mulier instituut



Rapport

Sport- en beweegdeelname van mensen met een verstandelijke beperking

Renée Hoogendijk | Denise Smit | Angelina Gómez Berns | Caroline van Lindert

Mulier Instituut | 2025

Sport- en beweegdeelname van mensen met een verstandelijke beperking

Met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut
Renée Hoogendijk
Denise Smit
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 verstandelijke beperking

Samenvatting		**5**
1	**Inleiding**	**8**
1.1	Achtergrond	8
1.2	Doelstelling	9
1.3	Vraagstelling	9
2	**Onderzoeksmethode**	**11**
2.1	Dataverzameling	11
2.2	Vragenlijst	12
2.3	Respons	13
2.4	Analyse	14
2.5	Respondenten	15
3	**Sport- en beweeggedrag**	**18**
3.1	Deelname aan sportieve activiteiten	18
3.2	Type sportieve activiteiten	19
3.3	Frequentie sportieve activiteiten	19
3.4	Deelname aan sportactiviteiten	21
3.5	Wijze van sportbeoefening	22
3.6	Lidmaatschap	24
3.7	Vervoer en reistijd	24
3.8	Hulpmiddelen	26
4	**Stimulansen en belemmeringen**	**28**
4.1	Plezier in sportieve activiteiten	28
4.2	Voordelen	28
4.3	Wensen	30
4.4	Stimulansen	31
4.5	Belemmeringen	33
5	**Mening over sportaanbod**	**38**
5.1	Veranderingen in de tijd	38
5.2	Sporten vanzelfsprekend?	39
5.3	Toegankelijkheid van het sportaanbod	40
5.4	Bekendheid met producten en diensten	42
6	**Conclusie & aanbevelingen**	**45**
6.1	Conclusie	45
6.2	Interpretatie	46
6.3	Aanbevelingen	46
6.4	Reflectie	48
Bronnen		**51**
Bijlage 1 - Sportieve activiteiten beoefend door naasten		**53**
Bijlage 2 – Deelname aan sportieve activiteiten naar sociaal-demografische kenmerken		**54**

Samenvatting

Sport- en beweegdeelname van mensen met een verstandelijke beperking

Inleiding en doel

In dit rapport beschrijven we hoeveel volwassenen met een lichte of matige verstandelijke beperking deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten (sportieve activiteiten) en hoe zij dat doen. We kijken naar wat zij doen en hoe vaak, wat helpt of tegenwerkt en hoe toegankelijk het aanbod is.

Het Mulier Instituut heeft het onderzoek uitgevoerd in samenwerking van het Nivel. We verzamelden de gegevens via vertegenwoordigers (naasten; n=163) van deze doelgroep die meedoen aan het Nivel Panel Samen Leven (PSL). De panelleden wonen verspreid over Nederland. Mensen met een ernstige verstandelijke beperking maken geen deel uit van het PSL.

Conclusies

Deelname en wijze van sportbeoefening

- Drie kwart (75%) van de mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking deed in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten; één op de vier (25%) niet.
- Ongeveer twee op de drie (64%) zijn wekelijks actief (sporten of bewegen).
- Wandelen en zwemmen zijn het populairst; daarna fitness, fietsen, paardensport en dansen.
- Het sportplezier is hoog (gemiddeld een rapportcijfer 8); competitie komt niet heel vaak voor.

Belemmeringen en stimulansen

- Persoonlijke belemmeringen (bijv. gezondheid) komen regelmatig voor.
- Vier op de tien mensen met een verstandelijke beperking hebben geen hulp nodig; anderen krijgen vooral ondersteuning tijdens de activiteit.
- Voor niet-sporters is het ontbreken van activiteiten bij de zorginstelling een vaak genoemde belemmering.
- Sport levert veel voordelen op: gezondheid, conditie, sociaal contact, plezier, zelfvertrouwen en trots.
- Familie en zorgprofessionals geven het vaakst de stimulans om te gaan sporten; het bredere netwerk speelt nauwelijks een rol.
- De doelgroep wordt raakt minimaal geinspireerd door bekende paralympische sporters of sporters van Special Olympics).

Mening sportaanbod

- Over de ontwikkeling en toegankelijkheid van het aanbod bestaan veel vragen (veel neutraal/“weet ik niet”antwoorden).
- De bekendheid met relevante organisaties is over het algemeen laag.

Aanbevelingen

Instroom en continuïteit

- Richt acties óók op de niet-actieve groep en help hen instappen.
- Maak instroom laagdrempelig met proeflessen, korte trajecten en duidelijke afspraken.
- Zet vooral in op recreatieve vormen en gemengde groepen waar passend.
- Bevorder samenwerking tussen zorginstellingen, gemeenten en sportverenigingen.

Vervoer en praktische steun

- Start een lokale vervoerspool en plan lestijden aansluitend op dagbesteding (leg dit bijv. vast in (lokaal) sportakkoord/instellingsbeleid).
- Reserveer structurele begeleidersuren tijdens activiteiten (financiering via Wmo/instelling/fondsen).

Vindbaarheid en communicatie

- Gebruik één herkenbaar kanaal (bijv. Uniek Sporten) voor aanbod, financiering en hulp. En integreer dit in intake/planbesprekingen in zorginstellingen.
- Zorg binnen dit kanaal voor specifieke aandacht voor mensen met een verstandelijke beperking.

Monitoring

- Partners van de Strategie ‘Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030’ zouden expliciet meer aandacht aan mensen met een verstandelijke beperking moeten besteden, zodat hun positie zichtbaar blijft en gerichte verbetering mogelijk is.


mulier
instituut

Hoofdstuk 1

Inleiding

Dit onderzoek gaat over de sport- en beweegdeelname van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking. In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, doelstelling en vraagstelling van dit onderzoek.

1.1 Achtergrond

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

Op 14 oktober 2024 hebben 56 organisaties[1], onder toeziend oog van toenmalig 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 verstandelijke beperking

De strategie is ontwikkeld omdat de sportdeelname van mensen met een beperking al jaren achterblijft. Dat geldt ook voor de wekelijkse deelname van mensen met een verstandelijke beperking.

Eerder onderzoek laat zien dat de sport onvoldoende toegankelijk is voor mensen met een (verstandelijke) beperking. Ze ervaren hierbij vaak belemmeringen, zoals te weinig (gekwalificeerde) trainers en begeleiders (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, 28 november 2024).

Met dit onderzoek brengen we de sport- en beweegdeelname[2] van **volwassenen (leeftijd vanaf 15 jaar) met een lichte (IQ tussen 50 en 75) en matige (IQ tussen 35 en 55) verstandelijke beperking** in kaart. Hiermee geven we input voor de uitvoering van de pijler 'volwassenen' van de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'.

Daarnaast halen we informatie op die aansluit bij de pijler 'randvoorwaarden'. We vragen bijvoorbeeld hoe toegankelijk vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking de sport in Nederland vinden. En of ze ervaren dat trainers/begeleiders weten wat mensen met een verstandelijke beperking nodig hebben.

1.3 Vraagstelling

De hoofdvraag in dit onderzoek is:

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

Om antwoord te geven op deze vraag, gaan we in op deelnamecijfers. Ook brengen we in kaart hoe volwassenen met een verstandelijke beperking volgens hun vertegenwoordigers deelnemen, hoeveel plezier ze daarbij ervaren, welke belemmeringen en stimulansen ze ervaren en hoe toegankelijk ze de sport in Nederland vinden. Dit hebben we gevraagd aan vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking uit het Nivel Panel Samen Leven (PSL).

[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 verstandelijke beperking, vragen wij naar zowel sporten als bewegen. We noemen dit **sportieve activiteiten** (zie hoofdstuk 3).

Leeswijzer

- In hoofdstuk 2 beschrijven we hoe we het onderzoek hebben uitgevoerd.
- In hoofdstuk 3 presenteren we de cijfers over sport- en beweegdeelname.
- In hoofdstuk 4 gaan we in op de manier waarop mensen met een verstandelijke beperking sporten en bewegen.
- In hoofdstuk 5 beschrijven we de belemmeringen en stimulansen die ze ervaren.
- In hoofdstuk 6 lichten we toe wat mensen met een verstandelijke beperking vinden van (de toegankelijkheid van) het sportaanbod in Nederland.
- In hoofdstuk 7 zetten we onze conclusies en aanbevelingen uiteen.

Hoofdstuk 2

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe we de data hebben verzameld en geanalyseerd.

2.1 Dataverzameling

Nivel Panel Samen Leven

Voor deze studie hebben we gebruikgemaakt van het Nivel Panel Samen Leven (PSL) om ervaringen van mensen met een verstandelijke beperking te verzamelen (Nivel, 2024). Dat deden we in 2008 en 2012[3] ook voor de monitor (On)beperkt sportief (Van Lindert, De Jong & Van den Dool, 2008; Von Heijden-Brinkman et al., 2013).

Vertegenwoordigers en naasten
De familieleden die de vragenlijst hebben ingevuld, noemen we **vertegenwoordigers**.

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

We gebruiken ook de term **respondenten**: daarmee bedoelen we het aantal vertegenwoordigers dat een bepaalde vraag heeft ingevuld.

Panelleden

Het Nivel Panel Samen Leven bestaat op dit moment uit 500 mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking van 15 jaar of ouder en 350 naasten.[4] In veel gevallen doen zowel de persoon met een beperking als een vertegenwoordiger mee, in andere gevallen slechts één van beiden. De panelleden wonen verspreid over heel Nederland en zijn geworven via zorginstellingen, huisartsenpraktijken, zorgboerderijen en de sneeuwbalmethode (waarbij bestaande deelnemers nieuwe leden aandragen).

Aan dit onderzoek hebben alleen de vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking deelgenomen. Dit is van belang omdat niet alle mensen met een verstandelijke beperking zelfstandig een vragenlijst kunnen invullen. Door vertegenwoordigers te bevragen, kunnen we alsnog een betrouwbaar beeld krijgen van hun ervaringen, belemmeringen en behoeften.

[4] Het PSL is vanaf 15 jaar, maar in de steekproef zitten geen deelnemers van 15, 16 of 17 jaar. De jongste deelnemers zijn 18 jaar. Daarom houden we bij de leeftijdscategorieën 18-39 jaar aan (Nivel, 2024).

Wat is een verstandelijke beperking?

- Een verstandelijke beperking is een ontwikkelingsstoornis van de hersenen die ontstaat voor het 22e levensjaar of voor de geboorte.
- Iemand met een verstandelijke beperking leert en denkt langzamer en heeft ook meer moeite met dagelijkse dingen (dit heet het *adaptieve functioneren*). De mate waarin dit zo is, verschilt per persoon.
- Het kan gaan om conceptuele, sociale en praktische vaardigheden. Denk aan: geheugen, taal, lezen en schrijven, rekenen, empathisch vermogen, omgaan met anderen, zelfverzorging, met geld omgaan en plannen. Met goede ondersteuning (thuis, school/werk, zorg) kan iemand vaak veel wel.
- Als richtlijn spreken we van een verstandelijke beperking bij een IQ onder de 70.
  - Ook mensen met een IQ tussen de 70 en 90 kunnen hierbij horen, als zij leer- en dagelijkse problemen hebben én ondersteuning nodig hebben. Deze groep zit **niet** in het Nivel Panel Samen Leven.

Bron: Van Lindert et al., 2023.

De indeling in lichte en matige verstandelijke beperking van het Nivel Panel Samen Leven is gebaseerd op de internationale definitie van de American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (Luckasson et al., 2002). Volgens deze definitie gaat het om:

- **lichte verstandelijke beperking**: een IQ tussen 50 en 75;
- **matige verstandelijke beperking:** een IQ tussen 35 en 55:
  - bij wie de beperking is ontstaan vóór het 22e levensjaar;[5] en
  - die beperkingen hebben in twee of meer vaardigheidsgebieden (zoals sociale vaardigheden, zelfzorg of schoolse vaardigheden).

Mensen met een **ernstige verstandelijke beperking** (IQ lager dan 35) vallen buiten de inclusiecriteria van het PSL, omdat zij dusdanig intensieve steun nodig hebben dat ze een andere mate van zelfstandigheid hebben. Mensen met een ernstige verstandelijke beperking en hun vertegenwoordigers zijn daarom niet vertegenwoordigd in het PSL (Zonneveld et al., 2023).

2.2 Vragenlijst

Ontwikkeling vragenlijst

De vragenlijst hebben we opgesteld in samenwerking met het Nivel. We vroegen onder andere hoe vaak mensen met een verstandelijke beperking meedoen aan sportieve activiteiten, het plezier dat zij daarin hebben, of ze iets willen veranderen en waarom ze wel of niet deelnemen.

We gebruikten zo veel mogelijk de vragen die we in de twee eerdere meetjaren (2008 en 2012) ook stelden aan het PSL (Van Lindert, De Jong & Van den Dool, 2008; Von Heijden-Brinkman et al., 2013). Die vragenlijst hebben we opgesteld op

[5] In eerdere AAIDD-edities (9e-11e) gold als bovengrens van de ontwikkelingsperiode voor het 18e levensjaar. In de 12e editie is dit aangepast naar voor het 22e levensjaar, op basis van recent onderzoek waaruit blijkt dat belangrijke hersenontwikkeling doorloopt in de vroege volwassenheid.

basis van literatuuronderzoek en is de basis voor vele vervolgonderzoeken naar de sport- en beweegdeelname van mensen met een beperking (Von Heijden-Brinkman et al., 2013). Daarnaast stelden we nieuwe 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]

De vragenlijst hebben we voorgelegd aan de programmacommissie van het Nivel die bestaat uit experts op het gebied van chronische ziektes en beperkingen. Zij gingen na of de vragenlijst begrijpelijk is en aansluit bij de leefwereld (van vertegenwoordigers) van mensen met een verstandelijke beperking. En of de vragenlijst aansluit bij eerder onderzoek.

Betrouwbaarheid vragenlijst

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

- algemene gegevens;
- het dagelijks leven en voorzieningen;
- woonomgeving en sociale contacten;
- dagactiviteiten, werk en opleiding;
- zorg en wmo-ondersteuning;
- welzijn en ervaringen in de maatschappij.
- ervaringen sinds de coronapandemie.

Dat in de vragenlijst ook andere onderwerpen aan bod kwamen, zorgt voor betrouwbaardere resultaten over de sport- en beweegdeelname. De kans is dan groter dat ook mensen die sport en bewegen niet interessant vinden, maar de andere onderwerpen wel, de vragenlijst invullen.

In vragenlijsten die alléén over sport- en beweegdeelname gaan, vinden we vaak hoge sportdeelnamecijfers. Het onderwerp spreekt vooral mensen aan die al sporten en bewegen. Mensen die niet sporten en bewegen, zijn minder geneigd een vragenlijst in te vullen als die alléén daarover gaat (Heijnen, Westerboek & Van den Dool, 2024).

Het Nivel PSL bestaat uit mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking en hun naasten, geworven via o.a. zorginstellingen. Het panel geeft een landelijk beeld, maar is geen aselecte steekproef. De resultaten weerspiegelen dus vooral de ervaringen van mensen die actief willen en kunnen meedoen aan panelonderzoek.

2.3 Respons

Vertegenwoordigers uit het PSL konden de vragenlijst invullen van 1 december 2024 tot 27 januari 2025. Ze konden dit digitaal of op papier doen. Er zijn 270 vragenlijsten verspreid, waarvan 188 vertegenwoordigers de vragenlijst

[6] Nadat we de vragenlijst hadden uitgezet, 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.

invulden. Na een controle bleken 163 vertegenwoordigers alle benodigde vragen te hebben ingevuld. In tabel 2.1 staat hoe de respons zich verhoudt tot de populatie in het panel.

Tabel 2.1
Respons op de vragenlijst
(in aantallen en procenten)

	Respondenten	
	n	%
Totaal	163	100
Man	84	53
Vrouw	79	47
15-39 jaar	49	40
40-64 jaar	80	45
65 jaar of ouder	34	15
Lichte beperking	70	60
Matige beperking	93	40

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

2.4 Analyse

Weging naar standaardpopulatie

De data hebben we geanalyseerd met SPSS. De gehele dataset is gewogen op deze sociaal-demografische kenmerken van de naasten met een verstandelijke beperking:

- geslacht;
- leeftijd;
- mate van verstandelijke beperking.

Significantie

In dit onderzoek zijn geen significante verschillen berekend. De groep respondenten is hiervoor te klein (n = 163). Bij een klein aantal deelnemers is het lastig om met voldoende zekerheid vast te stellen of een verschil echt bestaat of berust op toeval. Een significant verschil betekent dat het verschil groot genoeg is om waarschijnlijk niet door toeval te zijn ontstaan. Omdat de onderzoeksgroep daarvoor te beperkt is, worden de resultaten in dit rapport alleen beschrijvend weergegeven. Dat betekent dat we wel aangeven welke verschillen zichtbaar zijn, maar daar geen statistische conclusies aan verbinden.

Ontbrekende waarden

Niet alle respondenten hebben alle vragen ingevuld, waardoor het aantal antwoorden per vraag (n) wisselt. De totale onderzoeksgroep bestaat uit 163

respondenten, maar bij sommige vragen is de n lager doordat enkele personen geen antwoord gaven. We hebben deze respondenten niet uit de analyse verwijderd, zodat de onderzoeksgroep zo groot mogelijk bleef en een vollediger beeld geeft van de resultaten.

2.5 Respondenten

Sociaal-demografische kenmerken

In tabel 2.2 staat hoe vaak sociaal-demografische kenmerken voorkomen binnen de steekproef. 15 procent van de naasten is 65 jaar of ouder. De groepen van 18-39 jaar (40%) en van 40-64 jaar (45%) zijn min of meer even groot.

Tabel 2.2
Demografische gegevens naasten met een lichte of matige verstandelijke beperking
(in procenten, n=163)

Kenmerk	Percentage
Geslacht	
Man	53
Vrouw	47
Leeftijdsgroepen	
18-39 jaar*	40
40-64 jaar	45
65 jaar of ouder	15
*Mate van beperking***	
Licht	60
Matig	40
*Woonsituatie****	
Alleen of met partner en/of kinderen	45
Met andere mensen met verstandelijke beperking samen	47
Bij familie	5
Anders	3

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

* Het PSL is vanaf 15 jaar, maar aan deze peiling hebben geen deelnemers van 15-17 jaar meegedaan. Daarom spreken we hier toch vanaf 18 jaar.

** Voor zestien respondenten niet bekend.

*** Voor één respondent niet bekend.

Mate van verstandelijke beperking

Bij de analyse hebben we gekeken of de resultaten van respondenten verschillen op basis van de ernst van de verstandelijke beperking van hun naaste. We presenteren de resultaten hiervan in de figuren en benoemen ze in de tekst.

De vergelijking van geslacht of leeftijdsgroepen beschrijven we, wanneer van toepassing, in de tekst, met verwijzing naar de bijlage.


mulier
instituut

Hoofdstuk 3

Sport- en beweeggedrag

In dit hoofdstuk laten we zien welke sportieve activiteiten mensen met een verstandelijke beperking ondernemen. We gaan onder andere in op hoe vaak zij dit doen, hoeveel plezier ze eraan beleven en in welke vorm ze deelnemen.

3.1 Deelname aan sportieve activiteiten

We vroegen vertegenwoordigers van naasten met een verstandelijke beperking welke sportieve activiteiten hun naaste de afgelopen twaalf maanden beoefende. In de vragenlijst konden ze maximaal drie activiteiten opgeven. In tabel 3.1 staan de vijf meest genoemde sportieve activiteiten. De volledige lijst met beoefende activiteiten staat in tabel B1.1 in bijlage 1.

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.[7]

Tabel 3.1
Meest beoefende sportieve activiteiten door naasten met een verstandelijke beperking in de afgelopen twaalf maanden, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking (meerdere antwoorden mogelijk)
(in procenten)

	Totaal (n=155)	Lichte beperking (n=67)	Matige beperking (n=88)
Wandelsport	27	22	33
Zwemmen	22	14	33
Fitness/conditietraining	22	22	21
Fietsen	19	18	20
Dansen/ballet	8	5	12
Paardensport	8	7	9
Geen	25	26	23

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

[7] In 2012 werd in de vragenlijst eerst gevraagd naar beweegactiviteiten (zoals lopen, fietsen en tuinieren) en daarna naar sportieve activiteiten. Van de respondenten gaf 72 procent aan in de afgelopen twaalf maanden te hebben gesport; 47 procent daarvan deed dit wekelijks (Von Heijden-Brinkman et al., 2013).

Deelname aan sportieve activiteiten

Drie kwart van de naasten (75%) heeft in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten gedaan. De overige 25 procent heeft dat volgens hun vertegenwoordiger niet gedaan (tabel 3.1). Dit komt ongeveer overeen met de resultaten uit 2013: toen deed 72 procent ten minste één sportieve activiteit (Von Heijden-Brinkman et al., 2013).

Twee derde van de 25 procent die géén sportieve activiteiten beoefende in de afgelopen twaalf maanden (63%), deed dat eerder wel, maar is ermee gestopt (niet in figuur). 21 procent van hen deed nooit aan sport. Dit komt overeen met 5 procent van de hele groep naasten met een verstandelijke beperking.

3.2 Type sportieve activiteiten

De populairste sportieve activiteiten onder mensen met een verstandelijke beperking zijn wandelen (27%), zwemmen (22%), fitness/conditietraining (22%), fietsen (19%), paardensport (8%) en dansen/ballet (8%, tabel 3.1). Wandelen, zwemmen en dansen komen vaker voor bij mensen met een matige verstandelijke beperking dan bij mensen met een lichte verstandelijke beperking.

Begeleiding en zelfstandigheid bij sportieve activiteiten

Mensen met een matige verstandelijke beperking hebben vaak meer sturing nodig bij het begrijpen van instructies, plannen en omgaan met tempo of prikkels. Activiteiten met duidelijke, herhaalbare bewegingen en een vaste structuur – zoals wandelen, zwemmen of begeleid dansen – sluiten daar goed op aan. Activiteiten als fietsen in het verkeer of zelfstandig fitnessen vragen meer zelfstandigheid en regie. Mensen met een lichte verstandelijke beperking verschillen in de mate van zelfstandigheid en begeleiding die zij nodig hebben, bijvoorbeeld bij het kiezen van een sport, motivatie of vervoer (Haarmann, Voss & Boeije, 2019).

3.3 Frequentie sportieve activiteiten

We hebben de vertegenwoordigers van naasten met een verstandelijke beperking gevraagd hoe vaak hun naaste de sportieve activiteiten doet. Het gaat hierbij om alle sportieve activiteiten bij elkaar. Volgens hen doet twee derde van de naasten met een verstandelijke beperking (64%) wekelijks aan sportieve activiteiten (figuur 3.1). Bij zestien personen was de ernst van de beperking onbekend. Deze groep hebben we niet meegenomen in de uitsplitsing naar ernst (wegingsfactor 0) en beïnvloedt de percentages per ernst in figuur 3.1 niet. Het totaalcijfer (64%) is gebaseerd op de gewogen resultaten.

Tussen naasten met een lichte en matige verstandelijke beperking lijkt geen verschil te zijn. Uitsplitsingen naar geslacht, leeftijd en woonsituatie staan in tabel B2.1 in bijlage 2.

Wekelijkse sportdeelname mensen met een verstandelijke beperking
Het Play Unified-onderzoek is de monitor naar het programma Play Unified van Special Olympics Nederland. Het onderzoek monitorde sportdeelname van mensen met een verstandelijke beperking en ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking via vragenlijsten onder vertegenwoordigers, sportverenigingen en sportbonden. Het programma wil sporters met en zonder verstandelijke beperking bij elkaar brengen, met de nadruk op jongeren (12–25 jaar).

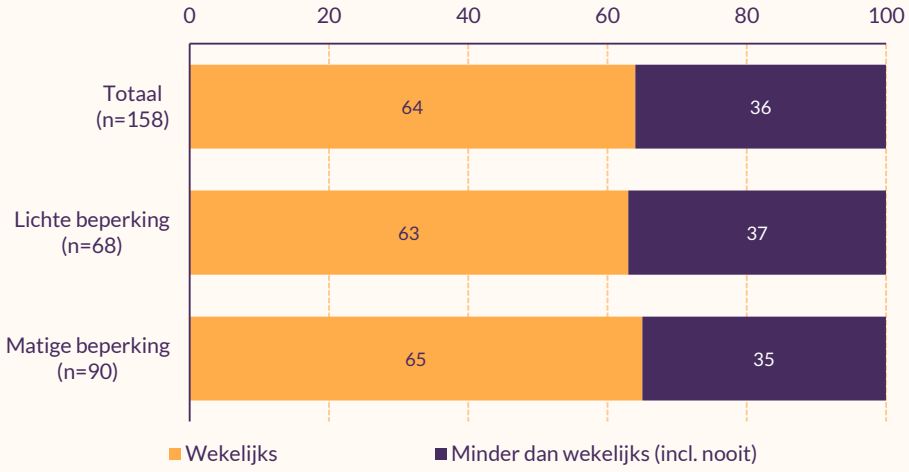
De Play Unified-doelgroep omvat naast mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking ook mensen die zwakbegaafd zijn (IQ 75–85, 4 jaar en ouder), terwijl het PSL zich richt op mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking zonder zwakbegaafdheid (IQ tussen 35-85, 15 jaar en ouder). Daardoor zijn cijfers tussen beide rapporten niet een-op-een vergelijkbaar.

In de laatste meting (Gómez Berns, Hoogendijk & Van Lindert, 2025) sport een derde van de naasten met een verstandelijke beperking wekelijks (33%). Dit komt overeen met de metingen uit 2020 en 2018.

Ter vergelijking: in 2024 sportte 56 procent van de Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder) wekelijks (RIVM, 2024). Hoewel de meetwijze in het Play Unified-onderzoek afwijkt van die van het RIVM, duidt dit op een (fors) lagere wekelijkse sportdeelname onder mensen met een verstandelijke beperking.

De wekelijkse deelname aan sportieve activiteiten door naasten verschilt nauwelijks tussen de groepen lichte en matige verstandelijke beperking en het totaal, zie figuur 3.1.

Figuur 3.1
Wekelijkse deelname aan sportieve activiteiten door naasten met een verstandelijke beperking, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking
(in procenten)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

3.4 Deelname aan sportactiviteiten

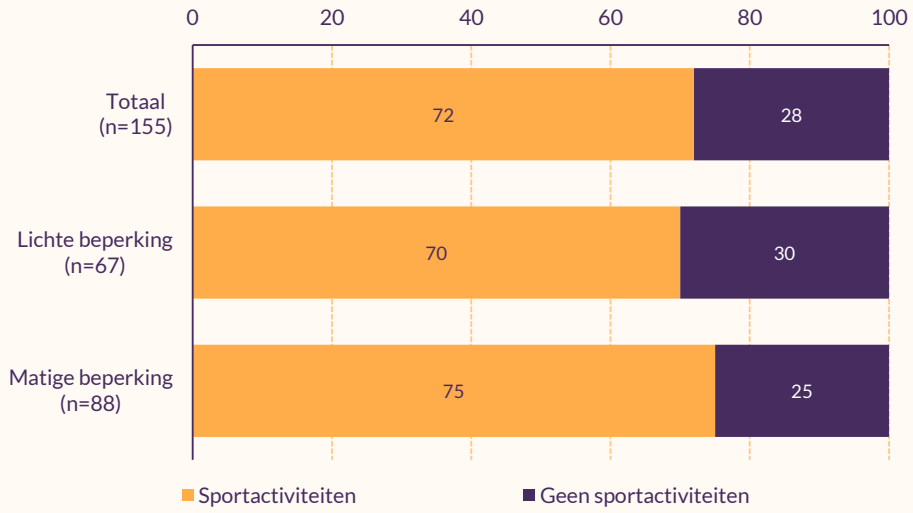
We hebben in de analyse van de data ook de deelname aan alléén sportactiviteiten berekend.

Definitie 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 berekend hoeveel mensen met een verstandelijke beperking in de afgelopen 12 maanden hebben **gesport**. Dat zijn alle sportieve activiteiten, **exclusief**:

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

Bijna drie op de tien naasten met een verstandelijke beperking (28%) beoefenen volgens vertegenwoordigers geen sportactiviteiten (figuur 3.2). Dit percentage ligt iets hoger bij naasten met een lichte verstandelijke beperking (30%) en iets lager bij naasten met een matige verstandelijke beperking (25%). Uitsplitsingen naar geslacht, leeftijd en woonsituatie staan in bijlage 2: tabel B2.2.

Figuur 3.2
Aandeel naasten met een verstandelijke beperking dat in de afgelopen twaalf maanden sportactiviteiten heeft beoefend, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking
(in procenten)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

3.5 Wijze van sportbeoefening

Sportverband

Bij naasten met een verstandelijke beperking die in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten (sporten én bewegen) hebben gedaan, hebben we aan de vertegenwoordiger gevraagd op welke manier ze dat deden.

Een derde van de naasten (33%) doet de sportieve activiteiten bij de woon-/zorginstelling waar diegene woont (**figuur 3.4).** Dit lijkt vaker te gelden voor mensen met een matige verstandelijke beperking (45%; zij wonen relatief vaak in een zorginstelling) dan voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (25%).

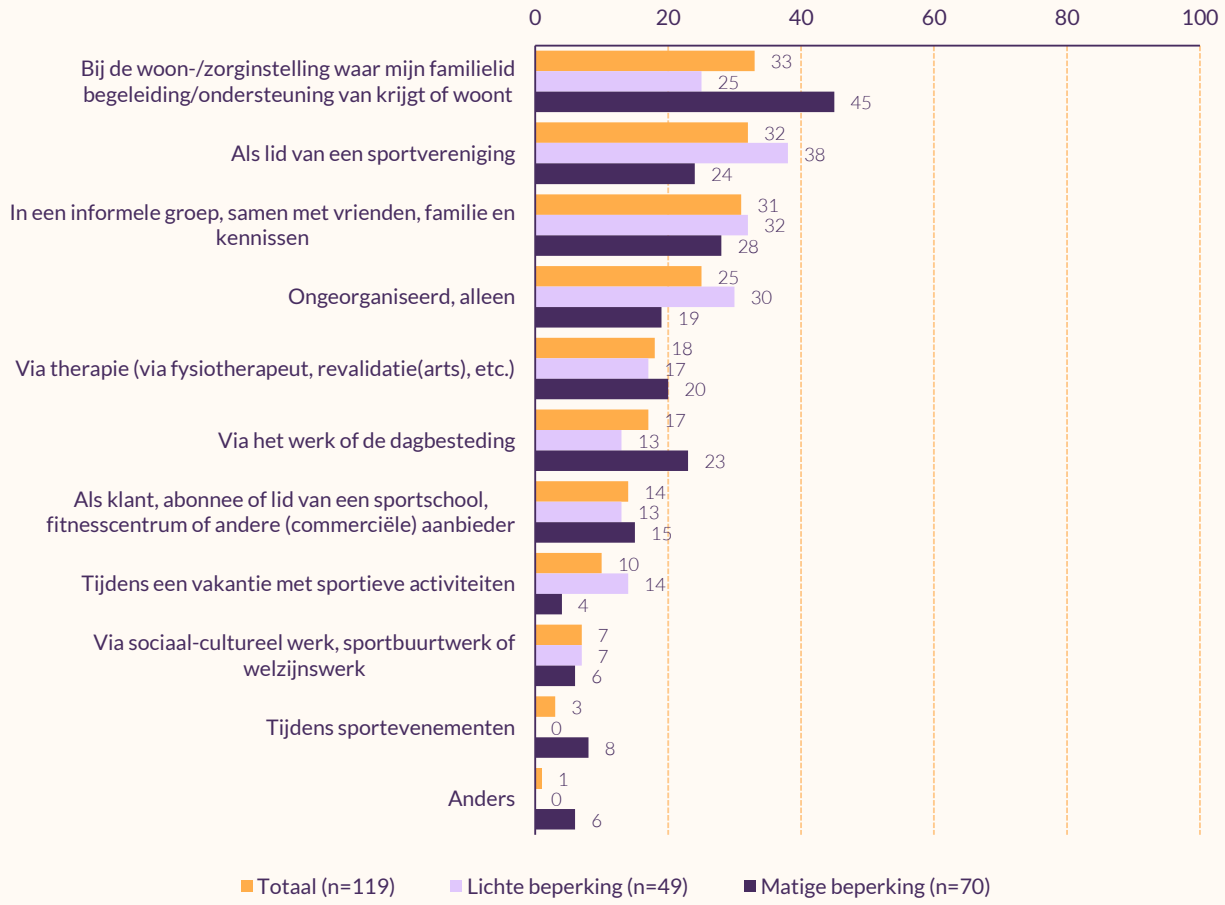
Eén op de drie naasten doet de sportieve activiteiten in een informele groep (31%), bijvoorbeeld met vrienden of familie. Een kwart sport ongeorganiseerd (25%). Daarmee bedoelen we niet via een vereniging of vaste aanbieder. Dat kan alleen of samen (bijv. met een ouder of begeleider), maar zonder training of les. Voorbeelden zijn zelfstandig wandelen of fietsen in de buurt.

Bijna een derde van de naasten die sportieve activiteiten doet is lid van een sportvereniging (32%), en 14 procent is abonnee van een ondernemende sportaanbieder (bijv. een fitnessclub).

Figuur 3.3

Waar de naasten met een verstandelijke beperking de sportieve activiteiten beoefenen, naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk; basis: naasten die aan sportieve activiteiten deelnemen)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel

Sportgenoten

De naasten met een verstandelijke beperking doen hun sportieve activiteiten volgens hun vertegenwoordiger regelmatig samen met mensen met dezelfde beperking (36%, niet in figuur), mensen zonder beperking (35%), mensen met verschillende typen beperkingen (35%) of alleen of met een-op-een-begeleiding (30%).

Twee op de vijf naasten met een lichte verstandelijke beperking doen sportieve activiteiten samen met mensen zonder beperking (39%). Dit geldt voor bijna drie op de tien naasten met een matige verstandelijke beperking (28%).

Deelname aan trainingen, cursussen en wedstrijden

Een op de drie vertegenwoordigers (33%) geeft aan dat hun naaste die aan sportieve activiteiten doet trainingen, cursussen of lessen volgt. Maar slechts een

klein deel doet ook aan wedstrijden. Degenen die dat wel doen, doen dat voornamelijk door deel te nemen aan wedstrijden of toernooien in de regio (10%), of onderlinge wedstrijden binnen de club (13%). 4 procent doet mee aan landelijke wedstrijden en toernooien en 2 procent aan internationale.

3.6 Lidmaatschap

Ongeveer een op de drie sportief actieve naasten met een verstandelijke beperking (32%; figuur 3.4) is lid van een sportaanbieder, zoals een sportvereniging of fitnesscentrum.

Naasten met een verstandelijke beperking die lid zijn bij een sportvereniging, zijn vooral actief bij een reguliere sportvereniging (64%, niet in figuur). Binnen deze reguliere sportvereniging kunnen zij sportief actief zijn in een speciale groep of speciaal trainingsuur voor mensen met een beperking. Ongeveer één op de drie (36%, niet in figuur) is (ook) lid bij een sportvereniging specifiek voor mensen met een beperking.

3.7 Vervoer en reistijd

Vervoer naar de sportieve activiteiten

Een derde van de naasten gaat met de fiets of handbike naar de sportieve activiteiten toe (figuur 3.5). Bij naasten met een lichte verstandelijke beperking is dit aandeel groter (40%) dan bij naasten met een matige verstandelijke beperking (20%).

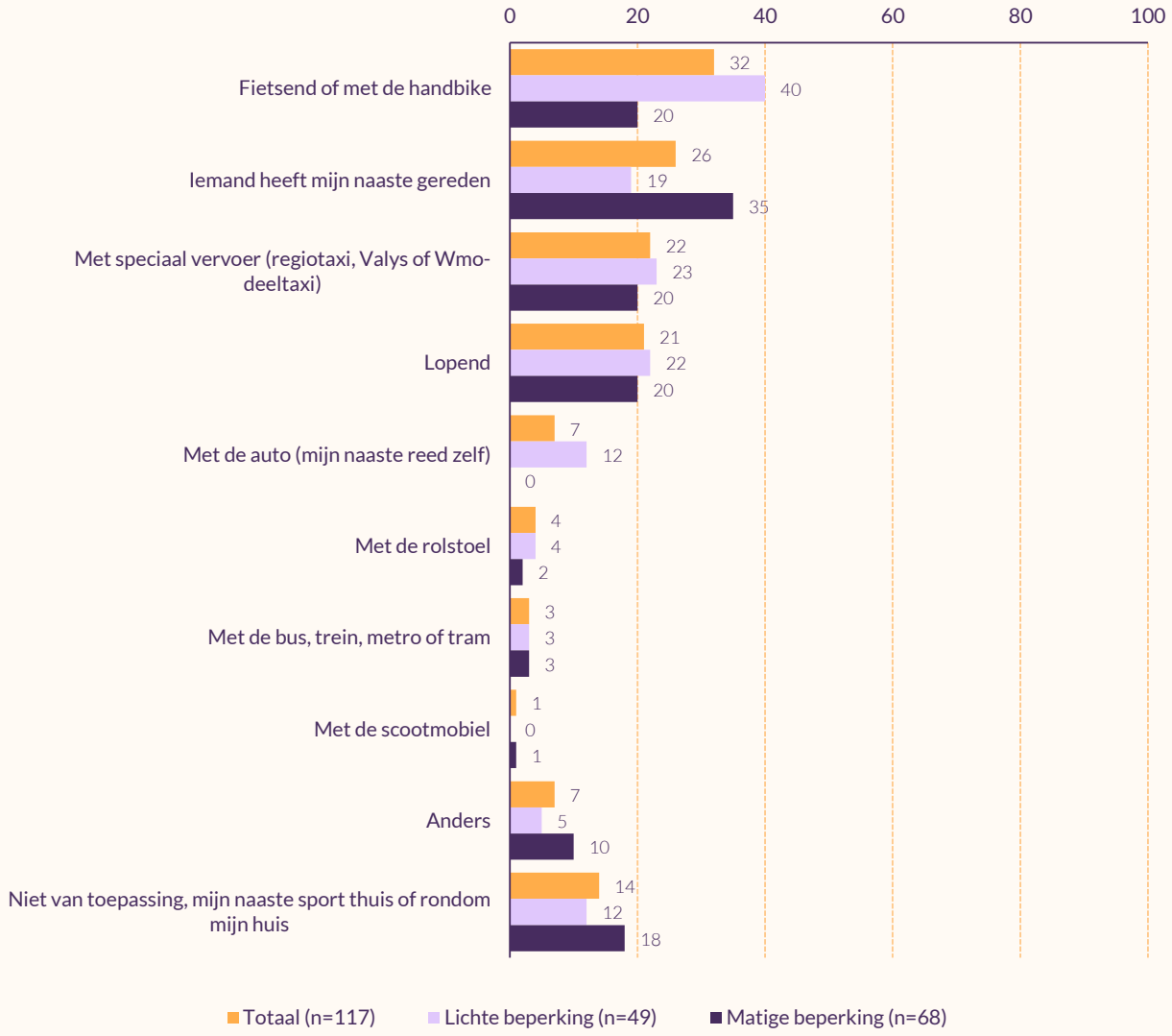
Een kwart van de naasten (26%) wordt naar de sportieve activiteiten gebracht. Dit gebeurt vaker bij de naasten met een matige verstandelijke beperking (35%) dan bij de naasten met een lichte verstandelijke beperking (19%).

Slechts een klein deel van de naasten (7%) rijdt zelf met de auto naar de sport- of beweegactiviteit. Dit zijn alleen naasten met een lichte verstandelijke beperking.

Figuur 3.4

Vervoer van naasten met een verstandelijke beperking naar de sportieve activiteiten, uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk; basis: naasten die aan sportieve activiteiten deelnemen)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

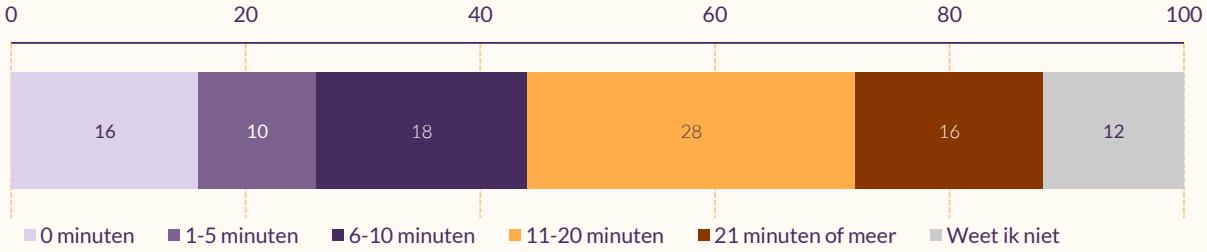
Reistijd naar de sportieve activiteiten

De sportieve activiteiten waren vaak redelijk in de buurt. Bij vier op de tien was de reistijd niet langer dan 10 minuten en bij een kwart van de naasten (28%) bedroeg de reistijd 11-20 minuten (figuur 3.6). 16 procent reisde meer dan 20 minuten.

Figuur 3.5

Reistijd van naasten met een verstandelijke beperking naar de sportieve activiteiten

(in procenten, n=114; basis: naasten die aan sportieve activiteiten deelnemen)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

3.8 Hulpmiddelen

Soorten hulpmiddelen

Hulpmiddelen worden voornamelijk gebruikt door mensen met een motorische beperking. Mensen met een verstandelijke beperking hebben soms ook een motorische beperking. 36 procent van de naasten gebruikt vanwege hun beperking dagelijks een hulpmiddel (niet in figuur). Het merendeel hiervan betreft mobiliteitshulpmiddelen, zoals een prothese, orthese, rollator, wandelstok of rolstoel.

(Sport)hulpmiddelen en aanpassingen bij sportieve activiteiten

5 procent van alle de naasten gebruikt volgens een vertegenwoordiger (ook) een sporthulpmiddel (bijv. een sportrolstoel, handbike of prothese) om sportieve activiteiten te kunnen doen (tabel 3.2).

35 procent van alle naasten heeft geen hulpmiddel of aanpassingen nodig bij het beoefenen van sportieve activiteiten (tabel 3.2). Dit geldt voor 41 procent van alle naasten met een lichte beperking en 26 procent van alle naasten met een matige beperking. Over de hele groep zien we dat bijna één op de vijf (19%) geen sportieve activiteiten wil doen en daarom geen hulpmiddel of aanpassingen nodig heeft.

Een kwart van alle naasten (28%) heeft volgens vertegenwoordigers extra hulp of persoonlijke begeleiding nodig. Een kwart van de naasten met een matige beperking heeft iemand nodig die ze de weg wijst.

Tabel 3.2

Hulpmiddelen en aanpassingen die naasten met een verstandelijke beperking nodig hebben om sportieve activiteiten te kunnen doen, in totaal en uitgesplitst naar ernst beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=161)	Lichte beperking (n=70)	Matige beperking (n=91)
Extra of persoonlijke begeleiding	28	26	32
Iemand die de weg wijst	15	8	26
Aangepaste groepsgrootte	12	9	17
Aangepaste spelregels	10	8	14
Een prikkelarme ruimte	6	5	6
Sporthulpmiddel (bijv. een sportrolstoel, sportprothese of handbike)	5	6	2
Aangepaste veldgrootte	5	2	9
Aangepast sport- of spelmateriaal	4	4	5
Aangepaste accommodatie/kantine/kleed- of toiletruimte	3	1	5
Een tillift	2	1	4
AED of andere medische apparaten	1	0	1
Een tolk (gebarentaal) of handsignalen	0	0	1
Licht- of geluidsignalen	0	0	1
Anders	4	5	4
Weet ik niet	3	3	4
Mijn naaste heeft geen hulpmiddelen of aanpassingen nodig om sportieve activiteiten te doen	35	41	26
Geen, want mijn naaste wil geen sportieve activiteiten doen	19	17	22

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Hoofdstuk 4

Stimulansen en belemmeringen

In dit hoofdstuk lichten we toe hoeveel plezier mensen met een verstandelijke 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 verstandelijke beperking ervaren bij sportieve activiteiten.

4.1 Plezier in sportieve activiteiten

Bij naasten met een verstandelijke beperking die één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan in de afgelopen twaalf maanden, hebben we aan de vertegenwoordigers gevraagd hoeveel plezier hun naasten daarin hebben.

Volgens de vertegenwoordigers beleven hun naasten met een verstandelijke beperking veel plezier aan het sporten en bewegen. Gemiddeld geven zij het cijfer 8,0 op een schaal van 1 (helemaal geen plezier) tot 10 (maximaal plezier).

Bij de naasten die niet wekelijks sporten en bewegen, ligt dit cijfer met een 7,5 iets lager dan voor degene die wekelijks sporten (8,1). Voor naasten die lid zijn van een sportvereniging, geven vertegenwoordigers gemiddeld het hoogste cijfer voor plezier: een 8,9.

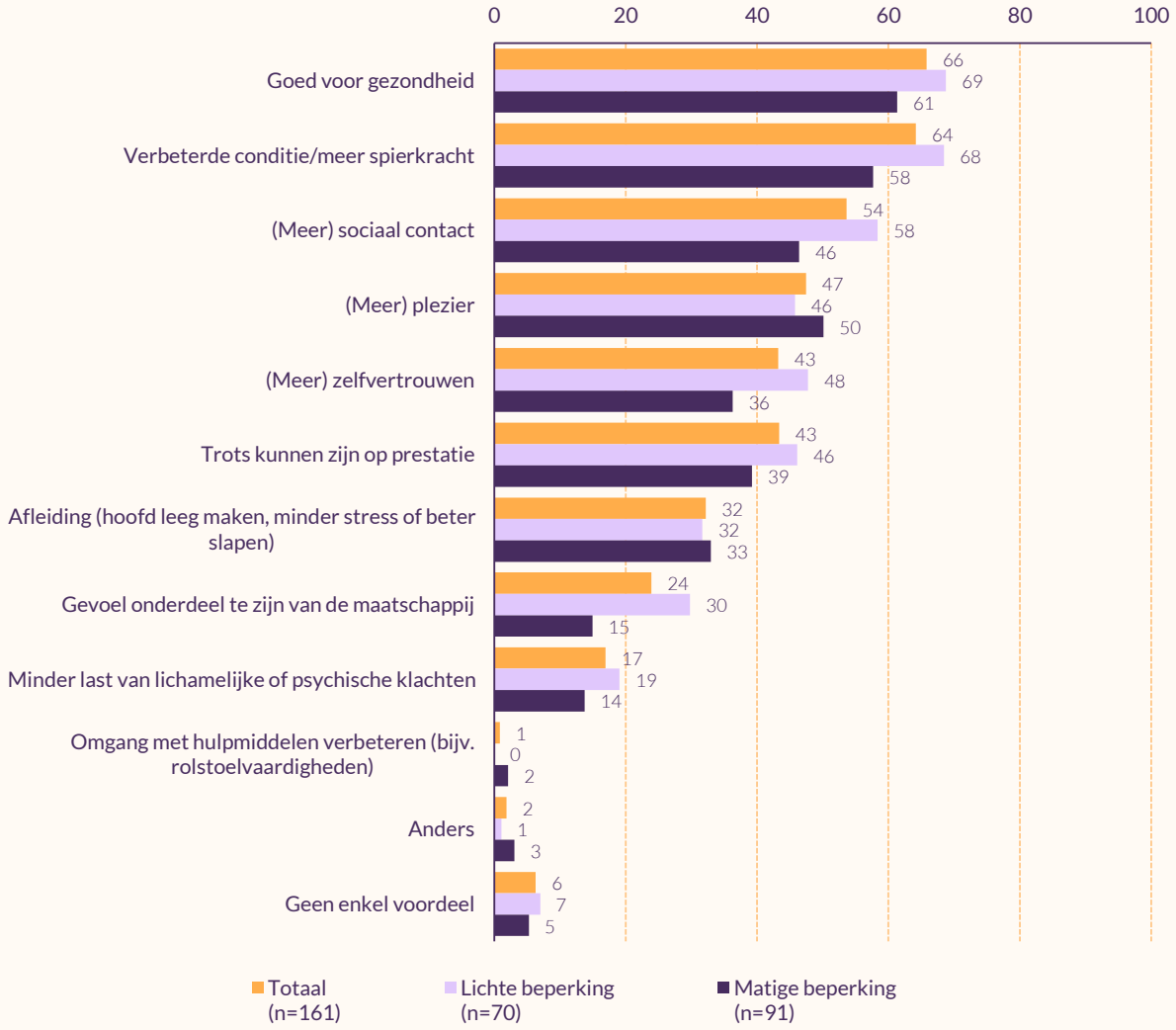
4.2 Voordelen

Deelnemen aan sportieve activiteiten levert volgens vertegenwoordigers belangrijke voordelen op voor hun naaste met een verstandelijke beperking (zie figuur 4.1).

Figuur 4.1

Voordelen van deelname aan sportieve activiteiten voor naasten met een verstandelijke beperking, in totaal en uitgesplitst naar ernst van de beperking

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Het vaakst noemen vertegenwoordigers dat het goed is voor de gezondheid van hun naaste (66%) en dat het zorgt voor een betere conditie en meer spierkracht (64%). Ook sociaal contact noemen ze veel: 54 procent geeft aan dat sport of bewegen helpt om contact met anderen te krijgen of te versterken. Verder noemen vertegenwoordigers voordelen als plezier beleven aan de activiteit (47%), meer zelfvertrouwen (43%) en trots kunnen zijn op een prestatie (43%).

Vertegenwoordigers erkennen dus dat sport en bewegen niet alleen fysiek, maar ook sociaal en emotioneel veel kan opleveren voor mensen met een verstandelijke beperking.

4.3 Wensen

We hebben alle vertegenwoordigers gevraagd of zij denken dat hun naaste iets wil veranderen aan hun deelname aan sportieve activiteiten. Ongeacht de mate van beperking wil een grote meerderheid (71%) volgens hun directe vertegenwoordiger niks veranderen aan het sporten en bewegen (tabel 4.1).

Tabel 4.1
Wens om deelname aan sportieve activiteiten te veranderen volgens vertegenwoordigers van naasten met een verstandelijke beperking, in totaal en uitgesplitst naar ernst van de beperking
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=156)	Lichte beperking (n=68)	Matige beperking (n=88)
Mijn naaste…			
wil beginnen met sportieve activiteiten	9	9	8
wil een andere sportieve activiteit (erbij) doen	8	8	8
wil de huidige sportieve activiteit(en) vaker doen	6	7	5
denkt erover om te stoppen of minder vaak sportieve activiteiten te doen	1	2	0
wil niks veranderen	71	71	70
weet het niet	10	7	14

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

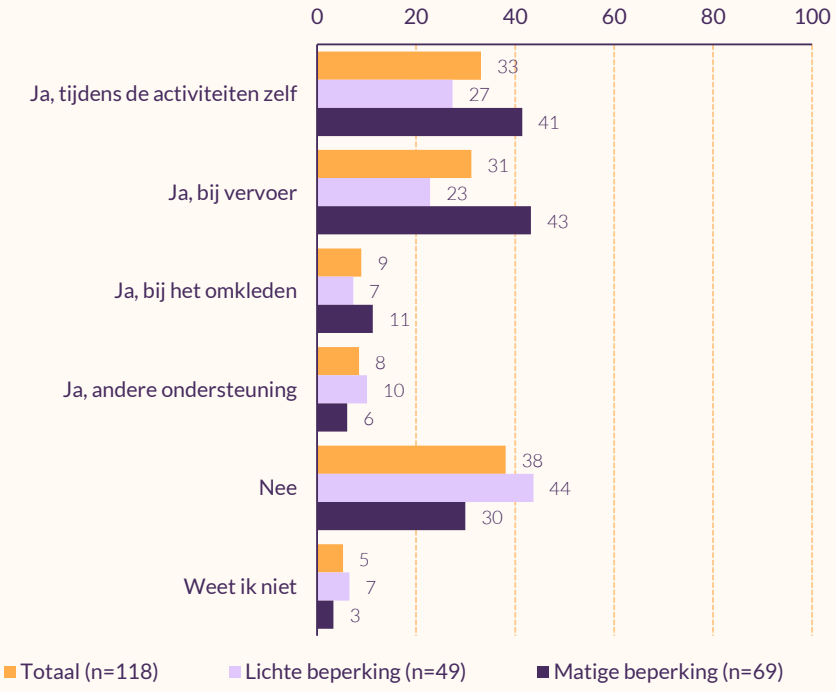
Een klein deel (6%) wil de sportieve activiteit die zij al doen, graag vaker doen. Bijna één op de tien wil beginnen met een sportieve activiteit of een andere sportieve activiteit (erbij) gaan doen. We zien weinig verschillen tussen de wensen van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking.

Ondersteuning bij sportieve activiteiten

Vier op de tien naasten hebben geen hulp nodig bij het sporten of bewegen (figuur 4.2). De overige naasten hebben vooral hulp nodig bij de activiteit zelf (33%) of bij het vervoer (31%). In mindere mate hebben zij hulp bij het omkleden (9%) of andere vormen van hulp nodig (8%), zoals sociale ondersteuning of toezicht vanwege de aard van de beperking.

Naasten met een matige beperking hebben over het algemeen vaker hulp nodig. Dit is met name terug te zien bij hulp tijdens de activiteit zelf (41%) en bij vervoer (42%).

Figuur 4.2
Benodigde hulp voor naasten met een verstandelijke beperking bij het beoefenen van sportieve activiteiten
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk; basis: naasten die aan sportieve activiteiten deelnemen)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

De naasten die hulp nodig hebben bij het beoefenen van sportieve activiteiten, krijgen deze hulp vooral van de begeleiders of leiding (54%, niet in figuur), bijvoorbeeld van een zorginstelling of thuiszorg. Daarnaast krijgen veel naasten hulp van ouders (34%), een trainer of coach (34%) of vrijwilligers (29%).

4.4 Stimulansen

Rol van de sociale omgeving

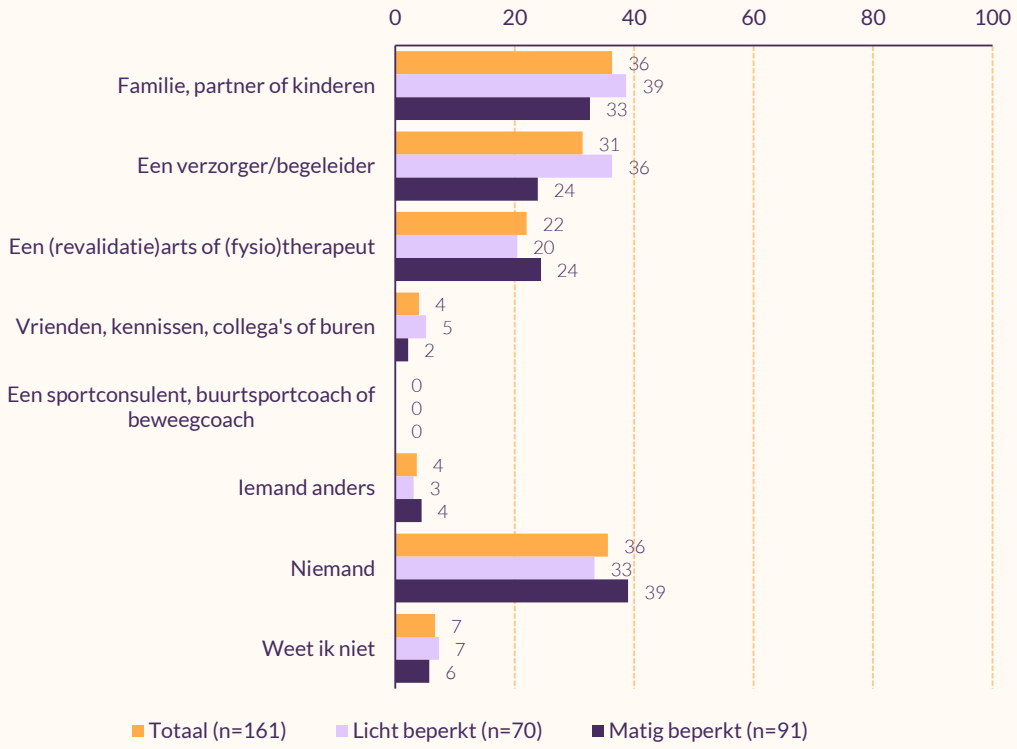
Naasten met een verstandelijke beperking krijgen, volgens hun vertegenwoordigers, sportieve activiteiten vaak aangeraden door mensen in hun directe omgeving. Zoals familie, een partner, kinderen, een verzorger/begeleider of een arts of therapeut (zie figuur 4.3).

Het vaakst gebeurde dit door een familielid, partner of kinderen (36%) of door een verzorger of begeleider (31%). Ook professionals, zoals een (revalidatie)arts of (fysio)therapeut, spelen hierin een rol (22%). Opvallend is dat bij 36 procent van de deelnemers niemand sport of bewegen actief heeft aangeraden. Vrienden, kennissen, collega's of buren zijn nauwelijks een bron van advies (4%).

Een sportconsulent, buurtsportcoach of beweegcoach noemt zelfs geen enkele vertegenwoordiger. Mogelijke verklaringen zijn dat vertegenwoordigers deze professionals niet kennen of ze in de praktijk weinig tegenkomen. Daarnaast hebben deze functies vaak vooral een uitvoerende rol (activiteiten organiseren en begeleiden) en soms minder een adviserende rol richting individuele sporters. Daardoor zouden zij minder snel als 'adviseur' herkend kunnen worden. Dit is anders voor buurtsportcoaches die aangepast sporten in hun pakket hebben en vaker één-op-één begeleiding doen.

We zien amper verschil in de resultaten tussen naasten met een lichte of matige verstandelijke beperking.

Figuur 4.3
Personen die naasten met een verstandelijke beperking hebben geadviseerd om sportieve activiteiten te doen, in totaal en uitgesplitst naar ernst van de beperking
(procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



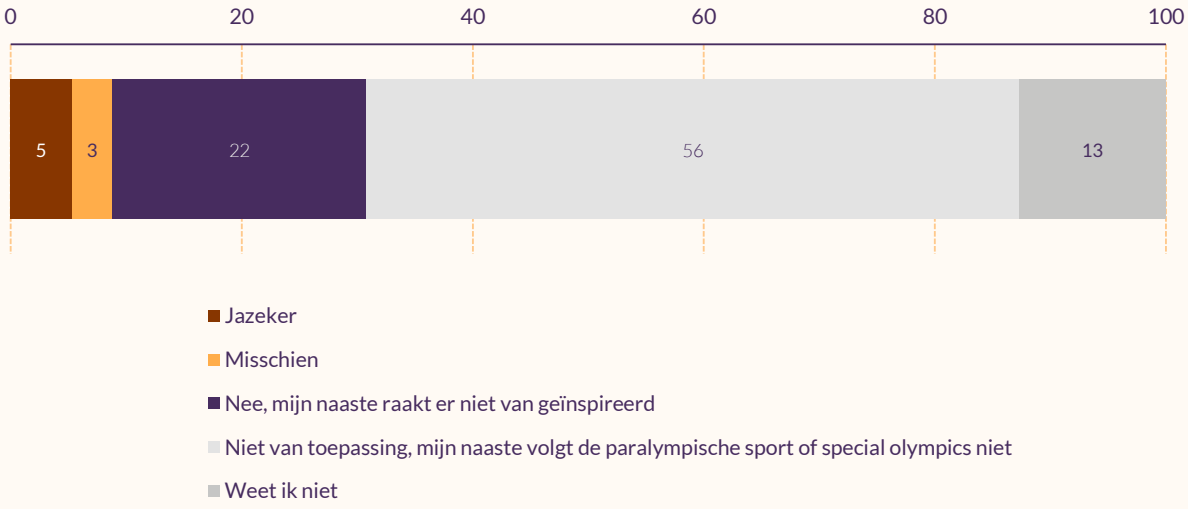
Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Deze resultaten laten zien dat familieleden en zorgprofessionals een belangrijke stimulans kunnen zijn voor sportdeelname, terwijl het bredere sociale netwerk hierbij minder betrokken lijkt.

Inspiratie bekende sporters

We hebben de vertegenwoordigers gevraagd of hun naaste door paralympische topsporters of sporters van de Special Olympics is geïnspireerd om zelf sportieve activiteiten te doen. Slechts voor een klein deel (5%) geldt dat volgens hun vertegenwoordigers (zie figuur 4.4).

Figuur 4.4
Aandeel naasten met een verstandelijke beperking dat (ooit) door paralympische topsporters is geïnspireerd om zelf sportieve activiteiten te doen
(in procenten, n=155)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Het grootste deel (56%) volgt de paralympische sport of Special Olympics niet of raakt hierdoor niet geïnspireerd (22%). Voor 17 procent van de vertegenwoordigers is dit niet duidelijk.

4.5 Belemmeringen

Belemmeringen bij sportieve activiteiten

Hoewel de meerderheid van de naasten (wekelijks) sportieve activiteiten doet, ervaren zij hierbij verschillende belemmeringen of knelpunten. Naasten die zijn gestopt met sporten, ervaren vaak belemmeringen om weer te gaan sporten. Dit kunnen persoonlijke belemmeringen of belemmeringen in de omgeving zijn.

Een derde van de sportende naasten (33%, niet in figuur) ervaart volgens hun vertegenwoordigers geen belemmeringen, in de omgeving of persoonlijk, bij het ondernemen van sportieve activiteiten.

Alle niet-sportende naasten ervaren volgens hun vertegenwoordigers persoonlijke belemmeringen en/of belemmeringen in de omgeving. De groep niet-sporters is klein, dus bevindingen over deze groep moeten we voorzichtig interpreteren.

Verschillende vragen voor sporters en niet-sporters

Binnen deze belemmeringen beschrijven we geen totale aantallen over sporters en niet-sporters, omdat we deze twee groepen verschillende vragen hebben gesteld. Vertegenwoordigers van sporters kregen de vraag welke belemmeringen hun naasten ervaren bij het beoefenen van sportieve activiteiten. Vertegenwoordigers van niet-sporters vroegen we naar belemmeringen om (weer) te gaan sporten. Daardoor zijn de groepen niet bij elkaar op te tellen.

Persoonlijke belemmeringen

Bijna de helft van de naasten die sportieve activiteiten beoefenen, ervaart daarbij persoonlijke belemmeringen (45%, tabel 4.2). Vrijwel alle naasten die géén sportieve activiteiten beoefenen, doen dit (mede) vanwege persoonlijke belemmeringen niet (meer).

De beperking of gezondheid is de op een na meest genoemde belemmering, vooral door vertegenwoordigers van niet-sportende naasten (39%). Ook dat hun naaste sportieve activiteiten niet leuk vindt of er niet goed in is, zijn vaak genoemde persoonlijke redenen.

Tabel 4.2
Persoonlijke belemmeringen bij het beoefenen van sportieve activiteiten (sporters) en om (weer) sportieve activiteiten te beoefenen (niet-sporters)
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Sporters (n=118)	Niet-sporters (n=34)
Mijn naaste is niet goed in sportieve activiteiten	19	14
Mijn naaste kan niet (meer/altijd) deelnemen vanwege diens beperking/gezondheid	17	39
Mijn naaste heeft er (te) weinig energie voor/last van vermoeidheid	11	18
Mijn naaste ervaart (te veel) prikkels tijdens sportieve activiteiten	11	11
Mijn naaste vindt sportieve activiteiten niet leuk	9	23
Mijn naaste weet niet welke sportieve activiteiten die (nog meer) kan doen	6	7
Mijn naaste heeft in het verleden nare ervaringen gehad met sportieve activiteiten	3	7
Mijn naaste kan moeilijk of niet sporten in een slechte periode	3	4
Mijn naaste is (te) druk met andere activiteiten	2	12
Mijn naaste heeft/is bang voor blessures	1	2
Mijn naaste heeft/is bang voor pijn bij sportieve activiteiten	0	5
Mijn naaste heeft er geen behoefte aan	n.v.t.	42
Geen persoonlijke redenen	55	5
Weet ik niet	6	0

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

We vroegen vertegenwoordigers hun antwoorden toe te lichten. Eén vertegenwoordiger geeft bijvoorbeeld aan: ***'Mijn naaste heeft last van wisselend humeur. Soms wil ze wel, soms wil ze niet.'*** En een ander zegt: ***'Hij vindt het moeilijk aan te geven als hij iets niet wil, dan blokkeert hij. Waardoor plezier in sporten minder wordt.'***

Belemmeringen in de omgeving

Ongeveer de helft van de naasten, 40 procent van de sporters en 48 procent van de niet-sporters (tabel 4.3) ervaart volgens de vertegenwoordiger belemmeringen in de omgeving bij het beoefenen van sportieve activiteiten of om (weer) sportieve activiteiten te beoefenen.

Met name een gebrek aan sportieve activiteiten bij de zorginstelling (33%) en een gebrek aan andere mensen om mee te sporten (20%) zijn belemmeringen voor niet-sportende naasten. Uitdagingen rondom vervoer (12%) en beperkte mogelijkheden in de buurt (12%) noemen vertegenwoordigers van sportende naasten het vaakst.

Tabel 4.3

Belemmeringen in de omgeving bij het beoefenen van sportieve activiteiten (sporters) en om (weer) sportieve activiteiten te beoefenen (niet-sporters)

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Sporters (n=118)	Niet-sporters (n=27)
Het is moeilijk om er te komen (vervoer)	12	12
Er zijn (te) weinig mogelijkheden in de buurt	12	9
Mijn naaste kent geen/te weinig andere mensen om samen sportieve activiteiten mee te doen	9	20
De instelling waar mijn naaste verblijft, organiseert geen sportieve activiteiten	9	33
Er is te weinig (deskundige) begeleiding bij de activiteiten	9	11
Mijn naaste heeft angst voor de reacties van anderen	8	14
De activiteiten zijn niet (voldoende) aangepast	7	12
Deelnemen aan sportieve activiteiten is (te) duur	7	9
Het is moeilijk om genoeg mensen voor een team/training bij elkaar te krijgen	5	3
Mijn naaste krijgt/heeft onvoldoende hulp van de omgeving om deel te nemen	3	15
De accommodatie is niet (voldoende) toegankelijk/aangepast	3	3
Het tijdstip van de sportieve activiteiten komt niet goed uit	2	8
Bij sportieve activiteiten gaat het (te) vaak om winnen en competitie	2	6
Mijn naaste voelt zich niet welkom bij de sportaanbieder of tussen de andere deelnemers	2	3
Communicatie tijdens de activiteiten verloopt moeizaam	2	3
Het wordt door de arts of anderen afgeraden	0	6
Sporthulpmiddelen (bijv. een sportrolstoel) aanvragen is moeilijk	0	3
Geen knelpunten of belemmeringen uit de omgeving	60	52
Weet ik niet	5	7

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.


mulier
instituut

Hoofdstuk 5

Mening over sportaanbod

In dit hoofdstuk laten we zien wat de vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking merken van de inzet van de overheid en andere organisaties voor sport voor mensen met een beperking. En in hoeverre ze bekend zijn met de bijbehorende producten en diensten.

5.1 Veranderingen in de tijd

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

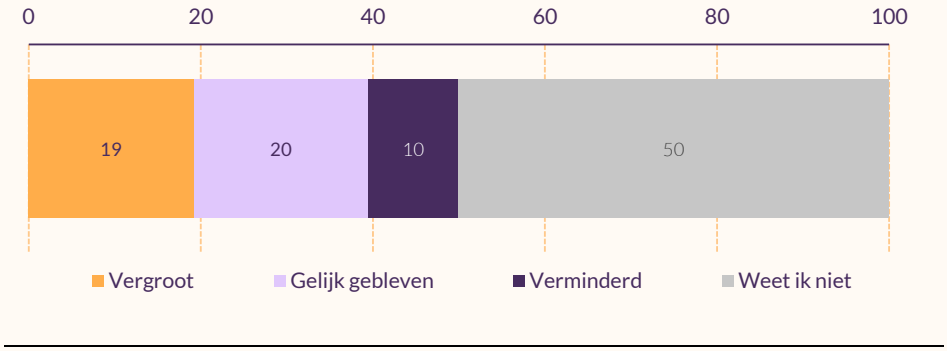
Lastig in te schatten

Veel respondenten vinden het lastig om in te schatten of het sportaanbod voor mensen met een beperking de afgelopen tien jaar is veranderd (zie figuur 5.1). De helft van de vertegenwoordigers (50%) geeft aan dit niet te weten. 20 procent denkt dat het aantal sportmogelijkheden gelijk is gebleven. 19 procent denkt dat er meer mogelijkheden zijn dan tien jaar geleden.

We vroegen mensen hun antwoorden toe te lichten. Sommige vertegenwoordigers gaven aan dat er meer mogelijkheden zijn: ***'als ik de kranten lees, heb ik de indruk dat er meer georganiseerd wordt voor deze mensen.'*** En: ***'er is nu veel meer aandacht voor ook in competitie spelen.'***

Anderen denken juist dat er weinig is veranderd: ***'de mogelijkheden zijn nog hetzelfde.'*** En: ***'de sporten in onze gemeente zijn niet uitgebreider geworden. Hoe dat landelijk is weet ik niet.'***

Figuur 5.1
Ervaren ontwikkeling in sportieve activiteiten voor mensen met een beperking in de afgelopen tien jaar
(in procenten, n=161)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Een kleinere groep, 10 procent, heeft de indruk dat er juist minder mogelijkheden zijn gekomen: ***'er wordt weinig aangeboden door de zorginstelling. Dat was 10 jaar geleden anders.'***

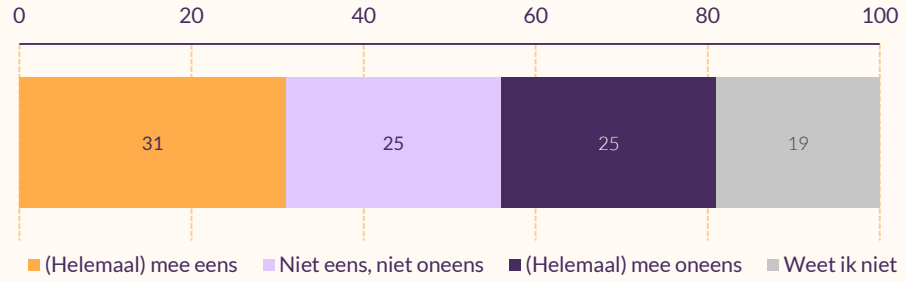
Sommige vertegenwoordigers noemen dat dit ligt aan randvoorwaarden, zoals genoeg vrijwilligers: ***'Er zijn minder activiteiten voor mensen met een beperking omdat de vrijwilligers die het deden te oud zijn en stopten. En er zijn geen nieuwe vrijwilligers of mensen die professionals begeleiden bij het omgaan met mensen met een beperking.'***

5.2 Sporten vanzelfsprekend?

De huidige beleidsstrategie van de overheid luidt 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. Om te peilen waar Nederland nu staat, hebben we de vertegenwoordigers van naasten die een verstandelijke beperking hebben, de volgende stelling voorgelegd: 'Als je als persoon met een beperking of handicap wil sporten, kun je dat in Nederland makkelijk doen'. Vertegenwoordigers konden deze stelling beoordelen vanuit hun eigen situatie of vanuit het perspectief van de 'gemiddelde' persoon met een beperking in Nederland.

De meningen over de toegankelijkheid van sport voor mensen met een (verstandelijke) beperking in Nederland zijn verdeeld (zie figuur5.2)

Figuur 5.2
Mening vertegenwoordigers over de stelling: 'Als je als persoon met een beperking of handicap wil sporten, kun je dat in Nederland makkelijk doen.'
(in procenten, n=157)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Een op de drie vertegenwoordigers (31%) is het (helemaal) eens met de stelling. Een kwart is het er (helemaal) mee oneens. Ook een kwart is het er niet mee eens, maar ook niet mee oneens. Er is dus geen eenduidig beeld over hoe toegankelijk sport in Nederland is voor mensen met een beperking. Dit kan ook betekenen dat er veel variatie bestaat in hoe toegankelijk het aanbod daadwerkelijk is.

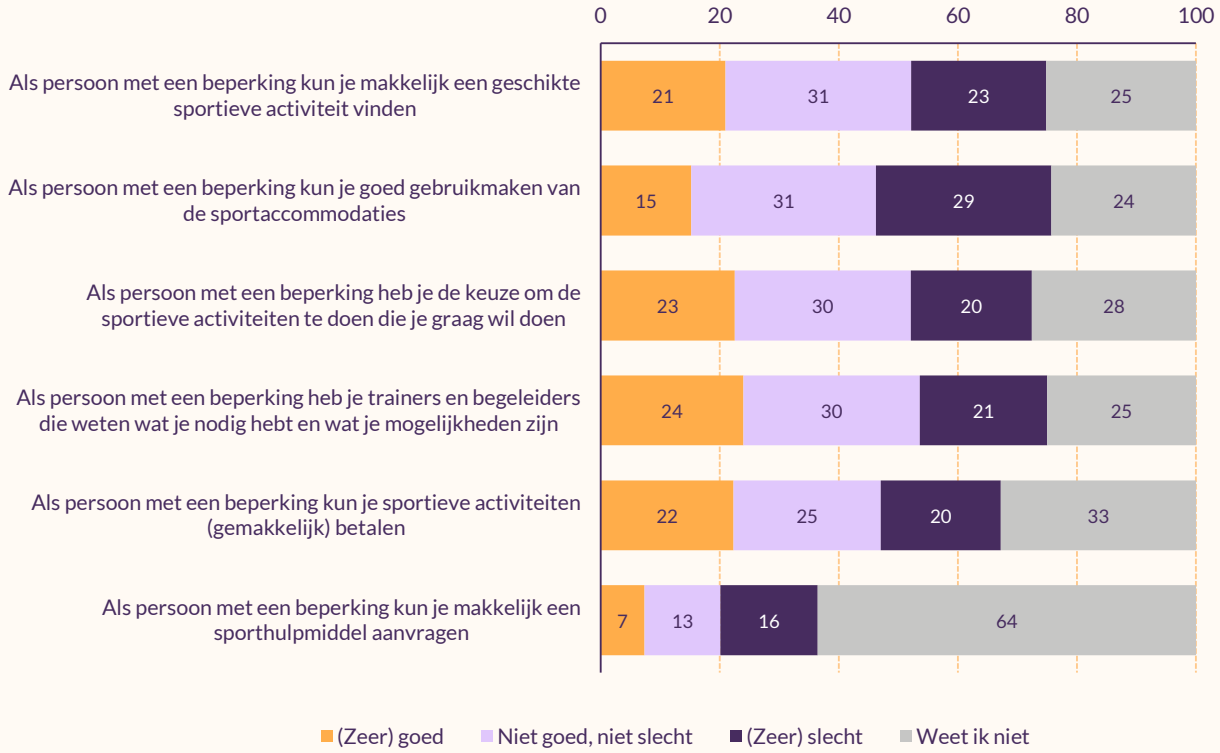
5.3 Toegankelijkheid van het sportaanbod

We hebben vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking zes stellingen voorgelegd over de toegankelijkheid van sport in Nederland (figuur 5.3). De stellingen zijn algemeen geformuleerd ('mensen met een beperking'). De uitkomsten verschillen sterk tussen situaties. Lees ze daarom vooral als een weergave van persoonlijke ervaringen, niet als een oordeel dat voor alle mensen met een beperking geldt.

Figuur 5.3

Beoordeling van de toegankelijkheid van het sportaanbod voor mensen met een beperking

(in procenten, n=155-158)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Algemeen beeld

Over de toegankelijkheid van sport voor mensen met een beperking is er geen eenduidige conclusie: veel vertegenwoordigers geven een neutraal oordeel of weten het niet. Dit patroon zie je terug bij bijna alle onderdelen van toegankelijkheid (zie figuur 6.3).

Sporthulpmiddelen

Vergeleken met de andere vragen over de toegankelijkheid van het sportaanbod springen de sporthulpmiddelen er het meest uit. 7 procent van de vertegenwoordigers vindt dat je deze makkelijk kunt aanvragen, terwijl 64 procent dit niet weet. Het lijkt erop dat de bekendheid met het proces laag is, maar het kan ook zijn dat mensen er wel bekend mee zijn, maar er niet voor kiezen een hulpmiddel aan te vragen of er geen nodig hebben.

Informatietoegankelijkheid

Over de vindbaarheid van passend aanbod en de keuzevrijheid twijfelen vertegenwoordigers vaak (een grote middengroep 'niet goed/niet slecht' en een flinke groep 'weet ik niet'). Dat wijst op een onvoldoende zichtbaar of moeilijk vindbaar aanbod voor een deel van de doelgroep.

Fysieke toegankelijkheid
Ook hier lopen de meningen uiteen. Opvallend is dat ongeveer een derde niet kan beoordelen hoe goed iemand gebruik kan maken van accommodaties. Dit is een signaal dat dit voor velen onzichtbaar is of dat er weinig ervaring mee is.

Praktische toegankelijkheid
Dit gaat voornamelijk over bereikbaarheid en betaalbaarheid. Over het algemeen zijn de beoordelingen vaak gemengd, met veel neutrale antwoorden en 'weet ik niet'. 22 procent vindt sport (zeer) goed betaalbaar; 33 procent weet dit niet. Eén op de vier vindt de betaalbaarheid niet goed en niet slecht en één op de vijf vindt sport voor mensen met een beperking (zeer) slecht betaalbaar. Betaalbaarheid is dus soms een knelpunt en soms onbekend.

Sociale toegankelijkheid
Over de deskundigheid van trainers en begeleiders zijn de vertegenwoordigers verdeeld. Opnieuw is er een grote groep die een neutraal oordeel geeft of het niet weet. Dat kan betekenen dat men hier weinig zicht op heeft.

5.4 Bekendheid met producten en diensten

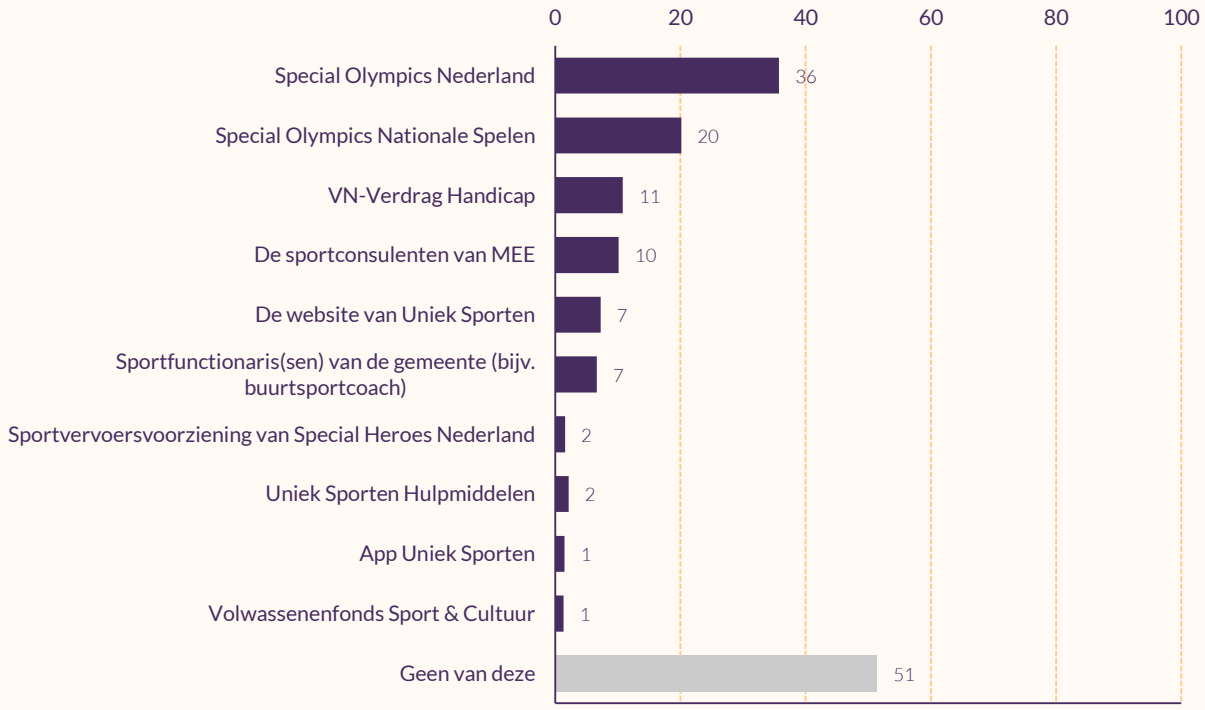
We hebben vertegenwoordigers van naasten met een verstandelijke beperking gevraagd of ze bekend zijn met tien producten en diensten van verschillende organisaties die zich (ook) richten op sport voor mensen met een beperking.

Deze producten en diensten zijn onder meer bedoeld om de sport- en beweegdeelname van mensen met een verstandelijke beperking te verhogen. Veel vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking geven aan weinig bekend te zijn met deze organisaties, producten of diensten (zie figuur 5.4). Meer dan de helft (51%) is met geen enkele van de genoemde opties bekend.

Figuur 5.4

Bekendheid met organisaties, producten en diensten rond sport voor mensen met een beperking

(in procenten, n=157, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

Van de verschillende initiatieven is Special Olympics Nederland het bekendst (36%), gevolgd door de Special Olympics Nationale Spelen (20%). Het VN-Verdrag Handicap kent 11 procent.

Deze resultaten wijzen erop dat de algemene bekendheid met sportinitiatieven voor mensen met een beperking beperkt is. Slechts enkele organisaties zijn bij een deel van de doelgroep bekend.


mulier
instituut

Hoofdstuk 6

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven en interpreteren we de conclusies van dit onderzoek en doen we enkele aanbevelingen.

6.1 Conclusie

Deelname en wijze van sportieve beoefening

Drie kwart van de mensen met een verstandelijke beperking (75%) deed volgens hun naasten in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten; één op de vier (25%) niet. Meer dan de helft (64%) sport of beweegt wekelijks. Wandelen en zwemmen zijn het populairst, gevolgd door fitness, fietsen, paardensport en dansen. De meesten willen niets veranderen aan hun sportgedrag, maar een kleine groep wil vaker sporten of iets nieuws proberen.

Mensen met een matige verstandelijke beperking sporten vaker bij hun woon- of zorginstelling. Mensen met een lichte verstandelijke beperking zijn vaker ongeorganiseerd of bij reguliere sportverenigingen actief. Het plezier in sport is groot: gemiddeld krijgt dit een 8. En nog hoger bij leden van sportverenigingen (8,9). Deelname aan competities komt niet heel vaak voor.

Praktische aspecten spelen een belangrijke rol bij of mensen met een verstandelijke beperking aan sportieve activiteiten doen. Zes op de tien hebben volgens hun naasten hulp nodig bij het sporten. Begeleiders van zorginstellingen zijn hierbij het vaakst betrokken. Een deel van de naasten met een verstandelijke beperking heeft ook een motorische beperking. Hoeveel weten we niet precies. Deze groep heeft soms ook een sporthulpmiddel nodig.

Belemmeringen en stimulansen

Persoonlijke belemmeringen zoals gezondheidsproblemen, beperkte vaardigheden of te veel prikkels komen ook regelmatig voor. Met name het ontbreken van sportieve activiteiten bij de zorginstelling is een belemmering voor niet-sportende mensen met een verstandelijke beperking. Andere knelpunten zijn onder meer vervoer, beperkt aanbod in de buurt en onvoldoende aanpassing van activiteiten.

Sport levert veel voordelen op voor mensen met een verstandelijke beperking, zoals een betere gezondheid, meer conditie, sociaal contact, plezier, zelfvertrouwen en trots. De stimulans om te gaan sporten komt vooral van familie en zorgprofessionals. Het bredere sociale netwerk speelt hierin nauwelijks een rol. Rolmodellen zoals paralympische sporters of sporters van Special Olymics bereiken deze doelgroep maar beperkt.

Mening sportaanbod

Over de ontwikkeling in de afgelopen jaren en de toegankelijkheid van het sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking bestaan veel vragen.

Respondenten geven relatief vaak een “weet-ik-niet” antwoord op stellingen die hierover gaan. De bekendheid van naasten van mensen met een verstandelijke beperking met relevante organisaties en diensten, zoals Special Olympics en Uniek Sporten, is over het algemeen laag.

6.2 Interpretatie

Deelname en wijze van sportieve beoefening

De relatief hoge wekelijkse deelname laat zien dat sport en bewegen voor veel naasten met een verstandelijke beperking in het Panel Samen Leven een gewoonte in het dagelijks leven is. Tegelijk is er best een grote groep die geen sportieve activiteiten doet. Omdat plezier hoog is en competitie niet heel veel voorkomt, past recreatie (ontspannen samen bewegen) beter bij deze groep dan presteren (winnen of beter zijn dan anderen).

Belemmeringen en stimulansen

Veel naasten met een verstandelijke beperking hebben hulp nodig bij sporten en bewegen, bijvoorbeeld tijdens de sportieve activiteit of met vervoer. Daardoor is deelname afhankelijk (je hebt anderen nodig) van familie, zorgprofessionals en begeleiders. Als die steun (even) wegvalt, kan deelname afnemen. Enkele genoemde drempels zijn vervoer, passend aanbod in de buurt en aanpassingen aan de sportieve activiteit (bijvoorbeeld prikkelarm of eenvoudigere regels). Dit zijn concrete punten die in samenwerking aangepakt moeten worden (zorg, gemeente en sportaanbieder).

Familie en zorg zijn de belangrijkste aanjagers (mensen die je in beweging brengen). Warme toeleiding (persoonlijke uitnodiging en hulp bij de eerste stap) werkt het beste.

Mening sportaanbod

Veel vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking antwoorden neutraal of ‘weet ik niet’ bij vragen over aanbod, toegankelijkheid, begeleiding en hulpmiddelen. Dat kan wijzen op een informatie- en zichtbaarheidstekort (mensen weten niet wat er is of waar ze moeten kijken). Of dat de vragen voor deze groep minder passend zijn. Vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking weten mogelijk niet altijd wat er mogelijk is of hoe voorzieningen werken.

Rolmodellen (bekende sporters met een beperking) en organisaties zijn weinig zichtbaar. Daardoor is werven (nieuwe mensen bereiken) en herstarten (weer beginnen na stoppen) lastiger.

6.3 Aanbevelingen

De ambitie van de strategie ‘Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030’ is een toegenomen sportdeelname van mensen met een beperking. Om dit doel te halen onder mensen met een verstandelijke beperking, is inzet van verschillende betrokkenen nodig.

Hieronder doen we aanbevelingen die mogelijk kunnen bijdragen aan een grotere sportdeelname onder mensen met een verstandelijke beperking. Per categorie vermelden we voor wie de aanbevelingen zijn.

Instroom en continuïteit

Deze aanbevelingen zijn voor gemeenten (sportbedrijven/buurtcoaches), zorginstellingen en verenigingen:

- Maak instroom laagdrempelig (makkelijk om te starten): bied proeflessen en korte trajecten aan en maak duidelijk afspraken met elkaar. Zet bijvoorbeeld een vast contactpersoon in per wijk of instelling.
- Richt je óók op de niet-actieve groep en bied vooral recreatieve vormen (ontspannen samen bewegen) en gemengde groepen waar dat past.

Vervoer en praktische steun

Deze aanbevelingen zijn voor gemeenten, zorginstellingen en verenigingen:

- Er is veel behoefte aan hulp bij activiteiten en vervoer. Richt daarom bijvoorbeeld een lokale vervoerspool in (vrijwilligers of instellingsbus) en plan lestijden die aansluiten op dagbesteding. Leg dit vast in lokale sportakkoorden (afspraken in de gemeente) en instellingsbeleid (regels van de organisatie).
- Zorg voor structurele begeleidersuren (vaste tijd voor hulp tijdens de activiteit), met financiering via Wmo, instelling of fondsen.

Hulpmiddelen: duidelijk en dichtbij

Deze aanbevelingen zijn voor gemeenten (Wmo), zorgverzekeraars en zorginstellingen:

- Veel mensen weten niet dat je hulpmiddelen kunt aanvragen of weten het proces niet goed te doorlopen.
- Zet daarom in op een eenvoudige stappenkaart ‘Zo vraag je een sporthulpmiddel aan’ (Uniek Sporten) en verspreid die via begeleiders/ouders, dagbesteding en verenigingen. Verwijs daarop naar uitprobeermogelijkheden.

Deskundigheid en sociale toegankelijkheid

Deze aanbevelingen zijn voor sportbonden/verenigingen, gemeenten, opleiders en zorginstellingen:

- Vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking zijn vaak neutraal over de behoefte aan deskundigheid of weten niet of die behoefte er is. Bied daarom een korte scholing aan voor trainers en begeleiders, specifiek over communiceren met mensen met een verstandelijke beperking. Koppel hier bijvoorbeeld een certificaat (bewijs van deelname) aan.
- Advies over sportieve activiteiten komt vooral via familie en zorginstellingen. Werk daarom met buddy’s of maatjes (familie/vrijwilligers) om het eerste sportbezoek makkelijker te maken. Dit verlaagt de drempel (maakt de stap kleiner).

Vindbaarheid en communicatie

Deze aanbevelingen zijn voor gemeenten, zorg- en onderwijsinstellingen en verenigingen:

- De bekendheid met organisaties is relatief laag. Zet daarom één herkenbaar kanaal centraal (Uniek Sporten) voor aanbod, financiering en hulp. Integreer dit in intake- en planbesprekingen bij zorginstellingen en deel bijvoorbeeld persoonlijke uitnodigingen via begeleiders en familie.
  - Zorg binnen dit kanaal voor specifieke aandacht voor mensen met een verstandelijke beperking.
- Communiceer met eenvoudige taal (B1-niveau) en met beeld. En laat deelnemers zelf aan het woord, bijvoorbeeld met persoonlijke sportverhalen.

Monitoring

Deze aanbeveling is voor het ministerie van VWS en partners van de strategie:

- Partners van de Strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030' zouden expliciet meer aandacht aan mensen met een verstandelijke beperking moeten besteden, zodat hun positie zichtbaar blijft en gerichte verbetering mogelijk is.

6.4 Reflectie

Beperkingen van de steekproef

De resultaten zijn gebaseerd op antwoorden van 163 vertegenwoordigers van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking uit het Nivel Panel Samen Leven. Deze groep geeft waardevolle inzichten, maar is relatief klein en niet representatief voor alle volwassenen met een verstandelijke beperking in Nederland. Daardoor geven de cijfers een globaal beeld, maar kunnen ze niet gegeneraliseerd worden naar de gehele doelgroep.

Informatie via vertegenwoordigers

De informatie is verzameld via vertegenwoordigers en niet rechtstreeks bij mensen met een verstandelijke beperking. Hun perspectief kan op sommige punten verschillen, bijvoorbeeld in de beleving van plezier of ervaren drempels. Dat kan invloed hebben op de interpretatie van de resultaten.

Beschrijvend onderzoek

Het onderzoek is beschrijvend van aard. Er zijn geen statistisch significante verschillen berekend, omdat de onderzoeksgroep daarvoor te klein is. De zichtbare verschillen tussen groepen moeten daarom voorzichtig worden geïnterpreteerd.

Beperkingen van de vragenlijst

De vragenlijst is ingevuld binnen een bredere panelmeting, waardoor beperkte ruimte was om op alle thema's diepgaand door te vragen. Dit zorgt er ook voor dat sommige onderwerpen alleen op hoofdlijnen zijn beschreven.

In het algemeen zien we in onderzoeken die uitsluitend over sport- en beweegdeelname gaan, vaker hogere deelnamecijfers. Zulke vragenlijsten trekken

vooral mensen aan die al sporten of bewegen. Mensen die niet of nauwelijks sporten, vullen deze vragen minder vaak in. Doordat sport in dit onderzoek onderdeel was van een bredere vragenlijst, is de kans kleiner dat dit effect heeft gespeeld, maar het blijft een aandachtspunt bij de interpretatie van de cijfers.

Vervolgonderzoeken

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

Dit onderzoek is te zien als een nulmeting als onderdeel van de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030' over volwassenen met een verstandelijke beperking. Om te achterhalen wat volwassenen met een verstandelijke beperking merken van de strategie, is het belangrijk om dit onderzoek over een aantal jaar te herhalen. Dan kunnen we specifieker vragen naar doelstellingen uit de strategie.

- **Factoren die bijdragen aan sportplezier**

Het is interessant om te achterhalen welke factoren bijdragen aan sportplezier. Dit kan bijvoorbeeld door te kijken of intrinsieke motivatie van mensen om te sporten (voor plezier of voor de gezondheid), of de sportomgeving hier een rol in speelt.


mulier
instituut

Bronnen

Gómez Berns, A., Hoogendijk, R., & Van Lindert, C. (2025). *Eindmeting Play Unified: ontmoetingen tussen sporters met en zonder verstandelijke beperking*. Mulier Instituut.

Haarmann, A., Voss, H., Boeije, H., & Nivel. (2019). *Sporten en bewegen door mensen met een lichte verstandelijke beperking Belemmeringen en mogelijkheden*. Nivel.

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.

Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W., Coulter, D., Craig, E., Reeve, A., Shogren, K., Snell, M., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tasse, M. (2002). *Mental retardation: Definition, classification, and systems of support* (10th Ed.). American Association on Mental Retardation.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2025). *Werkagenda VN-Verdrag Handicap I 2025-2030*.

Nivel (2024) *Over het Nivel Panel Samen Leven*. Geraadpleegd op 19 augustus 2025.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2024). *Sportdeelname wekelijks*. Geraadpleegd op 23 september 2025, van https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks

Van Lindert, C., De Jonge, M., & Van den Dool, R. (2008). *(On)beperkt sportief 2008. Monitor sportdeelname van mensen met een handicap*. 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.

Van Lindert, C., Van der Meijde, L., Gómez Berns, A., & Sparreboom, C. (2023). *Monitor 'Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030': voortgangsrapportage 2023*. Mulier Instituut.

Verenigde Naties (VN) (2006). *Verdrag Inzake de Rechten van Personen met een Handicap*.

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.

Zonneveld, E., Bottenheft, E., Knapen, J., Aussems, C., Boeije, H. (2023). *Methodebijlage Participatiemonitor 2010-2020*. Nivel. Geraadpleegd op 7 oktober 2025.

Bijlage 1 - Sportieve activiteiten beoefend door naasten

Tabel B1.1
Sportieve activiteiten beoefend door naaste in de afgelopen twaalf maanden, naar ernst beperking
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)

	Totaal (n=155)	Licht beperkt (n=67)	Matig beperkt (n=88)
Aerobics	3	4	0
Atletiek	1	0	2
Badminton	1	1	0
Dansen/ballet	8	5	12
Bowlen	3	3	3
Denksport	1	1	0
Fitness/conditietraining	22	22	21
Golf	1	2	0
Hardlopen/joggen	3	3	2
(Rolstoel)hockey	2	4	0
Jeu de boules	1	1	1
Korfbal	1	0	1
Paardensport	8	7	9
Schaatsen	1	0	2
Schietsporten/boogschieten	1	1	0
(Rolstoel)tennis/padel	2	1	4
Gymnastiek	4	4	5
Vecht-/verdedigingssporten	1	0	3
Voetbal	3	4	2
Wandelsport	27	22	33
Yoga	3	4	2
Zwemmen	22	14	33
Géén sportieve activiteiten	25	26	23

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

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

Tabel B2.1
Deelname aan sportieve activiteiten (incl. beweegactiviteiten), uitgesplitst naar sociaal-demografische kenmerken
(in procenten, n=158)

	Wekelijks	Niet wekelijks (incl. nooit)
Totaal	64	36
Geslacht		
Man	59	41
Vrouw	69	31
Leeftijd		
18-39 jaar	74	26
40-64 jaar	57	43
65 jaar of ouder	56	44
Woonsituatie		
Alleen of met partner en/of kinderen	50	50
Met andere mensen met verstandelijke beperking samen	75	25
Bij familie	*	*
Anders	*	*

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

* Groep te klein (n<10) om uitspraken over te doen.

Tabel B2.2
Deelname aan sportieve activiteiten (excl. beweegactiviteiten), uitgesplitst naar sociaal-demografische kenmerken
(in procenten, n=155)

	Gesport	Niet gesport
Geslacht		
Man	67	33
Vrouw	78	22
Leeftijd		
18-39 jaar	88	12
40-64 jaar	64	36
65 jaar of ouder	49	51
Woonsituatie		
Alleen of met partner en/of kinderen	57	43
Met andere mensen met verstandelijke beperking samen	82	18
Bij familie	*	*
Anders	*	*

Bron: Nivel Panel Samen Leven 2024, Nivel.

* Groep te klein (n<10) om uitspraken over te doen.

Renée Hoogendijk
r.hoogendijk@mulierinstituut.nl

Denise Smit
d.smit@mulierinstituut.nl

Angelina Gómez Berns
a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Caroline van Lindert
c.vanlindert@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut | 2025