

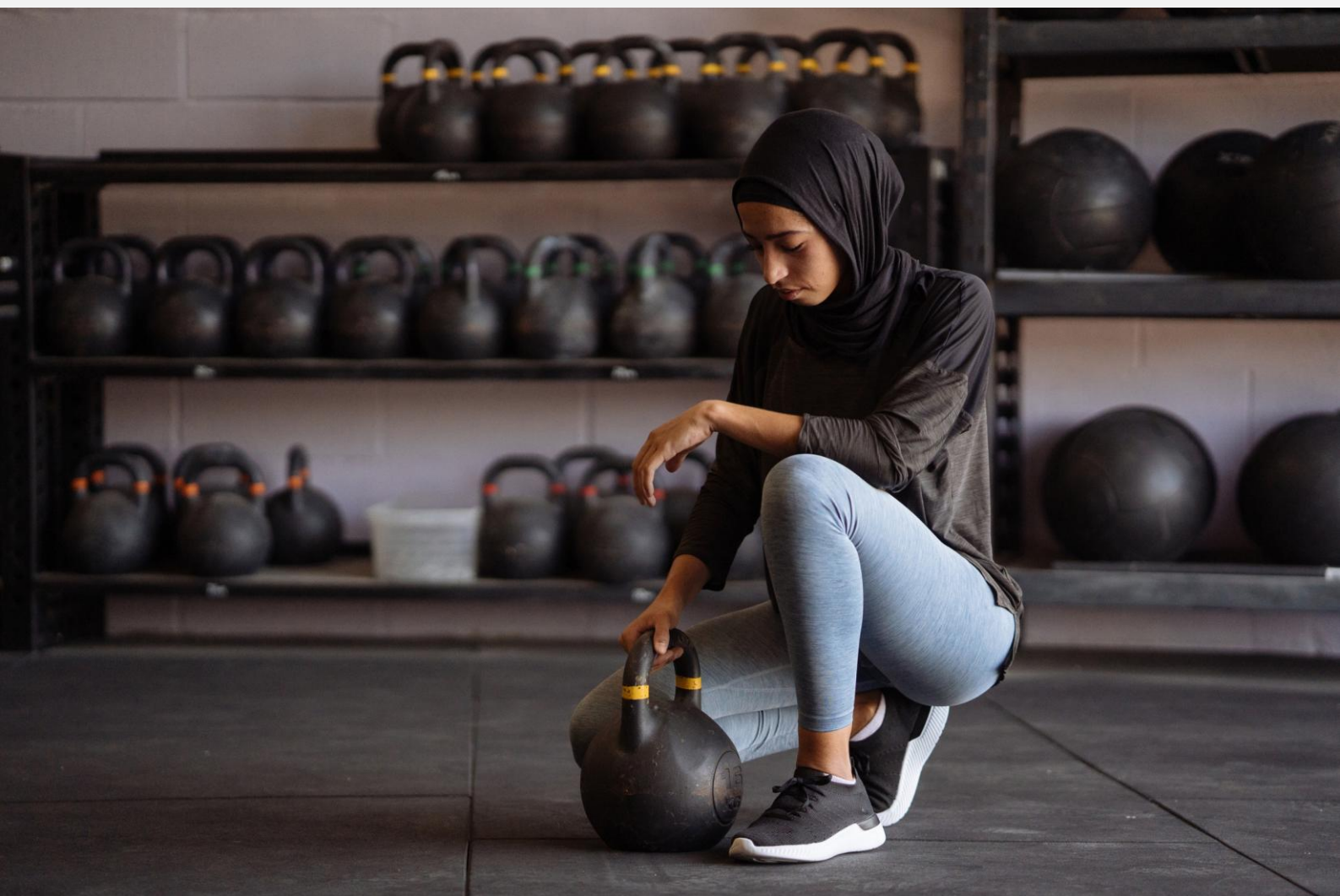
Onderzoeksrapport

Bewegen en sport onder vrouwen met taal- en sociaaleconomische uitdagingen

Een onderzoek naar wensen, behoeften en barrières in opdracht van Kenniscentrum Sport en Bewegen

Hogeschool Inholland, 19 maart 2026

Daphne Heemskerk



Bewegen en sport onder vrouwen met taal- en sociaaleconomische uitdagingen

Een onderzoek naar wensen, behoeften en barrières in opdracht van Kenniscentrum Sport en Bewegen

Auteurs	Daphne Heemskerk
Lectoraat	Kracht van Sport en Bewegen
Soort object	Onderzoeksrapport
Datum	19 maart 2026

Afbeelding omslag: Person exercising in gym,
Microsoft stock image
Toegankelijkheid van het recht van Daphne
Heemskerk is in licentie gegeven volgens een
Creative Commons Naamsvermelding-
GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie
2026 Hogeschool Inholland



Inhoudsopgave

1. Aanleiding en centrale vragen	4
2. Onderzoeksmethoden en resultaten	5
2.1 Deskresearch naar ontwerpcriteria en focusgroep met professionals	5
2.2 Deskresearch naar het huidige sport- en beweegaanbod	6
2.3 Focusgroepen en enquêteonderzoek onder vrouwen	6
3. Conclusie en aanbevelingen	10
3.1 Wensen en behoeften	10
3.2 Barrières	10
3.3 Aanbevelingen om bewegen en sporten aantrekkelijker te maken	10
4. Over het onderzoek: aanpassingen en kanttekeningen	11
Bronnen	12
Bijlage: tabellen en figuren	14

1. Aanleiding en centrale vragen

Gezondheidsverschillen en beperkte sportdeelname

Regelmatig bewegen verlaagt het risico op chronische aandoeningen en bevordert de mentale gezondheid, sociale verbondenheid en persoonlijke ontwikkeling [1, 2]. In 2022 voldeed slechts 30% van de volwassenen met een laag opleidingsniveau aan de beweegrichtlijnen, tegenover 43% landelijk [3]. Ook de sportdeelname ligt lager: in 2024 sportte 31% van de mensen met een laag opleidingsniveau wekelijks, tegenover 69% van de hoogopgeleiden in Nederland [4]. Daarnaast is de sportdeelname, ongeacht opleidingsniveau, lager onder mensen met een laag inkomen [4]. Deze groep ervaart bovendien vaker gezondheidsproblemen, heeft een lagere levensverwachting (gemiddeld zeven jaar korter) en leeft achttien jaar langer in minder goede gezondheid. Ook komen overgewicht en chronische stress vaker voor [5]. Vrouwen bewegen nóg minder dan hun mannelijke leeftijdsgenoten [3, 6]. In de wijk Meerwijk (Schalkwijk, Haarlem) heeft 40,6% van de inwoners van 15 tot 75 jaar een basis opleidingsniveau en 41,8% een middelbaar opleidingsniveau [7]. Het gemiddeld bruto jaarinkomen is hier het laagst van alle wijken in Haarlem [7].

Taal als barrière voor sportdeelname

Een beperkte beheersing van de Nederlandse taal belemmert de toegang tot informatie over activiteiten, ondersteuning en communicatie met trainers [8]. Ook in Meerwijk, waar 53,5% van de inwoners een niet-westerse migratieachtergrond heeft [7], speelt taalvaardigheid waarschijnlijk een rol. Onder eerste generatie van 16 tot 65 jaar is 37% laaggeletterd, wat duidt op een beperkte beheersing van het Nederlands [9]. Bij de tweede generatie migranten blijft de invloed van de thuistaal merkbaar. Zo spreekt ruim 90% van de mensen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond thuis een andere taal dan het Nederlands. Dit kan hun Nederlandse taalvaardigheid beïnvloeden [10].

Centrale vragen

Vanuit deze context heeft het Lectoraat Kracht van Sport en Bewegen van Hogeschool Inholland onderzocht wat de sportvoorkeuren, behoeften en belemmeringen zijn van vrouwen in Meerwijk in een lage sociaaleconomische positie (SEP) en een beperkte beheersing van de Nederlandse taal.

De onderzoeksvragen zijn:

1. Wat zijn de wensen, behoeften en barrières van vrouwen in een lage SEP die beperkt Nederlands spreken ten aanzien van bewegen en sporten?
2. Welke acties en kansen zijn er om bewegen en sporten aantrekkelijker te maken voor vrouwen in een lage SEP die beperkt Nederlands spreken?

2. Onderzoeksmethoden en resultaten

Het gedragsmodel COM-B is gebruikt om de resultaten te ordenen. Volgens dit model wordt gedrag (Behavior, B) verklaard door drie factoren [11]:

- Capability: het vermogen om gedrag uit te voeren (lichamelijke en mentale capaciteiten, zoals kennis, begrip en vaardigheden);
- Opportunity: externe factoren die gedrag mogelijk maken of uitlokken (zoals tijd, ruimte, middelen, sociale steun, regels en omgeving);
- Motivation: factoren die gedrag aansturen (zoals bewuste keuzes, doelen, gewoontes, impulsen en emoties).

2.1 Deskresearch naar ontwerpcriteria en focusgroep met professionals

Het onderzoek startte met een gesprek met professionals die actief zijn in de wijk, omdat de bewoners volgens hen onderzoeksmoe. De focusgroep (N=4) bestond uit een sociaal makelaar en een generalist van een welzijnsorganisatie, een buurtsportcoach en een medewerker van een sociale onderneming die tevens in de wijk woont. De resultaten worden hieronder gecombineerd gepresenteerd met bevindingen uit deskresearch naar ontwerpcriteria.

Capability

- Schaamte en onzekerheid over fysiek presteren in aanwezigheid van anderen spelen een rol: *“Vrouwen die niet meer zo fit zijn als vroeger, zijn bang bekeken te worden door jongere vrouwen/meiden”*. Dit sluit aan bij literatuur over meiden, waarin thema's als lichaamsbeeld, schaamte en angst om iets niet te kunnen naar voren komen [12, 13].
- Een beperkte beheersing van de Nederlandse taal bemoeilijkt het vinden van passend beweegaanbod, zoals ook blijkt uit het deskresearch [8]. Daarnaast spelen volgens de professionals beperkte digitale vaardigheden een rol.

Opportunity

- Een afgeschermd, indoor setting met voldoende privacy vormt een belangrijke randvoorwaarde om te sporten. In de literatuur worden ook “kleinschalige, beschutte zones” en een “vrouwvriendelijke setting” genoemd [14].
- Korte en veilige routes naar beweeglocaties zijn belangrijk [15]. De wens voor activiteiten op loopafstand hangt volgens de professionals samen met zorgtaken, waardoor er weinig tijd is voor zichzelf. Vrouwen hebben veel kinderen en “eigen tijd creëren” is moeilijk.
- De vindbaarheid van het aanbod is beperkt. Volgens de respondenten is een duidelijk overzicht van sportlocaties nodig, waarbij activatie via welzijnswerkers verloopt. Instrumenten zoals de Environmental Visual Evaluation tool en checklist zouden gebruikt kunnen worden om geschikte plekken en prioriteiten in kaart te brengen [16, 17].
- Locaties zouden ruimte moeten bieden voor ontmoeting, bijvoorbeeld om na afloop te “socializen en koffie te drinken”. Voorzieningen zoals toiletten, water, zitplekken, een café en eventueel wifi verhogen de aantrekkelijkheid [14, 15].
- Financiële drempels spelen en grote rol: *“zorgen en boodschappen gaan voor sporten”*. Een vast vrouwentijdblok met gebruik van de Haarlempas of een strippenkaart, in samenwerking met ondernemende aanbieders zou kunnen werken. Ook uit de literatuur blijkt dat gratis of betaalbaar aanbod drempels verlaagt [10, 15].
- De professionals geven aan dat vrouwen vaak willen sporten binnen een vertrouwde (etnische of sociale) groep. In de literatuur ligt de nadruk vaker op fysieke omgevingskenmerken (veiligheid en voorzieningen) dan op sociale groepsstructuren.

Motivation

- Vrouwen geven de voorkeur aan activiteiten die als gezellig worden ervaren en weinig prestatiedruk kennen. Dit sluit aan bij de literatuur waarin plezier, veiligheid en sociale binding centraal staan bij het stimuleren van sport en bewegen onder meiden [12, 13].
- Vanuit de focusgroep werd bijvoorbeeld een vast moment voorgesteld: *“bijvoorbeeld maandagochtend ... alleen voor vrouwen”*, met keuze uit meerdere activiteiten.

- Een abonnementsvorm kan volgens de professionals motiverend werken, omdat deelnemers het dan “zonde” vinden om niet te gaan.

2.2 Deskresearch naar het huidige sport- en beweegaanbod

Twee factoren bemoeilijkten het in kaart brengen van het huidige sport- en beweegaanbod:

1. In de wijk zijn zowel ondernemende als niet-ondernemende aanbieders actief. Met niet-ondernemende aanbieders, zoals zelforganisaties en door de gemeente gefinancierde initiatieven, leggen hun aanbod vaak niet vast op websites, maar communiceren via flyers en appgroepen. Bovendien gaat het vaak om tijdelijke initiatieven.
2. Zowel professionals als de doelgroep zelf hebben geen volledig overzicht van het aanbod. Vrouwen gaven in gesprekken herhaaldelijk aan dat zij bepaalde activiteiten misten, terwijl deze wel werden aangeboden.

Voor een aantal niet-commerciële initiatieven (zoals een wandelgroep, yogagroep en vrij zwemmen) bleef onduidelijk waarom deze zijn gestopt. Bij ondernemende aanbieders, met name fitnesscentra, is het aanbod doorgaans gemengd (mannen en vrouwen samen), maar hier maken relatief weinig vrouwen gebruik van.

Op basis van deze bevindingen zijn de volgende knelpunten geïdentificeerd:

- Het ontbreken van een duidelijk en toegankelijk overzicht van het sport- en beweegaanbod voor vrouwen in de wijk;
- Gebrek aan continuïteit en heldere communicatie over het actuele aanbod.

2.3 Focusgroepen en enquêteonderzoek onder vrouwen

Voor de focusgroepen is aangesloten bij bestaande bijeenkomsten van vrouwen in de wijk, zoals Het ging hier hobbygroepen en gespreksgroepen. Daarnaast is gesproken met vrouwen die deelnemen aan sportactiviteiten via een buurtsportcoach (locatie: gymzaal), via een zelforganisatie (locatie: buurthuis) en bij een lokale ondernemende sportaanbieder (locatie: sportschool).

de periode september 2025 tot en met februari 2026 zijn in totaal 88 vrouwen gesproken. Per focusgroep was minimaal één deelnemer aanwezig die kon tolken in het Turks, Arabisch of Farsi. Na exclusie van vrouwen met een goede beheersing van de Nederlandse taal bleven 80 deelnemers over (zie tabel 1 in de bijlage voor de leeftijdsverdeling van deze vrouwen). De grootste groep had een Turkse achtergrond (N=50); daarnaast waren de vrouwen of hun ouders afkomstig uit onder andere Somalië, Afghanistan, Marokko, Eritrea, Iran en Indonesië.

Aanvullend is vragenlijstonderzoek uitgevoerd om een grotere en jongere groep vrouwen te bereiken en individuele antwoorden beter in kaart te brengen. De vragenlijst is ingevuld door 89 vrouwen (zie tabel 2 in de bijlage voor de leeftijdsverdeling van de respondenten). Omdat de vragenlijst deels tijdens de focusgroepen is afgenomen en ook via andere kanalen is verspreid, is het aantal unieke respondenten niet exact vast te stellen. Het totale bereik ligt tussen minimaal 114 en maximaal 169 vrouwen.

Hieronder zijn de resultaten van de focusgroepen en het vragenlijstonderzoek gecombineerd weergegeven. Waar het vragenlijstgegevens betreft, wordt dit expliciet vermeld, in andere gevallen gaat het om uitkomsten van het focusgroeponderzoek.

Capability

Kennis, vaardigheden en fysieke mogelijkheden

- De meeste vrouwen zijn zich bewust van de gezondheidsvoordelen van bewegen, waaronder stressreductie.

- Er is behoefte aan het aanleren van vaardigheden, bijvoorbeeld zwemles zodat men zelfstandig kan gaan zwemmen.
- Fitness en krachttraining zijn populair, mits er begeleiding en uitleg aanwezig zijn: *“We willen starten met begeleide lessen met uitleg, daarna kunnen we zelfstandig trainen”*. Bij de bezochte sportschool blijkt dat deelnemers oefeningen gaandeweg leren; veel bewegingen worden gecorrigeerd door de trainster.
- Deelname naar eigen vermogen wordt belangrijk gevonden, niet iedereen is even belastbaar: *“Lang bewegen lukt mij niet meer, mijn lichaam houdt dat niet vol.”*. Bij de bezochte sportactiviteit pauzeren sommige deelnemers vóór het einde van de voorgeschreven intervallen, tegelijk zijn er ook vrouwen die zwaar kunnen en willen trainen: *“Ik heb thuis fitnessapparaten en wil bij zo’n les wel écht sporten.”*

Communicatie

- Het achterhalen van behoeften wordt bemoeilijkt door taalbarrières. Een lokale ondernemende sportaanbieder gaf aan: *“ik ben eigenlijk zomaar ergens mee gestart omdat ik ook niet weet wat vrouwen willen”*. Deze ervaring werd bevestigd in de focusgroepen. Zo leidden vragen over de maximale betalingsbereidheid regelmatig tot de wedervraag: *“wat gaan jullie dan aanbieden?”* en bleken steminstructies zoals het opsteken van een hand niet door iedereen begrepen te worden.
- Digitale communicatie is niet voor iedereen toegankelijk. Het digitaal invullen van de vragenlijst tijdens de focusgroepen verliep moeizaam doordat sommige vrouwen geen telefoon bij zich hadden, deze niet wilde gebruiken of niet wisten hoe een QR-code gescand kan worden. Anderen hadden behoefte aan één op één begeleiding vanwege onzekerheid over hun begrip van de vragen.
- Informatie over activiteiten, waaronder beweegactiviteiten, wordt vooral verspreid via informele netwerken, zoals mond-tot-mondreclame en sleutelpersonen, bijvoorbeeld beheerders van whatsappgroepen.
- Tijdens de bezochte sportactiviteit ondersteunden de deelnemers elkaar actief door uitleg te vragen en te geven. Tegelijkertijd kunnen onbekende oefeningen en ingewikkelde instructies ontmoedigend werken volgens de deelnemers.

Opportunity

Groepssamenstelling

- Voor bijna alle vrouwen met wie gesproken is, is een vrouwelijke instructrice en aanwezigheid van uitsluitend vrouwen in de groep een absolute randvoorwaarde. Gemengd sporten leidt ertoe dat veel meiden vanaf een bepaalde leeftijd stoppen, omdat het onveilig voelt of niet mag van het geloof of (mannelijke) familieleden. Vrouwen benadrukken dat ook niet-religieuze vrouwen gescheiden sporten waarderen. In het vragenlijstonderzoek kwam het ontbreken van een passende groep naar voren als belangrijkste barrière om te sporten en bewegen (zie figuur 2 in de bijlage).
- Kansen liggen in het beter informeren over bestaande mogelijkheden om met vrouwen te sporten. Daarbij is het van belang dat ook vóór en na de activiteit (bijvoorbeeld een kwartier) geen mannen aanwezig zijn in de ruimte. Vertrouwen van partners of familieleden speelt hierin een belangrijke rol. Zoals de gesproken sportschooleigenaar aangaf: *“Mannen en broers weten dat het bij mij oké is, daardoor kunnen de vrouwen ook hier trainen.”* Samen starten met bekenden (zoals dochter, moeder, buurvrouw of vriendin) verlaagt de drempel.
- Sporten in een groep mensen met diverse culturele achtergronden wordt gewaardeerd. Tegelijkertijd geven met name vrouwen ouder dan 65 jaar (eerste generatie migranten) aan liever te sporten met vrouwen die dezelfde niet-Nederlandse taal spreken.
- Uit het vragenlijstonderzoek blijkt daarnaast een voorkeur voor sporten met vrienden en vrouwen van dezelfde leeftijd, dit laatste is vooral voor wat oudere vrouwen belangrijk.
- Een veilige en ondersteunende leercultuur draagt bij aan deelname. Kenmerken hiervan zijn onder andere ruimte voor humor, een warm welkom voor nieuwkomers, het ontbreken van schaamte als iets niet lukt en de mogelijkheid om activiteiten aan te passen aan het eigen niveau. Vrouwen helpen elkaar actief door uitleg te geven en te vragen indien nodig.

Aanbod en communicatie

- Activiteiten met potentie zijn onder andere zwemmen, trainen met gewichten en apparaten zoals fitness, yoga en dans (specifiek zumba en volksdansen werden genoemd). Een wandelgroep werd

ook genoemd, mits het looptempo voldoende hoog ligt. Volgens het vragenlijstonderzoek bestaat de top-5 activiteiten uit:

1. Zwemmen/zwemles
 2. Fitness of krachttraining
 3. Yoga/pilates
 4. Sport gecombineerd met andere activiteiten (bijvoorbeeld met muziek, creatieve activiteit of koken)
 5. Een wandelgroep
- Een belangrijke sleutel ligt volgens de respondenten in het vergroten van de bekendheid van het aanbod. Zo blijkt dat een deel van de activiteiten waar vrouwen naar vroegen al aangeboden wordt, en dat “onbekend zijn met het aanbod” (na het ontbreken van een passende groep en te hoge kosten) de derde belangrijke barrière vormt (zie figuur 2 in de bijlage).
 - Het afstemmen van het aanbod op de doelgroep verloopt het meest effectief via personen die zowel Nederlands als één van de andere veel gesproken talen in de wijk beheersen.
 - Vrouwen gaven aan het liefst geïnformeerd te worden over sport- en beweegactiviteiten via bestaande netwerken, zoals vrouwen(koffie)groepen, WhatsApp-groepen en vertrouwde personen in de wijk. Uit het vragenlijstonderzoek blijkt daarnaast dat ook vrienden of familie, flyers of posters, social media (zoals TikTok, Instagram en Snapchat) en het buurthuis belangrijke informatiekanalen zijn. Veel vrouwen zijn bereid deze informatie te delen binnen hun netwerk.
 - De meeste vrouwen willen niet actief bijdragen aan de organisatie van activiteiten: *“We komen voor ontspanning”; “Ik heb het al te druk”*. Wel heeft een relatief grote groep vrouwen interesse in het volgen van een (kosteloze) cursus tot beweegleider (N=15). Het tempo waarmee vrouwen zich hiervoor aanmeldden, suggereert dat bereidheid tot organiseren afhankelijk is van passende scholing en begeleiding.

Kosten

- Hoeveel vrouwen te besteden hebben voor 1-2 keer per week bewegen of sporten loopt uiteen van gratis of max. €5,- per maand tot €30,- per maand. Een deel van hen noemde het ontbreken van een gratis sportlocatie als barrière. In het vragenlijstonderzoek komt “te hoge kosten” (na het ontbreken van een passende groep) naar voren als tweede belangrijkste belemmering om te sporten en bewegen (zie figuur 2 in de bijlage).
- Opvallend is dat veel vrouwen na één pilotles direct een sportmatje aangeschaften, wat erop wijst dat kleine uitgaven voor sportmateriaal vaak wel mogelijk zijn.
- De meeste vrouwen sporten in dagelijkse kleding, ook bij intensievere activiteiten. In hoeverre dit samenhangt met financiële beperkingen is niet bekend.

Frequentie, tijdstip en locatie

- De meeste vrouwen geven de voorkeur aan twee vaste beweegactiviteiten per week, op een vaste locatie en op vaste dagen en tijden.
- Er bestaat geen duidelijke consensus over het meest geschikte tijdstip. In de focusgroepen kwam een lichte voorkeur voor de ochtend naar voren, vooral onder vrouwen met jonge kinderen. De kleine groep werkende vrouwen gaven juist de voorkeur aan de avond, terwijl een vergelijkbare groep de middag preferereert. Uit het vragenlijstonderzoek kwam een wisselend beeld. Wat betreft het moment waarop bij voorkeur gesport of bewogen wordt, zijn de vrouwen niet eensgezind. De ochtend op doordeweekse dagen (38%) was iets populairder dan de avond (31%) en middag (27%). Opvallend is dat er nauwelijks animo was voor sporten of bewegen in het weekend.
- Twee randvoorwaarden voor de locatie zijn cruciaal: deze moet zich op loopafstand bevinden en voldoende privacy bieden. Een ruimte waar mannen naar binnen kunnen kijken (bijv. via ramen of deuren) wordt als onacceptabel beschouwd.
- Van de 77 vrouwen die deze vraag beantwoordden, gaven 39 vrouwen aan het liefst de sporten in een sportzaal of gym (zie figuur 3 in de bijlage).

Motivation

- Activiteiten moeten laagdrempelig en eenvoudig uitvoerbaar zijn, zonder prestatiedruk. Hoog intensieve of competitieve sporten werden door de meeste vrouwen te zwaar of eng gevonden.
- Gezondheid is een belangrijke motivator, vooral bij vrouwen die al sporten: *“Specifiek voor mensen van onze leeftijd is dit belangrijk, als je ouder dan 40 bent, moet je iets doen om gezond te blijven”; “Ik wil sterk blijven voor mijn kinderen”*. Daarnaast is het emotioneel welbevinden een drijfveer: *“Ik zit door sport lekker in mijn vel, ik voel me niet lekker als ik het niet doe”*.

- Motivatie komt voornamelijk voort uit praktische behoeften (gezondheid, sociale contacten, ontspanning) en minder uit inspiratie door rolmodellen. Dit blijkt ook uit de antwoorden op de vraag wat de vrouwen leuk vinden aan sport en bewegen in het vragenlijstonderzoek. Hier werden “fit en gezond blijven”, “mijn hoofd leeg maken” en “samen met anderen iets doen” het meest genoemd (zie figuur 1 in de bijlage).
- Het sociale aspect van sporten en bewegen is voor veel vrouwen belangrijk. Samen met andere vrouwen zijn en een praatje kunnen maken, lijkt vrouwen die nu nog niet sporten een voordeel. Gezelligheid en samenzijn, bijvoorbeeld door na afloop samen thee te drinken of na te praten, worden door de meeste vrouwen bijna net zo belangrijk gevonden als het bewegen zelf. Tegelijkertijd zijn er uitzonderingen, zoals een deelnemer die aangaf: *“Ik kom echt alleen voor het sporten.”*
- Er lijkt bereidheid tot deelname wanneer het aanbod aansluit bij de wensen: *“Als er iets speciaal voor ons is, moeten we daar ook wel gebruik van maken”*. Al gaf in sommige focusgroepen slechts een krappe meerderheid aan daadwerkelijk deel te gaan nemen als voldaan is aan de besproken wensen.
- Vaste lestijden en routines ondersteunen gewoontevorming en daarmee structurele deelname volgens de vrouwen die bereid zijn om deel te nemen bij passend aanbod.
- De belangrijkste voorwaarden om te sporten en bewegen volgens het vragenlijstonderzoek (schaal 0 tot 100) zijn:
 1. Dat het dichtbij is (gem.=92, N=72)
 2. Dat het alleen met vrouwen is (gem.=92, N=72)
 3. Dat het met een vrouwelijke trainer is (gem.=89, N=67)
 4. Dat het goedkoop of gratis is (gem.=84, N=68);
 5. Dat ik beter kan worden in de sport (gem.=83, N=69).

Daarnaast worden dat het gezellig is (gem.=79, N=71) en dat het op vaste tijden is (gem.=77, N=66), ook als belangrijk ervaren.

3. Conclusie en aanbevelingen

Op basis van (beknopt) deskresearch, focusgroepen met professionals en de doelgroep, en vragenlijstonderzoek onder de doelgroep kan worden geconcludeerd dat vrouwen in een lage SEP met een beperkte beheersing van de Nederlandse taal willen bewegen en sporten, mits het aanbod veilig, betaalbaar, begrijpelijk en sociaal passend is.

3.1 Wensen en behoeften

- Activiteiten die toegankelijk zijn op eigen niveau, zonder prestatiedruk. Gezelligheid, ontspanning en samenzijn, zijn voor veel vrouwen even belangrijk als het sporten zelf.
- Voorkeur voor activiteiten zoals zwemmen of zwemles, fitness of krachttraining, yoga of pilates, dans (waaronder zumba en volksdansen) en wandelen (mits het tempo hoog genoeg ligt).
- Behoeftte aan duidelijkheid over, en continuïteit en nabijheid van, beweeg- en sportactiviteiten.
- Voorkeur voor informatievoorziening via informele netwerken: mond-tot-mondreclame, via sleutelpersonen, bestaande vrouwengroepen en WhatsApp-groepen, aangevuld met het buurthuis, flyers en posters in de wijk en social media.

3.2 Barrières

- Het ontbreken van, of onvoldoende bekendheid met, sport- en beweegaanbod in een veilige setting: alleen vrouwen, met een vrouwelijke trainer en een ruimte zonder inkijk van mannen.
- Financiële drempels: structurele deelnamekosten boven de €30,- per maand zijn niet haalbaar; een deel van de vrouwen kan maximaal €2,50 per week besteden.
- Taal- en digitale barrières: beperkte beheersing van het Nederlands bemoeilijkt het vinden van aanbod, het begrijpen van informatie, het uiten van voorkeuren en het volgen van instructies. Daarnaast vormen beperkte digitale vaardigheden een belemmering (bijv. het gebruik van QR-codes of online informatie).

3.3 Aanbevelingen om bewegen en sporten aantrekkelijker te maken

- Organiseer sport- en beweegactiviteiten uitsluitend voor vrouwen, met een vrouwelijke trainer, in een sociaal en visueel afgeschermd ruimte (ook voor en na de activiteit).
- Ontwikkel laagdrempelig, niet-prestatiegericht aanbod (zoals zwemmen, zwemles, fitness, krachttraining, yoga, pilates, dans en wandelen), met ruimte voor verschillende niveaus en deelname naar eigen vermogen.
- Combineer bewegen met ontmoeting: faciliteer ruimte voor sociaal contact, zoals napraten of samen iets drinken.
- Bied duidelijke uitleg en begeleiding bij de start van activiteiten (met name bij fitness en zwemmen), en creëer een veilige leeromgeving waarin fouten maken en pauzeren mag en normaal is.
- Zorg voor structureel aanbod op vaste momenten en locaties in de wijk, bij voorkeur minimaal twee keer per week op doordeweekse dagen in de ochtend en avond.
- Verlaag financiële drempels door gebruik van regelingen die mensen met een laag inkomen korting geven (bijvoorbeeld de stadspasregeling) en door samenwerking met ondernemende aanbieders.
- Maak een actueel, begrijpelijk overzicht van het sport- en beweegaanbod voor vrouwen in de wijk en verspreid dit actief via mond-tot-mond reclame, startend bij sleutelpersonen, bestaande vrouwengroepen en WhatsApp-groepen, het buurthuis, flyers/posters in de wijk en social media.
- Investeer in het opleiden van vrouwen tot begeleider, assistent of ambassadeur, om het bereik en de betrokkenheid te vergroten.

4. Over het onderzoek: aanpassingen en kanttekeningen

Het onderzoek week op meerdere punten af van het oorspronkelijke plan. Dit plan was gebaseerd op co-creatie, zelforganisatie en een bottom-up aanpak, in lijn met de methodiek asset-based community development [19]. Hierbij was beoogd dat bewoners en professionals als co-onderzoekers zouden participeren, in samenwerking met vertrouwde sleutelfiguren zoals buurtsportcoaches en actieve vrouwen uit de wijk. Wijkgerichte interventies blijken op deze manier effectiever te zijn [20]. In de praktijk is afgeweken van de geplande methoden (straatinterviews, buurtschouw en SIM-sessies) en is gekozen voor focusgroepen en een vragenlijstonderzoek. Deze keuze is gemaakt op advies van betrokken professionals, omdat bewoners onderzoeksmoe waren, er weinig activiteit op straat werd waargenomen en groepsgesprekken haalbaarder bleken dan de oorspronkelijke methoden.

Tijdens de uitvoering bleek dat focusgroepen beter werkten dan SIM-sessies: deelnemers spraken liever in groepsverband en het aansluiten bij bestaande bijeenkomsten leidde tot een hoger aantal respondenten. Pogingen tot straatinterviews leverden onvoldoende respons op en zijn daarom stopgezet. Ook het ideaal van co-creatie bleek in de praktijk beperkt haalbaar: professionals hadden te weinig tijd en bewoners wilden wel hun wensen delen, maar niet actief bijdragen aan de organisatie van activiteiten.

Het vragenlijstonderzoek leverde aanvullende informatie op, maar kent beperkingen. Mogelijk namen vooral vrouwen deel met relatief betere taal- en digitale vaardigheden. Daarnaast is er kans op sociaal wenselijke antwoorden, was er sprake van onvolledig begrip van vragen en ontbrekende antwoorden. Desondanks sluiten de resultaten van het vragenlijstonderzoek goed aan bij de bevindingen uit de focusgroepen, waardoor de conclusies als bruikbaar worden beschouwd. Wel moet rekening worden gehouden met een mogelijke overlap tussen respondenten en een mogelijke ondervertegenwoordiging van bepaalde (culturele) groepen.

Bronnen

1. Health Council of the Netherlands. (2017). *Physical activity and risk of chronic diseases: Background document to the Dutch physical activity guidelines 2017* (Publication No. 2017/08B) [Achtergronddocument/rapport]. Gezondheidsraad. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.gezondheidsraad.nl/site/binaries/site-content/collections/documents/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017/achtergronddocument-Physical-activity-and-risk-of-chronic-diseases.pdf> (Gezondheidsraad)
2. Van der Pal, F., Vervoort, J., & Klaassen, A. (2021, 20 september). *Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital Model* [Webpagina]. Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/effecten-van-sporten-en-bewegen-in-het-human-capital-model/> (allesoversport.nl)
3. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (z.d.). *Beweegrichtlijnen* (Kernindicatoren Sport en Bewegen) [Webpagina]. Sporten & Bewegen in Cijfers. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen> (sportenbewegenincijfers.nl)
4. Sporten & Bewegen in Cijfers. (2025, 6 november). *Sportdeelname wekelijks* [Webpagina]. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/beleid/sportakkoord/inclusie-en-diversiteit/sportdeelname-wekelijks> (sportenbewegenincijfers.nl)
5. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (z.d.). *Gezondheidsverschillen* [Webpagina]. Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV 2018) – Trendskenario. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.vtv2018.nl/gezondheidsverschillen> (vtv2018.nl)
6. Plasmans, M. H. D., Hazekamp, T. C. H., & Zantinge, E. M. (2025, 21 augustus). *Bewegen | Volwassenen* [Webpagina]. Volksgezondheid en Zorg (VZinfo.nl). Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.vzinfo.nl/bewegen/volwassenen> (vzinfo.nl)
7. AlleCijfers.nl. (z.d.). *Meerwijk (gemeente Haarlem) in cijfers en grafieken* [Webpagina]. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://allecijfers.nl/wijk/meerwijk-haarlem/> (AlleCijfers.nl)
8. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2016). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen* (RIVM Briefrapport 2016-0201) [Rapport]. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf> (RIVM)
9. CINOP. (2017). *Aantal anderstaligen in Nederland* [PDF]. Stichting Het Begint met Taal. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.hetbegintmettaal.nl/wp-content/uploads/2017/01/Aantal-anderstaligen-in-Nederland-CINOP.pdf> (Het Begint met Taal)
10. Hogendoorn, B. (2023, april). *Taal en taligheid van mensen met een migratieachtergrond. Demos: bulletin over bevolking en samenleving*, 39(4), 5–7. Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI). Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://nidi.nl/demos/taal-en-taligheid-van-mensen-met-een-migratieachtergrond/> (NIDI)
11. Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, Article 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
12. Scholte, D., & Hoyng, J. (2022, 5 september). *Denk ook aan tienermeiden bij het ontwerpen van een beweegvriendelijke omgeving* [Overzichtsartikel]. Allesoversport.nl (Kenniscentrum Sport & Bewegen). Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/denk-ook-aan-tienernermeiden-bij-het-ontwerpen-van-een-beweegvriendelijke-omgeving/> (Allesoversport.nl)
13. Beck, R., & Dijkhuis, T. (2019). *Sport en bewegen voor meisjes; wat motiveert en wat belemmert ze?* [Artikel]. Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/sport-en-bewegen-voor-meisjes-wat-motiveert-en-wat-belemmert-ze/> (Allesoversport.nl)
14. The Safer Parks Consortium. (2023). *Safer Parks for Women and Girls: Improving access for women and girls* [Guidance; supplementary Green Flag Award guidance]. Keep Britain Tidy; Make Space for Girls; University of Leeds; West Yorkshire Combined Authority. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.greenflagaward.org/resources/safer-parks-for-women-and-girls/safer-parks-for-women-and-girls/> (Green Flag Award)
15. Cuypers, L., Decorte, A., & Saelens, E. (2024, oktober). *Naar een inclusieve publieke ruimte: 6 bouwstenen en praktische tips voor een publieke ruimte op maat van vrouwen en meisjes* [Whitepaper]. Hogeschool West-Vlaanderen (Howest) / Vital Cities. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.vitalcities.be/src/Frontend/Files/MediaLibrary/02/2024-naar-een-inclusieve-publieke-ruimte-6-bouwstenen.pdf> (vitalcities.be)

16. Parks for London. (z.d.). *Environmental Visual Evaluation (EVE) Tool* [Toolpagina]. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://parksforlondon.org.uk/eve-tool/> (parksforlondon.org.uk)
17. Parks for London. (z.d.). *EVE template form* [Checklist/template]. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van https://parksforlondon.org.uk/?download_id=11284&sdm_process_download=1 (parksforlondon.org.uk)
18. Van Steijn, A. (2012). *Vrouwen en meiden laatst: Pleidooi voor een gender-specifiek beleid bij de inrichting van de openbare ruimte* [White paper]. Goede Speelprojecten. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://allesinbeweging.net/storage/2229/2012-A.-van-Steijn---Vrouwen-en-meiden-laastst.pdf> (allesinbeweging.net)
19. Movisie. (2010). *Methodebeschrijving ABCD* [PDF; Databank Effectieve sociale interventies]. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2018-03/Methodebeschrijving-ABCD.pdf> ([movisie.nl](https://www.movisie.nl))
20. De Bruijn, D., & Winter, M. (2024, 8 april). *Infographic toont rollen en kracht van sleutelpersonen* [Publicatie + PDF]. Movisie. Geraadpleegd op 22 februari 2026, van <https://www.movisie.nl/publicatie/infographic-toont-rollen-kracht-sleutelpersonen> (PDF: <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2024-04/Infographic-de-rol-van-sleutelpersonen.pdf>) ([movisie.nl](https://www.movisie.nl))

Bijlage: tabellen en figuren

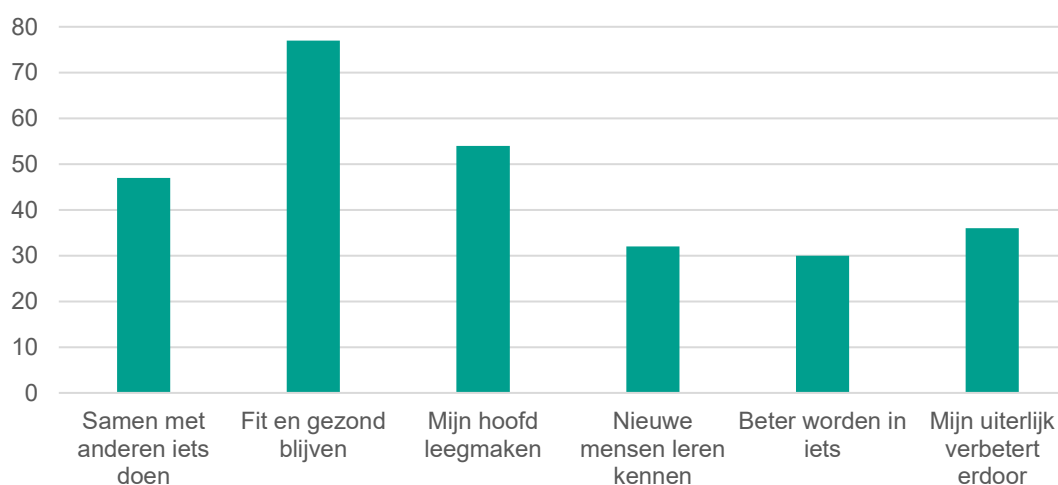
Tabel 1: Leeftijd respondenten focusgroepen

Leeftijdscategorie	35-44 jaar	45-54 jaar	55-64 jaar	65+	Totaal
Aantal	16	12	46	6	80

Tabel 2: Leeftijd respondenten focusgroepen

Leeftijdscategorie	17-25 jaar	26-35 jaar	36-45 jaar	46-55 jaar	56-65 jaar	66+	Onbekend	Totaal
Aantal	8	11	22	15	11	6	16	89

Figuur 1: Leuk aan sport en bewegen



Figuur 2: Barrières om te sporten en bewegen

