



Sport en bewegen voor mensen met een autisme-spectrumstoornis en/of ADHD

In deze factsheet vind je informatie over mensen met een autismespectrumstoornis en/of ADHD, hun sportdeelname, hoe je hen voor sport en bewegen kunt activeren en hoe je hen kunt bereiken.

Wat is een autismespectrumstoornis?

Bij een autismespectrumstoornis (ASS) wordt informatie in de hersenen op een andere manier verwerkt dan bij de meeste mensen. Tot 2013 werden verschillende vormen onderscheiden, zoals klassiek autisme, PDD-NOS en het syndroom van Asperger. Tegenwoordig wordt dit samengevoegd onder de term ASS.

Mensen met autisme kunnen uitdagingen ervaren op verschillende gebieden:

- ➔ Sociale interactie
- ➔ Communicatie
- ➔ Flexibiliteit in denken, bewegen en handelen
- ➔ Zintuiglijke prikkelverwerking (sensorische over- of ondergevoeligheid)
- ➔ Filteren en integreren van informatie
- ➔ Vertraagde motorische ontwikkeling

Er zijn ook sterke kanten die samenhangen met autisme, zoals:

- ➔ Oog voor detail
- ➔ Analytisch denken
- ➔ Eerlijkheid
- ➔ Loyaliteit
- ➔ Technisch inzicht

De invloed van autisme op verschillende levensterreinen verschilt per persoon en per levensfase. Vooral overgangperiodes kunnen extra uitdagend zijn. Passende begeleiding is daarbij belangrijk.

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit and Hyperactivity Disorder. Kenmerken die vaak voorkomen zijn druk gedrag, impulsiviteit en concentratieproblemen. Ook slaapproblemen en moeite met controle houden over wisselende emoties komen vaak voor.

Er zijn drie vormen:

- ➔ **ADHD-I (inattentive):** moeite met aandacht vasthouden, in eigen wereld zitten (voorheen ADD genoemd)
- ➔ **ADHD-H (hyperactive/impulsive):** druk gedrag, veel bewegen en moeite met stilzitten. Dingen doen en zeggen zonder er eerst over na te denken
- ➔ **ADHD-C (combined):** combinatie van beide vormen. Deze vorm komt het meest voor.

Mensen met ADHD kunnen uitdagingen ervaren op verschillende gebieden, zoals school, werk en sociale relaties. Tegelijkertijd zijn er ook sterke kanten die samenhangen met ADHD, zoals:

- ➔ Creativiteit, fantasie en innovatieve ideeën
- ➔ Spontaniteit
- ➔ Veel energie hebben
- ➔ Nieuwe uitdagingen makkelijk aanpakken

Voordelen van sporten en bewegen

Sport en bewegen heeft een positief effect voor zowel mensen met autisme als ADHD.

Autisme

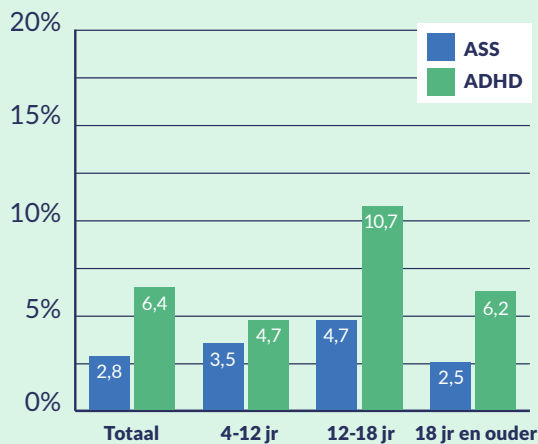
- ➔ Fysieke fitheid
- ➔ Sociale vaardigheden
- ➔ Weerbaarheid
- ➔ Zelfvertrouwen
- ➔ Stressklachten
- ➔ Kwaliteit van leven

ADHD

- ➔ Focus en concentratie
- ➔ Hyperactiviteit en impulsiviteit
- ➔ Stress en angst
- ➔ Slaap
- ➔ Zelfvertrouwen
- ➔ Sociale vaardigheden

Aantal mensen met een autismspectrumstoornis en/of ADHD

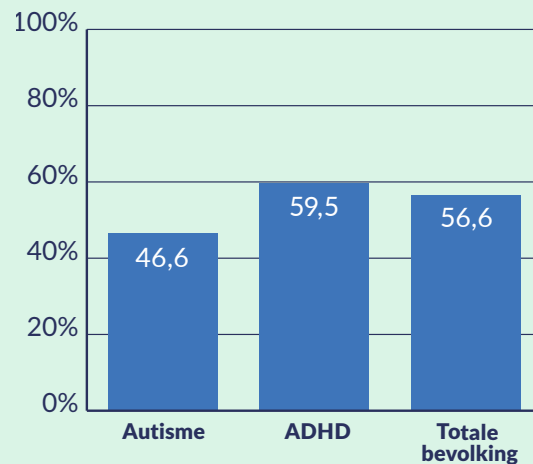
Aandeel mensen met autisme of ADHD van Nederlandse bevolking (4 jaar of ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête 2024 (CBS StatLine, 2025).

Wekelijkse sportdeelname

Mensen met en zonder autisme en/of ADHD die één keer of vaker per week sporten (4 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête 2024, bewerking door Mulier Instituut.

Sport en bewegen hebben een goede invloed op sociale contacten, participatie en het welzijn van mensen met autisme en/of ADHD.

Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

Motieven

- + Plezier
- + Positieve invloed op lichamelijke en mentale gezondheid
- + Sociale contacten
- + Mogelijkheid tot ontspanning

Belemmeringen

- Gebrek aan motivatie
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Overprikkeling
- Sociale en communicatieve uitdagingen

Hoe stimuleer je sport en bewegen?

Voor mensen met autisme en ADHD is het belangrijk dat een sport aansluit bij hun behoeften en dat zij deze als leuk en uitdagend ervaren. De trainer speelt hierin een belangrijke rol door duidelijke uitleg te geven en de training voorspelbaar en overzichtelijk te houden. Belangrijke randvoorwaarden zijn:

- ➔ Structuur
- ➔ Duidelijkheid (regels en afspraken)
- ➔ Herhaling van uitleg en tussenstappen

De best passende sport verschilt per persoon, omdat autisme en ADHD zich bij iedereen anders uiten. Kijk of een team- of individuele sport beter past en houd bij competitieve sporten rekening met omgaan met verlies. Proeftrainingen kunnen helpen om te ontdekken wat goed past.

Autisme

Voor mensen met autisme zijn kleine sportgroepen, een prikkelarme omgeving, duidelijke structuur en voorspelbaarheid belangrijk. Het helpt als veranderingen op tijd worden aangekondigd en als de trainer voorspelbaar, consequent en direct is. Sporten zoals atletiek of zwemmen kunnen passend zijn vanwege de vaste regels en herhalende patronen.

ADHD

Bij mensen met ADHD kan afwisseling helpen om verveling te voorkomen. Samen sporten, duidelijke en haalbare doelen en positieve feedback kunnen helpen om gemotiveerd te blijven. Verschillende sporten kunnen passend zijn. Denk bijvoorbeeld aan dynamische sporten zoals voetbal of vechtsporten, ritmische activiteiten zoals hardlopen of fietsen, of sporten waarin concentratie en ademhaling een rol spelen, zoals yoga of karate.

Hoe bereik je hen?

Mensen met autisme en/of ADHD kun je het best bereiken via locaties en voorzieningen waar zij gebruik van maken, zoals woonvoorzieningen, onderwijsinstellingen en belangenorganisaties. Zowel in het regulier als in het speciaal onderwijs (cluster 4) zijn kinderen met autisme en ADHD te vinden.

Andere manieren om de doelgroep te bereiken zijn:

- ➔ De buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet
- ➔ De huisarts, het sociaal wijkteam, de jeugd- of psychiatrische zorg en andere intermediairs. Deze professionals hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld

Waar je de doelgroep kunt bereiken, hangt af van wie je wilt benaderen en de mate waarin iemand mee kan doen in de maatschappij. Wanneer mensen gebruik maken van regelingen (zoals de Wmo), kun je ook via deze route contact leggen.

Zie hier een iets uitgebreidere lijst.

Bronnen van deze factsheet.



Meer factsheets en producten

Lees ook de factsheets over mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking, een visuele beperking, een auditieve beperking, een langdurige aandoening, niet-aangeboren hersenletsel, 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: [Denise Smit](#) (Mulier Instituut) en [Biko Blommestein](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen)