



# IMPACT SOCIALE SPORTSCHOOL

Verkenning van de maatschappelijke opbrengsten

Jelle Schoemaker & Tom Naberink  
November 2024 (update februari 2025)

# IMPACT SOCIALE SPORTSCHOOL

## Verkenning van de maatschappelijke opbrengsten

**Update: Door nieuwe inzichten rondom de effecten van sport voor het welzijn van eenzame ouderen, is deze rapportage in februari 2025 herzien.**

Opdrachtgever: Sociale Sportschool

Foto voorkant: Sociale Sportschool

Auteurs: Jelle Schoemaker & Tom Naberink  
Sports & Economics Research Centre (SERC)  
HAN University of Applied Sciences (HAN)



Het Sports & Economics Research Centre (SERC) is onderdeel van de Academie Sport & Beweging van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. SERC is gespecialiseerd in economische impactanalyses, beleidsevaluaties en maatschappelijke kosten en baten van sport en bewegen.

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>1</b>	<b>INLEIDING</b> .....	<b>4</b>
	1.1 Achtergrond onderzoek.....	4
	1.2 Structuur van het rapport.....	4
<b>2</b>	<b>AANPAK</b> .....	<b>5</b>
	2.1 Literatuur.....	5
	2.2 Dataverzameling.....	6
	2.3 Berekening maatschappelijke waarde.....	6
<b>3</b>	<b>RESULTATEN</b> .....	<b>8</b>
	3.1 Effecten.....	8
	3.2 Identificatie eenzaamheid.....	10
	3.3 Maatschappelijke waarde.....	11
<b>4</b>	<b>CONCLUSIE</b> .....	<b>13</b>

## **1 INLEIDING**

De Sociale Sportschool is een initiatief dat zich richt op het bevorderen van fysieke activiteit en sociale interactie tussen verschillende generaties. Het programma brengt jongeren, die als sporters deelnemen, en ouderen, die fungeren als sportmaatjes, samen in een setting die beide groepen ten goede komt. De jongeren krijgen de kans om te sporten en tegelijkertijd een positieve impact te hebben op de levens van ouderen, terwijl de ouderen profiteren van de fysieke activiteit en het gezelschap van jongere mensen.

De Sociale Sportschool combineert een serieuze work-out met een sociale component: sporters gaan met ouderen in een rolstoel of met rollator samen op bootcamp. Rolstoelen worden als fitnessapparaten gebruikt. De oefeningen zijn voor de sporters fysiek uitdagend. Ze worden aangemoedigd en ondersteund door de ouderen die naar vermogen gelijktijdig lichte oefeningen doen.

De Sociale Sportschool is succesvol gestart in Den Bosch en uitgegroeid tot een landelijk platform waar zorgen welzijnsorganisaties, sportclubs en trainers zich bij aan kunnen sluiten. Samen zorgen zij voor een structureel bootcamp aanbod voor ouderen en sporters.

### **1.1 Achtergrond onderzoek**

Dit onderzoeksrapport is opgesteld om de maatschappelijke impact van de Sociale Sportschool te verkennen. Het doel van het onderzoek is tweeledig: enerzijds wordt gekeken wat de effecten zijn van de Sociale Sportschool die deelnemers ervaren en anderzijds wordt de maatschappelijke waarde van het programma berekend. Deze inzichten zijn cruciaal om de werking van de Sociale Sportschool te optimaliseren en de positieve effecten op de gemeenschap te verbeteren.

### **1.2 Structuur van het rapport**

In het volgende hoofdstuk wordt allereerst de methodiek toegelicht die gebruikt is om de opbrengsten van de Sociale Sportschool op te halen. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 de belangrijkste opbrengsten beschreven. Tot slot is er een conclusie te vinden in hoofdstuk 4.

## 2 AANPAK

Steeds meer (maatschappelijke) organisaties brengen met behulp van een impactrapportage in kaart welke bijdrage ze leveren aan de samenleving. Welke impact dat is hangt af van het doel dat de organisatie nastreeft of welke effecten investeerders en financiers belangrijk vinden. Binnen de sport worden impactrapportage vooral gebruikt om de economische effecten van sportevenementen te berekenen. Maar veel sportactiviteiten op lokaal niveau hebben geen economische effecten én de doelen hangen eerder samen met bewegen, gezondheid en sociale participatie. Vandaar dat deze impactrapportage zich concentreert op het doel dat de Sociale Sportschool voor ogen heeft en plaatsen we de gerealiseerde impact in de juiste context zodat geleerd kan worden in toekomstige projecten. In dit geval wordt gekeken naar het veranderen van beweeggedrag bij kwetsbare groepen en de bijdrage die dit levert aan het welzijn van deze mensen.

### 2.1 Literatuur

Waar welzijn eerder werd gemeten via concrete, objectieve factoren zoals gezondheid en vriendschappen, is er nu steeds meer aandacht voor subjectief welzijn – de persoonlijke beleving van tevredenheid en geluk (Schoemaker, 2023). Onderzoek toont aan dat deze subjectieve welzijn betrouwbaar meetbaar is, en beleidsmakers erkennen dat maatschappelijk succes niet alleen afhangt van objectieve of economische maatstaven, maar ook van de beleving van welzijn door burgers (Diener, 2013; Dolan et al., 2008). Deze subjectieve welzijn wordt vaak gemeten via zelfrapportages over levenstevredenheid en geluk (Dolan & Kudrna, 2016).

Eenzaamheid, gedefinieerd als het ongemak bij onvoldoende bevredigende sociale connecties, heeft een negatieve invloed op het subjectieve welzijn van mensen. Dit ongemak kan voortkomen uit een gebrek aan vriendschappen of intieme relaties (Perlman & Peplau, 1981). Er is een negatief verband tussen eenzaamheid en SWB, met lagere niveaus van tevredenheid en persoonlijke vervulling bij mensen die eenzaamheid ervaren (Çiçek, 2021; Shankar et al., 2015).

Sport blijkt een waardevol middel in de bestrijding van eenzaamheid. Fysieke activiteit heeft niet alleen fysieke voordelen, maar bevordert ook sociale relaties en gemeenschapsgevoel, wat mentale gezondheid versterkt (Ahn & Fedewa, 2011; Eime et al., 2013). Binnen de

sportomgeving dragen sociale interacties bij aan het gevoel van steun en verbondenheid, wat eenzaamheid kan verminderen (Sheridan et al., 2014; Kokolakakis et al., 2024).

Recent onderzoek in Nederland en Duitsland laat zien dat regelmatige deelname aan sportactiviteiten samenhangt met hogere niveaus van subjectief welzijn (Frey & Gullo, 2022; Schoemaker et al. 2024). Sport lijkt daarom een effectieve manier om subjectieve welzijn te verhogen, en biedt mogelijk een oplossing voor gevoelens van eenzaamheid en verminderd welzijn. Uit het onderzoek blijkt verder dat het effect van sportdeelname op welzijn drie keer zo groot is voor Nederlanders die kampen met neerslachtigheid en eenzaamheid. (Schoemaker et al., 2024).

## **2.2 Dataverzameling**

Voor dit onderzoek maken we gebruik van een gerichte enquête die wordt afgenomen bij de deelnemers van de Sociale Sportschool. Er was één vragenlijst voor het oudere sportmaatje en een aparte voor de jongere sporter.

Beide groepen kregen vijf vragen voorgelegd. De eerste vier waren gericht op het effect dat de Sociale Sportschool heeft op hun leven (bewegen, fitter, gelukkiger, verrijking). De laatste vraag was een identificatie vraag die afkomstig is uit de eenzaamheidsschaal van Gierveld-Dejonghe en gaat over het missen van mensen om je heen. Met deze vraag werd geprobeerd in kaart te brengen welk deel van de deelnemers eenzaam is. De enquête maakt gebruik van een eenvoudige ja/nee-structuur, weergegeven door groene (ja) en rode (nee) opties, om de drempel voor deelname zo laag mogelijk te houden.

De dataverzameling vond plaats op vier verschillende locaties waar de Sociale Sportschool actief is (Utrecht, Eindhoven Wilgenhof, Eindhoven Berckelhof en Den Bosch). In totaal waren er 96 respondenten die deelnamen aan het onderzoek, waarvan 51 afkomstig waren van de oudere sportmaatjes (53%) en 45 van de jongere sporters (47%). Hiermee is 90% van de onderzoekspopulatie betrokken geweest in het onderzoek waardoor de beperkte hoeveelheid respondenten toch representatief is voor het project.

## **2.3 Berekening maatschappelijke waarde**

Om de maatschappelijke waarde van de Sociale Sportschool vast te stellen wordt gebruik gemaakt van de Wellbeing Valuation Approach (WVA). De WVA onderzoekt hoe sport en

bewegen bijdragen aan het welzijn van individuen en welke waarde dit vertegenwoordigt. Dit gebeurt door deze bijdrage te vergelijken met de invloed van inkomen op ons welzijn. Een hoger inkomen biedt mensen meer vrijheid om hun leven naar wens in te richten, bijvoorbeeld door minder te werken, te verhuizen, vakanties te nemen of hulp in te schakelen. Op dezelfde manier draagt sport en bewegen bij aan welzijn door verbetering in gezondheid, tevredenheid en sociale verbinding.

Met de WVA kan worden berekend hoeveel inkomen nodig zou zijn om dezelfde stijging in welzijn te realiseren als die bereikt wordt door sport en bewegen. Daarom staat de WVA ook bekend als de 'compensatiemethode': het schat de waarde van sport en bewegen door te kijken naar de 'inkomensverhoging' die nodig zou zijn om eenzelfde welzijnsniveau te bereiken als wanneer men niet zou sporten of bewegen.

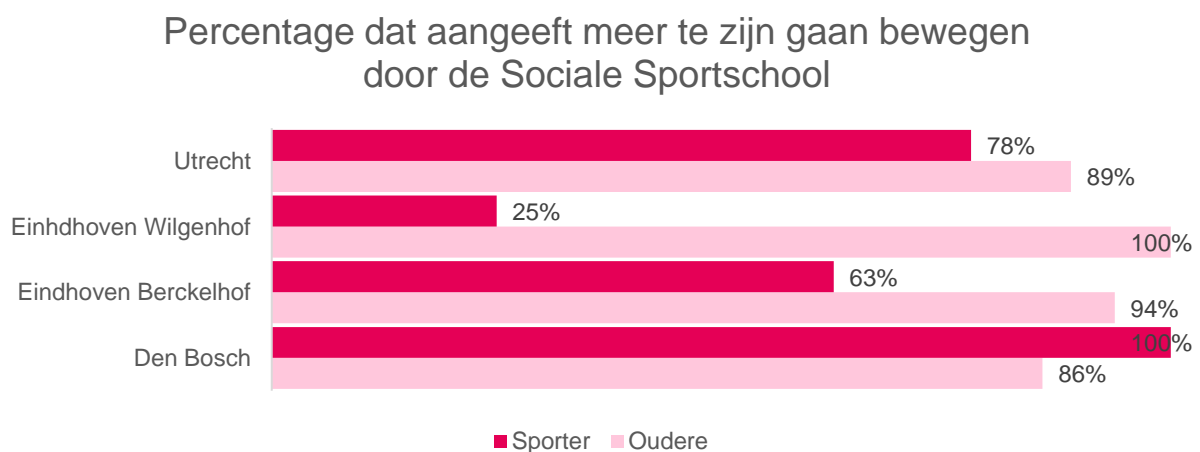
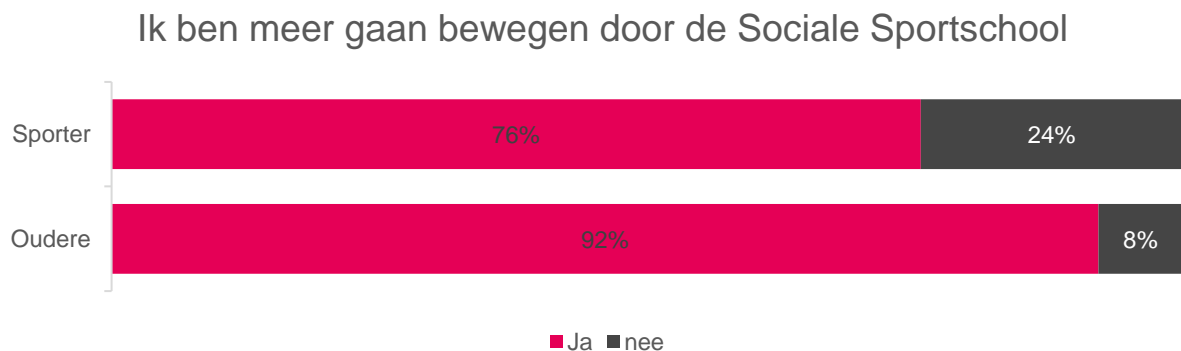
Zo kan de bijdrage van sport en bewegen aan de samenleving worden gekwantificeerd in termen van Brede Welvaart, waarbij een gezondere en gelukkiger samenleving ook 'rijker' wordt beschouwd. Uit de analyse in Nederland blijkt dat personen die wekelijks een uur sporten een hoger welzijnsniveau ervaren dat gelijk staat aan een maandelijkse inkomensstijging van 245 euro. Bij mensen die neerslachtige of eenzame gevoelens ervaren kan dit per week oplopen tot 738 euro per uur sporten (Schoemaker et al., 2024).

### 3 RESULTATEN

Eerst gaan we in op de vier mogelijke effecten die de Sociale Sportschool heeft. Vervolgens identificeren we aan de hand van een stellingsvraag in hoeverre deelnemers eenzaam zijn. Tot slot berekenen we de maatschappelijke waarde van de Sociale Sportschool.

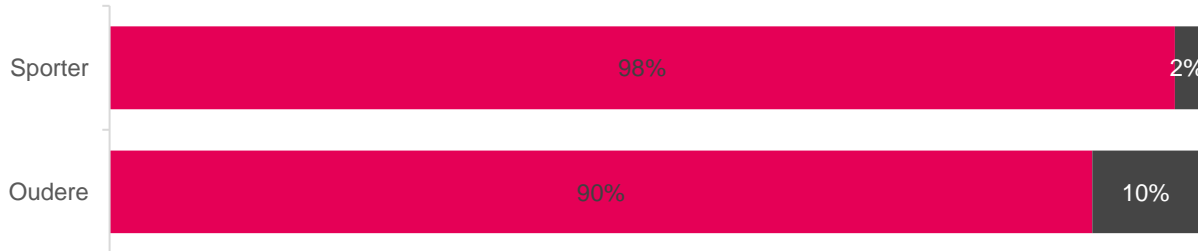
#### 3.1 Effecten

Bijna alle oudere sportmaatjes geven aan dat ze door de Sociale Sportschool meer zijn gaan bewegen (92%). Bij de locatie Eindhoven Wilgenhof gold dat voor alle oudere sportmaatjes terwijl dat voor de locatie Den Bosch met 86% lager lag. Voor de jongere sporter geldt voor driekwart van alle deelnemers dat ze aangeven meer te zijn gaan bewegen. Bij de jongere sporter in Den Bosch geeft iedereen aan meer te zijn gaan bewegen, terwijl dat juist bij Eindhoven Wilgenhof maar op 25% ligt. Desondanks voelt bijna iedere jonge sporter zich wel fitter door de Sociale Sportschool. Dat gold ook voor 90% van de oudere sportmaatjes die zijn bevroegd.



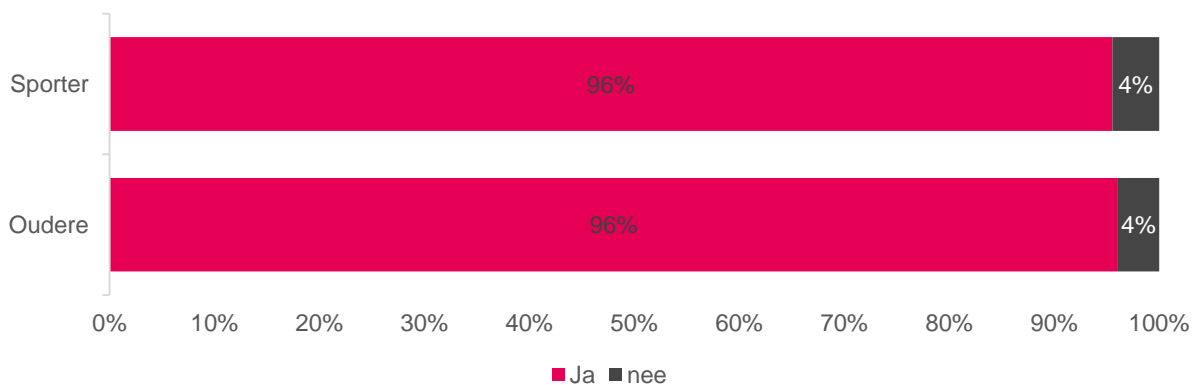


### Ik voel me fitter door de Sociale Sportschool

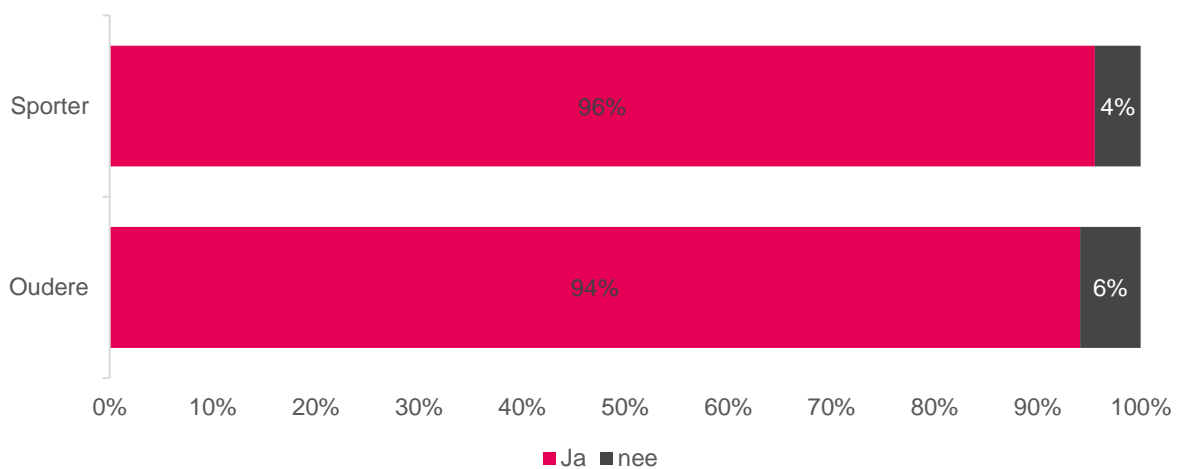


Bijna alle jongere sporters en oudere sportmaatjes geven aan dat ze zich gelukkiger voelen door de Sociale Sportschool (96%). Hetzelfde beeld zien we bij de vraag of de Sociale Sportschool een verrijking is voor het leven. Daar geeft nog net iets meer jonge sporters aan het eens te zijn met deze stelling.

### Ik voel me gelukkiger door de Sociale Sportschool



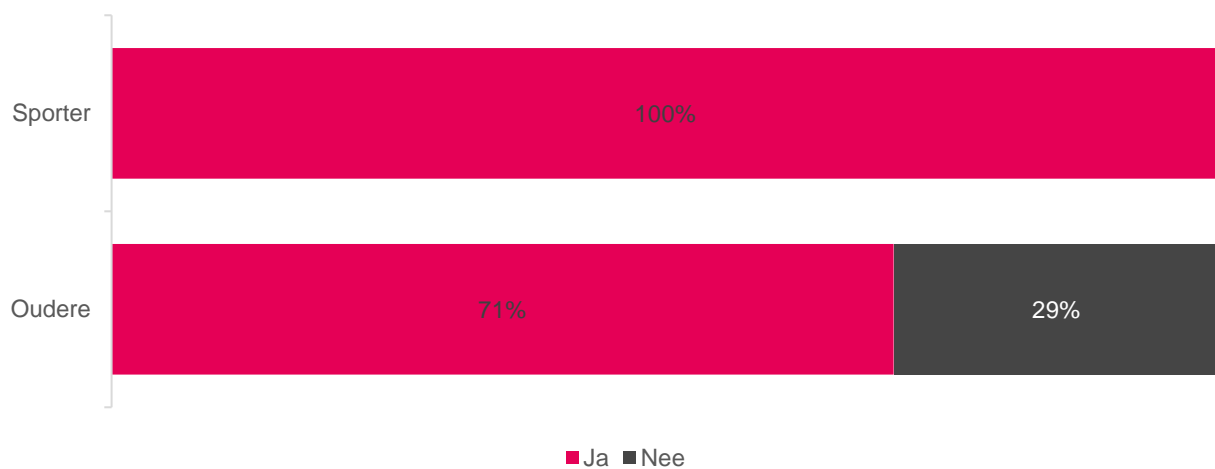
### De Sociale Sportschool is een verrijking van mijn leven



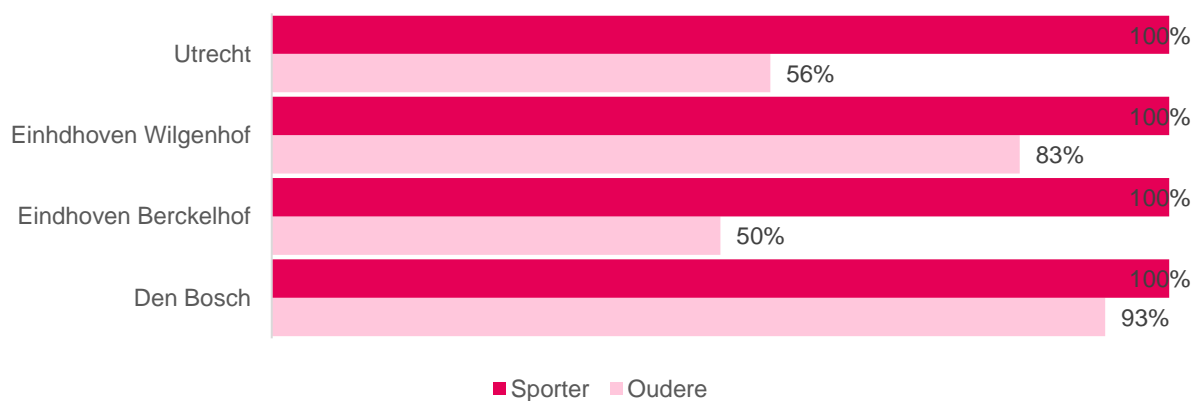
### 3.2 Identificatie eenzaamheid

Door middel van de stellingsvraag die afkomstig is uit de Gierveld-Dejongh (2010) eenzaamheidsschaal proberen we te identificeren hoeveel deelnemers eenzaam zijn. Bij de jongere sporters zijn er geen mensen met eenzaamheid geïdentificeerd. Bij de oudere sportmaatjes gaf 29% aan dat ze niet voldoende mensen om zich heen hebben. Vooral op locatie Eindhoven Berckelhof en in mindere mate Utrecht, geven mensen dit vaker aan.

Ik heb altijd voldoende mensen om me heen

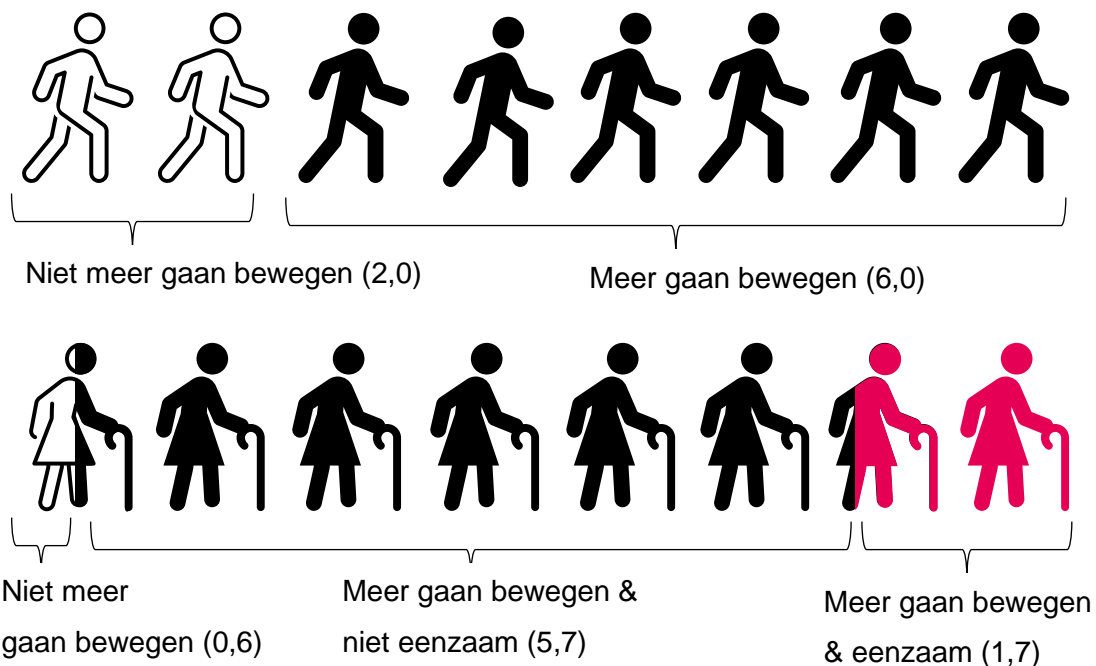


Percentage dat aangeeft voldoende mensen om zich heen te hebben



### 3.3 Maatschappelijke waarde

Een typische (bootcamp)training bij de Sociale Sportschool duurt één uur en vind één keer per week plaats. Daaraan doen gemiddeld zo'n acht jongere sporters en acht oudere sportmaatjes mee. Op basis van de bovenstaande resultaten verwachten we dat bijna zes jongere sporters meer bewegen door de Sociale Sportschool. Van de ouderen gaat het om 7,4 personen waarvan er 1,7 personen aangeven eenzaam te zijn<sup>1</sup>.



Uit eerder onderzoek in opdracht van Kenniscentrum Sport & Beweging blijkt dat voor ieder uur per week bewegen, dit bijdraagt aan subjectief welzijn. Om dezelfde welzijnstijging te realiseren zou daar 245 euro per maand aan welzijn tegenover moeten staan. Bij eenzaamheid zijn de effecten op welzijn drie keer zo groot (Schoemaker et al., 2024). Doordat deelnemers meedoen aan de Sociale Sportschool worden ze actiever en gelukkiger. De maatschappij gaat er dus op vooruit. Deze welzijnsvooruitgang van één maand meedoen aan de Sociale Sportschool, met deze zestien gemiddelde deelnemers, is gelijk aan een waarde van een stijging van inkomen van 4.121 euro per maand<sup>2</sup>. Dat betekent ongeveer 1000 euro per sessie, 257 euro per deelnemer per maand en 65 euro per deelnemer per sessie. De vier locaties lopen uiteen van 3.000 tot 5.000 opbrengsten euro per maand.

<sup>1</sup> We hebben binnen de groep die meer is gaan bewegen, gekeken welk deel aangeeft mensen om zich heen te missen. Daardoor komt dit percentage iets lager uit dan de 29% van de totale groep die aangeeft mensen te missen.

<sup>2</sup>  $(6 + 5,7 \text{ deelnemers} \times 245 \text{ euro}) + (1,7 \text{ deelnemers} \times 738 \text{ euro})$

**Nieuwe inzichten (februari 2025):**

Het Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen begin 2025 gevraagd om voor doelgroepen uit het sociaal domein aanvullende analyses te doen naar de effecten van sport voor het welzijn en de waarde daarvan. Eén van deze doelgroepen waren eenzame ouderen. Daarbij is voor deze groep gekeken naar mensen boven de 75 jaar die op de Jong & Gierveld Loneliness Schaal matig tot ernstig eenzaam scoren (meer dan 2 punten op schaal 0-6). Het effect van sport en bewegen voor deze groep ligt iets lager dan voor mensen die ernstig eenzaam zijn. Dat heeft consequenties voor de waarde die in dit rapport wordt gepresenteerd. In plaats van 738 euro per maand ligt de waarde van één uur extra sport per week voor eenzame ouderen op 503 euro per maand (Schoemaker, 2025).

De doelgroep (matig + ernstig) eenzame ouderen komt beter overeen met de doelgroep die de Sociale Sportschool bediend doordat 1) rekening wordt gehouden met de leeftijd en 2) in dit onderzoek niet goed is vastgesteld of mensen matig of ernstig eenzaam waren. Vandaar dat we een kleine correctie willen toepassen op de eerder gepresenteerde cijfers. In plaats van 1000 euro per bootcamp verwachten we dat de waarde neerkomt op 930 euro per bootcamp en 58 euro per deelnemer per sessie.

## 4 CONCLUSIE

Uit het onderzoek blijkt dat de meeste oudere deelnemers door de Sociale Sportschool meer zijn gaan bewegen, terwijl dit voor driekwart van de jongere deelnemers geldt. Ondanks dit verschil voelen bijna alle jonge sporters en oudere deelnemers zich fitter. Verder geven bijna alle deelnemers aan, zowel jong als oud, dat ze gelukkiger zijn door hun deelname en dat het hun leven verrijkt. Bij de oudere sporters geeft 29% aan dat het mensen om zich heen mist. Dat laat zien dat het de Sociale Sportschool lukt om de juiste doelgroep aan te spreken. De maatschappelijke waarde wordt geschat op 900-1000 euro per sessie. De verschillende locaties variëren in beperkte mate in opbrengsten en laten een consistent beeld zien.

Hoewel de resultaten van dit onderzoek waardevolle inzichten bieden in de impact van de Sociale Sportschool, is het belangrijk om enkele beperkingen van deze studie te erkennen. Allereerst zijn de gegevens gebaseerd op zelfrapportage van de deelnemers. Dit kan leiden tot over- of onderschatting van effecten door subjectieve percepties of sociaal wenselijke antwoorden. De ja/nee-structuur van de vragen in de enquête biedt weinig ruimte voor nuance in de antwoorden. Dit kan leiden tot een vereenvoudigde weergave van de werkelijke ervaringen van deelnemers. Zo is de identificatievraag voor het vaststellen van eenzaamheid erg beperkt en mogelijk niet accuraat genoeg om de ernst van de eenzaamheid vast te stellen.

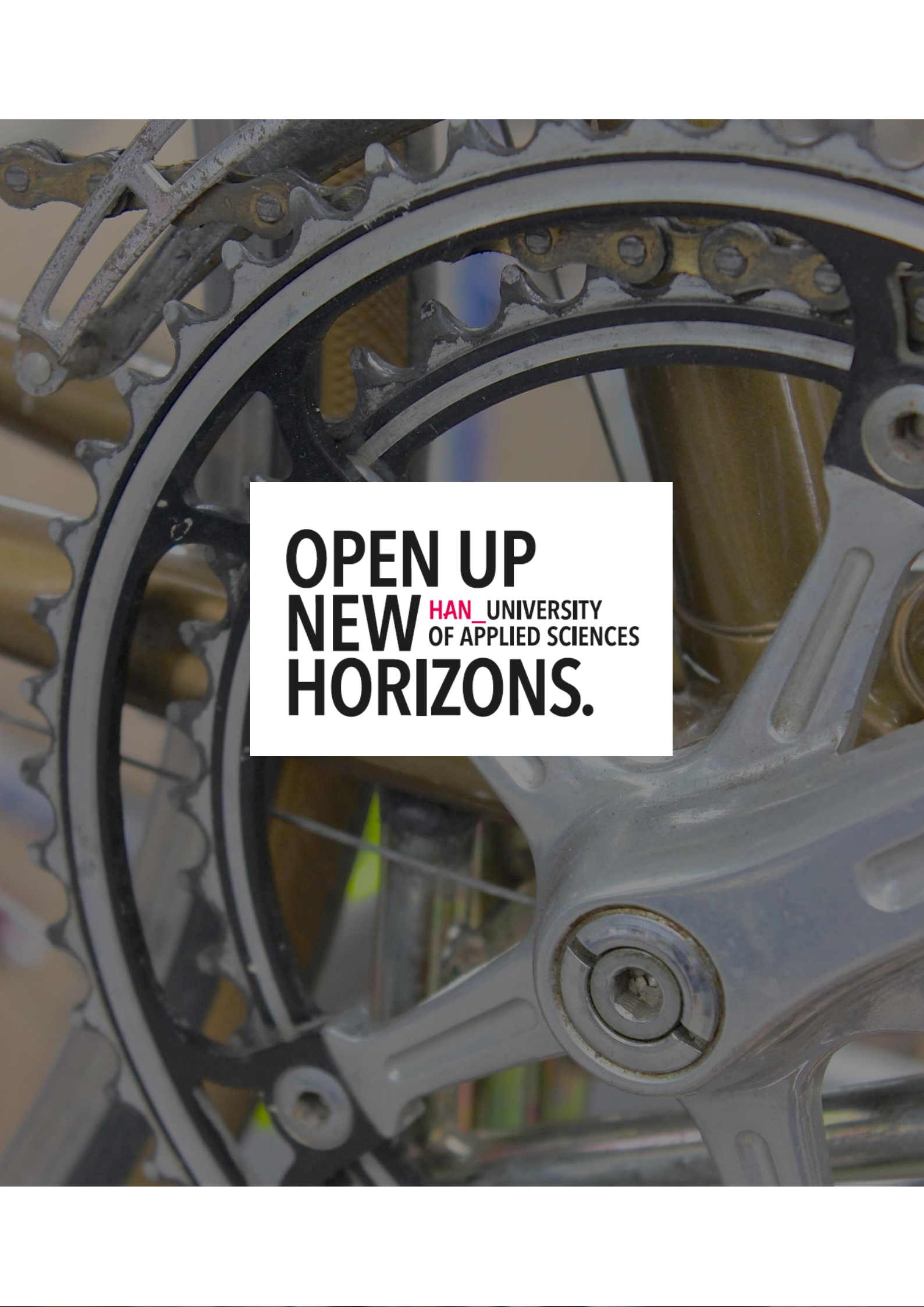
De enquête biedt een momentopname en geeft geen inzicht in de ontwikkeling van effecten over tijd. Dit maakt het moeilijk om de duurzaamheid van de gerapporteerde voordelen te beoordelen. Bij de impactberekening zijn we uitgegaan van gemiddelde waarden uit het onderzoek van Schoemaker et al. (2024). De specifieke context van de Sociale Sportschool kan leiden tot afwijkingen van deze gemiddelden. Hoewel we hebben geprobeerd de impact te kwantificeren, zijn er mogelijk kwalitatieve voordelen die moeilijk in cijfers uit te drukken zijn, maar wel belangrijk zijn voor het algehele succes van het programma.

Ondanks deze beperkingen bieden de resultaten waardevolle inzichten in de impact van de Sociale Sportschool. Voor toekomstig onderzoek zou het waardevol zijn om een longitudinale studie op te zetten, en meer gedetailleerde en genuanceerde vragen te stellen. Dit zou kunnen leiden tot een nog dieper begrip van de lange-termijn effecten en de specifieke mechanismen waardoor de Sociale Sportschool het welzijn van deelnemers verbetert.

## LITERATUUR

- Ahn, S., & Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of pediatric psychology*, 36(4), 385-397.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Çiçek, I. (2021). Mediating Role of Self-Esteem in the Association between Loneliness and Psychological and Subjective Well-Being in University Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83-97.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European journal of ageing*, 7, 121-130.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122.
- Dolan, P., & Kudrna, L. (2016). Sentimental hedonism: Pleasure, exposure, and public policy. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 437-452). Springer Cham
- 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 children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Frey, B., & Gullo, A. (2021). Does sports make people happier, or do happy people more sports. *Journal of Sports Economics*. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>
- Kokolakis, T., Schoemaker, J., Lera-Lopez, F., de Boer, W., Čingienė, V., Papić, A., & Ahlert, G. (2024). Valuing the contribution of sport volunteering to subjective wellbeing: evidence from eight European countries. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6.
- Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Schoemaker, J. & de Boer, W., Davies, L. & Kokolakis, T. (2024). Waarde van sport voor ons welzijn. [https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?waarde-van-sport-voor-ons-welzijn&kb\\_id=27927&kb\\_q=](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?waarde-van-sport-voor-ons-welzijn&kb_id=27927&kb_q=)
- Schoemaker, J. (2023). A review of well-being valuation for sports, culture and leisure activities. *Sustainability*.
- Schoemaker, J. (2025). Waarde van sport voor welzijn bij doelgroepen in sociaal domein. Nog niet gepubliceerd.

- Shankar, A., Rafnsson, S. B., & Steptoe, A. (2015). Longitudinal associations between social connections and subjective wellbeing in the English Longitudinal Study of Ageing. *Psychology & health*, 30(6), 686-698.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198-228.
- Rokach, A. (2012). Loneliness updated: An introduction. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 1-6.
- Wicker, P., & Frick, B. (2017). Intensity of physical activity and subjective well-being: an empirical analysis of the WHO recommendations. *Journal of public health*, 39(2), e19-e26.



**OPEN UP**  
**NEW** HAN\_ UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES  
**HORIZONS.**



## BIJLAGE I

### Vragenlijst Impact Sociale Sportschool **OUDER SPORTMAATJE**

Om de impact van de Sociale Sportschool te meten willen we 5 korte vragen stellen aan het oudere sportmaatje en 5 aan de sporter (zie ommezijde). Jouw hulp wordt erg gewaardeerd!

#### 1. Ik beweeg meer door de Sociale Sportschool.



(groen = ja, ik beweeg meer)

(rood = nee, ik beweeg niet meer)

#### 2. Ik heb altijd voldoende mensen om me heen.



(groen= ja, ik heb altijd voldoende mensen om me heen)  
voldoende mensen om me heen)

(rood = nee, ik heb niet altijd

#### 3. Ik voel me fitter door de Sociale Sportschool



(groen = ja, ik voel me fitter)

(rood = nee, ik voel me niet fitter)

#### 4. Ik voel me gelukkiger door de Sociale Sportschool.



(groen = ja, ik voel me gelukkiger) (rood = nee, ik voel me niet gelukkiger)

#### 5. De Sociale Sportschool is een verrijking van mijn leven.



(groen = ja, de Sociale Sportschool is een verrijking van mijn leven)  
Sociale Sportschool is geen verrijking van mijn leven)

(rood = nee, de

