

SPORTBEOEFENING VANUIT EEN LEVENSLLOOPERSPECTIEF

Waarom stoppen veel jonge moeders met sporten?

Onderzoek laat zien dat relatief veel vrouwen stoppen met sporten als zij een kind krijgen.

Om beter te begrijpen wat hierachter zit, spraken we hierover met moeders van jonge kinderen.

Daaruit komt naar voren dat hun ervaringen gelaagd zijn en niet alleen door het moederschap worden gekleurd.

Tekst: **Tessa Visser & Mirjam Stuij (Mulier Instituut)**

Ouderschap & sportgedrag

In ons leven zijn we continu aan verandering onderhevig. Grote veranderingen, ofwel levenstransities, kunnen veel gevolgen hebben voor de rest van ons dagelijks leven. Bijvoorbeeld voor ons sport- en beweeggedrag. Een goed voorbeeld hiervan is de overgang naar ouderschap. Uit verschillende studies blijkt dat het krijgen van een kind een moment is waarop relatief veel mensen, en vooral vrouwen, stoppen met sporten.^{1,2} In het lopende onderzoeksproject TRIAL (zie kader) bestuderen we onder andere hoe de transitie naar ouderschap doorwerkt in sport- en beweeggedrag. In het septembernummer van Sport & Gemeenten stond hierover al een artikel met resultaten uit een vragenlijstonderzoek.³ Daaruit blijkt bijvoorbeeld dat nieuwbakken ouders met een partner of oppas – die de zorg voor de kinderen op sportmomenten overneemt – een kleinere kans hebben om te stoppen met

sporten dan ouders zonder die hulp. Ook komt naar voren dat een langdurig herstel na de bevalling vaker een negatieve invloed heeft op of iemand blijft sporten.

Om beter te begrijpen wat het krijgen van een kind voor het sportgedrag van moeders kan betekenen, hielden we uitgebreide gesprekken met vrouwen die voordat ze een kind kregen aan sport en bewegen deden. We analyseerden deze interviews op een narratieve manier: we kijken niet naar ‘losse’ belemmeringen en motivaties om wel of niet te blijven sporten, maar bestuderen vooral hoe alles samenhangt. Daarbij vragen we niet alleen naar het moederschap, maar ook naar sportervaringen vóór die tijd. Dat geeft zicht op hoe sportgedrag en betekenissen van sport gedurende de levensloop kunnen veranderen, en hoe die verweven zijn met bijvoorbeeld het moederschap.

Samenspel van elementen verandert sportgedrag moeders

In de analyse van de eerste acht interviews zien we vooral dat stoppen met sporten of juist blijven sporten na het krijgen van een kind bij moeders geen eenduidige verklaring kent. Geen van de moeders is gestopt met sporten alleen doordat ze een kind kreeg. En voor alle moeders die nog wel sporten, is hun sportgedrag en de betekenis die ze daaraan geven veranderd.

Dat het krijgen van een kind voor alle moeders gevolgen heeft, komt vooral door veranderende prioriteiten en de grote verandering in het dagelijks leven. Eva, die nog wel veel sport, vertelt bijvoorbeeld: “Ik denk die clichés als verrijking en zo, dat het wel klopt. Maar ik vond het ook wel echt een inbreuk op mijn rust. Ik denk dat ik die beide kanten wel meteen voelde.” Ook de verdeling van de taken speelt hierin een rol: de moeders

die we tot nu toe spraken, dragen allemaal de meeste zorg- en vaak ook huishoudtaken binnen hun gezin.

Hoewel bij al deze moeders het krijgen van een kind dus gevolgen voor hun sportgedrag had, speelden overall ook andere elementen mee. Bijvoorbeeld ziekte of blessures, verhuizingen of de overgang naar werk.⁴ Deze gebeurtenissen onderbraken al eerder het vanzelfsprekende sportpatroon. Voor Sandra betekende een verhuizing en beginnen met haar eerste baan bijvoorbeeld dat ze stopte met roeien bij een vereniging. Dat deed ze in haar studententijd heel fanatiek: ze trainde drie à vier keer per week. Dat paste niet meer goed in haar agenda en ze vond de vereniging in haar nieuwe woonplaats minder leuk. In plaats daarvan ging ze hardlopen.

Sandra: “Ik vind het soms ook wel frustrerend dat het sporten nu niet lukt zoals ik het zou willen doen.”

Sandra heeft samen met haar man twee kinderen. De oudste is 2,5 jaar oud, de jongste 9 maanden. Ze werken allebei vier dagen in de week. Het krijgen van een kind was voor Sandra een hele overgang. Ze vertelt dat je eigenlijk niet weet waar je aan begint, en dat dat misschien ook maar beter is. Een groot verschil vindt ze dat ze alles moet plannen, afspreken en organiseren. Vrije tijd vult Sandra vooral met lezen en puzzelen. Nu haar tweede zwangerschap achter de rug is, probeert Sandra het sporten weer

op te pakken. Ze geeft aan dat ze het vóór haar zwangerschap regelmatig deed en ook heel leuk vindt, maar dat het nu gewoon is weggezakt. Hoewel ze daar op het eerste gezicht vrede mee lijkt te hebben, vertelt ze later in het gesprek dat ze het soms wel frustrerend vindt dat het sporten nu niet lukt zoals ze zou willen. Na haar tweede zwangerschap heeft ze veel last gehad van haar bekkenbodemp. Dat gaat wel beter, maar het sporten voelt nog niet goed.

“Sport is nu minder belangrijk. Nu doe ik het voor mijn plezier”

Suus

Daar komt ook bij dat ze zich vergelijkt met haar vroegere zelf. Vroeger kon ze gewoon 10 kilometer hardlopen, maar ze denkt dat dat nu echt niet meer gaat lukken. Daar baalt ze erg van, want ze wil het gewoon weer goed kunnen. Dat laat zien dat voor haar de lat hoog ligt om weer te beginnen. Wat het lastig maakt, is dat ze veel andere dingen heeft die voor haar prioriteit hebben. Niet alleen haar gezin, maar ook haar baan. Ze vindt het lastig een vast moment in de week vrij te maken en van haar gezin te vragen om een sportritme te ontwikkelen, maar ook dat ze minder rust kan nemen om daar fysiek weer van bij te komen. Het verhaal van Sandra laat zien dat zwan-

gerschap kan leiden tot fysieke gevolgen en het (moeten) stellen van nieuwe doelen. Hiervoor aandacht hebben en begeleiding bieden vanuit sportstimulering kan moeders helpen.

Veranderde betekenis

Suus woont samen met haar vrouw en dochter van anderhalf. Suus werkt drie dagen in de week, haar vrouw vier. Ze maken beiden lange dagen met weinig rust, dus na werktijd is Suus vaak moe. Omdat haar vrouw meer werkt, doet Suus meer in het huishouden. Haar vrouw doet op dit moment niet aan sport, maar wil dat wel weer gaan opbouwen. Suus zelf voetbalt in een 7-tegen-7-team.

Bronvermelding

Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health promotion international*, 23(2), 160-172. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan012>

Van Houten, J. M., Kraaykamp, G., & Pelzer, B. J. (2019). The transition to adulthood: a game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sport participation. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 44-63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1603832>

Bekhuis, H. (2023). Minder sporten als je een kind krijgt: niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. *Sport & Gemeenten*, 3(september), 24-27.

Wiertsema, S., & Hoekman, R. (2023). Waarom verandert het sportgedrag van jongvolwassenen tijdens de transitie van school naar werk? *Sport & Gemeenten*, 2(juni), 24-27.



Suus’ leven is zeker veranderd nu ze een kind heeft: haar dochter staat op plek één. Dat betekent dat ze altijd rekening met haar moet houden, maar ook dat alle dagelijkse dingen, zoals boodschappen doen, meer tijd kosten.

“Vooral in de eerste, zorgintensieve levensjaren van een of meerdere kinderen, is zelf blijven sporten en bewegen niet altijd makkelijk te prioriteren”

Vanwege een zware zwangerschap en bevalling kon Suus een tijd niet sporten. Nu sport ze wel weer, omdat ze voetbal leuk vindt en het altijd heel gezellig is. Haar team speelt vaak op vrijdagavond, maar het is vrijblijvend: je komt wanneer je kunt. Dat is makkelijk, omdat haar vrouw ook wel eens op vrijdagavond moet werken. Suus voetbalt meestal een keer in de twee weken. Suus vindt het leuk en fijn dat ze nog voetbalt, maar zou wel graag meer willen doen. De reisafstand van een half uur houdt haar tegen om vaker te gaan voetballen. De kos-

ten van een sportschoolabonnement in haar dorp vindt ze te hoog om daar te beginnen.

Suus’ sportgedrag was al veranderd voordat ze moeder werd, of eigenlijk vooral de betekenis daarvan. Waar ze vroeger voetbalde om te presteren, veranderde dat al tijdens haar studententijd in sporten voor haar plezier. Toch heeft haar moederschap er dus wel verdere invloed op gehad.

Tot slot

Deze verhalen, en de andere die we in het onderzoek optekenen, laten zien dat het krijgen van een kind gevolgen heeft voor het sportgedrag van moeders. Vooral in de

eerste, zorgintensieve levensjaren van een of meerdere kinderen, is zelf blijven sporten en bewegen niet altijd makkelijk te prioriteren. Dat moeders in deze periode relatief vaak stoppen hoeft niet te betekenen dat ze op een later moment niet weer beginnen. Maar de verhalen in ons onderzoek laten ook zien dat het sportgedrag niet alleen door het krijgen van een kind verandert: in alle verhalen spelen andere elementen uit het leven mee. Sportgedrag, en motivaties en betekenissen daarachter, zijn complex en gelaagd. Dat maakt het belangrijk te blijven luisteren naar de verhalen achter de cijfers over sportdeelname. ➡

Verantwoording

Dit onderzoek is onderdeel van het onderzoeksprogramma ‘TRansitions Into Active Living: TRIAL’. Dit wordt uitgevoerd door de Radboud Universiteit in samenwerking met het Mulier Instituut en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, en gefinancierd door de NWO vanuit de Nationale Wetenschapsagenda. In dit artikel hebben we enkele uitkomsten gepresenteerd uit een lopend kwalitatief onderzoek waarvoor we moeders met jonge kinderen interviewen over het moederschap en hun sport- en beweegervaringen. We spreken hiervoor met dragende moeders, en ook met alleenstaande moeders en moeders met een vrouwelijke partner.

