

# Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking



In deze factsheet vind je informatie over mensen met een verstandelijke beperking, hun sportdeelname, hoe je hen voor sport en bewegen kunt activeren en hoe je hen kunt bereiken.

## Wat is een verstandelijke beperking?

Iemand met een verstandelijke beperking heeft een achterstand in zowel intelligentie als aanpassingsgedrag. Dit is ontstaan voor het 22e levensjaar. Meestal gaat het om een intelligentiequotiënt (IQ) onder de 70-75. Het kan ook gaan om mensen met een IQ tussen 70 en 85 die sociale redzaamheidsproblemen ervaren.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak moeite met conceptuele, sociale en praktische vaardigheden. Denk aan geheugen, taal, lezen, schrijven en rekenen, maar ook aan omgaan met anderen, zelfverzorging, geldzaken, plannen of zelfstandig wonen. Daarom is ondersteuning vaak nodig.

De mate van de beperking is in te delen in:

- ➔ **Licht verstandelijke beperking**
  - mensen met een IQ tussen 70 en 85 met sociale redzaamheidsproblemen
  - mensen met een IQ tussen 50 en 70
- ➔ **Matig verstandelijke beperking:** mensen met een IQ tussen 35 en 50
- ➔ **Ernstig verstandelijke beperking:** mensen met een IQ lager dan 35

Mensen met een licht verstandelijke beperking kunnen meestal redelijk goed leren om voor zichzelf te zorgen. Mensen met een matig tot ernstig verstandelijke beperking hebben op vrijwel elk gebied ondersteuning nodig.

Ongeveer driekwart van de mensen met een verstandelijke beperking heeft ook een of meer andere beperkingen, zoals een motorische beperking, zintuiglijke beperking, een langdurige aandoening, autisme, ADHD of moeilijk verstaanbaar gedrag.

## Aantal mensen met een verstandelijke beperking

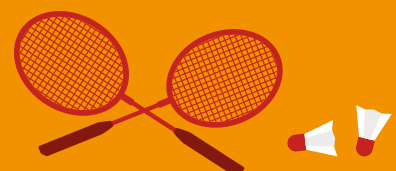
Naar schatting hebben **1.170.000** mensen in Nederland een verstandelijke beperking.

- ➔ Circa 730.000 mensen hebben een licht verstandelijke beperking met een IQ tussen 70 en 85 en sociale redzaamheidsproblemen
- ➔ Circa 370.000 mensen hebben een licht verstandelijke beperking met een IQ tussen 50 en 70
- ➔ Circa 70.000 mensen hebben een matig tot ernstig verstandelijke beperking met een IQ lager dan 50

Bron: schattingen Sociaal Cultureel Planbureau. Dit zijn schattingen op basis van de IQ-verdeling in de bevolking, waarbij mensen die geen gebruikmaken van zorg of ondersteuning ook meetellen, en informatie over de sociale redzaamheid van mensen met een IQ van 70-85 afkomstig is uit enquêtes.

## Licht verstandelijke beperking

Voor verdieping over mensen met een licht verstandelijke beperking is in samenwerking met het Landelijk Kenniscentrum LVB de toolkit [Licht verstandelijke beperking in de sport](#) ontwikkeld.



## Sport- en beweegdeelname

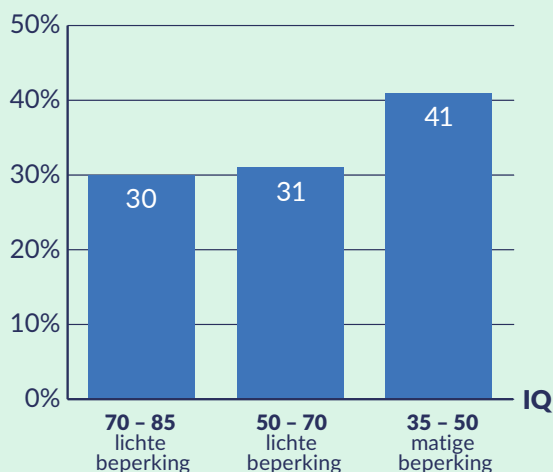
Organisaties en verenigingen richten zich vaak op mensen met een lichtere verstandelijke beperking, omdat zij met aanpassingen kunnen meedoen aan regulier of licht aangepast sportaanbod.

Tegelijk is juist deze groep vaak lastig te bereiken. Vooral mensen met een IQ tussen 70 en 85 die sociale redzaamheidsproblemen ervaren, maken niet altijd gebruik van speciale voorzieningen en zijn daardoor minder goed in beeld. Daardoor moeten zij vaker in de wijk of via andere netwerken worden bereikt.

Voor deze groep is meedoen in een speciale groep voor mensen met een verstandelijke beperking niet altijd aantrekkelijk. Tegelijk lopen zij in regulier sportaanbod soms wel vast, bijvoorbeeld doordat zij spelregels niet goed begrijpen of moeite hebben in de omgang met anderen. Daardoor vallen zij geregeld tussen wal en schip.

### Wekelijkse sportdeelname

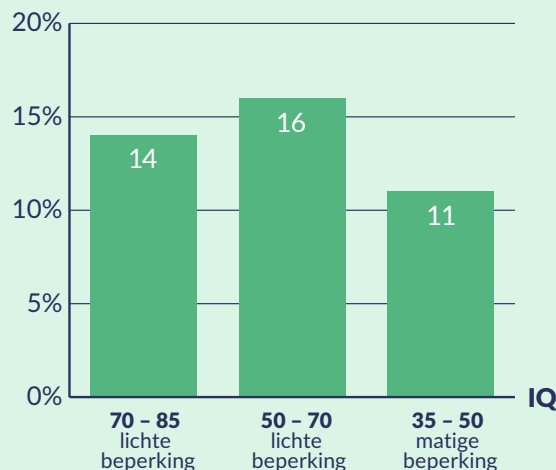
Wekelijkse sportdeelname mensen met een IQ onder 85, volgens familieleden van mensen met een verstandelijke beperking (in procenten)



Mulier Instituut, naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2024 (online enquête, 4 jaar en ouder)

### Lidmaatschap sportvereniging

Lidmaatschap sportvereniging mensen met een IQ onder 85, volgens familieleden van mensen met een verstandelijke beperking (in procenten)



Mulier Instituut, naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2024 (online enquête, 4 jaar en ouder)

*Naarmate sporters een zwaardere verstandelijke beperking hebben, sporten zij vaker bij een speciale vereniging of in een speciale groep binnen een reguliere sportclub.*

## Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

### Motieven

- + Plezier en ontspanning
- + Gezondheid en fitter worden
- + Gezelligheid en contacten met anderen
- + Zelfvertrouwen vergroten
- + Energie kwijtraken

### Belemmeringen

- Geen zin/tijd om te sporten
- Te weinig (geschikte) begeleiding
- Gezondheidsklachten laten sporten niet toe
- Onvoldoende acceptatie/bang voor vooroordelen
- Het vervoer van en naar de sportlocatie

## Hoe stimuleer je sport en bewegen?

Sporten en bewegen is voor mensen met een verstandelijke beperking belangrijk. Het is goed om het sport- en beweegaanbod te laten aansluiten bij hun wensen en motieven en rekening te houden met belemmeringen.

Voor sommige mensen met een verstandelijke beperking kunnen de spelregels te ingewikkeld zijn of kan het niveauverschil met andere spelers te groot zijn. Zij komen dan beter tot hun recht in een team of groep met andere mensen met een verstandelijke beperking. Anderen kunnen juist goed in een reguliere groep meedraaien. Voldoende gekwalificeerde begeleiders zijn belangrijk om deze mensen bij het sporten te begeleiden. Denk hierbij ook aan hulp bij het omkleden en vervoer naar de activiteit.

Belangrijk bij het begeleiden van deze doelgroep:

- ➔ Bied veel structuur en regelmaat in de activiteiten
- ➔ Geef veel complimenten en beloon goed sport- en beweeggedrag
- ➔ Herhaal oefeningen veelvuldig en regelmatig, zodat iemand went aan de activiteit en steeds meer inzicht in het spel krijgt en/of de activiteit kan uitvoeren
- ➔ Kijk goed naar de sporter zelf om te zien wat die leuk vindt en speel daarop in
- ➔ Houd verwachtingen realistisch voor wat betreft inspanningen en het effect van trainingen
- ➔ Stimuleer sporten en bewegen bij niet-sporters en begin met laagdrempelige activiteiten zoals wandelen en fietsen

Bronnen van deze factsheet.

## Hoe bereik je hen?

Mensen met een verstandelijke beperking kun je het best bereiken door aan te sluiten bij locaties en voorzieningen waar zij gebruik van maken. Denk aan:

- ➔ woonlocaties
- ➔ dagbestedingslocaties
- ➔ speciaal onderwijs
- ➔ belangenorganisaties

Via deze voorzieningen en instellingen kun je contact zoeken met hen of met de begeleiding.

Andere benaderingswijzen zijn:

- ➔ de buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet
- ➔ de huisarts, het sociaal wijkteam of andere intermediairs, zoals MEE. Deze professionals hebben vaak al (een deel van) de doelgroep in beeld

Er is een uitgebreide lijst met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep. Voorbeelden hiervan zijn Special Olympics Nederland, de sportorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking, en Gehandicaptensport Nederland.

Let op: mensen die in een woonvoorziening wonen, hebben vaak ondersteuning vanuit de woonorganisatie nodig om te kunnen sporten en bewegen. Juist daar liggen regelmatig belemmeringen, zoals te weinig personeel, weinig tijd, problemen met vervoer en beperkte financiële middelen. Aanbod op de woonlocatie kan dan een oplossing zijn.

## Meer factsheets en producten

Lees ook de factsheets over mensen met een lichamelijke beperking, een visuele beperking, een auditieve beperking, een langdurige aandoening, niet-aangeboren hersenletsel, met autismespectrumstoornis en/of ADHD, of kinderen met een beperking. Op [kennisoversportondersteuning.nl](https://kennisoversportondersteuning.nl) vind je informatie over regelingen voor financiën, hulpmiddelen en vervoer.

Benieuwd naar alle producten van Kenniscentrum Sport & Bewegen met betrekking tot mensen met een beperking? Kijk [hier](#).

Dit is een uitgave van het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Contactpersonen: [Nina Derix](#) (Mulier Instituut) en [Biko Blommestein](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen)