

Zich thuis en verbonden voelen in de sport

Voor sporten bij een sportvereniging, ondernemende aanbieder en sportgroep

Sanne A. van der Meer, Rowyan Jonker, Ine Pulles & Agnes Elling

Dit factsheet gaat over in hoeverre Nederlanders zich thuis en verbonden voelen bij hun sportomgeving. Zijn hierin verschillen tussen sportverbanden en naar verschillende achtergrondkenmerken?

Achtergrond

Sportakkoord II 'Sport Versterkt' zet verder in op een sociaal veilig sportklimaat en een verwelkomende omgeving voor iedereen (Ministerie van VWS et al., 2022). Eerder onderzoek laat zien dat voor sporters zich thuis en verbonden voelen in de sportomgeving een belangrijke factor is om te (blijven) sporten. En om bijvoorbeeld actief te zijn als vrijwilliger (Elling, 2011; Hoeijmakers, 2022, 2025).

Methode

Via het Nationaal Sportonderzoek (september 2023) bevroegen we 473 sporters (mensen die meer dan tien keer per jaar sporten). We vroegen ze naar de mate waarin zij zich thuis voelen bij hun sportverband en zich verbonden voelen met hun medesporters (zie bijlage 1 voor meer over de onderzoeksmethode).

Neem voor meer informatie contact op met [Sanne van der Meer](#).

76% van de leden van sportverenigingen voelt zich er thuis (bij ondernemende aanbieders 71%)

80% van de wekelijkse sporters voelt zich thuis in hun sportverband (vs. 61% van de minder frequente sporters)

43% van de sporters bij ondernemende aanbieders voelt zich verbonden met medesporters (bij sportverenigingen 67%)

35% van de sporters met een migratieachtergrond voelt zich verbonden (vs. 60% van de sporters zonder migratieachtergrond)

Verschillen tussen sportverbanden

Meerderheid sporters voelt zich thuis

De meeste sporters voelen zich (helemaal) thuis bij hun sportverband (figuur 1). Er is weinig verschil tussen sporters bij een sportvereniging (76%) en bij een ondernemende aanbieder zoals een sportschool (72%). Sporters in andere soorten sportgroepen voelen zich wat minder vaak thuis (66%) en weten vaker niet of ze zich thuis voelen (15%).

Sporters bij ondernemende aanbieders minst verbonden

Sporters lijken zich minder vaak verbonden te voelen met medesporters dan ze zich thuis voelen in hun sportverband: bij sportverenigingen voelt 67 procent zich verbonden met medesporters en bij sportgroepen 59 procent.

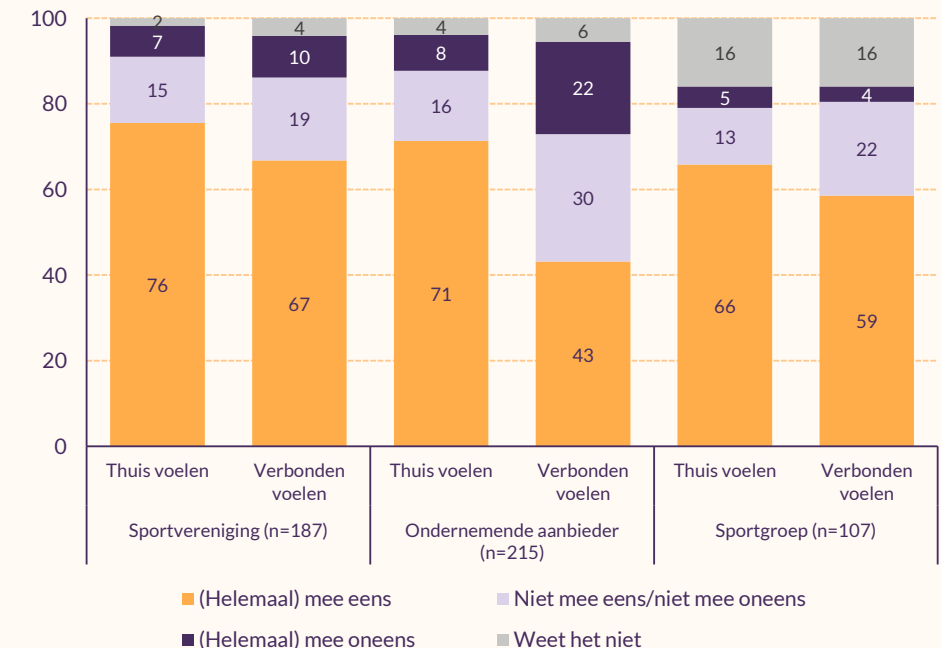
Het verschil is het grootst bij ondernemende aanbieders. Daar voelt minder dan de helft (43%) zich verbonden met medesporters. Dit is niet heel verrassend, omdat daar minder in groepsverband gesport wordt en interactie met medesporters niet altijd nodig is (bijvoorbeeld bij fitness).

Sterke relatie tussen zich thuis en verbonden voelen

Bijna alle sporters die zich verbonden voelen met hun medesporters, voelen zich ook thuis bij hun sportverband (94-95% bij alle drie de sportverbanden). Omgekeerd voelen sporters die zich thuis voelen bij hun sportaanbieder, zich ook vaak (maar in iets mindere mate) verbonden met hun medesporters (58% bij ondernemende aanbieders, 84% bij sportverenigingen en -groepen).

Figuur 1

Deel van de sporters dat zich thuis en verbonden voelt, per sportverband (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2023.

Naar sportfrequentie

Sporters die vaker sporten, voelen zich vaker thuis

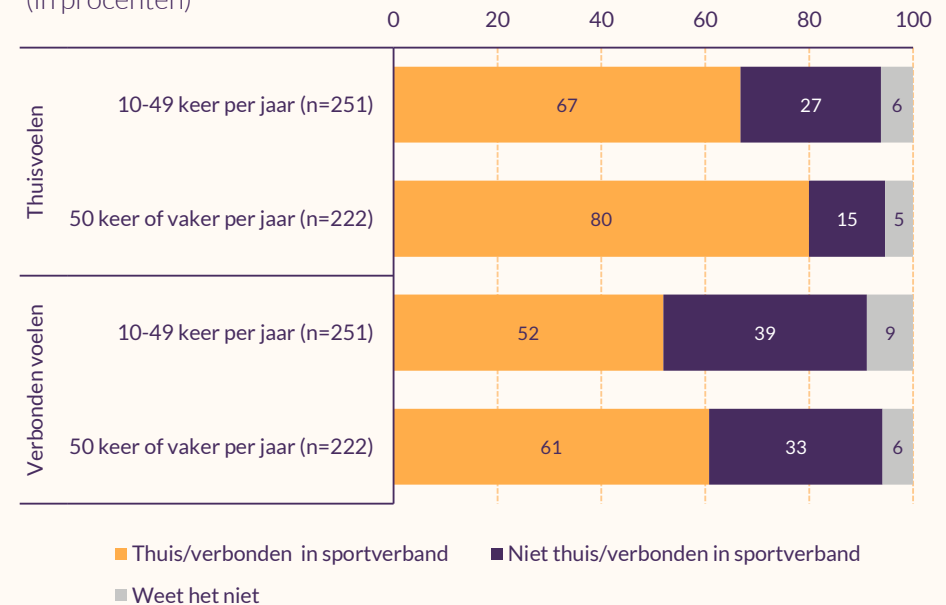
Van de wekelijkse sporters (>50 keer per jaar) voelen vier op de vijf zich thuis in hun sportverband (80%; figuur 2). Onder minder frequente sporters is dat twee op de drie (67%). Dit verschil is zichtbaar in alle sportverbanden. Het is het sterkst voor sporters bij ondernemende aanbieders (62% vs. 78%; niet in figuur).

Frequentie meest van invloed op verbondenheid verenigingssporters

Wekelijkse sporters voelen zich ook vaker verbonden met medesporters (61%) dan minder frequente sporters (52%; figuur 2). Vooral onder sporters bij sportverenigingen zien we dat verschil (75% vs. 60%; niet in figuur).

Voor sporters bij ondernemende aanbieders is sportfrequentie ook van invloed, maar in mindere mate (46% vs. 38%). Voor sporters bij sportgroepen is er geen duidelijk verschil (59% vs. 58%).

Figuur 2
Deel van de sporters dat zich thuis en verbonden voelt in hun sportverband, naar sportfrequentie afgelopen jaar
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2023.

Naar sociaaldemografische kenmerken

Merendeel voelt zich ergens thuis en verbonden

Drie op de vier sporters (73%) voelen zich thuis in minimaal een van de sportverbanden waarin ze actief zijn (figuur 3). En iets meer dan de helft (56%) voelt zich verbonden met medesporters in hun sportverband (figuur 3).

Oudere sporters voelen zich vaker thuis en verbonden dan jongere

Vier op de vijf sporters van 55 jaar en ouder (83%) voelen zich thuis bij een sportverband (figuur 3). Onder jongere sporters tot 35 jaar zijn dat er twee op de drie (63%).

Vergelijkbare verschillen zien we naar verbondenheid met medesporters (66% vs. 45%; figuur 4). Deze verschillen zijn het grootst voor sporters bij ondernemende aanbieders (thuis voelen: 54% vs. 88%; verbonden voelen: 23% vs. 61%; niet in figuur).

Minder thuisgevoel en verbondenheid bij migratieachtergrond

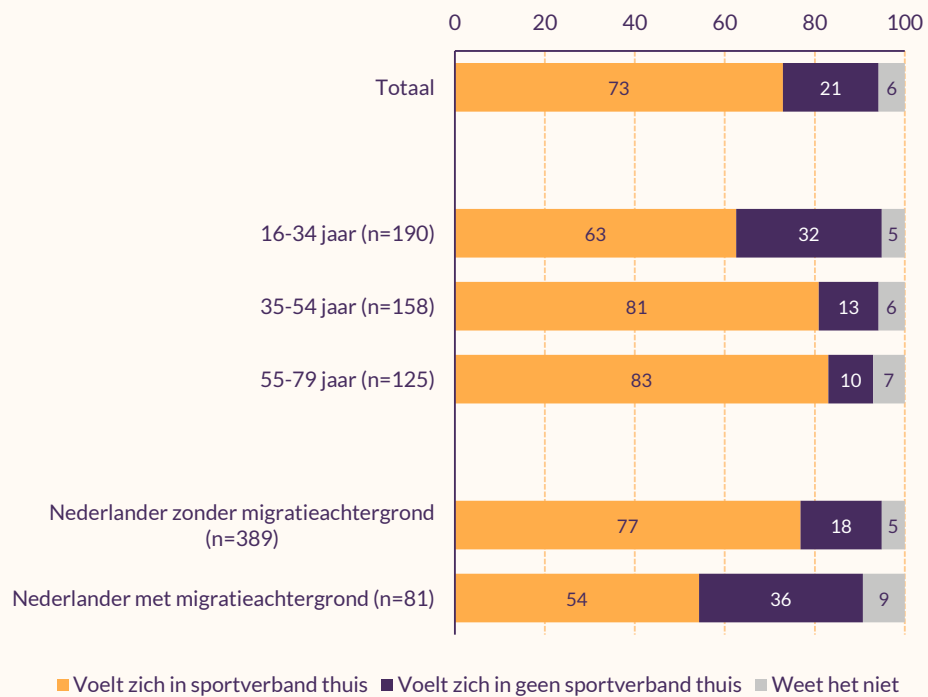
Nederlandse sporters zonder migratieachtergrond voelen zich vaker thuis bij hun sportverband (77%) en verbonden met medesporters (60%) dan sporters met een migratieachtergrond (resp. 54% en 35%; figuur 3 en 4). Opvallend is dat sporters met een migratieachtergrond zich het vaakst thuis voelen bij een sportschool (65%), maar zich daar ook het minst vaak verbonden voelen (25%; niet in figuur).

Opleiding, gender, beperking en stedelijkheid nauwelijks van invloed

Andere sociaaldemografische kenmerken hebben minder of geen invloed op of mensen zich thuis en verbonden voelen in hun sportverband.

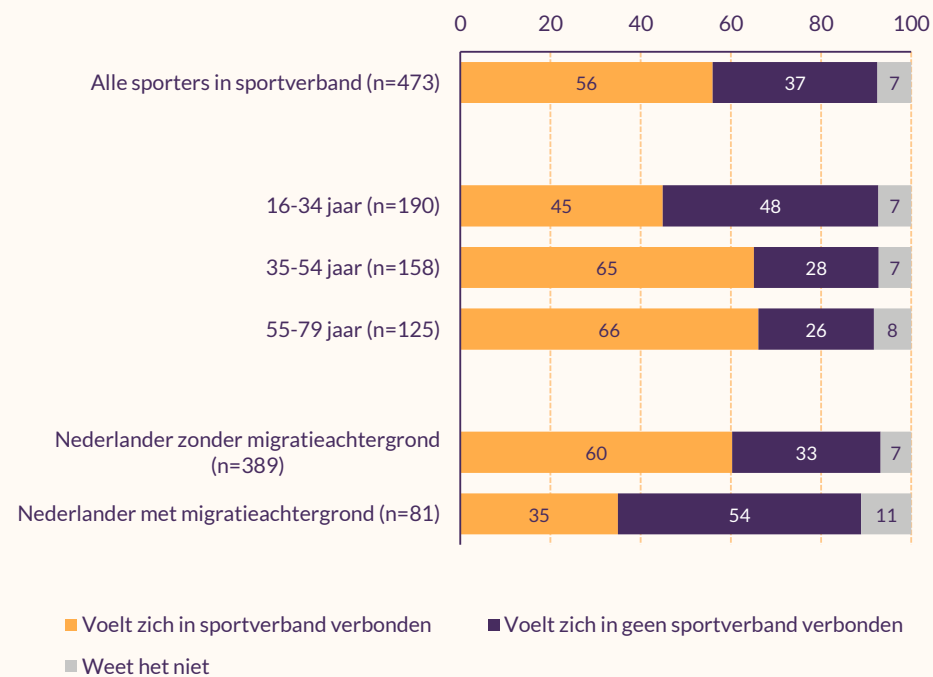
- Van de sporters met maximaal basisonderwijs of vmbo voelt twee derde (63%) zich thuis en de helft (48%) verbonden met medesporters. Onder sporters met een hbo-/wo-diploma is dit respectievelijk 76 en 63 procent (niet in figuur).
- Sporters die in een (zeer) stedelijke omgeving wonen, voelen zich vrijwel even vaak thuis (72%) en verbonden (51%) in minimaal één sportomgeving als sporters die niet in een stedelijke omgeving wonen (77% en 62%; niet in figuur).
- Ook tussen mannen en vrouwen zit nauwelijks verschil in de mate waarin zij zich thuis (74% vs. 72%) en verbonden (58% vs. 54%) voelen bij hun sportverband. Vrouwen (11%) benoemen wel wat vaker dan mannen (4%) dat ze niet weten of ze zich verbonden voelen. Dat komt mogelijk doordat ze minder vaak in verenigingsverband actief zijn (niet in figuur).
- Sporters met een beperking voelen zich even vaak thuis (74%) en verbonden (58%) als sporters zonder beperking (73% en 56%; niet in figuur).

Figuur 3
Deel van de sporters dat zich in minimaal één sportverband thuis voelt, naar leeftijd en migratieachtergrond (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2023.

Figuur 4
Deel van de sporters dat zich in minimaal één sportverband verbonden voelt met medesporters, naar leeftijd en migratieachtergrond (in procenten)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), najaar 2023.

Conclusies

Sporters voelen zich meestal thuis, en vaak ook verbonden

Drie kwart van de Nederlandse sporters voelt zich thuis bij hun sportvereniging, ondernemende sportaanbieder (sportschool, zwembad) of sportgroep. Een iets kleiner deel voelt zich verbonden met hun medesporters. Mensen voelen zich sneller ergens thuis dan verbonden. Daarvoor lijkt meer nodig.

Gevoel van verbondenheid verschilt naar sportverband

Vooraf bij ondernemende aanbieders is er een duidelijk verschil tussen hoeveel mensen zich thuis en verbonden voelen. Minder dan de helft voelt zich daar verbonden. Ondernemende aanbieders bieden dan ook vaker sporten aan die weinig interactie met medesporters vereisen (zoals fitness). Sportverenigingen investeren bovendien vaker extra in onderlinge verbondenheid, mede in relatie tot het vervullen van vrijwilligerstaken ([Hoeijmakers, 2025](#)).

Gevoelens hangen samen met sportfrequentie

Een thuis- en verbonden gevoel kan zich ontwikkelen door vaker aanwezig te zijn op de sportplek en interactie te hebben met medesporters. Sporters die vaker sporten, voelen zich dan ook vaker thuis in hun sportverband en verbonden met medesporters. Vooral bij ondernemende sportaanbieders voelen wekelijkse sporters zich vaker thuis. En vooral bij sportverenigingen voelen wekelijkse sporters zich vaker verbonden met medesporters. Het verband kan ook andersom

zijn: dat mensen die zich meer thuis en verbonden voelen, vaker gaan sporten.

Relatief weinig verschillen naar sociaaldemografische achtergronden

Alleen leeftijd en migratieachtergrond hebben een duidelijke relatie met of mensen zich thuis en verbonden voelen. Vooral jongeren/jongvolwassenen en mensen met een migratieachtergrond voelen zich relatief minder vaak thuis en verbonden.

Jongeren zijn mogelijk nog meer zoekende naar de meest passende sportplek. Ander onderzoek laat ook zien dat jongeren en mensen met een migratieachtergrond vaker te maken krijgen met wangedrag (waaronder discriminatie) en zich minder vaak veilig voelen in de sport ([Cremers, et al, 2023](#); [Van der Meer & Cremers, 2025](#)). Dit samen zou kunnen betekenen dat thuis en verbonden voelen zich minder snel ontwikkelt bij deze groepen.

Vervolgonderzoek

Naar verwachting zijn mensen die zich minder thuis of verbonden voelen, eerder geneigd te stoppen bij hun sportaanbieder of -groep. Daarom is verdiepend onderzoek nodig naar de ervaringen van verschillende groepen sporters die bijdragen aan of ze zich thuis en verbonden voelen, of dat juist tegenwerken. Ook is nog weinig bekend over hoe en voor wie een veiliger sportklimaat en bepaalde activiteiten het thuis- en verbonden gevoel versterken.

Bronnen

Cremers, R., Van Kalmthout, J., & Elling, A. (2023). *Wangedrag in de sport*. Mulier Instituut.

Elling, A. (2007). *Het voordeel van thuis spelen. Sociale betekenissen en in- en uitsluitingsprocessen in sportloopbanen*. W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.

Hoeijmakers, R. (2022). De kracht van thuisgevoel op de sportvereniging: thuisvoordeel. *Sport, Bestuur en Management*, 24, 30-33.

Hoeijmakers, R. (2025). Collective identities of VSCs: influencing factors and impact. *European Journal for Sport and Society*, 1–19.
<https://doi.org/10.1080/16138171.2025.2509052>

Ministerie van VWS, VNG/VSG, NOC*NSF, & POS (2022) *Hoofdlijnen Sportakkoord II. Sport versterkt*.

Van der Meer, S., & Cremers, R. (2025) *Veilig sportklimaat. Naar een nieuwe vraagstelling voor de kernindicator 'veilig voelen'*. Mulier Instituut.



Bijlage 1: Methodes

Stellingen in Nationaal Sportonderzoek

Via het Nationaal Sportonderzoek hebben we in het najaar van 2023 vragen gesteld aan 1.505 Nederlanders. 473 van hen waren sporters die in de afgelopen twaalf maanden meer dan tien keer actief waren geweest bij een sportvereniging, ondernemende aanbieder of sportgroep (zie tabel 1). Deze sporters hebben we twee stellingen voorgelegd.

- *'Ik voel me helemaal thuis op mijn sportvereniging/sportschool/in mijn sportgroep.'*
- *'Ik voel me verbonden met mijn medesporters op mijn sportvereniging/sportschool/in mijn sportgroep.'*

Ze konden reageren op een vijfpuntsschaal (van 'helemaal mee eens' tot 'helemaal mee oneens', met een optie 'weet ik niet').

Vragen naar zich thuis en verbonden voelen per sportverband

Of mensen zich thuis en verbonden voelen, hebben we alleen gevraagd voor het sportverband waarin mensen actief zijn. 187 sporters kregen de vragen voor sportverenigingen en 215 sporters (ook) voor ondernemende aanbieders. Tussen deze groepen zit een kleine overlap, omdat sporters in beide sportverbanden actief kunnen zijn.

Wanneer sporters niet sporten op een sportvereniging of sportschool, hebben we ze gevraagd of ze in een andere vorm in groepsverband sportten. 107 sporters kregen vervolgens de vragen over een sportgroep voorgelegd.

Zich thuis en verbonden voelen in de sport in het algemeen

Om te bepalen of mensen zich thuis en verbonden voelen in de sport in het algemeen, hebben we twee variabelen berekend over sportverbanden heen. Deze geven aan of een sporter zich in ten minste één van de sportverbanden thuis of verbonden voelt.

Het is mogelijk dat een sporter zich thuis of verbonden voelt bij de sportvereniging, maar niet bij de sportschool. Maar deze groep is klein: acht sporters voelen zich in één sportverband wel thuis en in een ander niet. Twaalf sporters voelen zich in één sportverband wel verbonden en in een ander niet.

Relatie met sociaaldemografische kenmerken

We hebben gekeken naar de relatie van zich thuis en verbonden voelen naar sportfrequentie met de volgende sociaaldemografische kenmerken: gender, leeftijd, migratieachtergrond, opleiding, beperking, sportfrequentie en stedelijkheid van de woonomgeving.

Tabel 1

Responsanalyse

(in procenten (ongewogen), n=473)

Sociaaldemografische kenmerken	%
Geslacht	
Man	48
Vrouw	52
Leeftijd	
16-34 jaar	40
35-54 jaar	33
55-79 jaar	27
'Hoogst' voltooide opleiding	
Basis/vmbo	15
Mbo/havo/vwo	36
Hbo/wo	49
Beperking	
Geen beperking	59
Beperking	40
Migratieachtergrond	
Geen migratieachtergrond	83
Migratieachtergrond	17
Stedelijkheid	
(Zeer) stedelijk	46
Niet stedelijk	54

Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.



Contact

Sanne A. van der Meer

s.vandermeer@mulierinstituut.nl

Ine Pulles

i.pulles@mulierinstituut.nl

Agnes Elling

a.elling@mulierinstituut.nl