

Aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen

Factsheet 2023/9

Linda Ooms, Wikke van Stam, Janine van Kalmthout

Achtergrond

De mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking staat al langere tijd onder druk, mede door sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen, zoals beschreven in de aanpak '[Mentale gezondheid: van ons allemaal](#)' van de Rijksoverheid (2022). Daarnaast zijn er aanwijzingen dat de coronacrisis de mentale gezondheid van verschillende groepen mensen negatief heeft beïnvloed, zoals van jongeren en (jong)volwassenen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022; Trimbos, 2021).

De overheidsaanpak erkent dat sporten en bewegen als middel kan worden ingezet om de mentale gezondheid van inwoners te stimuleren en mentale klachten te voorkomen. Sportverenigingen kunnen hierbij een belangrijke (signalerende) rol spelen. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken onderschrijven de stimulerende en beschermende effecten van sporten en bewegen op de mentale gezondheid (Eime et al. 2013; Wereldgezondheidsorganisatie, 2020). Maar mensen met mentale klachten sporten in het algemeen minder vaak bij een sportvereniging dan mensen zonder deze klachten (Ooms et al., 2020). Daar liggen dus nog kansen.

Om inzicht te krijgen in wat sportverenigingen doen op het gebied van de mentale gezondheid van sporters, hebben we in de zomer van 2022 een online vragenlijst uitgezet. 313 sportverenigingen hebben deze ingevuld. Daarnaast hebben we een verdiepend groepsgesprek over dit onderwerp gehouden met vertegenwoordigers van drie sportverenigingen. De belangrijkste resultaten beschrijven we in dit factsheet.

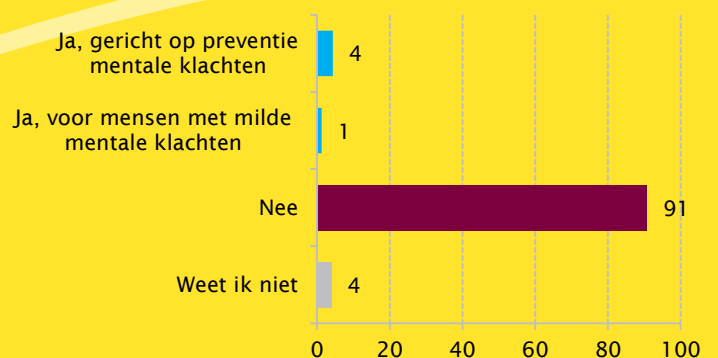
Weinig specifiek sportaanbod

91 procent van de ondervraagde sportverenigingen heeft geen specifiek sport- of beweegaanbod gericht op de mentale gezondheid. 4 procent heeft aanbod om mentale klachten te voorkomen (zie figuur 1). Hier noemen ze bijvoorbeeld vechtsport, waarbij het vergroten van het zelfvertrouwen en de mentale weerbaarheid van sporters een intrinsiek onderdeel van de sport is. Andere voorbeelden zijn een beweeg- en tafeltennisgroep voor ouderen met extra aandacht voor het sociale aspect van deelname (bv. koffie en thee drinken na afloop).

1 procent heeft aanbod voor mensen met milde mentale klachten (zie ook figuur 1). Zo biedt een sportvereniging een sportactiviteit aan in samenwerking met een organisatie die mensen met psychische problemen of een verslavingsachtergrond begeleidt.

Geen enkele sportvereniging die de vragenlijst heeft ingevuld, heeft specifiek aanbod voor mensen met ernstige mentale klachten (niet in figuur). Denk hierbij aan mensen met een gediagnosticeerde psychische stoornis, zoals depressie of een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Figuur 1 Specifiek sport- of beweegaanbod bij sportverenigingen ter verbetering van de mentale gezondheid (in procenten, n=313, meerdere antwoorden mogelijk)

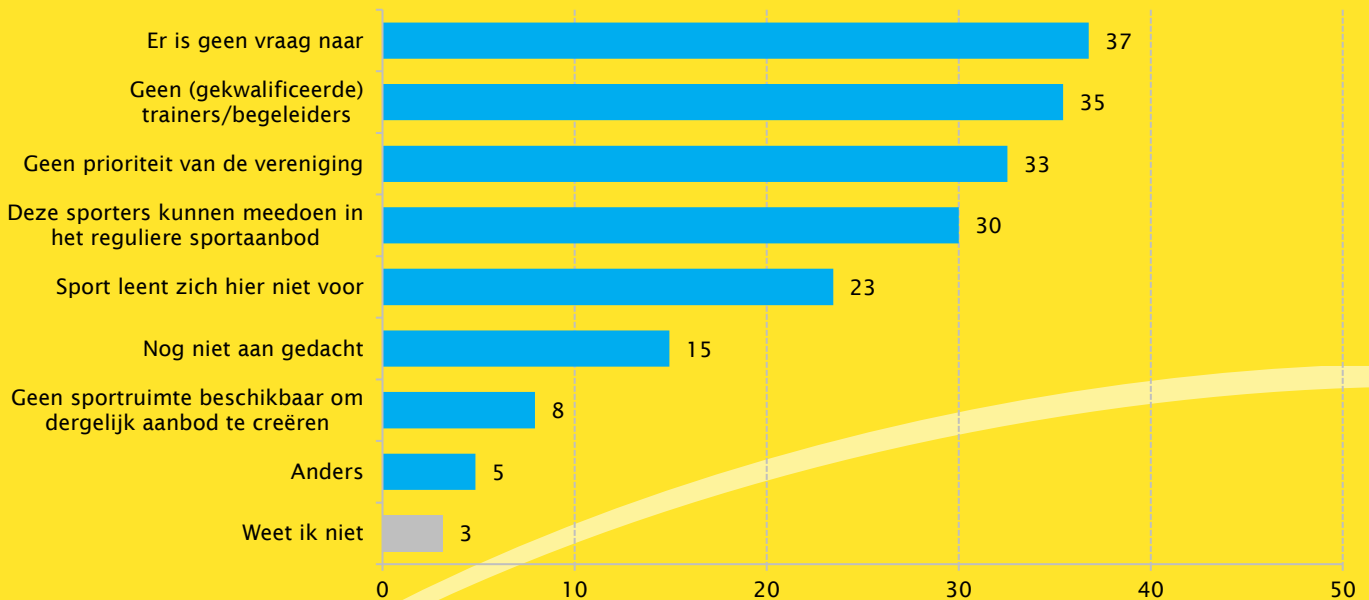


Bron: Mulier Instituut, Verenigingspanel, zomer 2022.

In het groepsgesprek met sportverenigingen komt ook naar voren dat het sociale netwerk op de sportvereniging erg belangrijk is voor de mentale gezondheid van sporters. Dit zorgt er namelijk voor dat mensen een (extra) 'vangnet' hebben en op een informele manier positieve en negatieve ervaringen kunnen delen. Dat bevordert hun mentale gezondheid. De geïnterviewde sportverenigingen hebben geen specifieke sportgroep voor mensen met mentale klachten. Aandacht voor mentale gezondheid gebeurt bij hen vooral impliciet, gewoon door mensen aandacht te geven en te vragen hoe het met ze gaat, mensen op te bellen als ze er niet zijn of een kaartje te sturen als iemand ziek is. Ze hebben mensen binnen de sportvereniging (trainers, vrijwilligers, sporters) die dit uit zichzelf doen - mensen met zogenaamde 'sociale antennes' of 'voelsprietten':

'Er zijn een aantal mensen die uit zichzelf, gewoon omdat hun persoonlijkheid zo is, daar opletten. Van die hele

Figuur 2 Redenen waarom sportverenigingen geen specifiek sport- of beweegaanbod hebben ter verbetering van de mentale gezondheid (in procenten, n=283, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, Verenigingspanel, zomer 2022.

warme verbindende mensen die ook erg letten op het welzijn van anderen. - Vertegenwoordiger sportvereniging

Praktische redenen voor ontbreken aanbod

De belangrijkste reden dat sportverenigingen geen specifiek aanbod hebben ter preventie of vermindering van mentale klachten, is dat er volgens hen geen behoefte aan is (37%). Als andere belangrijke redenen noemen ze het ontbreken van gekwalificeerde trainers (35%), dat het geen prioriteit is van de vereniging (33%) en dat ze vinden dat mensen met mentale klachten gewoon in het reguliere aanbod mee kunnen doen (30%; zie figuur 2).

Uit het groepsgesprek komt daarnaast nog een aantal andere belangrijke belemmeringen naar voren voor het stimuleren van de mentale gezondheid van sporters. Allereerst is het volgens de geïnterviewden lastig om mentale (on)gezondheid bespreekbaar te maken. Er kunnen verschillende oorzaken zijn waarom mensen mentale klachten ervaren. Mensen willen daarover niet altijd praten of schamen zich ervoor. Ze komen er dus meestal ook niet uit zichzelf mee bij een trainer of vrijwilliger. Het bespreken van mentale klachten wordt nog lastiger als het om mensen gaat die de Nederlandse taal

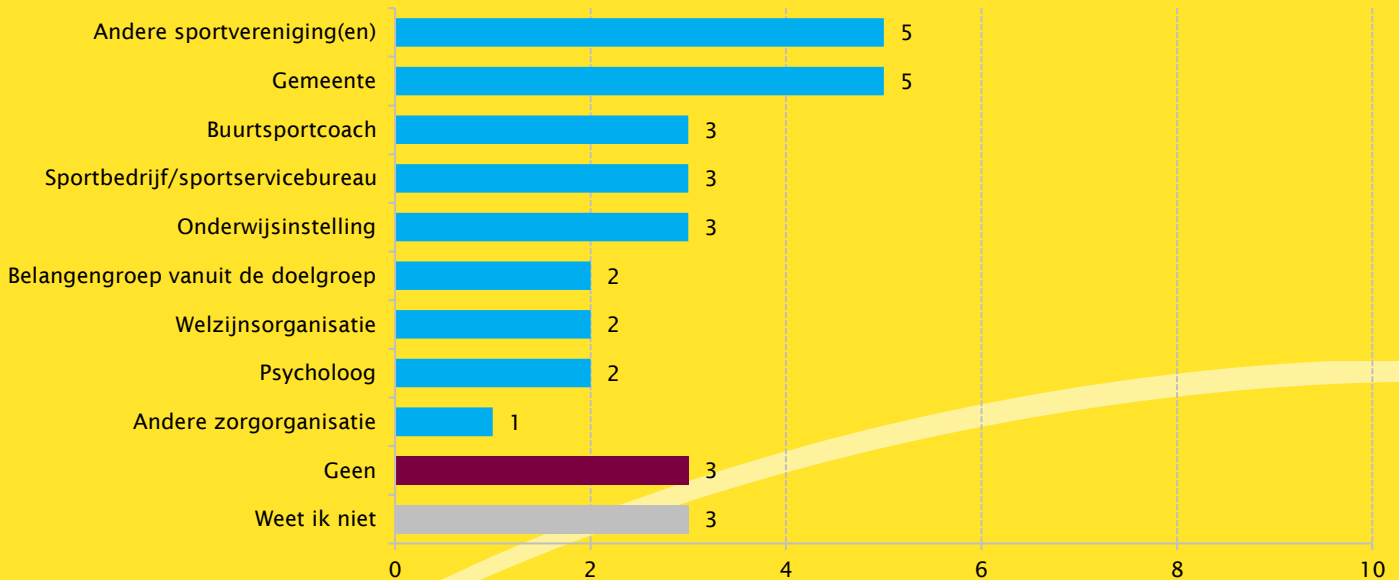
niet goed beheersen. Daarnaast komen mensen met mentale problemen vaak niet naar de sportvereniging om te praten, maar eerder om juist even ergens anders aan te denken of het even los te laten.

De geïnterviewden denken dat mensen met mentale klachten vaak gewoon meedoen in het reguliere breedtesportaanbod. Veel mensen zijn daar door het 'sociale vangnet' al goed mee geholpen. Al kan dat ook soms tot problemen leiden:

'Ik heb daar in het begin heel veel problemen mee gehad, want die jongen [met mentale problemen] verstoorde de les.' - Vertegenwoordiger sportvereniging

Verder geven de geïnterviewden aan dat hun verenigingen voornamelijk draaien op vrijwilligers. Een trainer/vrijwilliger kan niet alle problemen oplossen die ten grondslag liggen aan mentale klachten (bv. financiële problemen) en heeft soms eigen problemen. De scheidslijn tussen wat een trainer/vrijwilliger wel en niet kan of wil doen voor iemand met mentale problemen is lastig te bepalen en voor iedereen verschillend:

Figuur 3 Partijen waarmee verenigingen samenwerken bij het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten ter verbetering van de mentale gezondheid (in aantallen, n=20, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, Verenigingspanel, zomer 2022.

'Hoever ga je? Ik ben geen hulpverlener. Ik ben ook geen professional. Een luisterend oor is volgens mij belangrijk om in te kunnen schatten van kan ik iets voor je betekenen? Op het moment dat mensen dingen van mij vragen die ik niet kan leveren, dan zeg ik van "nou, misschien is het een keer goed om met je huisarts te gaan praten of bij je huisarts aan te geven dat je behoefte hebt aan professionele begeleiding." Dat geldt natuurlijk ook voor financiële problemen, die kan ik niet oplossen.' - Vertegenwoordiger sportvereniging

Met name samenwerking met andere sportverenigingen en gemeente, weinig met zorgorganisaties

Van de sportverenigingen die specifiek aanbod hebben ter verbetering van de mentale gezondheid (n=20), werkt 70 procent (n=14) samen met andere partijen bij het aanbieden van deze activiteiten. Ze noemen andere sportverenigingen en de gemeente (beleidsterrein sport of welzijn) het vaakst als samenwerkingspartner. Met partijen of personen uit de (geestelijke) gezondheidszorg werken ze weinig tot niet samen (zie figuur 3). Zo noemt geen enkele sportvereniging de GGZ of een

praktijkondersteuner-GGZ als samenwerkingspartner (niet in figuur).

Eén geïnterviewde sportvereniging heeft goede contacten met wijk- en welzijnsorganisaties en verwijst sporters soms door. De andere twee werken niet samen met andere partijen in de wijk op het gebied van mentale gezondheid. De verenigingen werken niet samen met zorgpartijen. Volgens de geïnterviewden zijn zorgprofessionals vaak 'overbelast' en nog onvoldoende bewust van wat specifieke sporten voor de mentale gezondheid van hun patiënten kunnen betekenen. Soms hebben ze wel aandacht voor sporten en bewegen als het gaat om de mentale gezondheid, maar ze verwijzen patiënten (nog) niet direct door naar sportverenigingen.

Aantal sportverenigingen dat open staat voor aanbod is beperkt

Aan de sportverenigingen die geen aanbod hebben of die niet weten of er aanbod binnen hun vereniging is ter verbetering van de mentale gezondheid (n=292), hebben we gevraagd of zij dit in de toekomst wel willen aanbieden. De meeste sportverenigingen weten dit niet (54%) of geven aan dit niet te willen (41%). 5 procent wil dit wel

doen. Volgens de respondenten is het dan wel belangrijk dat er vraag naar is en dat er geschikte trainers/begeleiders beschikbaar zijn.

De geïnterviewde sportverenigingen denken dat er kansen liggen voor sportverenigingen om hiermee iets te doen, zowel om nieuwe doelgroepen aan te spreken als om meer te betekenen voor de bestaande leden. Het is dan wel belangrijk om bewustwording rondom het thema 'mentale gezondheid' te creëren binnen de vereniging (bv. door het op te nemen in beleid en missie). En dat de 'juiste' (opgeleide) mensen binnen de sportvereniging aanwezig zijn om mentale klachten bij sporters te signaleren en hen daarbij te begeleiden.

Sportverenigingen moeten hier volgens hen bij ondersteund worden, bijvoorbeeld via bijscholingen en opleidingen van de sportbonden en NOC*NSF. Hetzelfde geldt voor het leggen van contacten met relevante zorgpartijen.

Verder plaatsen ze nog wel de kanttekening dat niet alle sportverenigingen bereid zijn iets met 'mentale gezondheid' te doen. Sommige sportverenigingen hebben het al druk genoeg met hun bestaande sportactiviteiten en problemen (bv. gebrek aan vrijwilligers, ledendaling) en sommige mensen (trainers, vrijwilligers, sporters) willen zich gewoon focussen op het sporten zelf (en niet op problemen van anderen).

Conclusies

Sportverenigingen kunnen een belangrijke rol spelen bij het stimuleren van de mentale gezondheid van inwoners. Maar expliciete aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen blijkt niet vanzelfsprekend. Slechts een klein deel van de sportverenigingen heeft specifiek sportaanbod gericht op het voorkomen of verminderen van mentale klachten van sporters. En maar weinig verenigingen die geen aanbod hebben, lijken hiertoe bereid in de toekomst. Ook werken verenigingen op het gebied van mentale gezondheid nog weinig samen met relevante zorgpartijen in de wijk.

Sportverenigingen hebben wel een impliciete preventieve functie. Het sociale netwerk binnen de sportvereniging kan een (extra) vangnet bieden voor mensen met mentale problemen, mits de 'juiste' personen binnen de vereniging aanwezig zijn.

Sportverenigingen ervaren verschillende belemmeringen om iets met de mentale gezondheid van sporters te doen. Ze lijken zich bovendien niet erg bewust van het feit dat ze een grotere rol kunnen spelen in het verbeteren van de mentale gezondheid van inwoners. Als de overheid wil dat sportverenigingen hieraan een actieve(re) bijdrage leveren, is het daarom belangrijk bij zowel sportverenigingen als zorgorganisaties bekendheid en bewustzijn te creëren over welke rol sportverenigingen hierin kunnen spelen en wat het hun beide kan opleveren. Daarnaast is het belangrijk dat sportverenigingen hierin worden ondersteund, bijvoorbeeld vanuit de landelijke of lokale overheid of vanuit sportbonden/NOC*NSF.

Verantwoording

De data uit deze factsheet zijn afkomstig van een online vragenlijst die we in juli/augustus 2022 hebben uitgezet via het verenigingspanel van het Mulier Instituut. We hebben de data gewogen naar grootte van de vereniging en type sport, waardoor de resultaten een goede afspiegeling zijn van alle sportverenigingen in Nederland. Daarnaast hebben we een groeps gesprek gehouden met vertegenwoordigers van drie sportverenigingen. Hoewel dit een kleine en mogelijk niet representatieve groep is, gaf het gesprek aanvullende en verdiepende informatie op de vragenlijst. Dit onderzoek is uitgevoerd met subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Referenties

Centraal Bureau voor de Statistiek (2022). [Mentale gezondheid jongeren afgenomen](#). Geraadpleegd op 20 februari 2023.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.

Ooms, L., Van den Dool, R., & Elling, A. (2020). *Psychische gezondheid, beweging en sport: de rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten* [Factsheet 2020/9]. Mulier Instituut.

Timbos (2021). [Voortdurende coronacrisis leidt tot toename psychische klachten en behoefte aan perspectief](#). Geraadpleegd op 20 februari 2023.

Wereldgezondheidsorganisatie (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.