

# Gedrag en armoede

Kinderen en volwassenen duurzaam ondersteunen bij sport en bewegen op basis van gedragsprincipes



## Hoe help je kinderen en volwassenen die in armoede leven vooruit?

Ben je buurtsportcoach, beweegaanbieder, sportprofessional of sociaal werker die sport en bewegen inzet om participatie te stimuleren? Dan is deze handreiking voor jou. Je vindt er inzichten en praktische tips hoe je kinderen en volwassenen die in armoede leven, kunt ondersteunen. Het doel: hen niet alleen in beweging brengen, maar vooral helpen om met plezier en vertrouwen te blijven sporten en bewegen. Je herkent het misschien wel: mensen reageren niet (meer) op je berichten, schrijven zich in voor een activiteit maar komen uiteindelijk toch niet opdagen, of zeggen simpelweg dat sport niets voor hen is. Dat kan frustrerend zijn, zeker als je met beperkte tijd en middelen werkt. Wat maakt dat mensen afhaken, terughoudend zijn of sport links laten liggen? Daar zijn vaak meerdere oorzaken voor.

### *Gedrag komt ergens vandaan*

Het (sport- en beweeg)gedrag van kinderen en volwassenen die in armoede leven is vaak complex. Het ontstaat niet zomaar: er spelen veel factoren mee in hun keuze om wel of niet te sporten en bewegen. Denk aan een gebrek aan vertrouwen in organisaties die over sport communiceren, ouders die hier wantrouwend tegenover staan, gevoelens van schaamte, weinig vertrouwen in eigen sportvaardigheden, (chronische) stress, of het ontbreken van een veilige omgeving of sociaal netwerk. Dit zijn allemaal voorbeelden van 'gedragsbepalers'; factoren die het gedrag van mensen mede vormgeven. Door deze beter te begrijpen, kun je gericht bijdragen aan wat mensen nodig hebben om in beweging te komen.

### *Kennis over gedrag helpt*

Inzicht in gedrag helpt je om beter te snappen waar kansen liggen. Welke drempels kun je wegnemen? Welke motieven kun je aanspreken? En hoe beïnvloedt jouw eigen houding het contact met de ander? Iedereen vormt onbewust razendsnel een beeld van anderen, zelfs als je dat niet wilt. Door je daar bewust van te zijn en met een open blik naar gedrag te kijken, kun je meer betekenen voor mensen die in armoede leven.

### *Wat vind je in deze gids?*

Deze gids helpt je om gedrag beter te begrijpen en daarop in te spelen. Je vindt een overzicht van gedragsbepalers die vaak een rol spelen bij het sport- en beweeggedrag van deze doelgroep. De lijst is niet uitputtend maar bevat de belangrijkste inzichten uit onderzoek. Daarnaast bieden we praktische tips en tools waarmee je deze kennis kunt toepassen in je werk. Zo kun je kinderen en volwassenen die in armoede leven, beter bereiken, begeleiden en ondersteunen om in beweging te komen, én te blijven.



## Leeswijzer

Deze handreiking bestaat uit vijf hoofdstukken. Elk hoofdstuk zoomt in op een categorie van gedragsbepalers die van invloed zijn op het sport- en beweeggedrag van kinderen en volwassenen die in armoede leven. Per categorie beschrijven we wat deze gedragsbepaler inhoudt, en hoe jij hier als sport- en beweegaanbieder bewust op kunt inspelen.

De vijf categorieën zijn:

- Vertrouwen in jou als sport- en beweegaanbieder
- Vertrouwen in zichzelf (zelfeffectiviteit)
- Kennis en vaardigheden
- Motivatie
- Omgeving

Deze gedragsbepalers kun je zien als 'knoppen' waaraan je kunt draaien om gedrag in beweging te brengen. Ze staan niet los van elkaar, maar hangen sterk samen en beïnvloeden elkaar. Waar je begint, hangt af van de persoon en zijn of haar context. Bij de één helpt het om eerst aan vertrouwen te werken, bij de ander is motivatie het startpunt.

### Werkvoorbeeld

Om toch een idee te hebben hoe deze 'knoppen' samenhangen, kun je beginnen bij vertrouwen in jou als sport- en beweegaanbieder. Als je met de doelgroep in contact wilt komen, is het allereerst van belang dat ze **jou vertrouwen** en iets van jou of jouw organisatie willen aannemen.

Daarna komt het **vertrouwen in zichzelf**. Veel mensen twijfelen aan hun eigen sportvaardigheden, hebben negatieve ervaringen met bewegen of voelen zich niet thuis in sportieve omgevingen. Zonder geloof in eigen kunnen, is de stap naar deelname vaak (te) groot.

Vervolgens kijk je naar de **kennis en vaardigheden** waarover je doelgroep beschikt; dat is de basis van waaruit je kunt werken. Bij mensen die in armoede leven, zijn gezondheidsvaardigheden vaak minder ontwikkeld. Ook laaggeletterdheid komt vaker voor. Daar komt bij dat zorgen op andere leefgebieden - zoals geld, wonen, gezondheid of relaties - veel tijd en mentale energie vragen. Alleen met de energie die dan nog over is, kunnen ze plannen maken om (weer) te sporten en bewegen.

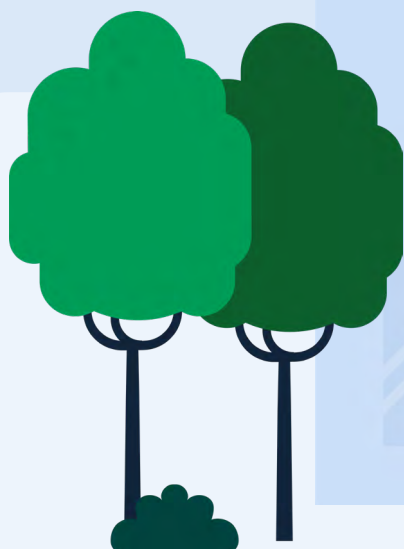
Daarna is ook **motivatie** belangrijk. Mensen raken gemotiveerd als je aansluit bij wat voor hen belangrijk is. Voor kinderen kan dat bijvoorbeeld plezier, samenspelen met anderen of het erbij horen zijn. Voor volwassenen gaat het vaker om gezondheid, ontspanning, of het geven van een goed voorbeeld aan hun kind(eren).

Tot slot wil je er zo veel als mogelijk voor zorgen dat de **omgeving** ondersteunend is. Denk aan toegankelijke en veilige sportplekken in de fysieke omgeving. Maar ook de sociale omgeving doet ertoe: steun van anderen kan mensen net dat duwtje geven om in beweging te komen. Ongeschreven regels in een groep of buurt, zoals wat 'normaal' is om te doen, kunnen meespelen in de keuze om wel of niet deel te nemen

De volgorde waarin je met de gedragsbepalers aan de slag gaat, ligt niet vast. Wat het beste werkt, verschilt per persoon en per situatie. Iedere positieve verandering - hoe klein ook - is een stap vooruit richting meer sport en bewegen.

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Vertrouwen in jou als professional</b>	<b>5</b>
1.1	Behoeftte aan autonomie	5
1.2	Behoeftte aan vertrouwen en zekerheid	6
<b>2</b>	<b>Vertrouwen in zichzelf</b>	<b>8</b>
2.1	Vertrouwen in eigen kunnen	8
<b>3</b>	<b>Kennis en vaardigheden</b>	<b>10</b>
3.1	Kennis	10
3.2	Vaardigheden	11
	Planvaardigheden & korte termijn focus	11
	Gezondheidsvaardigheden	12
	Laaggeletterdheid	12
<b>4</b>	<b>Motivatie</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>De omgeving</b>	<b>17</b>
5.1	Fysieke omgeving	17
	Veiligheid en toegankelijkheid	17
	Ontwerp en inrichting van de buurt	17
	Beschikbaarheid en betaalbaarheid van sportfaciliteiten	17
	Tijdstip van activiteiten	18
5.2	Sociale omgeving	18
	Sociale norm	19
	Sociale steun	19
<b>6</b>	<b>Ervaring uit het veld</b>	<b>21</b>
	Tot slot	22
<b>7</b>	<b>Literatuurlijst</b>	<b>23</b>
	<b>Colofon</b>	<b>25</b>



Buurthuis

# 1 Vertrouwen in jou als professional

Staan mensen die in armoede leven niet open voor jouw boodschap? Daar kunnen meerdere redenen voor zijn. Als je jouw boodschap en aanbod goed aan laat sluiten op hun behoeften, krijgen ze meer vertrouwen in jou. We beschrijven hieronder twee belangrijke basisbehoeften met bijbehorende tips.

## 1.1 Behoefte aan autonomie

Ieder mens - jong en oud - heeft behoefte aan autonomie: het gevoel dat je zelf keuzes kunt maken. Als je zelf mag bepalen wat je doet, wanneer en hoe, ben je vaak meer gemotiveerd en betrokken <sup>[1]</sup>. Voor kinderen en volwassenen die in armoede leven, is die vrijheid niet vanzelfsprekend. Hun keuzes worden regelmatig beïnvloed of zelfs overgenomen door anderen. Ze hebben bijvoorbeeld te maken met de gemeente, uitkeringsinstanties of woningcorporaties. Soms zijn ze afhankelijk van deze instanties voor hulp en ondersteuning. De ervaringen hiermee zijn niet altijd positief. Veel mensen voelen zich niet gehoord of serieus genomen, en hebben het idee dat er óver hen wordt beslist in plaats van mét hen. Dit kan als betuttelend of bevoogdend worden ervaren en leidt regelmatig tot frustratie en wantrouwen. Daardoor neemt de motivatie om adviezen op te volgen of hulp te accepteren af.

Dit gevoel van gebrek aan autonomie kunnen mensen die in armoede leven ook voelen rondom sport en bewegen. Als ze het gevoel hebben dat ze niet zelf mogen beslissen over wat ze wanneer gaan doen, kan hun reactie 'verzet' zijn. Bovendien kunnen ze het gevoel hebben dat hun 'een beweegnorm' wordt opgelegd door de maatschappij. Ze kunnen het idee hebben dat een sport- en beweegaanbieder 'wel even komt vertellen' hoe zij moeten bewegen of gezonder moeten leven. Door deze dynamiek is de kans groot dat de doelgroep goedbedoelde hulp ervaren als bemoeienis. Dat maakt het lastig om samen te bedenken hoe zij meer kunnen sporten en bewegen.

Kinderen die in armoede opgroeien, kunnen zich hierin net zo beperkt voelen. Ze krijgen lang niet altijd dezelfde keuzemogelijkheden als hun leeftijdsgenoten: ze kunnen niet zomaar op een sport naar keuze, hebben soms geen zeggenschap over hun vrije tijd, en moeten regelmatig rekening houden met de stress of zorgen van hun ouders. Ook zij ervaren het verschil tussen "mee mogen denken" of "moeten doen wat anderen zeggen". Als je kinderen meer eigenaarschap geeft, bijvoorbeeld door hen keuzes te laten maken of hun mening te vragen, neemt de kans toe dat ze (weer) deel willen nemen aan sport- en beweegactiviteiten.

### WAT KUN JE DOEN OM AUTONOMIE TE VERSTERKEN?

Om ervoor te zorgen dat mensen openstaan voor jouw boodschap, is het belangrijk dat je hun gevoel van autonomie respecteert, waar nodig helpt herstellen. Dat vraagt om een aanpak die ruimte biedt voor eigen regie, vertrouwen en betrokkenheid. Je kunt dit op verschillende manieren doen:

- **Hanteer een mensgerichte benadering.** In de praktijk draait het vaak om het bereiken van deelnemers. Protocollen zijn meestal niet leidend, maar doelen wel, zoals het vullen van een activiteit of het vergroten van bereik. Juist daarom is het belangrijk om aan te sluiten bij wie iemand is en wat hij of zij nodig heeft. Een mensgerichte benadering betekent dat het contact begint bij de persoon, niet bij het aanbod. Door oprechte betrokkenheid te tonen, bouw je aan een persoonlijke relatie en een duurzame vertrouwensband <sup>[2]</sup>. Bijvoorbeeld:

- o Stel open vragen in plaats van kant-en-klare adviezen te geven.
- o Laat mensen zelf kiezen uit meerdere opties, zoals verschillende sportactiviteiten of manieren van deelname.
- o Neem kinderen serieus door hen te betrekken bij beslissingen, zoals het kiezen van een sport of het plannen van een activiteit. Toon interesse in hun beleving, en laat merken dat hun mening ertoe doet.
- o Geef ruimte om nee te zeggen, zonder druk of oordeel.

Door deze aanpak voelen mensen zich vrijer om zelf keuzes te durven maken.

- **Erken de weerstand.** Als je merkt dat iemand zich verzet, erken dan datgene waartegen ze zich verzetten. Probeer te begrijpen waar die weerstand vandaan komt en benoem het. Dat werkt vaak ontwapenend en opent de deur naar contact <sup>[3]</sup>. Bijvoorbeeld: *“Ik hoor dat je het druk hebt. Wat zou jou op dit moment kunnen helpen om wat meer ruimte voor jezelf te maken?”* of *“Wat vind je op dit moment belangrijk? Misschien kunnen we samen kijken wat daarbij past.”* Weerstand erkennen laat zien dat iemand serieus genomen wordt, wat de kans op samenwerken vergroot.
- **Geef keuzemogelijkheden.** Autonomie groeit als mensen het gevoel hebben dat ze zelf mogen kiezen. Geef hen zeggenschap over de invulling van activiteiten:
  - o Laat hen kiezen wat ze willen doen
  - o Bespreek hoe ze willen deelnemen (alleen, in een groep, met ouders of vrienden)
  - o Betrek hen bij het programma of de planning

Ook kinderen kunnen actief betrokken worden: laat hen stemmen op een activiteit, zelf een spel bedenken of een rol krijgen in de voorbereiding. **Tip:** werk samen met sleutelfiguren zoals jongerenwerkers of opbouwwerkers. Zij hebben vaak goed contact met de doelgroep en kunnen helpen om wensen op te halen, keuzes te verduidelijken en mensen te ondersteunen bij het maken van hun eigen keuzes

## 1.2 Behoefte aan vertrouwen en zekerheid

Mensen voelen zich prettiger en veiliger in een omgeving die voorspelbaar is en waar ze de mensen om zich heen vertrouwen. In zo'n stabiele omgeving zijn mensen eerder bereid om nieuwe (spannende) dingen te proberen, zoals sporten of meedoen aan beweegactiviteiten <sup>[4]</sup>.

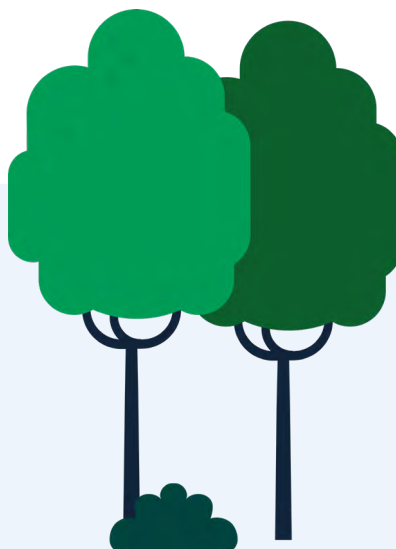
Voor mensen die in armoede leven, is deze behoefte aan zekerheid extra groot. Armoede gaat vaak gepaard met langdurige stress, bijvoorbeeld door zorgen over wonen, geld en gezondheid <sup>[5]</sup>. Door het gebrek aan stabiliteit is er vaak weinig ruimte om aan langetermijndoelen te denken (zie ook 3.2. planvaardigheden en korte termijn focus).

Ook kinderen die in armoede opgroeien kunnen zich onzeker voelen, zeker in onbekende omgevingen zoals een sportclub. Als ze de mensen daar niet goed kennen of het gevoel hebben dat ze er niet bij horen, wordt meedoen spannend. Die onzekerheid wordt versterkt door negatieve ervaringen van ouders met organisaties, maar ook door onbekendheid met sport en bewegen. Als ouders zelf weinig ervaring hebben met sport, weten ze vaak niet wat ze kunnen verwachten of hoe ze hun kinderen kunnen begeleiden <sup>[6]</sup>. Dat maakt deelname aan georganiseerde activiteiten extra spannend, en vergroot de kans op terughoudendheid of wantrouwen tegenover sportaanbieders.

## WAT KUN JE DOEN OM VERTROUWEN EN ZEKERHEID TE VERSTERKEN?

Vertrouwen groeit niet vanzelf. Het vraagt om tijd, aandacht en een benadering die aansluit bij de leefwereld van de doelgroep. Hier zijn manieren om dat vertrouwen stap voor stap op te bouwen:

- **Werk samen met vertrouwde mensen uit de wijk.** Betrek professionals en vrijwilligers die al bekend zijn bij de doelgroep, zoals opbouwwerkers, jongerenwerkers of actieve buurtbewoners. Zij hebben vaak een goed beeld van wat er speelt in de wijk en kunnen helpen bij het uitnodigen en begeleiden van deelnemers. Via deze sleutelfiguren ontstaan nieuwe ingangen op plekken waar mensen zich al op hun gemak voelen <sup>[7]</sup>.
- **Ontmoet mensen op voor hen vertrouwde plekken.** Probeer mensen op plekken te ontmoeten waar ze zich al op hun gemak voelen, zoals buurthuizen, wijkfeesten, scholen, of ontmoetingsplekken in de wijk. Dit verlaagt de drempel voor een eerste kennismaking en kan het gevoel van vertrouwen vergroten <sup>[6]</sup>.
- **Verdiep je in hun leefwereld.** Neem de tijd om te begrijpen wat er speelt in het leven van mensen. Toon oprechte interesse in hun verhaal. Niet alleen op het gebied van sport en bewegen, maar breder. Door aan te sluiten bij hun beleving en behoeften, groeit het vertrouwen <sup>[8,9]</sup>. Bekijk bijvoorbeeld [video's](#) van ervaringsdeskundigen en lees [portretten](#) van kinderen en volwassenen die in armoede leven.
- **Creëer een veilige, open sfeer.** Vermijd het bijhouden van logboeken met persoonlijke informatie, juist om een sfeer van veiligheid en vertrouwen te bevorderen. Benader mensen als gelijke, niet vanuit een superieure positie. Laat ruimte voor hun verhaal, zonder oordeel. Een open houding helpt om een sfeer van vertrouwen te creëren <sup>[9]</sup>.
- **Zorg voor laagdrempelig en vertrouwd contact.** Maak het makkelijk om contact te leggen. Veel mensen vinden WhatsApp toegankelijker dan bellen of mailen <sup>[10]</sup>. Korte, duidelijke berichten helpen om contact te houden en drempels te verlagen.
- **Kom beloftes na.** Vertrouwen groeit door betrouwbaarheid. Of het nu gaat om een afspraak of een terugbelverzoek; elke nagekomen belofte versterkt het vertrouwen en geeft mensen het gevoel dat ze op je kunnen rekenen <sup>[8]</sup>.



## 2 Vertrouwen in zichzelf

Vertrouwen in professionals is belangrijk, maar niet voldoende. Om echt in beweging te komen -letterlijk en figuurlijk - is het minstens zo belangrijk dat mensen ook vertrouwen hebben in zichzelf. Veel kinderen en volwassenen die in armoede leven hebben door herhaalde tegenslagen het gevoel gekregen dat hun inspanningen toch niets opleveren. Dit tast hun motivatie en zelfvertrouwen aan. In dit hoofdstuk staat hoe dat vertrouwen stap voor stap versterkt kan worden, zodat zij zich weer durven openstellen voor nieuwe ervaringen zoals sporten en bewegen.

### 2.1 Vertrouwen in eigen kunnen

Vertrouwen in eigen kunnen gaat niet alleen over wat iemand objectief gezien kan, maar vooral over wat iemand denkt te kunnen. Dit wordt ook wel zelfeffectiviteit genoemd <sup>[11]</sup>. Voor mensen die in armoede leven is dat vertrouwen vaak laag, zeker als het gaat om het omgaan met financiële en sociale uitdagingen <sup>[6]</sup>. Herhaalde tegenslagen kunnen leiden tot een negatieve spiraal: obstakels zoals geldgebrek of het risico op sociale uitsluiting lijken moeilijk te overwinnen, en succes voelt niet haalbaar. Als pogingen mislukken of worden opgegeven, versterkt dat het negatieve zelfbeeld: “Zie je wel, ik kan dit niet.” Dit kan leiden tot faalangst en gevoelens van schaamte. Die schaamte zorgt er vervolgens voor dat mensen situaties vermijden waarin hun ‘tekortkomingen’ zichtbaar worden. Hierdoor wordt minder snel hulp gezocht en blijven stappen richting verandering uit.

Ook bij sport en bewegen speelt zelfeffectiviteit een belangrijke rol. Veel mensen die in armoede leven hebben weinig positieve ervaringen met georganiseerde sport - noch in hun jeugd, noch als volwassene <sup>[6, 9, 12]</sup>. Zo heeft 25% van hen nog nooit gesport <sup>[6]</sup>. Daardoor worden er geen sportieve doelen gesteld, en ontbreekt vaak de motivatie om obstakels te overwinnen, zoals het aanvragen van een regeling voor contributie of het vinden van een geschikte activiteit. Schaamte over financiële situatie, uiterlijk of sportkleding kan bovendien deelname aan groepsactiviteiten of het gebruik van openbare sportvoorzieningen in de weg staan <sup>[13, 14]</sup>.

Ook kinderen die in armoede opgroeien kunnen een lage zelfeffectiviteit ervaren. Ze hebben gemiddeld minder zelfvertrouwen en ervaren meer stress dan leeftijdsgenoten die niet in armoede opgroeien <sup>[15]</sup>. Hierdoor kan het extra spannend zijn om bijvoorbeeld te beginnen met sporten of mee te doen aan een beweegactiviteit.

#### WAT KUN JE DOEN OM VERTROUWEN IN EIGEN KUNNEN TE VERSTERKEN?

Het begint bij het herkennen van hoe mensen denken over hun eigen kunnen. Een lage zelfeffectiviteit klinkt bijvoorbeeld door in uitspraken als: “Ik kan niet sporten” of “Sporten is niets voor mij.” Dit komt niet altijd vanzelf ter sprake. Een open vraag als “Geloof je dat het je lukt om...?” kan helpen om dit bespreekbaar te maken.

Als het vertrouwen in eigen kunnen laag is, kunnen de volgende strategieën helpen:

- **Help kinderen en volwassenen zich te herkennen in anderen.** Vertrouwen in eigen kunnen groeit als mensen anderen zien die op hen lijken en toch actief zijn. Wijs actief op zulke voorbeelden, bijvoorbeeld buurtgenoten, familieleden of leeftijdsgenoten met vergelijkbare ervaringen. Vraag ook wat mensen zelf herkennen in anderen: 'Zie je iets in haar verhaal dat op jou lijkt?' Door herkenning te benoemen en te bespreken, ontstaat het gevoel: 'Als zij het kunnen, dan kan ik het misschien ook.' Dat versterkt het geloof in eigen kunnen <sup>[11]</sup>.
- **Zet ervaringsdeskundigen en herkenbare rolmodellen in.** Verhalen van mensen die vergelijkbare uitdagingen hebben meegemaakt kunnen veel betekenen, vooral als ze verteld worden op een manier die herkenbaar is en aansluit bij het dagelijks leven van kinderen en volwassenen. Als iemand zich herkent in het verhaal, voelt het persoonlijk en geloofwaardig. Dat maakt het makkelijker om mee te denken, vragen te stellen en zelf een stap te zetten. Bij kinderen werkt het krachtig om jongeren in te zetten die net iets ouder zijn en vergelijkbare uitdagingen hebben overwonnen <sup>[16]</sup>. Ook een topsporter kan inspireren - vooral als hij of zij open is over tegenslagen en onzekerheden - maar herkenbare voorbeelden uit de eigen omgeving werken vaak krachtiger <sup>[17]</sup>.
- **Stel kleine, haalbare doelen.** Ontwikkel programma's die aansluiten bij het niveau en de leefwereld van de doelgroep. Bij kinderen kunnen dat speelse, korte opdrachten zijn met directe beloning of erkenning. Bij volwassenen werkt het goed om sportieve of sociale doelen stap voor stap op te bouwen <sup>[18]</sup>. Het gevoel van grip en succes is belangrijk voor het opbouwen van zelfvertrouwen <sup>[19]</sup>.
- **Ondersteun bij kleine stappen.** Ook bij kleine stappen is ondersteuning waardevol. Vraag wat iemand nodig heeft. Voor volwassenen kan dat zijn: iemand die meegaat naar een activiteit, of helpt bij het aanvragen van een regeling. Voor kinderen: een vertrouwde volwassene die meekomt naar de eerste training, of een trainer die extra tijd maakt voor nieuwkomers. Veiligheid en vertrouwen zijn hierbij cruciaal <sup>[20]</sup>.
- **Creëer succeservaringen.** Vier successen - hoe klein ook. Een leuke eerste training, het volhouden van een les, een compliment van de trainer: het zijn allemaal momenten die het vertrouwen in eigen kunnen versterken. Moedig aan op verschillende gebieden: niet alleen op sporttechnische vooruitgang, maar ook op inzet, samenwerking of het durven proberen. Wijs mensen op eerdere successen, ook dat helpt om het zelfvertrouwen te vergroten <sup>[11]</sup>. Gebruik bijvoorbeeld [de Beweegcirkel](#) van Kenniscentrum Sport & Beweging om bestaande beweegmomenten zichtbaar te maken. Deze gesprekstool helpt om te ontdekken wanneer iemand al beweegt - zoals het dagelijks lopen naar school. Door zulke momenten uit te vergroten en te framen als behaald succes, wordt de drempel naar meer bewegen lager.

## 3 Kennis en vaardigheden

Als mensen vertrouwen hebben in jou én in zichzelf, ontstaat er ruimte om samen te verkennen wat ze nodig hebben om verder te komen. Daarbij is het belangrijk om aan te sluiten bij hun kennisniveau, vaardigheden en leerbehoeften. In dit hoofdstuk lees je hoe je dat kunt doen: door te begrijpen wat mensen al weten, kunnen en ervaren - en hoe je daarop voortbouwt. Of het nu gaat om kinderen of volwassenen, pas als informatie begrijpelijk en toepasbaar is, kan het helpen om in beweging te komen.

### 3.1 Kennis

Als mensen weten wat sport en bewegen voor hen kunnen betekenen, en waar ze kunnen beginnen, wordt het makkelijker om daadwerkelijk in beweging te komen. Mensen die in armoede leven hebben vaak behoefte aan extra informatie, bijvoorbeeld over financiële ondersteuning bij sportdeelname. Dat geldt ook voor ouders die zoeken naar mogelijkheden voor hun kinderen, zoals sportclubs met een jeugdfondsregeling of beweegaanbod via school. Het overzicht ontbreekt vaak, of ze weten niet dat er hulp beschikbaar is <sup>[12]</sup>.

Mensen die met armoede leven, hebben vaak minder toegang tot informele kennisbronnen. Sport is in hun directe omgeving niet vanzelfsprekend, waardoor ze minder voorbeelden zien in hun netwerk. Ze weten vaak niet waar ze laagdrempelig kunnen sporten of bewegen, of denken dat alle sport geld kost. Beperkte positieve ervaringen en het gevoel dat sport 'niet voor mensen zoals ik' is, versterken dit beeld. Voor kinderen betekent dit vaak dat ze weinig sportende rolmodellen zien, en niet gestimuleerd worden om mee te doen aan georganiseerde activiteiten. Zo wordt sport en bewegen ook in hun leefwereld geen vanzelfsprekendheid.

Hoewel kennis belangrijk is, laat de praktijk zien dat informatie alleen zelden voldoende is om gedrag echt te veranderen <sup>[21,22]</sup>. Denk maar aan goede voornemens: weten wat goed voor je is, leidt niet vanzelf tot actie of blijvende verandering <sup>[23]</sup>.

Het is prettig als de juiste informatie beschikbaar is, en kennis delen kan altijd. Maar informatie alleen is zelden genoeg om mensen echt in beweging te krijgen. Een bericht in de huis-aan-huis krant of folders via school kunnen helpen om kennis te vergroten, maar leiden niet vanzelf tot actie. Kennis op zichzelf zet de doelgroep nog niet in beweging <sup>[24]</sup>. Het moet altijd gecombineerd worden met andere inzichten uit deze gids.

Daarbij is het belangrijk te beseffen dat kennis bezitten iets anders is dan kennis begrijpen en kunnen toepassen. Dat vraagt om vaardigheden, zoals gezondheidsvaardigheden en planvaardigheden, die bij mensen die in armoede leven niet altijd vanzelfsprekend aanwezig zijn <sup>[25]</sup>.

## 3.2 Vaardigheden

### Planvaardigheden & korte termijn focus

Mensen die in armoede leven – kinderen en volwassenen - ervaren vaak (chronische) stress en onzekerheid <sup>[9]</sup>. Hun aandacht is voortdurend nodig om problemen op de korte termijn op te lossen <sup>[26]</sup>. Dat maakt het lastig om keuzes te maken die op de lange termijn voordelen opleveren. Praktische zorgen krijgen voorrang: eten op tafel zetten, schoolspullen regelen, of zorgen dat iedereen de dag doorkomt. In zo'n context voelt sport als iets extra's, niet als iets leuks of noodzakelijks. Ook kinderen merken die druk. Ze willen dat papa of mama zich geen zorgen hoeven maken, en passen zich vaak aan aan wat thuis nodig is

Toch zijn juist vaardigheden als plannen en prioriteiten stellen essentieel om sport- en beweeggedrag een plek te geven in het dagelijks leven. Denk aan het aangaan van een lidmaatschap, het volgen van een trainingsschema of het deelnemen aan een wekelijkse wandelgroep. Maar ook aan het blijven kiezen voor sport- en beweegtijd, juist wanneer er zich problemen voordoen. Voor kinderen geldt dit net zo goed: zij hebben ondersteuning nodig om sport en bewegen een vaste plek te geven in hun week, zeker als hun omgeving dat niet vanzelfsprekend maakt.

### WAT KUN JE DOEN OM OP DE KORTE TERMIJN FOCUS AAN TE SLUITEN?

Als sport- en beweegaanbieder kun je mensen ondersteunen om sport en bewegen een plek te geven binnen hun korte termijn focus. Bijvoorbeeld door:

- **Helpen met concrete plannen.** *Als-dan-plannen* zijn een krachtige manier om goede voornemens om te zetten in actie <sup>[11, 27]</sup>. Het idee is eenvoudig: je formuleert een specifieke actie en koppelt die aan een herkenbare situatie: 'Als het dinsdag is, dan ga ik om 17:00 uur een uur wandelen in het park.' Zo voorkom je vage voornemens als 'ik wil binnenkort meer bewegen'. Door vooraf te bepalen wanneer en waar je iets gaat doen, vergroot je de kans dat het ook echt gebeurt. Je denkt vooraf na over obstakels en kiest een moment dat bij jou past. Houd je je aan je plan, dan versterkt dat je zelfvertrouwen en motivatie om door te gaan <sup>[27]</sup>. Gesprekstools zoals [de Bewegcirkel](#) kunnen helpen om zulke plannen samen concreet te maken, ook voor kinderen.
- **Verkennen van hulpbronnen in de buurt.** Informeer wie er dichtbij iemand staat en of die persoon kan helpen bij het uitvoeren van de '*als-dan-plannen*'. Obstakels stapelen zich vaak op: geen geld, geen energie, geen oppas, schaamte...Het helpt als iemand in de omgeving meedenkt of meedoet. Bijvoorbeeld: 'Als ik geen geld heb voor de sportclub, dan vraag ik mijn vriendin of ze samen via TikTok een gratis workout met me wil doen in mijn kamer.' Of 'Als mijn kind uit school komt en het is druk thuis, dan gaan we samen een blokje om. Even buiten zijn is fijn.'
- **Bieden van flexibel sportaanbod.** Sluit aan bij sport- en beweegvormen die mensen zelf passend vinden bij hun dagelijks leven, bijvoorbeeld flexibel, dichtbij, betaalbaar en zonder lange termijn verplichtingen. Denk aan lessen waarbij kinderen hun vriendjes mogen meenemen, of activiteiten waarbij ouders samen met hun kind kunnen meedoen. Ook instuifactiviteiten kunnen goed werken: je kunt spontaan aansluiten en afmelden heeft geen grote gevolgen.

## Gezondheidsvaardigheden

Mensen die in armoede leven, beschikken vaak over minder goede gezondheidsvaardigheden <sup>[9]</sup>. Dat betekent dat het voor hen lastiger is om gezondheidsinformatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen en er iets mee te doen <sup>[28]</sup>. Zo weten ze vaak minder goed wat sport en bewegen voor hun gezondheid kunnen betekenen, of waar ze terecht kunnen voor ondersteuning <sup>[9]</sup>. Je zult informatie daarom mogelijk vaker moeten herhalen, simpeler moeten uitleggen of visueel moeten ondersteunen <sup>[29]</sup>.

Ook voor kinderen is het belangrijk dat zij op jonge leeftijd leren waarom bewegen belangrijk is en dat zij de vaardigheden opdoen om mee te kunnen doen. Ouders spelen hierbij een belangrijke rol, maar ook school is belangrijk - zeker wanneer er thuis weinig kennis of aandacht is voor sport en bewegen. Scholen brengen kinderen actief in contact met sport en bewegen en kunnen het onderwerp aanstippen in oudergesprekken, zoals het 10-minutengesprek.

Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben niet per definitie een licht verstandelijke beperking. Toch kan de [toolkit Licht verstandelijke beperking in de sport](#) relevant zijn. Je leert daarin hoe je jouw communicatie laat aansluiten bij mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden.

## Laaggeletterdheid

Laaggeletterdheid komt vaker voor bij mensen die in armoede leven, waardoor zij meer moeite hebben met lezen en schrijven <sup>[9, 30]</sup>. Dit maakt het voor hen niet alleen lastiger om informatie te vinden, maar ook om geschreven communicatie te begrijpen en te volgen.

Kinderen die opgroeien in armoede lopen meer risico op taalachterstanden en beginnende laaggeletterdheid <sup>[30]</sup>. Dit kan hun zelfvertrouwen en hun deelname aan sport- en beweegactiviteiten beïnvloeden. Ze begrijpen bijvoorbeeld de uitleg van een spel minder goed, durven geen vragen te stellen of haken af bij inschrijfformulieren of regels.

## WAT KUN JE DOEN OM LAAGGELETTERDEN TE HELPEN?

Allereerst is het belangrijk om laaggeletterdheid te herkennen. Pharos heeft een checklist '[Herkennen laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden](#)'.

- **Stel vragen.** Als je vermoedt dat iemand moeite heeft met lezen en schrijven, vraag dat dan op een respectvolle manier. Zorg voor een vertrouwde sfeer, normaliseer het onderwerp. Bijvoorbeeld:
  - o Veel mensen hebben moeite met het lezen van folders, hoe is dat voor jou?
  - o Veel mensen hebben moeite met het invullen van (digitale) vragenlijsten, hoe is dat voor jou?
  - o Helpt iemand je wel eens met het invullen van formulieren of het lezen van brieven?Je kunt ook vragen naar het aantal jaren school dat iemand heeft gevolgd, dat geeft vaak een goed beeld.
- **Werk samen met school.** Maak sport en bewegen een natuurlijk onderwerp van gesprek tussen leerkrachten en ouders. Niet door folders te delen, maar door leerkrachten te ondersteunen in het voeren van korte, open gesprekken: 'Wat vindt uw kind leuk om te doen?'. 'Heeft u al iets in de buurt geprobeerd?'. Deze vragen helpen ouders om na te denken over mogelijkheden, zonder dat het voelt als een advies of verplichting. Bied aan om mee te denken over passend aanbod of hulp bij inschrijving, zodat ouders echt stappen kunnen zetten.

- **Breng informatie mondeling over.** Mondeling contact geeft kinderen en volwassenen meer vertrouwen in hun eigen begrip van de informatie <sup>[31]</sup>. In dat moment van interactie kun je ook beter checken of en hoe de boodschap overkomt. **Tips:**
  - Zorg voor ruimte om vragen te stellen, bijvoorbeeld in een interactieve sessie
  - Moedig kinderen aan om iets te vragen als ze iets niet begrijpen.
  - Gebruik visuele hulpmiddelen. Ook in een mondeling gesprek kunnen foto's, pictogrammen of een praatplaat helpen om informatie beter te begrijpen.
  - Maak echt contact, of zet daarvoor de juiste mensen in. Zie ook 'Wat kun je als sport- en beweegaanbieder doen om vertrouwen te versterken' op pagina 8.
- **Verbeter je geschreven informatie.** Soms kun je alleen communiceren via gedrukte of geschreven middelen, zoals kranten, posters of flyers. Zorg dan dat je boodschap helder en toegankelijk is. **Tips:**
  - Gebruik heldere, eenvoudige taal en vermijd vakjargon. Gebruik eenvoudige taal en vermijd vakjargon. Check je tekst via '[Is het b1?](#)'
  - Gebruik visuele hulpmiddelen zoals video's met uitleg. Met pictogrammen of foto's kun je laten zien hoe activiteiten worden uitgevoerd.
- **Bied persoonlijke ondersteuning.** Soms moeten mensen die laaggeletterd zijn alsnog (ingewikkelde) formulieren invullen en procedures begrijpen. Bied persoonlijke begeleiding aan, bijvoorbeeld bij inschrijving, het aanvragen van een sportpas of het begrijpen van regels.
- **Bekijk de [Tipkaart laaggeletterdheid in de sport](#).** Daarin vind je meer informatie en praktische tips over hoe je laaggeletterdheid kunt herkennen en ermee om kunt gaan in jouw sport- of beweegaanbod.



## 4 Motivatie

Om mensen te ondersteunen om in beweging te komen en te blijven, helpt het om te weten wat hen drijft. Wat motiveert iemand om iets te gaan doen? Wat is de beloning? Soms zijn we gemotiveerd door een concrete en tastbare beloning, zoals geld, een bedankje of compliment. Maar beloningen kunnen ook abstract zijn.

Een voorbeeld van zo'n abstracte beloning is intrinsieke motivatie <sup>[32]</sup>. Het is de motivatie om iets te doen omdat we er oprecht plezier in hebben, omdat het onze behoeften vervult, of omdat het aansluit bij wat we belangrijk vinden. De beloning komt van binnenuit en motiveert gedrag zonder dat daar externe druk of beloning voor nodig is. Veranderen en volhouden van gedrag is kansrijker als de motivatie intrinsiek is <sup>[33, 34]</sup>.

Plezier en voldoening zijn belonend op de korte termijn. Gezondheid, sociale verbinding of zelfontwikkeling zijn belonend op de lange termijn. Ze passen bij wat we belangrijk vinden - ook wel waarden genoemd <sup>[35]</sup>. Wanneer ons gedrag overeenkomt met onze waarden, ervaren we een diepere, langdurige motivatie.

Maar niet iedereen heeft de ruimte om zich met lange termijn doelen of waarden bezig te houden. Zoals eerder beschreven ligt de focus van mensen die in armoede leven vaker op de korte termijn. Zij moeten elke dag nadenken over zaken zoals rekeningen, eten of onderdak. Deze zorgen nemen zoveel ruimte in dat er weinig energie overblijft om na te denken over lange termijn doelen of wat ze belangrijk vinden in het leven. Zelfs als die ruimte er wel is, is het moeilijk om dat gedrag door te zetten. Wat nodig is om de dag door te komen, heeft prioriteit.

In onze communicatie koppelen we sporten en bewegen vaak aan voordelen op de lange termijn: zoals gezond oud worden, gewicht verliezen of mentaal fit worden. Dat sluit niet goed aan op de korte termijn focus. Ook worden we in de sport vaak aangemoedigd op sporttechnische prestaties. Maar niet iedereen vindt dat soort zaken op de korte termijn belangrijk. Korte termijn beloningen zoals buurtgenoten of vriendjes ontmoeten en plezier of ontspanning ervaren, kunnen motiverender zijn dan gezond blijven en presteren <sup>[13]</sup>.

Voor kinderen geldt dit nog sterker. Zij worden vaak gemotiveerd door spel, erbij horen en waardering van leeftijdsgenoten of begeleiders. Sport is voor hen niet alleen een gezondheidsmiddel, maar een manier om zich sociaal, emotioneel en fysiek te ontwikkelen. Als kinderen die opgroeien in armoede die positieve ervaringen missen, lopen ze extra risico om afhakers te worden. Daarom is het belangrijk dat sport voor hen vooral leuk, laagdrempelig en inclusief is <sup>[36]</sup>.

Naast het soort beloning speelt ook de omgeving een grote rol. Sociale veiligheid is een voorwaarde voor motivatie <sup>[1]</sup>. Mensen komen pas in beweging als ze zich veilig voelen: fysiek, emotioneel en sociaal. Zeker bij mensen die leven in armoede, speelt dit een grote rol. Schaamte, angst om beoordeeld te worden of eerdere negatieve ervaringen kunnen deelname aan sport- en beweegactiviteiten in de weg staan. Voor kinderen geldt dit net zo goed: zij hebben een veilige sfeer nodig om zich vrij te kunnen bewegen, fouten te durven maken en plezier te ervaren. Vertrouwen in de begeleider, het gevoel erbij te horen en een respectvolle omgang zijn essentieel om motivatie überhaupt op gang te brengen <sup>[1]</sup>.

Zelfs als die veiligheid er is, blijft motivatie geen constante. Motivatie is fluïde. Ze beweegt mee met de omstandigheden, de stemming en de sociale context. Iemand kan op maandag gemotiveerd zijn om te bewegen, maar op woensdag afhaken door stress, schaamte of praktische problemen. Bij kinderen kan motivatie schommelen door groepsdruk, vermoeidheid, onzekerheid of spanningen thuis. Zeker bij mensen die leven in armoede is motivatie kwetsbaar: zorgen over geld, gezondheid of veiligheid kunnen het verlangen om te bewegen tijdelijk overschaduwen. Het is belangrijk om dit te normaliseren en niet te interpreteren als onwil. Door ruimte te bieden om opnieuw aan te haken, zonder oordeel, versterk je het vertrouwen en vergroot je de kans dat kinderen en volwassenen op termijn blijven meedoen <sup>[37]</sup>.

## WAT KUN JE DOEN OM INTRINSIEKE MOTIVATIE TE VERSTERKEN?

- **Maak gebruik van [Motivational Interviewing](#)** <sup>[38]</sup>. Deze gesprekstechniek helpt om interesses, waarden en behoeften te verkennen. Hiermee begeleid je kinderen en volwassenen in het vinden van hun eigen redenen om te willen sporten en bewegen.
- **Koppel sport- en beweegactiviteiten aan bestaande behoeften en interesses (motief)**, zoals plezier maken, nieuwe mensen leren kennen, vriendjes maken of even in de natuur / buiten te zijn. Vraag wat mensen graag meer willen doen. Hierdoor wordt sport een middel om andere doelen te bereiken, wat de motivatie verhoogt. Bijvoorbeeld:
  - Behoeftte aan meer sociale contacten? Nodig mensen uit voor een sportactiviteit met de nadruk op het sociale aspect, zoals een wandelclub die afsluit met een kop koffie.
  - Meer plezier en vriendjes maken? Bied kinderen activiteiten aan waarin plezier en keuzevrijheid centraal staan. Laat hen bijvoorbeeld kiezen wie ze meenemen of welke spelvorm ze doen.
  - Meer tijd met de familie doorbrengen? Organiseer gezamenlijke activiteiten zoals ouder-kind sportdagen of speelse beweegvormen die leuk zijn voor het hele gezin.

Let op dat je activiteiten niet voor mensen invult, zonder te weten wat voor hen waardevol is. Door hen te betrekken bij het ontwerp en ruimte te geven voor eigen keuzes, sluit je beter aan bij hun leefwereld en versterk je hun motivatie <sup>[13]</sup>.

- **Verken iemands interesses en dagelijkse beweging (gedrag)**. Verken op welke manieren mensen al bewegen, zonder dat het als 'sport' bedoeld is. Vraag wat ze leuk vinden in het dagelijks leven. Denk bij kinderen aan buitenspelen, fietsen naar school of tikkertje doen op het plein. Vraag volwassenen welke activiteiten zij vroeger graag deden. Vond iemand vroeger balsporten leuk? Gebruik dit als haakje naar nieuwe sport- en beweegactiviteiten.
- **Laat mensen zelf voordelen benoemen (zelfovertuiging)**. Nodig mensen uit zelf te bedenken wat sporten en bewegen hen zou kunnen opleveren. Hierdoor versterk je hun motivatie zonder weerstand <sup>[39]</sup>. Ze dragen immers zelf argumenten aan waarmee hun autonomie intact blijft. Koppel vervolgens concrete activiteiten aan deze voordelen.
- **Stimuleer betekenisvolle participatie**. Laat mensen meedenken over het doel, de vorm en de uitvoering van activiteiten. Geef ruimte om zelf iets te organiseren of een rol te vervullen, zoals begeleider of initiatiefnemer. Dit [vergroot eigenaarschap en betrokkenheid](#). Jongeren worden vaak gemotiveerd door erbij horen, invloed hebben en waardering krijgen. Laat ze meedenken over muziek, vorm of locatie van een activiteit <sup>[6, 12]</sup>.
- **Normaliseer terugval en bied ruimte om opnieuw aan te haken**. Mensen kunnen afhaken door stress, schaamte of praktische problemen. Herinner hen aan eerdere positieve ervaringen en laat zien dat opnieuw beginnen altijd mogelijk is, zonder oordeel.

- **Gebruik ondersteunende tools en inspiratiebronnen.** Bijvoorbeeld:
  - Bekijk [PedagogischSportklimaat.nl](https://www.pedagogischsportklimaat.nl) voor tips hoe trainers en coaches motivatie en sportplezier bij kinderen kunnen vergroten.
  - Gebruik de [toolkit Sociale sportinitiatieven](#) om sport te koppelen aan bredere doelen zoals welzijn, werk of onderwijs.
  - Gebruik de [Argumenten Kaartjes](#) om met ouders in gesprek te gaan over wat sport en bewegen hun kind kan opleveren. Door aan te sluiten bij wat zij belangrijk vinden voor hun kind, kun je sport en bewegen op een laagdrempelige manier onder de aandacht brengen.



# 5 De omgeving

De inrichting van de fysieke omgeving en de mensen in onze sociale omgeving beïnvloeden ons sport- en beweeggedrag. Ze vormen een basis die op orde moet zijn om goede intenties om te zetten in daadwerkelijk gedrag.

## 5.1 Fysieke omgeving

Onze fysieke omgeving bepaalt in hoeverre we sport- en beweegmogelijkheden als toegankelijk en veilig ervaren. Ook systemen binnen deze omgeving - zoals betaalbaarheid en bereikbaarheid - spelen een rol in de toegankelijkheid van sport en bewegen. Hieronder lichten we enkele belangrijke aspecten toe.

### Veiligheid en toegankelijkheid

Een veilige leefomgeving is een belangrijke voorwaarde om onbezorgd te kunnen bewegen. In sommige buurten kunnen factoren zoals slechte verlichting, zwerfafval of slecht onderhouden parken en speelplekken bijdragen aan een gevoel van onveiligheid, waardoor kinderen en volwassenen minder snel geneigd zijn om buiten te sporten of bewegen <sup>[6]</sup>. Ook een gebrek aan veilige voet- en fietspaden of verkeersdrukte kunnen de mogelijkheden om te wandelen of fietsen beperken. Kinderen die in armoede opgroeien ervaren hun buurt vaker als onveiliger en onrustiger dan andere kinderen, wat hun beweeggedrag kan beïnvloeden <sup>[40]</sup>.

### Ontwerp en inrichting van de buurt

De manier waarop een wijk is ingericht, bepaalt mede in hoeverre bewoners gestimuleerd worden om te bewegen. Een gebrek aan groene ruimtes, zoals parken en speelplekken, kan de drempel verhogen om naar buiten te gaan en fysiek actief te zijn. Andersom dragen aantrekkelijke en goed onderhouden plekken, die uitnodigen tot spelen, sporten en ontmoeten, bij aan actiever beweeggedrag. Het ontwerp van een plek heeft niet alleen invloed op het aantal mensen dat die plek gebruikt en op het soort en de duur van activiteiten die zij daar beoefenen <sup>[41]</sup>, maar ook op wie er gebruik van maakt. Lees [dit artikel](#) voor het stimuleren van bewegen van meiden.

### Beschikbaarheid en betaalbaarheid van sportfaciliteiten

De aanwezigheid van sportfaciliteiten die betaalbaar zijn, is ook een belangrijke factor. In sommige wijken ervaren de bewoners een tekort aan passend of gevarieerd sportaanbod, ondanks de aanwezigheid van sportvoorzieningen. Dit kan erop wijzen dat het bestaande aanbod niet goed aansluit bij hun behoeften. Kinderen die in armoede opgroeien geven aan dat er vaak te weinig activiteiten voor hen zijn en dat ze variatie en uitdaging missen <sup>[6]</sup>.

Zelfs als er wel faciliteiten zijn, kunnen de kosten een drempel vormen. Niet alleen contributies, maar ook bijkomende kosten zoals sportbenodigdheden en vervoerskosten kunnen deelname bemoeilijken <sup>[6]</sup>. Daarnaast kan afstand tot sportlocaties een uitdaging zijn, zeker als er geen betaalbare vervoersopties zijn. Dit geldt ook voor kinderen die opgroeien in armoede. Hun ouders kunnen hen bijvoorbeeld niet brengen en halen naar sport- en beweegactiviteiten omdat ze geen mentale ruimte hebben om na te denken over de planning.

## Tijdstip van activiteiten

Naast afstand en kosten kan ook het tijdstip waarop activiteiten worden aangeboden een drempel zijn <sup>[14]</sup>. Zoals beschreven bij *Planvaardigheden en korte termijn focus*, sluiten vaste tijden van sportaanbod niet altijd aan bij de dagelijkse realiteit van mensen die in armoede leven. Dit geldt ook voor kinderen die opgroeien in armoede. Hun ouders kunnen hen vaak niet brengen en halen, omdat dat meestal niet past binnen hun planning.

## WAT KUN JE DOEN OM DE FYSIEKE OMGEVING TE BENUTTEN?

Sportaanbieders kunnen mensen in een kwetsbare financiële situatie helpen door sport toegankelijk en aantrekkelijk te maken.

- **Organiseer activiteiten op bereikbare, vertrouwde plekken.** Mensen voelen zich vaak het meest op hun gemak in een omgeving die ze kennen <sup>[12]</sup>. Start daarom met sport- en beweegactiviteiten op scholen, in buurthuizen of speeltuinen in de wijk. Dat maakt de vervolgstap naar sportverenigingen of andere locaties makkelijker.
- **Maak activiteiten financieel laagdrempelig.** Maar let op hoe dit de betrokkenheid beïnvloedt. Gratis of goedkope kennismakingslessen kunnen de drempel verlagen, maar er is geen eenduidig bewijs dat gratis aanbod altijd leidt tot duurzame deelname. In sommige gevallen kan een kleine bijdrage of een vorm van betrokkenheid (zoals een vrijwillige tegenprestatie) ervoor zorgen dat deelnemers zich meer verbonden voelen met het aanbod.
- **Maak ondersteuningsmogelijkheden zichtbaar.** Niet iedereen kent regelingen zoals het [Jeugdfonds Sport & Cultuur](#), het [Volwassenenfonds Sport & Cultuur](#) of gemeentelijke Meedoenregelingen. Zorg dat je hier zelf goed van op de hoogte bent en help mensen indien nodig bij het vinden en aanvragen van deze ondersteuning <sup>[9]</sup>. Of koppel mensen aan contactpersonen in de wijk die hierbij kunnen ondersteunen. [Leestip: In Sittard-Geleen wordt intensief samengewerkt met netwerkpartners en intermediairs om fondsen en regelingen onder de aandacht te brengen bij degenen die er gebruik van kunnen maken.](#)
- **Houd rekening met praktische drempels, zoals tijd en vervoer.** Zorg dat je aanbod letterlijk en figuurlijk dichtbij blijft. Flexibele starttijden, korte lessen of activiteiten op loop- of fietsafstand kunnen helpen om deelname makkelijker te maken. Maak gebruik van de faciliteiten in de omgeving zoals het buurthuis, pleintjes en playgrounds . Betrek kinderen en volwassenen zelf bij het inrichten en organiseren van de activiteiten in de buurt.
- **Benut [District Spots](#).** Dat zijn ontmoetingsplekken voor jongeren en richten zich op het creëren van een fijne en veilige plek in de buurt om te sporten en bewegen.

## 5.2 Sociale omgeving

Naast de fysieke omgeving is ook iemands sociale omgeving belangrijk voor het stimuleren van beweeggedrag bij kinderen en volwassenen die in armoede leven. De mensen om ons heen beïnvloeden namelijk hoe je de wereld waarneemt. Hieronder beschrijven we hoe de sociale omgeving mensen die in armoede leven beïnvloedt om meer (of minder) te gaan sporten en bewegen.

## Sociale norm

Sociale normen zijn ongeschreven regels in een groep of gemeenschap over wat normaal of acceptabel is <sup>[42]</sup>. Deze normen hebben veel invloed op hoe mensen zich gedragen, omdat we ons vaak willen aanpassen aan wat anderen van ons verwachten. Dit helpt ons om erbij te horen. We letten bijvoorbeeld op het gedrag van familie, vrienden, buren of collega's, afhankelijk van de situatie. Hoe hechter de groep is, hoe sterker deze normen invloed hebben op ons gedrag <sup>[43, 44]</sup>.

In wijken waar veel mensen wonen die met armoede te maken hebben, is sport en bewegen niet altijd vanzelfsprekend. Voor kinderen en volwassenen is het dan soms moeilijk om zich ermee te identificeren. Ze zien weinig mensen in hun omgeving sporten en bewegen en kunnen daardoor denken: 'Dat is niet voor mensen zoals wij'. Zelfs als ze het nog nooit geprobeerd hebben, voelt het alsof ze er niet bij horen. Dit beeld wordt versterkt als sport- en beweegaanbod onzichtbaar is in de buurt of vooral gericht lijkt op mensen met meer geld of ervaring. Dat gevoel kan leiden tot een norm waarbij inactiviteit geaccepteerd wordt. Deze inactiviteit is moeilijk te doorbreken zonder sociale steun. Andersom, als kinderen en volwassenen in hun sociale omgeving wel veel waarde hechten aan gezondheid en fysieke activiteit, kan dit mensen juist motiveren om actiever te worden.

Als je mensen uit jouw sociale omgeving ziet sporten en bewegen, motiveert dat je om zelf ook (meer) te gaan doen <sup>[6]</sup>. Kinderen die in armoede opgroeien, nemen sport- en beweeggewoonten over van mensen die dichtbij hen staan, zoals ouders, familieleden of vrienden <sup>[6]</sup>. Jongeren geven aan dat ze vaker zouden sporten en bewegen als hun vrienden en familie dat ook zouden doen <sup>[12]</sup>.

## Sociale steun

Sociale steun is de praktische en emotionele hulp die je krijgt van je omgeving. Voor kinderen die opgroeien in armoede kan het zijn dat hun ouders regelmatig financiële zorgen hebben, wat tot stress kan leiden. Deze stress beïnvloedt soms het gezinsleven en kan het lastiger maken om sport- en beweegdeelname van kinderen te ondersteunen. Ouders hebben dan vaak minder energie en ruimte om emotionele steun te geven, zoals interesse te tonen in de sportbeleving van hun kind. Zij vragen bijvoorbeeld minder snel hoe het gaat op de sportclub of gaan minder vaak mee naar trainingen of wedstrijden. Hierdoor kan de motivatie van een kind om te blijven sporten afnemen.

Toch is sociale steun juist belangrijk bij het aanleren en volhouden van nieuwe gewoontes, vooral als die gewoontes moeite kosten <sup>[45]</sup>. Praktische steun verlaagt drempels, bijvoorbeeld door samen te sporten, vervoer te regelen of taken uit handen te nemen. Emotionele steun helpt om door te zetten wanneer het moeilijk wordt. Bijvoorbeeld door aanmoediging, gezelschap tijdens het sporten of simpelweg een compliment voor het opkomen dagen.

Ook is het belangrijk dat sportlocaties sociaal toegankelijk zijn; plekken waar iedereen zich welkom voelt, ongeacht ervaring of achtergrond. Zulke plekken maken het makkelijker om sociale contacten op te bouwen en het gevoel te verminderen dat je er alleen voor staat. Verbondenheid met anderen is een basisbehoefte <sup>[33]</sup>, en contact met medesporters, een team of trainer kan helpen om motivatie van binnenuit (intrinsiek) te versterken.

Als sociale aspecten rondom sport geld kosten, kunnen mensen met weinig geld afhaken. Denk aan de kosten voor een drankje na afloop, een teamuitje of het dragen van dure sportkleding. Dit vergroot de kans dat mensen zich buitengesloten voelen.

Kinderen die opgroeien in armoede kunnen zich daardoor onzeker voelen. Ze zien dat anderen meer ervaring hebben of beter presteren en kunnen het gevoel krijgen dat zij er niet bij horen of 'niet goed genoeg' zijn. Dat gevoel wordt versterkt wanneer trainers vooral de nadruk leggen op presteren, in plaats van op plezier, inzet of persoonlijke groei.

## WAT KUN JE DOEN OM DE SOCIALE OMGEVING TE BENUTTEN?

- **Zet sleutelfiguren in.** Werk samen met sleutelfiguren in de wijk. Dit zijn vertrouwde bewoners die vaak al een voorbeeldrol hebben, bijvoorbeeld als vrijwilliger of als vaste aanwezige in het buurthuis. Andere professionals, zoals welzijnswerkers of het sociaal wijkteam, kunnen je helpen hen te herkennen. Sleutelfiguren hebben invloed in hun gemeenschap en kunnen als ambassadeur succesverhalen delen, activiteiten organiseren en anderen uitnodigen om mee te doen <sup>[39]</sup>. Als buurtbewoners zien dat steeds meer mensen meedoen, wordt sport en bewegen iets gewoons in de wijk. Dat maakt het makkelijker voor anderen om zich aan te sluiten en mee te doen. Met sleutelfiguren bereik je sneller meer mensen, ook als je zelf weinig tijd hebt om persoonlijke banden op te bouwen.

Hoe werk je samen? Bouw eerst een relatie op. Drink eens een kop koffie of thee, luister naar hun verhaal en leer elkaar kennen. Leg uit waarom sport en bewegen belangrijk kan zijn voor de buurt: het brengt mensen samen, geeft energie en zorgt voor plezier. Veel sleutelfiguren vinden het mooi om daaraan bij te dragen. Zo voelen zij zich extra gemotiveerd om anderen enthousiast te maken. Wees je wel bewust van gevoeligheden. Voor mensen die in armoede leven, kan de gemeente en vergelijkbare organisaties symbool staan voor wantrouwen (zie 1.1 vertrouwen).

Als een sleutelfiguur te sterk wordt geassocieerd met deze organisaties, kan dat tegen hem of haar werken. Zorg dus dat de samenwerking natuurlijk blijft en dat de sleutelfiguur geen buitenstaander wordt in de eigen wijk.

Het is een voordeel als een sleutelfiguur zelf iets met sport en bewegen heeft, bijvoorbeeld door zelf te sporten of betrokken te zijn bij een club. Dan kan hij of zij laten zien wat sport en bewegen oplevert en daarmee een geloofwaardig voorbeeld zijn. Het allerbelangrijkst blijft echter dat de sleutelfiguur vertrouwen geniet in de buurt.

Voorbeeld: De Gezondheidsambassade in Amsterdam Nieuw-West brengt bewoners samen die zich inzetten voor een gezondere buurt. Zij communiceren vanuit de bewoners zelf, waaronder ook sleutelfiguren. **Tip:** Bekijk hoe [De Gezondheidsambassade](#) in Amsterdam Nieuw-West sleutelfiguren inzet.

- **Laat mensen samen sporten.** Je kunt sociale steun benutten door kinderen samen met vriendjes of klasgenoten uit te nodigen. Bij volwassenen gaat het om mensen uit hun netwerk.
- **Laat nieuwe deelnemers iemand meenemen.** Zeker als een activiteit nieuw is, kan het vertrouwd voelen om samen met iemand- vriendje, broer, zus, buurtgenoot, etc. - te komen.
- **Nodig mensen uit in een bestaande groep.** Denk bijvoorbeeld aan een groep vrouwen die regelmatig samen thee drinkt. Zij kennen elkaar al en kunnen elkaar aanmoedigen om te bewegen en sporten. Door hun sociale netwerk worden nieuwe mensen op de hoogte gesteld van de activiteit, waardoor de groep kan groeien.
- **Betrek het gezin.** Door ouders van kinderen actief te betrekken bij activiteiten die hun kinderen volgen, krijgen zij ook meer vertrouwen in het programma en het effect ervan. Daarnaast is het voor de kinderen fijn als hun ouders emotioneel betrokken zijn bij hun sport. Dit zorgt ervoor dat sport en bewegen een familieactiviteit wordt en het sportgedrag ondersteund blijft vanuit de thuissituatie <sup>[46]</sup>.

## 6 Ervaring uit het veld

### Ervaring van buurtsportcoach Stefan: Wandelmoment biedt meer dan beweging

*Stefan was jarenlang buurtsportcoach in Leiden. Tijdens de coronatijd startte hij met collega's wandelgroepen, een laagdrempelige manier om mensen in beweging te krijgen (Tip: Bied (financieel) laagdrempelige activiteiten aan). Vanuit deze wandelmomenten verwijst Stefan deelnemers regelmatig door naar ander aanbod.*

*Tijdens de wandelingen leert Stefan veel over de deelnemers. Hij vangt gesprekken op of praat met mensen over wat hen bezighoudt. Deze informele gesprekken zijn waardevol voor het opbouwen van een goede relatie (Tip: Hanteer een mensgerichte benadering). Een fijn en ongedwongen gesprek zorgt ervoor dat mensen de wandelingen als positief ervaren, wat hen meer openstelt voor andere vormen van hulp. Deze informele gesprekken zijn waar volgens hem de kracht zit van buurtsportcoaches.*

*Stefan kan zo beter inschatten waar mensen mogelijk mee geholpen zijn. Hij verwijst hen bijvoorbeeld naar inloophmomenten van andere professionals of introduceert hen bij verenigingen die ze nog niet kennen (Tip: Werk samen met andere partijen in de wijk). In het begin zijn mensen vaak terughoudend en hebben ze wat tijd nodig om zich thuis te voelen in de groep. Het doel is dat de wandelgroepen uiteindelijk zelfstandig worden, maar in het begin heeft de groep vaak een duwtje in de rug nodig. Wanneer de groep nog niet zelfstandig afspreekt, blijft Stefan wat langer meelopen.*

*Om het wandelen extra leuk te maken, voegt Stefan soms iets speciaals toe, zoals een kop koffie in een restaurant onderweg of een uitje met de groep. Dat kost natuurlijk wel geld. Buurtsportcoaches hebben daar niet altijd budget voor. Toch krijgt hij in samenwerking met vrijwilligers leuke toevoegingen aan de activiteit opgetuigd, zoals na afloop soep eten in het buurthuis (Tip: Koppel sport- en beweegactiviteiten aan bestaande behoeften en interesses).*

*Ook moedigt hij deelnemers aan om iemand mee te nemen (Tip: Laat mensen samen sporten). Hij benadrukt dat dat voor hen ook gratis is. Dit enthousiasmeert de bestaande deelnemers en is een makkelijke manier om nieuwe mensen te bereiken. Helaas werkt het niet altijd, soms is de activiteit geen goede match voor de nieuwkomer. Toch is het een eerste kans om met nieuwe mensen kennis te maken en verlaagt het de drempel om nog eens wat uit te proberen.*

### Ervaring van Buurtsportcoach Jard: Motiveren in het kennismakingsgesprek

*Jard werkt als buurtsportcoach in Maastricht en voert regelmatig kennismakingsgesprekken met mensen die via een welzijnswerker of consulent van de gemeente bij hem terechtkomen. Veel mensen komen niet uit eigen beweging en ze hebben vaak een negatief beeld van sport. Ze zeggen regelmatig dingen als: "Sporten is niets voor mij" of "Ik vind sporten niet leuk." Dat soort gesprekken kunnen lastig zijn, omdat mensen die in armoede leven veel weerstand kunnen hebben tegen jou als buurtsportcoach of tegen het hele idee om te gaan bewegen. Jard merkt dat het belangrijk is om rustig het gesprek te beginnen. Direct over sport praten, of zeggen dat iets 'moet' kan direct weerstand oproepen. Daarom start hij het gesprek breed.*

*Hij vraagt eerst naar het dagelijks leven van de persoon zonder het gesprek direct naar sport te leiden: hoe ze naar de stad gaan, hoe ze boodschappen doen en welke beweging er al in hun dag zit. Vaak ziet hij dan al kleine beweegmomenten die ze zelf niet als "sport" zien. Door deze momenten te benoemen, helpt Jard hen inzien dat ze al meer bewegen dan ze dachten (Tip: Creëer succeservaringen). Hij benadrukt dat bewegen ook een vorm van sport is en dat het niet zwaar of intensief hoeft te zijn.*

*Hij laat de ideeën voor nieuwe activiteiten om uit te proberen uit de personen zelf komen in plaats van te zenden. Soms ontdekken ze samen dat iemand in het verleden iets deed wat ze leuk vonden. Dan probeert Jard dat te koppelen aan een sportaanbod in de buurt (Tip: koppelen aan bestaande interesses). Hij legt uit dat er ook opties zijn die niet gericht zijn op prestaties. Daarbij maakt hij een uitnodiging klein en vrijblijvend: "Als iemand erg twijfelt of de groep bij hen past, of als ze bang zijn dat het te zwaar voor ze is, laat ik ze eerst een keer meekijken." (Tip: kleine en haalbare doelen stellen).*

*Bij interesse helpt Jard bij een concreet plan. Hij laat op Google Streetview zien waar de locatie is en bespreekt praktische details zoals wie de lesgever is en wat ze moeten meenemen (Tip: help met concrete plannen maken). Hij spreekt altijd opvolging af via Whatsapp en toont interesse als ze niet zijn geweest bij de sportactiviteit (Tip: Blijf flexibel en toegankelijk) (Tip: kom beloftes na). Is de interesse er nog niet? Dan maakt Jard een afspraak om later nog eens contact te zoeken. Hij geeft niet meteen op, want soms heeft een klein duwtje op een later moment toch effect (Tip: Geef de mensen keuzes en zeggenschap). Wil iemand dan nog steeds niet? Dan kiest hij ervoor om zijn energie in andere mensen te steken. 'Pick your battles'.*

## **Tot slot**

Iedere kleine stap telt. Met de inzichten en tips uit deze handreiking kun je kinderen en volwassenen die met armoede te maken hebben beter bereiken en ondersteunen. Door aan te sluiten bij hun leefwereld, vertrouwen te geven en plezier centraal te stellen, maak je sport en bewegen toegankelijker. Zo draag jij bij aan een gezondere, sterkere en meer kansrijke toekomst.

# 7 Literatuurlijst

1. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am. Psychol. 2000;55:68–78.
2. Lusse M, Kassenberg A. Omgaan met kinderarmoede in het sociaal domein. Handreiking voor professionals. 2021. Hogeschool Rotterdam en Hanzehogeschool Groningen.
3. Knowles ES, Riner DD. Omega approaches to persuasion: Overcoming resistance. In Pratkanis AR, redacteurs. The science of social influence: Advances and future progress. New York: Psychology Press. 2007;83-114.
4. Maher JP, Rebar AL, Dunton GF. The influence of context stability on physical activity and sedentary behaviour habit and behaviour: An ecological momentary assessment study. Br J Health Psychol. 2021;26(3):861-881.
5. Pharos. Armoede, schulden en gezondheid. 2018.
6. Kenniscentrum Sport & Beweging. Jeugd die in armoede opgroeit. Feiten en cijfers over hun sport- en beweegdeelname. 2021.
7. De Bruijn D, Winter M. Infographic toont rollen en kracht van sleutelpersonen. 8 april 2024. Movisie. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.movisie.nl/publicatie/infographic-toont-rollen-kracht-sleutelpersonen>
8. Kremer M. Hoe sociaal professionals (weer) vertrouwen kunnen wekken. 11 mei 2023. Sociale Vraagstukken. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.socialevraagstukken.nl/hoe-sociaal-professionals-weer-vertrouwen-kunnen-wekken/>
9. Brede Regeling Combinatiefuncties. Meedoen. Inspiratiesheet over de inzet van sport en cultuur in relatie tot mensen die in armoede leven. 2024.
10. Van der Woude, A. Geen koffie maar een praatje bij de deur of contact via WhatsApp. 12 november 2020. Movisie. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.movisie.nl/artikel/geen-koffie-maar-praatje-deur-contact-whatsapp>
11. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychol. Rev. 1977;84: 191–215.
12. Kenniscentrum Sport & Beweging. Kan ik Meedoen? Sport en bewegen voor iedere jongere. 2021.
13. Hoogendoorn MP, De Hollander EL. Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. 31 maart 2017. RIVM. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.rivm.nl/publicaties/belemmeringen-en-drijfveren-voor-sport-en-bewegen-bij-ondervertegenwoordigde-groepen>
14. Vervoort J, Goessens J, Tollenaar M. Sport- en beweegkeuzes van volwassenen in een lage SEP. 23 september 2024. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/sport-en-beweegkeuzes-van-volwassenen-in-een-lage-sep/>
15. Movisie. Dag van de Kinderarmoede: opgroeien in armoede is een urgent probleem. 2025. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.movisie.nl/artikel/dag-kinderarmoede-opgroeien-armoede-urgent-probleem>
16. Zou Y, Liu S, Guo S, et al. Peer Support and Exercise Adherence in Adolescents: The Chain-Mediated Effects of Self-Efficacy and Self-Regulation. Children 2023; 10: 401.
17. De Gee A, Zijlstra-Vlasveld M, Leone S, Boon B, Van der Poel A. De effectiviteit van de inzet van rolmodellen in leefstijlcampagnes. Theorie en praktijk. 2015. Trimbos Instituut.
18. Locke EA, Latham GP. The development of goal setting theory: A half century retrospective. MOT. 2019;5:93–105.
19. Shilts MK, Horowitz M, Townsend MS. Goal Setting as a Strategy for Dietary and Physical Activity Behavior Change: A Review of the Literature. Am J Health Promot. 2004;19:81–93.
20. Kenniscentrum Sport & Beweging, DSP. Handreiking: Versterken van je sportklimaat. 2024.
21. Van Achterberg T, Huisman-de Waal GGJ, Ketelaar NABM, et al. How to promote healthy behaviours in patients? An overview of evidence for behaviour change techniques. Health Promot. Int. 2011;26:148–162.
22. Michie S, Ashford S, Sniehotta FF, Dombrowski SU, Bishop A, French DP. A refined taxonomy of behaviour change techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours: the CALO-RE taxonomy. Psychol Health. 2011 Nov;26(11):1479-98.

23. Fabrigar LR, Petty RE, Smith SM, et al. Understanding knowledge effects on attitude-behavior consistency: The role of relevance, complexity, and amount of knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2006;90:556–577.
24. Nederlandse Sportraad. Advies Nederland, sta op! - maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend. 31 januari 2024. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.nederlandse-sportraad.nl/documenten/2024/01/31/advies-nederland-sta-op---maak-dagelijks-voldoende-bewegen-vanzelfsprekend>
25. Pharos. Gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid. 2024. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.pharos.nl/factsheets/laaggeletterdheid-en-beperkte-gezondheidsvaardigheden/>
26. Gennetian LA, Shafir E. The persistence of poverty in the context of financial instability: a behavioral perspective: Policy Retrospectives. *J Pol Anal Manage.* 2015;34:904–936.
27. Gollwitzer PM, Sheeran P. Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. *Adv Exp Soc Psychol.* 2006; 38:69–119.
28. Rademakers J, Heijmans M. Gezondheidsvaardigheden in Nederland - Actuele kennis en inzichten. 2024 NIVEL.
29. KNMP. Handvat Herkennen en communiceren bij beperkte gezondheidsvaardigheden. z.d.
30. Stichting Lezen en Schrijven. Over de relatie tussen laaggeletterdheid en armoede. 1 mei 2016. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/over-de-relatie-tussen-laaggeletterdheid-en-armoede>
31. Roodbeen R, Vreke A, Boland G, Rademakers J, Van den Muijsenbergh M, Noordman J, Van Dulmen S. Communication and shared decision-making with patients with limited health literacy; helpful strategies, barriers and suggestions for improvement reported by hospital-based palliative care providers. *PLoS One.* 2020;19;15(6).
32. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol.* 2000; 25:54–67.
33. Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer eBooks. 1985.
34. Hagger MS, Chatzisarantis NLD (eds). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. 1st ed. Human Kinetics. Epub ahead of print 2007.
35. Schwartz SH. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *ORPC.* 2012;2(1).
36. Butselaar L, Vervoort J. Sport en bewegen voor jeugd in armoede: een overzicht. 18 oktober 2023. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/sport-en-bewegen-voor-jeugd-in-armoede-een-overzicht>
37. Pedagogisch Sportklimaat. Motivationeel klimaat. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.pedagogischsportklimaat.nl/jeugdsportkompas/motivationeel-klimaat>
38. Rubak S, Sandbaek A, Lauritzen T, Christensen B. Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *Br J Gen Pract.* 2005;55(513):305-12.
39. Aronson E. The power of self-persuasion. *Am. Psychol.* 1999;54:875–884.
40. Kinderombudsman. Alle kinderen kansrijk. 2017. Geraadpleegd op: 17 september 2025. Beschikbaar op: <https://www.kinderombudsman.nl/publicaties/alle-kinderen-kansrijk>
41. Gehl J. Public spaces public life. 1996. Royal Danish Academy of Fine Arts, Copenhagen.
42. Smith JR, Louis WR. Do as we say and as we do: the interplay of descriptive and injunctive group norms in the attitude-behaviour relationship. *Br J Soc Psychol.* 2008;47(Pt 4):647-66.
43. Rathbone JA, Cruwys T, Stevens M, Ferris LJ, Reynolds KJ. The reciprocal relationship between social identity and adherence to group norms. *Br J Soc Psychol.* 2023;62(3):1346-1362.
44. Alaei F, Nouroozi F, Dehghan H. The Role of Sense of Security and Social Cohesion in Adherence to Social Moral Values. *Int. J. Ethics Soc* 2023;5(2):6.
45. Greaney ML, Puleo E, Sprunck-Harrild K, Haines J, Houghton SC, Emmons KM. Social Support for Changing Multiple Behaviors: Factors Associated With Seeking Support and the Impact of Offered Support. *Health Education & Behavior.* 2017;45(2):198-206.
46. Van Westen S. Ouderparticipatie op sportverenigingen: Determinantenanalyse naar ouderparticipatie op de sportvereniging. 2012. Universiteit Utrecht & Verweij Jonker.

# Colofon

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Euclideslaan 255

3584 BV Utrecht

+31 (0)30 304 11 00

W [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)

E [info@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:info@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

Auteurs: Rona van der Dussen en Lobke de Bruin, D&B.

D&B is een onderzoeks- & adviesbureau dat maatschappelijke vraagstukken benadert vanuit gedragswetenschappelijke inzichten. D&B helpt organisaties beter begrijpen waarom mensen doen wat ze doen en adviseren hoe gedrag doelgericht beïnvloed kan worden. Voor meer informatie:

[www.dbgedrag.nl](http://www.dbgedrag.nl)

Opdrachtgever: Kenniscentrum Sport & Bewegen

Eindredacteur: Laura Butselaar

Met dank aan: Stefan Gilbert, Jard Jacobs, Tom Arnoldus- van Schendel en Lilith Smidts-Lefever.

Vormgeving: Birgit Schrama

