

Bekijk het toegankelijke alternatief online

<https://toegankelijkepublicaties.mulierinstituut.nl/doc/rs1lcqfuqx1qvxmlzkh>



Rapport

Sportervaringen van mensen met een visuele of gehoorbeperking

Sportervaringen van mensen met een visuele of gehoorbeperking

Met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Angelina Gómez Berns

Nina Derix

Chris Sparreboom

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

© Mulier Instituut

Utrecht, 7 oktober 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

Sportervaringen van mensen met een visuele of gehoorbeperking

Samenvatting	5
1 Inleiding	8
1.1 Achtergrond	8
1.2 Doelstelling	9
1.3 Vraagstelling	10
2 Onderzoeksmethode	11
2.1 Vragenlijst	11
2.2 Dataverzameling	12
2.3 Analyse van de resultaten	13
2.4 Kenmerken van deelnemers	13
3 Sport- en beweeggedrag	16
3.1 Deelname aan sportieve activiteiten	16
3.2 Aantal keer dat mensen sportieve activiteiten doen	17
3.3 Manier waarop mensen meedoen	18
3.4 Reizen naar de sportieve activiteit	20
3.5 Gebruik van hulpmiddelen en aanpassingen bij sportieve activiteiten	22
4 Stimulansen en belemmeringen	23
4.1 Plezier in sportieve activiteiten	23
4.2 Voordelen	23
4.3 Wensen	24
4.4 Stimulansen	25
4.5 Belemmeringen	25
5 Mening over het sportaanbod	30
5.1 Veranderingen in de tijd	30
5.2 Sporten vanzelfsprekend?	30
5.3 Verbeterpunten voor (sport)organisaties	31
5.4 Bekendheid met producten en diensten	35
6 Conclusie & aanbevelingen	36
6.1 Conclusies - mensen met een visuele beperking	36
6.2 Conclusies - mensen met een gehoorbeperking	38
6.3 Aanbevelingen	39
6.4 Kritische terugblik op het onderzoek	41
Bronnen	44
Bijlage 1 - Inzet mensen met ervaringskennis	45
Bijlage 2 - Selectie van deelnemers	47
Bijlage 3 - Kenmerken van deelnemers	49
Bijlage 4 - Belemmeringen	51

Sport- en beweegdeelname van mensen met een visuele of gehoorbeperking

Inleiding

In 2024 hebben het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), de partners van het Sportakkoord II en organisaties uit de sport de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030' opgesteld. Deze strategie is onderdeel van de 'Werkagenda VN-Verdrag Handicap I 2025-2030' van het ministerie van VWS. Het doel hiervan is een toegankelijke en inclusieve samenleving waarin iedereen mee kan doen, ook bij sport.

- [Lees meer over de strategie.](#)
- [Lees meer over de werkagenda VN-Verdrag Handicap.](#)

Probleemstelling

In dit rapport beschrijven we hoe mensen met een visuele beperking (blind of slechtziend) en mensen met een gehoorbeperking (doof of slechthorend) meedoen aan sport- en beweegactiviteiten. We noemen dit ook wel 'sportieve activiteiten'.

Nederlandse organisaties voor mensen met dit soort beperkingen hebben onze vragenlijst verspreid in hun netwerk. 98 mensen met een visuele beperking en 48 mensen met een gehoorbeperking vulden de vragenlijst in. Hun antwoorden laten zien wat er nodig is om meedoen aan sport en bewegen makkelijker te maken.

Conclusies

Aan ons onderzoek hebben vooral mensen meegedaan die al sporten of bewegen. Voor degenen met een visuele beperking is vervoer een grote drempel om mee te doen. Als ze niet lopend naar de sportlocatie kunnen, zijn ze vaak afhankelijk van anderen of van het openbaar vervoer. Dat gaat niet altijd goed. Meer mogelijkheden om te sporten in de eigen buurt zou een oplossing zijn. Die zijn er niet genoeg, vinden ze.

De mensen met een gehoorbeperking ervaren vooral moeilijkheden in de communicatie met anderen. Ze krijgen bijvoorbeeld niet alle instructies mee. En ze missen belangrijke sociale interacties na het sporten.

Er zijn ook belemmeringen die beide groepen mensen ervaren. Mensen met een visuele of gehoorbeperking missen bijvoorbeeld (online) informatie over de (toegankelijkheid van de) sportactiviteit. Ze willen vooraf kunnen beoordelen of

ze eraan mee kunnen doen. En tijdens de sportactiviteit zelf hebben ze last van achtergrondgeluiden of -muziek, waardoor ze niet alles verstaan.

Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek doen we aanbevelingen voor de overheid, sportorganisaties en professionals in de sport. We sommen ze hier kort op.

Aanbevelingen voor de overheid

- Zorg landelijk voor meer bewustzijn over wat het betekent om een visuele of een gehoorbeperking te hebben. En over hoe sportaanbieders hun activiteiten toegankelijk kunnen maken voor deze mensen.
- Regel betrouwbaar vervoer voor mensen die niet te voet of met de fiets naar de sportaccommodatie kunnen. En vergoed dit.
- Zorg ervoor dat sportaccommodaties toegankelijk zijn.

Aanbevelingen voor sportorganisaties en sportprofessionals

- Sta ervoor open om mensen met een visuele beperking of met een gehoorbeperking mee te laten doen. Ook als je nog geen leden hebt met deze beperkingen.
- Maak het sport- en beweegaanbod (online) vindbaar. En zorg ervoor dat mensen weten wat ze kunnen verwachten als ze mee willen doen.
- Zorg ervoor dat trainers en begeleiders weten hoe ze om moeten gaan met mensen met een visuele of gehoorbeperking.
- Maak producten en diensten die meedoen aan sport- en beweegactiviteiten makkelijker maken, (beter) bekend bij mensen met een visuele beperking of een gehoorbeperking.
- Zorg voor duidelijke bewegwijzering in de sportaccommodatie.
- Gebruik aangepaste sportmaterialen en hulpmiddelen. Bijvoorbeeld een bal met een felle kleur, of een microfoon.
- Beperk het gebruik van schermen en touchscreens in de accommodatie en op apparaten.
- Zorg voor een sociale omgeving waar mensen zich welkom voelen.



Inleiding

Dit rapport gaat over hoe mensen met een visuele beperking (blind of slechtziend) en mensen met een gehoorbeperking (doof of slechthorend) sporten en bewegen. En over wat hun ervaringen daarmee zijn. In dit hoofdstuk beschrijven we waarom we hier onderzoek naar hebben gedaan.

1.1 Achtergrond

Strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'

Op 14 oktober 2024 hebben 56 organisaties de strategie ondertekend 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. Dit zijn organisaties die zich inzetten voor sport voor mensen met een beperking. Bijvoorbeeld sportstichtingen, fondsen en gemeenten.

De strategie is onderdeel van de 'Werkagenda VN-Verdrag Handicap I 2025-2030' van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). [Lees hier meer over de werkagenda VN-Verdrag Handicap.](#)

De strategie richt zich op zeven thema's. We noemen dit de pijlers van de strategie:

- Jeugd en volwassenen;
- Inclusief talent naar de top;
- Classificatie;
- Effectieve en duurzame innovatie;
- Randvoorwaarden;
- Internationaal;
- Netwerk.

Voor iedere pijler heeft het ministerie van VWS samen met sportorganisaties doelen en een uitvoeringsplan opgesteld. De 56 organisaties die zich hebben verbonden aan de strategie, werken mee om de doelen te behalen (Van Lindert et al., 2024). [Lees hier meer over de strategie en de uitvoeringsplannen.](#)

Sportdeelname van mensen met een beperking blijft achter

Het ministerie van VWS heeft de strategie ontwikkeld omdat mensen met een beperking minder sporten dan de gemiddelde Nederlander. Ruim de helft van de mensen in Nederland van 12 jaar en ouder sportte in 2025 iedere week (58%). Het percentage mensen met een gehoorbeperking (29%) en mensen met een visuele beperking dat iedere week sport, is een stuk lager (36%); RIVM, 2025).

Deze grote verschillen in sportdeelname zien we al jaren. Ze worden veroorzaakt door belemmeringen die mensen met een beperking ervaren om mee te doen. De sportomgeving is niet toegankelijk genoeg voor ze (Van Lindert et al., 2024).

In 2016 heeft Nederland het VN-Verdrag Handicap in de wet opgenomen. Volgens dit verdrag moeten mensen met een beperking gelijke kansen hebben om mee te doen aan de samenleving als mensen zonder een beperking. Dat geldt ook voor sport (Verenigde Naties, 2006; Ministerie van VWS, 2025).

Monitoring voortgang strategie

We onderzoeken ieder jaar hoe de strategie wordt uitgevoerd en welke resultaten dit oplevert. Als onderdeel hiervan zetten we ook vragenlijsten uit onder mensen met een beperking. En we voeren gesprekken met ze. Zo verzamelen we informatie over waarom mensen met een beperking wel of niet sporten, en hoe ze dat doen. En over wat ze in het dagelijks leven merken van de strategie (Van Lindert et al., 2024).



We bouwen voort op eerder onderzoek

Dit onderzoek bouwt voort op eerder onderzoek naar hoe mensen met een lichamelijke beperking sporten en bewegen (Gómez Berns & Van Lindert, 2025). Voor dat onderzoek hebben we in 2024 een vragenlijst uitgezet onder leden van het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) van het Nivel.

De deelnemers aan dat onderzoek hadden een motorische beperking. Sommigen hadden ook een visuele of gehoorbeperking. Maar dat waren er te weinig om afzonderlijk betrouwbare uitspraken over te doen.

Daarom hebben we dit aanvullende onderzoek uitgevoerd. We hebben dezelfde vragenlijst gebruikt. En bij de programmering hebben we specifiek rekening gehouden met de toegankelijkheid voor mensen met een visuele en/of gehoorbeperking (zie bijlage 1).

1.2 Doelstelling

Het doel van de strategie is dat mensen met een beperking die willen sporten, kunnen sporten. Het verschil in het aantal mensen met en zonder beperking dat iedere week sport, moet kleiner worden (Karremans, 2024).

Ieder soort beperking brengt deels andere belemmeringen om te sporten met zich mee. Dit rapport gaat specifiek over mensen met een visuele en mensen met een gehoorbeperking. Dat zijn mensen die blind, slechtziend, doof of slechthorend zijn.

We brengen in kaart hoe ze meedoen aan sport en bewegen. En we beschrijven waarom ze sporten en bewegen, welke wensen ze hebben en wat ze tegenhoudt om te sporten en bewegen.

Voor het ministerie van VWS en sportorganisaties levert dit rapport informatie op voor de uitvoering van de pijlers 'Jeugd en volwassenen' en 'Randvoorwaarden' van de strategie.



Dit is een verdiepend onderzoek over sport- en beweeggedrag

Dit rapport gaat niet over hoeveel mensen met een visuele of een gehoorbeperking in Nederland sporten. Maar over hun ervaringen met sporten en bewegen. En waarom ze dat wel en niet doen.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) meten ieder jaar hoeveel mensen sporten. Dat doen ze voor de totale Nederlandse bevolking en voor mensen met een visuele of gehoorbeperking in Nederland. Als we uitspraken willen doen over hoeveel mensen in Nederland sporten, gebruiken we hun cijfers. [Bekijk de cijfers op deze webpagina.](#)

In dit rapport laten we cijfers zien over hoeveel mensen in ons onderzoek sporten en bewegen. Want of iemand in ons onderzoek sport en beweegt, heeft invloed op diens antwoorden. De cijfers in dit rapport gaan dus niet over alle mensen met een visuele of gehoorbeperking in Nederland.

1.3 Vraagstelling

De hoofdvraag in dit onderzoek is:

Hoe ziet het sport- en beweeggedrag van mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking eruit, en wat zijn hun ervaringen?

Om antwoord te geven op deze vraag, onderzochten we meerdere onderwerpen. Bijvoorbeeld hoe mensen met een visuele of gehoorbeperking meedoen aan sport en bewegen, hoeveel plezier ze daarbij ervaren, wat ze tegenhoudt en stimuleert om te sporten en bewegen, en of ze makkelijk kunnen sporten in Nederland.



Leeswijzer

- In hoofdstuk 2 lichten we toe hoe we het onderzoek hebben uitgevoerd.
- In hoofdstuk 3 beschrijven we de manier waarop de mensen in ons onderzoek sporten en bewegen.
- In hoofdstuk 4 beschrijven we de stimulansen en belemmeringen die ze ervaren.
- In hoofdstuk 5 lichten we toe wat de mensen in ons onderzoek vinden van het sportaanbod in Nederland.
- In hoofdstuk 6 beschrijven we onze conclusies en aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

Voor dit onderzoek hebben mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking een vragenlijst ingevuld. In dit hoofdstuk beschrijven we hoe de vragenlijst eruitzag, hoe we deze hebben verspreid en welke mensen de vragenlijst hebben ingevuld.

2.1 Vragenlijst

Vragen over de visuele beperking of gehoorbeperking

Onze vragenlijst startte met de vraag of iemand één of meerdere beperkingen of aandoeningen heeft. En zo ja, welke. 'Blind/slechtziend' en 'doof/slechthorend' waren daarbij twee antwoordmogelijkheden.

Mensen die minstens één van deze twee antwoorden aanvinkten, konden de rest van de vragenlijst invullen. We stelden deze mensen eerst vragen over de visuele of gehoorbeperking. Zo kregen we meer informatie over:

- iemands functiebeperkingen in zien en horen;
- hoe lang iemand al een visuele of gehoorbeperking heeft;
- het gebruik van hulpmiddelen in het dagelijks leven, zoals een taststok of gehoorapparaat.

Na deze vragen mochten deelnemers hun beperking verder toelichten in een open antwoordveld. Daarna volgden de vragen over sporten en bewegen.

Vragen over sporten en bewegen

De vragen over sporten en bewegen zijn gebaseerd op een vragenlijst van een onderzoek dat we eind 2024 deden. Toen vulden mensen met een motorische beperking de vragenlijst in. Dat is een beperking in bewegen. Enkele maanden later vulden ook familieleden van mensen met een verstandelijke beperking de vragenlijst in (Gómez Berns & Van Lindert, 2025; Hoogendijk et al., 2025).

In dit onderzoek hebben we de vragen en antwoordmogelijkheden zoveel mogelijk hetzelfde gehouden als toen. Zo kunnen we in de toekomst de resultaten van deze vier groepen mensen met een beperking naast elkaar leggen en vergelijken.

Sommige vragen en antwoordmogelijkheden hebben we wel aangepast. Dat hebben we gedaan om de vragenlijst passender te maken bij de situatie van mensen met een visuele of gehoorbeperking. Bij de vraag over belemmeringen hebben we bijvoorbeeld deze antwoordmogelijkheid toegevoegd: 'Ik ben bang dat mijn hulpmiddel (bijv. gehoorapparaat) beschadigd raakt'.

Inzet van mensen met ervaringskennis

Bij de ontwikkeling van de (online) vragenlijst hebben we mensen met ervaringskennis en professionals gevraagd om met ons mee te denken. De mensen met ervaringskennis waren mensen die blind, slechtziend, doof of slechthorend zijn. De professionals waren de projectleiders van Zichtbaar Sportief en Ongehoord Sportief. Deze twee projecten zijn onderdeel van Gehandicaptensport Nederland.

We organiseerden meerdere momenten waarop deze mensen mee konden kijken. Dankzij hun feedback verbeterden we de toegankelijkheid van onze online programmeertools en van de vragenlijst. We lieten bijvoorbeeld filmpjes in Nederlandse Gebarentaal opnemen, met ondertiteling en voice-over. En we zorgden ervoor dat de vragenlijst zo goed mogelijk in te vullen was met voorleessoftware, zoals een screenreader.

Meer informatie over hoe we hen hebben betrokken bij de ontwikkeling van de vragenlijst staat in bijlage 1.

2.2 Dataverzameling

Meer deelnemers dankzij een toegankelijke vragenlijst?

Mensen met een visuele of een gehoorbeperking komen weinig voor in vragenlijstonderzoek. Dat komt mede doordat vragenlijsten onvoldoende toegankelijk zijn. Met onze toegankelijke vragenlijst hoopten we op meer deelnemers aan het onderzoek. Hoe meer mensen met een visuele of gehoorbeperking de vragenlijst invulden, hoe completer het beeld dat we kregen van hun ervaringen met sporten en bewegen.

Inzet netwerk

In samenwerking met Gehandicaptensport Nederland vertelden we organisaties over de toegankelijke vragenlijst. Dit waren organisaties die zich inzetten voor mensen met een visuele of een gehoorbeperking.¹ Deze organisaties hielpen ons de vragenlijst te verspreiden. Dat deden ze door een oproep te delen in hun nieuwsbrief, op sociale media of via hun persoonlijke netwerk (bijv. WhatsApp-groepen).

Ook sportprofessionals die zich inzetten voor mensen met een beperking, deelden de vragenlijst binnen hun lokale netwerk. Zo nam Stichting Sportservice Noord-Brabant (SSNB) contact op met verschillende organisaties in de provincie Noord-Brabant, zoals oogcafés. We deelden de vragenlijst zelf ook binnen ons eigen netwerk. En we vroegen leden van onze klankbordgroep² dat ook te doen.

¹ Visio, Bartimeus, de Oogvereniging, de Maculavereniging, Vereniging Oog in Oog, de Landelijke Stichting voor Blinden en Slechtzienden, ADOA, GGMD, Kentalis, Deelkracht, Fodok, de Dovensportbond, doof.nl, en Uniek Sporten

² [Lees hier meer over onze klankbordgroep.](#)



Veel sporters in ons onderzoek

De manier waarop we deelnemers hebben geworven voor ons onderzoek, heeft invloed gehad op de resultaten. Een deel van de deelnemers hebben we geworven via sportorganisaties. En in de uitnodiging voor de vragenlijst stond dat deze over sporten en bewegen gaat. Hierdoor hebben vooral sporters de vragenlijst hebben ingevuld.

2.3 Analyse van de resultaten

Deelnemers aan het onderzoek

De vragenlijst stond open van 28 april tot en met 5 juli 2026. Mensen die blind, slechtziend, doof of slechthorend waren, moesten deze zelf invullen. Behalve als ze jonger waren dan 16 jaar. Dan vulde een ouder of verzorger de vragenlijst in, eventueel samen met het kind. In totaal vulden 140 mensen de vragenlijst in. Hun antwoorden analyseerden we met het programma SPSS.

Wie namen we wel en niet mee in het onderzoek?

In paragraaf 2.1 legden we uit dat we verschillende vragen stelden om informatie te krijgen over de visuele of gehoorbeperking van deelnemers. We hebben in de analyse eerst bekeken welke antwoorden deelnemers hierop hebben gegeven. Dat deden we om te bepalen welke deelnemers we wel of niet konden meenemen in de analyse van de resultaten.

In bijlage 2 staan alle vragen en antwoordmogelijkheden beschreven. We lichten daar ook toe welke stappen we hebben gevolgd om te bepalen of we iemands antwoorden wel of niet meenamen in ons onderzoek.

Uiteindelijk hielden we 139 van de 140 deelnemers over. Deze groep mensen is niet helemaal vergelijkbaar met de groep mensen in het onderzoek van het CBS en RIVM. Zij bepalen een visuele en gehoorbeperking alleen op basis van de vragen over functiebeperkingen in zien en horen (zie bijlage 2) (CBS, 2012, 2026).

24 van de deelnemers aan ons onderzoek hebben volgens de richtlijnen die het CBS en RIVM volgen geen visuele of gehoorbeperking. Maar deze deelnemers beschrijven wel een oog- of ooraandoening. Of ze gebruiken een hulpmiddel, zoals een taststok of gehoorapparaat. Daarom hebben we hun antwoorden in ons onderzoek wel gebruikt. Want ook die antwoorden geven ons informatie over hoe mensen met een visuele of gehoorbeperking sporten en bewegen.

2.4 Kenmerken van deelnemers

Beperkingen en aandoeningen

De deelnemers aan ons onderzoek hebben verschillende oog- en ooraandoeningen. Sommigen zijn helemaal blind of doof. Anderen zijn maatschappelijk blind³, hebben

³ Mensen met een gezichtsscherpte tussen de 2 en 5 procent.

een kunstoog, zijn slechthorend of hebben een aandoening zoals maculadegeneratie, albinisme of het syndroom van Usher.

Twee op de drie mensen met een visuele beperking in dit onderzoek zijn sinds hun geboorte blind of slechtziend (65%). Eén op de vier is dit al meer dan tien jaar (25%). De rest is vijf tot tien jaar blind of slechtziend (10%). Van de mensen met een gehoorbeperking is één op de zeven korter dan vijf jaar doof of slechthorend (14%). Anderen zijn dit al langer dan tien jaar (43%) of sinds hun geboorte (43%).

Sommige mensen in dit onderzoek hebben nog een andere beperking of aandoening. Het vaakst gaat het om een beperking in bewegen, een chronische ziekte, autisme of psychische klachten, zoals angst en depressie.

Gebruik van hulpmiddelen in het dagelijks leven

Bijna alle mensen met een visuele of gehoorbeperking in dit onderzoek gebruiken in het dagelijks leven een hulpmiddel vanwege hun beperking (beide 94%).

De meeste deelnemers met een visuele beperking gebruiken een taststok (70%). Iets minder dan de helft draagt een bril of contactlenzen (43%). Bijna één op de zes heeft een blindengeleidehond of hulphond (15%). En een kwart gebruikt (nog) een ander hulpmiddel. Bijvoorbeeld voorleessoftware of een vergrootglas (24%).

Bijna alle deelnemers met een gehoorbeperking gebruiken een gehoorapparaat of -implantaat (92%). Drie op de tien zetten (ook) een gebarentolk in (29%). Een kwart gebruikt een speciaal apparaat voor geluidsversterking, bijvoorbeeld voor de televisie of de radio (27%). Eén op de vijf deelnemers met een gehoorbeperking gebruikt (nog) een ander hulpmiddel, zoals een schrijftolk (19%).

Sociaal-demografische kenmerken van mensen in het onderzoek

In bijlage 3 staan twee tabellen met andere informatie over de deelnemers. Deze informatie noemen we sociaal-demografische kenmerken. In [tabel B3.1](#) staan de leeftijd, het gender, de herkomst, de opleiding en de financiële situatie van de deelnemers. In [tabel B3.2](#) staan de provincies waar ze wonen. We sommen hier de belangrijkste informatie op:

- De jongste deelnemer is 5 jaar en de oudste is 80. Ongeveer één op de zes deelnemers is jonger dan 18 jaar. En ongeveer twee op de tien deelnemers met een visuele beperking en één op de tien deelnemers met een gehoorbeperking zijn ouder dan 65 jaar.
- Twee op de drie deelnemers zijn vrouw. Eén op de drie is man.
- Zes op de zeven deelnemers komen uit Nederland. Anderen zijn in het buitenland geboren en wonen nu in Nederland. Of ze hebben een ouder of verzorger die in het buitenland is geboren.
- De helft van de deelnemers heeft speciaal onderwijs gevolgd.
- De helft van de mensen die de vragenlijst hebben ingevuld, heeft hoger beroepsonderwijs of een universitaire opleiding afgerond. Bij deelnemers jonger dan 18 jaar gaat het hier om de opleiding van de ouder of verzorger.

- Drie op de tien mensen die de vragenlijst hebben ingevuld, houden geen geld over of komen geld tekort. De helft houdt geld over. Anderen zeggen dit liever niet. Bij deelnemers jonger dan 18 jaar gaat het hier om de financiële situatie van de ouder of verzorger.
- De meeste deelnemers wonen in Noord-Brabant, Noord-Holland, Utrecht en Gelderland. Geen enkele deelnemer woont in de provincie Groningen.

Sport- en beweeggedrag

In dit hoofdstuk beschrijven we welke sportieve activiteiten de mensen in dit onderzoek doen. We beschrijven ook hoe vaak ze dat doen en op welke manier.

De deelnemers aan dit onderzoek zijn mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking. De mensen met een visuele beperking zijn blind of slechtziend. De mensen met een gehoorbeperking zijn doof of slechthorend.⁴ We beschrijven de resultaten van deze twee groepen mensen apart.



Definitie sportieve activiteiten

In dit rapport gebruiken we de term 'sportieve activiteiten'. Daarmee bedoelen we sport- en beweegactiviteiten. Bijvoorbeeld voetbal, fitness, zwemmen, hockey, yoga, dansen, wandelen of fietsen voor het plezier.

Het gaat om activiteiten in de vrije tijd, op het werk of tijdens oefentherapie.

Het gaat niet om activiteiten zoals puzzelen, tuinieren of gymles op school. Het gaat ook niet om het dagelijkse woon-werkverkeer, zoals met de fiets naar je werk gaan.

3.1 Deelname aan sportieve activiteiten

We vroegen de deelnemers welke sportieve activiteiten ze in de afgelopen twaalf maanden hebben gedaan. Ze konden er maximaal drie invullen. Bijna alle mensen met een visuele beperking (96%) en met een gehoorbeperking (94%) in dit onderzoek hebben één of meer sportieve activiteiten gedaan. Degenen die dit niet hebben gedaan (n=7), hebben dit vroeger wel gedaan.

We hebben berekend welke sportieve activiteiten de meeste deelnemers hebben gedaan. Dit zijn vooral activiteiten die mensen ongeorganiseerd of bij een sportschool doen, en in mindere mate bij een sportvereniging.

Mensen met een visuele beperking

De activiteit die de meeste deelnemers met een visuele beperking hebben gedaan, is wandelen (48%). Twee op de vijf deelnemers hebben (ook) gefitnest of conditietraining gedaan (42%). Ongeveer een kwart heeft gefietst (24%) en/of gezwommen (23%). En één op de acht heeft hardgelopen of gejogd (12%). Een deel heeft showdown (10%) of goalball (3%) gedaan. Dit zijn twee sporten speciaal voor mensen met een visuele beperking.

⁴ We weten niet precies hoeveel deelnemers blind of slechtziend zijn. Of doof of slechthorend. Dat hebben we ze niet gevraagd.

Mensen met een gehoorbeperking

Ook binnen de groep deelnemers met een gehoorbeperking zijn wandelen (33%), fitness of conditietraining (31%), fietsen (31%), zwemmen (23%) en hardlopen of joggen (13%) de meest beoefende sportieve activiteiten. Daarnaast heeft één op de tien (ook) tennis of padel gespeeld (10%).

3.2 Aantal keer dat mensen sportieve activiteiten doen

In [figuur 3.1](#) staat hoeveel procent van de deelnemers aan dit onderzoek wekelijks een sportieve activiteit heeft gedaan. Dat betekent één keer per week of vaker.

Mensen met een visuele beperking

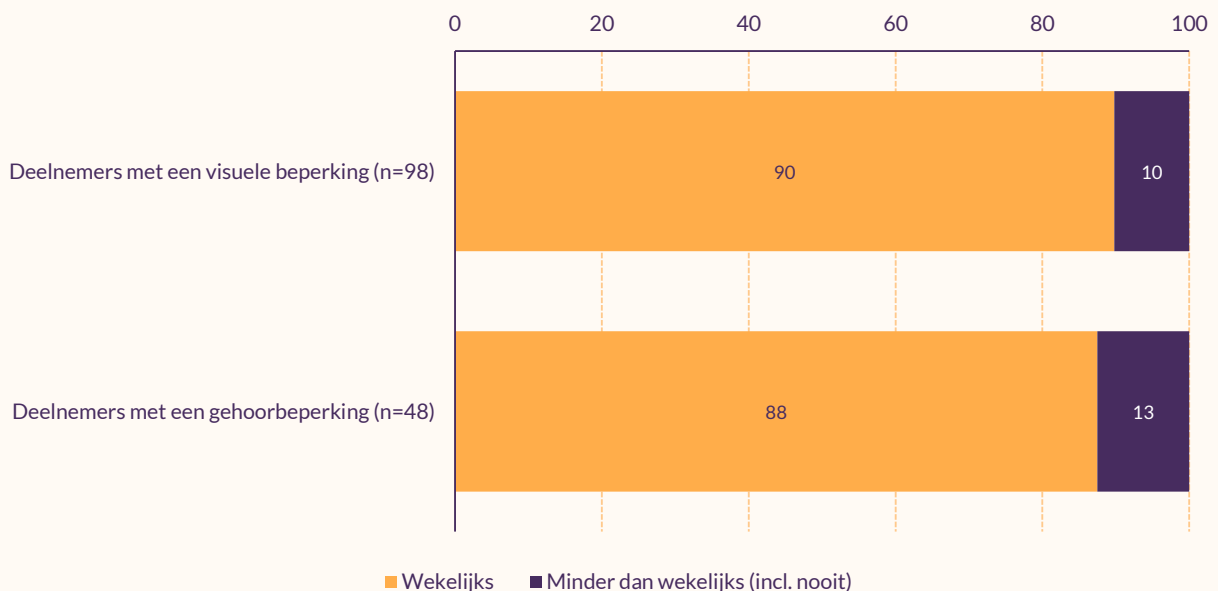
Negen op de tien deelnemers met een visuele beperking hebben minstens één keer per week een sportieve activiteit gedaan (90%, [figuur 3.1](#)). De meeste van deze deelnemers doen dit meerdere keren per week (82%, niet in figuur).

Mensen met een gehoorbeperking

Ook negen op de tien deelnemers met een gehoorbeperking hebben minstens één keer per week een sportieve activiteiten gedaan (88%, [figuur 3.1](#)). De meerderheid deed dit meerdere keren per week (71%, niet in figuur).

Figuur 3.1

Aantal keer dat deelnemers aan dit onderzoek sportieve activiteiten hebben gedaan in de afgelopen twaalf maanden
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.



Veel sporters in ons onderzoek

In hoofdstuk 1 bespraken we dat 36 procent van de mensen met een visuele beperking en 29 procent van de mensen met een gehoorbeperking van 12 jaar en ouder wekelijks sport. Dat blijkt uit de cijfers van het CBS en het RIVM (RIVM, 2026). Dit zijn de cijfers die we in de tijd volgen, om te kijken of meer mensen met een visuele of gehoorbeperking gaan sporten.

In dit onderzoek doen negen op de tien mensen wekelijks sportieve activiteiten. Dit zijn niet alleen sportactiviteiten, maar ook beweegactiviteiten. Bijvoorbeeld wandelen en fietsen. In ons onderzoek tellen we dus meer soorten activiteiten mee. Daarom zijn de deelnamecijfers in figuur 3.1 een stuk hoger dan die van het CBS en RIVM.

Maar er is nog een andere reden voor de hogere cijfers in dit onderzoek. Die bespraken we kort in paragraaf 2.2. Waarschijnlijk hebben vooral mensen die sporten en bewegen interessant vinden, de vragenlijst ingevuld. Bijna geen mensen die niet sporten en bewegen hebben de vragenlijst ingevuld. De resultaten geven daarom vooral een beeld van mensen met een visuele beperking of een gehoorbeperking die al sporten en bewegen. En niet van alle mensen met deze soorten beperkingen.

3.3 Manier waarop mensen meedoen

Sportverband

Aan de deelnemers die in de afgelopen twaalf maanden één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan, hebben we gevraagd op welke manier ze dit hebben gedaan. In [figuur 3.2](#) staan de resultaten voor de mensen met een visuele beperking en voor mensen met een gehoorbeperking. We beschrijven de belangrijkste in de tekst. Na de figuur lichten we toe met wie de mensen in dit onderzoek sportieve activiteiten hebben gedaan.

● Mensen met een visuele beperking

De helft van de deelnemers met een visuele beperking deed de sportieve activiteiten ongeorganiseerd én alleen (49%). Met ongeorganiseerd bedoelen we dat mensen de activiteiten op eigen initiatief doen. Bijvoorbeeld een stukje wandelen of fietsen.

Bijna de helft van de deelnemers met een visuele beperking was lid van een sportschool, fitnesscentrum of andere commerciële aanbieder, zoals een zwembad (46%). Bijna net zoveel deelnemers waren (ook) lid van een sportvereniging (43%). Daar beoefenden ze verschillende soorten sporten, zoals voetbal, basketbal, roeien, schaatsen of goalball. Meestal waren ze lid van een sportvereniging voor mensen met en zonder beperking. Een klein deel was (ook) lid van een sportvereniging die alleen bedoeld is voor mensen met een beperking.

Twee op de vijf deelnemers met een visuele beperking deden sportieve activiteiten (ook) in een informele groep (40%). Bijvoorbeeld samen met vrienden, familie of kennissen wandelen of fietsen.

● Mensen met een gehoorbeperking

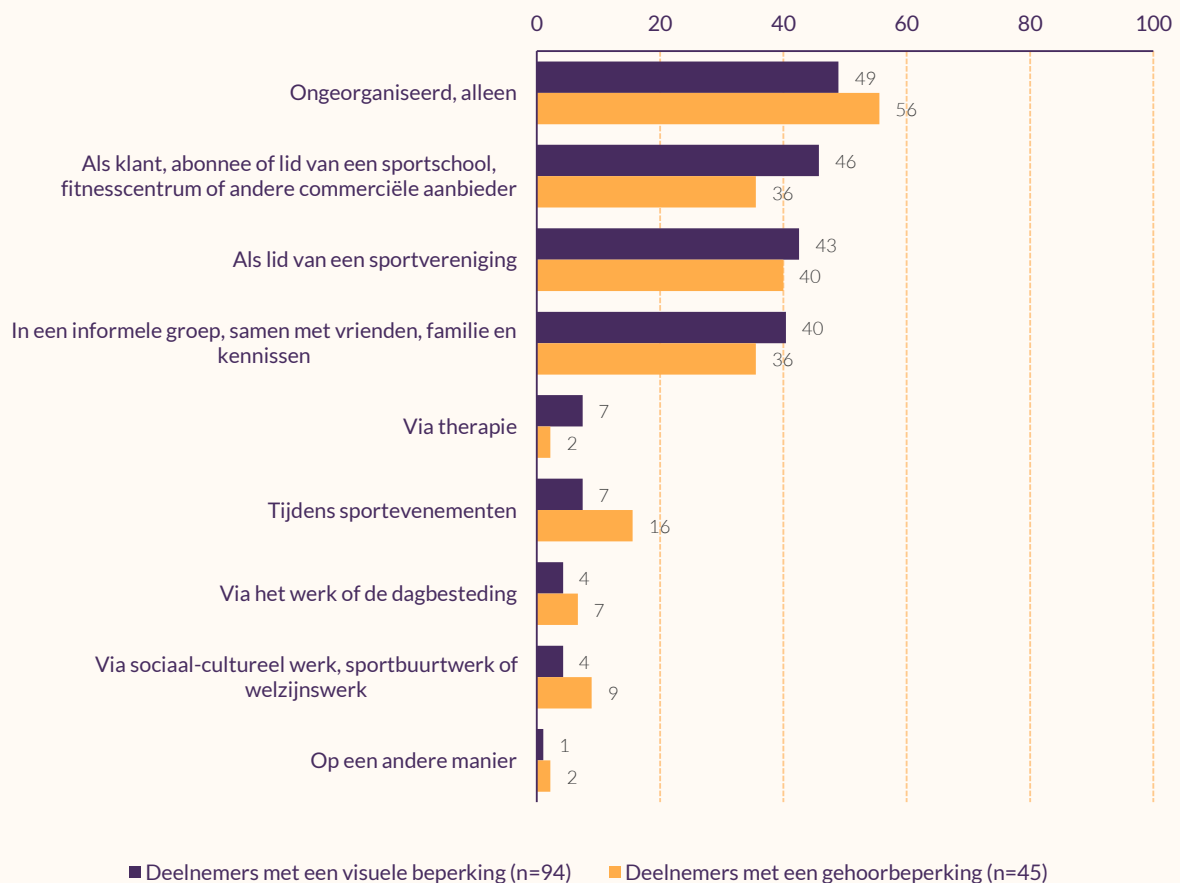
Ook de helft van de deelnemers met een gehoorbeperking heeft ongeorganiseerd en alleen sportieve activiteiten beoefend (56%). Twee op de vijf deelnemers waren lid van een sportvereniging (40%). Ze deden daar bijvoorbeeld aan korfbal, tennis of padel, voetbal en volleybal. De meesten sportten bij een vereniging voor mensen met en zonder beperking. Een klein deel was lid van een vereniging die alleen bedoeld is voor mensen met een beperking.

Eén derde van de deelnemers met een gehoorbeperking was (ook) lid van een sportschool, fitnesscentrum of andere commerciële aanbieder (36%). En hetzelfde aantal mensen deed sportieve activiteiten in een informele groep (36%).

Figuur 3.2

Manier waarop deelnemers aan dit onderzoek hun sportieve activiteiten hebben gedaan*

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

* Basis is deelnemers die één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan.

Sportactiviteiten op de vereniging

De deelnemers aan dit onderzoek die lid waren van een sportvereniging, hebben we gevraagd aan welke sportactiviteiten ze daar meededen. Ongeveer drie op de vier deden mee aan trainingen, cursussen of lessen. Zo'n één op de drie deelnemers deed mee aan wedstrijden en toernooien binnen de eigen club en/of regio. Eén op de vier deed mee aan wedstrijden of toernooien op landelijk niveau. En enkele deelnemers waren internationaal actief. Deze resultaten gelden voor de groep deelnemers met een visuele beperking en voor mensen met een gehoorbeperking.

Met wie hebben mensen sportieve activiteiten gedaan?

● Mensen met een visuele beperking

Deelnemers met een visuele beperking deden hun sportieve activiteiten vooral samen met mensen zonder beperking (77%). Twee op de vijf deden deze activiteiten (ook) alleen of met een-op-een-begeleiding (41%). Eén op de vier deed sportieve activiteiten samen met andere mensen met een visuele beperking (27%). En één op de vijf deed dit samen met mensen met andere soorten beperkingen (18%).

● Mensen met een gehoorbeperking

Ook de meerderheid van de deelnemers met een gehoorbeperking deed sportieve activiteiten samen met mensen zonder beperking (64%). Eén op de drie deed deze activiteiten (ook) samen met andere mensen met een gehoorbeperking (36%). Eén op de vier deed sportieve activiteiten alleen of met een-op-een-begeleiding (27%). Een klein deel deed sportieve activiteiten met mensen met andere soorten beperkingen (13%).

3.4 Reizen naar de sportieve activiteit

In deze paragraaf beschrijven we hoe de deelnemers met een visuele beperking en de deelnemers met een gehoorbeperking naar hun sportieve activiteiten reizen. We lichten ook toe hoe lang ze meestal over hun reis doen. In [figuur 3.3](#) en [figuur 3.4](#) staan alle resultaten. In de tekst beschrijven we de belangrijkste.

Vervoer

● Mensen met een visuele beperking

De helft van de deelnemers met een visuele beperking ging lopend naar de sportieve activiteit (50%; [figuur 3.3](#)). Evenveel deelnemers werden (ook) door iemand gebracht (50%). Drie op de tien fietsten (ook) (29%). Eén op de vijf deelnemers maakte gebruik van speciaal vervoer zoals een taxi (19%).

Dat zoveel deelnemers met de auto of met de taxi gebracht worden, laat zien dat mensen met een visuele beperking vaak andere mensen nodig hebben om op de sportplek te komen.

Een klein deel van de deelnemers met een visuele beperking hoefde niet te reizen om een sportieve activiteit te doen (7%). Deze deelnemers deden dat thuis of rondom hun huis. Ze gingen bijvoorbeeld vanuit huis wandelen, fietsen of hardlopen of deden thuis spierversterkende oefeningen.

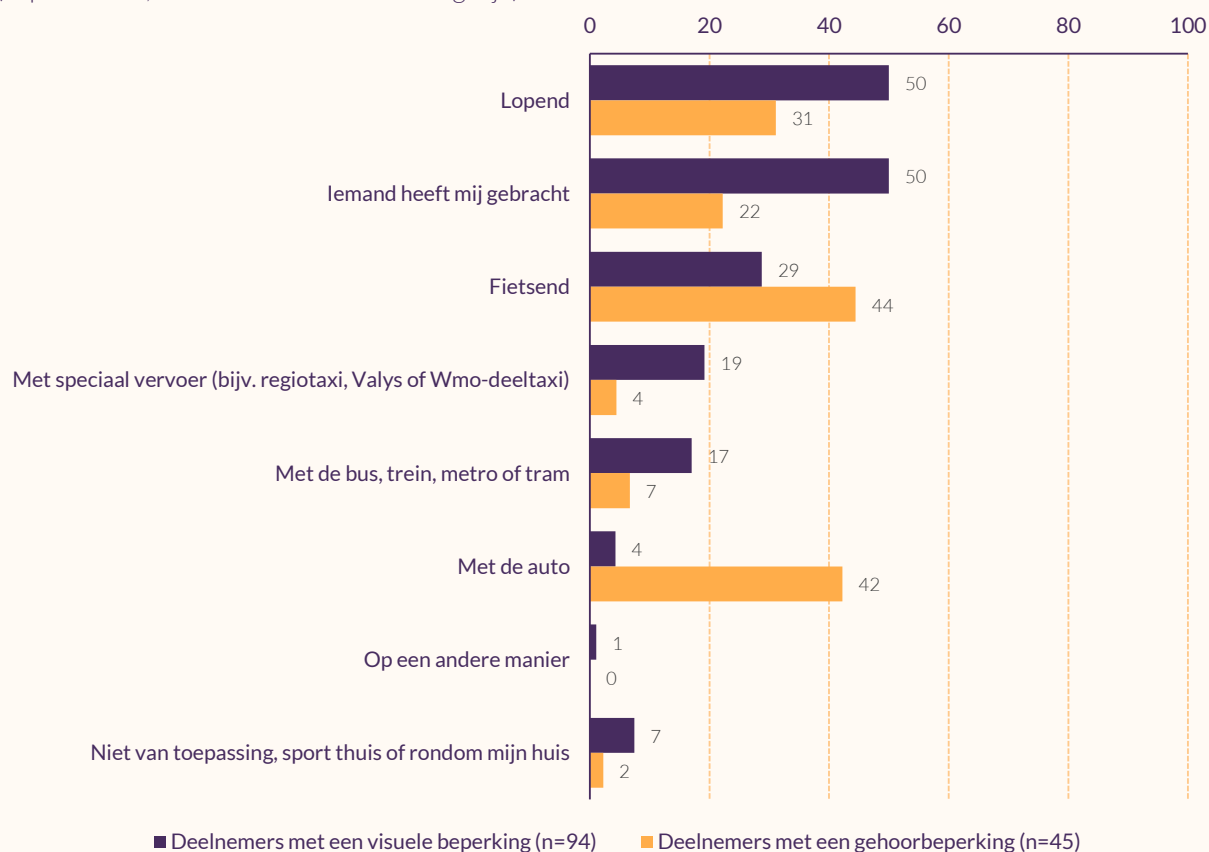
● Mensen met een gehoorbeperking

Deelnemers met een gehoorbeperking reisden het vaakst met de fiets (44%) of met de auto naar de sportlocatie (42%; [figuur 3.3](#)). Eén op de drie ging (ook) lopend (31%). Eén op de vijf werd door iemand gebracht (22%). Een klein deel maakte gebruik van speciaal vervoer (4%) of hoefde niet te reizen (2%).

Figuur 3.3

Manier waarop deelnemers aan dit onderzoek naar hun sportieve activiteit reizen*

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

* Basis is deelnemers die één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan.

Reistijd

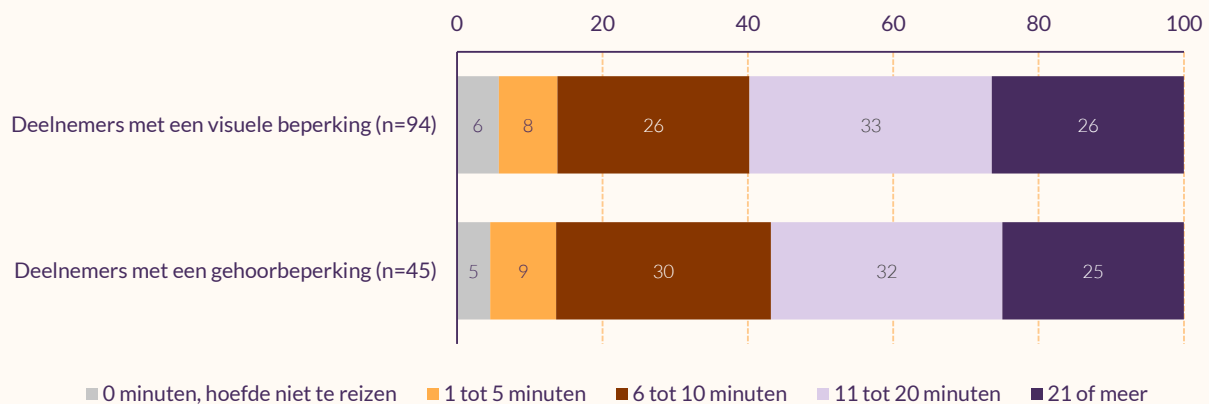
Deelnemers met een visuele beperking en deelnemers met een gehoorbeperking reisden ongeveer even lang naar hun sportieve activiteit ([figuur 3.4](#)). Eén op de drie deed er doorgaans elf tot twintig minuten over (33% en 32%). Nog eens één op de drie deelnemers reisde minder dan tien minuten naar de sportieve activiteit (beide groepen 34%). Een klein deel hoefde niet te reizen (beide groepen 6%).

Eén op de vier deelnemers was gemiddeld genomen meer dan twintig minuten onderweg (26% en 25%). Zij deden er langer over om bij hun sportvoorziening te komen dan wat mensen in Nederland gemiddeld acceptabel vinden. Dat is minder dan twintig minuten met de auto, met de fiets of te voet (Meulenbroeks & Noordzij, 2026).

Figuur 3.4

Gemiddelde reistijd van deelnemers aan dit onderzoek naar de plek waar de sportieve activiteit plaatsvindt*

(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

* Basis is deelnemers die één of meer sportieve activiteiten hebben gedaan.

3.5 Gebruik van hulpmiddelen en aanpassingen bij sportieve activiteiten

Aan de mensen die in de afgelopen twaalf maanden een sportieve activiteit hadden gedaan, vroegen we of ze daar hulpmiddelen of aanpassingen bij nodig hebben.

Mensen met een visuele beperking

Meer dan de helft van de deelnemers met een visuele beperking heeft hulpmiddelen of aanpassingen nodig (59%). Ze hebben meestal een buddy of begeleider, een taststok, een tandem of een duofiets nodig. Degenen die hardlopen of joggen, hebben een lintje nodig dat ze tijdens het hardlopen samen met hun buddy vasthouden.

Eén op de drie deelnemers met een visuele beperking heeft geen hulpmiddel of aanpassing nodig bij sportieve activiteiten (35%). Een klein deel weet dit niet (9%).

Mensen met een gehoorbeperking

De helft van de deelnemers met een gehoorbeperking heeft hulpmiddelen of aanpassingen nodig bij sportieve activiteiten (51%). Meestal gaat het om een gebarentolk, een gehoorapparaat en apparatuur voor geluidsversterking. Anderen hebben dit niet nodig (36%) of weten dit niet (13%).

Stimulansen en belemmeringen

In dit hoofdstuk beschrijven we hoeveel plezier mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking beleven aan sportieve activiteiten. We lichten ook toe welke voordelen ze ervaren, of ze nog sportwensen hebben en of iemand hen heeft geadviseerd om te gaan sporten. Tot slot gaan we in op de belemmeringen die mensen ervaren als ze sportieve activiteiten (willen) doen.

4.1 Plezier in sportieve activiteiten

Plezier in sportieve activiteiten is belangrijk. Mensen die plezier hebben in deze activiteiten, blijven ze vaker doen. Daarom vroegen we de deelnemers aan ons onderzoek hoeveel plezier ze hebben in de sportieve activiteiten die ze doen. We vroegen dit aan degenen die in het afgelopen jaar minstens één sportieve activiteit hebben gedaan (n=132). Ze konden een cijfer geven van 1 tot 10. 1 betekende helemaal geen plezier. 10 betekende maximaal plezier.

Deelnemers met een visuele beperking gaven hun plezier gemiddeld een 8,2. Deelnemers met een gehoorbeperking gaven dit gemiddeld een 8.

4.2 Voordelen

Daarna vroegen we aan dezelfde deelnemers welke voordelen ze ervaren van sportieve activiteiten. En aan degenen die in de afgelopen twaalf maanden geen sportieve activiteit hadden gedaan (n=7), vroegen we welke voordelen ze verwachten te ervaren als ze zouden sporten of bewegen.

De antwoorden van beide groepen mensen hebben we samengevoegd. Daarna berekenden we hoeveel procent van de deelnemers met een visuele of gehoorbeperking ieder voordeel ervaart. Dit staat in [figuur 4.1](#).

Alle deelnemers aan dit onderzoek ervaren één of meer voordelen van sporten en bewegen. We beschrijven de meest genoemde per groep.

Mensen met een visuele beperking

De deelnemers met een visuele beperking noemen het vaakst deze voordelen:

- een betere conditie of meer spierkracht (90%);
- dat het goed is voor de gezondheid (81%);
- (meer) plezier (69%);
- (meer) sociaal contact (67%);
- afleiding, zoals het hoofd leegmaken of minder stress ervaren (60%).

Mensen met een gehoorbeperking

De deelnemers met een gehoorbeperking noemen diezelfde voordelen het vaakst. Maar in tegenstelling tot mensen met een visuele beperking benoemen ze sociaal contact iets vaker dan plezier:

- een betere conditie of meer spierkracht (85%);
- dat het goed is voor de gezondheid (81%);
- (meer) sociaal contact (71%);
- (meer) plezier (58%);
- afleiding, zoals het hoofd leegmaken of minder stress ervaren (56%).

Figuur 4.1

Voordelen van meedoen aan sportieve activiteiten voor deelnemers aan dit onderzoek

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

4.3 Wensen

We waren ook benieuwd of de deelnemers aan ons onderzoek iets willen veranderen aan het soort sportieve activiteiten dat ze doen. En aan hoe vaak ze deze activiteiten doen. Geen enkele deelnemer wil stoppen met sportieve activiteiten of deze minder vaak doen. Twee op de vijf willen niks veranderen (visuele beperking: 42%; gehoorbeperking: 38%). Anderen willen dat wel.

Ongeveer drie op de tien willen de sport- of beweegactiviteit die ze nu doen, vaker doen (visuele beperking: 31%; gehoorbeperking: 27%). Een vergelijkbaar aantal wil (ook) een andere sportieve activiteit (erbij) gaan doen, zoals zwemmen, fitness of hardlopen (visuele beperking: 30%; gehoorbeperking: 29%).

Eén op de tien wil beginnen met sportieve activiteiten (visuele beperking: 9%; gehoorbeperking: 10%). Dit zijn mensen die één keer of vaker een sportieve activiteit hebben gedaan in de afgelopen twaalf maanden (bijv. wandelen of fietsen) én mensen die dit niet hebben gedaan.

Ze willen verschillende soorten sporten gaan doen. Deelnemers met een visuele beperking willen bijvoorbeeld zwemmen, roeien, fitnessen of yoga doen. Een paar voorbeelden die deelnemers met een gehoorbeperking geven, zijn zwemmen, hardlopen, softbal en yoga. Sommigen weten nog niet precies wat ze willen doen.

4.4 Stimulansen

Mensen in de omgeving kunnen anderen motiveren om te gaan sporten en bewegen. Bijvoorbeeld een ouder of broer die sport. Of een arts of fysiotherapeut die aanraadt om te sporten en bewegen. We vroegen de deelnemers aan ons onderzoek door wie ze zijn geadviseerd om sportieve activiteiten te doen.

Ongeveer een kwart van de deelnemers kreeg advies van familie, zoals de partner of kinderen, om sportieve activiteiten te doen (visuele beperking: 26%; gehoorbeperking: 27%). Een kleiner deel is geadviseerd door een (revalidatie)arts of (fysio)therapeut (visuele beperking: 17%; gehoorbeperking: 13%) of door vrienden, kennissen, collega's of burens (visuele beperking: 15%; gehoorbeperking: 10%).

Ruim de helft is door niemand geadviseerd (visuele beperking: 57%; gehoorbeperking: 54%).

4.5 Belemmeringen

Uit ander onderzoek weten we dat mensen met een beperking belemmeringen ervaren om te sporten en bewegen. We vroegen de deelnemers aan ons onderzoek hier daarom ook naar. De meeste deelnemers met een visuele beperking (86%) en met een gehoorbeperking (94%) ervaren één of meer belemmeringen bij sportieve activiteiten. Of om deze activiteiten te gaan doen.

De belemmeringen die ze ervaren, zijn heel verschillend. We sommen ze allemaal op in bijlage 4. In deze paragraaf benoemen we alleen de belemmeringen die ze het vaakst noemen. En na dit hoofdstuk noemen we belemmeringen die deelnemers met een visuele beperking en deelnemers met een gehoorbeperking zelf hebben beschreven in de open antwoorden.

Mensen met een visuele beperking

De belemmeringen die deelnemers met een visuele beperking het meest noemen, zijn:

- dat het moeilijk is om bij de sportlocatie te komen (39%);
- niet altijd mee kunnen doen door de beperking of gezondheid (36%);
- te weinig mogelijkheden in de buurt (29%);
- te weinig energie of vermoeidheid (27%);
- te weinig (deskundige) begeleiding bij activiteiten (20%);
- niet weten welke sportieve activiteiten ze (nog meer) kunnen doen (19%);
- te veel prikkels ervaren tijdens sportieve activiteiten (15%);
- geen of te weinig andere mensen kennen die samen sportieve activiteiten willen doen (15%).

Mensen met een gehoorbeperking

De deelnemers met een gehoorbeperking noemen deze belemmeringen het vaakst:

- de communicatie tijdens de activiteiten verloopt moeizaam (58%);
- niet altijd mee kunnen doen door de beperking of gezondheid (42%);
- bang zijn dat het hulpmiddel, zoals een gehoorapparaat, beschadigd raakt (29%);
- te weinig energie of vermoeidheid (27%);
- het is te duur (21%);
- de activiteiten zijn niet (voldoende) aangepast (21%);
- te veel prikkels ervaren tijdens sportieve activiteiten (19%);
- bang zijn voor reacties van anderen (17%);
- geen of te weinig andere mensen kennen die samen sportieve activiteiten willen doen (17%).

Belemmeringen van deelnemers met een visuele beperking



Bereikbaarheid, vervoer & afhankelijkheid

- 'Gaaf veel tijd in reizen zitten met de daarbij behorende kosten.'
- 'Ik kan niet lopend of met openbaar vervoer naar een sportlocatie en de regiotaxi maakt dat het me veel tijd extra kost en geeft me stress (adres niet kunnen vinden of te laat komen/gehaald worden).'
- 'Soms zijn sportlocaties slecht bereikbaar met openbaar vervoer.'
- 'Altijd afhankelijk van een ander (begeleiding en vervoer).'
- 'Ik heb mijn tandemfiets onlangs nog verkocht omdat ik jarenlang geen voorrijder/vrijwilliger kon vinden. Ik zou willen sporten met mensen met een beperking maar die activiteiten zijn veel te ver weg (minstens 60 min. reizen). Taxivervoer boeken is moeilijk.'



Toegankelijkheid van sportlocaties & materialen

- 'Vaak niet fijn om iedere keer hulp te moeten vragen om een apparaat te kunnen bedienen.'
- 'Apparaten in sportscholen werken met touchscherm en zijn voor mij onleesbaar.'
- 'Ik moet wel meer moeite doen dan andere personen en soms mag geleidehond niet naar binnen.'



Kennis & ondersteuning door trainers

- 'Onwetendheid bij instructeurs. Er is wel bereidheid. Maar als ik iets mis, doe ik het structureel fout of kom ik in situaties die mij angst geven.'
- 'Voor trainers is het soms lastig oefeningen zo uit te leggen dat ik (zonder het te zien) weet wat de bedoeling is.'



Prikkels & veiligheid tijdens het sporten

- 'In een groep kan ik de lessen niet volgen door onderling praten en/of muziek.'
- 'Het is te druk waardoor ik onzeker ben en bang ben ongelukken te veroorzaken.'



Sociale drempels & erbij horen

- 'Ik voel me alleen bij activiteiten waar ik niemand ken.'
- 'Bij kleinschalige fitness of yogaschool en vaste groepslessen kan ik moeilijk zelf contacten leggen of spontaan zijn omdat ik personen niet herken.'
- 'Ik voel me speciaal behandeld. Ook al is het goed bedoeld, het voelt vervelend.'
- 'Verenigingen staan er niet open voor. Zien een belemmering als lastig/te belastend.'



Beperkingen bij het deelnemen aan activiteiten

- 'Ik kan geen diepte inschatten, waardoor ik sommige activiteiten (zoals tennis of padel) uit de weg ga, terwijl ik wel vaak word gevraagd voor deze activiteiten door vrienden en collega's.'

Belemmeringen van deelnemers met een gehoorbeperking



Communicatie tijdens het sporten

- 'Kan instructies van trainer onvoldoende volgen vanwege beperking.'
- 'Niet kunnen verstaan (teamgenoten en coach).'
- 'Tijdens aquajoggen dat ik de instructies niet hoor.'



Sociale interactie en contact

- 'Contact met horenden.'
- 'Ik mis de sociale interacties tijdens het sporten.'
- 'Ik mis de sociale praatjes die de horende medesporters wel hebben.'
- 'Kletsen in de kleedkamer is soms moeilijk. Dat maakt me verdrietig.'
- 'Ook de communicatie buiten de activiteiten om, bijvoorbeeld bij omkleden of 'derde helft'.'



Gebrek aan contact met andere dove/slechthorende sporters

- 'Hij mist andere dove/slechthorende kinderen.'



Omgevingsfactoren en verstaanbaarheid

- 'De akoestiek van zaal.'



Veiligheid en zelfstandigheid

- 'Door hoorverlies ben ik op de fiets compleet afhankelijk van mijn ogen.'

Mening over het sportaanbod

In dit hoofdstuk beschrijven we wat de deelnemers aan ons onderzoek merken van de inzet van de overheid en van andere organisaties voor sport voor mensen met een beperking in Nederland.

5.1 Veranderingen in de tijd

De overheid en organisaties uit de sport stimuleren al jaren dat mensen met een beperking kunnen sporten. In ons onderzoek vroegen we mensen of ze vinden dat het aanbod in de afgelopen tien jaar is toegenomen, gelijk gebleven of afgenomen. Ongeveer twee op de vijf deelnemers aan ons onderzoek wisten hier geen antwoord op te geven (visuele beperking: 44%; gehoorbeperking: 42%).

Mensen met een visuele beperking

Van de overgebleven deelnemers in ons onderzoek vinden degenen met een visuele beperking vaker dat het aantal sportieve activiteiten is toegenomen dan afgenomen (31% vs. 6%). Eén op de vijf deelnemers met een visuele beperking vindt dat het aantal sportieve activiteiten gelijk is gebleven (19%).

Mensen met een gehoorbeperking

Evenveel deelnemers met een gehoorbeperking vinden dat het aantal sportieve activiteiten in de afgelopen tien jaar is toe- en afgenomen (19% en 17%). Bijna één op de vier vindt dat dit gelijk is gebleven (23%).

5.2 Sporten vanzelfsprekend?

De overheid en sportorganisaties in Nederland willen dat sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend is in 2030. Dat betekent dat iedere persoon met een beperking die wil sporten, dit makkelijk moet kunnen doen. We vroegen de mensen in ons onderzoek om hun mening. Dat deden we met deze stelling: 'Als je als persoon met een beperking of handicap wilt sporten, kun je dat in Nederland makkelijk doen'.

Mensen met een visuele beperking

Deelnemers met een visuele beperking zijn het even vaak (helemaal) eens als (helemaal) oneens met de stelling (32% en 35%). Eén op de vier is neutraal (26%) en een klein deel weet er geen antwoord op te geven (8%).

Mensen met een gehoorbeperking

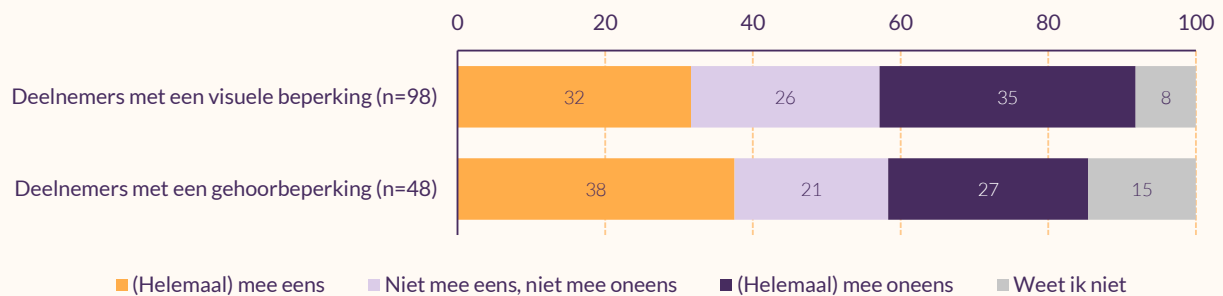
De deelnemers met een gehoorbeperking zijn het iets vaker (helemaal) eens dan (helemaal) oneens met de stelling (38% vs. 27%). Eén op de vijf is neutraal (21%). Ongeveer één op de zeven deelnemers met een gehoorbeperking weet niet of ze het eens of oneens zijn met de stelling (15%).

In [figuur 5.1](#) staan de cijfers van beide groepen in een grafiek.

Figuur 5.1

Percentage deelnemers aan ons onderzoek dat het eens is met de stelling 'Als je als persoon met een beperking of handicap wilt sporten, kun je dat in Nederland makkelijk doen'

(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

5.3 Verbeterpunten voor (sport)organisaties

We vroegen de mensen met een visuele beperking in ons onderzoek wat organisaties moeten doen om sport voor mensen met een visuele beperking vanzelfsprekend te maken. Aan de mensen met een gehoorbeperking stelden we dezelfde vraag, maar dan gericht op een gehoorbeperking.

Het waren open vragen. Deelnemers aan ons onderzoek konden zelf hun ideeën opschrijven. Hun antwoorden weerspiegelen de belemmeringen die ze ervaren en die we in paragraaf 4.5 bespraken.

Mensen met een visuele beperking

Twee op de drie deelnemers met een visuele beperking (67%) gaven hun ideeën in een open antwoord. Anderen wisten niet wat organisaties moeten doen (29%). Enkelen vonden dat organisaties niks hoeven te doen (4%).

Sommige deelnemers vonden dat sportorganisaties meer moeten inzetten op toegankelijkheid en inclusie in het algemeen. Het gaat vooral om bewustwording en denken in mogelijkheden. Iemand zegt bijvoorbeeld **'Alles draait ook om bereidwilligheid en meedenken. Denken in oplossingen, niet in beperkingen.'**

Anderen zeggen dat sportaanbieders moeten **'Kijken naar hoe men wel mee kan doen'** en kunnen **'Aangeven dat ze er rekening mee kunnen houden, ook als het voor hen onbekend is'**. Een ander idee is **'Altijd een afdeling/tak hebben voor mensen met een beperking'**.

Andere tips van deelnemers met een visuele beperking gaan vooral over de praktische, sociale, informatie- en fysieke toegankelijkheid. We leggen deze vormen van toegankelijkheid hierna uit. En we beschrijven enkele tips die de deelnemers in ons onderzoek gaven.

● Praktische toegankelijkheid

Ongeveer één op de drie deelnemers met een visuele beperking vindt dat organisaties de praktische toegankelijkheid van sport moeten verbeteren. Het gaat daarbij om alle randzaken om te kunnen sporten. Bijvoorbeeld de reis naar de sportlocatie, de betaalbaarheid, het sportmateriaal en het gebruik van hulpmiddelen.

De meesten vinden dat het vervoer en de daarbij behorende kosten beter moeten. Iemand zegt bijvoorbeeld **'Het reizen makkelijker maken, minder tijdrovend, minder duur. Want vaak moet je verder weg voor je sport'**. Volgens meerdere deelnemers zou een vergoeding een oplossing zijn. Iemand vat het mooi samen:

'Mensen met een beperking financieel helpen bij sporten, want dat is meestal een van de grootste obstakels waar mensen met een beperking tegen aanlopen. Waar mensen zonder beperking bijvoorbeeld op de fiets stappen om naar hun sport te gaan moeten mensen met een beperking gebruik maken van OV, Regiotaxi of zelf iets regelen dat kost financieel veel meer en dat kost veel meer energie van mensen waardoor ze het niet altijd oppakken.'

Mensen met een visuele beperking zien hierin een rol voor de gemeente weggelegd.

Het sportmateriaal noemen deelnemers met een visuele beperking ook vaak als iets wat beter moet. Bij fitnesscentra willen ze zelf een apparaat kunnen bedienen: **'Zelfstandig sportapparaten kunnen bedienen en begeleiding als nodig is'**. Er zit steeds vaker een scherm en touchscreen op. Dit kunnen mensen met een visuele beperking lastig bedienen: **'Minder werken met schermen en touchscreens. Ook de sportscholen gaan daar steeds meer naar over.'**

Ook bij andere sporten kan er beter rekening gehouden worden met het materiaal en de omgeving voor mensen met een visuele beperking: **'In ons geval door bijvoorbeeld mee te denken door de bal een felle kleur te geven'**. Kennis en kunde bij lokale sportaanbieders helpen om sport toegankelijker te maken, zegt een van de deelnemers: **'Bijvoorbeeld de mogelijkheid [om in het zwembad] een aparte baan in het water te leggen'**.

Enkele mensen vinden de beschikbaarheid van (gratis) hulpmiddelen en de mogelijkheid om hun blindengeleidehond mee te nemen belangrijk.

● Sociale toegankelijkheid

Ongeveer één op de vier deelnemers met een visuele beperking vindt ook dat de sociale toegankelijkheid van de sport beter moet. Deze vorm van toegankelijkheid gaat over de mensen die betrokken zijn bij sportactiviteiten. Dat zijn bijvoorbeeld trainers, begeleiders en medesporters.

De deelnemers aan ons onderzoek willen geen uitzonderingsgeval zijn. Ze willen makkelijk mee kunnen doen aan sportactiviteiten, net zoals andere mensen. Ze

vinden dat sportaanbieders open moeten staan voor mensen met een beperking. En dat ze de uitdaging aan durven gaan. Een deelnemer vat samen wat hiervoor nodig is: **'Laagdrempelig contact, [een] goed gesprek over wat je nodig hebt, meer kennis hebben (desnoods via gemeente organiseren), buddysystemen opzetten'**.

Naast een warm welkom met laagdrempelig contact, is goede begeleiding belangrijk. Dat kan bijvoorbeeld door **'trainers/sportinstructeurs de mogelijkheid [te] bieden om kennis te maken met visuele beperkingen zodat ze daarop kunnen specialiseren.'** Volgens deze persoon zou dit onderdeel moeten zijn van de opleiding van sportinstructeurs. Iemand anders zou **'professionals om advies vragen [en] ze inzetten'**. Belangrijk is dat trainers en begeleiders rekening houden met de visuele beperking: **'[...] meer tijd om iets uit te leggen, niet telkens zeggen dat je niet mee mag doen.'**

Als er geen begeleiding beschikbaar is, sporten mensen met een visuele beperking vaak met een buddy. Dit noemen we ook wel een sportmaatje. Voor mensen met een visuele beperking is het belangrijk dat er een sportmaatje beschikbaar is dat in de buurt woont.

Meerdere deelnemers aan ons onderzoek vinden ook dat er meer aanbod in de buurt moet komen voor mensen met een visuele beperking. Sommigen vinden **'Meer mogelijkheden bij reguliere clubs'** nodig. Ze willen zien dat sportaanbieders **'Meer voor de doelgroep programmeren'** of **'Meer sporten aanbieden die met een visuele beperking zijn uit te voeren'**. Daarbij is het voor sommigen belangrijk dat ze op verschillende tijdstippen met begeleiding kunnen sporten: **'mogelijke begeleiding op verschillende dagen en tijden'**. En sportaanbieders kunnen rekening houden met de vorm waarin ze activiteiten organiseren. Bijvoorbeeld in **'kleine groepjes'**, zodat je elkaar kunt verstaan en instructies kunt volgen.

● Informatietoegankelijkheid

Ruim één op de vijf deelnemers met een visuele beperking vindt (ook) dat de informatietoegankelijkheid beter moet. Deze vorm van toegankelijkheid gaat over hoe ze geïnformeerd worden over de sportactiviteiten. Veel mensen vinden dat sportorganisaties meer kunnen doen om hun sportactiviteiten vindbaar en bekend te maken voor mensen met een visuele beperking. Ze vinden dat ze **'zichzelf meer zichtbaar [moeten] maken'**.

Het is ook belangrijk dat mensen vooraf weten of ze mee kunnen doen. Daarvoor hebben ze informatie nodig over hoe je bij de activiteit komt en over wat de mogelijkheden zijn om eraan mee te doen: **'Zorg dat op de website van de club duidelijk staat voor wie een sport toegankelijk is en waarmee er geholpen kan worden, wat de opties zijn'**.

Anderen vinden dat de overheid meer campagnes moet organiseren, zodat sport voor mensen met een (visuele) beperking meer aandacht krijgt. En voor mensen die op zoek zijn naar een (nieuwe) sport, is het fijn als iemand van de gemeente hen

daarbij helpt: **'Als ik contact opneem met de gemeente en ik leg mijn vraag/wens neer, dat iemand met mij meekijkt wat er mogelijk is in [plaatsnaam] met mijn beperking'.**

● Fysieke toegankelijkheid

Meerdere deelnemers met een visuele beperking vinden (ook) dat de fysieke toegankelijkheid van sportlocaties beter moet. Ze vinden dat gebouwen toegankelijker moeten zijn, zodat ze zelfstandig naar binnen kunnen. En zodat ze ook makkelijk gebruik kunnen maken van de sportlocatie. Ze moeten bijvoorbeeld **'voetbalvelden beter voorzien van verlichting'** en **'in de sportschool moet er bewegwijzering zijn die voor blinden en slechtzienden herkenbaar zijn'.**

Mensen met een gehoorbeperking

Drie op de vier deelnemers aan ons onderzoek met een gehoorbeperking hebben tips voor organisaties (77%). Anderen weten niet wat organisaties nog moeten doen om sport vanzelfsprekend te maken voor mensen met een gehoorbeperking (17%). Of ze vinden dat ze niks hoeven te doen (6%).

Door het lage aantal deelnemers met een gehoorbeperking aan ons onderzoek kunnen we hun antwoorden niet zo groeperen als we dat voor de mensen met een visuele beperking hebben gedaan. We beschrijven de belangrijkste tips die mensen met een gehoorbeperking hebben gegeven.

Allereerst vinden ze dat sportorganisaties zich bewuster moeten zijn van hoe ze mensen met een gehoorbeperking kunnen ondersteunen tijdens activiteiten: **'meer bewustheid creëren dat er mensen zijn die niet goed horen, mensen gaan er maar van uit dat je met een hoorapparaat alles weer kunt horen/verstaan'.**

Het is belangrijk dat trainers en begeleiders kennis hebben over wat het betekent om doof of slechthorend te zijn. En over wat je als persoon dan nodig hebt. Volgens een van de deelnemers aan ons onderzoek kunnen ze bijvoorbeeld **'gebarentaal, of in ieder geval visuele communicatie, veel meer een vanzelfsprekend onderdeel maken van het sporten. Dus dat instructies meer worden uitgebeeld. Maar niet tegelijkertijd met het verbaal uitleggen ervan. Eerst verbaal uitleggen, dan voordoen'.**

Het is ook belangrijk om rekening te houden met de akoestiek van de zaal en met achtergrondgeluiden. Trainers en begeleiders kunnen ervoor **'zorgen dat er niet te veel omgevingsgeluid is wat het lastiger maakt om trainer en teamgenoten te kunnen verstaan'.** Iemand tipt ook het gebruik van een microfoon.

Voor een deel van de deelnemers is de inzet van een tolk een oplossing. Ze vinden het wel fijn als de sportorganisatie expliciet kenbaar maakt dat de tolk erbij mag zijn. En dat deze mee kan doen aan de oefeningen zonder ervoor te hoeven betalen.

Een paar mensen vinden ook dat er te weinig aanbod aan dovensport is in Nederland. Volgens een van hen zit dit aanbod vooral in het westen van het land of bij dovenscholen. De reistijd is daardoor lang.

5.4 Bekendheid met producten en diensten

In Nederland bestaan verschillende organisaties, producten en diensten voor sport voor mensen met een beperking. Deze zorgen ervoor dat mensen met een beperking makkelijker mee kunnen doen aan sport. We vroegen mensen in ons onderzoek of ze bekend zijn met:

- Uniek Sporten;
- Gehandicaptensport Nederland;
- Zichtbaar Sportief;
- Ongehoord Sportief;
- Sportconsulenten van MEE;
- Sportfunctionaris(sen) van de gemeente (bijv. buurtsportcoach);
- VN-Verdrag Handicap;
- Volwassenenfonds Sport & Cultuur;
- Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Redelijk veel deelnemers met een visuele beperking (81%) en met een gehoorbeperking (71%) waren bekend met één of meer organisaties, producten en diensten. Dat komt mede door de manier waarop we de vragenlijst hebben verspreid. Mensen hebben de vragenlijst bijvoorbeeld voorbij zien komen in de nieuwsbrief van Uniek Sporten of op de sociale-mediakanalen van Gehandicaptensport Nederland, Zichtbaar Sportief en Ongehoord Sportief.

Mensen met een visuele beperking

Ruim de helft van de deelnemers met een visuele beperking kent Uniek Sporten (54%) en/of Gehandicaptensport Nederland (51%, niet in figuur). Eén op de drie heeft gehoord van het VN-Verdrag Handicap (32%). En één op de vijf deelnemers kent de sportfunctionaris van de gemeente, zoals een buurtsportcoach (21%). Ook Zichtbaar Sportief, een programma van Gehandicaptensport Nederland, is bij één op de vijf bekend (19%).

Met het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Volwassenenfonds Sport & Cultuur, die mensen met geldzorgen helpen, zijn weinig deelnemers met een visuele beperking bekend (respectievelijk 12% en 3%).

Mensen met een gehoorbeperking

Bijna de helft van de deelnemers met een gehoorbeperking aan ons onderzoek kent Gehandicaptensport Nederland (48%). Drie op de tien kennen (ook) hun programma Ongehoord Sportief (29%). Eén op de vier kent Uniek Sporten en/of de sportfunctionaris van de gemeente, zoals een buurtsportcoach (beide 25%). En één op de drie heeft van het VN-Verdrag Handicap gehoord (35%).

De deelnemers met een gehoorbeperking lijken iets vaker bekend met het Jeugdfonds Sport & Cultuur (25%) en met het Volwassenenfonds Sport & Cultuur (10%) dan de deelnemers met een visuele beperking.

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de conclusies van dit onderzoek. Vervolgens doen we aanbevelingen voor de overheid, professionals en sportorganisaties.

We hebben dit onderzoek gedaan om meer informatie te krijgen over hoe mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking sporten en bewegen. En over hun ervaringen daarmee. Met deze informatie kunnen we de overheid, professionals en sportorganisaties adviezen geven om de sport toegankelijker te maken. Zo dragen we bij aan de ambitie van de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'.

In het algemeen concluderen we dat sporten zeker nog niet vanzelfsprekend is voor mensen met een visuele of gehoorbeperking. Er valt nog veel te winnen, zelfs voor mensen die al sporten en bewegen. We bespreken in de volgende twee paragrafen de conclusies per type beperking. In paragraaf 6.3 beschrijven we onze aanbevelingen. We sluiten af met een kritische terugblik op ons onderzoek in paragraaf 6.4.

6.1 Conclusies - mensen met een visuele beperking

Diverse groep mensen met een visuele beperking

De 98 mensen met een visuele beperking in dit onderzoek hebben verschillende oogaandoeningen. Sommigen zijn volledig blind, anderen zijn slechtziend. En sommigen hebben nog een andere beperking, bijvoorbeeld een motorische.

De deelnemers aan dit onderzoek hebben verschillende leeftijden en opleidingen. Ze hebben iets vaker dan de gemiddelde Nederlandse bevolking een goede financiële situatie. En ze zijn iets vaker in Nederland geboren. Daarnaast zijn ze twee keer zo vaak vrouw als man en wonen de meesten in de provincie Noord-Brabant of Utrecht.

Deelname aan sport- en beweegactiviteiten

Vrijwel alle mensen met een visuele beperking in dit onderzoek deden in het afgelopen jaar aan één of meer sportieve activiteiten. De meesten deden dit wekelijks. De conclusies gaan dus vooral over mensen met een visuele beperking die wekelijks sporten.

De activiteiten die de meeste deelnemers aan dit onderzoek deden, zijn wandelen, fitness, fietsen en zwemmen. Deze activiteiten deden ze vaak alleen of met familie of vrienden. Twee op de vijf waren (ook) lid van een sportvereniging en/of hadden een abonnement bij een commerciële sportaanbieder, zoals een fitnesscentrum.

Ze vonden de activiteiten leuk, want gemiddeld gaven ze hun plezier een 8,2. Toch ervaren de deelnemers aan ons onderzoek veel verschillende soorten

belemmeringen bij hun sportieve activiteiten. Een hoog cijfer voor plezier betekent dus niet dat sporten voor hen vanzelfsprekend is of dat zij geen of minder belemmeringen ervaren. Deze belemmeringen gelden waarschijnlijk nog sterker voor mensen met een visuele beperking die niet of weinig sporten en bewegen. We lichten de belangrijkste hieronder toe.

Vervoer als grootste knelpunt

Twee op de vijf deelnemers met een visuele beperking vinden het moeilijk om op de sportplek te komen. Voor hen is de fiets pakken nauwelijks een mogelijkheid, zoals dat voor de gemiddelde persoon in Nederland wel het geval is. Als ze niet naar de sportplek kunnen lopen, zijn ze afhankelijk van anderen om er te komen. Dat betekent dat ze met het openbaar vervoer of met de taxi moeten reizen. Of dat iemand ze moet brengen.

Een tweede belemmering die hierbij komt kijken, zijn de reiskosten. Mensen met een visuele beperking zijn door het gebruik van de taxi of openbaar vervoer meer geld kwijt om te kunnen sporten en bewegen dan de gemiddelde persoon in Nederland. Als je weinig of nog niet sport of beweegt, maar dit wel overweegt, kan dit een extra drempel zijn.

Te weinig mogelijkheden in de buurt

Het vervoer is nodig, omdat er in de buurt te weinig mogelijkheden zijn om te sporten. Maar liefst één op de vier deelnemers met een visuele beperking doet meestal meer dan twintig minuten over de heenreis.

Voor drie op de tien deelnemers is het tekort aan sportaanbod in de buurt een belemmering om te sporten en bewegen. Ze willen vaker kunnen aansluiten bij een 'reguliere' sportclub in de buurt. Een sportclub waar ook mensen zonder beperking sporten. En ze willen daar niet als uitzonderingsgeval of speciaal behandeld worden. Dit vraagt om extra investeringen van sportclubs.

Steun en begrip van mensen in de omgeving zijn nodig

Sporten geeft deelnemers met een visuele beperking, naast alle gezondheidsvoordelen, meer plezier, sociaal contact, afleiding en zelfvertrouwen. Goede en deskundige trainers bij sportactiviteiten zijn belangrijk om dit te waarborgen. Deze trainers moeten voldoende kennis hebben over visuele beperkingen. En over hoe ze daarmee om moeten gaan. Als deze trainers niet beschikbaar zijn, dan zijn er sportmaatjes nodig die in de buurt wonen.

Informatie over sportactiviteiten moet beter

Veel mensen in dit onderzoek sporten of bewegen al. Toch wil een groot deel nog meer of andere sport- of beweegactiviteiten doen. Ze weten alleen soms niet welke activiteiten ze (nog meer) kunnen doen. Ze hebben hulp nodig om een activiteit (in de buurt) te vinden. Bijvoorbeeld van een buurtsportcoach.

Maar nog belangrijker is de vindbaarheid van de informatie over de sportactiviteit. Mensen met een visuele beperking kunnen het sportaanbod online niet goed vinden.

En de informatie die online staat, is onvoldoende om te weten of ze mee kunnen doen. Mensen met een visuele beperking willen vooraf weten of ze makkelijk op de locatie kunnen komen. En of ze makkelijk het gebouw in kunnen, daar de weg kunnen vinden en ook daadwerkelijk mee kunnen doen aan de activiteit.

6.2 Conclusies – mensen met een gehoorbeperking

Kleine, maar diverse groep mensen met een gehoorbeperking

De 48 mensen met een gehoorbeperking in dit onderzoek hebben een mix van verschillende achtergronden. Het zijn vooral volwassenen tot 65 jaar die slechthorend of doof zijn. Een klein deel heeft nog een andere beperking of aandoening. Bijvoorbeeld een chronische ziekte of psychische klachten, zoals angst of depressie.

Verder zijn de mensen met een gehoorbeperking in dit onderzoek iets vaker vrouw dan man. En de meesten zijn in Nederland geboren. Hun financiële situatie en opleiding verschilt. Ze wonen verspreid over het land, maar de meesten wonen in de provincie Noord-Holland of Gelderland.

Deelname aan sport- en beweegactiviteiten

Vrijwel alle mensen met een gehoorbeperking in ons onderzoek hebben één of meer sportieve activiteiten gedaan in het afgelopen jaar, meestal wekelijks. De meeste mensen hebben gewandeld, gefitnest, gefietst en/of gezwommen.

Meestal deden de deelnemers hun activiteiten alleen of met vrienden of familie. Bijvoorbeeld door een rondje te gaan wandelen of fietsen. Twee op de vijf waren (ook) lid van een sportvereniging en/of hadden een abonnement bij een commerciële sportaanbieder, zoals een fitnesscentrum.

Hun plezier bij sportieve activiteiten, geven ze gemiddeld een 8. Maar ook deze groep sporters met een gehoorbeperking ervaart nog steeds belemmeringen bij sportieve activiteiten. We bespreken de belangrijkste hieronder.

Communicatie met anderen verloopt moeizaam

Veruit de grootste belemmering voor de deelnemers met een gehoorbeperking is de communicatie. Drie op de vijf vinden dat dit moeizaam verloopt. Ze krijgen bijvoorbeeld niet alle instructies goed mee en vinden het lastig om te communiceren met teamgenoten op het sportveld. Daarnaast hebben ze last van achtergrondgeluiden en de akoestiek in de zaal.

Ook op de momenten rondom de sportactiviteiten missen ze sociale interacties. Bijvoorbeeld tijdens de ‘derde helft’ in de kantine. Dat is jammer, want mensen met een gehoorbeperking vinden (meer) sociaal contact, naast alle gezondheidsvoordelen, het belangrijkste voordeel van sportieve activiteiten.

Beperkt door de gehoorbeperking of door de omgeving?

Twee op de vijf deelnemers met een gehoorbeperking vinden dat ze niet (altijd) aan sportieve activiteiten mee kunnen doen vanwege hun beperking of gezondheid. Een deel is bang dat hun hulpmiddel beschadigd raakt, bijvoorbeeld hun gehoorapparaat. Of ze vinden dat de activiteiten niet voldoende zijn aangepast. Sommigen hebben behoefte aan meer activiteiten alleen voor doven. Dat maakt communiceren ook makkelijker.

Meedoen aan activiteiten bij een 'reguliere' sportclub kan een uitdaging zijn. Maar het is niet onmogelijk. Een deel van de mensen in ons onderzoek vindt dat sportaanbieders zich bewuster mogen zijn van gehoorbeperkingen. Ze kunnen bijvoorbeeld een aantal basisgebaren leren of de uitleg meer beeldend doen. En soms kan een microfoon gebruiken en de muziek uitzetten al genoeg zijn.

Niet-sporters ervaren mogelijk meer belemmeringen

De groep mensen met een gehoorbeperking in ons onderzoek is klein. En ze sporten regelmatig. De belemmeringen die ze ervaren, zijn belemmeringen die je vaak merkt tijdens het sporten. Denk aan de communicatie of dat de activiteiten onvoldoende aangepast zijn.

Waarschijnlijk ervaren mensen met een gehoorbeperking die niet of weinig sporten en bewegen nog andere belemmeringen. Bijvoorbeeld dat sporten te duur voor ze is. Of angst voor reacties van anderen. Dat zijn voor meerdere mensen in ons onderzoek ook al belemmeringen.

6.3 Aanbevelingen

Op basis van de ervaringen van mensen met een visuele beperking en van mensen met een gehoorbeperking in dit onderzoek, doen we een aantal aanbevelingen voor de overheid, sportorganisaties en professionals.

Dit zijn tips die ze mee kunnen nemen in de doorontwikkeling van de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'.

Maar ook gemeenten, sportbonden, sportverenigingen en commerciële sportaanbieders, zoals fitnesscentra en zwembaden, kunnen hiermee aan de slag.

Een kleine aanpassing kan soms al een groot verschil maken. Samen maken we als samenleving meedoen aan sport makkelijker voor mensen met een visuele beperking en voor mensen met een gehoorbeperking. Zodat sporten voor hen net zo vanzelfsprekend wordt als voor de andere mensen in Nederland.

Aanbevelingen voor de overheid

- **Zorg landelijk en op gemeenteniveau voor meer bewustzijn en expertise** over wat het betekent om een visuele beperking of een gehoorbeperking te hebben. En over hoe je mensen met deze soorten beperkingen mee kunt laten doen aan sportactiviteiten. De campagne 'Heb je iets nodig?' die in juni 2026 is gelanceerd, is hier een goed voorbeeld van.

- **Regel betrouwbaar en beschikbaar vervoer** voor mensen met een visuele beperking die niet te voet naar de sportaccommodatie kunnen. En zorg ervoor dat hun reiskosten vergoed worden. Deze kunnen hoog oplopen als er in de buurt geen passend sportaanbod is. De [Sportvervoersvoorziening](#) kan hierbij als voorbeeld dienen van een regeling die vervoer naar sport mogelijk maakt en financiële drempels verlaagt.
- **Zorg ervoor dat mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking goed gebruik kunnen maken van de sportaccommodaties in de gemeente**, in overeenstemming met de norm voor toegankelijke gebouwen (NEN 9120).⁵ Dat houdt in dat de sportaccommodatie goed te bereiken is met openbaar vervoer en met de auto. Dat mensen makkelijk naar binnen kunnen, en binnen de weg kunnen vinden. En dat ze tijdens de sportactiviteit geen last hebben van de akoestiek en achtergrondgeluiden.
- **Maak de producten en diensten die er zijn om drempels weg te nemen beter bekend** bij mensen met een visuele beperking en met een gehoorbeperking. Zoals de website Uniek Sporten, de buurtsportcoach in de gemeente, het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Volwassenenfonds Sport & Cultuur.

Aanbevelingen voor sportorganisaties en professionals

- Soms is een kleine aanpassing genoeg om sporten toegankelijk te maken voor mensen met een visuele of gehoorbeperking. Ga met hen in gesprek over wat ze nodig hebben. Ook als je nog geen leden met dit type beperkingen hebt. **Verken samen welke aanpassingen mogelijk zijn.** Zo kunnen mensen dichterbij huis sporten. Dat levert fijne extra sociale contacten op. En het haalt de meest voorkomende belemmering grotendeels weg: vervoer.
- **Maak het sport- en beweegaanbod (online) zichtbaar en vindbaar.** En maak daarbij duidelijk wat mensen kunnen verwachten. Voor mensen met een visuele beperking of met een gehoorbeperking is het belangrijk om van tevoren goed geïnformeerd te zijn. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of ze makkelijk de weg naar de sportlocatie kunnen vinden, of ze mee kunnen doen aan een activiteit, en of hun blindengeleidehond of een tolk mee mag.
- **Zorg ervoor dat trainers en begeleiders weten wat ze moeten doen** als iemand met een visuele beperking of met een gehoorbeperking mee wil doen aan een sportactiviteit. Deskundige en beschikbare trainers en begeleiders maken een groot verschil.
- **Maak de producten en diensten die er zijn om drempels weg te nemen beter bekend** bij mensen met een visuele beperking en met een gehoorbeperking. Zoals de website Uniek Sporten, de buurtsportcoach in de gemeente, het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Volwassenenfonds Sport & Cultuur.
- Heb of beheer je als sportaanbieder een eigen accommodatie? **Maak je accommodatie dan toegankelijker door te zorgen voor goede bewegwijzering** voor mensen met een visuele beperking.
- **Gebruik aangepaste sportmaterialen en hulpmiddelen.** Bijvoorbeeld een bal met een felle kleur of een microfoon. Zo kunnen mensen met een visuele

⁵ <https://www.nen.nl/toegankelijkegebouwen>

beperking beter meedoen aan de activiteit. En mensen met een gehoorbeperking kunnen de uitleg beter verstaan.

- **Beperk het gebruik van schermen en touchscreens** in de accommodatie en op bijvoorbeeld fitnessapparaten. Of zorg voor alternatieven. Deze schermen zijn onvoldoende toegankelijk voor mensen met een visuele beperking. Ze zorgen ervoor dat mensen een visuele beperking afhankelijk zijn van anderen om te kunnen sporten.
- **Zorg voor een sociale omgeving waar iedereen zich welkom voelt.** Niet alleen trainers en begeleiders moeten zich bewust zijn van (potentiële) sporters met een visuele beperking of gehoorbeperking. Ook de medesporters zijn hierbij belangrijk. De sportactiviteit kan goed georganiseerd en leuk zijn. Maar rondom de sportactiviteit zijn er vaak sociale interacties die mensen met een visuele beperking of met een gehoorbeperking missen. Bijvoorbeeld een grapje in de kleedkamer. Of een gesprek tijdens de 'derde helft' in de kantine. Medesporters die leden met een visuele beperking of met een gehoorbeperking hierbij betrekken, zorgen ervoor dat deze leden zich welkom (blijven) voelen.

6.4 Kritische terugblik op het onderzoek

Positieve reacties op toegankelijke vragenlijst

Voor dit onderzoek ontwikkelden we een toegankelijke vragenlijst. We testten deze met mensen die blind, slechtziend, doof of slechthorend waren. Sommigen van hen gebruikten een screenreader, anderen niet. En sommigen van hen spraken Nederlandse Gebarentaal. Op basis van hun feedback maakten we een vragenlijst die makkelijk in te vullen was. Die positieve feedback kregen we ook terug van iemand die doofblind was en die normaal gesproken niet snel een vragenlijst invult, omdat die vaak niet toegankelijk zijn.

Veel organisaties die zich inzetten voor mensen met een visuele beperking of voor mensen met een gehoorbeperking, waren enthousiast over de vragenlijst. Ze deelden deze met hun achterban. Een deel van de organisaties was actief in de sportsector. Het grootste deel was dat niet.

(Te) weinig respondenten en veel te weinig niet-sporters

Ondanks de hulp van organisaties bij de verspreiding van de vragenlijst, was de respons laag. Vooral weinig mensen met een gehoorbeperking hebben de vragenlijst ingevuld.

In de oproep die organisaties deelden, stond dat de vragenlijst over bewegen en sporten ging. Dit heeft zeer waarschijnlijk de interesse van sporters gewekt. Want de deelnemers aan ons onderzoek zijn veelal sporters.

Aanvullend onderzoek onder mensen met een visuele beperking en mensen met een gehoorbeperking die niet sporten, is nodig om een beter beeld te krijgen van hun wensen en belemmeringen. Dit is beter te organiseren via gesprekken dan met een

vragenlijst. Of door de vragen op te nemen in een vragenlijst met ook andere onderwerpen over vrijetijdsbesteding of gezondheid.

Meer zekerheid over soort beperking dan in algemeen (panel)onderzoek

Anderzijds weten we met vrij veel zekerheid dat de deelnemers aan ons onderzoek blind, slechthorend, doof of slechthorend zijn. We hebben namelijk uitgebreider naar de beperking gevraagd dan in ander (panel)onderzoek dat we doen onder mensen met een beperking (De Jonge et al., 2022).

Normaal gesproken vragen we alleen of iemand een visuele of gehoorbeperking heeft. Brildragers die goed zien met een bril of contactlenzen, identificeren zich hier soms mee, terwijl ze niet blind of slechthorend zijn. De informatie in de oproep en de organisaties die ons hielpen bij de verspreiding, droegen ook bij aan het bereiken van de juiste doelgroep voor ons onderzoek.



Bronnen

CBS (2012). *Functiebeperkingen*. Geraadpleegd op 6 augustus 2026.

CBS (2026). *Vragenlijsten Gezondheidsenquête vanaf 2014*.

De Jonge, M., Gómez Berns, A., & Van Lindert, C. (2022). *Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022*. Mulier Instituut.

Gómez Berns, A. & Van Lindert, C. (2025). *Sport- en beweegdeelname van mensen met een motorische beperking*. Mulier Instituut.

Hoogendijk, R., Smit, D., Gómez Berns, A., & Van Lindert, C. (2025). *Sport- en beweegdeelname van mensen met een verstandelijke beperking*. Mulier Instituut.

Karremans, V. (2024, 28 november). *Kamerbrief Sport en Bewegen 2024* [Kamerbrief]. Tweede Kamer der Staten-Generaal.

Meulenbroeks, N., & Noordzij, J. M. (2026). *Acceptabele reistijden naar sport- en beweegvoorzieningen: inzicht in de reisbereidheid van Nederlanders naar sport- en beweegvoorzieningen* [Factsheet 2026/8]. Mulier Instituut.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2026). *Sportdeelname wekelijks*.

Van Lindert, C., Greeven, A., Hoogendijk, R., Rauws, R., Heerschop, M., Gómez Berns, A., & Sparreboom, C. (2024). *Monitor 'sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. Voortgangsrapportage 2024*. Mulier Instituut.

Verenigde Naties (VN) (2006, 13 december). *Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap*. New York, 13-12-2006.

Bijlage 1 – Inzet mensen met ervaringskennis

Om de vragenlijst toegankelijk(er) te maken, vroegen we mensen met ervaringskennis om hulp. Dit waren mensen die blind of slechtziend zijn, en mensen die doof of slechthorend zijn. We noemen ze vanaf nu de 'testers'.

Hoe vonden we de testers?

De testers met een visuele beperking benaderden we via De Oogvereniging, een belangenorganisatie voor blinden en slechtzienden. De testers met een gehoorbeperking benaderden we via het professionele netwerk van de onderzoekers. Een lid van onze klankbordgroep dat zwaar slechthorend is (en met een cochleair implantaat eenzijdig doof), testte ook de vragenlijst.

In de klankbordgroep zitten mensen met verschillende beperkingen. Zij denken met de onderzoekers mee over de monitoring van de strategie 'Sporten voor mensen met een handicap is vanzelfsprekend in 2030'. [Op deze webpagina staat meer informatie over de klankbordgroep.](#)

Hoe zag de visuele of gehoorbeperking eruit bij de testers?

We hadden twee testrondes. De eerste was in de zomer van 2025 en de tweede in april 2026. In de eerste testronde testten we met twee mensen met een visuele beperking en twee mensen met een gehoorbeperking. In de tweede ronde testten we met twee andere mensen met een visuele beperking. En nog een keer met een van de twee eerdere mensen met een gehoorbeperking.

Testers met een visuele beperking

Het verschilde per persoon hoeveel zij kunnen zien of horen en welke hulpmiddelen ze gebruiken. Eén tester ziet bijvoorbeeld helemaal niets meer. Anderen kunnen nog een beetje zien.

De meeste testers met een visuele beperking gebruikten voorleessoftware op bijvoorbeeld hun telefoon om de vragenlijst te testen. Sommigen gebruikten een screenreader. Eén persoon kon zonder voorleessoftware de vragenlijst invullen. Deze persoon hoefde alleen de letters op het scherm groot te maken.

Testers met een gehoorbeperking

De twee testers met een gehoorbeperking gebruiken Nederlandse Gebarentaal. Een van hen gebruikt gehoorapparatuur, de ander niet. Die spreekt liever met gebaren dan met de stem. Voor allebei de testers was tijdens het testen van de vragenlijst een tolk Nederlandse Gebarentaal aanwezig.

Hoe testten we de vragenlijst?

Alle testmomenten waren online via Microsoft Teams. De testers hoefden zich niet voor te bereiden. De onderzoeker deelde de link naar de vragenlijst met de tester. Voordat de tester met de vragenlijst begon, 'deelde' deze via Teams hun computerscherm met de onderzoeker. Zo kon de onderzoeker goed meekijken en precies zien bij welke vraag de tester steeds was. Eén tester met een visuele beperking deelde het scherm niet. Deze tester las steeds zelf hardop de vragen voor.

In de eerste testronde in 2025 vroegen we de testers te letten op de toegankelijkheid van de webpagina waar de vragenlijst op stond. Bijvoorbeeld of deze overzichtelijk was, de hoeveelheid tekst en de lengte van de zinnen. En of de voorleessoftware de tekst goed voorlas. Daarnaast vroegen we de testers om mee te denken over de toegankelijkheid van de vragen zelf. Bijvoorbeeld of de vraag duidelijk was en of er passende woorden en antwoordmogelijkheden stonden. En of we belangrijke dingen misten.

In de tweede testronde in 2026 vroegen we testers vooral te letten op de toegankelijkheid van de webpagina. Hiermee haalden we eventuele verbeterpunten op, zodat de vragenlijst makkelijk in te vullen was.

Welke feedback gaven de testers mee?

De testers gaven verschillende tips om de vragenlijst toegankelijker te maken. Met deze tips hebben we de vragenlijst aangepast. We hebben bijvoorbeeld meer witruimte tussen regels toegevoegd. Dat deden we op plekken waar teksten te dicht op elkaar stonden. Ook hebben we sommige tekstvakken groter gemaakt.

Daarnaast hebben we de lay-out van sommige vraagtypen aangepast. Dat deden we omdat de voorleessoftware deze niet goed voorlas. Of omdat ze niet overzichtelijk genoeg waren. We hebben bijvoorbeeld matrixvragen weggehaald. Matrixvragen zijn vragen die in een tabel staan. Deze vragen hebben allemaal dezelfde antwoordopties, die in kolommen staan. In de rijen staan dan de vragen of stellingen. We hebben iedere vraag of stelling apart voorgelegd, met daaronder de antwoordopties.

Op aanraden van de testers en van professionals die werken met mensen met een visuele beperking, hebben we in de introductie van de vragenlijst een telefoonnummer toegevoegd. Op dit telefoonnummer konden mensen ons telefonisch of via WhatsApp bereiken als ze vragen hadden. Of als ze hulp nodig hadden om de vragenlijst in te vullen. We waren ook bereikbaar per e-mail.

Sommige problemen waar testers tegenaan liepen, konden we niet oplossen. Deze problemen hadden te maken met het online programma waar de vragenlijst in staat. Dit is een Engels programma. Sommige standaardteksten op de webpagina waren daardoor in het Engels. Waar het kon, pasten we het aan naar het Nederlands. Maar op sommige plekken las de voorleessoftware teksten in het Engels voor.

Bijlage 2 – Selectie van deelnemers

In onze vragenlijst gebruikten we meerdere vragen om te bepalen of iemand een visuele beperking of een gehoorbeperking heeft. Eerst stelden we deze vraag met antwoordmogelijkheden:

Heb je één of meerdere beperkingen en/of chronische aandoeningen? Zo ja, welke?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- A. Blind/slechtziend (visuele beperking)
- B. Doof/slechthorend (auditive beperking)
- C. Bewegen (motorisch)
- D. Verstandelijk (begrijpen)
- E. Taalontwikkelingsstoornis (TOS)
- F. Autisme Spectrum Stoornis (ASS)
- G. AD(H)D
- H. Gedragsaandoening (ODD, CD)
- I. Psychische/psychiatrische klachten, zoals angst of depressie
- J. Chronische ziekte of aandoening, zoals hart- en vaatziekten
- K. Ik heb geen van deze beperkingen of aandoeningen

Als ze antwoord A (blind/slechtziend) of B (doof/slechthorend) aanvinkten, konden ze de rest van de vragenlijst invullen. We stelden ze dan eerst vragen over functiebeperkingen in zien en horen. Dit zijn de vragen en antwoordmogelijkheden die ook het CBS en RIVM gebruiken in hun bevolkingsonderzoek. Daarna vroegen we of ze hulpmiddelen gebruiken en of ze hun beperking verder willen toelichten. Deze vragen staan op de volgende pagina.

We zetten verschillende stappen om te bepalen of we iemands antwoorden wel of niet meenamen in ons onderzoek:

1. We gebruikten eerst dezelfde richtlijnen als het CBS en RIVM om te bepalen of iemand een functiebeperking heeft in zien of horen. Deelnemers die op minstens één van de vier vragen 'met grote moeite' of 'nee, dat lukt niet' antwoordden, deelden we in als persoon met een functiebeperking in zien of horen. Hierdoor bleven 25 deelnemers over.
2. We gingen na hoeveel van deze 25 deelnemers op alle vragen 'zonder moeite' antwoordden. Dit waren zeven personen met een visuele beperking. Achttien deelnemers antwoordden op minstens één van de vragen 'met enige moeite'. Die namen we mee in ons onderzoek.
3. Van deze zeven overige deelnemers lazen we hun toelichting van de beperking. Vijf mensen beschreven een oogaandoening. Die namen we mee in het onderzoek. Iemand was bijvoorbeeld blind aan één oog, en bijziend aan het andere. En iemand anders kon geen diepte waarnemen.
4. Van de twee overgebleven mensen gingen we na of ze een hulpmiddel gebruiken voor hun beperking. Eén gebruikt een taststok. De antwoorden van deze respondent hebben we in ons onderzoek meegenomen. De ander

gebruikt geen hulpmiddel. De data van deze respondent hebben we verwijderd.

Vragen over functiebeperking in horen:

Kun je met één andere persoon een gesprek voeren, zo nodig met gehoorapparaat?

- A. Zonder moeite
- B. Met enige moeite
- C. Met grote moeite
- D. Nee, dat lukt niet

Kun je een gesprek volgen in een groep van drie of meer personen, zo nodig met gehoorapparaat?

- A. Zonder moeite
- B. Met enige moeite
- C. Met grote moeite
- D. Nee, dat lukt niet

Vragen over functiebeperking in zien:

Kun je de kleine letters in de krant lezen, zo nodig met bril of contactlenzen?

- A. Zonder moeite
- B. Met enige moeite
- C. Met grote moeite
- D. Nee, dat lukt niet

Kun je op een afstand van 4 meter het gezicht van iemand anders herkennen, zo nodig met bril of contactlenzen?

- A. Zonder moeite
- B. Met enige moeite
- C. Met grote moeite
- D. Nee, dat lukt niet

Vraag over gebruik hulpmiddelen:

Welke hulpmiddelen gebruik je in het dagelijks leven vanwege jouw beperking of aandoening?

Het gaat om middelen die je helpen om algemene dagelijkse handelingen zo makkelijk mogelijk te maken.

Bijvoorbeeld eten en drinken, bewegen, en aan- of uitkleden.

Meerdere antwoorden mogelijk.

- A. Bril/contactlenzen
- B. Taststok
- C. Blindengeleidehond of hulphond
- D. Gehoorapparaat of implantaat
- E. Speciaal apparaat voor geluidsversterking (bijv. voor televisie of radio)
- F. Gebarentolk
- G. Ander hulpmiddel, namelijk
- H. Geen

Vraag om toelichting beperking:

Als je wil, kun je hier jouw beperking nog verder toelichten.

Dit is een vraag met open antwoord.

Bijlage 3 – Kenmerken van deelnemers

Tabel B3.1

Kenmerken van deelnemers met een visuele beperking en met een gehoorbeperking

(in procenten)

	Visuele beperking (n=98)	Gehoorbeperving (n=48)
<i>Leeftijd</i>		
Jonger dan 18 jaar	17	15
18 tot en met 39 jaar	23	38
40 tot en met 64 jaar	41	40
65 jaar of ouder	18	8
<i>Gender</i>		
Man	35	42
Vrouw	65	58
<i>Herkomst</i>		
Nederland	83	85
Buiten Nederland	15	13
Onbekend	2	2
<i>Onderwijs</i>		
Speciaal onderwijs	49	52
Geen speciaal onderwijs	51	48
<i>Opleiding*</i>		
Basisschool, middelbare school of mbo	44	42
Hbo of universiteit	52	52
Onbekend	4	6
<i>Financiële situatie*</i>		
Houdt geen geld over of moet schulden maken	24	35
Houdt geld over	55	50
Onbekend	20	15

Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

Dit gaat over de persoon die de vragenlijst heeft ingevuld. Als de deelnemer jonger was dan 18 jaar, gaat het dus om de opleiding en de financiële situatie van de ouder of verzorger.

Tabel B3.2**Provincie waar deelnemers wonen**

(in procenten)

	Visuele beperking	Gehoorbeperving
	(n=98)	(n=48)
Drenthe	4	2
Flevoland	1	2
Friesland	1	4
Gelderland	12	21
Groningen	0	0
Limburg	3	4
Noord-Brabant	28	15
Noord-Holland	16	27
Overijssel	4	4
Utrecht	21	8
Zeeland	1	2
Zuid-Holland	8	10

Bron: Mulier Instituut, peiling bewegen en sporten door mensen met een visuele of gehoorbeperking, 2026.

Bijlage 4 – Belemmeringen

We vroegen de deelnemers aan ons onderzoek welke belemmeringen zij ervaren bij het doen van sportieve activiteiten of om deze activiteiten te gaan doen. Hieronder staat hoeveel procent van de mensen met een visuele beperking in ons onderzoek verschillende soorten belemmeringen ervaren. We noemen de belemmeringen van meest naar minst voorkomend. Op de volgende pagina doen we hetzelfde voor de mensen met een gehoorbeperking.

Mensen met een visuele beperking (n=98)

- Het is moeilijk om er te komen (vervoer): 39%.
- Ik kan niet (altijd) meedoen vanwege beperking/gezondheid: 36%.
- Te weinig mogelijkheden in de buurt: 29%.
- Ik heb te weinig energie of vermoeidheid: 27%.
- Er is te weinig (deskundige) begeleiding bij activiteiten: 20%.
- Ik weet niet welke sportieve activiteiten ik (nog meer) kan doen: 19%.
- De activiteiten zijn niet (voldoende) aangepast: 18%.
- Ik ervaar te veel prikkels tijdens sportieve activiteiten: 15%.
- Ik ken geen/te weinig andere mensen die samen met mij sportieve activiteiten willen doen: 15%.
- Het is te duur: 14%.
- Het tijdstip komt niet goed uit: 13%.
- Ik ben bang voor reacties van anderen: 12%.
- Ik ben er niet goed in: 12%.
- Het gaat te vaak om winnen en competitie: 11%.
- De accommodatie is niet (voldoende) toegankelijk/aangepast: 10%.
- Ik ben te druk met andere activiteiten: 9%.
- Ik krijg/heb onvoldoende hulp vanuit mijn omgeving om mee te doen: 9%.
- Sporthulpmiddelen (bijv. een tandemfiets) aanvragen is moeilijk: 9%.
- Ik voel me niet welkom bij de sportaanbieder of tussen de andere deelnemers: 8%.
- Ik heb blessures of ben bang die te krijgen: 7%.
- Ik heb pijn of ben bang voor pijn bij sportieve activiteiten: 7%.
- Ik heb in het verleden nare ervaringen gehad met sportieve activiteiten: 4%.
- Communicatie tijdens de activiteiten verloopt moeizaam: 3%.
- Ik ben bang dat hulpmiddel (bijv. gehoorapparaat) beschadigd raakt: 3%.
- Ik heb er geen behoefte aan: 3%.
- Ik vind sportieve activiteiten niet leuk: 2%.
- De arts of anderen raden dit af: 1%.
- Anders: 34%.
- Geen belemmering: 14%.

Mensen met een gehoorbeperking (n=48)

- Communicatie tijdens de activiteiten verloopt moeizaam: 58%.
- Ik kan niet (altijd) meedoen vanwege beperking/gezondheid: 42%.
- Ik ben bang dat hulpmiddel (bijv. gehoorapparaat) beschadigd raakt: 29%.
- Ik heb te weinig energie of vermoeidheid: 27%.
- De activiteiten zijn niet (voldoende) aangepast: 21%.
- Het is te duur: 21%.
- Ik ervaar te veel prikkels tijdens sportieve activiteiten: 19%.
- Ik ken geen/te weinig andere mensen die samen met mij sportieve activiteiten willen doen: 17%.
- Ik ben bang voor reacties van anderen: 17%.
- Het is moeilijk om er te komen (vervoer): 13%.
- Het tijdstip komt niet goed uit: 13%.
- Ik ben te druk met andere activiteiten: 13%.
- Ik heb blessures of ben bang die te krijgen: 13%.
- Te weinig mogelijkheden in de buurt: 8%.
- Ik heb in het verleden nare ervaringen gehad met sportieve activiteiten: 8%.
- Ik weet niet welke sportieve activiteiten ik (nog meer) kan doen: 8%.
- Ik krijg/heb onvoldoende hulp vanuit mijn omgeving om mee te doen: 6%.
- Er is te weinig (deskundige) begeleiding bij activiteiten: 4%.
- Ik heb pijn of ben bang voor pijn bij sportieve activiteiten: 4%.
- Ik ben er niet goed in: 4%.
- Het gaat te vaak om winnen en competitie: 4%.
- Ik heb er geen behoefte aan: 4%.
- De accommodatie is niet (voldoende) toegankelijk/aangepast: 2%.
- Sporthulpmiddelen (bijv. een tandemfiets) aanvragen is moeilijk: 2%.
- Ik voel me niet welkom bij de sportaanbieder of tussen de andere deelnemers: 2%.
- Ik vind sportieve activiteiten niet leuk: 2%.
- De arts of anderen raden dit af: 0%.
- Anders: 42%.
- Geen belemmering: 6%.

Angelina Gómez Berns
a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Nina Derix
n.derix@mulierinstituut.nl

Chris Sparreboom
c.sparreboom@mulierinstituut.nl