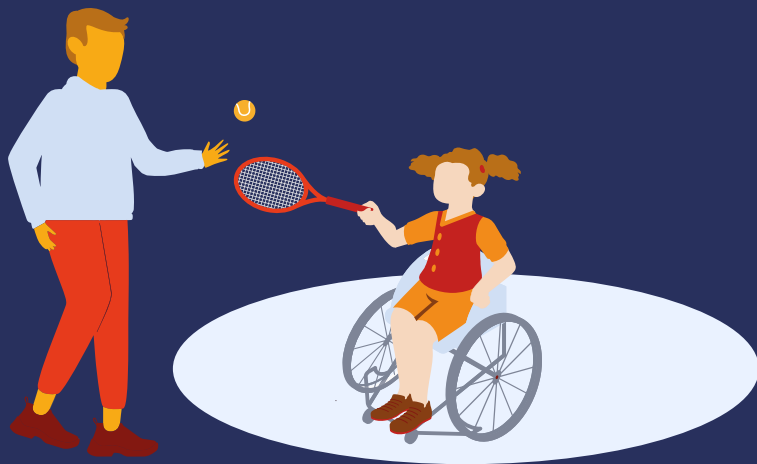


Sport en bewegen voor kinderen met een beperking



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

Wat is een beperking?

Kinderen kunnen geboren worden met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, of deze op latere leeftijd krijgen, bijvoorbeeld door een ziekte of een ongeval.

Het is niet precies bekend hoeveel kinderen in Nederland een beperking hebben. De huidige schattingen zijn gebaseerd op gegevens van zorgverzekeraars. Deze geven geen volledig beeld, omdat niet alle kinderen daar in beeld zijn. Ook ervaren kinderen niet altijd zelf een beperking in het dagelijks leven. Wel is de verwachting dat zij belemmeringen ervaren bij het sporten en bewegen.

De aard van een beperking kan sterk verschillen. Vaak wordt de indeling uit het speciaal onderwijs gebruikt om deze verschillen te duiden. Er zijn 4 clusters:

- ➔ **Cluster 1:** Blinde en slechtziende kinderen
- ➔ **Cluster 2:** Dove en slechthorende kinderen of kinderen met een taal-spraakontwikkelingsstoornis
- ➔ **Cluster 3:** Kinderen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking of een langdurige ziekte
- ➔ **Cluster 4:** Kinderen met psychische stoornissen en gedragsproblemen

Niet alle kinderen met een beperking vallen binnen deze indeling of volgen speciaal onderwijs. Eerst wordt gekeken of een kind regulier onderwijs kan volgen. Wanneer extra ondersteuning nodig is, kan het kind naar het speciaal onderwijs.

Sport- en beweegdeelname?

Kinderen met een beperking nemen minder vaak deel aan sport- en beweegactiviteiten dan kinderen zonder beperking.

Het is voor hen soms moeilijk om aansluiting te vinden bij een sportvereniging in de buurt, terwijl sporten juist positief bijdraagt aan hun gezondheid en sociale vaardigheden.

Kinderen die zich door hun beperking ernstig belemmerd voelen in het dagelijks leven, sporten minder dan kinderen die zich door de beperking niet ernstig belemmerd voelen. Deelname aan sport, bijvoorbeeld via een sportvereniging, kan hun participatie in de maatschappij vergroten.

Populaire sporten onder kinderen met een beperking zijn onder andere dans, zwemmen en fietsen, maar ook voetbal en hockey.



Hoe stimuleer je sport en bewegen?

Om kinderen met een beperking te laten sporten en bewegen, is het belangrijk dat het aanbod aansluit bij wat zij kunnen en leuk vinden. Houd rekening met de aard en ernst van de beperking en de belemmeringen die daarbij horen.

Plezier staat bij kinderen vaak voorop. Daarnaast zijn sociale contacten een belangrijke motivatie om te sporten. Door hierop in te spelen, vergroot je de kans dat kinderen blijven meedoen.

Sporten bij een vereniging biedt daarnaast de kans om buiten school en thuis andere kinderen te ontmoeten en samen plezier te maken.

Aantal kinderen met een beperking

Het is niet precies bekend hoeveel kinderen in Nederland een beperking hebben. De schattingen per type beperking en naar leeftijdscategorie lopen sterk uiteen.

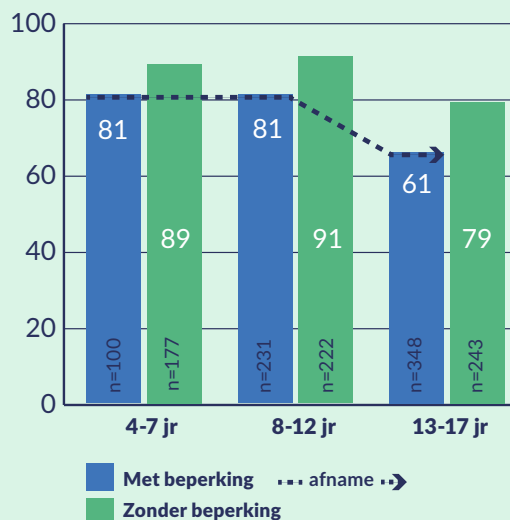
Volgens Kinderen in Tel (2016) gaat het om ongeveer 93.000 kinderen met een lichamelijke, zintuiglijke, verstandelijke of meervoudige beperking. Dat is 2,72 procent van alle kinderen van 0 tot en met 17 jaar.

Binnen deze groep heeft ongeveer 30 procent een lichamelijke beperking en 15 procent een zintuiglijke (visueel of auditief) beperking.

Sport en bewegen levert kinderen met een beperking plezier en sociale contacten op.

Wekelijkse sportdeelname

Wekelijkse deelname aan sportieve activiteiten door kinderen met en zonder beperking volgens hun ouders, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Bron: Gómez Berns, Van Lindert, & Schurink-van 't Klooster, 2025.



Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

Motieven

- + Plezier
- + Gezondheid en lichaamsbeweging
- + Zelfvertrouwen
- + Sociale contacten

Belemmeringen

- Gezondheidsklachten laten sporten niet toe
- Moeite in de omgang met anderen
- Te veel prikkels tijdens sportieve activiteiten
- Gebrek aan financiële middelen
- Vervoersproblemen
- Geen zin om te sporten
- Geen tijd om te sporten

Vinden van aansluiting

Voor kinderen met een beperking is het belangrijk dat zij ervaren hoe leuk sport en bewegen kan zijn en dat zij, ondanks hun beperking, tot veel in staat zijn. In sport kunnen zij hun talenten ontdekken en zelfvertrouwen opdoen.

De aansluiting met een sportvereniging of ander aanbod is helaas nog vaak lastig. Dit komt onder andere doordat:

- ➔ Ouders moeite hebben met het regelen van vervoer, mede doordat het aanbod vaak regionaal is georganiseerd
- ➔ Er nog weinig bekendheid is met het aanbod in de buurt
- ➔ Kinderen drempelvrees hebben (bijvoorbeeld: kan ik het wel?)
- ➔ Er onvoldoende passend aanbod en geschikt kader is
- ➔ Er te weinig kinderen met een beperking in de buurt zijn met dezelfde sportwens om een groep te vormen



Bronnen van deze factsheet.

Hoe bereik je hen?

Kinderen met een beperking kun je het best bereiken door bij locaties en voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken. Vanwege hun leerplicht zijn kinderen met een beperking veelal in het speciaal onderwijs te vinden. Scholen in het speciaal onderwijs zijn verdeeld in - de onder 'Wat is een beperking?' - genoemde vier clusters.

Let op, niet alle kinderen met een beperking volgen speciaal onderwijs. Veel kinderen zitten (deels) in het regulier onderwijs en dien je via andere kanalen te bereiken. Denk aan:

- ➔ De huisarts, sociale wijkteams, (kinder) fysiotherapeuten, ziekenhuizen en buurtsportcoaches
- ➔ Instanties die hulpmiddelen verstrekken (zoals een rolstoel)
- ➔ Regelingen waar zij gebruik van maken, zoals de Wmo

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



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, met autismespectrumstoornis en/of ADHD. 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)