



Rapport

Sporten mag, maar zondag is een rustdag

Een verkennend onderzoek naar de sportervaringen van christelijke en islamitische moeders en vaders

Sporten mag, maar zondag is een rustdag

Een verkennend onderzoek naar de sportervaringen van christelijke en islamitische moeders en vaders

Met ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Güliz Nilay Aydoğan
Selina Veenstra

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

© Mulier Instituut

Utrecht, juni 2026
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

Sporten mag, maar zondag is een rustdag

1	Inleiding	6
1.1	Achtergrond	6
1.2	Doel- en vraagstelling	8
2	Onderzoeksmethode	9
2.1	Dataverzameling en respondenten	9
2.2	Analyse	11
3	Resultaten	12
3.1	Religie als 'rode draad' in gezin en sport	12
3.2	(On)gedeelde verantwoordelijkheid	16
4	Conclusies & aanbevelingen	21
4.1	Conclusies	21
4.2	Aanbevelingen	23
Bronnen		26



Inleiding

Dit verkennende interviewonderzoek gaat over de sport- en beweegervaringen van religieuze ouders met jonge kinderen en een praktiserende religieuze leefwijze. Hierbij kijken we naar hoe religie en gender(normen) van invloed zijn op het sport- en beweeggedrag van de ouders. In dit hoofdstuk schetsen we de achtergrond en formuleren we de doel- en vraagstelling van dit onderzoek.

1.1 Achtergrond

Kinderen krijgen en sporten

Het krijgen van een kind kan veel invloed hebben op het sport- en beweeggedrag van ouders. Onderzoek laat zien dat grote levensgebeurtenissen, zoals gezinsuitbreiding, samenhangen met veranderingen in sport- en beweegdeelname. Dit hangt onder meer samen met veranderingen in beschikbare tijd, verantwoordelijkheden en prioriteiten binnen het gezinsleven (Lenze et al., 2021; Van Bottenburg & Ehlhardt, 2024; Van Houten, 2022).

Daarnaast beschrijft recent onderzoek dat gezinnen met jonge kinderen vaak te maken hebben met organisatorische en tijdsdruk, waardoor de verdeling van zorgtaken en de dagelijkse planning onder spanning kunnen komen te staan. Dit beperkt de ruimte om te sporten en bewegen (Keesmaat et al., 2025).

Eerder onderzoek van het Mulier Instituut onder moeders met jonge kinderen liet bovendien zien dat gendernormen doorwerken in de 'keuze' om wel of niet te blijven sporten na de geboorte van het eerste kind (Stuij et al., 2025). In deze studie komen gegenderde verwachtingen over man- en vrouw-zijn naar voren, die invloed hebben op de verdeling van tijd en opvoedingstaken tussen partners. Deze interviewstudie ging over maatschappelijk relatief bevoorrechte vrouwen: hoogopgeleide vrouwen zonder migratieachtergrond of beperking).

Daarnaast laten cijfers over sportdeelname zien dat factoren zoals opleidingsniveau, gezinswelvaart en de samenhang tussen migratieachtergrond en gender sterk van invloed zijn op sportgedrag. Lager opgeleiden en vrouwen met een niet-Europese migratieachtergrond zijn bijvoorbeeld relatief minder vaak wekelijks sportief actief (RIVM, 2025; Gomez Berns et al, 2025).

Rol van religie en sport

In dit onderzoek staat het sport- en beweeggedrag van praktiserend religieuze ouders met jonge kinderen centraal. Met het onderzoek willen we meer inzicht geven in de relatie tussen religie en sportgedrag binnen deze groep en in de specifieke belemmeringen die religieuze vaders en moeders mogelijk ervaren.

Hiermee sluit het onderzoek aan bij de doelstellingen van het Nationaal Sportakkoord II, waarin inclusie en diversiteit centraal staan. Het akkoord

benadrukt dat sport voor iedereen veilig en toegankelijk moet zijn, zonder discriminatie of uitsluiting (Ministerie van VWS, 2025).

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar sport en bewegen onder ouders met een praktiserend religieuze leefwijze. Een praktiserend religieuze leefwijze houdt in dat iemand een religie aanhangt en dat religieuze overtuigingen en praktijken een belangrijke rol spelen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door te bidden, religieuze bijeenkomsten of gebedshuizen te bezoeken en gedrag af te stemmen op religieuze normen en waarden (Huijnk, 2019; De Hart et al., 2022).

In 2025 rekent 31 procent van de Nederlandse bevolking zich tot een christelijke religieuze stroming en 7 procent tot de islam (CBS, 2025). Hoewel secularisatie in Nederland doorzet, blijft religie voor een deel van de bevolking belangrijk en is de religieuze diversiteit toegenomen (De Hart et al., 2022).

Tegelijkertijd is er een verschil tussen religieuze identificatie en religieuze praktijk: niet iedereen die zich religieus noemt, neemt ook actief deel aan religieuze activiteiten. Omdat er geen vaste definitie bestaat van wat 'praktiserend religieus' precies inhoudt, wordt dit in onderzoek vaak indirect gemeten aan de hand van indicatoren zoals kerk- of moskeebezoek en deelname aan religieuze activiteiten (De Hart et al., 2022; CBS, 2025).

Uit eerder kwalitatief onderzoek blijkt dat sporten in religieuze kringen niet vanzelfsprekend is. Bijvoorbeeld doordat men bang is dat sport te veel aandacht en tijd vraagt en daarmee gelovigen van God af kan houden (Pouw, 2011). Toch wordt sport binnen zowel het christendom als de islam gezien als waardevol voor gezondheid en welzijn, en wordt lichamelijke zorg in bepaalde religieuze interpretaties juist gestimuleerd (Pouw, 2011; Van Doodewaard et al., 2011).

Sport- en beweeggedrag van praktiserend religieuze ouders

Er kan sprake zijn van vanuit religieuze overtuigingen versterkte maatschappelijke gendernormen over onder meer zorgtaken en sportgedrag. Samen met het gebrek aan onderzoek onder praktiserende religieuze ouders met jonge kinderen maakt dit het interessant om ouderschap en religie in samenhang te onderzoeken.

In Nederland sporten mannen en vrouwen ongeveer even vaak: 56 procent van de vrouwen en 60 procent van de mannen van 12 jaar en ouder sport wekelijks (RIVM, 2025). Maar religieuze vrouwen en mannen hebben niet altijd gelijke kansen voor sportparticipatie. Dit komt door belemmeringen die bijvoorbeeld te maken hebben met gegenderde opvattingen over (sport)gedrag, gemengd sporten, kledingvoorschriften, traditionele opvattingen en religieuze misvattingen (Pouw, 2011; Van Doodewaard et al., 2011; Noh et al., 2022).

Eerder onderzoek laat bovendien zien dat zorgtaken en arbeidsparticipatie tussen moeders en vaders nog vaak ongelijk verdeeld zijn, waarbij maatschappelijke verwachtingen rondom ouderschap en genderrollen een belangrijke rol spelen (Van den Brandt, 2021).

Specifieke normen, waarden en invloeden vanuit het geloof kunnen veranderingen in rollen en verantwoordelijkheden van ouders teweegbrengen door de komst van en zorg voor kinderen. Dat kan invloed hebben op de mate van vrije tijd van ouders. Hierdoor kan sport meer of minder prioriteit krijgen in een nieuwe levensfase, waarin jonge kinderen centraal staan (Lenze et al., 2021; Van Houten, 2022).

Daarnaast laten studies zien dat vrouwen met een religieuze achtergrond vaker geconfronteerd worden met culturele en sociale belemmeringen voor sportdeelname dan mannen (Pouw, 2011; Van Doodewaard et al., 2011). Deze traditionele genderverwachtingen kunnen daardoor een andere invloed uitoefenen op het sport- en beweeggedrag van moeders dan op dat van vaders (Van Houten, 2022; Stuij et al., 2025).

1.2 Doel- en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de sport- en beweegervaringen van ouders met jonge kinderen. Daarbij onderzoeken we welke rol religie en gender spelen in het sport- en beweeggedrag van ouders. Dit doen we door in gesprek te gaan met praktiserende christelijke en islamitische moeders en vaders.

Vraagstelling

De centrale onderzoeksvraag luidt:

In hoeverre speelt religie een rol in het sport- en beweeggedrag van moeders en vaders met jonge kinderen?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode die we hebben gebruikt. In hoofdstuk 3 bespreken we de resultaten aan de hand van thema's en samengestelde portretten. Hoofdstuk 4 bevat de belangrijkste conclusies en aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we de onderzoeksmethoden die we hebben gebruikt. We bespreken de dataverzameling en respondenten (paragraaf 2.1) en de analyse (paragraaf 2.2).

2.1 Dataverzameling en respondenten

Interviews met tien ouders

Voor dit onderzoek hebben we tien ouders geïnterviewd. In totaal hebben we negen interviews afgenomen: zeven een-op-een-interviews, één interview met twee onderzoekers en één deelnemer, en één interview met een ouderkoppel. We hebben gekozen voor semigestructureerde interviews, omdat deze methode verdiepend inzicht biedt in de sport- en beweegervaringen van praktiserend religieuze ouders en de rol die religie en gender daarin spelen.

We hebben ervoor gekozen om te spreken met ouders van wie het jongste kind maximaal 12 jaar is. In deze levensfase is de zorgbelasting doorgaans hoog en is de kans op rol- en tijdsconflicten groter, wat de beschikbare tijd voor sport en bewegen kan beperken (Keesmaat et al., 2025).

Profiel van de respondenten

We hebben zes moeders en vier vaders gesproken (zie tabel 2.1). Zij waren 30 tot 50 jaar oud. Alle respondenten bevinden zich in een heteroseksueel huwelijk. Eén respondent heeft een mbo-opleiding afgerond, zeven een hbo-opleiding en twee een universitaire opleiding. Vier moeders werken op dit moment parttime en twee moeders werken niet. Van de vaders werkt de helft fulltime en de andere helft parttime.

Vrijwel alle respondenten hebben meerdere kinderen: één deelnemer heeft twee kinderen, vier deelnemers hebben drie kinderen en vier deelnemers hebben vier kinderen. De kinderen zijn tussen de 4 en 20 jaar oud, waarbij het jongste kind in alle gevallen 12 jaar of jonger is.

Alle respondenten zijn praktiserend religieus, wat betekent dat religie een zichtbare rol speelt in hun dagelijks leven. In totaal hebben we met acht christelijke en twee islamitische ouders gesproken (zie tabel 2.1).

Waar eerder onderzoek van Stuij et al. (2025) voornamelijk ervaringen ophaalde van niet-religieuze moeders zonder migratieachtergrond, willen we met dit onderzoek ook perspectieven van ouders met een migratieachtergrond en religieuze achtergrond meenemen. Twee respondenten hebben een Marokkaanse migratieachtergrond en één respondent heeft een Taiwanese achtergrond.

Tabel 2.1
Respondentenprofiel

Respondent*	Vader/moeder	Religie
Abel	Vader	Christendom - orthodox
Gabriël	Vader	Christendom - evangelisch
Claudia	Moeder	Christendom - evangelisch
Naomi	Moeder	Christendom - protestants gereformeerd
Thomas/Ruth	Vader/moeder	Christendom - evangelisch
Yena	Moeder	Christendom - evangelisch
Lucas	Vader	Christendom - protestants
Leila	Moeder	Islam - soenniet
Nayla	Moeder	Islam - soenniet

* Alle namen van respondenten zijn pseudoniemen.

Werving en dataverzameling

De ouders hebben we op verschillende manieren benaderd. Het merendeel bereikten we via het netwerk van de onderzoekers, onder andere via flyers. Ook hebben we respondenten gevraagd om de vraag voor deelname door te zetten in hun netwerk (sneeuwbalmethode). Hierdoor ontvingen we contactgegevens van potentiële respondenten, waar we vervolgens contact mee zochten.

Verder hebben we een basisschool benaderd: zij hebben de flyer en een wervingstekst op hun sociale media gedeeld, wat heeft geleid tot twee extra respondenten. Deze combinatie van wervingsstrategieën heeft geresulteerd in een respondentenselectie van mensen met een christelijke en islamitische achtergrond.

De interviews vonden online plaats via Microsoft Teams in februari en maart 2026. De gesprekken duurden tussen de 55 en 90 minuten. Voorafgaand aan de interviews hebben de respondenten schriftelijk toestemming gegeven voor deelname en een geluidsopname.

Semigestructureerde interviews

We hebben de interviews semigestructureerd uitgevoerd. Dat betekent dat we gebruik maakten van een leidraad waarin ruimte was om andere of verdiepende vragen te stellen. De gesprekken richtten zich onder meer op de rol van religie in het

dagelijks leven, de verdeling van zorgtaken en de betekenis van sport en bewegen in verschillende levensfasen.

2.2 Analyse

De opnames hebben we uitgewerkt tot volledig geanonimiseerde transcripten, waarbij we pseudoniemen gebruikten voor de waarborging. De transcripten hebben we vervolgens thematisch gecodeerd en geanalyseerd met MaxQDA, een softwareprogramma voor kwalitatieve data-analyse.

Door een proces van interne vergelijking van en samenhang tussen verschillende hoofd- en subcodes zijn we tot twee thema's gekomen:

- religie als 'rode draad' in gezin en sport;
- (on)gedeelde verantwoordelijkheid.

De resultaten presenteren we in dit rapport aan de hand van deze twee thema's en illustreren we met citaten van respondenten. Daarnaast hebben we drie portretten geschreven, waarvan één samengesteld portret waarin we de ervaringen van respondenten tot één verhaal combineren. Terugkerende patronen en gedeelde, samenhangende betekenissen kunnen we op deze manier nog duidelijker weergeven.

Resultaten

In dit hoofdstuk presenteren we de resultaten van het onderzoek, onderverdeeld in twee hoofdthema's: 'Religie als "rode draad" in gezin en sport' en '(On)gedeelde verantwoordelijkheid'. Deze resultaten vullen we aan met drie portretten.

3.1 Religie als 'rode draad' in gezin en sport

In deze paragraaf beschrijven we hoe respondenten religie vormgeven in het gezinsleven en hun sport- en beweeggedrag, en welke normen en waarden zij hieraan ontlelen.

Religieuze praktijken en betekenisgeving in het gezinsleven

Voor de meeste respondenten maakt religie een vast onderdeel uit van het dagelijks leven. Zij geven aan dat ze op zondag samen naar de kerk gaan en dat bidden een terugkerend ritueel vormt. Zo bidden de meeste ouders samen voor het eten en bidt een deel ook met de kinderen voor het slapengaan. Daarnaast nemen kinderen vaak deel aan kerkelijke activiteiten buiten school, zoals kinderdiensten en jeugdgroepen.

Gezamenlijke religieuze rituelen dragen volgens de respondenten bij aan de onderlinge verbondenheid binnen het gezin. Zo beschrijft een respondent hoe de gedeelde religieuze geloofsbeleving doorwerkt in de partnerrelatie:

'Dat houdt in dat ik ontzettend trots op haar ben, dat we samen het leven leven hier en samen ook ons geloof kunnen delen en uitoefenen als je [dat] zo mag noemen. Dat is een hemels huwelijk.' (Thomas)

Tegelijkertijd geven ouders aan dat bepaalde religieuze praktijken sinds de komst van kinderen minder ruimte krijgen. Door de tijdsdruk van zorg- en opvoedtaken krijgen activiteiten zoals het lezen van religieuze teksten minder prioriteit. Veel kinderen gaan wel naar een religieuze school, waar zij in aanraking komen met religieuze teksten en liederen.

Religieuze en culturele normen en waarden

Voor vrijwel alle ouders vormen religieuze normen en waarden een belangrijk uitgangspunt in het dagelijks leven en in de opvoeding. Vaak genoemde waarden zijn liefde en naastenliefde, en rechtvaardigheid en oprechtheid.

● Liefde en naastenliefde

Liefde en naastenliefde noemen veel ouders als leidende principes. Zo stelt het ouderkoppel:

'Net als Nederland ook gebouwd is op christelijke normen en waarden, proberen we die natuurlijk ook hier hoog te houden. Dus we voeden ze op met liefde [en] vrijheid.' (Thomas en Ruth)

Voor meerdere respondenten is liefde nauw verbonden met hun geloof en vormt die een basis voor de manier waarop zij met anderen omgaan. Zoals Gabriël aangeeft:

'Liefde staat voor mij centraal, God is voor mij liefde.'

Naast liefde krijgt daarbij concreet vorm in het dagelijks handelen: **'Actief iets voor iemand doen, tot [een] luisterend oor zijn [en nadenken over] hoe ga je met mensen om, tot aan iets geven aan iemand'** (Lucas). Ouders geven aan deze waarden over te dragen aan hun kinderen door hen te stimuleren om te delen en respectvol met anderen om te gaan.

● **Rechtvaardigheid en oprechtheid**

Ook rechtvaardigheid en oprechtheid noemen veel ouders als belangrijke waarden. Ze benadrukken het belang van open gesprekken met hun kinderen over geloof en normen. Daarnaast geven ze aan dat ze fouten maken zien als onderdeel van het mens-zijn.

Het geloof biedt hierbij volgens sommige ouders een kader van vergeving en vertrouwen, wat ze als steunend ervaren. Tegelijkertijd benoemen met name vaders een sterk verantwoordelijkheidsgevoel in hun rol als opvoeder:

'Als ik God als vader zie en Hij mijn grootste voorbeeld is, probeer ik dat nu ook voor mijn kids te zijn.' (Gabriël)

Doordat ze kinderen kregen, zijn sommige ouders zich bewuster geworden van hun geloof en de manier waarop zij dit willen doorgeven aan de volgende generatie.



Portret van Lucas

Lucas is vader van vier kinderen. De oudste is 15 jaar oud, eentje is 12 jaar, een ander is 10 jaar en de jongste is 6 jaar. Lucas werkt vier dagen in de week en zijn vrouw werkt twee dagen in de week.

Mijn vrouw en ik zijn beiden gereformeerd opgevoed. Als gezin behoren wij tot de protestantse stroming en gaan we in principe elke zondag naar de kerk. Daarnaast besteden we thuis aandacht aan het geloof, onder andere door samen te bidden voor het eten en slapengaan en boekjes uit de kerk te bespreken met de kinderen.

Het geloof is sterk verweven met onze normen en waarden. Voor mij is de kern van het geloof liefde en die verspreiden naar de medemens. Dit proberen wij actief over te dragen aan onze kinderen, bijvoorbeeld door ons huis open te stellen voor anderen.

De zorg voor en opvoeding van de kinderen ervaren wij als een gedeelde verantwoordelijkheid: we hebben de sport van onze kinderen verdeeld, brengen ze om de beurt naar bed en zorgen dat er altijd iemand thuis is. Die tijd heb ik ook, doordat ik een flexibele baan heb. Ik vind zelf de combinatie tussen het gezin en werk goed te doen, maar het blijft een uitdaging om alle ballen hoog te houden en daar een goede balans in te houden.

Naast de drukte van het gezin en werk houd ik ontzettend veel van sporten. Elke ochtend sta ik vroeg op om een rondje te gaan hardlopen om mijn dag goed te beginnen. Soms stel ik ook concrete doelen voor mezelf, bijvoorbeeld om een halve marathon te kunnen lopen, maar eigenlijk vind ik hardlopen vooral heel fijn als uitlaatklep. Daarnaast ga ik nog een paar keer per week naar de sportschool en stap ik af en toe op de racefiets, soms samen met kennissen uit de kerk.

Wat we wel erg belangrijk vinden, is dat we op zondag geen vaste verplichtingen hebben om zo die tijd samen met het gezin te kunnen besteden.

Het geloof als kader voor sport en bewegen

Religie vormt volgens vrijwel alle respondenten geen directe aanleiding om te sporten, maar fungeert wel als een kader waarbinnen sport en bewegen betekenis krijgen.

Ouders geven aan dat hun geloof waarden meegeeft die zij ook in de sportpraktijk belangrijk vinden, zoals respectvol gedrag en niet schelden tijdens wedstrijden. Zo beschrijft een respondent hoe zij als aanvoerder van een korfbalteam bewust inzet op open communicatie en respectvolle omgangsvormen, waarbij schelden niet past binnen haar religieuze overtuigingen.

Daarnaast benoemen meerdere ouders dat ze zorg voor het lichaam zien als verantwoordelijkheid vanuit hun geloof. Gezond leven en voldoende bewegen maken daar volgens hen onderdeel van uit. Zo stelt Gabriël:

***'In de Bijbel staat: mijn lichaam is de tempel van God. Dus ik ben mooi gemaakt, ik zorg er ook goed voor. (...) En ja, sporten is daar gewoon heel belangrijk in.'* (Gabriël)**

Ook hun voorbeeldfunctie richting kinderen koppelen sommige ouders expliciet aan hun geloof. Door zelf actief te blijven, willen zij niet alleen het belang van sport overdragen, maar ook bredere waarden binnen het gezin versterken.

Ervaren belemmeringen voor sport vanuit religie

Ondanks de positieve betekenissen ervaren meerdere ouders ook belemmeringen rondom sport. Voor sommigen speelde dit al in hun eigen jeugd, bijvoorbeeld doordat zij niet mochten deelnemen aan sporten waarbij wedstrijden op zondag waren. Dit hebben ze destijds als beperkend ervaren, maar begrepen ze later beter. Ouders geven aan dat ze de zondag zien als rustdag, waarop geen ruimte is voor wedstrijden of verplichtingen. Zo zegt het ouderkoppel:

***'Nou, voornamelijk dat op zondag proberen we echt die zondag wel als rustdag te hebben. Dus dat je nou niet wedstrijden gaat organiseren of andere activiteiten.'* (Thomas en Ruth)**

Dit principe werkt voor veel gezinnen door in het huidige leven: sport op zondag vermijden ze of geven ze een andere invulling, zoals een rustige wandeling met het gezin. Op die manier blijft zondag een rustdag, maar met ruimte voor beweging.

Daarnaast vertellen enkele moeders dat ze vroeger bepaalde sporten niet mochten beoefenen van hun ouders. Dit hing samen met culturele normen die binnen de opvoeding dominant waren en soms tot gevoelens van schaamte leidden. Respondenten geven aan dat het onderscheiden van religieuze overtuigingen en culturele gebruiken helpt om sportdeelname anders te benaderen, waardoor ruimte ontstaat en schaamte vermindert.

Bovendien ervaren sommige respondenten praktische belemmeringen om te sporten, zoals kledingvoorschriften of de voorkeur om uitsluitend in vrouwengroepen te sporten. Hierdoor is het vinden van een passende sportomgeving niet altijd vanzelfsprekend.



Portret – Islam en moederschap

Dit is een samengesteld portret op basis de verhalen van meerdere respondenten.

Ik woon samen met mijn man en onze drie kinderen. Mijn man werkt fulltime. Ik werk parttime in de zorg. Ik ben in Nederland geboren, maar van Marokkaanse afkomst. Als gezin zijn wij praktiserend islamitisch en leven we volgens de regels van de Islam. Vanuit mijn geloof draag ik dan ook sinds mijn puberteit een hoofddoek.

Binnen ons gezin lag de zorg voor de kinderen en huishoudelijke taken lange tijd vooral bij mij. Voor mij was het een bewuste keuze, ook vanuit mijn geloofsovertuigingen, om twee jaar lang borstvoeding te geven. Hierdoor was het ook lastig om veel te werken. Ik kon mezelf helemaal verliezen in de zorg en het huishouden; ik ging als een 'Rambo' door. Hierdoor ging ik aan mezelf voorbij en kreeg ik gezondheidsklachten. Dit heeft me doen inzien hoe belangrijk het is om ook tijd voor mezelf te nemen.

Sport heb ik niet vanuit huis meegekregen. Zo mocht ik in mijn jeugd niet op turnen, omdat er zorgen waren dat mijn maagdenvlies beschadigd kon raken. Op dit moment wandel ik veel om in beweging te blijven, maar ik wil mijn lichaam sterker maken. Daarom zou ik graag willen sporten. Bij voorkeur in een vrouwensportschool of een groep met alleen vrouwen.

Hoewel sport vanuit de Islam wordt aangemoedigd, ervaar ik toch belemmeringen door het beperkte aanbod en de kledingvoorschriften, die niet altijd praktisch of comfortabel zijn. De wens om te sporten is er, maar de stap om daadwerkelijk te gaan sporten is groter dan ik zou willen.

3.2 (On)gedeelde verantwoordelijkheid

In deze paragraaf beschrijven we de ervaringen en betekenissen van respondenten rond sport en bewegen, de rolverdeling in het gezin en de organisatie van sport en andere taken.

De (religieuze) rolverdeling in het sport- en beweeggedrag van gezinnen

Veel ouders geven aan dat sport al van jongs af aan een belangrijke rol speelt in hun leven. Zij groeiden vaak op in een actieve omgeving waarin buitenspelen, sporten en lidmaatschap van een sportvereniging vanzelfsprekend waren.

Daarnaast zijn meerdere respondenten opgegroeid in een gezin met een traditionele rolverdeling, waarin de moeder vooral verantwoordelijk was voor het huishouden en de vader voor het inkomen. Deze ervaringen werken door in hun huidige gezinsleven. Veel ouders geven dan ook aan juist te streven naar een gelijkwaardigere verdeling van taken en verantwoordelijkheden, inclusief ruimte voor sport en bewegen voor beide partners.

Maar de respondenten geven aan dat traditionele rolpatronen nog steeds invloed hebben op hun dagelijkse leven en sportgedrag. Met name moeders geven aan dat er sinds de komst van kinderen minder tijd en ruimte is om zelf actief te blijven, door de combinatie van zorg- en huishoudelijke taken:

***'Dat is wel een beetje als moeder erbij ingeschoten om nog zelf ergens tijd en ruimte te vinden om te sporten.'* (Claudia)**

De meeste moeders werken parttime of werken momenteel niet. Zij geven aan daardoor vaak een groter aandeel te hebben in huishoudelijke taken en de dagelijkse zorg voor de kinderen dan hun partner. Sommige ouders beschrijven deze verdeling niet alleen als praktisch, maar ook als passend bij hun normen en waarden.

Voor een deel van de gezinnen speelt geloof ook een rol in hoe ze kijken naar de rolverdeling tussen man en vrouw. Zo beschrijft Thomas een religieus geïnspireerde visie op zorgtaken, waarin ***'vanuit de schepping is ingegeven dat de vrouw voor [het] kind zorgt.'***

Deze opvattingen sluiten aan bij ideeën waarin mannen en vrouwen verschillende verantwoordelijkheden hebben. Verschillende ouders beschrijven de man als kostwinner en de vrouw als primair verantwoordelijk voor de opvoeding. De meeste vaders benoemen daarbij een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor het gezin, terwijl moeders benadrukken bewust aanwezig te willen zijn in de zorg voor hun kinderen. Zo vertelt Ruth:

'Je krijgt kinderen van de Heer en die ga je niet uitbesteden, je gaat het opvoeden niet uitbesteden [aan] iemand anders. Dus je wil het ook zelf doen.' (Ruth)

Deze rolverdeling werkt door in de hoeveelheid vrije tijd die ouders ervaren en de ruimte die zij hebben voor sport en ontspanning.

Genderverschillen in vrije tijd en sportdeelname

Voor al moeders ervaren de combinatie van werk, zorg en vrije tijd als belastend en beschrijven een voortdurende mentale aanwezigheid: ***'altijd aan staan'***. Met name in de periode waarin kinderen nog jong zijn, ervaren zij weinig vrije tijd. Vaders geven aan dat werk en gezin goed te combineren zijn, wat zij geregeld toeschrijven aan flexibiliteit in hun werk of aan een partner die minder werkt. Hierdoor hebben vaders vaak meer ruimte voor sport en vrije tijd dan moeders.

Tegelijkertijd neemt sport en beweging in veel gezinnen een belangrijke plaats in. Ouders zoeken bewust naar momenten om samen actief te zijn. Bijvoorbeeld door buiten te spelen met de kinderen of in het weekend samen te wandelen. Deze activiteiten zien ze als waardevolle gezinstijd waarin beweging en samen zijn samenkomen.

Maar voor moeders is sporten niet altijd vanzelfsprekend. Meerdere moeders geven aan dat hun lichaam na een bevalling tijd nodig had om te herstellen, waardoor ze niet direct weer konden sporten. In combinatie met zorgtaken kreeg sporten voor

sommigen lange tijd geen prioriteit of zagen ze dit niet als een vorm van ontspanning:

***'Zorgen voor jezelf. Dat heeft heel lang bij mij niet echt op de prioriteitenlijst gezeten.'* (Nayla)**

Daarnaast beschrijven sommige moeders dat zijn zich gaandeweg bewuster zijn geworden van het belang van tijd voor zichzelf, juist om het drukke gezinsleven vol te houden:

***'Dus niet de dagen dat ik vrij ben opvullen meteen met huishoudelijke klussen en noem maar op, maar ook gewoon niks doen.'* (Leila)**

Voor meerdere moeders krijgt sport daardoor steeds meer betekenis als moment voor zichzelf en als manier om fysiek en mentaal op te laden.



Portret van Yena

Yena is getrouwd met haar man en is moeder van drie kinderen: twee jongens en een meisje. Ze werkt zelf parttime en haar man werkt fulltime. Yena en haar gezin zijn evangelisch christelijk.

Ik ben geboren in Taiwan, maar geadopteerd door mijn Nederlandse ouders. Ik ben opgegroeid in een christelijk gezin in Nederland, waardoor die Nederlandse culturele tradities een grotere rol spelen.

Voor de coronatijd waren mijn man en ik erg actief in onze kerk, maar in de coronaperiode zijn we gaan reflecteren en hebben we besloten de kerk meer los te laten. Nu vinden we het vooral belangrijk om te blijven bidden en onze kinderen waarden als verbondenheid en naastenliefde mee te geven.

Voor mij is de combinatie van gezin en werk beter geworden sinds ik een kantoorbaan heb in de zorg. Thuis hebben mijn man en ik een duidelijke taakverdeling, waarbij ik doordeweeks meer in het huishouden doe en hij in het weekend bijspringt. Ik zie het als een zestig-veertigverdeling. In de zorg voor de kinderen proberen we alles om en om te verdelen. In het begin was alles combineren best pittig en zat ik in een overlevingsmodus. Nu de kinderen wat ouder zijn, gaat het een stuk makkelijker.

Naast het drukke gezinsleven kan ik gelukkig een paar keer per week padellen en *reformer pilates* beoefenen. Sporten is voor mij namelijk een momentje van me-time, die ik altijd al aardig heilig vond. In mijn jeugd vond ik het dan ook jammer dat ik niet op voetbal mocht, omdat wedstrijden op zondag echt een no-go waren.

Mijn man en ik moeten sportmomenten inplannen, anders komen we er beiden niet aan toe. Vooral in het begin was het zoeken om tijd te vinden voor sporten, omdat de sport van onze kinderen veel tijd in beslag nam. Nu hebben we hierin samen een weg gevonden.

Betekenisgeving van sport voor ouders en kinderen

Hoewel sommige moeders aangeven moeite te hebben om sport structureel in te passen, geven de meeste ouders aan regelmatig te sporten: vaak twee keer per week of vaker. Veel respondenten beschrijven sport als een moment van ontspanning en een manier om mentale druk los te laten. Volgens hen biedt sport een moment voor zichzelf: een **'uitlaatklep'**.

Ook geven veel ouders aan het belangrijk te vinden dat hun kinderen opgroeien met sport als vanzelfsprekend onderdeel van hun leven:

***'Ja, wij zijn heel sportief, heel beweeglijk. (...) Onze kinderen, sporten ook allemaal. Dus ja, het is een belangrijk, belangrijk aspect in ons gezin.'* (Thomas)**

Sporten is volgens meerdere ouders dan ook van belang voor de gezondheid en ontwikkeling van hun kinderen.

Organisatie en afstemming van taken en sport in het gezin

Vrijwel alle ouders geven aan dat het organiseren van sport en bewegen binnen het gezinsleven, vooral met jonge kinderen, niet vanzelfsprekend is. Respondenten beschrijven dat gelijktijdig sporten vaak lastig is, omdat er altijd iemand beschikbaar moet zijn voor de zorg voor de kinderen.

In deze levensfase zoeken ouders naar manieren om sport opnieuw in te passen in het dagelijks ritme. Dit vraagt om afstemming tussen partners en kan volgens sommige ouders spanning opleveren. Met name moeders ervaren het als belastend wanneer hun partner langere tijd afwezig is vanwege sportactiviteiten, terwijl zij verantwoordelijk zijn voor de kinderen.

Tegelijkertijd geven vrijwel alle ouders aan dat zij de opvoeding en zorg samen proberen vorm te geven. Vaders benadrukken het belangrijk te vinden om naast hun werk actief aanwezig te zijn in het dagelijks leven van hun kinderen en bewust tijd met het gezin door te brengen. Zo zegt Gabriël:

***'Ik [heb] bewust gekozen toen we terug uit [land] kwamen (...) om te gaan werken voor een werkgever waar ik de vrijdag vrij kon nemen. (...) want ik vind de tijd met het gezin het belangrijkste.'* (Gabriël)**

Daarnaast speelt de sport van de kinderen in veel gezinnen een belangrijke rol. Ouders geven aan meerdere momenten per week tijd te besteden aan het brengen en halen van hun kinderen en aanwezig zijn bij trainingen en wedstrijden. In sommige gevallen betekent dit dat de sport van de kinderen prioriteit krijgt boven de eigen sportactiviteiten van ouders.

Respondenten beschrijven verschillende manieren waarop zij sport en zorgtaken proberen te combineren. Sommige ouders verdelen de zorgtaken door zich op te splitsen, op verschillende momenten te sporten of vaste sportmomenten in de week in te plannen. Ook ervaren ouders het als ondersteunend wanneer ze elkaar onderling stimuleren om actief te blijven. Volgens meerdere respondenten helpen duidelijke communicatie en onderlinge afspraken om hierin een balans te vinden.

Binnen deze organisatie van het gezinsleven spelen ook bredere opvattingen over rolverdeling een rol. Sommige ouders maken expliciet onderscheid tussen religie en cultuur en geven aan dat de traditionele taakverdeling volgens hen eerder cultureel dan religieus bepaald is. Zo beschrijft een respondent:

***Ik weet nog dat ik dacht: (...) de moeder wordt toch ook weleens moe? (...) Dat is toch makkelijk, de man komt thuis en die gaat dan zitten en hoeft niks meer te doen.'* (Leila)**

Volgens deze ouders schrijft het geloof niet één vaste rolverdeling voor. Zowel mannen als vrouwen worden geacht bij te dragen aan het huishouden en de zorg voor het gezin. Religie werkt daarmee niet op een eenduidige manier door in de verdeling van arbeid en zorgtaken, maar krijgt binnen gezinnen verschillende betekenissen.

Conclusies & aanbevelingen

In dit rapport hebben we op basis van negen interviews met tien praktiserende religieuze ouders met jonge kinderen verkend wat hun sportervaringen zijn, en hoe religie en gender een rol spelen in hun sport- en beweeggedrag. In dit slothoofdstuk beschrijven we de belangrijkste conclusies van dit onderzoek en doen we aanbevelingen voor beleidsmakers en de sportwereld.

4.1 Conclusies

De conclusies geven antwoord op de hoofdvraag in hoeverre religie een rol speelt in het sport- en beweeggedrag van moeders en vaders met jonge kinderen.

Religie als fundament voor het sport- en beweeggedrag

Religie speelt volgens de geïnterviewde ouders een indirecte, maar duidelijke rol in hun sport- en beweeggedrag. Deze invloed is verweven in het gezinsleven en de opvoeding, met name via normstelling, tijdsstructurering en gezinsorganisatie (Huijnk, 2019; De Hart et al., 2022). Religie is daarmee minder een directe stimulans voor sportdeelname (Noh et al., 2022).

De ouders geven aan dat religie stevig verankerd is in het gezinsleven via rituelen en waarden, waardoor deze doorwerkt in de randvoorwaarden voor sportgedrag, zoals tijdsbesteding en sociale inbedding (De Hart et al., 2022). De nadruk op gezinsverantwoordelijkheid en op religie gebaseerde tijdsbesteding kan, met name voor moeders, een beperkende factor vormen voor sportdeelname vanwege beperkte vrije tijd (Van Houten, 2022; Keesmaat et al., 2025).

De respondenten benoemen daarnaast dat religie zowel stimulansen (via waarden en betekenisgeving) als beperkingen (via normstelling en praktische randvoorwaarden) biedt voor sporten en bewegen.

Enerzijds zien ouders dat religie aanmoedigt tot sport en bewegen door de nadruk op zorg voor het lichaam, discipline en voorbeeldgedrag naar hun kinderen. Hierdoor krijgt sport een morele en opvoedkundige betekenis (Pouw, 2011).

Anderzijds kunnen religieuze opvattingen, zoals de zondag als rustdag of voorkeuren rondom kleding en gescheiden sporten, sportdeelname beperken. Deze religieuze normen vallen vaak samen met culturele en praktische drempels (Van Doodewaard et al., 2011; Erdoğan et al., 2024).

Ongelijke sportdeelname verklaard door religie en rolverdeling

Volgens de respondenten speelt religie ook indirect een rol in verschillen in sport- en beweeggedrag tussen moeders en vaders. Met name de samenhang met culturele normen en waarden draagt bij aan (traditionele) rolverdelingen (De Hart

et al., 2022; Stuij et al., 2025), waarbij de beschikbare tijd en ruimte voor sport ongelijk is verdeeld tussen vaders en moeders (Van der Meer, 2025).

De religieus en cultureel geïnspireerde opvattingen over man-vrouwrollen leiden er in veel gevallen toe dat moeders primair verantwoordelijk zijn voor zorg- en huishoudtaken. Dit beperkt hun vrije tijd en daarmee hun mogelijkheden om te sporten, terwijl vaders daarvoor relatief meer ruimte en autonomie ervaren (Stuij et al., 2025; Keesmaat et al., 2025).

Deze ongelijkheid sluit aan bij eerder onderzoek, dat laat zien dat tijdsdruk en gezinsorganisatie belangrijke verklarende factoren zijn voor verschillen in sportdeelname binnen huishoudens (Lenze et al., 2021; Van Houten, 2022).

Tegelijkertijd beïnvloedt religie sportgedrag niet direct, maar via de organisatie van het gezinsleven. Ouders stemmen sportmomenten af op zorg- en gezinsverplichtingen, waardoor deze ondergeschikt raken aan andere prioriteiten (Bottenburg et al., 2024; Keesmaat et al., 2025).

De doorwerking van religie is niet voor elke ouder even eenduidig. Sommige ouders interpreteren traditionele rolpatronen eerder cultureel dan religieus. Dat biedt ruimte voor gelijkwaardigere taakverdelingen binnen het gezin en leidt tot variatie in sportdeelname en ervaren bewegingsvrijheid (Huijnk, 2019; Erdoğan et al., 2024).

Sociale ongelijkheid in het sport- en beweeggedrag

Hoewel vrijwel alle ouders sport als waardevol zien, komen met name moeders minder toe aan sport. Dit hangt samen met een combinatie van zorgtaken, mentale belasting en beperkte vrije tijd (Keesmaat et al., 2025).

Tegelijkertijd is binnen veel van de geïnterviewde gezinnen sprake van een vanzelfsprekendheid rondom sport, die vaak al in de jeugd is gevormd en wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Dit sluit aan bij inzichten dat sportdeelname deels sociaal en structureel wordt overgedragen over de levensloop (Van Houten, 2022), waarbij eerdere socialisatie in sport van invloed zijn op latere sportdeelname (Van den Dool et al., 2023).

Kanttekening bij het onderzoek

Vrijwel alle respondenten in dit onderzoek zijn relatief hoogopgeleide, sportende ouders. Dat hangt samen met meer middelen, sociale aanmoediging en mogelijkheden om te sporten (Stuij et al., 2025; Van den Dool et al., 2023).

Lager opgeleide en niet-sportende religieuze ouders ervaren mogelijk andere opvattingen, belemmeringen en motivaties voor sportdeelname.

4.2 Aanbevelingen

Op basis van de conclusies van dit onderzoek doen we enkele aanbevelingen voor beleidsmakers en de sportwereld om inclusie en diversiteit rondom religie en ouderschap te versterken en uitsluiting in de sport tegen te gaan. Ook doen we een aanbeveling voor vervolgonderzoek.

Bied toegankelijke en laagdrempelige sportmogelijkheden

Zowel ouderschap als religie worden vaak niet meegenomen in sportbeleid en onderzoek, terwijl deze aspecten ook van invloed zijn op sport- en beweeggedrag. Het is daarom van belang dat beleidsmakers en sportorganisaties in gesprek gaan met (praktiserend religieuze) ouders om beter inzicht te krijgen in hun behoeften, belemmeringen en ervaringen (Keesmaat et al., 2025).

Op basis hiervan kunnen sportaanbieders en gemeenten laagdrempelige en buurtgerichte sportvoorzieningen ontwikkelen die beter aansluiten bij de dagelijkse realiteit van (religieuze) gezinnen met jonge kinderen. Dergelijke voorzieningen kunnen de toegankelijkheid van sport vergroten, met name voor ouders met beperkte tijd of voor wie herstel of gezondheid meespeelt, bijvoorbeeld na de zwangerschap en bevalling.

Consultatiebureaus en gezondheidscentra kunnen hierbij een verwijzende rol spelen door ouders te informeren over beschikbare (sport)mogelijkheden in de directe leefomgeving.

Houd rekening met religieuze rustdagen en tijdsvoorkeuren

Binnen de organisatie van sport is het belangrijk om rekening te houden met de wensen van praktiserend religieuze mensen. Als mensen er bewust voor kiezen geen sportwedstrijden op zondag te willen spelen, moet deze mogelijkheid er zijn: zondag wordt vanuit de christelijke gemeenschap als rustdag gezien. Als sportwedstrijden structureel op zondag plaatsvinden, kan dit leiden tot uitsluiting van praktiserend religieuze sporters en gezinnen.

Om de inclusiviteit in de sport te bevorderen, is het van belang dat verenigingen de ruimte behouden om wedstrijden en activiteiten ook op andere momenten in te plannen, zoals op zaterdag of doordeweekse avonden. Dit draagt bij aan een breder toegankelijke sport voor verschillende religieuze en niet-religieuze leefstijlen (Huijnk, 2019; De Hart et al., 2022).

Vergroot exclusief aanbod voor inclusiviteit in de sport

In het Nationaal Sportakkoord staat het doel om sport voor iedereen toegankelijk en inclusief te maken. Bijvoorbeeld door beter rekening te houden met de belemmeringen die met name (religieuze) vrouwen ervaren in de sportcontext (Ministerie van VWS, 2025). Uit dit onderzoek blijkt dat (moslim)vrouwen specifieke belemmeringen ervaren rondom sportdeelname, zoals een voorkeur voor gescheiden of vrouwvriendelijke sportomgevingen.

Overeenkomend met eerder onderzoek over de inclusiviteit van zwemaanbod voor moslimvrouwen (Erdoğan et al., 2024) en onder middelbare scholieren (Gómez Berns et al., 2025), raden we aan sportaanbod exclusief voor vrouwen te ondersteunen en uit te breiden. Vooral omdat deze groep de komende jaren waarschijnlijk eerder groter dan kleiner wordt. Dit kan bijdragen aan een grotere ervaren veiligheid en toegankelijkheid, wat de sportparticipatie onder diverse groepen vrouwen kan vergroten.

Vervolgonderzoek: meer diversiteit onder ouders

Dit onderzoek heeft een verkennend karakter en is gebaseerd op een relatief homogene groep respondenten: hoger opgeleide, sportende ouders zonder beperkingen. Deze ouders ervaren daarmee specifieke privileges, die ook invloed hebben op de kansen om te sporten en bewegen. Hierdoor zijn bepaalde perspectieven mogelijk onderbelicht gebleven.

Daarnaast hebben we in dit onderzoek alleen christelijke en islamitische moeders en vaders gesproken. Andere religieuze groepen hebben we buiten beschouwing gelaten. Hoewel dit veel voorkomende religieuze categorieën in Nederlands onderzoek zijn, kan dit de breedte van de opgehaalde religieuze ervaringen beperken (De Hart et al., 2022; CBS, 2025).

Ook het aantal ouders met een migratieachtergrond was beperkt, waardoor we mogelijke verschillen in sportervaringen tussen diverse migratieachtergronden niet volledig in beeld hebben gebracht.

Gezien de toenemende religieuze en culturele diversiteit in Nederland raden we aan in vervolgonderzoek een bredere variatie aan religieuze achtergronden, migratieachtergronden, opleidingsniveaus en lichamelijke beperkingen mee te nemen. Dit kan een completer beeld geven van de sportervaringen van ouders.



Bronnen

Centraal Bureau voor de Statistiek (2025). *Daling aandeel mensen dat aangeeft bij religie te horen stagneert*. Geraadpleegd op 5 maart 2025, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/16/daling-aandeel-mensen-dat-aangeeft-bij-religie-te-horen-stagneert>

De Hart, J., Van Houwelingen, P., & Huijnk, W. (2022). *Religie in een pluriforme samenleving: Diversiteit en verandering in beeld*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Erdoğan, G. N., Stuij, M., Van Strijen, C., & Dellas, V. (2024). *Inclusie in het publieke zwembad: ervaringen van islamitische vrouwen uit Amsterdam-West*. Mulier Instituut.

Gómez Berns, A., Cremers, R., & Elling, A. (2025). *Sportdeelname van middelbare scholieren: verschillen naar opleiding, etniciteit, gezinsweldvaart, gender en leeftijd*. Mulier Instituut.

Huijnk, W. (2019). De religieuze beleving van moslims in Nederland: Diversiteit en verandering in beeld. *Religie & Samenleving*, 14(1), 31–53.

Keesmaat, J., Ivakic, I., Strengers, K., & Van der Kogel, M. (2025). *Staat van Gezinnen 2025*. Stichting Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.

Lenze, L., Klostermann, C., Lamprecht, M., & Nagel, S. (2021). Taking up and terminating leisure-time physical activity over the life course: The role of life events in the familial and occupational life domains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9809. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189809>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2025). *Werkplan Sportakkoord II: Van hoofdlijnen naar uitvoering*.

RIVM (2025). *Sportdeelname wekelijks*. Sporten en Bewegen in Cijfers. Geraadpleegd op 18 mei 2026, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

Noh, Y. E., & Shahdan, S. (2022). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: a grounded theory approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 661–676.

Pouw, D. (2011). De spanningsvolle verhouding tussen religie en sport. In A. Elling, & F. Kemper (Reds.), *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'* (pp. 163-216). Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Stuij, M., Visser, T., & Van Suijlekom, A. (2025). *Sport in de eerste jaren van het moederschap: een verhalende studie naar organisatie en betekenisgeving*. Mulier Instituut.

Tiessen-Raaphorst, A., Van den Dool, R., & Vogels, R. (2014). *Uitstappers en doorzetters: De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport*. Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Van Bottenburg, M., & Ehlhardt, T. (2024). *Levenslooptransities en sport- en beweeggedrag: Literatuurstudie naar de impact van transities in de levensloop op het sport- en beweeggedrag*. Universiteit Utrecht.

Van den Brandt, M. (2021, 1 april). *Het vergt durf: een vader die parttime werkt*. NRC.

Van den Dool, R., Van den Breul, W., & Pulles, I. (2023). *Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding: inventarisatie van mogelijke verklaringen*. Mulier Instituut.

Van der Meer, S., & Elling, A. (2025). *De positie van vrouwen in de Nederlandse sportwereld: Internationale Vrouwendag 2025*. Mulier Instituut.

Van Doodewaard, C., & Smits, F. (2011). Sport en geloof: jongeren in tweestrijd. In A. Elling, & F. Kemper (Reds.), *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'* (pp. 147-161). Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Van Houten, J. M. A. (2022). *Game changers: The impact of major life events on sport participation* [Proefschrift]. Radboud Universiteit Nijmegen.

