 | - | 14 | 15 | 6 |
| In medisch/therapeutisch verband (fysio, arts, etc.) | 16 | 33 | 11 | 14 | 26 |
| Georganiseerd door (dag)activiteitencentrum | 14 | 16 | 10 | 15 | 18 |
| Sportactiviteiten op/rond de school (buiten gymlessen om) | 7 | 25 | 11 | 2 | - |
| Als lid/deel van een groep mensen die samen actief beweegt | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 |
| Georganiseerd op/rond het werk | 3 | 3 | 2 | 4 | - |
| Anders | 2 | - | 1 | 1 | 4 |
| Weet ik niet | 6 | 3 | 6 | 8 | 5 |

Bron: Naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2024, Mulier Instituut.

Tabel B3.3**Belemmeringen die naasten ervaren bij sport- en bewegactiviteiten**

(in procenten)

| | Totaal (n=1.005) | 4-11 jaar (n=49) | 12-25 jaar (n=211) | 26-64 jaar (n=524) | ≥ 65 jaar (n=166) |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Heeft er geen behoefte aan/geen zin in | 32 | 17 | 29 | 31 | 49 |
| Gezondheid laat sport en bewegen niet toe | 17 | 12 | 10 | 18 | 34 |
| Te weinig (leuke/geschikte) mogelijkheden in de buurt | 17 | 37 | 22 | 13 | 8 |
| Het vervoer (duur/kost veel tijd/afhankelijk van anderen) | 11 | 6 | 14 | 10 | 7 |
| Te weinig (geschikte) begeleiding | 23 | 38 | 26 | 19 | 23 |
| Onvoldoende acceptatie/bang voor vooroordelen | 11 | 16 | 12 | 10 | 6 |
| Lastig om een team/training op te zetten (van hetzelfde niveau) | 13 | 21 | 19 | 9 | 6 |
| Anders | 3 | | 5 | 3 | 2 |
| Weet ik niet | 8 | 2 | 6 | 9 | 5 |
| Geen | 21 | 25 | 25 | 20 | 13 |

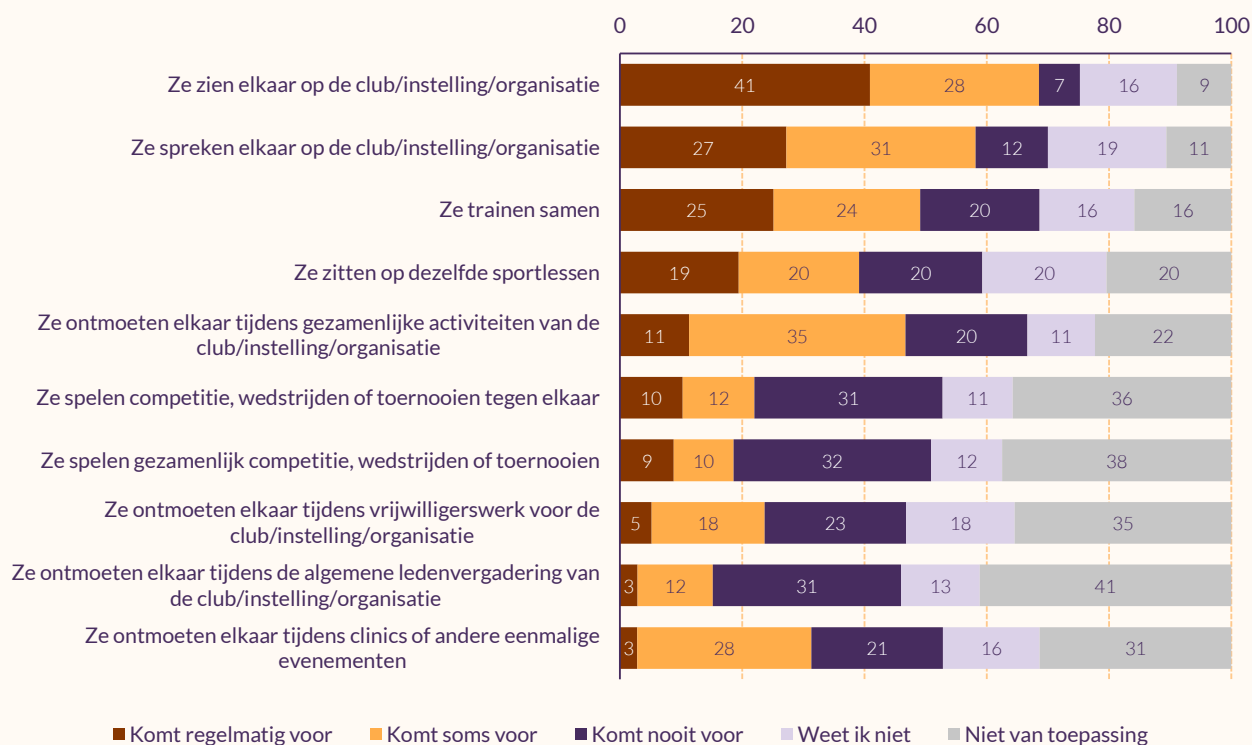
Bron: Naastsonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2024, Mulier Instituut.

Bijlage 4 – Ontmoetingen

Figuur B4.1

Voorkomen van verschillende soorten ontmoetingen van naasten met een verstandelijke beperking die sporten en/of bewegen met mensen zonder verstandelijke beperking, volgens vertegenwoordigers die aangeven dat hun naaste (misschien) ontmoetingen heeft

(in procenten, n=449)

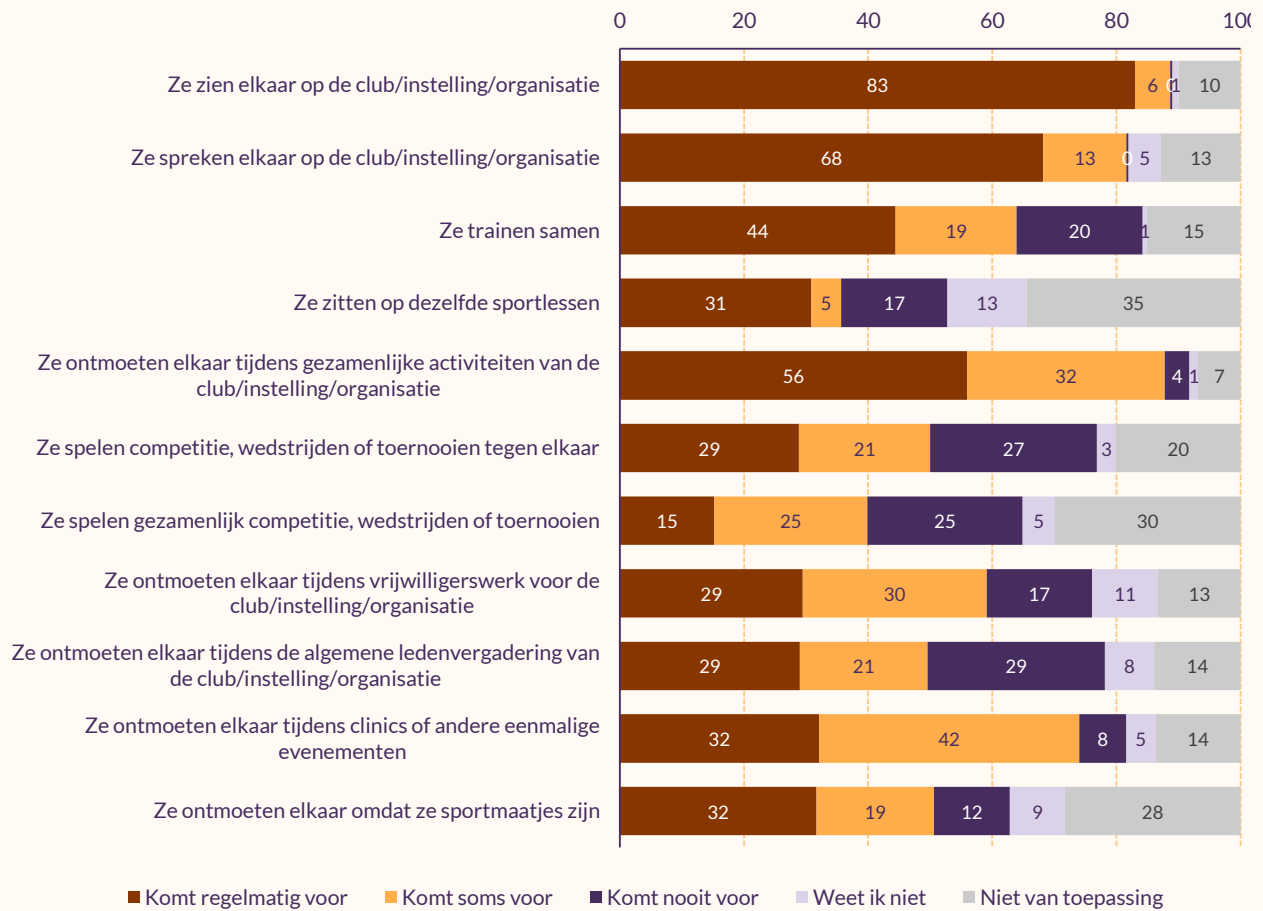


Bron: Naastsonderzoek mensen met een verstandelijke beperking, 2024, Mulier Instituut.

Figuur B4.2

Voorkomen van verschillende soorten ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking, bij sportverenigingen met leden met een verstandelijke beperking

(in procenten, n = 81)

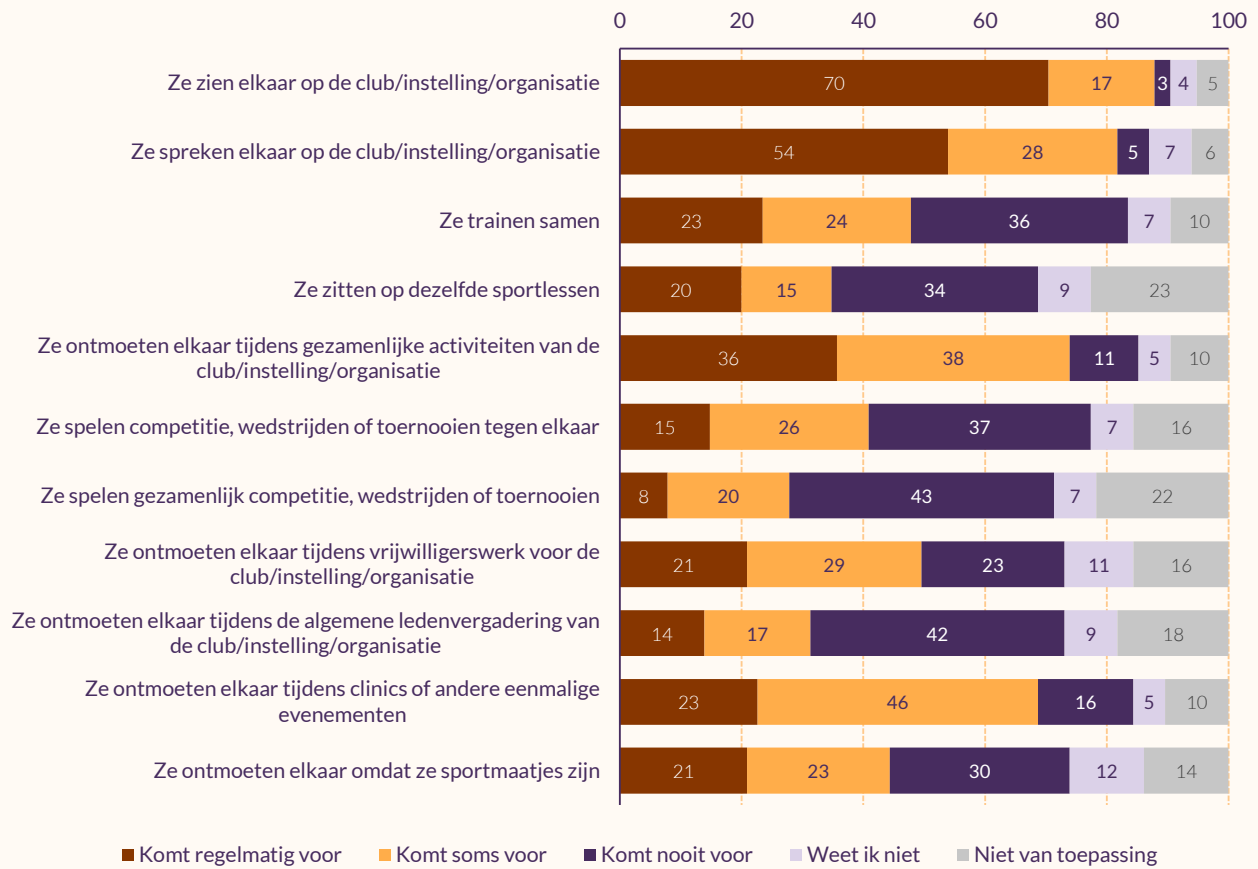


Bron: Onderzoek Verenigingspanel 2024; onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.


Figuur B4.3

Voorkomen van verschillende soorten ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking, bij SON-verenigingen

(in procenten, n=115)



Bron: Onderzoek Verenigingspanel 2024; onderzoek SON-verenigingen 2024, Mulier Instituut.

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized '3' or a calligraphic flourish.

Angelina Gómez Berns
a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Renée Hoogendijk
r.hoogendijk@mulierinstituut.nl

Caroline van Lindert
c.vanlindert@mulierinstituut.nl