Factsheet

Sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking



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

Wat is een visuele beperking?

Mensen met een visuele beperking zijn slechtziend of blind. Ook met een bril of contactlenzen ziet iemand die blind is (bijna) niets, en heeft iemand die slechtziend is een verminderde gezichtsscherpte en/of een kleiner gezichtsveld.

Slechtziendheid

Iemand is slechtziend als het zicht minder is dan 30 procent of als het gezichtsveld kleiner is dan 30 graden (normaal is dit 160–170 graden). Dit kan zich op verschillende manieren uiten, zoals wazig zien, een vlek in het midden van het beeld of alleen centraal zien (alsof je door een koker kijkt). Ook kan licht in de omgeving een rol spelen: sommige mensen zien slecht in het donker, anderen juist bij fel licht.

Blind

Iemand is blind als het zicht minder is dan 5 procent of als het gezichtsveld kleiner is dan 10 graden.

Een visuele beperking kan aangeboren zijn of op latere leeftijd ontstaan, bijvoorbeeld door oogaandoeningen zoals staar of door diabetes. Met het ouder worden neemt de kans op een visuele beperking toe. Van de 75-plussers heeft 7,1 procent een visuele beperking.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaker een visuele beperking. Ook komt een visuele beperking vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Mensen met een visuele beperking bewegen vaak minder efficiënt, waardoor het energieverbruik hoger ligt.

Sport- en beweegdeelname

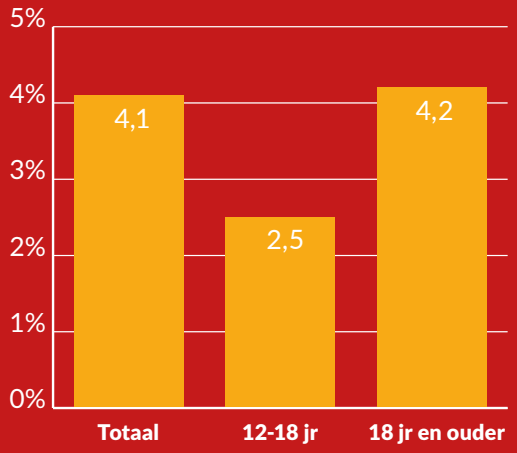
Mensen met een visuele beperking bewegen en sporten minder dan mensen zonder visuele beperking.
Ongeveer een derde (34,3%) van de mensen (12 jaar en ouder) met een visuele beperking voldoet aan de beweegrichtlijnen, tegenover 45,8 procent van de totale bevolking (12 jaar en ouder).
Ook sporten mensen met een visuele beperking minder vaak dan mensen zonder lichamelijke beperking. Ruim een derde (36,4%) van de mensen met een visuele beperking van 12 jaar en ouder sport wekelijks. Onder de totale bevolking van 12 jaar en ouder is dit bijna zes op de tien (57,8%).

Mensen met een visuele beperking doen het vaakst aan fitness, fietsen, hardlopen, gymnastiek en voetbal.

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2024, bewerking door Mulier Instituut.

Mensen met een visuele beperking

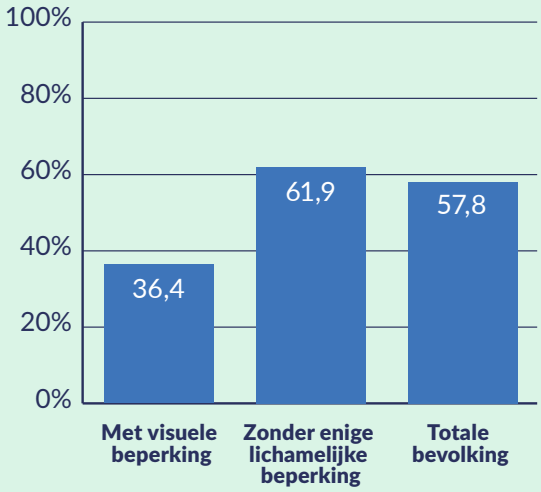
Aandeel mensen met een visuele beperkingvan Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête 2025 (CBS StatLine, 2026).

Wekelijkse sportdeelname

Mensen met en zonder visuele beperking die één keer of vaker per week sporten (12 jaar en ouder, in procenten).



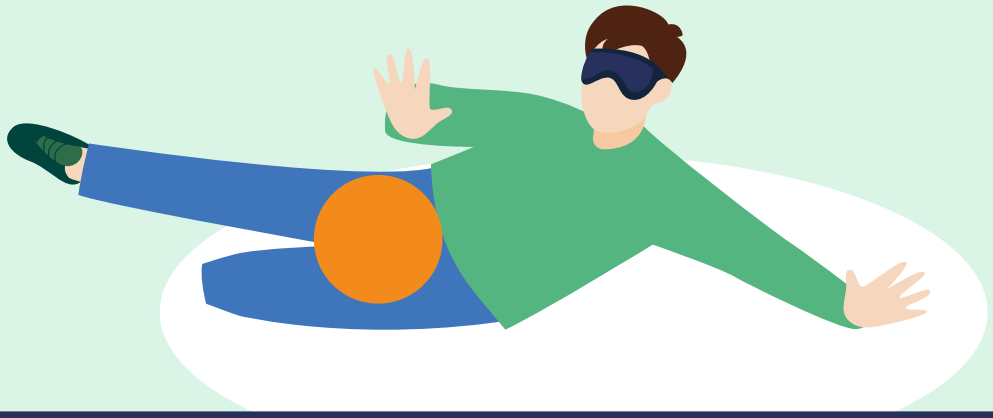
Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2025, CBS en RIVM (Sport en Bewegen in Cijfers, 2026).

Mensen met een visuele beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging en hebben minder vaak een abonnement om te sporten.

- 11,8 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een visuele beperking is lid van een sportvereniging; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder lichamelijke beperking is dit 22,2 procent.
- 15,1 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een visuele beperking heeft een abonnement om te sporten; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder lichamelijke beperking is dit 26,7 procent.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2025, CBS en RIVM (Sport en Bewegen in Cijfers, 2026).

'De vereniging kijkt naar wat iedereen wil en kan. Ja, je bent blind, maar dan pak je een lint en dan loop je samen een rondje met iemand die wel kan zien.'



Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

Motieven

+ Goed voor de gezondheid
+ Verbeterde conditie/meer spierkracht
+ Afleiding (hoofd leegmaken, minder stress of beter slapen)
+ (Meer) sociaal contact
+ (Meer) plezier

Belemmeringen

− Beperkt oriëntatievermogen tijdens het sporten, wat vermoeiend kan zijn
− Afhankelijkheid van anderen, die niet altijd bereikbaar of beschikbaar zijn
− Angst om de controle te verliezen of voor letsel tijdens het sporten
− Bezorgdheid van familieleden over veiligheid of onderschatting van de fysieke mogelijkheden

Hoe stimuleer je sport en bewegen?

Begeleiding:

- Maak afspraken met de sporter over de manier van begeleiden. Bespreek bijvoorbeeld of en hoe je iemand mag aanraken. Spreek een hoorbaar signaal af om de aandacht te trekken of noem de sporter bij naam.
- Gebruik beeldspraak of laat de persoon de oefening voelen, zodat de sporter goed begrijpt wat wordt bedoeld.
- Woorden als ‘zien’ en ‘kijken’ kun je gerust gebruiken. Blinden en slechtzienden gebruiken deze woorden zelf ook. Vermijd vage aanduidingen zoals ‘hier’ en ‘daar’, en geef in plaats daarvan concreet de richting aan.

De sportomgeving of -accommodatie:

- Zorg dat op de vloer geen losse spullen liggen, er geen obstakels staan en geen elementen heeft die uitsteken.
- Inventariseer of de sporter liever tegen of met de lichtinval meespeelt en gebruik felle, contrasterende kleuren. Controleer of de accommodatie goed en gelijkmatig verlicht is.
- Gebruik indien nodig aangepast materiaal, zoals XL-materiaal, vertragend sportmateriaal of rinkelballen, zodat de sporter makkelijker kan meedoen.
- Zorg voor een geluidsarme omgeving met goede akoestiek, zodat sporters en trainers goed te horen zijn.

Meer cijfers over sportdeelname en bewegen vind je op Sport en Bewegen in Cijfers.
Bronnen van deze factsheet.

Hoe bereik je hen?

Mensen met een visuele beperking kun je het best bereiken door bij de voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken:

- Belangenverenigingen, zoals de Oogvereniging;
- Woonvoorzieningen voor mensen met een visuele beperking;
- Revalidatie-instellingen voor mensen met een visuele beperking;
- Speciaal onderwijs, cluster 1-scholen; Instanties die hulpmiddelen verstrekken (bijvoorbeeld een taststok of leeshulpmiddelen) zoals de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning);
- Indirect via bijvoorbeeld huisarts, sociaal wijkteam en buurtsportcoach. Zij hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld;
- Maak gebruik van het eigen netwerk van mensen met een visuele beperking.

Voor deze doelgroep is een uitgebreide lijst met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen beschikbaar. Zie ook Zichtbaar Sportief.



Meer factsheets en producten

Lees ook de factsheets over mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking, een auditieve beperking, een langdurige aandoening, niet-aangeboren hersenletsel, met autismespectrumstoornis en/of ADHD, of kinderen met een beperking. Op 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)

© Augustus 2026, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht.
info@kenniscentrumsportenbewegen.nl

mulier instituut

kenniscentrum sport & bewegen