



Samenvatting in eenvoudige taal

Monitor 'Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030'

Voortgangsrapportage 2023

Inleiding

Dit is een samenvatting van het eerste rapport over hoe ver organisaties zijn met de Nota Gehandicaptensport.

De nota heeft als titel: 'Sport en Bewegen voor Mensen met een Beperking: Vanzelfsprekend in 2030'.

De nota is een plan van drie politieke partijen: D66, SP en GroenLinks. Zij willen sporten en bewegen makkelijker maken voor mensen met een beperking.

Mensen met een beperking sporten minder dan mensen zonder beperking. Dit moet veranderen, vinden de drie politieke partijen. Daarom hebben ze oplossingen bedacht. Het Mulier Instituut kijkt hoe organisaties aan die oplossingen werken. En of mensen met een beperking daardoor meer gaan sporten en bewegen. Dat doen we tot en met het jaar 2030.

Elk jaar schrijft het Mulier Instituut hierover een rapport. Het Ministerie van VWS geeft subsidie voor dit onderzoek.

1.1 Doel en vragen

Sport en bewegen is voor mensen met een beperking nog niet altijd makkelijk. Dat zeggen de drie politieke partijen. Zij vinden dat dit wel zou moeten. Zij hebben tien oplossingen bedacht. Deze gaan over de volgende onderwerpen:



Tien onderwerpen

1. Vindbaarheid en bekendheid
2. Mogelijkheden voor mensen met een verstandelijke beperking om te sporten
3. Hulpmiddelen voor sport
4. Vervoer
5. Samen sporten: sportmaatjes
6. Thuis sporten
7. Buurtsportcoaches
8. Speeltuinen voor kinderen met een beperking
9. Zwemlessen voor kinderen met een beperking
10. Topsport

Doel van het onderzoek

Het Mulier Instituut zoekt uit hoe organisaties de oplossingen uitvoeren.

Dat onderzoeken we elk jaar.

Het gaat om allerlei acties van organisaties en personen.

Ook kijken de onderzoekers wat mensen van de oplossingen merken.

Zien ze iets veranderen tussen 2023 en 2030?

En wat zien ze dan veranderen?

Vragen

We willen op vijf vragen antwoord krijgen:

1. Hoe zorgen organisaties ervoor dat mensen met een beperking in 2030 net zo makkelijk kunnen sporten en bewegen als ieder ander?
2. Hoe werken organisaties aan de oplossingen?
3. Hoe voeren de organisaties deze acties uit?
4. Welke resultaten hebben deze acties?
5. Wat merken mensen met een beperking van de acties?

1.2 Aanpak

De vijf vragen beantwoorden we door informatie te verzamelen over:

- Het proces. Welke acties voeren organisaties uit? En hoe werken ze met elkaar samen?
- De resultaten. Welke veranderingen en resultaten zien we?
- De impact (of: het effect). Wat merken mensen met een beperking van de oplossingen?

Bronnen

We verzamelen informatie op verschillende manieren.

Voor dit eerste verslag hebben we vier dingen gedaan:

- We hebben gepraat met organisaties die meewerken aan de oplossingen.
- We hebben cijfers gebruikt van andere organisaties. Zij meten hoe vaak mensen bijvoorbeeld gebruik maken van hun producten.
- We hebben informatie verzameld uit andere onderzoeken, boeken en artikelen.
- We hebben vragen gesteld aan buurtsportcoaches.

Ervaringskennis

We hebben ook een groep mensen met ervaringskennis gevormd.

Dat zijn mensen die zelf een beperking hebben.

Zij geven ons advies over het onderzoek.

Zij denken kritisch mee over hoe ver organisaties zijn met de oplossingen.

Zij kijken mee met de rapporten die wij daarover schrijven.

Uitleg over de nota

In dit hoofdstuk geven we uitleg over de Nota Gehandicaptensport. We geven informatie over sporten en bewegen door mensen met een beperking.

2.1 De Nota Gehandicaptensport

Er is veel aandacht voor het verbeteren van sporten en bewegen voor mensen met een beperking.

De overheid en sportorganisaties hebben veel maatregelen genomen. Bijvoorbeeld om mensen met een beperking beter te bereiken. Of om de organisatie van sport te verbeteren.

Nederland wil sporten en bewegen inclusief en toegankelijk maken. Dit betekent dat sporten en bewegen makkelijker moet worden voor alle mensen in Nederland. En natuurlijk ook voor mensen met een beperking. Daarover hebben de overheid en andere organisaties afspraken gemaakt.

Een nog breder plan

De oplossingen uit de Nota Gehandicaptensport sluiten voor een deel aan bij die afspraken.

Voor een deel bestaat de Nota Gehandicaptensport uit nieuwe oplossingen. Het ministerie van VWS werkt samen met andere organisaties.

Ze willen sporten en bewegen makkelijker maken voor mensen met een beperking. Alle afspraken daarover willen ze samenvoegen.

Hiervoor schrijven ze een nieuw plan.

Hierdoor verandert misschien ook ons onderzoek.

Hierover schrijven we in een volgend rapport meer.

Verandering: meer aandacht en actie

De afgelopen 20 jaar zijn er niet meer mensen met een beperking gaan sporten.

Het doel is wel dat meer mensen met een beperking gaan sporten.

In de afgelopen 20 jaar hebben organisaties daar wel veel plannen voor uitgevoerd.

Voorbeelden van deze organisaties zijn:

- sportverenigingen en sportbonden,
- buurtsportcoaches, en
- gemeenten.

In het beleid en bij organisaties zien we dus wel verandering.

Organisaties hopen dat door hun acties meer mensen met een beperking gaan sporten en bewegen.

De Nota start niet vanaf nul

Veel organisaties doen dus al iets aan de oplossingen uit de Nota Gehandicaptensport.

Of zij hebben eigen ideeën over wat er moet gebeuren.

De Nota Gehandicaptensport start dus niet vanaf nul.

Toch nog problemen

Toch merken organisaties dat er nog problemen zijn.

Zij weten bijvoorbeeld niet goed hoe zij in contact kunnen komen met mensen met een beperking.

Bijvoorbeeld om hen te vertellen welk sportaanbod er is.

Of om te vragen wat hun wensen en behoeften zijn.

Organisaties weten nog niet goed welke drempels mensen met een beperking ervaren bij het sporten en bewegen.

En wat er nodig is om deze drempels weg te werken.

In de Nota Gehandicaptensport staan hiervoor oplossingen.

2.2 Sporten en bewegen van mensen met een beperking

Aantal mensen met een beperking

In Nederland hebben ongeveer 2 miljoen mensen een lichamelijke beperking.

Zij hebben een beperking in het bewegen, horen of zien.

Ongeveer 440.000 mensen in Nederland hebben een verstandelijke beperking.

Zij hebben bijvoorbeeld moeite met begrijpen en leren.

En ze hebben ondersteuning nodig bij wonen of werken.

Het aantal is hoger als we ook mensen met een licht verstandelijke beperking meetellen.

Dan hebben iets meer dan 1 miljoen mensen in Nederland een verstandelijke beperking.

Een nog grotere groep mensen in Nederland heeft een chronische aandoening of ziekte.

Bijvoorbeeld reuma of een hartaandoening.

Dat zijn ruim 4,5 miljoen mensen.

Veel mensen met een lichamelijke beperking hebben ook een chronische aandoening.

Reden om te gaan sporten

Mensen met een beperking sporten vaak om dezelfde redenen als mensen zonder beperking.

De gezondheid verbeteren is de belangrijkste reden.

Mensen met een beperking hebben ook nog andere redenen om te sporten:

- meer zelfvertrouwen krijgen;
- deelnemen aan de samenleving;
- leren omgaan met hulpmiddelen, zoals een rolstoel.

Drempels bij het sporten

Veel mensen met een beperking ervaren problemen bij het sporten.

Vaak zijn die problemen persoonlijk.

Het gaat bijvoorbeeld om:

- angst;
- vermoeidheid; of
- een gebrek aan energie.

Niet iedereen ervaart even veel problemen.

Dat heeft te maken met het type beperking dat iemand heeft.

Ook maakt het uit hoe oud of jong iemand is.

De omgeving van een persoon kan ook drempels veroorzaken.

Het gaat om bijvoorbeeld:

- De sociale omgeving. Zoals te weinig steun of begeleiding van vrienden hebben.
- Het sportaanbod. Zoals geen goede trainer hebben.
- De organisatie. Zoals geen vervoer of geld hebben.

We hebben een bijeenkomst gehad met de mensen met ervaringskennis.

Daar vroegen we welke problemen zij ervaren bij het sporten en bewegen.

Sommige antwoorden die we kregen sluiten aan bij de Nota.

Andere antwoorden niet.

De mensen met ervaringskennis noemden veel problemen die zij zelf ervaren. Zoals weinig energie hebben.

Of dat sportaanbieders niet goed weten hoe ze sport voor mensen met een beperking goed kunnen aanbieden.

Dit sluit niet helemaal aan bij de oplossingen uit de Nota.

Deelname aan bewegen

In Nederland bewegen mensen met een beperking minder dan mensen zonder beperking.

Er zijn richtlijnen die zeggen hoeveel je moet bewegen om gezond te blijven.

In 2022 bewoog minder dan de helft van de Nederlanders genoeg.

Mensen met een lichamelijke beperking deden dat nog minder vaak.

Ongeveer een op de vijf mensen met een lichamelijke beperking beweegt genoeg.

Deelname aan sport

Ongeveer de helft van de Nederlanders sport elke week.

Minder dan een op de vier mensen met een lichamelijke beperking sport elke week.

Nederlanders sporten minder vaak dan in de jaren hiervoor.

Resultaten oplossingen

In dit hoofdstuk laten we zien hoe ver organisaties zijn met de oplossingen uit de Nota.

Per oplossing vertellen we wat de belangrijkste resultaten zijn.

Daarna vertellen we wat het ministerie hiermee kan doen.

En wat wij hierna gaan doen voor ons onderzoek.

3.1 Conclusies per onderwerp

1. Verbeter de vindbaarheid en bekendheid

Het doel is dat mensen met een beperking makkelijker een geschikte plek vinden om te sporten.

Hieronder staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

'Iedere gehandicapte sporter is bekend met Uniek Sporten. En bij voorkeur geldt dat ook voor hun vrienden, kennissen, familie en hulpverleners. Voor iedere sporter met een beperking is er een sportvereniging waar ze erbij horen.'

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met deze oplossing:

- Sportaanbod voor mensen met een beperking moet op het online platform Uniek Sporten staan.
In bijna alle gemeenten in Nederland is dat zo.
Elk jaar bezoeken ongeveer 500.000 mensen deze website.
Daar staan meer dan 4.000 clubs en 7.000 activiteiten voor mensen met een beperking.
Maar veel mensen met een beperking kennen Uniek Sporten nog niet.
- Het is belangrijk dat de informatie op Uniek Sporten volledig is en klopt.
- Uniek Sporten is niet de enige plek waar mensen met een beperking informatie en hulp kunnen vinden.
Ook professionals kunnen daarbij helpen.
Bijvoorbeeld buurtsportcoaches of begeleiders.
Zij kunnen helpen bij het vinden van een passende activiteit.
- We weten niet goed of mensen met een beperking sport- en beweegaanbod wel goed kunnen vinden.
En hoe zij dat doen.
Hiervoor is meer onderzoek nodig.

2. Verbeter de sportmogelijkheden voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking

Sportmogelijkheden voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking moeten beter. Het is belangrijk dat sportclubs ondersteuning krijgen. Zodat ze mensen met een verstandelijke beperking een plek kunnen bieden. In het kader staat de oplossing die de nota voorstelt.



Oplossing nota

‘Iedere gehandicapte sporter is bekend met Uniek Sporten. En bij voorkeur geldt dat ook voor hun vrienden, kennissen, familie en hulpverleners. Voor iedere sporter met een beperking is er een sportvereniging waar ze erbij horen.’

Dit is hoe ver de organisaties zijn met deze oplossing:

- Partijen moeten nog met elkaar bespreken hoe ze samen aan een oplossing kunnen werken.
Ze moeten samen zorgen voor meer sportmogelijkheden.
Zodat mensen met een (licht) verstandelijke beperking bij sportclubs kunnen sporten.
- Voor mensen met een verstandelijke beperking is het fijn als iemand ze helpt bij het vinden van een sport.
Extra begeleiding vanuit de sportclub helpt ook.
- Eén op de vijf sportverenigingen in Nederland heeft leden met een verstandelijke beperking.
Drie kwart van de verenigingen wil dat leden met een verstandelijke beperking kunnen meedoen.
Verenigingen ervaren daarbij wel drempels.

3. Sporthulpmiddelen zijn een belangrijke randvoorwaarde

Sporthulpmiddelen zijn belangrijk voor mensen met een beperking. Maar die zijn er niet altijd. In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

‘Zonder geschikt hulpmiddel is bewegen soms niet eens een optie. Om te kunnen sporten en bewegen zijn mensen met een beperking vaak afhankelijk van bepaalde sporthulpmiddelen. Denk aan een sportrolstoel, een handbike, een prothese. Dat is cruciaal, echt een voorwaarde om überhaupt te kunnen starten of dit zelfs maar te overwegen. We willen hierin zoveel mogelijk drempels wegnemen.’

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- Drie partijen hebben gewerkt aan een soort stappenplan: een ‘handreiking’.
Dit plan moet het makkelijker maken om sporthulpmiddelen aan te vragen.

Dit zijn de partijen die aan het plan hebben gewerkt:

- > Gehandicaptensport Nederland;
- > Special Heroes Nederland; en
- > Kenniscentrum Sport en Bewegen.

De handreiking is bedoeld voor professionals.

Dezelfde drie partijen maken een website over het aanvragen van sporthulpmiddelen.

Daar kunnen professionals informatie vinden en kennis uitwisselen.

- Het Fonds Gehandicaptensport en de Esther Vergeer Foundation werken aan een landelijk loket.
Bij dit loket kunnen mensen met een beperking sporthulpmiddelen lenen of kopen.
- 264 gemeenten zijn aangesloten bij Uniek Sporten Uitleen.
In 2022 is via dit platform 150 keer een sporthulpmiddel uitgeleend aan iemand met een beperking.
- Via Uniek Sporten Hulpmiddelen kunnen mensen sporthulpmiddelen aanvragen.
916 mensen hebben een aanvraag gedaan.
Daarvan zijn 510 aanvragen goedgekeurd.
Uniek Sporten bekijkt de andere aanvragen nog.
Een deel van de aanvragen is geannuleerd.

4. Verminder knelpunten met vervoer

Vervoer is vaak een probleem voor mensen met een beperking.

In het kader staat de oplossing uit de nota.



Ambitie (doel) nota

‘De wens is om inclusief sporten en bewegen mogelijk te maken waarbij het vervoer geen belemmering is. Dat is nu helaas te vaak nog wel het geval.’

Dit is hoe ver de organisaties zijn met de ambitie:

- Special Heroes Nederland regelt landelijk (hulp bij) vervoer voor sporters met een beperking.
In 2022 hebben 110 mensen met hulp van Special Heroes gereisd.
Deze hulp was bedoeld voor mensen met een (ernstige) lichamelijke beperking die een teamsport doen.
Special Heroes doet nu een test om de hulp uit te breiden.
Naar mensen die een individuele sport doen (dus in hun eentje).
De hulp is nog niet voor iedereen een oplossing.
Dat komt omdat de hulp niet voor alle sporters met een beperking beschikbaar is.

5. Samen sporten: sportmaatjes

Samen sporten met een sportmaatje kan sporten makkelijker maken. In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

'Mensen met een beperking die in gezelschap willen sporten moeten makkelijker gekoppeld kunnen worden aan vrijwilligers die sportmaatje willen zijn.'

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- Er zijn nog niet veel projecten van sportmaatjes voor mensen met een beperking.
Een maatje kan helpen bij het vinden van een passende activiteit.
Of om sporten vol te houden.
- Gemeenten, wijken of buurten moeten samen sporten zelf regelen.
Dat vindt het ministerie van VWS.
Het ministerie moedigt dat aan.

6. Thuis sporten

Thuis sporten kan makkelijker zijn dan naar sport toe gaan. In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

'Er komt laagdrempelig aanbod voor mensen met een beperking om thuis te sporten en te bewegen. Dit als opmaat naar structureel sporten en bewegen.'

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- Thuis sporten is een makkelijke manier om te beginnen met sporten of bewegen.
Ook kan het een aanvulling zijn op sporten buiten de deur.
In de app Uniek Sporten Thuis staan oefeningen voor mensen met verschillende beperkingen.
In 2023 gebruikten elke maand tussen de 300 en 600 mensen de app.

7. Meer aandacht van buurtsportcoaches voor gehandicaptensport

Het helpt als buurtsportcoaches kennis hebben over mensen met een beperking.

In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

‘De kennis en het bewustzijn over sporten met een beperking onder buurtsportcoaches vergroten. Hierdoor kan de doelgroep beter bereikt worden.’

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- Sommige buurtsportcoaches zetten zich speciaal in voor mensen met een beperking.
Bijvoorbeeld om ze te begeleiden naar sport.
Niet alle gemeenten hebben zo'n speciale buurtsportcoach.
In gemeenten die dat wel hebben, is dat meestal geen voltijdbaan.
Deze buurtsportcoaches hebben vaak te weinig tijd om mensen met een beperking toe te leiden naar passend aanbod.
De buurtsportcoaches weten al veel over sporten voor mensen met een beperking.
Maar ze willen graag hun kennis uitbreiden.
- Of mensen met een beperking de buurtsportcoach kennen, hebben we nog niet onderzocht.

8. Speeltuinen voor kinderen met een beperking

Speeltuinen zijn niet altijd toegankelijk voor kinderen met een beperking.

In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

‘Buitenspelen is belangrijk voor alle kinderen en verdient meer aandacht. Niet alleen van de gemeente maar ook van het Rijk. Ook omdat we ervoor moeten zorgen dat kinderen elkaar weer tegen gaan komen. Op dit moment leven duizenden kinderen met een beperking in een sociaal isolement. Dit omdat zij geen toegang hebben tot geschikte speelplekken en contact met anderen kinderen.’

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- In 142 gemeenten is er een inclusieve samenspeelplek.
Een deel hiervan is al af.
Sommige speelplekken zijn nog in ontwikkeling.
Samenspeelplekken zijn speelplekken die geschikt zijn voor alle kinderen.
Dus ook voor kinderen met een beperking.

De organisaties SamenSpeelNetwerk en het SamenSpeelFonds moedigen dit aan.

Zij zorgen ervoor dat meer gemeenten weten wat inclusief buitenspelen is.

En dat meer gemeenten weten hoe belangrijk dit is.

- Hoe kinderen met een beperking inclusieve speeltuinen ervaren, weten we nog niet.
Dat hebben we nog niet onderzocht.

9. Zwemlessen voor kinderen met een beperking

Kinderen met een beperking leren niet altijd goed zwemmen.

In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

‘Voor veel kinderen met een beperking en hun ouders zijn zwemlessen problematisch. Bijna de helft van de kinderen met een beperking is na het zwemlestraject niet zelfredzaam in het water. Veel van hen behalen geen zwemdiploma. De ambitie is om zwemredzaamheid te verhogen.’

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- We weten niet hoeveel kinderen met een beperking een zwemdiploma hebben.
En of dat veel minder is dan bij kinderen zonder beperking.
- Het ministerie van VWS, de Nationale Raad Zwemveiligheid en de Vereniging Sport en Gemeenten werken samen.
Zij willen zwemles voor kinderen met een beperking verbeteren.
Resultaten daarvan zijn er nog niet.

10. Trots op de gehandicapptentopsport

Het is belangrijk om topsporters met een beperking te ondersteunen.

In het kader staat de oplossing uit de nota.



Oplossing nota

‘De topsporters met een beperking worden ondersteund. We trekken de topsportambities zoveel mogelijk gelijk. In 2030 staan we in de top vijf van de medaillespiegel op de Paralympics.’

Dit is hoe ver de organisaties nu zijn met de oplossing:

- Paralympische en olympische sporters krijgen even veel geld.
Maar paralympische sporters maken voor hun sport waarschijnlijk meer kosten.
Welke kosten dat zijn, weten we nog niet goed.
Daarvoor is meer onderzoek nodig.

- NOC*NSF heeft een nieuwe communicatiemedewerker.
Deze is er speciaal om meer aandacht te geven aan paralympische sporters in de media.
- Op 13 december 2023 was er een bijeenkomst van organisaties.
Het doel was samen doelen om te zetten in acties.
Ze willen dat er aandacht is voor alle soorten sporters.
Van beginnende jeugd tot paralympische topsporters en mensen die pas later beginnen met sporten.

3.2 Algemene conclusies

- Ons advies voor het ministerie van VWS is:
kijk samen met alle organisaties hoe je de oplossingen uit de nota zo goed mogelijk kunt uitvoeren.
Hierbij is het belangrijk dat de organisaties de taken goed verdelen.
Dan doen ze geen dingen dubbel.
En kunnen organisaties elkaar beter helpen.
- Wij blijven onderzoek doen naar de Nota Gehandicaptensport.
Daarvoor gaan we meer praten met de organisaties.
Vooral met organisaties die we nu nog niet hebben gesproken.
We gaan praten over hoe zij bijdragen aan de oplossingen.
En we gaan praten met mensen met een beperking zelf.
We vragen hun wat zij zelf merken van de maatregelen uit de Nota Gehandicaptensport.

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized letter 'L' or a calligraphic flourish.

Caroline van Lindert
c.vanlindert@mulierinstituut.nl

Laura van der Meijde
l.vandermeijde@mulierinstituut.nl

Angelina Gómez Berns
a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Chris Sparreboom
c.sparreboom@mulierinstituut.nl