

Rapport

Sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking

Sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking

Met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Angelina Gómez Berns

Caroline van Lindert

In samenwerking met Loïs van de Water en Noëlle Terpstra (Nivel)

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

© Mulier Instituut

Utrecht, 10 november 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

Sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking

Samenvatting	5
1 Inleiding	9
1.1 Achtergrond	9
1.2 Doelstelling	10
1.3 Vraagstelling	11
2 Onderzoeksmethode	12
2.1 Dataverzameling	12
2.2 Vragenlijst	13
2.3 Respons	14
2.4 Analyse	14
2.5 Respondenten	16
3 Sport- en beweeggedrag	19
3.1 Deelname aan sportieve activiteiten	19
3.2 Type sportieve activiteiten	20
3.3 Frequentie sportieve activiteiten	20
3.4 Deelname aan sportactiviteiten	23
3.5 Wijze van sportbeoefening	24
3.6 Lidmaatschap	26
3.7 Vervoer en reistijd	27
3.8 Hulpmiddelen	29
4 Stimulansen en belemmeringen	32
4.1 Plezier in sportieve activiteiten	32
4.2 Voordelen	33
4.3 Wensen	34
4.4 Stimulansen	35
4.5 Belemmeringen	37
5 Mening over het sportaanbod	39
5.1 Veranderingen in de tijd	39
5.2 Sporten vanzelfsprekend?	39
5.3 Toegankelijkheid van het sportaanbod	40
5.4 Bekendheid met producten en diensten	42
6 Conclusie & aanbevelingen	43
6.1 Deelname aan sportieve activiteiten	43
6.2 Lidmaatschap bij sportaanbieders	44
6.3 Belemmeringen en toegankelijkheid	45
6.4 Verschillen naar sociaal-demografische kenmerken	46
6.5 Aanbevelingen	48
6.6 Reflectie	50
Bronnen	53
Bijlage 1 - Sociaal-demografische kenmerken van respondenten	55
Bijlage 2 - Deelname aan sportieve activiteiten naar sociaal-demografische kenmerken	58
Bijlage 3 - Sportdeelname naar sociaal-demografische kenmerken	59
Bijlage 4 - Belemmeringen	60

Sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking

Inleiding

In 2024 hebben het ministerie van VWS, de partners van het Sportakkoord II en betrokken organisaties uit de sport de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030' opgesteld. Deze strategie is onderdeel van de 'Werkagenda VN-Verdrag Handicap I 2025-2030' van het ministerie van VWS. Het doel hiervan is een toegankelijke en inclusieve samenleving waarin iedereen mee kan doen, ook bij sport.

Probleemstelling

In dit rapport beschrijven we hoe mensen met een motorische beperking deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten (sportieve activiteiten). We hebben dit gevraagd aan mensen met een lichte, matige en ernstige motorische beperking die lid zijn van het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) van het Nivel. Dit panel is representatief voor de populatie in Nederland.

De resultaten bieden inzicht in de toegankelijkheid van de sport voor mensen met een motorische beperking. En welke stappen het ministerie van VWS en hun partners nog kunnen nemen om sporten voor mensen met een motorische handicap vanzelfsprekend te maken.

Conclusies

Deelname aan sportieve activiteiten

- Bijna twee op de drie mensen met een motorische beperking (62%) uit het NPCG beoefenen wekelijks sportieve activiteiten.
- Ze beoefenen vooral individuele sportieve activiteiten, zoals wandelen, fietsen, fitnessen en zwemmen.
- Meestal willen ze niks veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten (76%).
- Mensen met een lichte motorische beperking wandelen en fietsen bijna twee keer zo vaak als mensen met een matige of ernstige motorische beperking. Deze laatste groep ervaart hier mogelijk vaker belemmeringen bij.

Meest beoefende sportactiviteit: fitness en conditietraining

- Fitness/conditietraining is de meest beoefende sportactiviteit (28%). Zwemmen staat op de tweede plek (7%).
- Mensen met een motorische beperking doen fitness/conditietraining vaak in therapeutisch verband (bijv. onder begeleiding van de fysiotherapeut).

- Mensen met een matige of ernstige motorische beperking doen even vaak aan fitness/conditietraining als mensen met een lichte motorische beperking.
- De sporters met een motorische beperking (37%) in dit onderzoek zijn vaker lid van een fitnesscentrum of andere commerciële aanbieder dan het gemiddelde van alle Nederlanders (26%, [RIVM, 2022](#)).
- Van sportverenigingen zijn sporters met een motorische beperking (23%) in dit onderzoek minder vaak lid dan het gemiddelde van alle Nederlanders (38%, [RIVM, 2022](#)). Maar daar ervaren ze wel het meeste plezier in sporten.

Veel onbekendheid met toegankelijkheid sportaanbod

- Ongeveer de helft van de mensen met een motorische beperking weet niet of het sportaanbod in Nederland voldoende toegankelijk is. Dat komt waarschijnlijk doordat ze niet aan het sportaanbod deelnemen.
- Mensen met een motorische beperking ervaren vooral persoonlijke belemmeringen om aan sportieve activiteiten deel te nemen. Bijvoorbeeld vermoeidheid of niet kunnen meedoen vanwege de beperking.
- Eén op de tien mensen met een motorische beperking vindt dat sporten te duur is. Dit is de meest genoemde belemmering uit de omgeving. Mogelijk is dit aandeel nog hoger, omdat een deel van de niet-sporters niet weet welke kosten deelnemen aan sport met zich meebrengt.
- Weinig mensen met een motorische beperking zijn bekend met organisaties, producten en diensten die hen kunnen helpen om deel te nemen aan sportieve activiteiten.

Niet iedere persoon met een motorische beperking is hetzelfde

We zien verschillen in deelname aan sportieve activiteiten op basis van gender, leeftijd, opleiding, inkomen en huishouden. Op basis van herkomst zien we geen significant verschil. De groep respondenten met een herkomst buiten Nederland was klein.

- Vrouwen sporten soms om andere redenen dan mannen. Ze willen bijvoorbeeld vaker meer spierkracht en conditie opbouwen en beoefenen sportieve activiteiten vaker in een informele groep.
- Hoe ouder een persoon met een motorische beperking is, hoe lager de deelname aan sportieve activiteiten en hoe minder vaak ze hier iets aan willen veranderen.
- Mensen met een motorische beperking, een laag inkomen en lager beroepsonderwijs als hoogst behaalde opleiding doen het minst vaak sportieve activiteiten. Ze willen ook minder vaak iets veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten. Maar als ze deelnemen, ervaren ze daar meer plezier in dan anderen.
- Als mensen alleen wonen, beoefenen ze minder vaak sportieve activiteiten dan wanneer ze met één of meer anderen in huis wonen (bijv. partner of kinderen).

Aanbevelingen

Voor de overheid

- Maak sporten financieel toegankelijk, zodat het voor iedereen betaalbaar is.
- Zorg voor een toegankelijke openbare ruimte voor mensen met een (matige of ernstige) motorische beperking, zodat ze makkelijk kunnen wandelen en fietsen.
- Zorg voor toegankelijke sportaccommodaties in de buurt, zodat het voor mensen met een motorische beperking makkelijker wordt om deel te nemen aan sportactiviteiten.
- Bundel en deel per gemeente de informatie over producten en diensten die helpen om deel te nemen aan sport. Zodat deze makkelijk te vinden is voor professionals (bijv. Wmo-consulenten en artsen) en voor mensen met een motorische beperking zelf. De website '[Kennis over sportondersteuning](#)' van het Kenniscentrum Sport en Bewegen is hier een goed voorbeeld van.

Voor organisaties en professionals

- Betrek zorgprofessionals bij sportstimulering van mensen met een motorische beperking. Zij hebben een belangrijke rol in de toeleiding van mensen met een motorische beperking naar sportdeelname.
- Zorg voor goede begeleiding. Vooral als mensen met een motorische beperking net beginnen met een sport.
- Blijf buurtsport voor ouderen organiseren. Dat levert plezier en gezelligheid op, vooral voor degenen die alleen wonen.
- Bied maatwerk. Iedere persoon met een motorische beperking is anders. Onderzoek als professional welke behoeften iemand heeft en waar je bij kunt helpen.



Inleiding

Dit onderzoek gaat over de deelname van mensen met een motorische beperking aan sportieve activiteiten en hun ervaringen daarmee. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, doelstelling en vraagstelling van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'

Op 14 oktober 2024 hebben 56 organisaties¹, onder toezicht van de staatssecretaris Jeugd, Preventie en Sport Vincent Karremans, de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030' ondertekend. De strategie richt zich op acht pijlers:

- jeugdsport;
- volwassenensport;
- talentvolle sporters;
- innovatie;
- classificatie;
- randvoorwaarden;
- netwerk; en
- internationaal.

Voor iedere pijler hebben de organisaties ambities en uitvoeringsplannen gemaakt. Het is de bedoeling dat de organisaties die een pijler hebben getekend, zich inzetten om de ambities daarvan te behalen ([Van Lindert et al., 2024](#)).

Sportdeelname van mensen met een beperking

De strategie is ontwikkeld omdat de sportdeelname van mensen met een beperking al jaren achterblijft op die van mensen zonder beperking. Vooral mensen met een matige of ernstige motorische beperking sporten weinig. Slechts een kwart (27%) sportte in 2024 wekelijks (12 jaar en ouder). Gemiddeld sportte 56 procent van de Nederlanders van 12 jaar en ouder wekelijks ([RIVM, 2024a](#)).

Eerder onderzoek laat zien dat de sport onvoldoende toegankelijk is voor mensen met een beperking. Ze ervaren vaak belemmeringen ([Van Lindert et al., 2024](#)). Volgens het VN-Verdrag Handicap, waar Nederland zich in 2016 bij heeft aangesloten, moeten mensen met een beperking gelijke kansen hebben op deelname aan de samenleving als mensen zonder beperking. Dat geldt ook voor sportdeelname ([Verenigde Naties, 2006](#); [Ministerie van VWS, 2025](#)).

¹ Dit zijn organisaties die zich inzetten voor sport voor mensen met een beperking, zoals sportstichtingen, fondsen en gemeenten ([Van Lindert et al., 2024](#)).

Monitoring voortgang strategie

Jaarlijks monitoren we de voortgang op de strategie. We onderzoeken daarbij hoe processen verlopen en welke resultaten organisaties boeken om de ambities te behalen. En we onderzoeken hoeveel mensen met een beperking sporten en wat ze in de praktijk merken van de strategie (Van Lindert et al., 2024).

1.2 Doelstelling

De ambitie van de strategie is een toegenomen sportdeelname van mensen met een beperking. Het verschil in wekelijkse sportdeelname tussen mensen met en zonder beperking moet kleiner worden (Karremans, 2024).

Ieder type beperking of aandoening brengt andere motieven en belemmeringen om te sporten met zich mee. In dit onderzoek focussen we alleen op **volwassenen met een motorische beperking**. We brengen in kaart hoe zij deelnemen aan sport en bewegen² en wat hun motieven, wensen en belemmeringen hierbij zijn.

Hiermee geven we input voor de uitvoering van de pijler ‘volwassenen’ van de strategie ‘Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030’.

Verder halen we informatie op die aansluit bij de pijler ‘randvoorwaarden’. We vragen bijvoorbeeld naar het gebruik van en de behoefte aan sporthulpmiddelen. En naar hoe toegankelijk volwassenen met een motorische beperking de sport in Nederland vinden.



Verdiepend onderzoek over sport- en beweegdeelname

Met dit onderzoek halen we **verdiepende informatie** op over de sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking. Om een volledig beeld te schetsen, beschrijven we de sport- en beweegdeelnamecijfers van de groep respondenten.

Voor de monitoring van de sportdeelnamecijfers van mensen met een motorische beperking volgen we de **kernindicator ‘Sportdeelname wekelijks’** van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Dit cijfer is gebaseerd op onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en wordt ook gebruikt om de sportdeelname van de gemiddelde Nederlandse bevolking te meten.

Dit sportdeelnamecijfer van het RIVM is leidend en rapporteren we jaarlijks in de voortgangsrapportage van de strategie ‘Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030’.

² De strategie richt zich specifiek op deelname aan sport, niet op bewegen. Om een volledig beeld te krijgen van de deelname van mensen met een motorische beperking, vragen wij naar zowel sporten als bewegen. We noemen dit **sportieve activiteiten** (zie hoofdstuk 3).

1.3 Vraagstelling

De hoofdvraag in dit onderzoek is:

Hoe ziet het sport- en beweeggedrag van volwassenen met een motorische beperking eruit en wat zijn hun ervaringen?

Om antwoord te geven op deze vraag, gaan we in op deelnamecijfers van respondenten en brengen we in kaart hoe ze deelnemen, hoeveel plezier ze daarbij ervaren, welke belemmeringen en stimulansen ze ervaren en hoe toegankelijk ze de sport in Nederland vinden.



Leeswijzer

- In hoofdstuk 2 lichten we toe hoe we het onderzoek hebben uitgevoerd.
- In hoofdstuk 3 beschrijven we de manier waarop volwassenen met een motorische beperking sporten en bewegen.
- In hoofdstuk 4 beschrijven we de stimulansen en belemmeringen die ze ervaren.
- In hoofdstuk 5 lichten we toe wat volwassenen met een motorische beperking vinden van (de toegankelijkheid van) het sportaanbod in Nederland.
- In hoofdstuk 6 zetten we onze conclusies en aanbevelingen uiteen.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we de dataverzameling, de vragenlijst en de deelnemers aan het onderzoek.

2.1 Dataverzameling

Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten

Voor dit onderzoek hebben we vragen gesteld aan de leden van het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) van het Nivel. Dat deden we ook in 2008 en 2012 voor de monitor (On)beperkt sportief ([Von Heijden-Brinkman et al., 2013](#)).

Het NPCG bestaat uit ongeveer 3.500 mensen met een chronische ziekte (bijv. hart- en vaatziekten, astma/COPD of diabetes) en/of lichamelijke beperking (motorisch, visueel en/of auditief). Binnen dit panel doet het Nivel onderzoek naar de ervaringen met en wensen voor zorg en participatie ([Schackmann et al., 2025](#); [Zonneveld et al., 2023](#)).

Panelleden

Panelleden wonen zelfstandig en zijn 15 jaar of ouder.³ Een deel van de leden heeft een lichamelijke beperking die te maken heeft met een chronische ziekte. De chronische ziekte van panelleden is medisch vastgesteld. De lichamelijke beperking is dat niet altijd: deze is gemeten met een vragenlijst ([Zonneveld et al., 2023](#)).

Het Nivel werft panelleden met een (matige of ernstige) lichamelijke beperking voornamelijk uit deelnemers van landelijke enquêtes van het CBS. Panelleden met een chronische ziekte werft het Nivel via landelijke steekproeven van huisartsenpraktijken. Daar zitten ook mensen met een (lichte) lichamelijke beperking bij. Leden blijven maximaal vier jaar lid van het panel ([Zonneveld et al., 2023](#)).

Doelgroep onderzoek

Het NPCG vormt een afspiegeling van mensen met een chronische ziekte en/of motorische beperking in Nederland.⁴ We hebben er daarom voor gekozen het sport- en beweeggedrag en de ervaringen van volwassenen met een motorische beperking via dit panel te meten.⁵

³ 15-17-jarigen zijn bijna niet vertegenwoordigd in het panel. De meeste panelleden zijn 40 jaar of ouder. De variabele leeftijd was in de data opgebouwd in categorieën. Daardoor konden we eventuele minderjarige respondenten niet uit de dataset verwijderen.

⁴ Lager opgeleiden en mensen met een herkomst buiten Nederland zijn, net als in veel andere onderzoeken en panels, minder goed vertegenwoordigd in het NPCG.

⁵ Mensen met een zintuiglijke beperking (auditief/visueel) zijn onvoldoende vertegenwoordigd in het panel om hier uitspraken over te doen. We richten ons in dit onderzoek daarom alleen op mensen met een motorische beperking. Sommigen hebben ook een zintuiglijke beperking.

Ten tijde van dit onderzoek had het NPCG 3.496 leden. We nodigden alleen panelleden met een lichamelijke beperking uit voor de vragenlijst (n=1.580).

2.2 Vragenlijst

Ontwikkeling vragenlijst

In afstemming met het Nivel stelden we een vragenlijst op. Daarin stonden vragen over deelname aan sportieve activiteiten, het plezier daarin, waarom mensen wel of niet deelnemen, of ze iets willen veranderen aan hun deelname, het gebruik van sporthulpmiddelen en de toegankelijkheid van het sportaanbod in Nederland.

We gebruikten zoveel mogelijk de vragen die we in 2008 en 2012 ook stelden aan het NPCG. Die vragenlijst hebben we toen opgesteld op basis van literatuuronderzoek en is de basis geweest voor vele vervolgonderzoeken naar sport- en beweegdeelname van mensen met een beperking ([Von Heijden et al., 2013](#)). Aanvullend stelden we vragen op waarmee we input konden ophalen over de stand van zaken van pijlers uit de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'.⁶

Voordat ze de vragenlijst uitzetten, heeft het Nivel deze voorgelegd aan hun programmacommissie. Deze programmacommissie bestaat uit experts op het gebied van chronische ziektes en beperkingen. Zij gaan na of de vragenlijst begrijpelijk is en of deze aansluit bij de leefwereld van mensen met een beperking en bij eerder onderzoek.

Betrouwbaarheid vragenlijst

De vragen over sporten en bewegen vormden één van de zes vragenblokken in de vragenlijst. In de overige vragenblokken stelde het Nivel vragen over:

- algemene gegevens;
- dagelijks leven en voorzieningen;
- sociale contacten;
- werk en opleiding;
- ondersteuning vanuit de Wmo;
- financiële situatie; en
- tevredenheid en ervaringen in de maatschappij.

Dat in de vragenlijst ook andere onderwerpen aan bod kwamen, zorgt voor betrouwbaardere resultaten over de sport- en beweegdeelname. Ook mensen die sport en bewegen niet interessant vinden, maar de andere onderwerpen wel, vullen de vragenlijst dan namelijk in.

In vragenlijsten die alléén over sport- en beweegdeelname gaan, vinden we vaak hoge sportdeelnamecijfers. Het onderwerp spreekt dan vooral mensen aan die al

⁶ Nadat we de vragenlijst uit hadden gezet, hebben de overheid en haar uitvoeringspartners de strategie verder geconcretiseerd in uitvoeringsplannen met concretere doelen. Hierdoor hebben we niet naar alle onderdelen van de uitvoeringsplannen van de pijlers 'volwassenen' en 'randvoorwaarden' gevraagd.

sporten en bewegen. Mensen die niet sporten en bewegen, zijn minder geneigd de vragenlijst in te vullen als die alléén daarover gaat (Heijnen et al., 2024).

2.3 Respons

Leden van het NPCG konden de vragenlijst invullen van 24 oktober tot 31 december 2024. Ze konden dit digitaal of op papier doen, afhankelijk van hun vooraf aangegeven voorkeur. 1.125 panelleden vulden de vragenlijst in. Dat is een respons van 71 procent.

Een deel van de respondenten heeft niet alle benodigde vragen beantwoord. Dat komt bijvoorbeeld doordat sommige respondenten de vragenlijst op papier hebben ingevuld en daarbij de verkeerde routing hebben aangehouden. In de resultaten vergelijken we respondenten met verschillende kenmerken met elkaar (bijv. ernst beperking en sporter vs. niet-sporter). Om steeds over dezelfde groep respondenten uitspraken te kunnen doen, hebben we in de analyse alleen degenen meegenomen die de vragenlijst volledig hebben ingevuld (n=854). In **tabel 2.1** staat welke beperkingen en aandoeningen deze respondenten hebben.

Tabel 2.1
Respondenten
(in aantallen en procenten)

	n	%
Totaal	854	100
Alleen lichamelijke beperking	3	1
Ook chronische ziekte	729	85
Chronische ziekte onbekend	122	14
Type lichamelijke beperking		
Motorisch	458	54
Motorisch & visueel	83	10
Motorisch & auditief	253	30
Motorisch, visueel & auditief	60	7

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

2.4 Analyse

Weging naar standaardpopulatie

De data hebben we geanalyseerd met SPSS. Omdat sommige groepen ondervertegenwoordigd waren (bijv. lager opgeleiden), hebben we de data gewogen⁷ naar de standaardpopulatie van mensen met een motorische beperking in

⁷ Door de weging komt het totale aantal respondenten (n) uit op 832 in plaats van 854. 22 respondenten hebben de weegfactor 0 gekregen.

Nederland. De data hebben we gewogen op deze sociaal-demografische kenmerken:

- gender;
- leeftijdsgroep;
- ernst van de beperking;
- aard van de lichamelijke beperking (alleen motorisch of ook zintuiglijk);
- opleidingsniveau; en
- huishouden.

Deze weging gebruikt het Nivel ook voor de Participatiemonitor (Zonneveld et al., 2023). Met de gewogen data kunnen we uitspraken doen over het sport- en beweeggedrag en de ervaringen van mensen met een motorische beperking in Nederland.

Daarnaast hebben we waar mogelijk getoetst of de resultaten verschillen tussen mensen met verschillende sociaal-demografische kenmerken (t-toets met 95% betrouwbaarheidsinterval). Bijvoorbeeld of het sport- en beweeggedrag verschilt tussen mensen met een lichte en mensen met een matige of ernstige motorische beperking. Of tussen mannen en vrouwen met een motorische beperking. In het resultatenhoofdstuk benoemen we de verschillen alleen als ze significant zijn.

We hebben hiervoor de ongewogen aantallen respondenten (n) en de gewogen percentages van de resultaten gebruikt. Dit is een strengere toets dan wanneer we de gewogen aantallen en percentages gebruiken. We hebben hiervoor gekozen omdat de antwoorden van sommige respondenten door de weging sterk meetellen.⁸ Voornamelijk de resultaten van mensen die lager beroepsonderwijs als hoogst behaalde opleiding hebben, tellen sterk mee. Zij zijn onvoldoende vertegenwoordigd, maar hebben een hoge weegfactor.

Vergelijkbaarheid van resultaten met eerdere peilingen NPCG

In het onderzoek voor de monitor (On)beperkt Sportief in 2008 hebben we de data niet gewogen naar de standaardpopulatie. In 2012 hebben we de data gewogen naar de respons in 2008, om die resultaten met elkaar te kunnen vergelijken.

Doordat we de data nu wegen naar de standaardpopulatie, is de steekproef niet hetzelfde als in 2008 en 2012. Hierdoor kunnen we de resultaten van dit onderzoek niet goed genoeg vergelijken met de eerdere metingen. In 2008 en 2012 waren mannen (32%; Van Lindert et al., 2008) bijvoorbeeld minder sterk vertegenwoordigd dan nu (40%; [tabel B1.1](#) in bijlage 1).

Bovendien hebben we in dit onderzoek de data gewogen naar meer sociaal-demografische kenmerken dan in 2012. Toen hebben we de data alleen gewogen naar gender, leeftijd, ernst van de beperking en opleidingsniveau van de steekproef in 2008.

⁸ Waar de gemiddelde weegfactor normaal gesproken uitkomt rond het getal 0, is die in dit onderzoek 2,9.

2.5 Respondenten

Sociaal-demografische kenmerken

In [tabel B1.1](#) in bijlage 1 staat hoe vaak sociaal-demografische kenmerken voorkomen binnen de steekproef. Daarin valt op dat het grootste deel van de groep respondenten (90%) 40 jaar of ouder is. Slechts één op de tien is tussen de 15 en 40 jaar oud. Landelijk is dit ook het geval. Hoe ouder mensen zijn, hoe vaker een motorische beperking voorkomt ([RIVM, 2024b](#)).



Vergelijkbaarheid deelnamecijfers en lidmaatschapscijfers met algemene Nederlandse bevolking

De leeftijdsverdeling van de leden met een motorische beperking van het NPCG en van de algemene Nederlandse bevolking (met en zonder beperking) verschilt. Binnen het NPCG zijn kinderen tot 15 jaar niet vertegenwoordigd. In sportonderzoek onder de algemene bevolking zijn kinderen vanaf 4 jaar wel vertegenwoordigd ([RIVM, 2022, 2024a](#)).

Daarnaast is de groep 40-plussers met een motorische beperking groot ten opzichte van de groep 15-40-jarigen. Ouderen komen relatief vaker voor binnen de groep mensen met een motorische beperking dan in de algemene Nederlandse bevolking. Dat komt doordat motorische beperkingen vaker voorkomen naarmate mensen ouder worden.

Dit is van invloed op de deelname- en lidmaatschapscijfers. Kinderen en jongeren zijn vaker lid van een sportvereniging en beoefenen minder vaak fitness dan volwassenen. We kunnen daarom verwachten dat mensen met een motorische beperking minder vaak lid zijn van een sportvereniging en vaker lid zijn van een fitnesscentrum dan de gemiddelde Nederlandse bevolking.

In [tabel B1.1](#) presenteren we ook wat de herkomst en het huishoudinkomen van respondenten is. Op deze twee sociaal-demografische kenmerken hebben we de data niet gewogen. Hiervoor waren geen data beschikbaar.

93 procent van de respondenten heeft een Nederlandse herkomst. Dat is hoger dan gemiddeld in Nederland (72%; [CBS, 2024a](#)). Mensen met een herkomst buiten Nederland zijn ondervertegenwoordigd in dit onderzoek. Dat komt mede doordat de vragenlijsten van het NPCG alleen in het Nederlands beschikbaar zijn.

Mensen met een laag netto-huishoudinkomen (<2.500 euro per maand) komen relatief vaak voor in deze onderzoeksgroep (50%, landelijk 27%). En mensen met een hoog netto-huishoudinkomen (>4.250 euro per maand) lijken sterk ondervertegenwoordigd ten opzichte van het gemiddelde van de inwoners in Nederland (13%, landelijk 44%; [CBS, 2024b](#)).

Dat komt deels door de weging van de data op andere sociaal-demografische kenmerken. Respondenten met lager beroepsonderwijs als hoogst behaalde opleiding hebben een hogere weegfactor gekregen. Zij hebben vaker een laag inkomen dan respondenten die middelbaar beroepsonderwijs, hoger beroepsonderwijs of wetenschappelijk onderwijs hebben afgerond.

Toch is het aannemelijk dat een laag netto-huishoudinkomen vaak voorkomt onder mensen met een motorische beperking. Door ziekte of arbeidsongeschiktheid kunnen ze minder vaak werken en verdienen ze vaak minder dan mensen zonder beperking (CBS, 2024c).

Ernst beperking

Bij de analyse hebben we bekeken of de resultaten van respondenten verschillen op basis van de ernst van de beperking. We presenteren de resultaten hiervan in de figuren en benoemen ze in de tekst. We onderscheiden twee groepen:

- mensen met een lichte motorische beperking (n=404); en
- mensen met een matige of ernstige⁹ motorische beperking (n=427).¹⁰

Hoe vaak mensen een lichte, matige of ernstige beperking hebben, beschrijven we ook in **tabel B1.1** in bijlage 1. En in **tabel B1.2** en **tabel B1.3** staan de sociaal-demografische kenmerken van respondenten met respectievelijk een lichte beperking en een matige of ernstige beperking.



Definitie ernst beperking

Naar de ernst van de motorische beperking hebben we niet zelf gevraagd. Dit is een achtergrondkenmerk dat het Nivel bij aanmelding voor het panel meet. Het Nivel gebruikt hiervoor een schaal die het SCP heeft ontwikkeld. Met deze schaal stellen ze vast welke en hoeveel activiteiten respondenten nog zelfstandig kunnen doen (De Klerk et al., 2006):

- Mensen met een **lichte** motorische beperking hebben moeite met enkele activiteiten. Bijvoorbeeld zwaar huishoudelijk werk doen, het bed verschonen of tien minuten staan.
- Mensen met een **matige** motorische beperking hebben moeite met meerdere activiteiten, maar ze kunnen deze nog wel zelf doen. Bijvoorbeeld activiteiten die te maken hebben met mobiliteit en persoonlijke verzorging.
- Mensen met een **ernstige** motorische beperking hebben bij minstens één activiteit ondersteuning nodig. Ze kunnen deze niet zelf uitvoeren. Deze mensen hebben langdurige motorische en/of zintuiglijke beperkingen.

⁹ Er zijn te weinig respondenten met een ernstige beperking (n=83) om uitspraken te doen over de resultaten van alléén deze groep. Daarom hebben we respondenten met een matige en met een ernstige beperking in dezelfde groep ingedeeld.

¹⁰ Van één respondent is onbekend of de beperking licht, matig of ernstig is.

In 2008 en 2012 gebruikte het Nivel deze definities ook.

Verskil met definitie van het CBS

In hoofdstuk 1 vermeldden we dat we voor de monitoring van de sportdeelname van mensen met een motorische beperking uitgaan van de cijfers van het RIVM en het CBS ([kernindicator sportdeelname wekelijks](#)). De groep respondenten van het NPCG is hier niet een-op-een mee te vergelijken.

Dat komt enerzijds doordat het sportdeelnamecijfer van het RIVM en het CBS gebaseerd is op respondenten met een matige of ernstige motorische beperking, terwijl het NPCG ook leden met een lichte motorische beperking heeft. Anderzijds vraagt het CBS de ernst van de beperking op een andere (minder uitgebreide) manier uit dan het Nivel, namelijk met de [OESO-indicator](#).

Gebruik mobiliteitshulpmiddel

We hebben in de analyse ook bekeken of de resultaten verschillen tussen respondenten die wel en geen mobiliteitshulpmiddel (bijv. rollator of rolstoel) gebruiken bij de algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) (respectievelijk 27% en 73%, zie [tabel B1.1](#) in bijlage 1).

Een ernstigere beperking gaat samen met meer gebruik van een mobiliteitshulpmiddel ([tabel 2.2](#)). Bij de interpretatie van de resultaten is het belangrijk hier rekening mee te houden.

Tabel 2.2

Aandeel respondenten dat bij de algemene dagelijkse levensverrichtingen een mobiliteitshulpmiddel gebruikt, uitgesplitst naar ernst beperking
(in procenten)

	Mobiliteitshulpmiddel	Geen mobiliteitshulpmiddel
Licht beperkt (n=404)	8	92
Matig beperkt (n=344)	31	69
Ernstig beperkt (n=83)	77	23
Matig/ernstig beperkt (n=427)	45	55
Totaal (n=831*)	27	73

Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

* Eén respondent heeft deze vraag niet beantwoord.

Sport- en beweeggedrag

In dit hoofdstuk beschrijven we welke sportieve activiteiten mensen met een motorische beperking doen. We lichten ook toe hoe vaak en op welke manier ze deze activiteiten doen.

3.1 Deelname aan sportieve activiteiten

We vroegen mensen met een motorische beperking welke sportieve activiteiten ze in de afgelopen twaalf maanden hebben gedaan. Ze konden maximaal drie activiteiten noemen. In [tabel 3.1](#) staan de acht meest genoemde sportieve activiteiten.



Definitie sportieve activiteiten

Met sportieve activiteiten bedoelen we **sport- en beweegactiviteiten** zoals voetbal, fitness, zwemmen, hockey, yoga, dansen, wandelen of fietsen voor het plezier. Het gaat om activiteiten in de vrije tijd, op het werk of tijdens oefentherapie.

Het gaat **niet** om activiteiten zoals puzzelen, tuinieren, gymles op school of het dagelijkse woon-werkverkeer.

Twee op de drie mensen met een motorische beperking (68%, [tabel 3.1](#)) hebben in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten gedaan. Mensen met een matige of ernstige beperking (61%) hebben minder vaak een sportieve activiteit gedaan dan mensen met een lichte beperking (75%).

Eén op de drie mensen met een motorische beperking (32%) heeft in de afgelopen twaalf maanden géén sportieve activiteiten gedaan. De meerderheid (67%, niet in tabel) hiervan heeft vroeger wel sportieve activiteiten gedaan, maar is ermee gestopt. Berekend over de hele groep respondenten (sporters en niet-sporters samen), heeft één op de tien mensen met een motorische beperking (11%, niet in tabel) nog nooit sportieve activiteiten gedaan.

Tabel 3.1

Sportieve activiteiten die mensen met een motorische beperking in de afgelopen twaalf maanden het vaakst hebben gedaan, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking
(in procenten)

	Totaal (n=832)	Licht beperkt (n=404)	Matig of ernstig beperkt (n=428)
Wandelsport	36	47	25
Fietsen	31	39	22
Fitness/conditietraining	27	27	28
Zwemmen	7	7	6
Yoga	5	7	3
Gymnastiek	3	2	5
Tennis/padel	2	3	0
Paardensport	2	3	0
Geen	32	25	39

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

3.2 Type sportieve activiteiten

Mensen met een motorische beperking beoefenen meestal individuele sportieve activiteiten. Wandelen (36%), fietsen (31%) en fitness of conditietraining¹¹ (27%) doen ze het meest ([tabel 3.1](#)). Sporten waarbij een tegenstander nodig is (bijv. tennis of padel, 2%) of die je in teamverband speelt (bijv. voetbal, 1%, niet in tabel), beoefenen ze weinig.

Mensen met een lichte motorische beperking (respectievelijk 47% en 39%, [tabel 3.1](#)), wandelen en fietsen vaker dan mensen met een matige of ernstige motorische beperking (respectievelijk 25% en 22%). Mensen die in het dagelijks leven geen mobiliteitshulpmiddel gebruiken (respectievelijk 44% en 37%, niet in tabel), fietsen en wandelen ook beduidend vaker dan degenen die dit wel gebruiken (respectievelijk 15% en 13%).

Bij de deelname aan **sportactiviteiten** zien we weinig tot geen verschillen tussen mensen met een lichte motorische beperking en mensen met een matige of ernstige motorische beperking (zie [tabel 3.1](#)). Ze fitnessen bijvoorbeeld even vaak (respectievelijk 27% en 28%).

3.3 Frequentie sportieve activiteiten

Drie op de vijf mensen met een motorische beperking (62%, [figuur 3.1](#)) doen minstens één keer per week een sportieve activiteit. Dit zijn vooral mensen met een lichte (66%) of matige motorische beperking (65%, [figuur 3.1](#)). Mensen met een

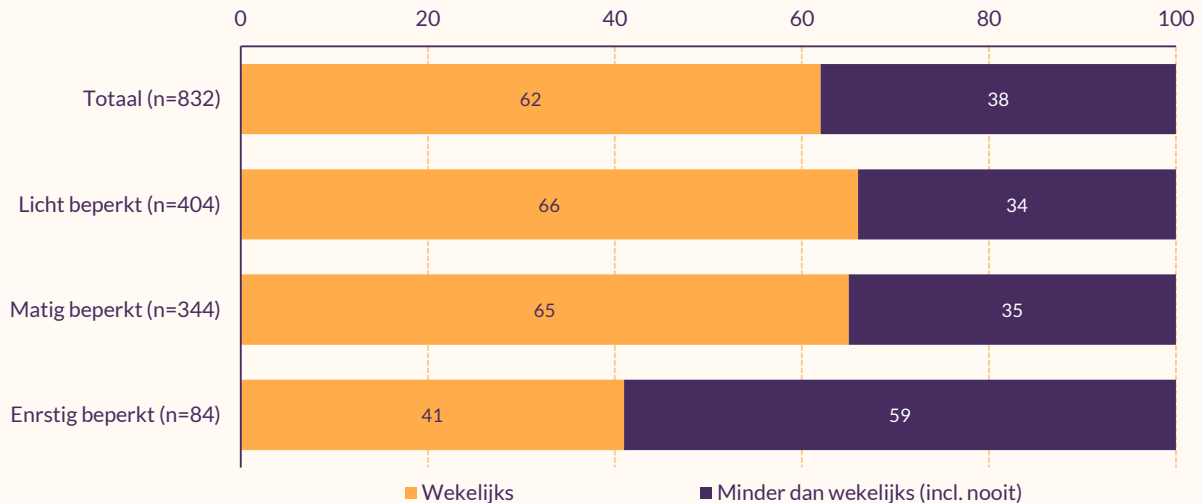
¹¹ Onder fitness/conditietraining valt ook fitness in therapeutisch verband (bijv. fysiosport).

ernstige motorische beperking (n=84) beoefenen minder vaak wekelijks sportieve activiteiten (41%).

Figuur 3.1

Frequentie sportieve activiteiten van mensen met een motorische beperking, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● Gender

Vrouwen doen vaker wekelijks sportieve activiteiten dan mannen (66% vs. 56%).

● Opleiding

Mensen die hoger beroeps-/wetenschappelijk onderwijs hebben afgerond (81%), doen vaker wekelijks sportieve activiteiten dan mensen die lager beroepsonderwijs (53%) of middelbaar beroepsonderwijs (64%) als hoogst behaalde opleiding hebben.

● Inkomen

Hoe hoger het netto-huishoudinkomen, hoe vaker mensen wekelijks sportieve activiteiten doen:

- minder dan 2.500 euro per maand: 53%;
- tussen 2.500 en 4.250 euro per maand: 68%; en
- meer dan 4.250 euro per maand: 80%.

● Huishouden

Mensen uit een meerpersoonshuishouden doen vaker wekelijks sportieve activiteiten dan mensen uit een eenpersoonshuishouden (67% vs. 54%).

Zie **tabel B2.1** in bijlage 2 voor een volledig overzicht van de wekelijkse deelname aan sportieve activiteiten per sociaal-demografisch kenmerk.

Vergelijking met Gezondheidsenquête (CBS/RIVM)

In 2022 hebben we, op basis van de sport- en beweegdeelnamecijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor van het CBS en RIVM, berekend hoeveel volwassenen met een matige of ernstige motorische beperking (18-79 jaar) wekelijks deelnemen aan **sport, recreatief wandelen en/of recreatief fietsen in de vrije tijd** (Van den Dool et al., 2022). Deze cijfers van het CBS/RIVM gebruiken we om de sportdeelname in Nederland te volgen.

Om na te gaan of het deelnamecijfer van het NPCG vergelijkbaar is, hebben we de berekening met de data van het CBS en RIVM herhaald. Daarbij selecteerden we mensen van 15 jaar en ouder met een matige of ernstige motorische beperking, overeenkomend met de leeftijden van de leden van het NPCG.

Volgens onze berekening met de data van het CBS en RIVM sportten, wandelden en/of fietsten in 2023 twee op de drie mensen met een matige of ernstige motorische beperking wekelijks in de vrije tijd (64%, [tabel 3.2](#)). Dat is iets meer dan de groep mensen met een matige of ernstige motorische beperking in dit onderzoek (58%, niet in figuur).

Tabel 3.2

Aandeel mensen met een matige of ernstige motorische beperking in de algemene bevolking dat in de vrije tijd wekelijks heeft gewandeld, gefietst en/of gesport (15 jaar en ouder)

(in procenten)

Jaar	Percentage dat heeft deelgenomen
2023 (n=721)	64
2018 (n=777)	68
2013 (n=459)	63
2008 (n=491)	62
2003 (n=525)	65

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2023, 2018, 2013, 2008 en 2003. Bewerking: Mulier Instituut.

Mogelijk is het verschil in wekelijkse deelname aan sportieve activiteiten nog iets groter, want in dit onderzoek hanteren we een bredere definitie van sportieve activiteiten. Activiteiten tijdens oefentherapie en op het werk tellen ook mee. Maar de verschillende manieren om een motorische beperking te meten en de sterke weegfactor op opleidingsniveau dragen ongetwijfeld ook bij aan het verschil (bijlage 1).

Ondanks de verschillen in manier van meten, bieden de resultaten van dit onderzoek een goed beeld van hoe volwassenen met een motorische beperking deelnemen aan sportieve activiteiten en wat hun ervaringen daarmee zijn.

3.4 Deelname aan sportactiviteiten

Met de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030' richt de overheid zich specifiek op de toegankelijkheid van en deelname aan **sport**, en niet op bewegen. Daarom hebben we ook berekend hoeveel mensen met een motorische beperking in de afgelopen twaalf maanden hebben gesport. Dat zijn **alle sportieve activiteiten, exclusief**:

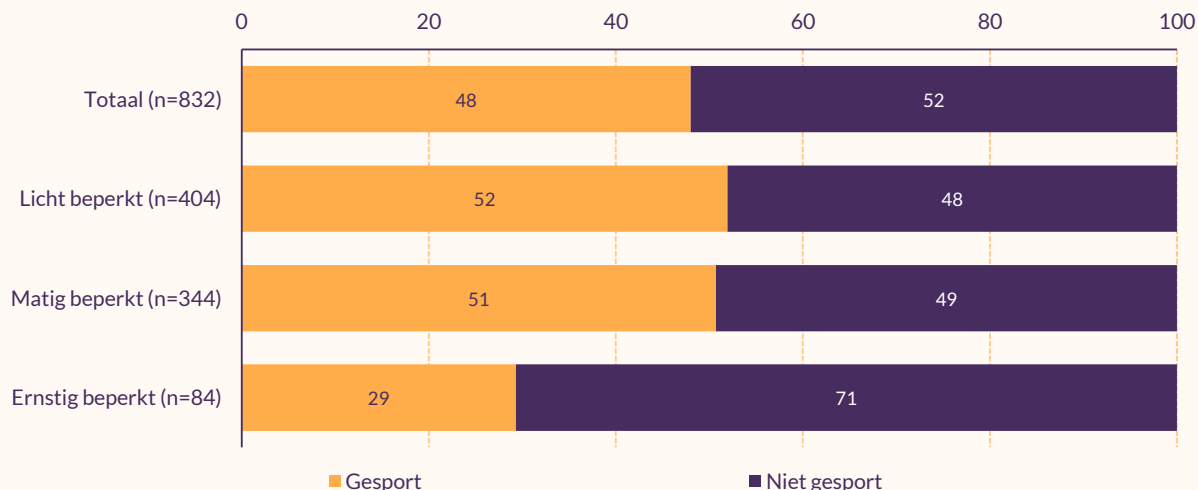
- wandelen;
- fietsen; en
- overige beweegactiviteiten, zoals thuis rek- en strekoefeningen doen.

Bijna de helft van de mensen met een motorische beperking (48%, [figuur 3.2](#)) heeft één of meer sportactiviteiten gedaan in de afgelopen twaalf maanden.¹²

Figuur 3.2

Aandeel mensen met een motorische beperking dat in de afgelopen twaalf maanden heeft gesport, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

Ervan uitgaande dat 68 procent één of meer sportieve activiteiten (sport én bewegen) heeft gedaan (zie paragraaf 3.1), betekent dit dat 20 procent niet heeft gesport, maar wel beweegactiviteiten heeft gedaan.

Mensen met een lichte (52%, [figuur 3.2](#)) of matige motorische beperking (51%) hebben vaker gesport dan mensen met een ernstige beperking (29%).

¹² Sportdeelname hebben we op een andere manier uitgevraagd dan in de Gezondheidsenquête van het CBS. Hierdoor kunnen we deze niet cijfers vergelijken met de landelijke cijfers over wekelijkse sportdeelname.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● Gender

Vrouwen hebben vaker een sport beoefend dan mannen (54% vs. 39%).

● Opleiding

Mensen die hoger beroeps-/wetenschappelijk onderwijs hebben afgerond (65%), hebben vaker een sport beoefend dan mensen die lager beroepsonderwijs (50%) of middelbaar beroepsonderwijs (41%) als hoogst behaalde opleiding hebben.

● Inkomen

Hoe hoger het netto-huishoudinkomen, hoe vaker mensen een sport hebben beoefend:

- minder dan 2.500 euro per maand: 40%;
- tussen 2.500 en 4.250 euro per maand: 53%; en
- meer dan 4.250 euro per maand: 71%.

Zie [tabel B3.1](#) in bijlage 3 voor een volledig overzicht van de sportdeelname per sociaal-demografisch kenmerk.

3.5 Wijze van sportbeoefening

Sportverband

De mensen met een motorische beperking die in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan, deden dit meestal ongeorganiseerd en alleen (57%, [figuur 3.3](#)). Eén op de drie (31%) deed dit in een informele groep, samen met vrienden, familie, hun partner of kennissen. Dit is kenmerkend voor de sportieve activiteiten die ze het vaakst doen: wandelen en fietsen (zie paragraaf 3.1). Deze activiteiten vinden vaak ongeorganiseerd plaats.

Verder zien we dat ruim één op de vier mensen met een motorische beperking die sportieve activiteiten doen (28%, [figuur 3.3](#)), lid is van een sportschool, fitnesscentrum of een andere (commerciële) aanbieder. Van een sportvereniging zijn ze minder vaak lid (17%).

Eén op de vier (23%, [figuur 3.3](#)) heeft (ook) via therapie (bijv. fysiotherapeut, revalidatiearts) sportieve activiteiten gedaan. Vooral mensen met een matige of ernstige motorische beperking (31%) hebben op die manier sportieve activiteiten gedaan. Degenen met een lichte motorische beperking deden dit minder (15%).

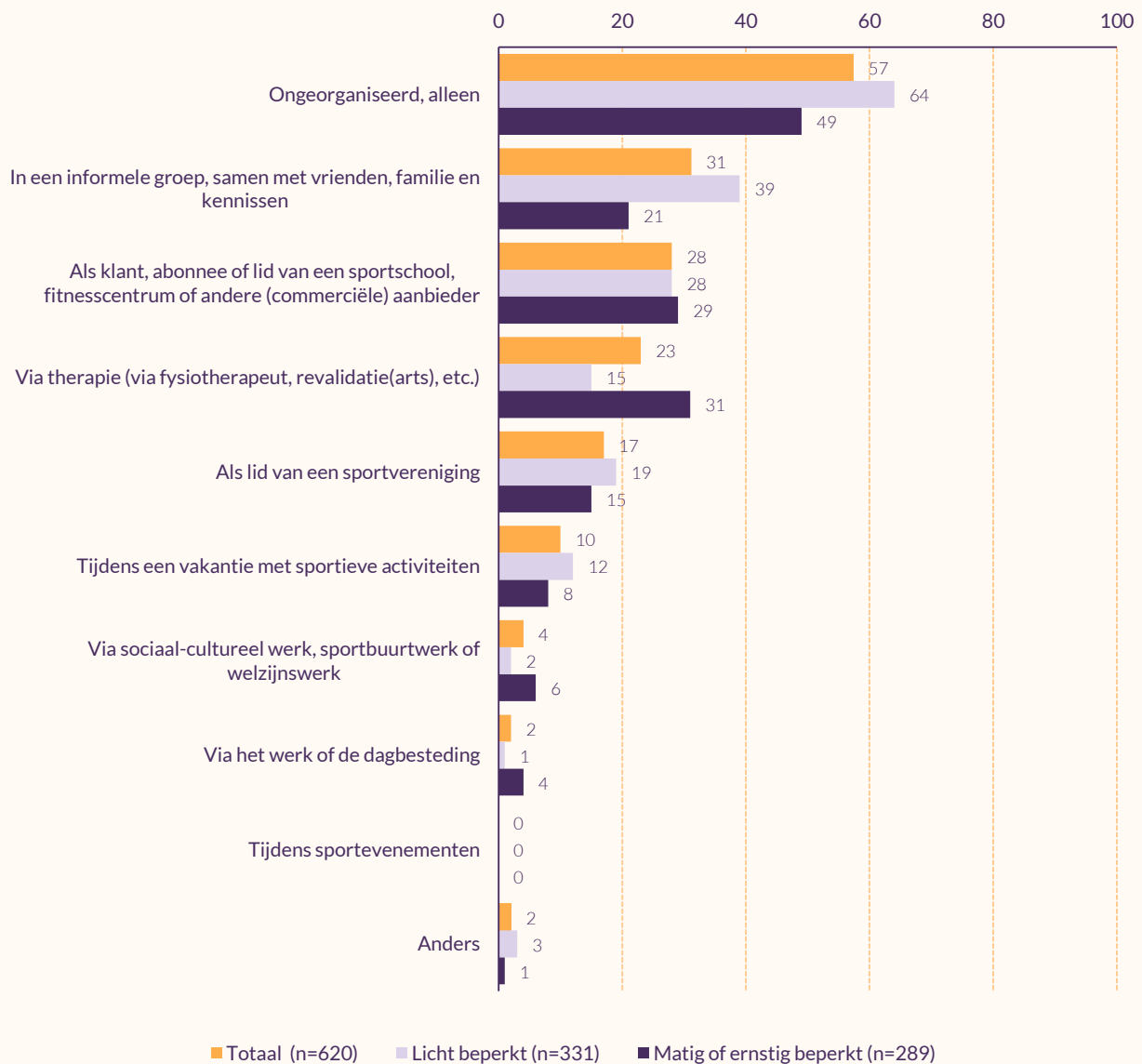
Een vergelijkbaar verschil zien we bij mensen die wel en geen mobiliteitshulpmiddel gebruiken bij de dagelijkse activiteiten. Mensen die een mobiliteitshulpmiddel gebruiken, beoefenen hun sportieve activiteiten vaker via therapie (39%) en minder vaak ongeorganiseerd (38%) of in een informele groep (10%) dan mensen die geen mobiliteitshulpmiddel gebruiken (respectievelijk 17%, 63% en 38%, niet in figuur).

Tijdens therapie beoefenen mensen met een motorische beperking vaak (fysio)fitness. Van de mensen met een motorische beperking die fitness of conditietraining doen, beoefent bijna de helft (45%, niet in figuur) sportieve activiteiten via therapie.

Figuur 3.3

Manier waarop mensen met een motorische beperking hun sportieve activiteiten hebben gedaan, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking*

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

* Basis is mensen die sportieve activiteiten hebben gedaan.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● **Gender**

Vrouwen beoefenen hun sportieve activiteiten vaker in een informele groep (36%) dan mannen (23%).

● **Leeftijd**

75-plussers (48%) beoefenen sportieve activiteiten minder vaak ongeorganiseerd en alleen dan 40-64-jarigen (62%).

● **Inkomen**

Mensen met een hoog netto-huishoudinkomen (>4.250 euro per maand) beoefenen sportieve activiteiten vaker ongeorganiseerd (alleen) (73%) dan mensen met een laag netto-huishoudinkomen (<2.500 euro per maand; 52%).

Sportgenoten

De meerderheid van de mensen met een motorische beperking die sportieve activiteiten hebben gedaan, deed dit samen met mensen zonder beperking (63%, niet in figuur). Eén op de vier beoefende sportieve activiteiten (ook) alleen of met een-op-een-begeleiding (24%). Een klein deel sportte (ook) met mensen met verschillende beperkingen (15%) of met hetzelfde type beperking als zij (13%).

Mensen met een matige of ernstige motorische beperking beoefenden sportieve activiteiten minder vaak samen met mensen zonder beperking (52%, niet in figuur) dan mensen met een lichte motorische beperking (72%).

Deelname aan trainingen, cursussen en wedstrijden

Ruim één op de vier sporters met een motorische beperking (28%, niet in figuur) heeft meegedaan aan een training, cursus, les of wedstrijd. Aan trainingen, cursussen of lessen (22%) deden ze vaker mee dan aan onderlinge wedstrijden binnen de club (8%) en wedstrijden of toernooien in de regio (5%). Slechts drie respondenten deden mee aan landelijke wedstrijden. Eén respondent deed dit ook op internationaal niveau.

3.6 Lidmaatschap

Ruim één op de vier mensen met een motorische beperking (28%, incl. niet-sporters, niet in figuur) is lid van een sportaanbieder, zoals een sportvereniging of een fitnesscentrum.

Sportvereniging

Eén op de acht mensen met een motorische beperking (12%, incl. niet-sporters, niet in figuur) is lid van een sportvereniging. Van degenen die in de afgelopen twaalf maanden minstens één **sportactiviteit** (excl. beweegactiviteiten) hebben gedaan, is

bijna een kwart lid van een sportvereniging (23%, niet in figuur).¹³ Onder de sportende Nederlandse bevolking is dit 38 procent (RIVM, 2022).

Dit komt mede doordat deze groep gemiddeld jonger is. De gemiddelde sportende Nederlandse bevolking bevat veel kinderen. Zij zijn vaker lid van een sportvereniging dan volwassenen met of zonder beperking.

De mensen met een motorische beperking die lid zijn van een sportvereniging, doen meestal mee aan het reguliere sportaanbod (82%). Een klein deel doet mee in een groep of trainingsuur speciaal voor mensen met een beperking (7%) of bij een sportvereniging specifiek voor mensen met een beperking (10%).

Fitnesscentrum of andere (commerciële) sportaanbieder

Eén op de vijf mensen met een motorische beperking (19%, incl. niet-sporters) is lid van een fitnesscentrum, sportschool of andere commerciële sportaanbieder. Van degenen die in de afgelopen twaalf maanden minstens één **sportactiviteit** (excl. beweegactiviteiten) hebben gedaan, zijn bijna twee op de vijf (37%) lid van een fitnesscentrum, sportschool of een andere commerciële sportaanbieder.¹² Dat is aanzienlijk meer dan onder de sportende Nederlandse bevolking (26%, RIVM, 2022).

Ook hier is het verschil in leeftijdsverdeling waarschijnlijk van invloed. Volwassenen zijn vaker lid van een fitnesscentrum dan kinderen, en ze zijn sterker vertegenwoordigd binnen de populatie mensen met een motorische beperking dan in de gemiddelde Nederlandse bevolking.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● Inkomen

Mensen met een netto-huishoudinkomen hoger dan 4.250 euro per maand (44%) zijn vaker lid van een sportaanbieder dan mensen met een lager netto-huishoudinkomen (2.500-4.250 euro: 27%; minder dan 2.500 euro: 19%).

3.7 Vervoer en reistijd

Vervoer naar de sportieve activiteiten

Eén op de acht mensen met een motorische beperking die sportieve activiteiten doen (12%, [figuur 3.4](#)), hoeft daarvoor niet te reizen. Ze sporten thuis of rondom huis.

De helft (53%) rijdt zelf met de auto naar de sportplek. Iets minder mensen reizen (ook) met de fiets of handbike (43%) of lopend (35%). Het openbaar vervoer (3%) en

¹³ Dit percentage wijkt af van figuur 3.3. Dat komt doordat we voor de berekening de respondenten die in de afgelopen twaalf maanden minstens één **sportactiviteit** hebben gedaan als basis hebben genomen. Respondenten die alleen beweegactiviteiten hebben gedaan, hebben we niet meegenomen. Zo kunnen we het percentage vergelijken met de gemiddelde sportende Nederlandse bevolking.

speciaal vervoer (1%) gebruiken weinig mensen met een motorische beperking voor hun deelname aan sportieve activiteiten.

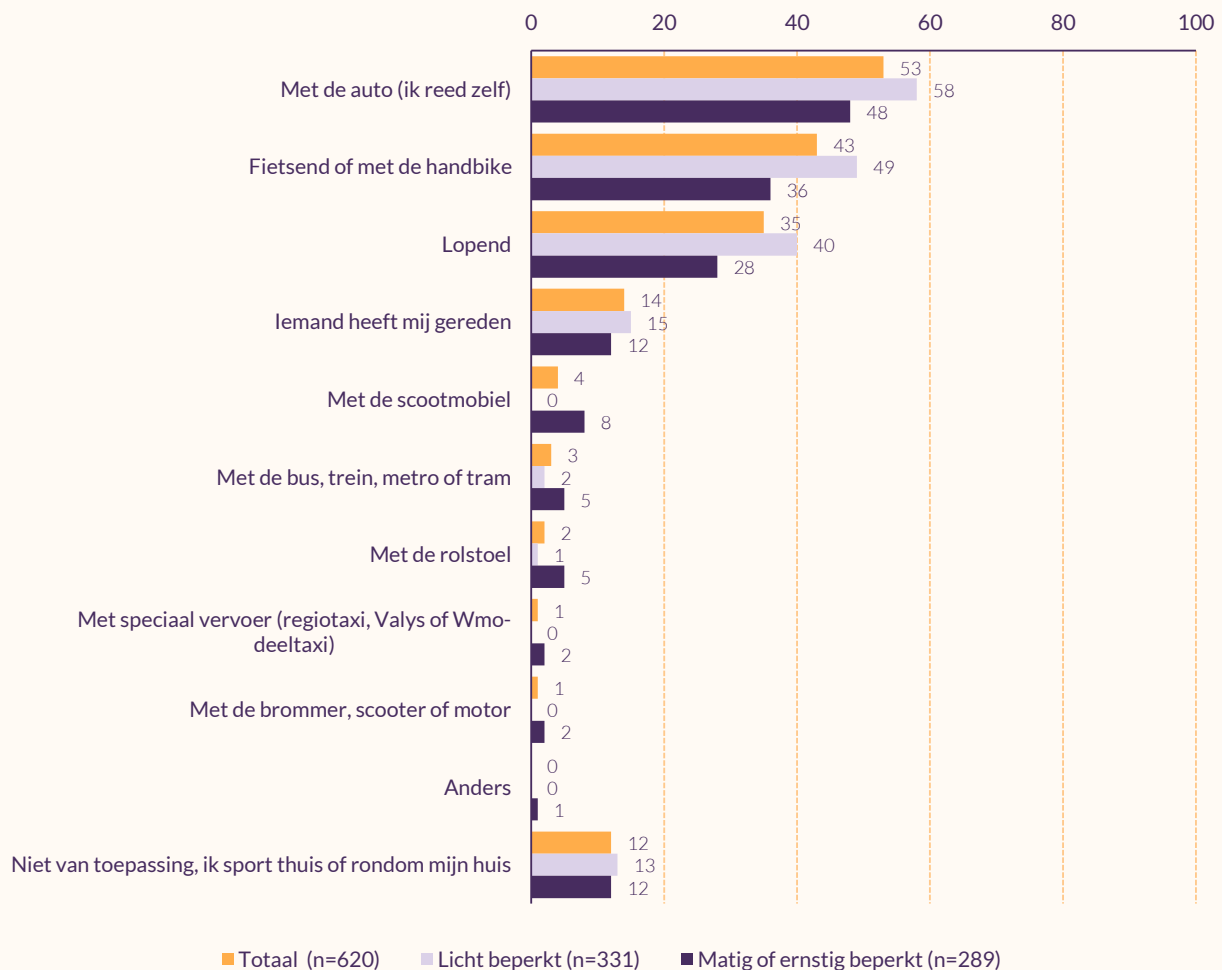
Verder valt op dat één op de zeven mensen met een motorische beperking (14%) door iemand anders wordt gereden naar de sportieve activiteit. Zij zijn mogelijk afhankelijk van een ander om op de sportplek te komen.

Mensen met een lichte motorische beperking reizen vaker met de fiets of handbike (49%) dan mensen met een matige of ernstige motorische beperking (36%). De overige verschillen zijn niet significant.

Figuur 3.4

Manier waarop mensen met een motorische beperking naar hun sportieve activiteit reizen, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



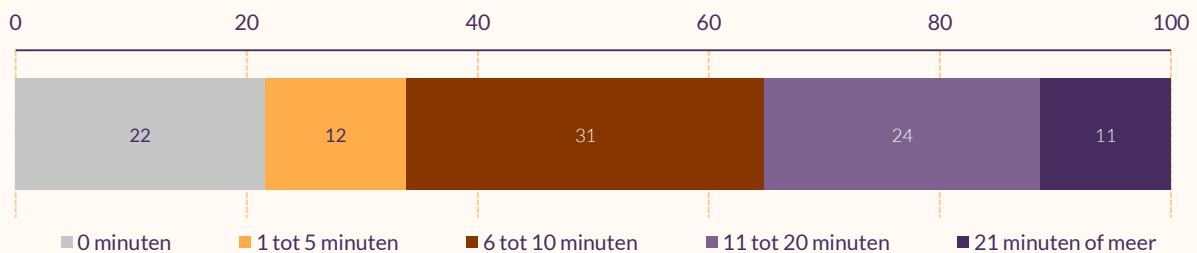
Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

Reistijd naar de sportieve activiteiten

De meeste mensen met een motorische beperking doen sportieve activiteiten doorgaans op een plek dicht bij huis. Ruim één op de vijf (22%, [figuur 3.5](#)) hoeft niet te reizen, en twee op de vijf (43%) zijn maximaal 10 minuten aan reistijd kwijt (alléén heenweg). Een kwart (24%) is 10 tot 20 minuten kwijt en één op de tien (11%) doet er doorgaans meer dan 20 minuten over om op de sportlocatie te komen.

Figuur 3.5

Reistijd van mensen met een motorische beperking naar de plek waar de sportieve activiteit plaatsvindt
(in procenten, n=620)



Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

Vooraf leden van een sportvereniging doen er lang over om de sportlocatie te komen. Drie op de vijf (60%, niet in figuur) zijn doorgaans meer dan 10 minuten aan reistijd kwijt. Leden van een fitnesscentrum (30%) en mensen die geen lid zijn van een sportaanbieder (32%), doen er minder vaak zo lang over. Sportverenigingen zijn dus over het algemeen minder snel bereikbaar, en daardoor minder toegankelijk, dan andere sportaanbieders.

3.8 Hulpmiddelen

Hulpmiddel in het dagelijks leven

Ruim één op de drie mensen met een motorische beperking (37%, niet in figuur) gebruikt vanwege de beperking in het dagelijks leven een hulpmiddel. In de vragenlijst konden ze doorgeven om welke hulpmiddelen het gaat. Ze noemen uiteenlopende antwoorden, zoals:

- een aangepast toilet;
- een aangepaste auto;
- aankleedhulp;
- een traplift;
- een rollator;
- een prothese;
- een wandelstok;
- een rolstoel.

De hulpmiddelen die mensen gebruiken om zich voort te bewegen, noemen we mobiliteitshulpmiddelen. Dat zijn bijvoorbeeld een prothese, orthese, rolstoel, rollator, wandelstok of rolstoel. In paragraaf 2.5 bespraken we dat ruim een kwart

van de mensen met een motorische beperking een mobiliteitshulpmiddel gebruikt (27%, zie [tabel B1.1](#) in bijlage 1). Dit zijn vaker mensen met een matige of ernstige motorische beperking (45%) dan mensen met een lichte motorische beperking (8%).

Hulpmiddelen en aanpassingen bij sportieve activiteiten

Ruim de helft (55%, [tabel 3.3](#)) heeft geen hulpmiddelen of aanpassingen nodig om sportieve activiteiten te kunnen doen. Eén op de vijf (19%) wil geen sportieve activiteiten doen en heeft daarom niks nodig. Dit zijn vaker mensen met een matige of ernstige (28%) dan met een lichte motorische beperking (10%). Een klein deel (6%) weet niet of ze hulpmiddelen of aanpassingen nodig hebben.

Eén op de vijf mensen met een motorische beperking (20%) heeft wel hulpmiddelen of aanpassingen nodig om sportieve activiteiten te kunnen doen. Het vaakst noemen ze extra of persoonlijke begeleiding (7%), een prikkelarme ruimte (3%), aangepaste groepsgrootte (3%) en een sporthulpmiddel (3%, [tabel 3.3](#)).

Mensen met een matige of ernstige motorische beperking hebben vaker hulpmiddelen en aanpassingen nodig dan mensen met een lichte motorische beperking (respectievelijk 28% en 13%, [tabel 3.3](#)). Eén op de tien mensen met een matige of ernstige motorische beperking (9%) heeft extra of persoonlijke begeleiding nodig.

Tabel 3.3**Hulpmiddelen en aanpassingen die mensen met een motorische beperking nodig hebben om sportieve activiteiten te kunnen doen, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking**

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=832)	Licht beperkt (n=404)	Matig of ernstig beperkt (n=428)
Extra of persoonlijke begeleiding	7	5	9
Een prikkelarme ruimte	3	1	6
Aangepaste groepsmaat	3	1	6
Sport hulpmiddel (bijv. een sportrolstoel, sportprothese of handbike)	3	1	5
Iemand die mij de weg wijst	2	3	1
Aangepaste spelregels	2	0	4
Aangepast sport- of spelmateriaal	1	1	1
Aangepaste accommodatie/kantine/kleed- of toiletruimte	1	0	3
AED of andere medische apparaten	1	0	1
Aangepaste veldmaat	0	0	1
Licht- of geluidsignalen	0	0	1
Een tillift	0	0	1
Anders	5	4	5
Weet ik niet	6	3	8
Niks nodig om sportieve activiteiten te doen	55	74	36
Geen, want ik wil geen sportieve activiteiten doen	19	10	28

Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

Sporthulpmiddelen

De mensen met een motorische beperking die een sporthulpmiddel nodig hebben bij sportieve activiteiten (n=24), hebben we gevraagd om welk sporthulpmiddel dit gaat en of ze dit al in bezit hebben. Daar gaven vijftien mensen antwoord op.

Zes mensen hebben een sportrolstoel nodig om sportieve activiteiten te kunnen doen. Drie hebben een handbike nodig, twee een elektrische fiets en twee orthopedische schoenen. Een enkeling noemt een elektrische rolstoel, een sportprothese, een ligfiets of een driewielers. Eén persoon weet nog niet welk sporthulpmiddel die nodig heeft.

Negen van deze vijftien mensen hebben het sporthulpmiddel al in bezit. De andere zes nog niet, en ze zijn ook niet bezig met een aanvraag. Eén andere persoon heeft aangegeven wel een sporthulpmiddel in bezit te hebben, maar niet om welk sporthulpmiddel dit gaat.

Stimulansen en belemmeringen

In dit hoofdstuk lichten we toe hoeveel plezier mensen met een motorische beperking ervaren tijdens hun sportieve activiteiten, welke voordelen ze ervaren, of ze sportwensen hebben en of iemand ze heeft geadviseerd om sportieve activiteiten te doen. Daarnaast gaan we in op hoeveel en welke belemmeringen mensen met een motorische beperking ervaren bij sportieve activiteiten.

4.1 Plezier in sportieve activiteiten

Plezier ervaren tijdens sportieve activiteit(en) houdt mensen (extra) gemotiveerd om dit te blijven doen. De respondenten die één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan (n=620), vroegen we hoeveel plezier ze daarin hebben. Ze konden dit aangeven op een schaal van 1 (helemaal geen plezier) tot 10 (maximaal plezier). Gemiddeld geven ze hun plezier een 7,9.

Mensen met een lichte motorische beperking geven hun plezier in sportieve activiteiten gemiddeld een 8,1. Mensen met een matige of ernstige motorische beperking geven gemiddeld een iets lager cijfer: 7,7.

Verder valt op dat mensen met een motorische beperking die lid zijn van een sportaanbieder, hun plezier in sportieve activiteiten gemiddeld een hoger cijfer geven dan mensen die geen lid zijn. Leden van sportverenigingen geven gemiddeld het hoogste cijfer: een 8,5. Dat is significant hoger dan het gemiddelde cijfer van leden van fitnesscentra, sportscholen en andere commerciële aanbieders: 8,2. Mensen met een motorische beperking die geen lid zijn van een sportaanbieder, geven hun sportplezier gemiddeld een 7,6.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● **Opleiding**

Mensen die lager beroepsonderwijs als hoogst behaalde opleiding hebben, hebben gemiddeld meer plezier in sportieve activiteiten (8,2) dan mensen die middelbaar beroepsonderwijs of hoger beroeps-/wetenschappelijk onderwijs hebben afgerond (respectievelijk 7,6 en 7,7).

● **Inkomen**

Mensen met een laag netto-huishoudinkomen hebben gemiddeld meer plezier in sportieve activiteiten (8,2) dan mensen met een netto-huishoudinkomen tussen de 2.500 en 4.250 euro per maand of van meer dan 4.250 euro per maand (respectievelijk 7,8 en 7,5).

4.2 Voordelen

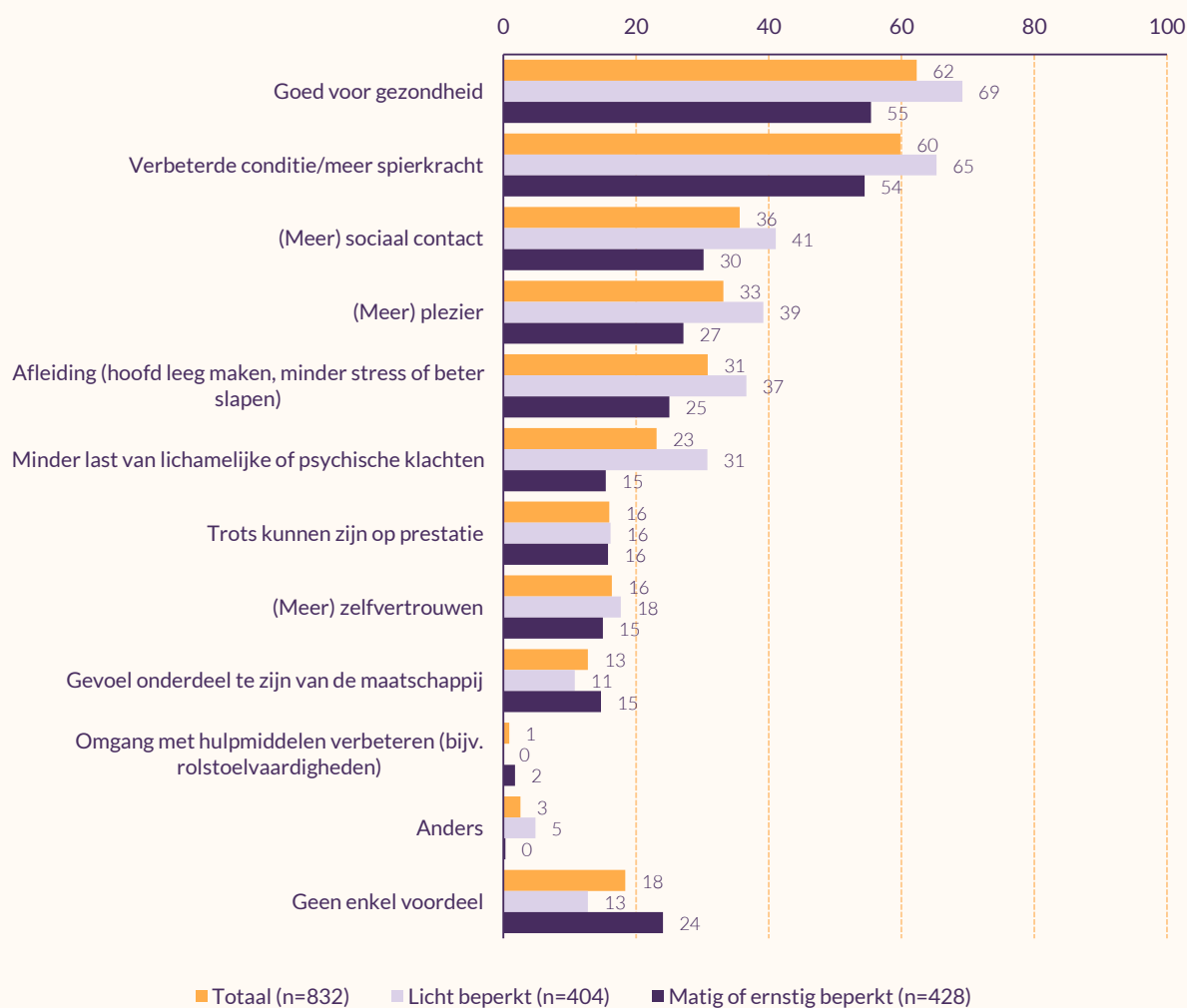
Drie op de vijf mensen met een motorische beperking vinden dat deelnemen aan sportieve activiteiten goed is voor de gezondheid (62%, [figuur 4.1](#)) en voor een verbeterde conditie/meer spierkracht (60%). Ongeveer één op de drie ervaart (ook) sociaal contact (36%), plezier (33%) en afleiding (31%) als voordeel van sportieve activiteiten. En een kwart (23%) heeft door hun deelname aan sportieve activiteiten minder last van lichamelijke of psychische klachten.

Voor één op de vijf (18%, [figuur 4.1](#)) levert deelname aan sportieve activiteiten geen enkel voordeel op. Vooral voor mensen met een matige of ernstige motorische beperking (24%). Maar ten opzichte van mensen met een lichte motorische beperking (13%) is het verschil niet significant.

Figuur 4.1

Voordelen van deelname aan sportieve activiteiten voor mensen met een motorische beperking, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● Gender

Vrouwen ervaren vaker een verbeterde conditie of meer spierkracht (66%) als voordeel van sportieve activiteiten dan mannen (51%).

4.3 Wensen

We hebben alle respondenten gevraagd of ze iets willen veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten. De meesten (76%, [tabel 4.1](#)) willen niks veranderen. Enkelen denken erover na om te stoppen met hun sportieve activiteit(en) of om deze minder vaak te doen (1%). Eén op de acht (12%) wil de huidige sportieve activiteit(en) vaker doen.

Tabel 4.1

Aandeel mensen met een motorische beperking dat hun deelname aan sportieve activiteiten wil veranderen, in totaal en uitgesplitst naar de ernst van de beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=832)	Licht beperkt (n=404)	Matig of ernstig beperkt (n=428)
Wil beginnen met sportieve activiteiten	6	6	6
Wil de huidige sportieve activiteit(en) vaker doen	12	15	9
Wil (een) andere sportieve activiteit(en) (erbij) doen	6	9	4
Denkt erover om te stoppen of minder vaak sportieve activiteiten te doen	1	0	2
Wil niks veranderen	76	72	81

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

Een klein deel wil een andere activiteit (erbij) doen (6%, n=51), zoals zwemmen, yoga, wandelen, tai chi en fitness. Sommigen noemen sporten die bij sportverenigingen worden beoefend, zoals volleybal, badminton en handbal.

Ook een klein deel (6%, n=65) wil beginnen met sportieve activiteiten. Dit verschilt nauwelijks tussen sporters (5%, niet in tabel) en niet-sporters (7%). Deze groep wil graag hun kracht en conditie verbeteren door te fitnessen. Zwemmen en wandelen noemen ze ook regelmatig. Sommigen zijn nog zoekende naar een sportieve activiteit die bij hen past.

Mensen met een matige of ernstige motorische beperking willen vaker niks veranderen aan hun sportieve activiteiten dan mensen met een lichte motorische beperking (81% vs. 72%, [tabel 4.1](#)).



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● Leeftijd

75-plussers (12%) willen minder vaak iets veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten dan 40-64-jarigen en 65-74-jarigen (respectievelijk 24% en 22%).

● Opleiding

Hoger opgeleiden willen vaker iets veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten:

- lager beroepsonderwijs: 15%;
- middelbaar beroepsonderwijs: 26%;
- hoger beroeps-/wetenschappelijk onderwijs: 43%.

● Inkomen

Mensen met een netto-huishoudinkomen hoger dan 4.250 euro per maand (38%) willen vaker iets veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten dan mensen met een lager netto-huishoudinkomen (23%).

4.4 Stimulansen

Rol van de sociale omgeving

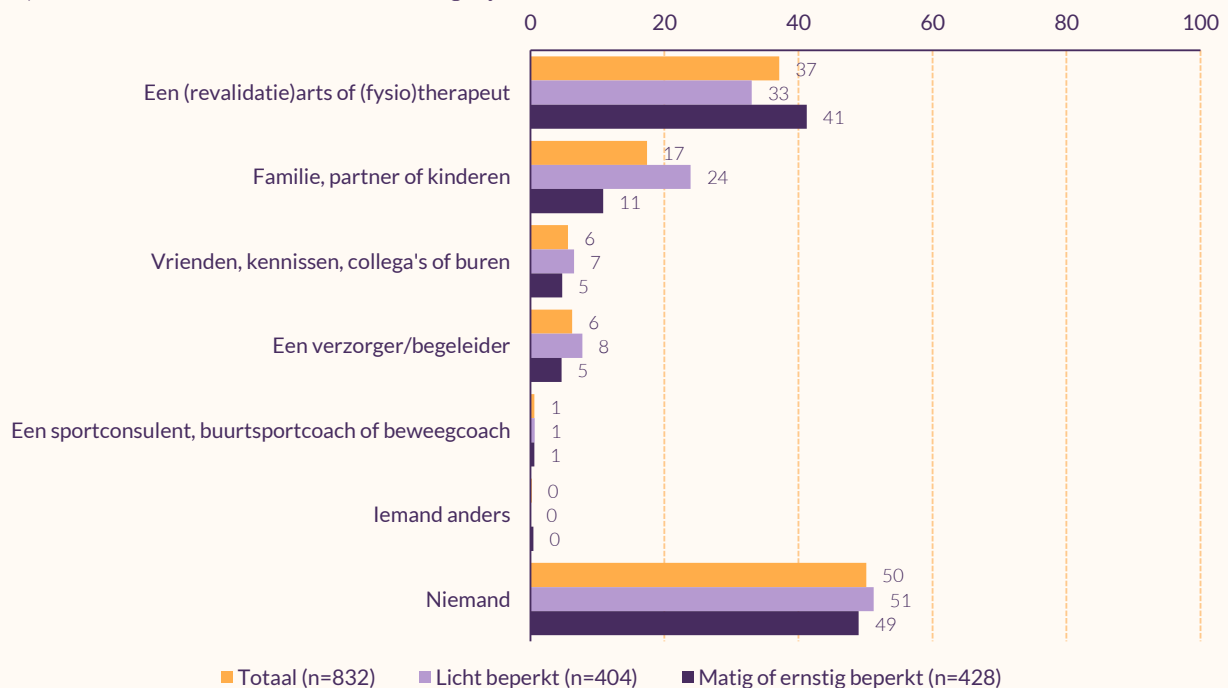
De sociale omgeving van mensen met een motorische beperking kan een belangrijke rol spelen bij het stimuleren van sport- en beweegdeelname. De helft van de mensen met een motorische beperking (50%, incl. de niet-sporters, [figuur 4.2](#)) is wel eens door iemand uit hun omgeving geadviseerd om sportieve activiteiten te doen. De sporters (59%) kregen dit advies vaker dan de niet-sporters (31%, niet in figuur).

Met name de (revalidatie)artsen en (fysio)therapeuten (37%, [figuur 4.2](#)) en familie, partners en kinderen (17%) zijn hier belangrijk in. Mensen met een lichte motorische beperking zijn vaker door hun familie, partner of kinderen geadviseerd om sportieve activiteiten te doen dan mensen met een matige of ernstige motorische beperking (respectievelijk 24% en 11%).

Figuur 4.2

Personen die mensen met een motorische beperking hebben geadviseerd om sportieve activiteiten te doen, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● **Leeftijd**

Mensen van 75 jaar en ouder (40%) zijn minder vaak door iemand geadviseerd om sportieve activiteiten te doen dan 40-64-jarigen (54%).

Inspiratie door paralympische topsporters

Slechts 2 procent van de mensen met een motorische beperking is door een paralympische topsporter geïnspireerd om zelf sportieve activiteiten te doen (figuur 4.3). Een klein deel (6%) antwoordt 'misschien'. Drie op de tien (29%) zijn niet geïnspireerd en bijna twee op de drie (63%) volgen de paralympische topsport niet.

Het percentage mensen met een motorische beperking dat de paralympische sport volgt (37%), komt overeen met de gemiddelde bevolking in Nederland. 38 procent van de Nederlanders heeft in de zomer van 2024 minstens één keer per week de Paralympische Spelen gevolgd (Melman et al., 2025).

Figuur 4.3

Aandeel mensen met een motorische beperking dat (ooit) door paralympische topsporters is geïnspireerd om zelf sportieve activiteiten te doen

(in procenten, n=854)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

4.5 Belemmeringen

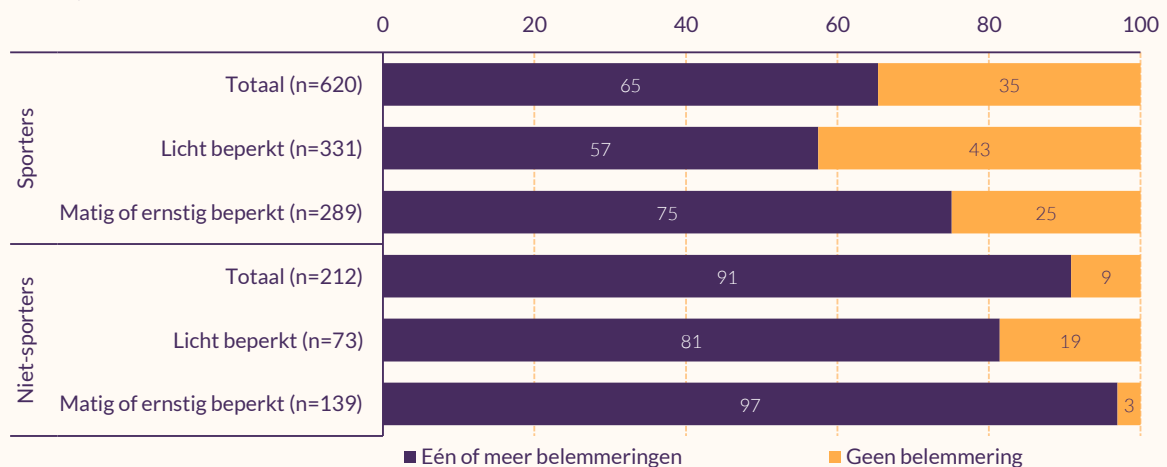
We hebben sporters met een motorische beperking gevraagd of ze daar belemmeringen bij ervaren. Niet-sporters hebben we gevraagd waarom ze geen sportieve activiteiten (meer) doen. Ze konden uit bijna dertig persoonlijke belemmeringen en knelpunten uit de omgeving kiezen. In [tabel B4.1](#) en [tabel B4.2](#) in bijlage 4 staat hoe vaak sporters en niet-sporters deze ervaren.

De meeste niet-sporters (91%, [figuur 4.4](#)) ervaren minstens één belemmering om sportieve activiteiten te doen. Ook twee op de drie sporters ervaren één of meer belemmeringen (65%). Mensen met een matige of ernstige motorische beperking ervaren vaker belemmeringen dan mensen met een lichte motorische beperking, vooral onder de sporters.

Figuur 4.4

Aandeel mensen met een motorische beperking dat één of meer belemmeringen ervaart bij sportieve activiteiten, uitgesplitst naar mensen die wel en geen sportieve activiteiten doen (sporters en niet-sporters) en naar ernst van de beperking

(in procenten)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

De ervaren belemmeringen lopen uiteen, maar hebben meestal met de persoonlijke situatie van de respondent te maken. Vooral bij degenen die geen sportieve activiteiten doen. Ze kunnen bijvoorbeeld niet (altijd) deelnemen vanwege de lichamelijke beperking of hun gezondheid, of omdat ze er geen energie voor hebben (respectievelijk 54% en 28%). Ook sporters ervaren deze belemmeringen het vaakst (respectievelijk 41% en 33%).

Verder hebben twee op de vijf niet-sporters (43%) (ook) geen behoefte aan sportieve activiteiten. En voor één op de tien niet-sporters (11%) is het te duur om aan sportieve activiteiten deel te nemen (7% voor sporters; zie [tabel B4.1](#) en [tabel B4.2](#) in bijlage 4).

Mening over het sportaanbod

In dit hoofdstuk beschrijven we wat mensen met een motorische beperking merken van de inzet van de overheid en andere organisaties voor sport voor mensen met een beperking. En hoe bekend ze met hun producten en diensten zijn.

5.1 Veranderingen in de tijd

De overheid stimuleert al jaren via beleid de sportdeelname van mensen met een beperking. Daarom hebben we respondenten gevraagd of het aantal sportieve activiteiten voor mensen met een beperking de afgelopen tien jaar is vergroot, gelijk gebleven of verminderd.

Twee op de drie (65%, [figuur 6.1](#)) weten hier geen antwoord op te geven. Mogelijk omdat ze geen sportieve activiteiten doen, omdat ze deze in het verleden niet deden of omdat ze in het verleden nog geen motorische beperking hadden. Ruim één op de vier (27%) vindt dat het aantal sportieve activiteiten voor mensen met een beperking de afgelopen tien jaar is vergroot. Volgens een klein deel is het gelijk gebleven (6%) of verminderd (2%).

Figuur 5.1

Aandeel mensen met een motorische beperking dat vindt dat het aantal sportieve activiteiten voor mensen met een beperking in de afgelopen tien jaar is vergroot, gelijk gebleven of verminderd

(in procenten, n=832)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

Voorals mensen met een motorische beperking die lid zijn van een sportvereniging, vinden relatief vaak dat het aantal sportieve activiteiten voor mensen met een beperking in de afgelopen tien jaar is vergroot (47%, niet in figuur). Onder de leden van commerciële sportaanbieders, zoals een fitnesscentrum (32%), en mensen die niet sporten of geen lid zijn van een sportaanbieder (25%), is dit aandeel kleiner.

5.2 Sporten vanzelfsprekend?

De huidige beleidsstrategie van de overheid luidt 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. Om te toetsen hoe het er in Nederland nu voor staat, hebben we mensen met een motorische beperking de volgende stelling

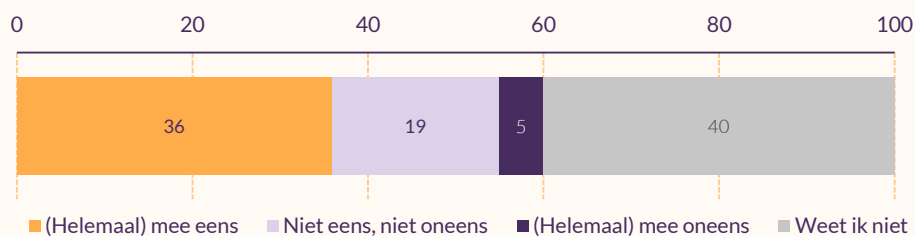
voorgelegd: **'Als je als persoon met een beperking of handicap wilt sporten, kun je dat in Nederland makkelijk doen'**. Op deze stelling konden ze antwoord geven uitgaande van hun eigen situatie of van de gemiddelde situatie voor mensen met een beperking in Nederland.

Ruim één op de drie mensen met een motorische beperking (36%, [figuur 6.2](#)) is het (helemaal) eens met de stelling. Eén op de vijf (19%) is neutraal en een klein deel (5%) is het er (helemaal) mee oneens. Het grootste deel (40%) weet geen antwoord te geven op de stelling.

Figuur 5.2

Aandeel mensen met een motorische beperking dat het eens is met de stelling 'Als je als persoon met een beperking of handicap wilt sporten, kun je dat in Nederland makkelijk doen'

(in procenten, n=832)



Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

Mensen met een motorische beperking die lid zijn van sportaanbieder, zijn positiever over de situatie in Nederland dan mensen die dat niet zijn (48% vs. 31% eens met de stelling).

5.3 Toegankelijkheid van het sportaanbod

We hebben mensen met een motorische beperking zes stellingen voorgelegd ([figuur 6.3](#)). Hiermee hebben we in kaart gebracht hoe ze de toegankelijkheid van verschillende onderdelen van het sportaanbod in Nederland beoordelen.

De stellingen hebben we gebaseerd op vier verschillende vormen van toegankelijkheid ([Van Lindert et al., 2023](#)):

- informatietoegankelijkheid;
- fysieke toegankelijkheid;
- praktische toegankelijkheid; en
- sociale toegankelijkheid.

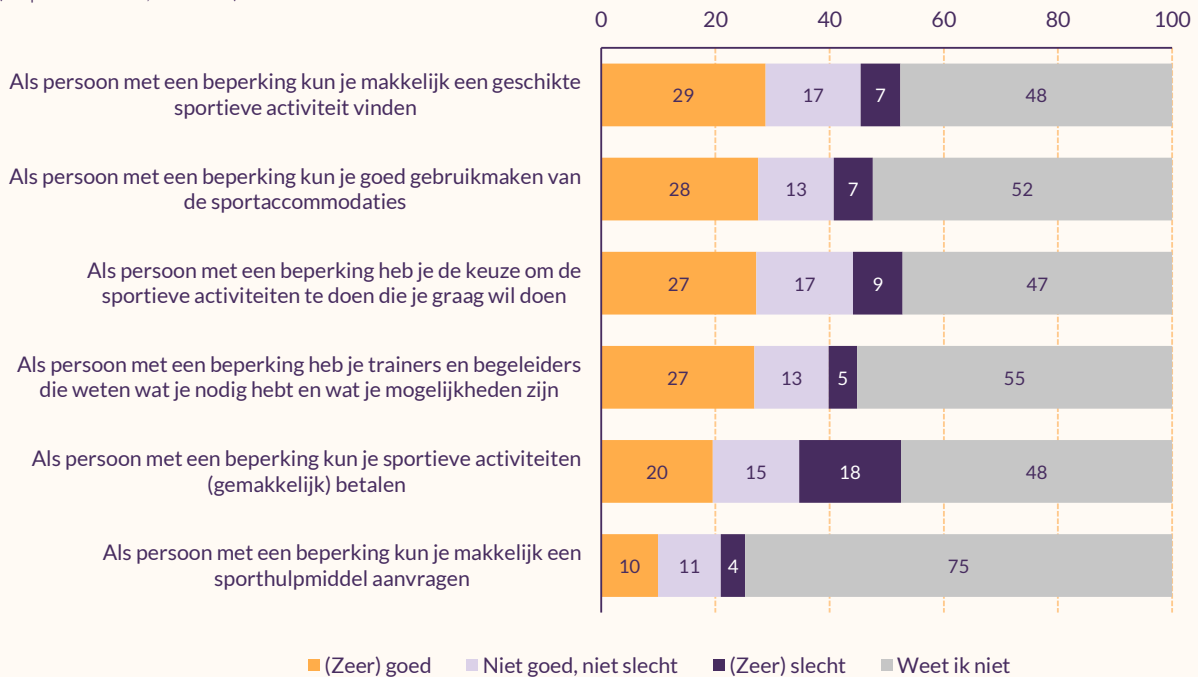
Ongeveer de helft (47-55%, [figuur 6.3](#)) weet geen antwoord te geven op de stellingen. Op de stelling over de aanvraag van een sporthulpmiddel is dit aandeel nog groter (75%).

Mensen met een motorische beperking zijn het minst tevreden over de betaalbaarheid van sportieve activiteiten. Slechts één op de vijf (20%) vindt dat je als persoon met een beperking (makkelijk) je sportieve activiteiten kunt betalen. En een vergelijkbaar aandeel (18%) vindt van niet.

Figuur 5.3

Beoordeling van de toegankelijkheid van het sportaanbod door mensen met een motorische beperking

(in procenten, n=832)



Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

Mensen met een lichte motorische beperking (33%, niet in figuur) vinden vaker dat mensen met een beperking goed gebruik kunnen maken van de sportaccommodaties dan mensen met een matige of ernstige motorische beperking (22%). Tussen sporters en niet-sporters zien we een vergelijkbaar verschil (respectievelijk 33% en 16%).

Leden van sportaanbieders vinden twee keer zo vaak als degenen die geen lid zijn of die niet sporten dat je als persoon met een beperking de keuze hebt om de sportieve activiteiten te doen die je graag wilt doen (respectievelijk 41% en 22%, niet in figuur).

Ze vinden ook twee keer zo vaak dat je als persoon met een beperking trainers en begeleiders hebt die weten wat je nodig hebt en wat je mogelijkheden zijn (respectievelijk 46% en 20%, niet in figuur). Deze verschillen komen doordat niet-sporters minder vaak antwoord weten te geven op de stellingen.



Verschillen tussen mensen met een motorische beperking op basis van sociaal-demografische kenmerken

● Gender

Mannen zijn vaker positief over de toegankelijkheid van het sportaanbod dan vrouwen:

- Ze vinden het vaker makkelijk om een geschikte sportieve activiteit te vinden (38% vs. 23%).
- Ze vinden vaker dat je de keuze hebt om de sportieve activiteiten te doen die je graag wilt doen (36% vs. 22%).

5.4 Bekendheid met producten en diensten

We hebben mensen met een motorische beperking gevraagd of ze bekend zijn met acht producten en diensten van verschillende organisaties:

- de website Uniek Sporten;
- de app Uniek Sporten;
- Uniek Sporten Hulpmiddelen;
- de sportvervoersvoorziening van Special Heroes Nederland;
- de sportconsulenten van MEE;
- de sportfunctionaris(sen) van de gemeente (bijv. buurtsportcoach);
- het Volwassenenfonds Sport & Cultuur; en
- het VN-Verdrag Handicap.

Deze producten en diensten zijn onder meer bedoeld om de sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking te verhogen. Maar opvallend genoeg kennen de meeste mensen met een motorische beperking (92%) geen van deze producten en diensten.

Het vaakst zijn ze bekend met sportfunctionarissen van de gemeente (3%) en met sportconsulenten van MEE (3%). Deze professionals helpen mensen bijvoorbeeld om een passende sport te vinden.

2 procent kent het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Dit fonds is er om mensen met een laag inkomen te helpen lidmaatschapsgeld bij een sportaanbieder te betalen. Ook de website Uniek Sporten, waar het meeste sportaanbod voor mensen met een beperking in Nederland staat, is bij opvallend weinig mensen bekend (2%). De app van Uniek Sporten (1%) en Uniek Sporten Hulpmiddelen (0%) zijn nauwelijks bekend, net als de sportvervoersvoorziening van Special Heroes Nederland (0%).

Verder is 2 procent van de mensen met een motorische beperking bekend met het VN-Verdrag Handicap. In dit verdrag staat dat mensen met een beperking gelijke kansen moeten hebben als mensen zonder beperking. En dat de maatschappij, waaronder de sport, toegankelijk moet zijn voor mensen met een beperking ([Verenigde Naties, 2006](#)).

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de conclusies van dit onderzoek. Vervolgens doen we aanbevelingen voor de overheid en professionals die zich inzetten voor sport voor mensen met een motorische beperking.

Met dit onderzoek hebben we in kaart gebracht hoe mensen met een motorische beperking uit het NPCG deelnemen aan sportieve activiteiten. We vroegen ze ook wat ze merken van maatregelen die de overheid en professionals nemen om sport voor mensen met een beperking vanzelfsprekend te maken.

6.1 Deelname aan sportieve activiteiten

Vooraf individuele sportieve activiteiten

Mensen met een motorische beperking die sportieve activiteiten beoefenen (wekelijks, 62%), doen dit vaak alleen of met familie of vrienden, op een informele manier. Meestal wandelen en/of fietsen ze.

Dat heeft mogelijk te maken met hun leeftijd, want ze zijn meestal ouder dan 40 jaar. Op latere leeftijd beoefenen mensen vaker individuele sportieve activiteiten dan teamsporten bij een sportvereniging. Hoe ouder mensen zijn, hoe minder vaak ze lid zijn van een sportvereniging (RIVM, 2022).

Als de motorische beperking matig of ernstig is, wandelen en fietsen mensen minder vaak. Waarschijnlijk ervaren ze hier belemmeringen bij. Dat blijkt ook uit onderzoek naar de ervaringen van mensen met een motorische beperking met fietsen en wandelen (Rauws et al., 2024, 2025). Mensen met een lichte motorische beperking wandelen en fietsen twee keer zo vaak.

Fitness/conditietraining populairste sport

De helft van de mensen met een motorische beperking (48%) heeft in de afgelopen twaalf maanden gesport. Net zoals bij de gemiddelde Nederlandse bevolking, is fitness/conditietraining de meest beoefende sport (RIVM, 2024a). Ruim een kwart van de mensen met een motorische beperking (27%) deed dit. Daarna volgt zwemmen, maar dit doen ze aanzienlijk minder vaak (7%).

Mensen met een matige of ernstige motorische beperking doen net zo vaak aan fitness/conditietraining als mensen met een lichte motorische beperking. Velen doen dit onder begeleiding van een fysiotherapeut of (revalidatie)arts. Deze professionals zijn voor mensen met een motorische beperking een belangrijke stimulans om te (blijven) sporten en bewegen.

Meesten willen niks veranderen aan hun sportieve activiteiten

Eén op de tien mensen met een motorische beperking (11%) heeft nog nooit een sportieve activiteit gedaan. Eén op de vier (27%) heeft dit wel gedaan, maar niet in de afgelopen twaalf maanden. Ze hebben bijvoorbeeld geen behoefte aan sportieve activiteiten of ervaren andere belemmeringen.

Drie kwart van de mensen met een motorische beperking (24%) wil niets veranderen aan hun sportieve activiteiten. In veel gevallen willen sporters hun huidige sportieve activiteiten vaker doen. Een klein deel wil een andere sportieve activiteit (erbij) doen of beginnen met een sportieve activiteit. Het vaakst noemen ze individuele sportieve activiteiten, zoals zwemmen, yoga, wandelen, fitness en hardlopen.

Een positief punt is dat bijna niemand erover nadenkt om te stoppen of de sportieve activiteiten minder vaak te doen. Mensen met een motorische beperking die sportieve activiteiten beoefenen, blijven dit in principe dus doen zolang de beperking dit toelaat.

6.2 Lidmaatschap bij sportaanbieders

Sporters met motorische beperking vaker lid van fitnesscentrum dan gemiddelde Nederlandse sporter

Dat fitness/conditietraining de populairste sportactiviteit is, zien we ook terug in de lidmaatschapscijfers. Bijna twee op de vijf sporters met een motorische beperking (37%) zijn lid van een fitnesscentrum, sportschool of een andere commerciële sportaanbieder. Dat is meer dan de gemiddelde Nederlandse sporter (26%, [RIVM, 2022](#)).

Dit, en het feit dat ook mensen met een matige of ernstige beperking vaak fitnessen of conditietraining doen, laat zien dat fitness een relatief toegankelijke sport is voor mensen met een motorische beperking.

Daarnaast ligt bij fitness en conditietraining een sterke nadruk op gezondheid. Het doel van deze sport is vaak de spierkracht en de conditie behouden of verbeteren. Voor drie op de vijf mensen met een motorische beperking zijn dit belangrijke voordelen van sportieve activiteiten.

Lidmaatschap bij sportverenigingen is laag, maar plezier hoog

Ten opzichte van de gemiddelde Nederlandse sporters (38%, [RIVM, 2022](#)) zijn sporters met een motorische beperking weinig lid van een sportvereniging (23%). Een reden hiervoor kan de bereikbaarheid van sportverenigingen zijn. Leden van sportverenigingen zijn twee keer zo vaak meer dan 10 minuten aan reistijd kwijt dan mensen die op een andere manier hun sportieve activiteiten beoefenen.

Maar ook de leeftijdsverdeling van de groep sporters met een motorische beperking (relatief veel 40-plussers) speelt ongetwijfeld mee. Vergelijken we de lidmaatschappen bij sportverenigingen van 40-plussers uit de algemene

Nederlandse bevolking, dan zijn de verschillen kleiner ([RIVM, 2022](#)). Maar het lidmaatschap van mensen met een motorische beperking bij sportverenigingen blijft nog steeds achter.

Daar staat wel een relatief hoog sportplezier tegenover, met een gemiddeld cijfer van 8,5 voor leden van een sportvereniging. Leden van fitnesscentra of andere commerciële sportaanbieders en mensen die op een andere manier sportieve activiteiten beoefenen, beoordelen hun sportplezier iets lager, maar nog steeds positief (respectievelijk 8,2 en 7,6).

6.3 Belemmeringen en toegankelijkheid

De meerderheid van de mensen met een motorische beperking ervaart één of meer belemmeringen bij sportieve activiteiten of om deze te doen. Mensen die geen sportieve activiteiten doen (91%), ervaren vaker belemmeringen dan mensen die dit wel doen (65%).

Vooraf persoonlijke belemmeringen

Het vaakst ervaren mensen met een motorische beperking persoonlijke belemmeringen. Ze kunnen bijvoorbeeld niet (altijd) deelnemen vanwege hun beperking of gezondheid (niet sporters: 54%; sporters: 41%), of omdat ze er geen energie voor hebben (niet-sporters: 28%; sporters: 33%).

Belemmeringen die te maken hebben met de omgeving, ervaren mensen met een motorische beperking ook. Maar ze noemen deze minder vaak. De meest genoemde is dat sporten te duur is (niet-sporters: 11%; sporters: 7%).

Dat de betaalbaarheid van de sport de grootste belemmering uit de omgeving is, blijkt ook uit de reacties op de stellingen over de toegankelijkheid van de sport in Nederland. Bijna één op de vijf mensen met een motorische beperking (18%) is het oneens met de stelling dat sportieve activiteiten (makkelijk) te betalen zijn voor mensen met een beperking.

Over de vindbaarheid van het sportaanbod, de toegankelijkheid van sportaccommodaties, de keuzemogelijkheden en de deskundigheid van trainers en begeleiders zijn ze minder vaak ontevreden (5-9%).

Te weinig bekendheid met sportaanbod om te oordelen over toegankelijkheid

De helft van de mensen met een motorische beperking weet niet hoe het ervoor staat met de toegankelijkheid van het sportaanbod in Nederland. En een groot deel weet niet of het sportaanbod voor mensen met een beperking is veranderd in de afgelopen tien jaar (65%) en of je als persoon met een beperking makkelijk kunt sporten in Nederland (40%). Of je makkelijk een sporthulpmiddel kunt aanvragen, weten nog meer mensen niet (75%).

De gemiddeld hogere leeftijd van mensen met een motorische beperking, hun sportdeelname en de wijze waarop ze sportieve activiteiten beoefenen, hebben hier

ongetwijfeld mee te maken. De meesten zijn ouder dan 40 jaar en doen hun sportieve activiteiten ongeorganiseerd. Zijn ze lid van een sportvereniging of een commerciële sportaanbieder, dan weten ze vaker (vanuit hun persoonlijke ervaringen) antwoord te geven op de stellingen over toegankelijkheid. En hun mening over de toegankelijkheid van het sportaanbod in Nederland is vaker positief.

Organisaties, producten en diensten voor mensen met een beperking zijn onbekend

Veel organisaties en professionals zetten zich in voor sport voor mensen met een beperking. 56 organisaties hebben zich aangesloten bij de strategie 'Sporten voor mensen met een beperking is vanzelfsprekend in 2030', die ontwikkeld is vanwege het VN-Verdrag Handicap ([Van Lindert et al., 2024](#)).

Ondanks de vele beleidsaandacht kennen bijna geen mensen met een motorische beperking het VN-Verdrag Handicap (1%) en de organisaties die verschillende producten en diensten op het gebied van sport en bewegen aanbieden. Ook Uniek Sporten en het Volwassenenfonds Sport & Cultuur kennen weinig mensen (beide 2%). Het meest bekend zijn ze met de sportfunctionarissen van de gemeente (bijv. buurtsportcoaches) en sportconsulenten van MEE, maar ook die kent slechts 3 procent.

6.4 Verschillen naar sociaal-demografische kenmerken

Om sport voor mensen met een motorische beperking vanzelfsprekend te maken, is maatwerk nodig. Dat blijkt uit de verschillen tussen mensen naar diverse sociaal-demografische kenmerken. Die verschillen lichtten we toe in de kaders in hoofdstukken 3 tot en met 5 en vatten we hier samen.

Verschillen op basis van gender

Vrouwen met een motorische beperking doen vaker wekelijks sportieve activiteiten dan mannen met een motorische beperking. Binnen de Nederlandse bevolking geldt het omgekeerde: mannen (12 jaar en ouder) sporten iets vaker wekelijks dan vrouwen ([RIVM, 2024a](#)).

Voor vrouwen is een verbeterde conditie of meer spierkracht vaker een reden om te sporten dan voor mannen. Daarnaast doen vrouwen hun sportieve activiteiten vaker in een informele groep dan mannen.

Mannen vinden het daarentegen vaker makkelijk om een geschikte sportieve activiteit te vinden dan vrouwen. En ze vinden vaker dat je de keuze hebt om de sportieve activiteiten te doen die je graag wilt doen.

Het lijkt erop dat het sportaanbod voor mensen met een motorische beperking in Nederland wellicht beter aansluit op de wensen van mannen dan op die van vrouwen met een motorische beperking.

Verschillen op basis van leeftijd

Mensen met een motorische beperking van 75 jaar of ouder sporten minder vaak en willen minder vaak iets veranderen aan hun sportieve activiteiten dan degenen die jonger zijn. Ze zijn ook minder vaak door iemand geadviseerd om deze activiteiten te doen. Binnen de hele Nederlandse bevolking zien we ook dat ouderen (65+) het minst vaak wekelijks sporten ([RIVM, 2024a](#)).

Verschillen op basis van opleiding en inkomen

Net als bij de hele Nederlandse bevolking zien we in dit onderzoek verschillen in de deelname aan sportieve activiteiten op basis van opleiding en inkomen ([RIVM, 2024a](#); [Van den Dool, 2022](#)). Samengevat zien we dat mensen met een motorische beperking met lager beroepsonderwijs als hoogst behaalde opleiding en een laag netto-huishoudinkomen (<2.500 euro per maand):

- minder vaak (wekelijks) sportieve activiteiten doen;
- minder vaak iets willen veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten;
- meer plezier ervaren in sportieve activiteiten.

Daarnaast zijn mensen met een hoog netto-huishoudinkomen (>4.250 euro per maand) vaker lid van een sportvereniging of commerciële sportaanbieder. Voor hen is het lidmaatschap, en mogelijk ook het vervoer naar de sportaanbieder toe, makkelijker te betalen dan voor mensen met een lager huishoudinkomen.

Dit speelt ook bij de gemiddelde Nederlandse bevolking ([Van den Dool, 2022](#)). Het is een belangrijke drempel die weggenomen moet worden om sporten voor iedereen vanzelfsprekend te maken.

Verschil op basis van huishouden

Mensen met een motorische beperking uit een eenpersoonshuishouden beoefenen minder vaak wekelijks sportieve activiteiten dan mensen uit een meerpersoonshuishouden. Mogelijk missen ze hiervoor mensen uit de sociale omgeving die hen kunnen ondersteunen en hangt het samen met andere sociaal-demografische kenmerken, zoals het huishoudinkomen.

Verschillen op basis van herkomst op basis van dit onderzoek onduidelijk

In eerder onderzoek zagen we dat mensen met een matige of ernstige lichamelijke beperking en een 'niet-westerse' herkomst minder vaak sporten en fietsen dan mensen met een beperking van Nederlandse herkomst (respectievelijk 24% en 30% vs. 33% en 44%). Wandelen doen ze wel even vaak (beide 67%; [Van den Dool, 2023](#)).

Aan dit onderzoek deden slechts 83 mensen met een beperking en een herkomst buiten Nederland mee. Dat is onvoldoende om betrouwbare uitspraken over te doen.

6.5 Aanbevelingen

In deze paragraaf doen we aanbevelingen voor de overheid, organisaties en professionals die sport voor mensen met een motorische beperking stimuleren. Met deze aanbevelingen kunnen ze verder werken aan de toegankelijkheid van sport voor volwassenen met een motorische beperking. Dat sluit aan bij de strategie [‘Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030’](#) en de [‘Werkagenda VN-Verdrag Handicap I 2025-2030’](#).

Aanbevelingen voor de overheid

● Zet (ook) in op laagdrempelige sportieve activiteiten voor 40-plussers

Het huidige sportbeleid voor mensen met een motorische beperking lijkt vaker gericht te zijn op kinderen en (jong)volwassenen die bij een sportvereniging (willen) sporten. Maar volwassenen met een motorische beperking willen vooral activiteiten doen die ze alleen of onder begeleiding kunnen beoefenen, zoals wandelen, fietsen, fitnessen en zwemmen. Deze activiteiten kunnen ze op flexibelere tijdstippen beoefenen, op momenten dat ze zich goed voelen en er energie voor hebben.

Bovendien zijn deze activiteiten laagdrempelig: je hebt er minder sportvaardigheden voor nodig dan voor de meeste sporten bij sportverenigingen (bijv. tennis, basketbal, voetbal). Voor mensen die niet eerder of een lange tijd niet hebben gesport, of die de motorische beperking later in hun leven hebben gekregen, is het makkelijker om deze sporten te beoefenen dan een nieuwe sport te leren.

Deze sporten kunnen daarnaast een basis zijn om de motorische vaardigheden, spierkracht en conditie te verbeteren. En eventueel een overstap te maken naar een sport bij een sportvereniging.

● Maak sporten financieel toegankelijker

Het is belangrijk de sport betaalbaar te maken, zodat meer mensen met een motorische beperking eraan deel kunnen nemen. Hier bestaan al regelingen voor, zoals het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Maar bijna niemand met een motorische beperking is hiermee bekend.

Mogelijk is het effectiever en voor de overheid efficiënter om de contributies voor lidmaatschappen goedkoper te maken voor mensen met weinig middelen dan te werken met regelingen zoals het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Dan kunnen mensen zich gelijk bij de sportaanbieder aanmelden en starten met sporten, in plaats van dat ze eerst een tussenstap (of drempel) moeten nemen. De overheid kan hier een rol in nemen door lagere contributies bij sportaanbieders te stimuleren, bijvoorbeeld via NOC*NSF en het Platform Ondernemende Sportaanbieders (POS).

Een lagere contributie is overigens ook een maatregel die sportaanbieders zelf kunnen nemen. Voor leden met een verstandelijke beperking doen sommige sportverenigingen dit al ([Gómez Berns, et al., 2025](#)). Voor fitnesscentra is dit wellicht lastiger, omdat die meer geld kwijt zijn aan bijvoorbeeld hun medewerkers. Gemeenten kunnen ook vaker commerciële sportaanbieders ondersteunen in de

vorm van subsidies voor financieel minder daadkrachtige inwoners. Het programma 'Fitness Loont' is daar een voorbeeld van ([Stuij et al., 2024](#)).

● **Zorg voor een toegankelijke openbare ruimte**

Hoewel we wandelen en fietsen vaak als laagdrempelige activiteiten zien, doen weinig mensen met een matige of ernstige beperking dit. Zij doen hun sportieve activiteiten vooral binnen de relatief veilige setting van fitnesscentra en fysiotherapie. Een openbare ruimte waarin je veilig kunt bewegen, kan ervoor zorgen dat ze meer gaan wandelen en fietsen. In twee verdiepende onderzoeken naar de ervaringen van mensen met een beperking met [wandelen](#) en [fietsen](#) deden we hier concrete aanbevelingen voor.

● **Zorg voor toegankelijke sportaccommodaties**

Het is belangrijk dat gemeenten investeren in toegankelijke sportaccommodaties. Want pas als een sportaccommodatie toegankelijk is, kun je er sportaanbod organiseren voor mensen met een motorische beperking.

Houd ook rekening met de praktische toegankelijkheid. Mensen met een motorische beperking zullen eerder gaan sporten als ze dat dicht bij huis kunnen doen dan wanneer ze langer moeten reizen. Een sportaccommodatie midden in de wijk is dus toegankelijker dan een aan de rand van de stad of het dorp.

In 2024 onderzochten we hoe beleidsmedewerkers denken over de toegankelijkheid van sportaccommodaties in hun gemeente en deden we een aantal aanbevelingen ([Rauws & Van Lindert, 2024](#)).

● **Bundel de informatie over producten en diensten die helpen om te sporten en betrek (zorg)professionals hierbij**

Veel organisaties bieden producten en diensten aan die bedoeld zijn om de sportdeelname van (onder meer) mensen met een motorische beperking te stimuleren. Maar deze informatie is nauwelijks bekend bij de doelgroep zelf. Om ervoor te zorgen dat mensen met een motorische beperking de bestaande producten en diensten gebruiken, is het belangrijk om ze hier bekend mee te maken. De communicatie moet niet stoppen bij professionals, maar tot in de huiskamer van mensen met een motorische beperking (en hun naasten) terecht komen.

Dat kan via publieke campagnes. Maar ook professionals kunnen hier voor een groot deel aan bijdragen. Buurtsportcoaches zijn vaak wel bekend met de bestaande producten en diensten rondom sport en bewegen en delen deze informatie met (potentiële) sporters ([Gómez Berns & Van Lindert, 2023](#)). Maar niet iedereen komt in contact met een buurtsportcoach ([Kools & Van Stam, 2024](#)).

Daarom is het belangrijk dat ook andere (zorg)professionals bekend zijn met de producten en diensten van organisaties. Zorg dat deze informatie per gemeente wordt gebundeld in één document (bijv. een flyer) of op een website, en gedeeld wordt met andere professionals (bijv. Wmo-consulenten, huisartsen, fysiotherapeuten, revalidatieartsen, buurtwerkers). Dan kunnen ook de andere

professionals mensen met een motorische beperking hierop wijzen. De website '[Kennis over sportondersteuning](#)' van het Kenniscentrum Sport en Bewegen is hier een goed voorbeeld van.

Aanbevelingen voor organisaties en professionals

● **Zorg voor goede begeleiding**

Mensen met een motorische beperking hebben goede begeleiding nodig om te sporten en bewegen. Dat is terug te zien in het aandeel dat bij een fysiotherapeut fitnest. Vooral als mensen willen starten met een nieuwe sport of ergens nieuw komen, is het belangrijk dat er iemand is die ze opvangt en begeleidt tijdens het sporten. Zo houd je (potentiële) nieuwe leden gemotiveerd om te blijven sporten.

● **Blijf buurtsport voor ouderen organiseren**

Voor ouderen met een motorische beperking die alleen wonen, kan buurtsport (bijv. een wandelgroep) een uitkomst zijn. Naast dat ze actief bezig zijn, ontmoeten ze daar andere mensen. Welzijnsorganisaties en buurtsportcoaches organiseren dit al regelmatig ([Melman et al., 2024](#); [Vrieswijk & Van Stam, 2021](#)). Het is goed om dit te blijven doen.

● **Bied maatwerk**

Iedere persoon met een motorische beperking is anders en heeft andere behoeften. Vrouwen sporten bijvoorbeeld om andere redenen dan mannen. En er bestaan verschillen naar leeftijd en vaardigheden. Als professional is het belangrijk om te onderzoeken wat ieder individu wil en nodig heeft om sportieve activiteiten te kunnen doen. Bekijk bijvoorbeeld of iemand de sport kan betalen, of iemand begeleiding nodig heeft en waarom iemand wil sporten.

6.6 Reflectie

Vooral 40-plussers in dit onderzoek

In dit onderzoek gingen we na hoe mensen met een motorische beperking deelnemen aan sportieve activiteiten en wat hun ervaringen daarbij zijn. De resultaten bieden vooral inzichten over 40-plussers met een motorische beperking. Kinderen komen niet voor in de onderzoeksgroep en jongvolwassenen zijn nauwelijks vertegenwoordigd.

Deze respondentgroep weerspiegelt wel de populatie volwassenen met een motorische beperking. Ouderen zijn daarin sterker vertegenwoordigd, omdat een motorische beperking vaker voorkomt naarmate mensen ouder worden.

Vervolgonderzoeken

● **Voortgang op doelstellingen uit de strategie monitoren**

Dit onderzoek is te zien als een nulmeting van de strategie '[Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030](#)' over volwassenen met een motorische beperking. Om te achterhalen wat volwassenen met een motorische beperking merken van de strategie, is het belangrijk om dit onderzoek over een

aantal jaar te herhalen. Dan kunnen we specifiekere vragen naar doelstellingen uit de strategie.

● **Factoren die bijdragen aan sportplezier**

Daarnaast is het interessant om te achterhalen welke factoren bijdragen aan sportplezier. Ligt het aan de intrinsieke motivatie van mensen om te sporten (voor het plezier vs. voor de gezondheid), of speelt de sportomgeving daar ook een rol in?

We zagen bijvoorbeeld dat mensen met een motorische beperking die lid zijn van een sportvereniging, hun sportplezier gemiddeld een hoger cijfer geven dan degenen die lid zijn van een commerciële sportaanbieder en degenen die geen lid zijn van een sportaanbieder.

Als we de factoren kennen, kunnen sportaanbieders hierop inspelen en mensen met een motorische beperking gemotiveerd houden om te blijven sporten.

● **Mensen met een motorische beperking en een herkomst buiten Nederland**

Het aantal respondenten met een herkomst buiten Nederland is in dit onderzoek te laag om hier betrouwbare uitspraken over te doen. Deze groep is vaak ondervertegenwoordigd in onderzoekspanels.

Mensen met een niet-Europese herkomst sporten minder vaak dan mensen van Europese of Nederlandse herkomst ([RIVM, 2024a](#)). Om te achterhalen hoe het sport- en beweeggedrag van mensen met een motorische beperking én een herkomst buiten Nederland eruitziet, en wat hun ervaringen daarbij zijn, is aanvullend onderzoek nodig.



Bronnen

- CBS (2024a). Hoeveel inwoners hebben een herkomst buiten Nederland. Geraadpleegd op 22 oktober 2025.
- CBS (2024b). Inkomen van huishouden; inkomensklassen, huishoudenskenmerken. Geraadpleegd op 22 oktober 2025.
- CBS (2024c). Emancipatiemonitor 2024. Geraadpleegd op 22 oktober 2025.
- De Klerk, M., Iedema, J., & Van Campen, C. (2006). SCP-maat voor lichamelijke beperkingen op basis van AVO 2003. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Gómez Berns, A., Hoogendijk, R., & Van Lindert, C. Eindmeting Play Unified. Mulier Instituut.
- Gómez Berns, A., & Van Lindert, C. (2023). Buurtsportcoaches en mensen met een beperking. Mulier Instituut.
- Heijnen, E., Westerbroek, M., & Van den Dool, R. (2024). Sport en bewegen in de gemeente Maastricht. Mulier Instituut.
- Karremans, V. (2024, 28 november). Kamerbrief Sport en Bewegen 2024 [Kamerbrief]. Tweede Kamer der Staten-Generaal.
- Kools, M., & Van Stam, W. (2024). Sport in de buurt 2024. Mulier Instituut.
- Melman, M., Bronkhorst, P., & Balk, L. (2025). Beleving Olympische en Paralympische Spelen 2024. Mulier Instituut.
- Melman, M., Van der Heijden, J., Van Gorp, M., & Smit, D. (2024). Sport- en beweegaanbod voor ouderen. Mulier Instituut.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2025). Werkagenda VN-Verdrag Handicap I 2025-2030.
- Rauws, R., Groen, R., & Noordzij, M. (2025). Onbeperkt wandelen. Mulier Instituut.
- Rauws, R., Noordzij, M., & Van Lindert, C. (2024). Onbeperkt fietsen. Mulier Instituut.
- Rauws, R., & Van Lindert, C. (2024). De toegankelijkheid van sportaccommodaties. Mulier Instituut.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2022). Clublidmaatschap. Geraadpleegd op 22 oktober 2025.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2024a). Sportdeelname wekelijks. Geraadpleegd op 22 oktober 2025.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2024b). Beperkingen: horen, zien, mobiliteit en ADL | Leeftijd en geslacht. Geraadpleegd op 22 oktober 2025.
- Schackmann, L., Zonneveld, E., Aussems, C., & Van de Water, L. (2025). Participatiemonitor kerncijfers 2023. Nivel.
- Stuij, M., Erdoğan, G. N., Hoogendijk, R., & Van der Meijde, L. (2024). Opbrengsten van twee jaar pilot Fitness Loont. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R. (2022). Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R., Van Lindert, C., Van den Berg, S., & Wendel-Vos, W. (2022). Deelname sport en bewegen door mensen met een beperking. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R. (2023). Welke groepen mensen bewegen minder?. Mulier Instituut.

- Van Lindert, C., De Jonge, M., & Van den Dool, R. (2008). (On)beperkt sportief. Mulier Instituut.
- Van Lindert, C., Gómez Berns, A., & Ruikes, D. (2023). Toegankelijkheid (hoofdstuk 6). In H. Van der Poel, & R. Hoekman, Sportaccommodaties in Nederland: Kengetallen en kenmerken (pp. 168-207). Mulier Instituut.
- Van Lindert, C., Greeven, A., Hoogendijk, R., Rauws, R., Heerschop, M., Gómez Berns, A., & Sparreboom, C. (2024). Monitor 'sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. Voortgangsrapportage 2024. Mulier Instituut.
- Verenigde Naties (VN). (2006, 13 december). Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap. New York, 13-12-2006.
- Von Heijden, A., Van den Dool, R., Van Lindert, C., & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013. Monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Mulier Instituut.
- Vrieswijk, S., & Van Stam, W. (2021). Buurtsportcoaches brengen ouderen in beweging. Mulier Instituut.
- Zonneveld, E., Bottenheft, E., Knapen, J., Ausems, C., & Boeije, H. (2023). Methodebijlage Participatiemonitor 2010-2020. Nivel.

Bijlage 1 – Sociaal-demografische kenmerken van respondenten

Tabel B1.1

Sociaal-demografische kenmerken van respondenten

(in aantallen en procenten, n=832)

		n (ongewogen)	% (gewogen)
Gender	Man	339	40
	Vrouw	493	60
Leeftijd	15-39 jaar	32	10
	40-64 jaar	265	40
	65-74 jaar	290	17
	75 jaar en ouder	245	33
Ernst van de beperking	Licht	404	50
	Matig	344	35
	Ernstig	84	15
Aard van de beperking	Alleen motorisch	449	80
	Motorisch en zintuiglijk	383	20
Huishouden	Eenpersoonshuishouden	221	35
	Meerpersoonshuishouden	611	65
Hoogst behaalde opleiding	Geen/lager (beroeps)onderwijs (vmbo)	169	50
	Middelbaar beroepsonderwijs	365	30
	Hbo/universiteit	298	20
Netto-maandinkomen huishouden	Minder dan 2.500 euro	301	50
	2.500-4.250 euro	361	37
	Meer dan 4.250 euro	134	13
Herkomst	Nederland	742	93
	Buiten Nederland	83	7
Gebruik ADL-hulpmiddel	Mobiliteitshulpmiddel	185	27
	Geen mobiliteitshulpmiddel	646	73

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

Tabel B1.2**Sociaal-demografische kenmerken van respondenten met een lichte motorische beperking**

(in aantallen en procenten, n=404)

		n (ongewogen)	% (gewogen)
Gender	Man	170	42
	Vrouw	234	58
Leeftijd	15-39 jaar	16	13
	40-64 jaar	123	36
	65-74 jaar	159	20
	75 jaar en ouder	106	30
Ernst van de beperking	Licht	404	100
	Matig	0	0
	Ernstig	0	0
Aard van de beperking	Alleen motorisch	246	83
	Motorisch en zintuiglijk	158	17
Huishouden	Eenpersoonshuishouden	93	34
	Meerpersoonshuishouden	311	66
Hoogst behaalde opleiding	Geen/lager (beroeps)onderwijs (vmbo)	70	46
	Middelbaar beroepsonderwijs	172	30
	Hbo/universiteit	162	24
Netto-maandinkomen huishouden	Minder dan 2.500 euro	120	46
	2.500-4.250 euro	189	39
	Meer dan 4.250 euro	78	15
Herkomst	Nederland	367	94
	Buiten Nederland	35	6
Gebruik ADL-hulpmiddel	Mobiliteitshulpmiddel	37	8
	Geen mobiliteitshulpmiddel	367	92

Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

Tabel B1.3**Sociaal-demografische kenmerken van respondenten met een matige of ernstige motorische beperking**

(in aantallen en procenten, n=428)

		n (ongewogen)	% (gewogen)
Gender	Man	169	38
	Vrouw	259	62
Leeftijd	15-39 jaar	16	7
	40-64 jaar	142	44
	65-74 jaar	131	14
	75 jaar en ouder	139	36
Ernst van de beperking	Licht	0	0
	Matig	344	70
	Ernstig	84	30
Aard van de beperking	Alleen motorisch	203	77
	Motorisch en zintuiglijk	225	23
Huishouden	Eenpersoonshuishouden	128	36
	Meerpersoonshuishouden	300	64
Hoogst behaalde opleiding	Geen/lager (beroeps)onderwijs (vmbo)	99	54
	Middelbaar beroepsonderwijs	193	30
	Hbo/universiteit	136	16
Netto- maandinkomen huishouden	Minder dan 2.500 euro	181	54
	2.500-4.250 euro	172	35
	Meer dan 4.250 euro	56	11
Herkomst	Nederland	375	92
	Buiten Nederland	48	8
Gebruik ADL- hulpmiddel	Mobiliteitshulpmiddel	148	45
	Geen mobiliteitshulpmiddel	279	55

Bron: Nationaal Panel Chronisch ziekten en Gehandicapten 2024, Nivel.

Bijlage 2 – Deelname aan sportieve activiteiten naar sociaal-demografische kenmerken

Tabel B2.1

Deelname aan sportieve activiteiten (incl. beweegactiviteiten), naar sociaal-demografische kenmerken

(in procenten, n=832)

	Wekelijks	Niet wekelijks (incl. nooit)
Gender		
Man	56*	44
Vrouw	66*	34
Leeftijd		
15-39 jaar	**	**
40-64 jaar	66	34
65-74 jaar	67	33
75 jaar en ouder	62	38
ADL-hulpmiddel		
Mobiliteitshulpmiddel	57	43
Geen mobiliteitshulpmiddel	64	36
Hoogst behaalde opleiding		
Geen/lager (beroeps)onderwijs (vmbo)	53	47
Middelbaar beroepsonderwijs	64	36
Hbo/universiteit	81*	19*
Netto-maandinkomen huishouden		
Minder dan 2.500 euro	53*	47*
2.500-4.250 euro	68*	32
Meer dan 4.250 euro	80*	20*
Herkomst		
Nederland	62	38
Buiten Nederland	65	35
Huishouden		
Eenpersoonshuishouden	54*	46
Meerpersoonshuishouden	67*	33

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

* Significant verschil op basis van t-toets ($p < 0.05$).

** Slechts 32 respondenten hebben een leeftijd van 15-39 jaar. Dit aantal is te laag om uitspraken over te doen.

Bijlage 3 - Sportdeelname naar sociaal-demografische kenmerken

Tabel B3.1

Aandeel mensen met een motorische beperking dat in de afgelopen twaalf maanden een sportactiviteit heeft beoefend, naar sociaal-demografische kenmerken

(in procenten, n=832)

	Gesport	Niet gesport
Gender		
Man	39*	61
Vrouw	54*	46
Leeftijd		
15-39 jaar	**	**
40-64 jaar	49	51
65-74 jaar	47	53
75 jaar en ouder	45	55
ADL-hulpmiddel		
Mobiliteitshulpmiddel	44	56
Geen mobiliteitshulpmiddel	50	50
Hoogst behaalde opleiding		
Geen/lager (beroeps)onderwijs (vmbo)	41	59
Middelbaar beroepsonderwijs	50	50
Hbo/universiteit	65*	35*
Netto-maandinkomen huishouden		
Minder dan 2.500 euro	40*	60*
2.500-4.250 euro	53*	47*
Meer dan 4.250 euro	71*	29*
Herkomst		
Nederland	48	52
Buiten Nederland	47	53
Huishouden		
Eenpersoonshuishouden	42	58
Meerpersoonshuishouden	51	49

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

* Significant verschil op basis van t-toets ($p < 0.05$).

** Slechts 32 respondenten hebben een leeftijd van 15-39 jaar. Dit aantal is te laag om uitspraken over te doen.

Bijlage 4 - Belemmeringen

Tabel B4.1

Belemmeringen die sporters met een motorische beperking ervaren bij sportieve activiteiten, in totaal en naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=620)	Licht beperkt (n=331)	Matig/ernstig beperkt (n=289)
Persoonlijke belemmeringen			
Ik kan niet (altijd) deelnemen vanwege mijn lichamelijke beperkingen/gezondheid	41	32*	52*
Ik heb (te) weinig energie/last van vermoeidheid	33	33	33
Ik kan moeilijk of niet sporten in een slechte periode	16	17	15
Ik heb/ben bang voor pijn bij sportieve activiteiten	10	10	11
Ik ben niet goed in sportieve activiteiten	9	10	8
Ik ervaar (te veel) prikkels tijdens sportieve activiteiten	8	4	12
Ik heb blessures of ben bang die te krijgen	7	6	7
Ik ben (te) druk met andere activiteiten	6	7	5
Ik vind sportieve activiteiten niet leuk	4	3	5
Ik weet niet welke sportieve activiteiten ik (nog meer) kan doen	4	3	5
Ik heb in het verleden nare ervaringen gehad met sportieve activiteiten	1	1	2
Belemmeringen uit omgeving			
Deelnemen aan sportieve activiteiten is (te) duur	7	3	12
Het tijdstip van de sportieve activiteiten komt niet goed uit	5	4	5
Ik heb angst voor de reacties van anderen	5	7	3
Ken te weinig andere mensen om samen sportieve activiteiten mee te doen	4	4	4
Het wordt door de arts of anderen afgeraden	4	6	3
Bij sportieve activiteiten gaat het (te) vaak om winnen en competitie	2	3	2
De activiteiten zijn niet (voldoende) aangepast	2	1	3
Er zijn (te) weinig mogelijkheden in de buurt	2	0	4
Er is te weinig (deskundige) begeleiding bij de activiteiten	2	1	3
Ik krijg/heb onvoldoende hulp van mijn omgeving om deel te nemen	2	3	0
Het is moeilijk om er te komen (vervoer)	1	1	3
Moeilijk om genoeg mensen voor een team/training bij elkaar te krijgen	1	0	3
Voel me niet welkom bij de sportaanbieder of tussen de andere deelnemers	1	2	0
De accommodatie is niet (voldoende) toegankelijk/aangepast	0	0	1
Communicatie tijdens de activiteiten verloopt moeizaam	0	0	1
Sporthulpmiddelen (bijv. een sportrolstoel) aanvragen is moeilijk	0	0	1
Geen belemmeringen	35	43*	25*

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

* Significant verschil op basis van t-toets ($p < 0.05$).

Tabel B4.2**Redenen waarom mensen met een motorische beperking géén sportieve activiteiten (meer) doen, in totaal en naar ernst beperking**

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=212)	Licht beperkt (n=73)	Matig/ernstig beperkt (n=139)
Persoonlijke belemmeringen			
Ik kan niet (meer) deelnemen vanwege mijn lichamelijke beperkingen/gezondheid	54	23*	73*
Ik heb er geen behoefte aan	43	51	37
Ik heb er (te) weinig energie voor/last van vermoeidheid	28	16	36
Ik kan moeilijk of niet sporten in een slechte periode	9	1	14
Ik heb/ben bang voor pijn bij sportieve activiteiten	6	0	10
Ik ben niet goed in sportieve activiteiten	6	8	5
Ik ben (te) druk met andere activiteiten	5	9	2
Ik heb/ben bang voor blessures	5	1	7
Ik vind sportieve activiteiten niet leuk	4	4	4
Ik ervaar (te veel) prikkels tijdens sportieve activiteiten	2	0	3
Ik weet niet welke sportieve activiteiten ik kan doen	2	1	2
Ik heb in het verleden nare ervaringen gehad met sportieve activiteiten	0	0	1
Belemmeringen uit omgeving			
Deelnemen aan sportieve activiteiten is (te) duur	11	11	12
Het wordt door de arts of anderen afgeraden	9	3	13
Ken te weinig andere mensen om samen sportieve activiteiten mee te doen	5	6	4
Er zijn (te) weinig mogelijkheden in de buurt	4	1	6
Het is moeilijk om er te komen (vervoer)	3	0	6
Ik heb angst voor de reacties van anderen	3	5	2
De activiteiten zijn niet (voldoende) aangepast	2	1	2
Voel me niet welkom bij de sportaanbieder of tussen de andere deelnemers	2	0	3
Bij sportieve activiteiten gaat het (te) vaak om winnen en competitie	1	0	1
Het tijdstip van de sportieve activiteiten komt niet goed uit	1	0	2
Ik krijg/heb onvoldoende hulp van mijn omgeving om deel te nemen	1	1	0
De accommodatie is niet (voldoende) toegankelijk/aangepast	1	0	2
Sporthulpmiddelen (bijv. sportrolstoel) aanvragen is moeilijk	0	0	0
Er is te weinig (deskundige) begeleiding bij de activiteiten	0	0	0
Moeilijk om genoeg mensen voor een team/training bij elkaar te krijgen	0	0	0
Communicatie tijdens de activiteiten verloopt moeizaam	0	0	0
Geen belemmeringen	9	19	3

Bron: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten 2024, Nivel.

* Significant verschil op basis van t-toets ($p < 0.05$).

Angelina Gómez Berns
a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Caroline van Lindert
c.vanlindert@mulierinstituut.nl