

Sport in zicht

Een kwalitatief onderzoek naar het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking



Marloes Wagemakers

386042

Master Thesis

Begeleider: Drs C. van Lindert

Leisure Studies

Faculteit Sociale Wetenschappen

Universiteit van Tilburg

Tilburg, 12 november 2008

Voorwoord

Met deze Masterthesis rond ik de studie Vrijetijdwetenschappen aan de Universiteit van Tilburg af. In deze thesis wordt het onderzoek naar het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking gepresenteerd. Het doel van dit onderzoek is het verkrijgen van inzicht in de belevingswereld, de motieven en de wensen van mensen met een visuele beperking met betrekking tot sport en bewegen alsmede het verkrijgen van inzicht in de factoren die van invloed zijn op hun sport- en bewegingsgedrag teneinde een aanzet te kunnen geven ten aanzien van het vergroten van de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking.

Graag wil ik van de gelegenheid gebruik maken om enkele personen te bedanken voor hun steun en begeleiding tijdens het onderzoek. Caroline van Lindert wil ik in het bijzonder bedanken voor haar begeleiding tijdens het onderzoek en voor het beoordelen van deze thesis. Haar begeleiding is door mij als zeer prettig ervaren. Bovendien bedank ik Anneke von Heijden als tweede lezer van deze thesis. Lilian van de Berg van Gehandicaptensport Nederland wil ik bedanken voor haar ondersteunende rol tijdens het onderzoek. Ook Gerben de Boer wil ik bedanken voor zijn stimulerende houding en zijn kritische blik op het onderzoek. Graag wil ik de respondenten bedanken zonder wie dit onderzoek niet gerealiseerd kon worden.

Marloes Wagemakers

November 2008

Samenvatting

In de maatschappij is het besef gegroeid dat sport kan bijdragen aan een gezonder bestaan. Sport en bewegen is daarom voor veel mensen belangrijk. Dit geldt voor zowel mensen zonder beperking als voor mensen met een beperking. Veel organisaties richten zich op de organisatie van sport en bewegen voor mensen met een beperking. Een dergelijke organisatie is Gehandicaptensport Nederland. Gehandicaptensport Nederland houdt zich bezig met het creëren van meer mogelijkheden voor mensen met een beperking op het gebied van sport en bewegen. De mogelijkheden voor mensen met een beperking zijn in de afgelopen jaren toegenomen. Toch blijft het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking achter bij het sport- en bewegingsgedrag van mensen zonder beperking. In dit onderzoek wordt bekeken hoe mensen met een visuele beperking sport en bewegen ervaren. Bovendien wordt door middel van dit onderzoek inzicht verkregen in de factoren die van invloed zijn op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. Met de informatie die voortkomt uit dit onderzoek kan een aanzet worden gegeven ten aanzien van het verbeteren van de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking. Organisaties die zich richten op sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking kunnen de resultaten gebruiken voor toekomstig beleid en voor vervolgonderzoek. Zo mogelijk, worden drempels en knelpunten die mensen met een visuele beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen weggenomen en worden stimulansen vergroot. Hierdoor zullen mogelijk meer mensen met een visuele beperking gaan sporten en bewegen. Sport en bewegen is belangrijk voor mensen met een visuele beperking omdat het naast de gezondheid, specifieke voordelen heeft voor deze mensen. Deze voordelen zijn onder andere een beter begrip van de mogelijkheden en beperkingen die ze hebben, vermindering van angstgevoelens, vermindering van depressie en een toename in zelfwaardering.

Het onderzoek betreft een kwalitatief onderzoek waarbij de leefwereld van mensen met een visuele beperking is verkend. Voor het onderzoek zijn zowel sporters als niet-sporters benaderd met enkel een visuele beperking. De factoren die aan bod zijn gekomen tijdens het interview zijn attitude, sociale invloed, eigen-effectiviteit, gedragsintentie, barrières en stimulansen. Doordat zowel sporters als niet-sporters zijn geïnterviewd, is het mogelijk geweest overeenkomsten en verschillen tussen de beide groepen in beeld te brengen. Hierdoor is inzicht ontstaan in de factoren die het meest van invloed zijn op het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten.

Binnen dit onderzoek is gebruik gemaakt van methodetriangulatie waardoor de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek zijn vergroot. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van oriënterende gesprekken, observaties en interviews teneinde een completer beeld te krijgen

over het onderwerp. De oriënterende gesprekken hebben meer inzicht verschaft in de doelgroep. Tevens is informatie uit de gesprekken meegenomen in de voorbereiding van de vragenlijst.

De interviews zijn opgenomen en later letterlijk uitgewerkt. De data zijn vervolgens geanalyseerd met behulp van het computerprogramma ATLAS-ti. Met deze data is een antwoord geformuleerd op de probleemstelling van het onderzoek, namelijk hoe mensen met een visuele beperking sport en bewegen beleven en welke factoren van invloed zijn op hun sport- en bewegingsgedrag. Uit de data is gebleken dat alle sporters een goed gevoel overhouden na het sporten. Dit gevoel bestaat bijvoorbeeld uit voldoening en een grote mate van vrijheid omdat er zelfstandig gesport kan worden. Ook de niet-sporters hebben allen positieve ervaringen met sporten. Een enkeling heeft echter ook negatieve ervaringen gehad omdat ze werd buitengesloten van de reguliere gymlessen. Alle respondenten hebben te kennen gegeven sport en bewegen erg belangrijk te vinden. Zij halen voornamelijk de sociale contacten en de gezondheid als motief aan om te sporten en te bewegen. Een aantal sporters en de helft van de niet-sporters vinden dat er te weinig mogelijkheden zijn op het gebied van sport en bewegen. Ook is een aantal respondenten van mening dat de informatievoorziening met betrekking tot sport en bewegen te wensen overlaat. Uit de antwoorden van de respondenten blijkt de sociale invloed minimaal te zijn. Vrijwel alle respondenten zeggen dat de motivatie om te sporten uit zichzelf komt. Alle sporters hebben voldoende vertrouwen in zichzelf om te sporten en bewegen. Een aantal niet-sporters ontbreekt het aan vertrouwen om te sporten. Ook heeft de helft van de niet-sporters te kampen met drempelvrees. Eigen-effectiviteit lijkt een grote invloed te hebben op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. Meer dan de helft van de niet-sporters heeft de intentie om te gaan sporten. Ze sporten momenteel niet omdat of het teveel tijd of het teveel energie kost of ze gemakzuchtig zijn. De barrières die mensen met een visuele beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen zijn voornamelijk het ontbreken van een sportmaatje, het vervoer en de regelgeving. Een aantal sporters heeft wensen ten aanzien van de sportaccommodatie en regelgeving. Een aantal anderen wenst meer begeleiding tijdens het sporten en bewegen. De meeste respondenten sporten het liefst geïntegreerd. De reden hiervoor is om met meer mensen in contact te komen.

Het onderzoek heeft nuttige resultaten opgeleverd die kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van meer mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking. Ook kan dit onderzoek gebruikt worden als basis voor kwantitatief vervolgonderzoek. Zo is het interessant de zwaarte van de verbanden tussen attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit op sport- en bewegingsgedrag te bepalen. Zodoende kan men met zekerheid stellen welke factor de meeste invloed heeft op het sport- en bewegingsgedrag. Kwantitatief onderzoek is vereist om de resultaten te kunnen generaliseren naar de totale populatie mensen met een visuele beperking.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	7
1.1	Opdrachtgever	8
	1.1.1 Gehandicaptensport Nederland	8
1.2	Probleemstelling	9
1.3	Wetenschappelijke relevantie	9
1.4	Maatschappelijke relevantie	9
1.5	Opzet	10
2	Theoretisch kader	11
2.1	Centrale begrippen	11
	2.1.1 Mensen met een beperking	11
	2.1.2 Mensen met een visuele beperking	12
	2.1.3 Definiëring sport en bewegen	14
2.2	Sport en bewegen	14
	2.2.1 Sport en bewegen door mensen met een beperking	14
	2.2.2 Sport en bewegen door mensen met een visuele beperking	18
2.3	Determinanten sport- en bewegingsgedrag mensen met een beperking	20
	2.3.1 Persoonlijke determinanten	20
	2.3.2 Omgevingsdeterminanten	24
2.4	Conceptueel model	26
	2.4.1 ASE-model en verantwoording keuze model	26
	2.4.2 Conceptueel model en onderzoeksvragen	28
3	Methoden van onderzoek	31
3.1	Onderzoeksstrategie	31
3.2	Onderzoeksgroep	31
3.3	Validiteit en betrouwbaarheid	33
3.4	Dataverzameling	34
	3.4.1 Oriënterende gesprekken	34
	3.4.2 Observaties	34
	3.4.3 Interviews	35
3.5	Data-analyse	37

4	Resultaten	38
4.1	Ervaring beperking	38
4.2	Sport- en bewegingsgedrag	40
4.3	Ervaring sport en bewegen	41
4.4	Attitude	42
4.5	Sociale invloed	44
4.6	Eigen-effectiviteit	44
4.7	Intentie	45
4.8	Barrières	46
4.9	Wensen	47
5	Conclusie	50
5.1	Beantwoording onderzoeksvragen	50
5.2	Beantwoording probleemstelling	56
5.3	Suggesties voor toekomstig beleid	57
5.4	Reflectie	58
5.5	Discussie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek	58
	Literatuurlijst	60
	Bijlagen	
1	Specifieke sporten voor mensen met een visuele beperking	63
	A Goalball	63
	B Showdown	63
2	Evaluatie gedragsverklaringsmodellen	64
	A. Health Belief Model	64
	B. Sociaal-Cognitieve Theorie	65
	C. Theorie van Beredeneerd Gedrag	67
	D. Theorie van Gepland Gedrag	67
	E. Attributietheorie	69
	F. Transtheoretisch Model	69
	G. ASE-Model	70
3	Vragenlijst	73

1 Inleiding

In de maatschappij is het besef gegroeid dat sport een belangrijke functie kan vervullen bij het bevorderen van het welzijn (Baken, 1997). Sportbeoefening wordt hierdoor door steeds meer mensen als belangrijk bestempeld (De Knop, Scheerder & Vanreusel, 2006). Dit geldt voor mensen zonder beperking maar ook voor mensen met een beperking.

Momenteel richten veel organisaties zich op de organisatie van sport voor mensen met een beperking. Ook blijkt de overheid in toenemende mate een stimulerend beleid te voeren ten aanzien van sport voor mensen met een beperking. Staatssecretaris Bussemaker (in Stadsnieuws Tilburg, november 2007) stelt dat sportverenigingen over vier jaar sterk genoeg moeten zijn om zich, naast op hun eigen leden, ook te richten op het onderwijs, de naschoolse opvang, de wijk en kwetsbare doelgroepen in de samenleving zoals mensen met een beperking. Vanaf 2008 stelt de regering hiervoor elk jaar tien miljoen euro beschikbaar. Hiermee wil de regering onder andere mensen met een beperking in toenemende mate stimuleren om te gaan sporten. Volgens Bussemaker (in Stadsnieuws Tilburg, november 2007), sporten mensen met een beperking in mindere mate dan valide mensen. Zij stelt dat het welzijn van mensen met een beperking door te sporten zal verbeteren. Bovendien zullen mensen met een beperking door middel van sport beter integreren in de maatschappij, zo is haar veronderstelling.

De gemeente Tilburg wil in 2008 2,5 miljoen extra investeren in sport (Hamming in De Tilburgse Koerier, 2007). Hij stelt dat deze gemeente meer mensen aan het sporten wil krijgen en het gebruik van accommodaties wil bevorderen. De gemeente Tilburg wil volgens hem het sporten aantrekkelijk en betaalbaar maken voor de doelgroepen ouderen, jeugd en mensen met een beperking, ter bestrijding van overgewicht en ter bevordering van sociale cohesie.

Ook Gehandicaptensport Nederland, de Nederlandse sportorganisatie voor mensen met een beperking, houdt zich bezig met het creëren van mogelijkheden ten aanzien van sport en bewegen voor mensen met een beperking (www.Gehandicaptensportnederland.nl). Momenteel werken zij aan het project 'organisatorische integratie'. Het begrip organisatorische integratie duidt het proces aan waarmee sport voor mensen met een beperking binnen de reguliere sport wordt ingebed (www.Gehandicaptensportnederland.nl). De doelstelling van organisatorische integratie is het vergroten van de sportmogelijkheden voor mensen met een beperking door enerzijds gebruik te maken van de bestaande sportinfrastructuur en anderzijds de sport voor mensen met een beperking organisatorisch en beleidsmatig in te bedden bij de reguliere sportbond (www.Gehandicaptensportnederland.nl). Door deze organisatorische integratie zullen op termijn twee typen verenigingen lid zijn van de reguliere sportbond, namelijk verenigingen die een sportaanbod hebben voor mensen met en zonder beperking en verenigingen die enkel sportaanbod hebben voor mensen met een beperking (www.Gehandicaptensportnederland.nl).

Naast Gehandicaptensport Nederland draagt ook NOC*NSF bij aan het vergroten van de mogelijkheden op het gebied van sport voor mensen met een beperking.

Uit bovenstaande ontwikkelingen blijkt dat de mogelijkheden voor mensen met een beperking in de laatste jaren zijn toegenomen. Echter, uit onderzoek van De Klerk (2007) blijkt dat de sportdeelname van mensen met een beperking nog altijd achterloopt bij de sportdeelname van mensen zonder beperking. Dit kan mogelijk een gevolg zijn van knelpunten die mensen met een beperking ervaren bij sportdeelname.

1.1 Opdrachtgever

Het onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het W.J.H. Mulier Instituut, een centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek. Dit onderzoek is een onderdeel van 'Onderzoek naar sportdeelname door mensen met een beperking', dat het W.J.H. Mulier Instituut uitvoert in opdracht van Gehandicaptensport Nederland, de Nederlandse sportorganisatie voor mensen met een beperking. Het overkoepelende onderzoek van het W.J.H. Mulier Instituut dient een beeld op te leveren van de actuele en potentiële deelname aan sport en bewegen van mensen met een beperking. Bovendien dient het overkoepelende onderzoek inzicht te geven in de achtergronden en motieven van mensen met een beperking ten aanzien van sport en in de door hen ervaren knelpunten en stimulansen die hun sportdeelname beïnvloeden.

1.1.1 Gehandicaptensport Nederland

Gehandicaptensport Nederland stelt dat fysieke activiteiten bijdragen aan het welzijn van de mens (www.Gehandicaptensportnederland.nl). Gehandicaptensport Nederland is daarom van mening dat iedereen, dus ook iemand met een beperking, de mogelijkheid moet krijgen om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. Het doel van Gehandicaptensport Nederland is dan ook om zoveel mogelijk mensen met een beperking naar eigen wensen en mogelijkheden tot verantwoord sport- en bewegingsgedrag te brengen. Gehandicaptensport Nederland creëert en waarborgt sport- en bewegingsmogelijkheden voor mensen met een beperking (www.Gehandicaptensportnederland.nl). Het motto hierbij is 'normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet'. Gehandicaptensport Nederland bestaat uit een aantal organisatieonderdelen. Deze organisatieonderdelen zijn gezamenlijk gericht op de gehandicaptensport in Nederland (www.Gehandicaptensportnederland.nl). De organisatieonderdelen betreffen de Adviesgroep, de Sportbond, Watersport en Special Olympics Nederland. Sommige verenigingen die bij Gehandicaptensport Nederland zijn aangesloten, zijn speciaal opgericht voor sporters met een beperking. Andere verenigingen betreffen reguliere sportverenigingen waar ook mensen met een beperking lid kunnen worden.

1.2 Probleemstelling

De vraagstelling voor het onderzoek luidt als volgt:

‘Hoe beleven mensen met een visuele beperking sport en bewegen en welke factoren zijn van invloed op hun sport- en bewegingsgedrag?’

Het doel van dit onderzoek is het verkrijgen van inzicht in de belevingswereld, de motieven en de wensen van mensen met een visuele beperking met betrekking tot sport en bewegen alsmede het verkrijgen van inzicht in de factoren die van invloed zijn op hun sport- en bewegingsgedrag teneinde een aanzet te kunnen geven ten aanzien van het vergroten van de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking.

1.3 Wetenschappelijke relevantie

Er is weinig onderzoek gedaan naar het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. Ook is er weinig bekend over hoe mensen met een visuele beperking sport en bewegen ervaren. Binnen dit onderzoek wordt bekeken hoe mensen met een visuele beperking sport en bewegen ervaren. Bovendien wordt door middel van dit onderzoek inzicht verkregen in de factoren die van invloed zijn op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. De uitkomsten van dit belevingsonderzoek kunnen als basis worden gebruikt voor kwantitatief onderzoek naar sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking.

1.4 Maatschappelijke relevantie

De uitkomsten die uit dit onderzoek voortkomen, kunnen worden gebruikt door Gehandicaptensport Nederland en door andere sportorganisaties die mensen met een visuele beperking willen stimuleren in hun sport- en bewegingsgedrag. Voor deze organisaties is het zinvol om bekend te zijn met de motieven, de wensen, de stimulansen en de knelpunten die mensen met een beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen. Sportorganisaties kunnen op deze manier wellicht tegemoet komen aan de behoeften van mensen met een visuele beperking. Ook kunnen zij drempels en knelpunten die mensen met een visuele beperking ervaren, trachten weg te nemen. Dit kan ertoe leiden dat mensen met een visuele beperking in meerdere mate gaan sporten en bewegen waardoor hun gezondheid zal verbeteren en zij meer sociale contacten kunnen leggen door middel van sport- en bewegingsactiviteiten.

1.5 Opzet

In het volgende hoofdstuk wordt het theoretisch kader van het onderzoek geschetst. Hierin worden de centrale begrippen gedefinieerd en wordt het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking behandeld. Vervolgens worden de determinanten van gedrag uiteengezet. Deze determinanten worden toegepast op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking. Uiteindelijk wordt het conceptueel model opgesteld. In hoofdstuk drie worden de methoden van onderzoek uiteengezet waarna in hoofdstuk vier de resultaten worden gepresenteerd. Het laatste hoofdstuk betreft de conclusie en omvat de antwoorden op de onderzoeksvragen en op de probleemstelling alsmede een reflectie en een discussie met betrekking tot het uitgevoerde onderzoek.

2 Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden allereerst de begrippen die in het onderzoek centraal staan, vanuit de theorie gedefinieerd en afgebakend. Daarna wordt vanuit de theorie de deelname aan sport en bewegen van mensen met een beperking bekeken. Vervolgens worden de determinanten van gedrag uiteengezet en toegespitst op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking. Tenslotte wordt het conceptueel model gepresenteerd.

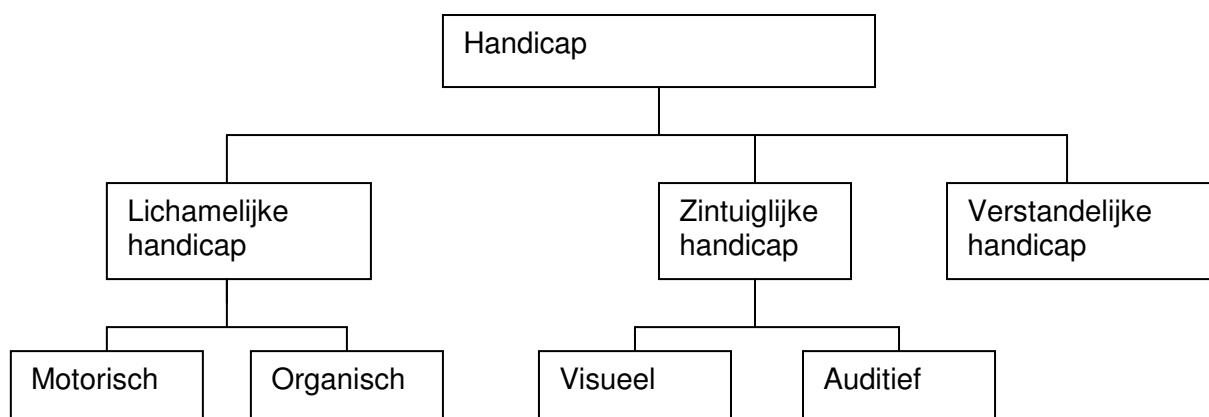
2.1 Centrale begrippen

In dit onderzoek staan mensen met een visuele beperking centraal. In deze paragraaf wordt bekeken hoe zij worden gedefinieerd. Vervolgens worden de concepten sport en bewegen gedefinieerd.

2.1.1 Mensen met een beperking

Mensen met een handicap worden door Bangma (in Baken, 1997) gedefinieerd als 'personen, die in een nadelige positie verkeren ten gevolge van een afwezigheid of een afwijking van een fysiologische of anatomische structuur of functie enerzijds of een vermindering van de mogelijkheid tot normale activiteit anderzijds, welke de normale rolvulling van de betrokkene begrenst, belemmert of verhindert'. Baken (1997) haalt het model van Heslinga aan om de handicapvormen te categoriseren. Deze indeling ziet er als volgt uit:

Figuur 1 Indeling handicapvormen



Bron: Heslinga (in Baken, 1997)

De terminologie waarmee mensen met een beperking worden aangeduid, is in de loop der jaren veranderd (De Klerk, 2007). De term 'gehandicapten' werd geruime tijd gebruikt (De Klerk, 2007). Deze term wordt door de personen op wie deze term betrekking heeft, als onprettig ervaren (Foppe in De Klerk, 2007). Zij willen als een individu worden gezien waarbij één van hun kenmerken het feit is dat zij een lichamelijke beperking hebben (Foppe in De Klerk, 2007). Bangma (in Baken, 1997) stelt dat mensen met een handicap in een nadelige positie verkeren ten gevolge van een afwezigheid of een afwijking van een functie. Hij stelt dat mensen met een handicap in de normale rolvulling worden belemmerd door hun handicap. Bovendien stelt Bangma (in Baken, 1997) in zijn definitie dat mensen met een handicap niet in staat zijn zich op de gebruikelijke wijze te handhaven in de verschillende levenssferen. Echter, blinden en slechtzienden kunnen goed in staat zijn om zich in het dagelijkse leven te handhaven. Met het begrip beperkingen worden de moeilijkheden aangeduid die iemand heeft met het uitvoeren van activiteiten zoals sport en bewegen (www.who.int). Om bovenstaande redenen wordt er in dit onderzoek de term 'mensen met een beperking' en niet de term 'mensen met een handicap' gebruikt. Verwacht wordt dat deze term beter aansluit bij de onderzoeksgroep van dit onderzoek.

2.1.2 Mensen met een visuele beperking

Mensen met zintuiglijke beperkingen vormen, zoals in figuur 1 is waar te nemen, een aparte categorie binnen de groep mensen met een beperking. Deze doelgroep wordt door de International Classification of Impairment, Disability and Handicap (in College bouw Ziekenhuisvoorzieningen, 2002) als volgt gedefinieerd: 'Mensen met een zintuiglijke beperking of handicap zijn mensen van alle leeftijden met een ernstige, blijvende dan wel langdurige al of niet aangeboren zintuiglijke of meervoudige (primair zintuiglijke) stoornis, die als gevolg daarvan problemen (beperkingen) ondervinden'.

De visuele functie heeft een aantal kwaliteiten zoals gezichtsscherpte, visueel veld, kleur, vorm en perceptie van diepte (De Boer et al., 2004; Asbjorn & Tonjum in Veenhof, 1994). Gezichtsscherpte en het visuele veld zijn het meest belangrijk. Volgens Vision 2020 (2005) wordt de ernst van een visuele beperking gemeten aan de hand van de gezichtsscherpte en het visuele veld. De Snellen's kaart is de meest geaccepteerde manier van het meten van de gezichtsscherpte (De Boer et al., 2004). De letters op de onderste regel van de kaart zijn voor een persoon met een normaal zicht leesbaar op een afstand van zes meter (De Boer et al., 2004). De letters op de bovenste regel zijn voor iemand met een normaal zicht leesbaar op een afstand van zestig meter (De Boer et al., 2004). Een normaal zicht is een zicht van 6/6. Indien een persoon de bovenste letter kan lezen op een afstand van zes meter, is zijn zicht 6/60. Het visuele veld is volgens De Boer et al. (2004) de ruimte waarin een oog dat niet beweegt, visuele stimuli kan waarnemen. Het visuele veld kan gemeten worden door confrontatietests. Hierbij

wordt een visuele stimulus steeds dichterbij een persoon gebracht totdat deze de stimulus binnen zijn visuele veld kan waarnemen (De Boer et al., 2004; Asbjorn & Tonjum in Veenhof, 1994).

Volgens De Klerk (2007) zijn er in Nederland naar schatting 430.000 mensen met een matige of ernstige visuele beperking. Deze mensen hebben, ook als ze een bril gebruiken, moeite met het lezen van krantenkoppen of met het herkennen van een gezicht aan de andere kant van de kamer (De Klerk, 2007). De Klerk (2007) haalt het feit aan dat mensen op meerdere terreinen beperkingen kunnen hebben. De Klerk (2007) stelt dat de meeste mensen met beperkingen deze beperkingen op één terrein hebben: bijna 59% heeft enkel een motorische beperking, 12% heeft enkel een visuele beperking en 11% heeft enkel een auditieve beperking. Van de mensen met een beperking heeft bijna 10% zowel een motorische als een visuele beperking, 6% heeft zowel een motorische als een auditieve beperking en bijna 1% heeft zowel een visuele als een auditieve beperking (De Klerk, 2007).

De Klerk (2007) stelt dat visuele beperkingen vaker voorkomen bij vrouwen dan bij mannen. De belangrijkste oorzaken van blindheid en slechtziendheid in West-Europa zijn erfelijke oogafwijking of oogziekten, interne ziekten en ouderdom (www.sensis.nl). Blindheid of slechtziendheid kan echter ook ontstaan door een hersentumor, een ongeluk, een infectie tijdens de zwangerschap en door een teveel aan zuurstof tijdens het verblijf in een couveuse (www.sensis.nl). Vision 2020 (2005) stelt dat 85% van de visuele beperkingen voorkomen bij mensen van 50 jaar en ouder. Gezien de vergrijzing wordt verwacht dat het aantal mensen met een visuele beperking in de toekomst aanzienlijk zal toenemen (College bouw Ziekenhuisvoorzieningen, 2004).

Volgens College bouw Ziekenhuisvoorzieningen (2002) wonen de meeste mensen met een visuele beperking zelfstandig. Een klein deel van de mensen met een visuele beperking verblijft in een woonvorm of intramurale instelling (College bouw Ziekenhuisvoorzieningen, 2002). Zij stellen dat in 1999 ongeveer 270 mensen met een visuele beperking in specifieke instellingen verbleven. In woonvormen, verpleeghuizen en verzorgingshuizen verbleven naar schatting 466 mensen met enkel een visuele beperking (College bouw Ziekenhuisvoorzieningen, 2002).

Blindheid en slechtziendheid worden volgens het NebasNsg (2003) geassocieerd met een minder efficiënte manier van bewegen. Door deze minder efficiënte manier van bewegen en door de verminderde visuele feedback, gebruiken mensen met een visuele beperking relatief meer energie dan ziende mensen en kost het hen meer inspanning om een motorische taak uit te voeren (NebasNsg, 2003; Baken, 1997). Mensen met een visuele beperking zijn hierdoor sneller vermoeid dan ziende mensen. Volgens NebasNsg (2003) verlaagt vermoeidheid de efficiëntie van de manier van bewegen, wat de kans op blessures vergroot.

2.1.3 Definiëring sport en bewegen

Het is essentieel om de concepten sport en bewegen te definiëren op de manier zoals deze worden gebruikt in dit onderzoek. Ten aanzien van sport wordt in dit onderzoek de definiëring gehanteerd van Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO). Sportbeoefening wordt door hen gerefereerd aan 'een menselijke activiteit die vooral plaatsvindt in een specifiek organisatorisch verband maar ook ongebonden kan worden verricht, doorgaans met gebruikmaking van een - al dan niet in de eigen woonplaats gesitueerde - ruimtelijke voorziening en/of omgeving, op een manier die is gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeve van prestaties met een competitie- of wedstrijdelement in de betreffende activiteit of verwante activiteiten tot ontwikkeling zijn gekomen'. Bij lichaamsbeweging gaat het volgens de definitie van Ongevallen Beweging in Nederland (OBiN) om bijvoorbeeld wandelen, fietsen, tuinieren en om lichaamsbeweging op het werk of op school en lichaamsbeweging die even inspannend is als stevig lopen of fietsen.

De Nederlandse Norm gezond Bewegen geeft een advies omtrent gezondheid en bewegen (www.sportzorg.nl). Deze norm stelt dat minimaal vijf dagen in de week gedurende minimaal 30 minuten matig intensief bewegen, gewenst is voor bevordering of voor behoud van de gezondheid (Brink-Muinen et al., 2007). Bij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen worden drie groepen onderscheiden (Heijmans, 2006). De 'inactieven' halen geen enkele dag per week dertig minuten matig intensieve beweging. De 'normactieven' voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en zijn minimaal vijf dagen per week minimaal dertig minuten actief. De groep die tussen de 'inactieven' en 'normactieven' zit, zijn de 'semi-actieven' en zijn onvoldoende actief (Heijmans, 2006).

2.2 Sport en bewegen

In deze paragraaf wordt aandacht besteed aan sport en bewegen door mensen met een beperking. Vervolgens wordt de focus gelegd op sport en bewegen door mensen met een visuele beperking.

2.2.1 Sport en bewegen door mensen met een beperking

Volgens Brink-Muinen, Spreeuwenberg & Rijken (2007) levert fysieke activiteit een belangrijke bijdrage aan de gezondheid. Volgens hen is te weinig bewegen of lichamelijke inactiviteit één van de belangrijkste risicofactoren voor ziekten. Lichaamsbeweging kan volgens Heijmans (in Brink-Muinen et al., 2007) naast bijdragen aan een goede conditie ook helpen tegen sociaal isolement.

Uit tabel 1 van De Klerk (2007) blijkt dat de sportdeelname van (zelfstandig wonende) mensen met een beperking tussen 1995 en 2003 is toegenomen. Echter, de sportdeelname van

mensen zonder beperking is in die mate toegenomen dat de verschillen in sportdeelname van mensen met en zonder beperking ongewijzigd zijn gebleven (De Klerk, 2007).

Tabel 1 Ontwikkelingen in de deelname aan sport* (minimaal een keer per jaar), naar ernst van de beperkingen, 16-plussers, 1995-2003 (in procenten)

	1995	1999	2003	
Geen beperkingen	63.6	64.9	68.9	Sign.
Lichte beperkingen	48.3	50.9	53.0	Sign.
Matige/ernstige beperkingen	22.6	27.2	27.1	Sign.
(n)	(12.405)	(11.540)	(11.929)	Sign.

Sign.: Significant verschil tussen de jaren ($p < 0.05$; chi-kwadraat toets).

*: Exclusief wandelen en fietsen

Bron: De Klerk (2007) p.120

Volgens de Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2005), kunnen sporters met een beperking weinig terecht bij reguliere sportverenigingen in de buurt. Indien mensen met een beperking hier toch terecht kunnen, hebben ze slechts keuze uit een beperkt aantal sporten. Mede hierdoor is het aantal georganiseerde sporters met een beperking volgens VWS (in De Klerk, 2007) relatief gezien aan de lage kant. Het project 'organisatorische integratie' van Gehandicaptensport Nederland en NOC*NSF, dat gericht is op het inbedden van de sport voor mensen met een beperking binnen de reguliere sport, wordt voortgezet teneinde de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een beperking te vergroten (VWS, 2005). Uit tabel 2 van De Klerk (2007) kan worden geconcludeerd dat mensen met een beperking beduidend minder aan sport doen dan mensen zonder beperkingen. Bovendien blijkt uit deze tabel dat mensen met zowel motorische als zintuiglijke beperkingen het minst actief zijn in sport.

Tabel 2

Sportdeelname* (minimaal een keer per jaar), naar ernst van de beperking, type beperking en leeftijdsklasse, 16-plussers, 2003) (in procenten en indices, geen beperking = 100)

	Geen beperkingen	Lichte beperkingen	Matige beperkingen	Ernstige beperkingen	Tot.	Sign.	Alleen zintuiglijk*	Alleen motorisch*	Zintuiglijk +motorisch*
totaal	69.8	53.7	34.8	15.0	61.7	Sign.	49.2	31.1	18.6
16-64 jaar	72.3	62.1	46.3	32.6	68.4	Sign.	56.5	43.5	33.1
≥ 65 jaar	39.8	29.9	20.2	5.7	27.2	Sign.	33.1	15.0	11.0
Index totaal	100	77	50	22			71	45	27
16-64 jaar	100	86	64	45			78	60	46
≥ 65 jaar	100	75	51	14			83	38	28
(n)	(8.116)	(2.058)	(1.149)	(406)			(748)	(926)	(430)

Sign.: Significant verschil tussen de verschillende categorieën ($p < 0.05$; chi-kwadraat toets).

* Sportdeelname wil zeggen dat mensen minimaal een keer per jaar hebben deelgenomen aan een van de 25 in het AVO genoemde sporten; wandelen en fietsen zijn niet meegenomen.

Bron: De Klerk (2007) p.118

De Klerk (2007) stelt dat er sprake is van een negatief verband tussen de ernst van de beperking en de frequentie van deelname aan sport. Zoals in tabel 2 is te zien, daalt de sportdeelname naarmate de ernst van de beperking toeneemt. Ook is er een verschil waar te nemen in de intensiteit van het sporten (De Klerk, 2007). Van de mensen met een lichte beperking die lid zijn van een sportvereniging, zegt 92% wekelijks te sporten. Van de mensen met een ernstige beperking zegt 82% wekelijks te sporten (De Klerk, 2007). Naast de frequentie van deelname aan sport en de intensiteit van sporten, is ook de manier waarop er aan sport wordt deelgenomen verschillend voor mensen met een beperking en mensen zonder beperking (De Klerk, 2007). Uit tabel 3 blijkt dat naarmate de beperking ernstiger van aard is, men in

mindere mate lid is van een sportvereniging. Bovendien blijkt dat naarmate de beperking ernstiger van aard is men minder deelneemt aan een team- en duo-sport (De Klerk, 2007). Dit leidt ertoe dat naarmate de beperking ernstiger is, men minder sociale contacten via sport heeft dan mensen zonder beperking (De Klerk, 2007).

Tabel 3 Deelname aan sport¹ (minimaal een keer per jaar), naar ernst van de beperkingen, 16-plussers, 2003 (in procenten)

	Geen beperkingen	Lichte beperkingen	Matige beperkingen	Ernstige beperkingen	Totaal	sign. ¹	sign. ²
Sport excl. wandelen/fietsen	69.8	53.7	34.8	15.0	61.7	Sign.	Sign.
Teamsport	25.0	17.0	8.8	13.1	22.8	Sign.	Sign.
Duosport	32.1	25.3	14.3	11.3	29.9	Sign.	Sign.
Solosport	87.0	86.1	86.7	85.2	86.8	n.s.	n.s.
Lid sportvereniging	50.5	41.4	34.5	24.2	48.0	Sign.	Sign.
competitieverband	38.7	27.7	20.3	16.4	35.8	Sign.	Sign.
Wandelen of fietsen	30.5	25.1	16.5	5.7	27.3	Sign.	Sign.
(n-totaal)	(8.116)	(2.058)	(1.149)	(406)	(11.729)		

Sign.: significant verschil naar ernst van de beperkingen ($p < 0.05$; chi-kwadraat toets); n.s. niet significant.

¹ Sportdeelname wil zeggen dat mensen minimaal een keer per jaar hebben deelgenomen aan een van de 25 in het AVO genoemde sporten; wandelen en fietsen zijn niet meegenomen.

² In de eerste kolom 'sign.' staat of het verband tussen ernst van de beperkingen en deelname aan sport significant is op basis van kruistabellen. In de tweede kolom 'sign.' is de significantie multivariaat getoetst, rekening houdend met leeftijd, opleidingsniveau en sekse.

Bron: De Klerk (2007) P119

Uit het rapport Kerngegevens maatschappelijke situatie 2006 van Brink-Muinen, Spreeuwenberg & Rijken (2007) blijkt dat 37% van de mensen met een beperking voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. De Klerk (2007) stelt dat ongeveer een derde van de

mensen met een beperking behoort tot de inactieven. Deze mensen bewegen geen enkele dag in de week minimaal 30 minuten.

2.2.2 Sport en bewegen door mensen met een visuele beperking

Volgens Baken (1997) is het van groot belang dat mensen met een visuele beperking veel bewegen. De ervaring van mensen met een visuele beperking met betrekking tot de mogelijkheden om te bewegen, levert volgens haar een bijdrage aan een beter begrip van de mogelijkheden en beperkingen die ze hebben. Bovendien kan door middel van bewegen hun angst voor sportparticipatie overwonnen worden (Baken, 1997). Zij stelt dat mensen met een visuele beperking lichamelijk minder actief zijn dan niet-visueel beperkte mensen. NebasNsg (2003) stelt dat mensen met een visuele beperking meer lichaamsbeweging nodig hebben dan mensen zonder visuele beperking om een goed uithoudingsvermogen te krijgen. Indien mensen met een visuele beperking regelmatig sporten, worden ze fitter waardoor ze dagelijkse activiteiten uit kunnen voeren zonder extreme vermoeidheid te ervaren (NebasNsg, 2003).

Baken (1997) stelt dat de mogelijkheden voor mensen met een visuele beperking met betrekking tot sport en bewegen zijn toegenomen. Zij stelt dat elk land nationale en internationale organisaties heeft ten behoeve van sport voor mensen met een beperking. Ook zijn bijna alle sporten, al dan niet met aanpassingen, mogelijk voor mensen met een visuele beperking (Baken, 1997; Van der Woude, 2001). Voor de aangepaste sporten is het essentieel om een classificatiesysteem te hebben waardoor een overwinning wordt behaald op basis van talent en training en niet op basis van een lichtere beperking (Lindström in Baken, 1997). Door de IBSA (International Blind Sports Association) werd een functionele classificatie vervaardigd (Baken, 1997). De classificatie is volgens IBSA (www.IBSE.es) als volgt:

B1: Van geheel blind tot enige lichtperceptie, maar niet in staat de vorm van een hand op enige afstand te herkennen.

B2: Van het herkennen van de vorm van een hand tot een zicht van 2/60, en/of een gezichtsveld van 5 graden of minder.

B3: Zicht van 2/60 tot 6/60, en/of een gezichtsveld van meer dan 5 graden maar minder dan 20 graden.

Van der Woude (2001) stelt dat er in de loop van de jaren ook speciaal voor mensen met een visuele beperking, sporten zijn ontwikkeld. Voorbeelden van dit soort sporten zijn showdown en goalball. Meer informatie over deze sporten is te vinden in bijlage 1. Aan de sporten showdown en goalball kunnen zowel ziende sporters als niet-ziende sporters deelnemen omdat elke sporter een geblindeerde skibril gebruikt (Baken, 1997). Door middel van deze geïntegreerde sporten kan volgens Baken (1997) integratie tussen ziende en niet-ziende sporters tot stand komen. De Knop en Elling (2000) noemen deze vorm van structurele

integratie, omgekeerde integratie omdat de ziende sporter zich aanpast aan de sporter met een visuele beperking.

NebasNsg (2003) stelt evenals Baken (1997) dat een deel van de mensen met een visuele beperking fysieke activiteiten vermijdt. Een reden hiervoor is het feit dat ze door begeleiders en familieleden niet worden gestimuleerd om deel te nemen aan sport- of bewegingsactiviteiten (NebasNsg, 2003). De omgeving is vaak geneigd personen met een visuele beperking te beschermen (NebasNsg, 2003). Naast deze (over)bescherming is er veel onwetendheid wat betreft sportmogelijkheden voor mensen met een visuele beperking. Een lage sportdeelname onder mensen met een visuele beperking wordt volgens NebasNsg (2003) ook veroorzaakt door onzekerheden van blinden en slechtzienden zelf (NebasNsg, 2003).

Volgens Veenhof en Vermeer (in Van de Woude & Loghum, 2001) is het belangrijk dat mensen met een visuele beperking deelnemen aan sport en bewegen omdat een inactieve leefstijl een verlaagde functionele capaciteit veroorzaakt en een mogelijke voorloper is van secundaire aandoeningen zoals diabetes. Volgens hen is het daarom belangrijk dat mensen met een visuele beperking worden gemotiveerd om fysiek actief bezig te zijn. NebasNsg (2003) stelt bovendien dat sporten specifieke effecten heeft op de motoriek van mensen met een visuele beperking. Deze effecten uiten zich volgens NebasNsg (2003) in een betere spierspanning en in de remming van stereotiepe bewegingen. Ook zijn er volgens NebasNsg (2003) psychosociale effecten waar te nemen als gevolg van sportdeelname. Deze effecten bestaan uit vermindering van angstgevoelens, vermindering van depressie, vermindering van spanningen en een toename in zelfwaardering. Stamford (in van der Woude, 2001) stelt dat verbetering van de fysieke capaciteit een aanzet is tot een betere gezondheid, mobiliteit en sociale integratie. De Knop en Elling (2000) onderscheiden op het gebied van sociale integratie de volgende drie dimensies; structurele integratie, sociaal-culturele integratie en sociaal-affectieve integratie. Bij structurele integratie gaat het volgens hen om het adequaat functioneren in de maatschappij op grond van participatie aan onder andere sport, en om recht op gelijke behandeling. Bij sociaal-culturele integratie gaat het volgens De Knop en Elling (2000) voornamelijk om veranderende beeldvorming, waarden en normen. Sociaal-culturele integratie houdt volgens hen nauw samen met acceptatie en respect. Volgens hen wordt sportbeoefening door mensen met een beperking nog steeds niet als vanzelfsprekend gezien door de samenleving. Bovendien zijn sporters met een beperking vaak afhankelijk van begeleiders zonder beperkingen die stereotiepe ideeën hebben ten aanzien van mensen met een beperking. Hierdoor kan volgens De Knop en Elling (2000) etikettering van 'afhankelijk' plaatsvinden. Sociaal-affectieve integratie betreft expressieve aspecten zoals het aangaan van sociale contacten (De Knop & Elling, 2000). Structurele integratie en sociaal-culturele integratie zijn volgens hen voorwaarden voor het slagen van sociaal-affectieve integratie.

Het blessurerisico is voor sporters met een visuele beperking groter dan voor ziende sporters (NebasNsg, 2003). Om dit risico te beperken hebben mensen met een visuele beperking bij het sporten extra begeleiding nodig (NebasNsg, 2003). De manier van trainen zal aangepast moeten worden aan de visuele beperking van de sporters (NebasNsg, 2003). Bewegingen en correcties dienen door tactiele en auditieve begeleiding plaats te vinden (NebasNsg, 2003).

2.3 Determinanten sport- en bewegingsgedrag mensen met een beperking

In deze paragraaf worden de belangrijkste determinanten van gedrag behandeld. De determinanten van gedrag worden uitgelegd aan de hand van het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking. Hierdoor wordt meer inzicht verkregen in de factoren die invloed hebben op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. De determinanten van gedrag vormen onderdelen van verschillende gedragsverklaringsmodellen. Een aantal van deze modellen zal worden geëvalueerd op hun bruikbaarheid voor het conceptueel model.

Damoiseaux, van der Molen en Kok (1998) stellen dat er sprake is van een wederkerig verband tussen de determinanten van het gedrag en het gedrag. Met andere woorden, de determinanten verklaren gedrag maar gedrag heeft ook invloed op de determinanten. Er kan volgens Brug, Assema en Lechner (2007) ten aanzien van de determinanten onderscheid gemaakt worden tussen persoonlijke determinanten en omgevingsdeterminanten.

2.3.1 Persoonlijke determinanten

De persoonlijke determinanten zijn volgens Brug et al. (2007) factoren die gelegen zijn binnen het individu. De persoonlijke determinanten die van invloed zijn op een gedrag of op de intentie om een gedrag te vertonen, omvatten attitude, ervaren sociale invloed, eigen-effectiviteitsverwachting en kennis (Damoiseaux et al., 1998; Brug et al., 2007).

Gedragsintentie

Onder gedragsintentie wordt volgens Brug et al. (2007) de mate bedoeld waarin iemand van plan is een bepaald gedrag uit te voeren. Zij stellen dat alleen wanneer er voldoende determinanten positief gerelateerd zijn aan een gedrag, mensen de intentie hebben om een bepaald gedrag uit te voeren. Een kanttekening die hierbij geplaatst kan worden, is de vraag of het daadwerkelijk gaat om het aantal determinanten dat positief gerelateerd is aan een gedrag, of dat het gaat om het gewicht dat determinanten in de schaal leggen bij de afweging van een bepaald gedrag. Het is mogelijk dat bepaalde determinanten belangrijker zijn dan andere determinanten waardoor een enkele determinant al doorslaggevend kan zijn voor een bepaald gedrag. Brug et al. (2007) stellen dat een positieve intentie niet altijd garandeert dat iemand het

gedrag daadwerkelijk zal gaan uitvoeren. Zo kunnen barrières volgens hen de uitvoering van een bepaald gedrag in de weg staan. Een persoon met een visuele beperking kan de intentie hebben om te gaan sporten. Het is mogelijk dat deze persoon toch niet gaat sporten omdat de accommodatie niet toegankelijk is of omdat er gebrek is aan begeleiding.

Attitude

Attitude omvat volgens de Vries (in Damoiseaux et al., 1998) de opvattingen van een persoon over de consequenties van het gedrag. Deze consequenties kunnen volgens hem zowel voordelen als nadelen zijn. De attitude omvat, volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998), drie componenten namelijk de cognitieve component, evaluatieve component en de conatieve component. De cognitieve component omvat volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) de kennis die een individu heeft over de consequenties van zijn gedrag. Bij de evaluatieve component gaat het om de affectieve evaluatie van een bepaald gedrag en om de consequenties die worden gekoppeld aan het gedrag. De conatieve component heeft betrekking op de intentie om een gedrag te vertonen. Brug et al. (2007) stellen dat attitudes over het algemeen stabiel zijn. Attitudes zijn volgens Brug et al. (2007) niet altijd gebaseerd op rationele overwegingen, maar kunnen ook gebaseerd zijn op gewoonten en irrationele overtuigingen.

De voordelen van sport, die de attitude ten aanzien van sportdeelname positief kunnen beïnvloeden, zijn verlaagde rusthartslag, verbetering van het uithoudingsvermogen, verbetering van de VO₂-max (de maximale zuurstofopname), de verhoging van de maximale ventilatie en een afname van de vetmassa (Baken, 1997). Stamford (in Van der Woude, 2001) stelt dat deze verbetering van de fysieke capaciteit een aanzet is tot een betere gezondheid, mobiliteit en sociale integratie. Naast deze algemene redenen, hebben mensen met een visuele beperking volgens Weitzman (in van der Woude, 2001) specifieke redenen om te sporten. Deze redenen zijn volgens hem persoonlijke trots, zelfrespect, het goede gevoel na de training, plezier, fysieke zelfstandigheid en de controle hebben over obstakels in de omgeving. Gleser stelt (in Baken, 1997) dat naast het fysiologisch functioneren ook het motorisch functioneren van mensen met een visuele beperking verbetert door sportdeelname. Volgens NebasNsg (2003) zijn ook psychosociale effecten zoals vermindering van angstgevoelens, vermindering van depressie, vermindering van spanningen en een toename in zelfwaardering waar te nemen als gevolg van sportdeelname. Echter, er zijn ook nadelen te melden als gevolg van sportdeelname. Mensen met een visuele beperking hebben relatief gezien een groter risico om bij sportdeelname blessures op te lopen dan ziende sporters (Van der Woude, 2001). Toch zijn volgens Veenhof (in Baken, 1997) de positieve effecten van sportdeelname dusdanig, dat ze de mogelijke risico's ervan overschaduwen.

Ervaren sociale invloed

Sociale invloed heeft betrekking op de sociale omgeving van een individu (De Vries in Damoiseaux et al., 1998). Ervaren sociale invloeden zijn invloeden die een persoon van anderen ervaart om zich op een bepaalde manier te gedragen (De Vries in Damoiseaux et al., 1998). Het gaat hierbij niet om de werkelijke sociale invloed maar om de invloed die een persoon ervaart (De Vries in Damoiseaux, 1998). De door een persoon ervaren sociale invloed kan worden onderverdeeld in de subjectieve norm, het waargenomen gedrag van anderen, de sociale druk en de sociale steun die iemand ervaart (Brug et al., 2007). Onder subjectieve norm wordt de gepercipieerde verwachtingen verstaan van personen die voor de actor belangrijk zijn (Brug et al., 2007). Het uitgangspunt hierbij is het feit dat indien de persoon geen gehoor geeft aan de verwachtingen van de sociale omgeving, de persoon sancties zou kunnen verwachten (Brug et al., 2007). Het gaat hierbij om de normatieve verwachtingen die de persoon denkt dat de sociale omgeving heeft en om de mate waarin de persoon van plan is hier rekening mee te houden (Brug et al., 2007). Subjectieve normen kunnen volgens De Vries (in Damoiseaux, 1998) ontstaan door het waarnemen van gedrag van anderen. Door gedrag waar te nemen, kunnen personen ervaren welk gedrag wanneer wenselijk is. Sociale druk is volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) het beïnvloeden van een individu om een gedrag te veranderen. Sociale steun omvat volgens hem handelingen van de sociale omgeving van een individu, die erop gericht zijn de persoon te helpen ten aanzien van het gedrag.

Crocker (in Baken, 1997) stelt dat positieve en affectieve gevoelens ten aanzien van sport onder andere tot stand komen door sociale bevestiging en door bewondering. Indien een persoon met een beperking het gevoel heeft dat hij meer sociale steun en een hoger welzijn verkrijgt door te sporten, worden affectieve gevoelens verhoogd waardoor deze persoon naar verwachting zal blijven sporten.

Eigen-effectiviteitsverwachting

Eigen-effectiviteit omvat volgens Bandura (in Brug et al., 2007) de verwachting die een persoon heeft over zijn eigen vermogen om een bepaald gedrag te kunnen vertonen. Eigen-effectiviteitsverwachtingen kunnen volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) op een aantal manieren tot stand komen namelijk door vroegere ervaringen, door observaties van anderen, door overtuiging door anderen en door fysiologische informatie. Volgens hem kan op basis van eerdere ervaringen een inschatting gemaakt worden van wat al dan niet mogelijk is. Ook kunnen volgens hem andere mensen een voorbeeld vormen voor een persoon over de moeilijkheid van een bepaald gedrag. Dit heeft volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) invloed op de eigen-effectiviteitsverwachting van deze persoon. Bovendien kan de sociale omgeving iemand overtuigen dat hij beschikt over de vaardigheden die noodzakelijk zijn om een bepaald gedrag

uit te voeren. Tenslotte is lichaamsinformatie van invloed op de inschatting van een persoon of hij in staat is zich op een bepaalde manier te gedragen (Damoiseaux et al., 1998).

Met betrekking tot de eigen-effectiviteitsverwachting wordt volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) onderscheid gemaakt tussen gedragseffectiviteitsverwachting, de sociale effectiviteitsverwachting en de spanningseffectiviteitsverwachting. De gedragseffectiviteitsverwachting omvat volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) de inschatting van een individu om een bepaald gedrag te kunnen realiseren. Hierbij gaat het dus om mogelijkheden en vaardigheden die een persoon bezit. De sociale gedragseffectiviteit is volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) de inschatting van een individu om al dan niet sociale druk te weerstaan. Onder spanningseffectiviteit wordt de inschatting verstaan om het gedrag te vertonen ook in spannende situaties.

De eigen-effectiviteitsverwachting varieert volgens Bandura (in Brug et al., 1997) op drie dimensies: moeilijkheid (magnitude), generaliseerbaarheid (generality) en zekerheid (strength). Moeilijkheid gaat volgens Bandura (in Brug et al., 2007) om de inschatting van de moeilijkheid van de benodigde vaardigheden voor een bepaald gedrag. Generaliseerbaarheid betreft volgens hem de inschatting van de problemen die hetzelfde gedrag in andere situaties met zich mee kan brengen. Zekerheid omvat de mate van vertrouwen die een persoon bezit het gedrag zelf uit te kunnen voeren. De eigen-effectiviteitsverwachting kan volgens hen gezien worden als de perceptie van een persoon over zijn mogelijkheden om een bepaald gedrag te vertonen, in verschillende situaties en gezien de moeilijkheid van het gedrag (Brug et al., 2007).

Baken (1997) stelt dat de (gepercipiëerde) ernst van de beperking en de daarmee samenhangende (gepercipiëerde) competentie, invloed heeft op de mate van sportbeoefening. Degenen die zich door hun beperking in meerdere mate belemmerd voelen, blijken minder aan sport te doen en te willen doen. Deze groep mensen kan door hun attitude moeilijker worden gemotiveerd deel te nemen aan sport. Volgens Baken (1997) is ook de beleving van het hebben van een beperking, van invloed op sportdeelname. Mensen met een beperking hebben volgens haar vaak te kampen met minderwaardigheid en schaamte die vaak wordt ingegeven door hun beperking en door een geringschattende houding van de maatschappij. Hierdoor kan zich volgens Formica (in Baken, 1997) naast een lichamelijke beperking ook een sociale beperking ontwikkelen.

Ook blijkt drempelvrees een belemmerende factor te zijn voor mensen met een beperking om fysieke activiteiten te ondernemen (Baken, 1997). Meer intensieve begeleiding en stimulering zouden volgens haar drempelvrees mogelijk kunnen verhelpen. Baken (1997) stelt bovendien dat eigen-effectiviteit de grootste feitelijke belemmering blijkt te zijn voor mensen met een beperking om te gaan sporten en bewegen.

Kennis

Informatie over consequenties van gedrag is nodig om gedrag te willen veranderen (Brug et al., 2007). Veel gezondheidsgedrag is complex (Brug et al., 2007). Hierdoor zijn mensen volgens hen zich niet altijd bewust van het risicogedrag. Zij stellen dat mensen vaak een te positief beeld hebben van zichzelf als het gaat om gedragingen zoals voldoende bewegen. Volgens Brug et al. (2007) is bewustzijn van het risicogedrag een eerste stap voor gedragsverandering. Kennis wordt in sommige gedragsverklaringstheorieën opgevat als onderdeel van attitude (Brug et al., 2007).

Volgens Baken (1997) verkeren veel mensen met een beperking in een situatie met informatieachterstand. De voorlichtingskanalen blijken niet toereikend te zijn bij het bereiken van mensen met een beperking. Mensen met een beperking zijn hierdoor volgens Baken (1997) niet altijd voldoende geïnformeerd over de mogelijkheden die zij hebben op het gebied van sport en bewegen. Ook hebben zij over het algemeen onvoldoende kennis over hun eigen sportmogelijkheden (Baken, 1997).

2.3.2 Omgevingsdeterminanten

Naast bovengenoemde persoonlijke factoren, bestaan er ook determinanten buiten de persoon die van invloed zijn op het gedrag van een persoon (Brug et al., 2007). Deze omgevingsdeterminanten kunnen onderverdeeld worden in vier typen determinanten namelijk fysieke omgeving, sociaal-culturele omgeving, economische omgeving en politieke omgeving. Deze omgevingsdeterminanten kunnen stimulansen of barrières vormen ten aanzien van een bepaald gedrag.

Fysieke omgeving

De fysieke omgeving betreft volgens Brug et al. (2007) de beschikbaarheid van middelen of mogelijkheden om een bepaald gedrag te vertonen. Volgens Baken (1997) zijn de beschikbaarheid en toegankelijkheid van sportvoorzieningen en de begeleiding van sport- en bewegingsactiviteiten van invloed op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. Indien in de directe omgeving van een persoon met een beperking geen toegankelijke sportaccommodatie is, wordt deze persoon belemmerd in zijn sportdeelname. Vervoer vormt volgens Sijtsema (in Baken, 1997) voor mensen met een visuele beperking vaak een obstakel omdat bijvoorbeeld het openbaar vervoer voor hen niet altijd toegankelijk is.

Sociaal-culturele omgeving

De sociaal-culturele omgeving betreft de sociale context en culturele context waarin het gedrag wordt uitgevoerd (Brug et al., 2007). De sociaal-culturele omgeving omvat zowel de factoren sociale druk en sociale steun, die zijn beschreven bij de ervaren sociale invloed onder de

persoonlijke determinanten, als andere factoren zoals de hechtheid van een netwerk binnen een vriendengroep, de opvoedkundige stijl van ouders en de religieuze normen (Brug et al., 2007). Het gaat bij deze omgevingsdeterminant om de werkelijke sociale invloed.

Baken (1997) stelt dat familie en vrienden een grote rol kunnen spelen in het motiveren van mensen met een beperking om te gaan sporten en bewegen. Mensen met een visuele beperking worden vaak niet optimaal gestimuleerd, omdat de omgeving geneigd is personen met een visuele beperking te beschermen (Baken, 1997; NebasNsg, 2003). Ook is de aanwezigheid van sociale contacten om mee te sporten en te bewegen van invloed op de sportdeelname (Baken, 1997). Hiermee wordt bedoeld dat mensen met een beperking eerder geneigd zijn te gaan sporten indien iemand uit de sociale omgeving bereid is mee te gaan sporten. Bovendien stellen De Knop en Elling (2000) dat sportbeoefening door mensen met een beperking nog niet als vanzelfsprekend wordt gezien door de maatschappij. Deze beeldvorming kan belemmerend werken voor deze mensen met een beperking.

Economische omgeving

De economische omgeving verwijst naar de kosten die gerelateerd zijn aan een bepaald gedrag (Brug et al., 2007). De economische omgeving heeft volgens Brug et al. (2007) ook betrekking op het inkomen en de economische situatie in een land.

Sportdeelname van mensen met een beperking brengt extra kosten met zich mee. Deze extra kosten hangen samen met de langere reistijden als gevolg van de provinciale functies van sportverenigingen voor mensen met een beperking, met het feit dat er meer kader nodig is in verhouding tot reguliere sport en met het feit dat sportverenigingen voor mensen met een beperking hogere verbruikerstarieven hebben (Baken, 1997).

Politieke omgeving

De politieke omgeving omvat de regels en wetgeving die het gedrag kunnen beïnvloeden (Brug et al., 2007). Gehandicaptensport Nederland houdt zich bezig met het creëren van mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor onder andere mensen met een visuele beperking (www.gehandicaptensportnederland.nl). Naast Gehandicaptensport Nederland levert NOC*NSF een bijdrage aan het vergroten van de mogelijkheden wat betreft sport en bewegen voor mensen met een beperking. Naast deze organisaties voert ook de overheid in toenemende mate een stimulerend beleid ten aanzien van sport voor mensen met een beperking. Dit blijkt uit het feit dat de regering vanaf 2008 elk jaar 10 miljoen euro beschikbaar stelt voor het versterken van sportverenigingen (Staatssecretaris Bussemaker in: Stadsnieuws Tilburg, november 2007). Hierdoor zullen deze sportverenigingen zich ook gaan richten op kwetsbare groepen in de samenleving zoals mensen met een beperking (Staatssecretaris Bussemaker in: Stadsnieuws Tilburg, november 2007).

2.4 Conceptueel model

In deze paragraaf wordt het conceptueel model met de bijbehorende onderzoeksvragen gepresenteerd. De determinanten van gedrag, die in paragraaf 2.3 beschreven zijn, vormen onderdelen van verschillende bestaande gedragsverklaringsmodellen. Voor het onderzoek is een aantal gedragsverklaringsmodellen geëvalueerd op hun bruikbaarheid. Er is bekeken welk model het meest geschikt is als leidraad voor het conceptueel model van dit onderzoek. De evaluatie van de verschillende gedragsverklaringsmodellen is te uitgebreid om volledig op te nemen in deze paragraaf. Hierdoor is de evaluatie van de modellen in bijlage 2 opgenomen. Het ASE-model is het meest geschikt gebleken als basis voor het conceptueel model. In deze paragraaf wordt het ASE-model behandeld en wordt uiteengezet waarom het ASE-model als leidraad is gebruikt bij het opstellen van het conceptueel model. Vervolgens wordt het conceptueel model met de bijbehorende onderzoeksvragen gepresenteerd.

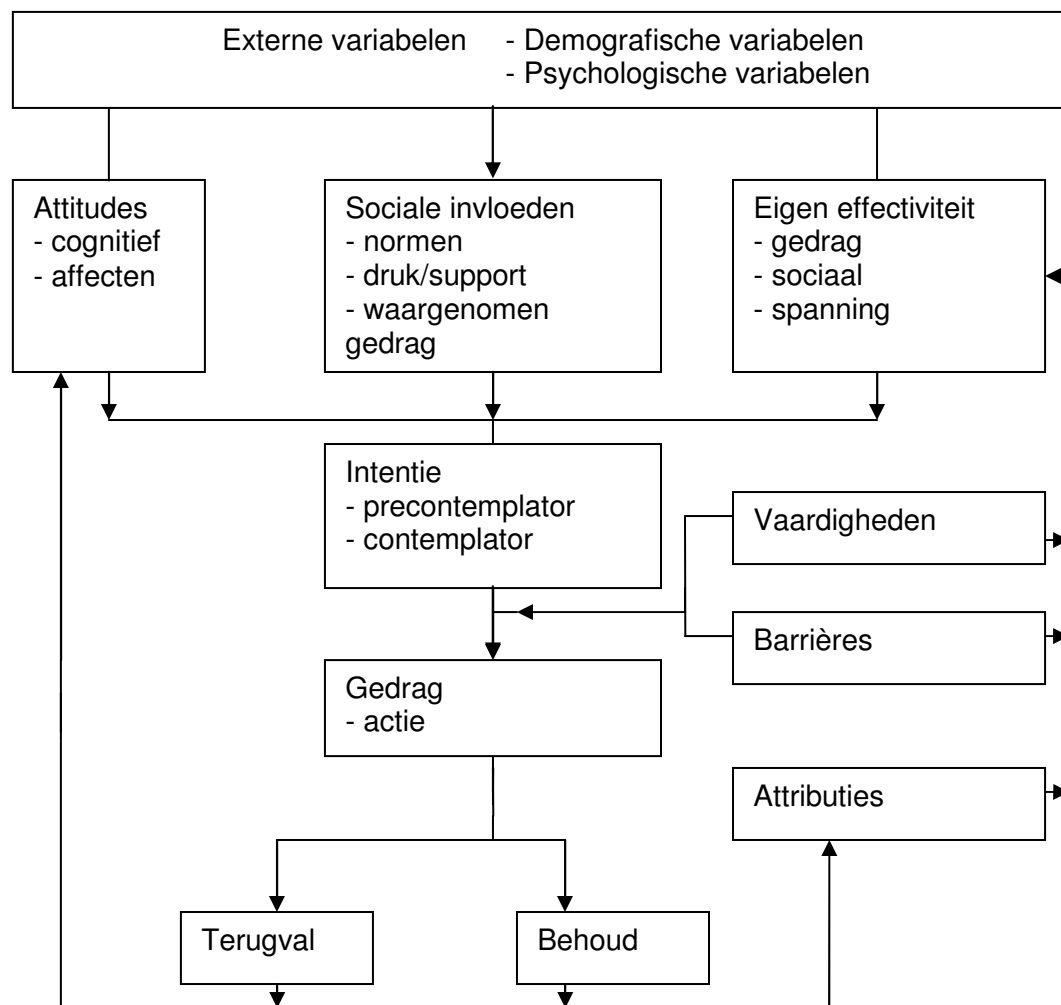
2.4.1 ASE-model en verantwoording keuze model

Het ASE-model is een cognitief model. De Vries (in Damoiseaux et al.,1998) stelt dat cognitieve modellen proberen te verklaren waarom personen zich op een bepaalde manier gedragen. Een basisassumptie van cognitieve theorieën is dat mensen verwachtingen vormen over een bepaald gedrag (De Vries in Damoiseaux et al., 1998). De Vries (in Damoiseaux et al.,1998) stelt dat verwachtingen van een persoon een samenspel zijn tussen ideeën die de persoon heeft en de nieuwe ervaringen die hij opdoet.

Gedrag wordt volgens dit model bepaald door intentie (Damoiseaux et al.,1998). Onder intentie wordt de neiging die mensen hebben om een bepaald gedrag te vertonen, verstaan. Deze intentie wordt volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) verklaard door attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit.

Attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit zijn volgens De Vries (in Damoiseaux et al.,1998) niet volledig onafhankelijk van elkaar. Hij stelt dat in de praktijk vaak verbanden worden gezien tussen deze drie determinanten. Er is dus sprake van een wederkerig verband tussen de verschillende determinanten van gedrag. Ook wordt door De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) opgemerkt dat er tussen de determinanten van gedrag en het gedrag sprake is van een wederkerig verband. Bij het ASE-model wordt verondersteld dat externe variabelen, zoals leeftijd, karakter, sekse en opleidingsniveau, geen directe invloed hebben op het gedrag (De Vries in Damoiseaux et al., 1998). Externe variabelen hebben indirect, via de gedragsdeterminanten attitudes, sociale invloeden en eigen-effectiviteit, invloed op het uiteindelijke gedrag van een persoon.

Figuur 2 ASE-determinantenmodel



Bron: De Vries (in Damoiseaux et al., 1998 p.128).

Het ASE-model van De Vries (in Damoiseaux, 1998) is een zeer volledig gedragsverklaringsmodel omdat dit model verschillende gedragsverklaringsmodellen integreert. Hierdoor is dit model vollediger dan elk van de afzonderlijke gedragsverklaringsmodellen. Het is hierdoor een logische keuze dat het ASE-model als leidraad dient voor het conceptueel model van dit onderzoek.

2.4.2 Conceptueel model en onderzoeksvragen

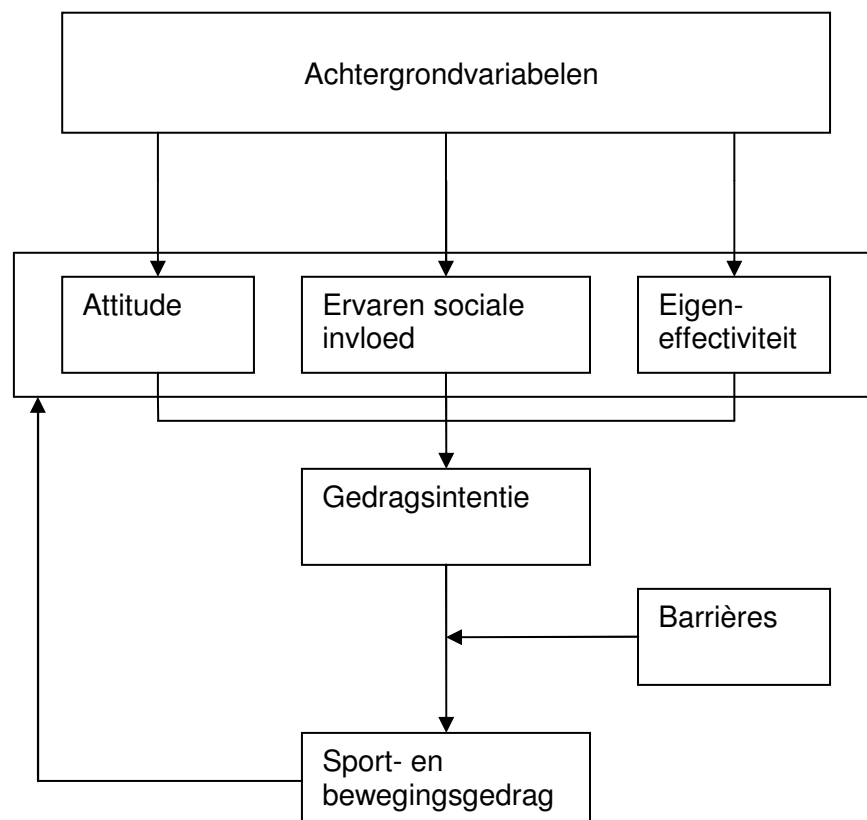
Het sport- en bewegingsgedrag wordt in het conceptueel model gezien als afhankelijke variabele, ondanks het feit dat dit gedrag ook invloed heeft op de determinanten van gedrag. Intentie fungeert in dit model als voorspeller van het sport- en bewegingsgedrag. Indien iemand met een visuele beperking de intentie heeft om te gaan sporten en/of te gaan bewegen hoeft dit niet daadwerkelijk tot dit gedrag te leiden. Barrières zijn namelijk ook van invloed op het sport- en bewegingsgedrag van een persoon. Belemmeringen om te gaan sporten en/of te gaan bewegen kunnen voortkomen vanuit verschillende determinanten. Belemmeringen kunnen te maken hebben met de persoonlijke factoren of met de omgevingsfactoren. In dit laatste geval hebben de barrières betrekking op de fysieke omgeving, de sociaal-culturele omgeving, de economische omgeving en de politieke omgeving. De intentie om te gaan sporten en/of te gaan bewegen wordt verklaard door attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit. De houding die iemand heeft ten aanzien van de consequenties van sporten en bewegen, bepaalt gedeeltelijk de intentie van deze persoon om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. De determinant kennis is in het conceptueel model onder attitude geschaard. De intentie is ook afhankelijk van hoe positief iemand met een visuele beperking denkt dat de omgeving staat ten opzichte van zijn sport- en/of bewegingsactiviteiten. Tenslotte hebben de verwachtingen van iemand met een visuele beperking over zijn eigen vermogen en vaardigheden, invloed op zijn intentie om te gaan sporten en/of te gaan bewegen.

Het sport- en bewegingsgedrag heeft via de evaluatie van het gedrag door de persoon invloed op de attitude, de ervaren sociale invloed en de eigen-effectiviteit van deze persoon. De positieve of negatieve ervaringen die iemand opdoet door middel van sport en bewegen, kunnen invloed hebben op de attitude van iemand ten aanzien van sporten en bewegen. Zo kan iemand die gaat sporten ervaren dat er tijdens het sporten sociale contacten worden opgedaan. Indien deze persoon zich hiervan niet bewust was voor hij ging sporten, zal dit een positief effect hebben op de attitude ten aanzien van sport. De eigen-effectiviteit van iemand ten aanzien van sporten kan ook veranderen door ervaringen met sporten en bewegen. Iemand kan van mening zijn niet te kunnen sporten en/of bewegen. Indien deze persoon ondervindt dat het wel kan, zal de eigen-effectiviteit van deze persoon met betrekking tot sport en bewegen verbeteren. Andersom geldt dit natuurlijk ook. Indien iemand gaat sporten maar het blijkt niet te lukken, kan dit een negatieve invloed hebben op de eigen-effectiviteit. Vaak ligt het eraan aan welke oorzaken (stabiel of instabiel) een persoon de positieve of negatieve ervaringen toeschrijft. Stabiele oorzaken zijn factoren die door de persoon niet snel veranderd kunnen worden (Damoiseaux et al., 1998). Een voorbeeld hiervan is een persoon met een visuele beperking die zijn inactieve levensstijl toeschrijft aan gemakzucht. Instabiele oorzaken zijn factoren die volgens Damoiseaux et al. (1998) makkelijker te veranderen zijn. Iemand die succes toeschrijft aan stabiele oorzaken, zal een hogere succesverwachting hebben dan iemand die succes

toeschrijft aan instabiele oorzaken (Damoiseaux et al., 1998). Immers indien succes wordt toegeschreven aan stabiele oorzaken is succes geen toeval en zal de persoon verwachten dat hij ook in de toekomst succesvol zal zijn door hetzelfde gedrag te vertonen bij een soortgelijk probleem. Iemand die falen toeschrijft aan een stabiele oorzaak zal een lagere succesverwachting hebben, dan iemand die falen toeschrijft aan een instabiele oorzaak (Damoiseaux et al., 1998). Volgens Damoiseaux et al.(1998) is het begrip succesverwachting vergelijkbaar met eigen-effectiviteitsverwachting. Hiermee bedoelen zij dat indien falen van een poging wordt toegeschreven aan stabiele factoren, dit de eigen-effectiviteitsverwachting zal verlagen.

Er wordt verondersteld dat de achtergrondvariabelen het sport- en bewegingsgedrag alleen beïnvloeden via de attitude, de ervaren sociale invloed en de eigen-effectiviteit. De achtergrondvariabelen omvatten persoonlijke kenmerken zoals geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en aard van de beperking.

Figuur 3 Conceptueel model



Onderzoeksvragen

Hieronder worden de onderzoeksvragen opgesteld. Deze onderzoeksvragen dienen ter beantwoording van de volgende probleemstelling:

‘Hoe beleven mensen met een visuele beperking sport en bewegen en welke factoren zijn van invloed op hun sport- en bewegingsgedrag?’

1. Hoe ervaren mensen met een visuele beperking hun beperking?
2. Hoe ervaren mensen met een visuele beperking sport en bewegen?
3. Welke attitude hebben mensen met een visuele beperking ten aanzien van sport en bewegen?
4. Wat is de houding van de sociale omgeving, volgens mensen met een visuele beperking, ten aanzien van het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking?
5. Wat zijn de verwachtingen van mensen met een visuele beperking over het eigen vermogen om te sporten en te bewegen?
6. Welke stimulansen ervaren mensen met een visuele beperking om te gaan sporten en/of bewegen?
7. Welke belemmeringen ervaren mensen met een visuele beperking bij sport- en bewegingsactiviteiten?
8. Welke wensen hebben mensen met een visuele beperking ten aanzien van sport en bewegen?

3 Methoden van onderzoek

In dit hoofdstuk worden de methoden van onderzoek uiteengezet welke worden gehanteerd in dit onderzoek teneinde de onderzoeksvragen en uiteindelijk de probleemstelling van het onderzoek te beantwoorden. Achtereenvolgens wordt in dit hoofdstuk uitleg gegeven aan de onderzoeksstrategie, onderzoeksgroep, validiteit en betrouwbaarheid, dataverzameling en data-analyse.

3.1 Onderzoeksstrategie

Baker (1999) stelt dat sociaal onderzoek beschrijvend, verklarend en verkennend van aard kan zijn. Dit onderzoek heeft als doel het verkennen en beschrijven van het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking.

Sociaal onderzoek kan volgens Baker (1999) onderverdeeld worden in kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Kwantitatief onderzoek is gericht op het verzamelen van gegevens die gereduceerd kunnen worden tot numerieke samenvattingen en waarbij generaliseerbare uitspraken gedaan kunnen worden. Kwalitatief onderzoek richt zich op het verkennen en beschrijven van sociale situaties (Baker, 1999; Baarda, De Goede & Kalmijn, 2000).

De specifieke leefwereld van mensen met een visuele beperking kan bepalend zijn voor hun manier van sportdeelname. Hierdoor is het van belang hun leefwereld te verkennen door middel van kwalitatief onderzoek. Door middel van kwalitatief onderzoek kan worden achterhaald waarom mensen met een visuele beperking al dan niet sporten en/of bewegen en hoe zij sport en bewegen ervaren. Kwantitatief onderzoek is in dit geval niet toereikend. De uitkomsten van dit onderzoek kunnen niet gegeneraliseerd worden naar de gehele populatie mensen met een visuele beperking omdat het aantal respondenten hiervoor te klein is. Het doen van generaliseerbare uitspraken is niet het doel van dit onderzoek. Wel kunnen er door middel van dit onderzoek uitspraken gedaan worden over de groep respondenten.

De onderzoeksstrategie die in dit onderzoek wordt gebruikt, is het cross-sectioneel veldonderzoek. Bij cross-sectioneel onderzoek worden de data voor het onderzoek op één moment verzameld (Baker, 1999). Veldonderzoek betreft een vorm van onderzoek waarbij de onderzoeker data verzameld in de natuurlijke sociale omgeving door middel van bijvoorbeeld observaties en interviews (Baker, 1999).

3.2 Onderzoeksgroep

In dit onderzoek is gekeken naar mensen van 25 jaar en ouder met enkel een visuele beperking teneinde verdieping in het sport- en bewegingsgedrag van deze doelgroep te kunnen realiseren. Er is gekozen voor deze leeftijdscategorie omdat personen van 25 jaar en ouder meestal niet

meer naar school gaan of studeren en in meerdere mate een eigen invulling geven aan hun leven. Bovendien heeft het Mulier Instituut in een ander gedeelte van het onderzoek het sport- en bewegingsgedrag van jongeren onderzocht. Door personen van 25 jaar en ouder te ondervragen, zijn alle leeftijdscategorieën in het overkoepelende onderzoek van het Mulier Instituut vertegenwoordigd. Doordat mensen met enkel een visuele beperking zijn onderzocht, zijn betere resultaten verworven omdat met grote zekerheid vastgesteld kan worden dat er geen interactie-effect is opgetreden door gecombineerde beperkingen. Bovendien kunnen de resultaten van dit onderzoek beter vergeleken worden met onderzoeken naar mensen met auditieve en lichamelijke beperkingen, die ook behoren tot het 'Onderzoek naar sportdeelname door mensen met een beperking' in opdracht van Gehandicaptensport Nederland.

De respondenten zijn door middel van purposive sampling geselecteerd. Purposive sampling is een vorm van non-probability sampling waarbij de geselecteerde respondenten de behoeften van de studie vervullen (Baker, 1999).

In dit onderzoek zijn acht sporters en acht niet-sporters geïnterviewd. Hierdoor kunnen naast verdieping in de drempels en stimulansen van de respondenten, ook de overeenkomsten en de verschillen tussen de sporters en de niet-sporters in beeld worden gebracht. De twee groepen zijn qua achtergrondvariabelen kenmerken redelijk homogeen. De resultaten van de twee groepen kunnen hierdoor beter met elkaar vergeleken worden. In de onderstaande tabel zijn de kenmerken van de respondenten aangegeven.

Tabel 4 Indeling respondenten naar achtergrondvariabelen

	Geslacht		Leeftijd			Partner		Visuele beperking		Wanneer	
			25-35 jr	36-45 jr	45-	wel	niet	blind	slechtziend	Geboorte	later
Sporters	4	4	1	0	7	4	4	4	4	6	2
Niet sporters	4	4	2	1	5	7	1	6	2	5	3
Totaal	8	8	3	1	12	11	5	10	6	11	5

Zoals uit tabel 4 blijkt, zijn in beide groepen evenveel mannen als vrouwen opgenomen. Over het algemeen kan worden gezegd dat de leeftijdsverdeling redelijk overeenkomt. Onder de niet-sporters bevinden zich iets meer jongere respondenten. Van de niet-sporters hebben meer mensen een partner dan van de sporters. Het merendeel van de respondenten die actief aan sport doet, heeft een opleiding genoten op het niveau van middelbaar beroepsonderwijs. Het merendeel van de respondenten die niet aan sport doen, heeft een hogere opleiding genoten. Het feit dat in dit onderzoek mensen met een hogere opleiding minder actief deelnemen aan

sport, kan op toeval berusten. De meeste respondenten die niet sporten, ondernemen bewegingsactiviteiten. Twee van de blinde sporters hebben vanaf hun geboorte te maken met hun beperking. De andere twee blinde sporters kregen op latere leeftijd te maken met hun visuele beperking. Van de vier slechtzienenden die aan sport doen, zijn drie respondenten met een visuele beperking geboren. Hun visus is in de loop der jaren verslechterd. Eén respondent is op latere leeftijd slechtzienend geworden. De twee slechtzienende respondenten die niet sporten, hebben vanaf hun geboorte een visuele beperking. Hun gezichtsvermogen is echter in de loop der jaren achteruit gegaan. Twee niet-sporters gaven aan blind te zijn geboren. De vier andere respondenten zijn op latere leeftijd blind geworden.

3.3 Validiteit en betrouwbaarheid

Het is belangrijk dat de validiteit en betrouwbaarheid van een wetenschappelijk onderzoek zijn gewaarborgd. Een valide onderzoek betekent dat de onderzoeker meet wat hij wil meten (Baker, 1999). De betrouwbaarheid van een onderzoek betreft de mate waarin een onderzoek bij herhaling dezelfde resultaten oplevert (Baker, 1999).

De betrouwbaarheid van kwalitatief onderzoek is in het geding indien de onderzoeker niet nauwkeurig te werk gaat met de dataverzameling en data-analyse. In dit onderzoek worden de interviews opgenomen waarna ze letterlijk worden uitgewerkt. De verschillende stappen van data-analyse worden in dit onderzoek nauwkeurig weergegeven. Hierdoor wordt getracht de kans op misinterpretaties tot een minimum te beperken. Deze procedure maakt het onderzoek meer betrouwbaar.

Suchman en Jordan (in Baker, 1999) stellen dat bij het afnemen van een interview, er sprake moet zijn van neutraliteit teneinde de betrouwbaarheid van het interview te waarborgen. Bovendien stellen zij dat er bij een interview voldoende ruimte dient te zijn om onderwerpen die zich aandienen, verder uit te diepen. Zij stellen echter dat door neutraliteit en herhaalbaarheid te vergroten, de validiteit in het geding kan komen. Volgens Suchman en Jordan (in Baker, 1999) is het raadzaam de structuur van het interview samen met de respondent te bepalen om zowel de validiteit en betrouwbaarheid te kunnen waarborgen. Mede hierom is in dit onderzoek gebruik gemaakt van oriënterende gesprekken om advies in te winnen met betrekking tot het opstellen van de vragen en de structuur van het interview voor de betreffende doelgroep. Vervolgens is de vragenlijst opgesteld waarna een proefinterview is gehouden. Het proefinterview is samen met de respondent geëvalueerd waarna de vragenlijst is bijgesteld.

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van methodetriangulatie. Hierdoor is de validiteit en betrouwbaarheid van dit onderzoek groter dan wanneer slechts één methode van dataverzameling wordt gebruikt (Arksey & Knight, 1999). Het onderzoek bestaat uit drie methoden van dataverzameling namelijk oriënterende gesprekken, observaties en interviews

teneinde een vollediger inzicht te krijgen in het onderwerp van dit onderzoek en de validiteit van het onderzoek te vergroten.

3.4 Dataverzameling

In deze paragraaf worden de methoden van dataverzameling behandeld. Achtereenvolgens wordt bekeken op welke wijze de oriënterende gesprekken, interviews en observaties hebben plaatsgevonden.

3.4.1 Oriënterende gesprekken

De oriënterende gesprekken hebben ertoe bijgedragen dat er meer inzicht in de doelgroep is verkregen. Bovendien is de informatie uit de gesprekken meegenomen in de voorbereiding van de vragenlijst voor het onderzoek. Er is één oriënterend gesprek gevoerd met een bestuurslid van een showdownvereniging. Een andere oriënterende gesprek is gevoerd met een docent Lichamelijke Opvoeding van een school voor blinden en slechtzienden.

3.4.2 Observaties

Observaties zijn volgens Swandt (in Baker, 1999) directe ooggetuigenverslagen van sociale acties. In dit onderzoek is gebruikt gemaakt van observaties om sport- en bewegingsactiviteiten te beschrijven. Baker (1999) stelt dat er een keuze gemaakt moet worden over wat er precies dient te worden geobserveerd. Zij stelt dat er een aantal mogelijkheden zijn:

- De omgeving
- Mensen en hun relaties
- Gedrag, acties en activiteiten
- Verbaal gedrag
- Psychologische standpunten
- Geschiedenis
- Fysieke objecten

Voor dit onderzoek is het voornamelijk interessant om de mensen en hun relaties en hun gedrag, acties en activiteiten te observeren evenals de daarmee samenhangende psychologische standpunten. De observaties zijn uitgevoerd tijdens trainingsavonden en op de landelijke Ziezo-beurs voor mensen met een visuele beperking.

Bij observaties kan de onderzoeker de rol vervullen van 'observer-as-participant' of van 'participant-as-observer'. De 'observer-as-participant' observeert en mengt zich niet in de situatie (Baker, 1999). De 'participant-as-observer' is volgens Baker (1999) het meest gangbaar

in veldonderzoek. Bij deze vorm van observeren is de onderzoeker enigszins gesocialiseerd in de sociale setting die hij gaat onderzoeken (Baker, 1999).

Tijdens de observaties van dit onderzoek is zowel gebruik gemaakt van de rol 'observer-as-participant' als van de rol 'participant-as-observer'. Tijdens de trainingen is door de onderzoeker gebruik gemaakt van de rol 'observer-as-participant' omdat de onderzoeker zich niet heeft bemoeid met de gang van zaken teneinde een meer objectief beeld te krijgen van de trainingen. De onderzoeker heeft ook gebruik gemaakt van de rol 'participant-as-observer'. De onderzoeker heeft namelijk persoonlijk contact gezocht met de sporters op de trainingsavond, met de mensen op de Ziezo-beurs en heeft zelf deelgenomen aan een aantal sporten voor mensen met een visuele beperking. Tijdens deze observaties zijn korte aantekeningen gemaakt die vervolgens zijn uitgewerkt.

3.4.3 Interviews

In het onderzoek is gebruik gemaakt van 'face-to-face interviews' om meer inzicht te krijgen in de belevingswereld van mensen met een visuele beperking. Tijdens 'face-to-face interviews' stelt de interviewer direct vragen aan de respondent met behulp van een interviewschema (Baker, 1999). Er zijn totaal zestien interviews afgenomen. Er is gekozen voor zestien interviews omdat met dit aantal interviews een goed beeld geschetst kan worden over de belevingswereld van mensen met een visuele beperking met betrekking tot sport en bewegen. Bovendien is gekozen om interviews af te nemen onder sporters en onder niet-sporters om op deze manier de factoren die van invloed zijn op het sport- en bewegingsgedrag te kunnen vergelijken tussen sporters en niet-sporters.

Er kan, wat de structuur van een interview betreft, gekozen worden voor een gestructureerd interview, een semi-gestructureerd interview en een ongestructureerd interview (Arksey & Knight, 1999). Het interview dat in dit onderzoek is gebruikt, betreft het semi-gestructureerde interview. Deze structuur is gekozen omdat het onderzoek gericht is op verdieping in de belevingswereld van mensen met een visuele beperking. Bij deze manier van interviewen is een structuur aanwezig in de vorm van een itemlijst. Deze items betreffen onderwerpen die tijdens het interview aan bod dienen te komen (Baarda, De Goede & Kalmijn, 2000). Na het opstellen van de itemlijst is de vragenlijst vervaardigd. Arksey en Knight (1999) stellen dat er door middel van een semi-gestructureerd interview flexibel kan worden ingespeeld op de onderzoekssituatie en op de antwoorden die de respondenten geven. Kortom, de interviewer heeft bij een semi-gestructureerd interview de mogelijkheid om door te vragen waardoor hij kan inhaken op informatie die interessant is voor het onderzoek.

Itemlijst

- *Ervaring beperking*
Dit betreft de manier waarop de respondent zijn/haar beperking ervaart en accepteert.
- *Sport- en bewegingsgedrag*
Hier wordt bekeken in hoeverre men deelneemt aan sport- en bewegingsactiviteiten, aan welke activiteiten men deelneemt en in welk verband.
- *Beleving sport en bewegen*
Hier wordt bekeken hoe de respondent sport en bewegen ervaart.
- *Attitude*
Dit betreft de houding van de respondent ten aanzien van sporten en bewegen en de opvattingen van een persoon over de consequenties (voor- en nadelen) van sporten en bewegen. Ook wordt bekeken in hoeverre de respondent kennis heeft van de mogelijkheden ten aanzien van sport en bewegen.
- *Sociale invloed*
Dit betreft de perceptie van de respondent over de houding van de sociale omgeving ten aanzien van sport en bewegen door de respondent (sociale steun/druk).
- *Eigen-effectiviteit*
Dit betreft de gepercipieerde competentie van de respondent om deel te nemen aan sport en bewegen en in hoeverre de respondent drempelvrees ervaart.
- *Stimulansen*
Dit betreft de door de respondent ervaren stimulansen om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten (bijvoorbeeld het gevoel na het sporten, sociale contacten en plezier).
- *Belemmeringen*
Dit betreft de door de respondent ervaren belemmeringen om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten (bijvoorbeeld toegankelijkheid, tekort aan begeleiding).

- *Wensen*

Hier wordt bekeken welke behoeften de respondent heeft ten aanzien van sporten en bewegen. Dit betreft de ideale manier van sporten en bewegen volgens de respondent.

3.5 Data-analyse

De interviews zijn opgenomen met behulp van opnameapparatuur waarna ze zijn uitgewerkt tot interviewprotocollen. Vervolgens zijn de verzamelde gegevens gecodeerd en verwerkt in het programma ATLAS-ti. Ook is een datamatrix opgesteld waardoor een overzichtelijk geheel is ontstaan. De codering is echter afhankelijk van de interpretatie van de onderzoeker. Door middel van het weergeven van de verschillende stappen, is getracht misinterpretaties tot een minimum te beperken. Vervolgens zijn de data bekeken op overeenkomsten en verschillen tussen de respondenten. Tenslotte zijn door middel van de analyse, antwoorden geformuleerd op de onderzoeksvragen en op de probleemstelling die in dit onderzoek centraal staat. De observaties dienen hierbij als achtergrondinformatie. Tijdens de observaties zijn korte aantekeningen gemaakt die vervolgens zijn uitgewerkt. De observaties dienen als ondersteuning van de resultaten uit de interviews.

4 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit de interviews besproken. Tijdens de interviews werden eerst vragen gesteld over de sociaaldemografische kenmerken van de respondenten. Vervolgens werden vragen gesteld over de ernst van de beperking. Daarop volgden enkele vragen met betrekking tot de ervaring van de beperking. Daarna werd ingegaan op het sport- en bewegingsgedrag. Ook kwamen de onderwerpen attitude, sociale invloed, eigen-effectiviteit, intentie, barrières en wensen aan bod. De resultaten die uit de interviews naar voren zijn gekomen, worden per onderwerp gepresenteerd. Als eerste wordt bekeken hoe de respondenten hun beperking ervaren. Hierna worden achtereenvolgens de resultaten uiteengezet van de onderwerpen; ervaring van de beperking, sport- en bewegingsgedrag, ervaring met sport en bewegen, attitude, sociale invloed, eigen-effectiviteit, intentie, barrières en wensen.

4.1 Ervaring beperking

De meerderheid van de mensen die op latere leeftijd te maken kregen met hun beperking, gaf aan moeite te hebben (gehad) met het accepteren van hun beperking.

'Het is in het begin erg vervelend, dan weet je er niet mee om te gaan. Dan ben je moeilijk voor jezelf en voor je omgeving. En dan heb je nog twijfel; heeft het leven nog zin? Zou ik niet iets vreemds moeten gaan doen? Dan denk je: 'het hoeft voor mij niet meer'. Uiteindelijk is er een hele goede organisatie in Nederland om je erbij te helpen, maar je moet zelf het acceptatieproces aankunnen en dat kan als je een goede ondersteuning hebt, een goede omgeving, dan is het goed om te doen.' (niet-sporter, 66)

'Er zijn dingen die ik erg vind. Toen mijn kleindochter nog klein was, had ik een nichtje en die had ook een kleindochter. Ze zei toen eens: 'ik heb ze op de fiets gezet en we zijn lekker naar het Wandelbos gefietst'. En kijk, dan heb ik een rottag. Als iemand zoiets vertelt, dan heb ik zoiets van waarom ik? Want dat had ik ook gewild. (...) Dan heb ik een slechte dag. Geestelijk ben ik dan echt boos.' (niet-sporter, 55)

De respondenten geven aan dat alles wat voorheen vanzelfsprekend was, nu op een andere manier dient te gebeuren. In het begin voelden de respondenten zich in grote mate afhankelijk van hun omgeving omdat ze in het begin nog niet wisten wat mogelijk was met hun beperking en omdat ze veel dingen op een andere manier moesten gaan doen.

'Het is gewoon een klote handicap. In het begin lig je daar zo mee overhoop. (...) Je weet niet wat je ermee moet en wat je ermee kunt. (...) Je bent totaal afhankelijk in het begin totdat je weer wat vrijer wordt.' (sporter, 50)

Mensen die op latere leeftijd blind of slechtziend zijn geworden, missen in het bijzonder het auto rijden en vanzelfsprekend de mogelijkheid om zaken te kunnen waarnemen. Een aantal respondenten kan het werk dat ze hadden voordat ze te maken kregen met hun beperking, niet meer uitvoeren. Het verliezen van een baan blijkt, naast de beperking, een grote impact te hebben op de respondenten die op latere leeftijd blind of slechtziend zijn geworden. Een aantal respondenten heeft aangegeven moeilijk aan een geschikte baan te kunnen komen. Deze personen hebben het gevoel dat zienden met dezelfde capaciteiten eerder worden aangesteld. Dit wordt zowel door respondenten aangehaald die blind zijn geboren als door respondenten die pas op latere leeftijd te maken kregen met hun visuele beperking. Een enkeling kreeg hierdoor het gevoel dat de maatschappij haar niet nodig heeft. Een aantal respondenten heeft het gevoel vooroordelen van zienden ten aanzien van blinden en slechtzienden tegen te moeten gaan. Ook hebben zij het gevoel zich te moeten bewijzen ten opzichte van zienden. Een respondent zei dat hij vaak moeite moet doen om mensen ervan te overtuigen dat hij meer is dan alleen die blinde. Meerdere respondenten hebben aangegeven vaak zaken te moeten uitleggen aan mensen ten aanzien van hun beperking. Dit wordt soms als vervelend en vermoeiend bestempeld maar het is volgens de respondenten noodzakelijk om misverstanden te voorkomen. Ook heeft een aantal respondenten moeite met de communicatie omdat non-verbale communicatie door hen niet kan worden geïnterpreteerd.

De respondenten die blind of slechtziend zijn geboren, geven te kennen het gewend te zijn om alles op een andere manier te doen dan ziende mensen. Ze hebben vanaf hun geboorte te maken met hun beperking waardoor in hun manier van leven niets is veranderd.

Vrijwel alle respondenten moeten veel regelen en plannen als ze ergens naar toe gaan. Het gaat hierbij om bijvoorbeeld het regelen van vervoer, begeleiding en het berekenen van de tijd die ze nodig hebben. Het spontaan ondernemen van activiteiten lukt om deze redenen niet. Ook zegt het merendeel van de respondenten dat alles veel energie kost. Een slechtziende respondent heeft aangegeven heel goed om te moeten gaan met haar energie. Sommige activiteiten zoals computeren kan ze beter niet doen als ze 's middags nog ergens heen moet omdat ze anders helemaal niks meer kan zien vanwege vermoeidheid. Met andere woorden, de bezigheden moeten door de dag goed gepland worden omdat er rekening gehouden moet worden met het energieverbruik.

'Maar wat het probleem met de blindheid in mijn geval is en volgens mij is dat ook bij anderen, dat het allemaal zoveel energie kost. Het gaat nooit vanzelf. Je moet alles door en door regelen.'

Van tevoren nadenken hoe het zit. (...) Het is een tweede natuur van mij om dingen te regelen, te plannen. En dan ook bij de planning rekening te houden met energie. Met blindheid is alles mogelijk. (...) Alleen het kost heel veel energie en toewijding. Niks gaat vanzelf en je moet alles organiseren.' (sporter, 47)

De indruk bestaat dat mensen die op latere leeftijd te maken hebben gekregen met hun beperking, hun beperking anders beleven dan mensen die een aangeboren beperking hebben. Het verschil zit voornamelijk in de acceptatie van de beperking. Als er gekeken wordt naar het verschil in beleving van de beperking tussen sporters en niet-sporters, blijkt er vrijwel geen verschil te zijn. De beleving van de beperking lijkt onder de respondenten niet van invloed te zijn op hun sport- en bewegingsgedrag.

4.2 Sport- en bewegingsgedrag

De respondenten die aan sport doen, zijn actief in verschillende sporten. Onder de respondenten bevinden zich twee personen die aan goalball doen waarvan één persoon ook hardloopt, één persoon die schaatst en fietst, één persoon die zwemt, één persoon die aan Tai Chi doet, één persoon die aan showdown doet en één persoon die aan fitness doet. Het aantal keren dat deze personen sporten, varieert van één keer in de week tot zes keer in de week.

Tabel 5 Indeling respondenten naar wijze van sportbeoefening

	regulier	aangepast	zelfstandig
Sporters	4	3	1
Niet-sporters	0	0	0
Totaal	4	3	1

Uit tabel 5 blijkt dat de meeste respondenten georganiseerd sporten. Een enkeling sport zelfstandig met vrienden en kennissen.

Tabel 6 Indeling respondenten naar frequentie bewegen

	Bewegen		
	regelmatig	soms	functioneel
Sporters	5	2	1
Niet-sporters	3	3	2
Totaal	8	5	3

Uit tabel 6 kan worden geconcludeerd dat de meeste sporters ook aan beweging doen. De bewegingsactiviteiten die het meest door de respondenten worden beoefend zijn wandelen en fietsen. Een kwart van de sporters zegt alleen functioneel te bewegen. Hiermee wordt bijvoorbeeld het wandelen naar winkels bedoeld.

De helft van de niet-sporters beweegt met enige regelmaat. Met regelmatig bewegen wordt minimaal één keer per week bedoeld. De bewegingsactiviteiten die door de respondenten worden genoemd zijn wandelen en fietsen. De helft van de niet-sporters heeft aangegeven bijna niet te bewegen. Zij bewegen uitsluitend functioneel en gaan bijvoorbeeld niet recreatief wandelen of fietsen.

4.3 Ervaring sport en bewegen

Alle respondenten die aan sport doen, zeggen een goed gevoel over te houden na het sporten.

‘Voldoening. Dit grote lijf kunnen gebruiken. Een rondje van 56 schaatsen, daar word ik echt heel blij van. Ik word daar gewoon heel blij van.’ (sporter, 47)

Vier respondenten geven aan dat ze tijdens het sporten een grote mate van vrijheid ervaren. Dit komt omdat ze zelfstandig kunnen sporten en hierdoor hun beperking even kunnen vergeten. Dit is ook gebleken uit de observaties tijdens de trainingen van goalball en showdown. Bij deze sporten kan men sporten zonder afhankelijk te zijn van anderen. Twee andere respondenten vinden het fijn hun overtollige energie en agressie kwijt te kunnen tijdens het sporten. Ook geven enkele sporters aan sport heerlijk te vinden omdat ze er dan even tussenuit zijn en met mensen kunnen praten. Het is voor deze sporters met name belangrijk om te sporten vanwege de sociale contacten.

Alle respondenten die momenteel niet aan sport doen, hebben in het verleden aan sport gedaan. Ze hebben allen positieve ervaringen met het sporten en bewegen.

‘Ik heb mezelf weleens betrapt op fanatisme. Ik trad ook bijna buiten mezelf. Ik heb ook wedstrijden goalball meegedaan. (...) Ik wilde toch wel winnen. En dat zwemmen dat was gewoon leuk omdat je het gevoel hebt dat je daar heel gemakkelijk alle kanten mee op kunt. Je voelt je toch redelijk vrij en onbevangen.’ (niet-sporter, 54)

De respondenten die niet sporten, gaven veelal aan meer energie te krijgen door te sporten en zich vrij te voelen tijdens het sporten. Een enkeling vond het sporten niet leuk maar saai. Zij ervoer echter wel voldoening door te sporten omdat ze het een uitdaging vond om zich te ontwikkelen. Echter, er zijn tijdens de interviews ook negatieve ervaringen met sport en bewegen naar voren gekomen. Zo vertelde een niet-sporter dat ze vroeger op een reguliere

school had gezeten waar zij niet mocht deelnemen aan de gymlessen. De school wilde volgens haar de verantwoordelijkheid voor haar niet op zich nemen. Hierdoor was zij elke week verplicht om op een bankje in het gymlokaal te wachten tot de gymles was afgelopen. Zelf vond ze dit onredelijk omdat ze aan een aantal activiteiten had kunnen deelnemen. Bovendien vond ze het heel vervelend dat ze buitenspel werd gezet. Ze is van mening dat deze gang van zaken haar heeft belemmerd in haar huidige sport- en bewegingsgedrag.

De redenen waarom de respondenten zijn gestopt met sporten, lopen uiteen. Twee respondenten geven aan te zijn gestopt met sporten omdat hun sportmaatje stopte. Ook wordt verhuizing door twee respondenten aangehaald als reden dat ze zijn gestopt met sporten. Drie respondenten gaven aan het te druk te hebben om te blijven sporten. Een enkeling vond de groep waarmee ze sportte saai. Een andere respondent vond goalball te ruig worden. Dit is ook gebleken uit een gesprek met de trainer van een goalballvereniging. Hij gaf aan dat sinds 1990 goalball in Nederland met een zwaardere bal wordt gespeeld dan daarvoor. De bal is tegenwoordig zwaarder waardoor het spel ruiger is geworden. De bal rolt door zijn gewicht weliswaar langzamer dan een lichtere bal maar komt harder aan. Hierdoor is de kans op blessures volgens de trainer groter.

De respondenten die bewegen ervaren deze lichamelijke activiteiten als prettig. Ze vinden het leuk om te bewegen en het geeft hen bovendien een prettig gevoel.

4.4 Attitude

Alle respondenten vinden lichaamsbeweging erg belangrijk. De meeste van de ondervraagde sporters geven de sociale contacten als reden aan om te sporten. Ze vinden het voornamelijk erg gezellig om samen te sporten. Een ruime meerderheid van de respondenten haalt de gezondheid als motief aan om te sporten. Ze willen graag een goede conditie behouden. Een aantal respondenten geeft te kennen te sporten om bezig te zijn en om er even uit te zijn. Twee respondenten geven tevens aan te sporten om hun energie kwijt te kunnen.

'Ik heb vanmorgen op de hometrainer gezeten. Daar knap ik ontzettend van op. Ik zet hem op zijn zwaarste en dat slaat qua training helemaal nergens op. Ik heb een enorm groot lijf. Er zit heel veel kracht in. En ik kan dat niet kwijt. Ik kan niet een sprintje trekken naar de trein. Alles moet met beleid. Er zit ook een boel domme energie in dit lijf. Ik doe niets liever dan zo hard mogelijk op die hometrainer stampen.' (sporter, 47)

Een andere respondent heeft als motief om beter te worden in de door hem beoefende sport en om te kunnen concurreren met valide sporters. De meerderheid van de respondenten noemen, zoals hierboven al is aangegeven, als voordelen van sport en bewegen dat het goed is voor de gezondheid en dat door middel van sport en bewegen sociale contacten worden opgedaan.

'Het sociale gebeuren vind ik het grootste voordeel. Competitie met andere verenigingen samen en dan drink je naderhand met zijn allen ook met de leden van de andere teams een pilsje.' (sporter, 50)

Volgens twee respondenten die sporten, moet je uitkijken dat je jezelf niet forceert. Dit is volgens hen een nadeel van sport.

'Ik zou geen nadeel kunnen opnoemen. Ja, als je slecht in je vel zit en je gaat sporten, dat je jezelf dan de vernieling in kan helpen.' (sporter, 39)

Een ander nadeel is volgens een sporter dat je weleens spierpijn kan krijgen. Ook het wachten op begeleiding tijdens oefeningen, wordt door een respondent als nadeel ervaren. De andere respondenten kunnen geen nadelen noemen van sport op zich. Wel geven zij belemmeringen aan maar deze worden onder het item barrières behandeld.

Volgens zes sporters zijn er voor hen voldoende mogelijkheden om te sporten. Twee respondenten die sporten, vinden dat het aanbod aan sportmogelijkheden beperkt is. Zij zouden graag meer mogelijkheden hebben op het gebied van sport en bewegen waardoor zij mogelijk meer zouden gaan sporten en bewegen. Volgens de helft van de niet-sporters zijn er voor hen te weinig mogelijkheden om te sporten. Bij dit feit dient in ogenschouw genomen te worden dat een aantal van deze respondenten niet de intentie heeft om te gaan sporten. Mogelijk zijn zij hierdoor niet voldoende geïnformeerd over de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen.

De informatie over sport wordt door het merendeel van de respondenten via internet verkregen. Enkele respondenten geven aan dat websites niet altijd toegankelijk zijn voor mensen met een visuele beperking. Enkel een benaderen een patiëntenvereniging zoals de Nederlandse Vereniging van Blinden en Slechtzienden om meer informatie te vergaren over mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen. Eén respondent is van mening dat er via specialisten zoals oogartsen meer informatie gecommuniceerd kan worden naar mensen met een visuele beperking. Ook revalidatiecentra zouden volgens hem meer aandacht mogen besteden aan de mogelijkheden die mensen met een visuele beperking hebben op het gebied van sport en bewegen. Ook vindt ruim een derde van de respondenten dat er actief gezocht moet worden naar informatie over sport en bewegen. Twee sporters die op latere leeftijd te maken kregen met hun beperking, waren in eerste instantie niet bekend met de sporten die ze momenteel beoefenen.

4.5 Sociale invloed

Uit de antwoorden van de respondenten blijkt dat er vrijwel geen invloed bestaat vanuit de sociale omgeving op hun sportgedrag. Vrijwel alle respondenten geven aan dat de motivatie om te sporten vanuit henzelf moet komen.

'Ik stimuleer mezelf. Ik geloof niet dat ik door de buitenwereld speciaal word gestimuleerd. Volgens mij bepaal ik het zelf wel voor mezelf. En natuurlijk wil ik wel luisteren naar raad van anderen (...) maar uiteindelijk ben ik degene die de beslissing neemt en ben ik degene die het wel of niet doet. Dus het sporten, of ik nou drie keer in de week ga hardlopen op die loopband of één keer, dat zullen mijn ouders verder een zorg zijn. Al doe ik het niet. En de omgeving maakt het ook niet uit. Die vinden het prima denk ik en verder niet.' (sporter, 46)

Het merendeel van de respondenten ervaart geen druk vanuit de sociale omgeving. Drie respondenten die niet aan sport doen, horen weleens van een arts of fysiotherapeut dat het goed voor hen zou zijn om te gaan sporten. De houding van de omgeving ten aanzien van het sportgedrag is, volgens de respondenten, in de meeste gevallen neutraal. Hieruit kan opgemaakt worden dat de sociale invloed die de respondenten ervaren, klein is. De geringe invloed vanuit de sociale omgeving kan mogelijk verklaard worden door het feit dat de respondenten volwassenen zijn. Zij maken naar verwachting in toenemende mate hun eigen keuzen. De keuze voor een bepaald gedrag komt daardoor eerder vanuit de persoon zelf dan dat een gedrag wordt gestimuleerd of wordt belemmerd door de sociale omgeving.

4.6 Eigen-effectiviteit

De sporters hebben naar eigen zeggen voldoende vertrouwen in zichzelf om te sporten. De helft van de sporters zegt dat hun zelfvertrouwen is vergroot door te sporten. Dit komt doordat ze goede resultaten boeken en daar zelf trots op zijn. Een respondent gaf aan door sport beter te kunnen omgaan met zijn beperking. Van de respondenten die niet aan sport doen, hebben zes personen voldoende zelfvertrouwen om te gaan sporten. Eén respondent heeft aangegeven voldoende zelfvertrouwen te hebben als het gaat om een solosport, maar te weinig vertrouwen in zichzelf heeft als het gaat om het beoefenen van een teamsport. Een andere respondent heeft weinig vertrouwen in zichzelf om te gaan sporten. Zij wijt dit aan de gymlessen van vroeger. Ze mocht niet meedoen met de gymlessen op school omdat de school de verantwoording daarover niet wilde hebben. Het ergste was voor haar dat ze niet mee mocht doen met de anderen. Ze is van mening dat ze hierdoor minder vertrouwen in zichzelf heeft om te gaan sporten.

Alle respondenten die sporten, ervaren momenteel geen drempelvrees ten aanzien van sport. Twee sporters hadden in het begin wel last van drempelvrees.

'Zeker de eerste keer. De kennismaking met de mensen, want ik zie ze niet. Dat soort dingen. En je handicap op dat moment leren accepteren. Ik denk dat dat te maken heeft met op latere leeftijd zoiets krijgen.' (sporter, 50)

Een showdowner wilde in het begin geen lid worden van een showdownvereniging omdat hij niet als blinde bestempeld wilde worden.

'Je wilt niet bij die club horen. Je wilt niet gezien worden als alleen blind of slechtziend. Ik kon me ook geen voorstelling maken van wat showdown was. Toen ik het de eerste keer gedaan had, was ik blij dat ik er naartoe was gegaan. Ik wou dat ik het eerder had gedaan.' (sporter, 52)

Een respondent die op latere leeftijd met blindheid te maken kreeg, had in het begin last van drempelvrees omdat hij nog aan zijn beperking moest wennen. Ook moest deze respondent wennen aan de mensen die lid waren van de vereniging.

De helft van de respondenten die niet aan sport doen, heeft last van drempelvrees. Het merendeel van deze respondenten geeft aan dat deze drempelvrees verminderd kan worden indien iemand met hen mee gaat om te sporten.

'Het ernaartoe gaan is voor mij een drempel. Ik vind het leuk om iets te doen, maar ik zou het liefst met iemand meegaan zodat ik niet vreemd binnen kom. Want je moet altijd uitleggen wat je mankeert. Dan kom je iemand tegen en dan heb ik niks gezegd want ik zie die persoon dan niet. Dan krijg je toch scheve ogen. Dat houdt mij bij veel dingen tegen.' (niet sporter, 55)

Een respondent geeft aan alleen drempelvrees te ervaren als het gaat om sporten bij een reguliere sportvereniging. Zij heeft hiervoor drempelvrees maar zal er nooit voor kiezen om bij een dergelijke vereniging te gaan sporten omdat ze daar te weinig zelfvertrouwen voor heeft en zich daar niet prettig bij voelt. De respondenten die op latere leeftijd te maken kregen met hun beperking, hebben niet in meerdere mate last van drempelvrees ten aanzien van sport dan de respondenten die vanaf hun geboorte te maken hebben met hun visuele beperking.

4.7 Intentie

De sporters hebben logischerwijze allen de intentie om te sporten. Het merendeel van de sporters is tevreden over hun sportgedrag. Alle respondenten hebben de intentie om te blijven sporten. Drie respondenten hebben de intentie om meer te gaan sporten. Het lukt twee van deze respondenten momenteel niet om meer te sporten dan ze nu doen omdat ze niet meer mensen kunnen organiseren die met hen willen sporten.

Van de respondenten die niet aan sport doen, heeft meer dan de helft de intentie om te gaan sporten. Indien zij gaan sporten, doen zij dit voornamelijk voor de gezondheid en voor de gezelligheid. De redenen dat zij wel de intentie hebben om te sporten maar het niet daadwerkelijk doen, ligt bij de helft van de niet-sporters aan het feit dat ze gemakzuchtig zijn. Het kost hen bovendien teveel tijd om te gaan sporten. Een andere respondent geeft ook aan dat hij niet sport omdat de omstandigheden om te sporten voor hem niet gunstig genoeg zijn.

'Het kan allemaal wel als ik echt wil. Maar kennelijk wil ik het niet graag genoeg anders had ik het al lang aan iemand kunnen vragen (...) Misschien is het ook wel gewoon luiheid. Ik weet het niet. Ik vind het te pijnlijk om dat voor mezelf te onderzoeken. Ik denk dat het vooral een beetje gemakzucht en luiheid is.' (niet sporter, 28)

Een andere respondent geeft aan dat de tijden waarop gesport kan worden niet gunstig zijn. Dit is voor deze respondent een reden om niet te sporten. Drie respondenten hebben niet de intentie om te gaan sporten. Twee van deze respondenten doen naar eigen zeggen veel aan beweging. Een van deze respondenten zegt dat ze het waarschijnlijk toch weer niet gezellig genoeg vindt als ze gaat sporten.

4.8 Barrières

Onder de respondenten die aan sport doen, geeft de helft te kennen geen barrières te ervaren ten aanzien van sport en bewegen. De belemmeringen die de andere respondenten ondervinden, zijn vooral het gebrek aan een sportmaatje, het vervoer en regelgeving. Het missen van sportmaatje is voor enkele sporters een belemmering om meer te sporten. Eén respondent heeft moeite met de regelgeving met betrekking tot showdown.

'Het is geen uitdaging meer als mensen die 10% of meer zien niet meer mee mogen doen. Onze groep die meespeelt, wordt dan klein. Het was al een kleine groep. Sporters met een visuele beperking zijn niet voor het oprapen. Er blijft van showdown niks over. We worden door de regel in hokjes geplaatst. Gehandicaptensport Nederland heeft het over organisatorische integratie. Wij hebben dat altijd genoemd omgekeerde integratie. We hebben de sport opengesteld voor iedereen zodat we op die manier kunnen integreren. Door wat de bond nu doet, krijg je problemen met jezelf en met je beperking.' (sporter, 52)

De opmerking van deze persoon is geverifieerd bij Gehandicaptensport Nederland. Het blijkt dat showdownverenigingen in Nederland zelf verantwoordelijk zijn voor hun aannamebeleid ten aanzien van nieuwe leden. Bij officiële wedstrijden worden de internationale classificatierichtlijnen gehanteerd. Deze richtlijnen houden onder andere in dat alleen personen

met een zicht van 10% of minder mogen deelnemen aan internationale wedstrijden. Bovendien geeft Gehandicaptensport Nederland te kennen dat iedereen mee kan doen aan de competitiewedstrijden. Hier wordt geen gebruik gemaakt van de internationale classificatierichtlijnen.

De respondenten die niet sporten ervaren vrijwel allemaal belemmeringen ten aanzien van sport. De voornaamste belemmering die door de respondenten wordt aangehaald, is het ontbreken van een sportmaatje. Ook ervaren een aantal respondenten belemmeringen doordat sporten teveel tijd kost. Een respondent gaf aan dat sporten veel tijd kost vanwege de deeltaxi die een kwartier voor tijd en een kwartier na de afgesproken tijd kan arriveren. Hierdoor moet om op tijd te komen, ruim op tijd afgesproken worden met de taxi. Men moet hierdoor vaak lang wachten. Sommige respondenten vinden ook de didactiek van sportdocenten een belemmerende factor. De didactiek is volgens de respondenten vaak niet aangepast aan blinden en slechtzienden. Tijdens het oriënterende gesprek met een docent van Sensis kwam ook naar voren dat sommige begeleiders bij sport niet goed weten hoe ze met mensen met een visuele beperking moeten omgaan. Een kwart van de respondenten vindt dat sporten vaak hoge kosten met zich meebrengt. De respondenten die dit als belemmering aangaven, hadden in het verleden fitness beoefend.

4.9 Wensen

De helft van de sporters heeft wensen ten aanzien van de accommodatie waar zij momenteel sporten. Twee respondenten die de sport goalball beoefenen, hebben graag een ruimere zaal. Ook geeft één van deze respondenten aan dat de sportzaal voor goalball bij voorkeur een meeverende houten vloer heeft. Ook wordt de voorkeur uitgesproken voor een sportaccommodatie met een kantine erbij. De vereniging waar hij sport, heeft momenteel niet de beschikking over een dergelijke infrastructuur. Een showdowner geeft aan dat er op een trainingsavond weinig mogelijkheden tot spelen zijn. Hierom wenst hij meer lokalen voor de vereniging waardoor de leden op een avond meer aan spelen toekomen. Ook wil hij graag dat de communicatie met Gehandicaptensport Nederland en de vereniging per email gaat in plaats van per post. De vereniging wil graag zelfstandig functioneren. Dit is momenteel niet mogelijk omdat de communicatie met Gehandicaptensport Nederland per post gaat. Een respondent die aan atletiek doet, geeft aan dat een aantal aanpassingen voor mensen met een visuele beperking bij de atletiekaccommodatie wenselijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan meer opvallende banen en aan een belletje dat rinkelt om te attenderen dat er gesprongen moet worden. Twee respondenten willen graag dat er meer begeleiding is tijdens het sporten. Ook willen zij graag dat er meer vrijwilligers beschikbaar zijn om mee te sporten. Een enkeling is helemaal tevreden. De respondent heeft de wens dat het kan blijven zoals het nu is, namelijk met voldoende begeleiding, niet te druk en tijd voor gezelligheid. Deze respondent sport bij een

speciale sportschool voor mensen met een visuele beperking. Twee respondenten geven aan moeite te hebben met de regelgeving van Gehandicaptensport Nederland. Eén respondent wil dat de regel dat alleen mensen met een zicht van 10% of minder mee mogen doen aan officiële wedstrijden, wordt gewijzigd. Een andere respondent die aan goalball doet, wil dat er bij goalball spelregels worden veranderd.

'Ik heb soms het idee dat goalball wat te droog is, dat er weinig saus overheen zit. Het juichen bij een goal, natuurlijk niet tijdens het spel zelf maar als er een doelpunt is gevallen, moet gewoon kunnen vind ik zelf. (...) Ik heb weleens het idee van ja we zitten nou eenmaal in het gehandicaptenwereldje waarbij je een bus gehandicapten aanvoert en waarbij iedereen evenveel ballen mag gooien. Want bij goalball heb je ook dat je per persoon maar twee ballen achtereenvolgens mag gooien. Nou, dat is een gehandicaptenregeltje. Dan denk je van; laat de beste gooien. Ik bedoel dat houdt het spel levendig. In de voetballerij heb je dat ook. Ik zou veel liever zien dat daar veel losser mee om wordt gegaan.' (sporter, 46)

Twee respondenten die sporten, zoeken nog een maatje om hun sportactiviteiten te kunnen uitbreiden. Vrijwel alle respondenten die momenteel actief sporten, willen geïntegreerd sporten. De reden die zij hiervoor hebben is voornamelijk om met meer verschillende mensen in contact te komen. Bovendien verschaft geïntegreerd sporten hen meer mogelijkheden op sportgebied.

'Ik denk dat de mix gewoon heel belangrijk is. De maatschappij bestaat ook uit zienden en uit niet-zienden.' (sporter, 50)

'Zolang ik nog activiteiten kan doen die niks met blinden en slechtzienden te maken hebben, doe ik eerst deze activiteiten. Anders zit je steeds met dezelfde groep mensen.' (sporter, 63)

De meeste niet-sporters zouden liever geïntegreerd willen sporten. Zij halen hiervoor dezelfde redenen aan als de respondenten die wel aan sport doen, namelijk voor de sociale contacten. Een aantal respondenten sport liever enkel met mensen met een beperking. De indruk bestaat dat een gebrek aan zelfvertrouwen hierbij een rol speelt. Ze sporten liever met mensen met een beperking omdat ze in dat geval het gevoel hebben zich in mindere mate te hoeven bewijzen.

'Ik denk dat ik het liefste met mensen met een beperking zou sporten. Je hebt allemaal wat en je hoeft er niet tegenop te boksen. Je voelt je niet zo stom als je weer een bal mist.' (niet-sporter, 48)

De meerderheid van de niet-sporters met intentie om te gaan sporten, wil graag samen met iemand gaan sporten. Bovendien geeft de helft van de respondenten aan onafhankelijkheid bij het sporten en bewegen erg belangrijk te vinden. Zij willen daarom liever zelfstandig sporten en/of bewegen. De helft van de respondenten wil bij voorkeur een solosport beoefenen. De overige respondenten hebben wat dat betreft niet een uitgesproken voorkeur. De respondenten geven over het algemeen de voorkeur aan zwemmen en fitness. Een respondent oppert het idee om een pool op te stellen. Hiermee bedoelt hij een groep mensen die elkaar kunnen opbellen om samen verschillende sporten te gaan doen. Een andere respondent wil graag een sportclub waar verschillende soorten sporten aan bod komen. Deze sportclub voor mensen met een beperking bestond vroeger. Zij ervoer dit als zeer prettig omdat iedereen elkaar hielp.

'Wat ik graag wil terug zien is een allround gymclubje dat we vroeger bij Blauw-Wit hadden. (...) Er werd gekeken naar wat iedereen wilde en kon. Dat was hartstikke leuk. Dat hoogspringen buiten, we hebben zoveel lol gehad. Dan heb je allemaal gelijke kansen. De één moest hoogspringen met één been en ik zag het touwtje niet op tijd. (...) Even proberen een rondje hard te lopen. Ja, je bent blind, oké. Maar dan pak je een elastiekje en dan loop je samen met iemand die wel kan zien maar een andere beperking heeft een rondje.' (niet-sporter, 48)

5 Conclusie

In dit hoofdstuk worden de onderzoeksvragen beantwoord en wordt er een koppeling gemaakt met het theoretisch kader van dit onderzoek. Daarna wordt aan de hand van de onderzoeksvragen een antwoord geformuleerd op de probleemstelling van het onderzoek. Vervolgens worden enkele suggesties gedaan voor toekomstig beleid. Hierna volgt een reflectie op het uitgevoerde onderzoek. Tot slot volgt een discussie en worden aanbevelingen opgesteld voor vervolgonderzoek.

5.1 Beantwoording onderzoeksvragen

In deze paragraaf worden de onderzoeksvragen beantwoord. De onderstaande onderzoeksvragen dienen ter beantwoording van de probleemstelling die in dit onderzoek centraal stond. Deze probleemstelling luidde als volgt:

‘Hoe beleven mensen met een visuele beperking sport en bewegen en welke factoren zijn van invloed op hun sport- en bewegingsgedrag?’

Hoe ervaren mensen met een visuele beperking hun beperking?

De respondenten die op latere leeftijd te maken kregen met hun beperking hebben over het algemeen meer moeite (gehad) met het accepteren van hun beperking. Zij gaven aan dat ze activiteiten die eerst vanzelfsprekend waren, niet meer konden doen. Zo moest een aantal van de respondenten ook een baan opgeven. De respondenten moesten hun leven opnieuw inrichten en hun leven aanpassen aan hun beperking. De respondenten die blind of slechtziend zijn geboren, geven aan het gewend te zijn. In hun manier van leven hebben zij niets hoeven aanpassen. Vrijwel alle respondenten moeten veel regelen en plannen als ze ergens heengaan. Hierbij valt te denken aan vervoer en begeleiding. Bovendien geeft het merendeel aan dat alles veel energie kost.

Volgens Baken (1997) is de beleving van het hebben van een beperking van invloed op sportdeelname. Zij stelt dat mensen met een beperking vaak te kampen hebben met schaamte. Er lijkt in dit onderzoek vrijwel geen verschil aanwezig te zijn in beleving van de beperking tussen de sporters en de niet-sporters. Hierdoor bestaat de indruk dat de beleving van de beperking niet van invloed is op het sport- en bewegingsgedrag. Dit kan mogelijk op toeval berusten. In dit onderzoek zijn respondenten geïnterviewd die allen hun beperking hebben geaccepteerd. Het is mogelijk dat mensen die hun beperking (nog) niet hebben geaccepteerd, gevoelens van schaamte hebben waardoor ze niet deelnemen aan sport. Een aantal

respondenten heeft deze schaamte gehad. Zij hebben hun beperking geaccepteerd en zijn lid geworden van een blindensportvereniging.

Hoe ervaren mensen met een visuele beperking sport en bewegen?

Alle sporters hebben aangegeven een goed gevoel over te houden na het sporten. De niet-sporters hebben aangegeven positieve ervaringen te hebben met sport. Een groot aantal respondenten gaf aan een grote mate van vrijheid te ervaren tijdens het sporten doordat ze zelfstandig kunnen sporten. Een aantal andere respondenten vindt het prettig om hun energie kwijt te kunnen. Ook vindt een aantal respondenten het fijn om tijdens het sporten in contact te komen met mensen. Het sociale gebeuren rond de sport wordt door hen als zeer prettig ervaren. Een enkeling vond het sporten niet leuk maar saai. Deze respondent ervoer echter wel voldoening van sporten door de uitdaging zich te ontwikkelen. Helaas heeft een enkeling naast positieve ervaringen met sport ook negatieve ervaringen gehad met sport. Deze negatieve ervaring omvatte het feit dat zij op school niet mee mocht doen aan de gymlessen omdat ze blind was. Ze voelde zich hierdoor buiten de groep staan.

De respondenten die aan beweging doen, vinden het prettig om te bewegen. Ze vinden het leuk om te doen en het geeft hen een goed gevoel.

Welke attitude hebben mensen met een visuele beperking ten aanzien van sport en bewegen?

Alle respondenten vinden sport en bewegen erg belangrijk. Zij sporten voornamelijk om een goede gezondheid te behouden en om sociale contacten op te doen. Dit zijn tevens de voordelen die door hen zijn aangehaald. De meerderheid kan geen nadelen van sport en bewegen opnoemen. De minderheid geeft als nadeel aan dat je jezelf weleens kan forceren. Volgens een kwart van de sporters en volgens driekwart van de niet-sporters zijn er te weinig mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen. Een derde van de respondenten heeft te kennen gegeven dat de informatievoorzieningen op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking niet toereikend is. De meerderheid van deze mensen sport niet. Het gebrek aan voorzieningen voor deze mensen zou een oorzaak kunnen zijn van het feit dat zij niet aan sport doen. Het is mogelijk dat de sportmogelijkheden er voor hen wel zijn maar dat men er niet van op de hoogte is. Het gebrek aan informatie betreffende sport is ook al naar voren gekomen in een studie van Baken uit 1997. Zij stelde namelijk dat er een grote mate van onwetendheid heerst onder mensen met een visuele beperking wat betreft de sportmogelijkheden. Uit de antwoorden van de respondenten bestaat de indruk dat de informatievoorziening momenteel (nog) niet optimaal is.

De cognitieve component van attitude wordt volgens De Vries (in Damoiseaux, 1998) uitgelegd als de kennis die een persoon heeft over de consequenties van een gedrag. Uit dit onderzoek is gebleken dat zowel de sporters als de niet-sporters sporten en bewegen erg

belangrijk vinden omdat het veel voordelen heeft voor onder andere de gezondheid en de sociale contacten. Omdat er in de cognitieve component weinig verschil zit tussen de sporters en de niet-sporters, lijkt deze component weinig te verklaren waarom de niet-sporters niet actief deelnemen aan sport. Wel kan de informatievoorziening ten aanzien van sport voor mensen met een visuele beperking verbeterd worden. Mogelijk speelt deze gebrekkige informatievoorziening een rol in de deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten die mensen met een visuele beperking ontplooiën.

De evaluatieve component wordt door De Vries (in Damoiseaux, 1998) omschreven als de affectieve evaluatie van het gedrag. Het gaat hier om zowel de positieve als negatieve gevoelens ten aanzien van een bepaald gedrag. Zowel de sporters als de niet-sporters hebben aangegeven positieve ervaringen te hebben (gehad) met sport. Over het algemeen werd aangehaald dat sport een voldaan en prettig gevoel geeft. Omdat er in deze evaluatieve component vrijwel geen verschil is waargenomen tussen sporters en niet-sporters, bestaat de indruk dat deze deelcomponent van attitude weinig invloed heeft op het actief beoefenen van sport.

De conatieve component heeft volgens De Vries (in Damoiseaux, 1998) betrekking op de intentie om een bepaald gedrag te vertonen. Volgens het model dat in dit onderzoek is gebruikt, is intentie om te sporten een aparte determinant van gedrag en niet een onderdeel van de determinant attitude. De intentie van iemand wordt beïnvloed door de attitude, de sociale omgeving en door de eigen-effectiviteit. De sporters willen allemaal blijven sporten omdat het hen een goed gevoel geeft. De helft van de niet-sporters heeft de intentie om te gaan sporten. De helft van deze mensen geeft als reden dat ze niet sporten aan dat ze gemakzuchtig zijn. De oorzaak die deze mensen toeschrijven aan hun gedrag betreft een stabiele oorzaak. Stabiele oorzaken zijn factoren die niet snel kunnen worden veranderd (Damoiseaux et al., 1998). Damoiseaux et al. (1998) stellen dat iemand die falen van een gedrag toeschrijft aan stabiele oorzaken, een lagere succesverwachting zal hebben. Deze lagere succesverwachting komt voort uit het feit dat de persoon verwacht deze stabiele oorzaak niet te kunnen veranderen. Dit leidt volgens Damoiseaux et al. (1998) tot een lagere mate van eigen-effectiviteit. Falen betreft in dit geval het niet-actief deelnemen aan sport terwijl men wel de intentie heeft. Het feit dat de respondenten gemakzucht als reden aanhalen om niet te sporten, heeft mogelijk een verband met de ervaring van hun beperking. Het merendeel van de respondenten zegt dat alles veel energie kost. Het is mogelijk dat de respondenten naast hun dagelijkse bezigheden geen energie meer hebben om sport- en bewegingsactiviteiten te ondernemen en organiseren. Ook wordt gezegd dat sporten teveel tijd kost. Ook het ontbreken van een sportmaatje is voor een aantal respondenten een reden om niet actief deel te nemen aan sport. Een kwart van de niet-sporters heeft niet de intentie om te gaan sporten omdat ze veel aan beweging doen.

Welke houding heeft de sociale omgeving ten aanzien van het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking?

Vrijwel alle respondenten hebben tijdens de interviews aangegeven geen sociale druk en geen sociale steun te ervaren. Een aantal niet-sporters krijgt van een specialist te horen dat ze er goed aan doen om meer te sporten en te bewegen. Met dit advies hebben zij echter nog niets gedaan. Hierdoor lijken specialisten weinig invloed te hebben op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. Bovendien hebben de sporters aangegeven uit eigen beweging te sporten en niet op aanraden van een specialist. Dit versterkt het idee dat specialisten weinig invloed hebben op het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten.

Uit de theorie is naar voren gekomen dat mensen met een visuele beperking weinig worden gestimuleerd door de sociale omgeving omdat de omgeving geneigd is personen met een visuele beperking te beschermen (NebasNsg, 2003). NebasNsg (2003) stelt dat de sportparticipatie van mensen met een visuele beperking daarom aan de lage kant is. De houding van de sociale omgeving ten aanzien van het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten, wordt door vrijwel alle respondenten als neutraal getypeerd. Hieruit kan opgemaakt worden dat de respondenten weinig tot niet beïnvloed worden door hun sociale omgeving. Er is op dit item geen verschil tussen de sporters en de niet-sporters. Een mogelijke verklaring voor de geringe invloed van de sociale omgeving kan het feit zijn dat de omgeving de personen met een visuele beperking wil beschermen. De indruk bestaat echter dat de sociale invloed gering is omdat alle respondenten volwassenen zijn en hierdoor in mindere mate worden beïnvloed door de sociale omgeving dan kinderen en jongeren.

Wat zijn de verwachtingen van mensen met een visuele beperking over het eigen vermogen om te sporten en te bewegen?

Alle respondenten die aan sport doen, hebben aangegeven voldoende zelfvertrouwen te hebben om te sporten en te bewegen. De helft van de sporters heeft meer zelfvertrouwen ontwikkeld door het sporten. Drie kwart van de niet-sporters heeft naar eigen zeggen eveneens voldoende vertrouwen in zichzelf. Een kwart van deze respondenten heeft dit niet. De respondenten die aan sport doen, hebben geen last (meer) van drempelvrees. Twee van deze respondenten hebben in het begin te kampen gehad met drempelvrees. De helft van de respondenten die niet sporten, heeft last van drempelvrees. Dit zou volgens hen mogelijk verminderd worden indien ze iemand hebben die met hen mee gaat sporten. De eigen-effectiviteit van de niet sporters lijkt dus lager te zijn dan de eigen-effectiviteit van de sporters. De relatieve lage mate van eigen-effectiviteit onder de niet-sporters kan een oorzaak zijn van het feit dat zij niet sporten. Volgens NebasNsg (2003) is de onzekerheid van blinden en slechtzienden een reden dat zij in mindere mate aan sport doen dan mensen zonder visuele beperking.

Door bovengenoemde feiten bestaat de indruk dat het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking in grote mate wordt bepaald door de eigen-effectiviteit. Ook Baken (1997) stelt dat eigen-effectiviteit de grootste belemmering is voor mensen met een beperking om te gaan sporten en bewegen.

Welke stimulansen ervaren mensen met een beperking om te sporten en te bewegen?

De stimulansen die mensen met een visuele beperking ervaren om te sporten, komen voort uit verschillende determinanten. Stimulansen om te sporten kunnen voortkomen vanuit de opvattingen van een persoon over de consequenties van een gedrag. In dit geval komen de stimulansen vanuit de attitude van een persoon. Ook is het mogelijk dat de stimulansen te maken hebben met de eerdere sport- en bewegingservaringen van de respondenten. In dit geval komen de stimulansen voort uit de evaluatie van het gedrag. Ook zouden stimulansen uit de sociale omgeving kunnen komen. Hieronder worden de stimulansen uiteengezet die mensen met een visuele beperking ervaren.

De sporters sporten op de eerste plaats voor de sociale contacten. De gezondheid is voor de meerderheid ook een motivatie om te sporten. Alle respondenten geven aan positieve ervaringen hebben (gehad) met sport. De eerdere ervaringen met sport vormen voor hen dus geen reden om niet te sporten. Doordat de ervaringen met sport positief zijn, kunnen deze een stimulans zijn voor de niet-sporters om weer te gaan sporten. Echter, een niet-sporter heeft naast positieve ervaringen ook negatieve ervaringen gehad op het gebied van sport. Deze respondent werd tijdens gymlessen buiten spel gezet. Zij is van mening dat deze negatieve ervaringen momenteel nog belemmerend werken op haar huidige sport- en bewegingsgedrag.

Uit de antwoorden van de respondenten is gebleken dat de stimulansen om te sporten voornamelijk de gezondheid en de sociale contacten zijn. Verder geven vrijwel alle respondenten aan dat de sociale omgeving weinig tot geen invloed heeft op hun sport- en bewegingsgedrag. De motivatie om te gaan sporten en bewegen komt voornamelijk uit henzelf.

Wat zijn belemmeringen voor mensen met een visuele beperking om te sporten en te bewegen?

Belemmeringen komen, net als stimulansen, voort uit verschillende determinanten. Belemmeringen ten aanzien van sport- en bewegingsgedrag kunnen voorkomen bij de determinanten attitude, sociale invloed, barrières en eigen-effectiviteit.

De helft van de sporters ondervindt belemmeringen op het gebied van sport. De meest genoemde belemmering om meer te sporten is het ontbreken van een sportmaatje. Verder is vervoer voor een aantal respondenten een belemmering. Ook klagen enkele sporters over de regelgeving betreffende de sport die door hen wordt beoefend. Vrijwel alle niet-sporters ervaren belemmeringen op het gebied van sport en bewegen. De belemmering die door hen het meest is aangehaald betreft het ontbreken van een sportmaatje. In een aantal gevallen spelen de

factor tijd en/of factor kosten mee. Ook de didactiek die wordt gebruikt, belemmert een aantal mensen om te gaan sporten.

Twee sporters hebben in het begin drempelvrees ervaren. Zij moesten in het begin nog wennen aan hun beperking. De helft van de niet-sporters heeft last van drempelvrees. Dit kan volgens hen worden verminderd indien er iemand met hen mee gaat sporten. Een kwart van de niet-sporters heeft te weinig vertrouwen in zichzelf om te gaan sporten. Uit de literatuur is gebleken dat een lage sportdeelname onder mensen met een visuele beperking veroorzaakt wordt door onzekerheden van mensen met een visuele beperking (NebasNsg, 2003).

De belemmeringen die mensen met een visuele beperking ervaren, zijn voornamelijk het ontbreken van een sportmaatje, regelgeving, tijd, kosten, didactiek en drempelvrees. Alleen de niet-sporters ervaren drempelvrees. De sporters hebben deze drempelvrees overwonnen. De meest overheersende belemmering voor de niet-sporters lijkt de eigen-effectiviteit te zijn. Drempelvrees kan volgens de respondenten worden opgelost door iemand te vinden om samen te gaan sporten.

Welke wensen hebben mensen met een visuele beperking ten aanzien van sport en bewegen?

De helft van de sporters heeft wensen ten aanzien van de sportaccommodatie. Een kwart van deze respondenten heeft aangegeven graag veranderingen te zien in de regelgeving van Gehandicaptensport Nederland. Eveneens een kwart heeft aangegeven graag nog een sportmaatje te hebben om meer te kunnen sporten. Twee sporters zijn van mening dat er qua begeleiding winst geboekt kan worden. Vrijwel alle sporters willen, veelal vanwege de sociale contacten, geïntegreerd sporten. Deze respondenten sporten thans geïntegreerd. De meeste niet-sporters willen, indien zij gaan sporten, eveneens geïntegreerd sporten. De reden hiervoor is hetzelfde als die van de sporters. Een kwart van de niet-sporters heeft aangegeven liever te sporten met alleen mensen met een beperking. De indruk bestaat dat dit te maken heeft met hun onzekerheid. Mogelijk is deze onzekerheid bepalend voor het feit dat zij momenteel niet sporten. Ook het samen sporten heeft bij de niet-sporters de voorkeur. De helft van de niet-sporters wil graag een hoge mate van zelfstandigheid behouden tijdens het sporten. De helft van de respondenten geeft de voorkeur aan solosport. De overige respondenten hebben geen uitgesproken voorkeur voor een team- dan wel solosport.

5.2 Beantwoording probleemstelling

In dit onderzoek stond de volgende vraagstelling centraal:

‘Hoe beleven mensen met een visuele beperking sport en bewegen en welke factoren zijn van invloed op hun sport- en bewegingsgedrag?’

Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat mensen met een visuele beperking voornamelijk (willen) gaan sporten voor de sociale contacten en de daarbij behorende gezelligheid en voor de gezondheid. Alle respondenten hebben aangegeven positieve ervaringen te hebben (gehad) met sport. Deze positieve ervaringen kunnen een stimulans zijn om te (gaan) sporten. Een enkeling heeft echter naast positieve ervaringen ook negatieve ervaringen gehad met sport en bewegen.

De helft van de sporters heeft wensen ten aanzien van de sportaccommodatie. Een kwart van deze respondenten heeft aangegeven graag veranderingen te zien in de regelgeving ten aanzien van de sporten die door hen worden beoefend. Eveneens een kwart wil nog een sportmaatje hebben om meer te kunnen sporten. Twee sporters delen de mening dat er qua didactiek bij het sporten winst geboekt kan worden. Vrijwel alle sporters willen, veelal vanwege de sociale contacten, geïntegreerd sporten. De respondenten die dit hebben aangegeven, sporten thans geïntegreerd. De meeste niet-sporters willen, indien zij gaan sporten, eveneens geïntegreerd sporten. De redenen hiervoor zijn hetzelfde als die van de sporters. Een kwart van de niet-sporters heeft aangegeven liever te sporten met alleen mensen met een beperking. De indruk bestaat dat dit te maken heeft met hun onzekerheid. Ook het samen sporten heeft bij de niet-sporters de voorkeur. De helft van de niet-sporters wil graag een hoge mate van zelfstandigheid behouden tijdens het sporten. De helft van de respondenten geeft de voorkeur aan een solosport. De rest heeft wat dit betreft geen uitgesproken voorkeur.

Uit de resultaten is gebleken dat verschillende factoren invloed hebben op het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten. De indruk bestaat dat sociale invloed een geringe invloed heeft op het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten. Attitude speelt mogelijk een stimulerende rol omdat alle respondenten lichamelijke activiteit belangrijk vinden voor hun gezondheid en voor de sociale contacten. Eigen-effectiviteit lijkt een grote rol te spelen in het sport- en bewegingspatroon van de respondenten. Alle respondenten die aan sport doen hebben namelijk voldoende zelfvertrouwen en hebben geen drempelvrees. Degenen die niet aan sport doen hebben over het algemeen minder zelfvertrouwen en hebben meer last van drempelvrees. Dit zijn tevens belemmeringen voor hen om te sporten. Andere belemmerende factoren die mensen met een visuele beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen zijn het ontbreken van een maatje om mee te sporten, het moeilijk kunnen vinden van informatie, het vervoer, de hoeveelheid beschikbare tijd en de didactiek die wordt gebruikt tijdens de

sportlessen. De respondenten die niet sporten ervaren vrijwel allen belemmeringen. De helft van de respondenten die sporten ervaren belemmeringen.

5.3 Suggesties voor toekomstig beleid

Op basis van resultaten van kwalitatief onderzoek mogen geen aanbevelingen worden opgesteld. Omdat er door middel van de interviews een beeld is ontstaan van de belemmeringen en stimulansen die mensen met een beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen, worden in deze paragraaf suggesties gedaan voor toekomstig beleid. De suggesties zijn veelal gericht op het verminderen van de belemmeringen die mensen met een visuele beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen en op het vergroten van de stimulansen om te gaan sporten en om te gaan bewegen. Hierdoor zullen mogelijk meer mensen met een visuele beperking gaan sporten en bewegen.

Uit dit onderzoek is gebleken dat de meeste respondenten graag samen sporten. Het ontbreken van een maatje werd door een groot gedeelte van de respondenten als belemmering aangegeven om te gaan sporten. De helft van de niet-sporters heeft drempelvrees ten aanzien van sport. Volgens hen kan dit worden verminderd als iemand met hen mee gaat om te sporten. Het is hierom noodzakelijk dat de mensen met een visuele beperking die de intentie hebben te gaan sporten in contact kunnen komen met mensen die ook op zoek zijn naar een maatje om te sporten. Dit kan mogelijk worden gerealiseerd door middel van een speciale link op de website van Gehandicaptensport Nederland waardoor mensen met een visuele beperking met elkaar in contact kunnen komen om wellicht samen te gaan sporten. Ook kan er vrijwilligersbeleid worden ontwikkeld waardoor er meer aandacht wordt besteed aan het werven en opleiden van vrijwilligers die mee gaan sporten. De mensen met een visuele beperking zouden echter ook zelf actief op zoek kunnen gaan naar een maatje om mee te sporten via vrijwilligersorganisaties. Echter, uit dit onderzoek is gebleken dat sommige mensen dit proberen maar dat het vooralsnog niet is gelukt iemand te vinden.

Volgens de helft van de mensen die niet sporten en volgens een kwart van de respondenten die wel sporten, zijn er te weinig mogelijkheden voor hen om te sporten. Een groot aantal respondenten is van mening dat de informatievoorziening ten aanzien van sport en bewegen te wensen overlaat. Mogelijkerwijs sporten de respondenten niet omdat er te weinig aanbod voor hen is. Echter, het is mogelijk dat de sportmogelijkheden er wel zijn maar dat men er niet van op de hoogte is. Het is noodzakelijk dat de informatievoorziening betreffende mogelijkheden voor sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking wordt verbeterd. Teneinde dit te realiseren zullen allereerst websites met informatie over sport en bewegen toegankelijker moeten worden gemaakt voor mensen met een visuele beperking. Bovendien is het raadzaam een aparte website te realiseren met een compleet overzicht van mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking. Dit kan

ingebouwd worden binnen de website van Gehandicaptensport Nederland. Ook zouden artsen en specialisten in bijvoorbeeld revalidatiecentra meer informatie over sport en bewegen kunnen verschaffen aan mensen met een visuele beperking. Zeker onder de mensen die op latere leeftijd te maken krijgen met een visuele beperking heerst een grote onwetendheid over de mogelijkheden met betrekking tot sport en bewegen. Het verdient daarom de voorkeur dat zij bij revalidatiecentra worden geïnformeerd over de mogelijkheden die zij hebben ten aanzien van sport en bewegen. Bovendien is het voor de verenigingen voor mensen met een visuele beperking belangrijk dat de communicatie met Gehandicaptensport Nederland in het vervolg per mail tot stand komt en niet per post. Op die manier kunnen deze verenigingen zelfstandig functioneren en komt de informatie direct bij de leden waardoor de communicatie en informatievoorziening verbetert.

5.4 Reflectie

De onderzoeksstrategie die in dit onderzoek is gebruikt betreft het cross-sectioneel onderzoek. In dit onderzoek zijn oriënterende gesprekken, observaties en interviews gebruikt als methoden van dataverzameling. Doordat er gebruik gemaakt is van methodetriangulatie is de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek vergroot (Arksey & Knight, 1999). Bovendien is gebleken dat door de koppeling van subjectieve data uit de interviews en de data uit de observatie een completer beeld is ontstaan omtrent het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking.

Het conceptueel model is voor dit onderzoek nuttig gebleken omdat door middel van een determinantenanalyse in kaart is gebracht wat de belemmerende en stimulerende factoren zijn ten aanzien van het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten. Door middel van deze determinantenanalyse is informatie vergaard over de belangrijkste redenen van mensen met een visuele beperking om al dan niet te sporten en/of te bewegen.

De attitude bestaat volgens De Vries (in Damoiseaux, 1998) uit een cognitieve component, een evaluatieve component en een conatieve component. De conatieve component omvat de intentie die iemand heeft om een bepaald gedrag te vertonen. Intentie wordt echter naast attitude ook beïnvloed door de sociale invloed en door de eigen-effectiviteit. Hierdoor is in het conceptueel model de conatieve component voornamelijk onder intentie geschaard.

5.5 Discussie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek

In dit onderzoek stonden met name de stimulansen en belemmeringen centraal die mensen met een visuele beperking ervaren ten aanzien van sport en bewegen. De achterliggende motivatie voor dit onderzoek is om te verkennen hoe de mogelijkheden voor mensen met een visuele beperking vergroot kunnen worden door enerzijds stimulansen te vergroten en anderzijds

belemmeringen te minimaliseren. Het gaat erom dat diegenen die willen gaan sporten dit ook daadwerkelijk kunnen gaan doen.

In dit onderzoek is naar voren gekomen dat een aantal respondenten niet de intentie heeft om te gaan sporten omdat ze al veel aan beweging doen. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van de definities van sport en bewegen die in paragraaf 2.1.3 zijn gedefinieerd. Echter, het onderscheid tussen sporters en niet-sporters geeft niet de mate weer waarin men lichamenlijk actief is. Het is namelijk mogelijk dat een niet-sporter veel lichaamsbeweging heeft maar niet actief sport. Kortom, een respondent die niet aan sport doet is niet per definitie inactief. Hierdoor is het soms lastig geweest de resultaten te interpreteren omdat een niet-sporter wel heel veel aan beweging kan doen. Tijdens het opstellen en interpreteren van de resultaten is dit wel steeds in ogenschouw genomen.

Het is in dit onderzoek niet mogelijk geweest de zwaarte van de effecten van de verschillende determinanten te meten aangezien het een kwalitatief onderzoek betreft. Wel is uit dit onderzoek gebleken dat sommige determinanten een grotere rol spelen in het sport- en bewegingsgedrag van de respondenten dan andere determinanten. Er is nader kwantitatief onderzoek nodig om met zekerheid te kunnen zeggen welke factoren het grootste effect hebben op het sport- en bewegingsgedrag van de totale populatie mensen met een visuele beperking. Met dit kwalitatief onderzoek is het niet mogelijk om dergelijke generaliserende uitspraken te doen. Ook is kwantitatief vervolgonderzoek vereist teneinde te kunnen bepalen in hoeverre achtergrondvariabelen invloed hebben op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking.

De doelstelling van het onderzoek was 'het verkrijgen van inzicht in de belevingswereld, de motieven en de wensen van mensen met een visuele beperking met betrekking tot sport en bewegen alsmede het verkrijgen van inzicht in de factoren die van invloed zijn op hun sport- en bewegingsgedrag teneinde een aanzet te kunnen geven ten aanzien van het vergroten van de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking'. Uit de resultaten en uit het beantwoorden van de onderzoeksvragen en de probleemstelling blijkt dat het eerste gedeelte van de doelstelling is gehaald. Aan de hand van de resultaten zijn suggesties gedaan voor toekomstig beleid ten aanzien van het vergroten van de mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking. Het tweede gedeelte van de doelstelling is hierdoor eveneens gehaald. Sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking kan hierdoor in toenemende mate in zicht komen.

Literatuurlijst

Arksey, H. & Knight, P. (1999). *Interviewing for Social Scientists*. Londen: SAGE Publications

Baarda, D.B., Goede, M.P.M. de & Kalmijn, M. (2000). *Enquêteeren en gestructureerd interviewen: Praktische handleiding voor het maken van een vragenlijst en het voorbereiden en afnemen van gestructureerde interviews*. Groningen: Educatieve Partners Nederland

Baker, L.B. (1999). *Doing Social Research*. Boston: McGraw-Hill

Baken, C.V. (1997). *Sportbeoefening door mensen met een handicap*. Haarlem: De Vrieseborch

Baken, C.V. (1997). *Informatievoorziening in de gehandicaptensport: Een wetenschappelijk onderzoek naar de afstemming tussen vraag en aanbod*. Bunnik: NEBAS

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

Boer, G. de, Driel, R. van, Groen, M., Houwers, J., Tammeling, R., Jadoenandansing, A., Strijbosch, I. (2004). *Handboek sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking*. Bunnik: NebasNsg, afdeling zorg en onderwijs

Brink-Muinen, A. van den, Spreeuwenberg, P. & Rijken, P.M. (2007). *Kerngegevens maatschappelijke situatie 2006: Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten*. Utrecht: Nivel

Brug, J., Assema, P. & Lechner, L. (2007). *Gedragsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak*. Assen: Van Gorcum

College bouw Ziekenhuisvoorzieningen (2002). *Uitvoeringstoets voorzieningen voor zintuiglijk gehandicapten*. Utrecht: Bouwcollege

College bouw Ziekenhuisvoorzieningen (2004). *Cahier toegankelijk bouwen voor mensen met een zintuiglijke handicap of een allergie*. Utrecht: Bouwcollege

Damoiseaux, V., Molen, H.T. van der, & Kok, G.J. (1998). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: Van Gorcum

Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley

Heijmans, M. (2006). *Teveel mensen met COPD bewegen te weinig*. Utrecht: NIVEL

Klerk, M.M.Y. de (2007). *Meedoen met beperkingen: Rapportage gehandicapten 2007*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Knop, P. de & Elling, A. (2000). *Samenleving en sport: Gelijkheid van kansen en sport*. Brussel: Luc Tayart de Borms

Knop, P. de, Scheerder, J. & Vanreusel, B. (2006). *Sportsociologie: Het spel en de spelers*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg

Manders, T. (1985). *Gehandicapten en sport*. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociologie

Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (2005). *Tijd voor sport*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport

NebasNsg (2003). *Sporten kan iedereen: Sportmogelijkheden voor mensen met een beperking of chronische aandoening*. Amsterdam: SWP Uitgeverij

Veenhof, C. (1994). *Visueel gehandicapten en sport*. Doctoraalscriptie Vrije Universiteit van Amsterdam

Vision 2020 (2005). *Vermijdbare blindheid en slechthoortheid in Nederland: Samen werken aan het voorkomen van vermijdbare van blindheid en slechthoortheid*. Leiden: Vision 2020

Woude, L.H.V. van der (2001). *Sport voor mensen met een beperking*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum

Kranten:

De Tilburgse Koerier, december 2007

Stadsnieuws Tilburg, november 2007

Webbronnen:

www.IBSA.es

www.nebasng.nl

www.sensis.nl

www.sportzorg.nl

www.who.int

www.wikipedia.nl

Bijlage 1 Specifieke sporten voor mensen met een visuele beperking

Mensen met een visuele beperking hebben veel mogelijkheden op het gebied van sport en bewegen (Baken, 1997). Een groot aantal sporten kan met de nodige aanpassingen door mensen met een visuele beperking beoefend worden (Baken, 1997). Hiernaast zijn er speciaal voor mensen met een visuele beperking sporten ontwikkeld (Baken,1997). Voorbeelden hiervan zijn goalball en showdown.

A. Goalball

Goalball is een teamsport voor mensen met een visuele beperking (De Boer et al., 2004). Deze sport werd volgens hen in 1979 in Nederland geïntroduceerd. Goalball is een zaalsport waarbij gebruik wordt gemaakt van een bal met een belletje erin (De Boer et al., 2004). Een wedstrijd wordt door twee teams van drie personen gespeeld. De teams trachten de bal bij de tegenstander in het doel te werpen (De Boer et al., 2004). De spelers mogen hun eigen gebied niet verlaten. Het gebied bestaat uit een oppervlakte van 3 meter bij 9 meter voor het eigen doel (De Boer et al., 2004). Door middel van zelfklevende strips kunnen de spelers zich oriënteren op het speelveld. De spelers oriënteren zich op gehoor, op gevoel en op elkaar. Dit vereist een grote concentratie. Tijdens het spel dient de speelruimte dan ook volkomen stil te zijn (De Boer et al., 2004). Goalball is speciaal ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking. Echter, ook ziende personen kunnen deze sport beoefenen omdat er gebruik wordt gemaakt van een geblindeerde skibril. Eventueel kan er tijdens goalball gebruik gemaakt worden van beschermers.

B. Showdown

Showdown is, net als goalball, speciaal ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking. Deze sport is bedacht door de Canadian National for the Blind in Vancouver. De sport werd door hen in 1980 tijdens de Paralympics in Arnhem geïntroduceerd in Nederland (www.wikipedia.nl). Aan deze sport kunnen ook zienden deelnemen omdat er gebruik wordt gemaakt van een geblindeerde skibril. Showdown wordt gespeeld door twee spelers op een tafel met opstaande rand en met aan de korte zijde een doel (De Boer et al., 2004). In het midden van de tafel bevindt zich een plank waar de bal onderdoor geslagen moet worden (www.wikipedia.nl). Met een langwerpige batje wordt de rinkelende bal naar het doel van de tegenstander gespeeld om te scoren (De Boer et al., 2004). De spelers oriënteren zich op hun gehoor (www.wikipedia.nl).

Bijlage 2 Evaluatie gedragsverklaringsmodellen

Hieronder worden verschillende gedragsverklaringsmodellen geëvalueerd op hun bruikbaarheid voor het onderzoek. Er wordt bekeken welk model het meest geschikt is als leidraad voor het conceptueel model van dit onderzoek.

Gedragsverklaringsmodellen kunnen worden gebruikt om te onderzoeken welke determinanten het sportgedrag van mensen met een visuele beperking verklaren. Voor het verklaren van gedrag zijn verschillende theorieën ontwikkeld. De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) stelt dat er algemene psychologische theorieën en specifiek sociaal psychologische modellen zijn ontwikkeld. De algemene theorieën hebben voornamelijk betrekking op het leren volgens conditionering, aldus De Vries (in Damoiseaux et al., 1998). De specifieke theorieën onderscheiden volgens hem drie factoren die invloed hebben op gedrag, te weten: attitudes, sociale invloeden en eigen-effectiviteitsverwachtingen. Er wordt verwacht dat deze specifieke theorieën in dit onderzoek meer van toepassing zijn, omdat de algemene theorieën het gedrag alleen verklaren door leren. De specifiek sociaal psychologische modellen definiëren bovendien meerdere determinanten ter verklaring van het gedrag dan de algemene psychologische modellen. De algemene psychologische theorieën zullen in dit onderzoek buiten beschouwing worden gelaten.

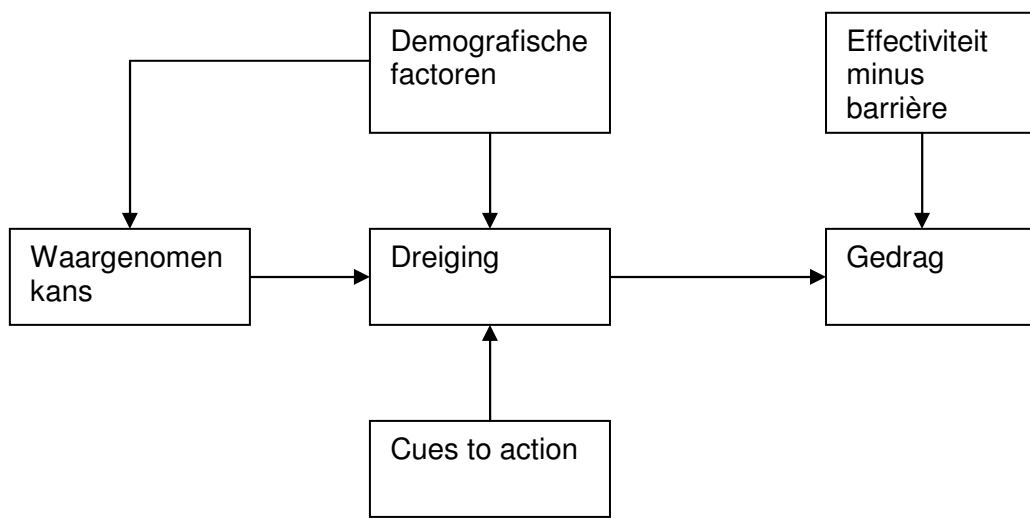
A. Health Belief Model

Volgens Janz en Becker (In Damoiseaux et al., 1998) is het Health Belief Model in de jaren zestig ontwikkeld door Hochbaum, Rosenstock, Leventhal en Kegels. De factoren die aan dit model ten grondslag liggen, komen voort uit psychologische theorieën (Damoiseaux et al., 1998). Deze theorieën veronderstellen dat gedrag afhankelijk is van twee variabelen namelijk van de waarde die een persoon hecht aan een bepaald doel en van de inschatting van een persoon dat hij door middel van het gedrag dit doel zal bereiken (Damoiseaux et al., 1998). In het Health Belief Model staan volgens hen voornamelijk gezondheidsoverwegingen centraal.

Het gedrag is volgens Damoiseaux et al. (1998) afhankelijk van de bedreiging die een persoon ervaart ten aanzien van zijn gezondheid en van de afweging van de effectiviteit en barrières van het gedrag. De dreiging is volgens hen afhankelijk van de ernst van een ziekte, de kans op een ziekte, demografische factoren en factoren die de persoon prikkelen na te denken over de dreiging. De waargenomen kans en ernst wordt beïnvloed door demografische factoren zoals leeftijd (Damoiseaux et al., 1998). Er zijn volgens hen prikkels nodig voor bewustwording van de persoon ten aanzien van de dreiging. Deze prikkels kunnen volgens Damoiseaux et al. (1998) zowel intern als extern zijn. Aansporing van een persoon met een beperking om te sporten door familieleden, is een voorbeeld van een externe prikkel. Een interne prikkel is

bijvoorbeeld een lichamelijke klacht. De afweging voor een gedrag is afhankelijk van de afweging van de effectiviteit van het gedrag en de barrières (Damoiseaux et al., 1998). Effectiviteit omvat de voordelen van het gedrag zoals het goede gevoel na het sporten. Barrières zijn de nadelen van gedrag zoals extra vervoerskosten voor mensen met een beperking om de sportaccommodatie te bereiken.

Figuur 1 Health Belief Model



Bron: Damoiseaux et al. (1998) p. 121

Dit model is in mindere mate geschikt als basis voor het conceptueel model omdat volgens dit model de dreiging ten aanzien van de gezondheid de grootste stimulans vormt om een bepaald gedrag te veranderen. Er wordt aangenomen dat het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking niet hoofdzakelijk wordt bepaald door de dreiging die wordt ervaren ten aanzien van de gezondheid indien men niet aan sporten of beweging doet.

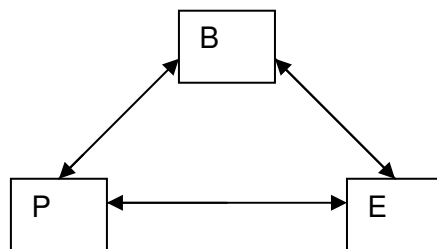
B. Sociaal-Cognitieve Theorie

Bandura (1986) onderscheidt omgevings-, persoonlijke- en gedragsfactoren om gedrag te verklaren. De omgevingsfactoren omvatten volgens hem variabelen die buiten de persoon zelf liggen. De omgeving betreft volgens Bandura (in Damoiseaux et al., 1998) de sociale omgeving en de fysieke omgeving waarin een persoon moet functioneren. Deze omgeving kan gedrag zowel bekrachtigen als ontkrachten. De persoonlijke factoren betreffen de vaardigheden van de persoon om de betekenis van gedrag te leren via ervaring of observatie, aldus Bandura (in Damoiseaux et al., 1998). Binnen de persoonlijke factor wordt door hem een onderscheid gemaakt tussen uitkomstverwachtingen, waarderingen en effectiviteitsverwachtingen.

Uitkomstverwachtingen zijn volgens Bandura (in Damoiseaux, et al.,1998) de verwachtingen van een persoon dat een bepaald gedrag zal resulteren in een bepaalde uitkomst. De waarderingen betreft het belang dat een persoon hecht aan een bepaalde uitkomst. Effectiviteitsverwachting omvat volgens hem de mate van vertrouwen dat een persoon bezit over het feit of hij in staat is een bepaald gedrag te kunnen uitvoeren. De laatste factor, de gedragsfactor, betreft volgens Bandura (in Damoiseaux et al.,1998) variabelen die te maken hebben met de vaardigheden van een persoon om gedrag daadwerkelijk uit te voeren.

Bandura (1986) stelt dat gedrag het gevolg is van voortdurende interacties tussen aspecten van de omgeving, de persoon en het gedrag van de persoon. Kortom, de drie factoren zijn elkaars determinanten. Bandura (1986) stelt dat personen kunnen leren doordat zij enerzijds gedrag uitvoeren en daarvan de consequenties ervaren en anderzijds door gedrag van anderen te observeren. Bandura (in Brug et al., 2007) acht eigen controle centraal in het menselijk functioneren.

Figuur 2 Sociaal-Cognitieve theorie



B = behaviour

P = cognitive and personal factors

E = environmental influences

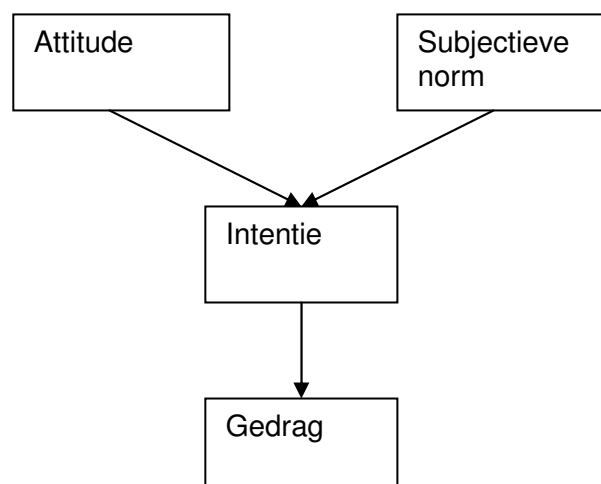
Bron: Bandura, A. (1986) p.24

De Sociaal-Cognitieve theorie kan bruikbaar zijn in dit onderzoek omdat wordt verwacht dat de bovengenoemde factoren van invloed zijn op de sportdeelname van mensen met een visuele beperking. Toch is dit model niet volledig genoeg omdat mensen met een visuele handicap ook barrières ondervinden wat deelname aan sport en bewegen betreft (Baken, 1997). De factor barrières is echter niet opgenomen in de theorie van Bandura.

C. Theorie van Beredeneerd Gedrag

Volgens het model van Fishbein en Ajzen (1975) wordt gedrag bepaald door intentie. Intentie is volgens hen de neiging die mensen hebben om een bepaald gedrag te vertonen. Deze intentie wordt op zijn beurt bepaald door de attitude en de subjectieve norm, aldus Fishbein en Ajzen (1975). Zij stellen dat intentie een bepaald gedrag niet altijd correct voorspelt. Dit is voornamelijk het geval als er barrières zijn die de uitvoering van het gedrag onmogelijk maken. De attitude wordt bepaald door de opvattingen van een persoon over de consequenties van het gedrag (Damoiseaux et al., 1998). De subjectieve norm wordt door hen gedefinieerd als de door de persoon ervaren opvattingen van de sociale omgeving over een bepaald gedrag.

Figuur 3 Theorie van beredeneerd gedrag



Bron: Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975)

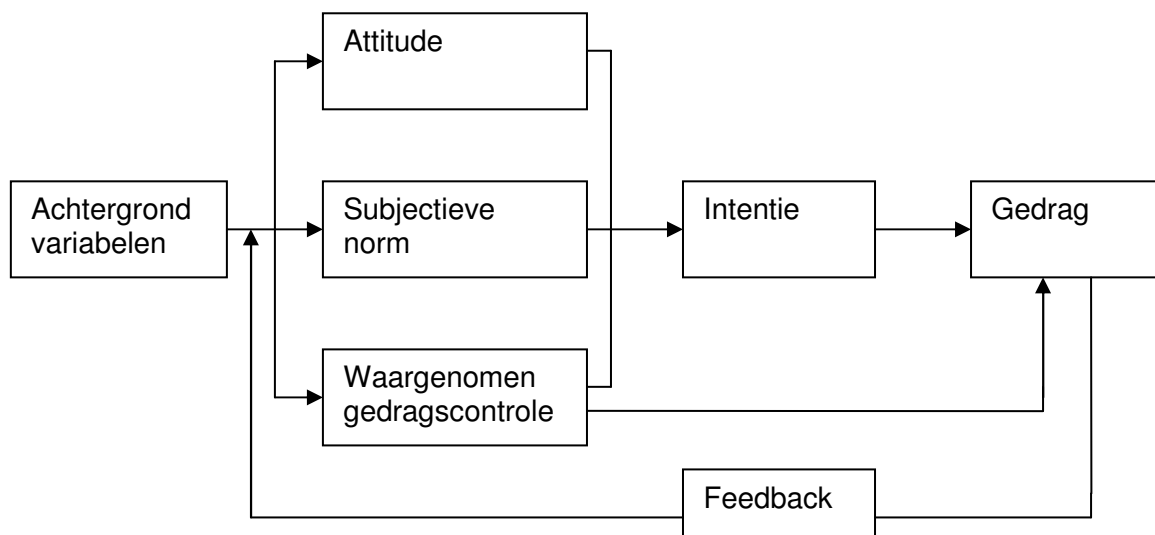
Het model van beredeneerd gedrag is van waarde voor het onderzoek. Baken (1997) stelt dat attitude en subjectieve norm invloed hebben op de intentie om te gaan sporten en/of te gaan bewegen. Echter, zij stelt dat eigen-effectiviteit de grootste feitelijke belemmering vormt voor mensen met een beperking om te gaan sporten en te gaan bewegen. Omdat de determinant eigen-effectiviteit niet in dit model is opgenomen, blijkt dit model niet volledig genoeg te zijn om als leidraad voor het conceptueel model te functioneren.

D. Theorie van Gepland Gedrag

Deze theorie is volgens Brug et al. (2007) een uitwerking van de hierboven genoemde theorie van beredeneerd gedrag van Fishbein en Ajzen. Volgens deze theorie wordt gedrag, net zoals

bij de theorie voor bereideneerd gedrag, verklaard door de gedragsintentie (Brug et al., 2007). Intentie wordt vervolgens volgens Ajzen (in Brug et al., 2007) bepaald door attitude, subjectieve normen en waargenomen gedragscontrole. Achtergrondvariabelen, zoals demografische factoren, worden volgens Bandura verondersteld slechts een indirecte invloed te hebben op gedrag via de determinanten van intentie (Brug et al., 2007). De waargenomen gedragsintentie is volgens Brug et al. (2007) de inschatting voor de benodigde vaardigheden om het gedrag te kunnen uitvoeren. De uitvoering van het gedrag leidt volgens Brug et al. (2007) tot feedback over de verwachtingen van het gedrag.

Figuur 4 Theorie van gepland gedrag



Bron: Ajzen (in: Brug et al., 2007 p . 92)

Dit model is redelijk geschikt als leidraad voor het conceptueel model van het onderzoek. De determinanten attitude, subjectieve norm en waargenomen gedragscontrole hebben invloed op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking. Echter, in dit model wordt slechts aandacht besteed aan één soort sociale invloed, namelijk de subjectieve norm. Er wordt verwacht dat er meerdere soorten sociale invloeden van belang zijn ten aanzien van het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking. De sociale invloeden die mogelijk van invloed zijn op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een beperking betreffen onder andere sociale druk en sociale steun. Ook is binnen dit model geen aandacht geschonken aan de ervaren belemmeringen. Iemand kan de intentie hebben om te gaan sporten, maar belemmeringen ondervinden waardoor hij uiteindelijk niet gaat sporten.

E. Attributietheorie

Damoiseaux et al. (1998) stellen dat de pogingen van personen om gedrag te veranderen soms succesvol zijn, maar soms ook niet geslaagd zijn. Weiner (in Damoiseaux, 1998) stelt dat mensen indien ze falen of succes hebben, hiervoor een reden bedenken. Hij stelt dat de reden die ze bedenken, van invloed is op de wijze waarop ze op een volgend soortgelijk probleem zullen reageren. Succesverwachtingen worden volgens Damoiseaux et al. (1998) bepaald door de mate van succes van een eerder vergelijkbaar gedrag. De attributietheorie gaat volgens Damoiseaux et al. (1998) om de manier waarop mensen oorzaken toeschrijven aan hun succes of falen en de invloed hiervan op hun toekomstig gedrag. De oorzaken waaraan het falen of succes wordt toegeschreven worden attributies genoemd (Damoiseaux et al., 1998). Weiner (in Damoiseaux et al., 1998) onderscheidt drie dimensies. Hier wordt enkel de attributionele dimensie behandeld omdat volgens Damoiseaux et al. (1998) hiervoor de meeste empirische steun wordt gevonden. De stabiliteitsdimensie betreft de mate waarin oorzaken van succes en falen van gedrag worden toegeschreven aan stabiele of instabiele oorzaken, aldus Damoiseaux et al. (1998). Stabiele oorzaken zijn factoren die door de persoon niet snel veranderd kunnen worden (Damoiseaux et al., 1998). Een voorbeeld hiervan is een persoon met een visuele beperking die zijn inactieve levensstijl toeschrijft aan een gebrek aan doorzettingsvermogen. Instabiele oorzaken zijn factoren die volgens Damoiseaux et al. (1998) makkelijker te veranderen zijn. Iemand die succes toeschrijft aan stabiele oorzaken, zal een hogere succesverwachting hebben dan iemand die succes toeschrijft aan instabiele oorzaken (Damoiseaux et al., 1998). Immers indien succes wordt toegeschreven aan stabiele oorzaken is succes geen toeval en zal de persoon verwachten dat hij ook in de toekomst succesvol zal zijn door hetzelfde gedrag te vertonen bij een soortgelijk probleem. Iemand die falen toeschrijft aan een stabiele oorzaak zal een lagere succesverwachting hebben, dan iemand die falen toeschrijft aan een instabiele oorzaak (Damoiseaux et al., 1998). Volgens Damoiseaux et al. (1998) is het begrip succesverwachting vergelijkbaar met eigen-effectiviteitsverwachting.

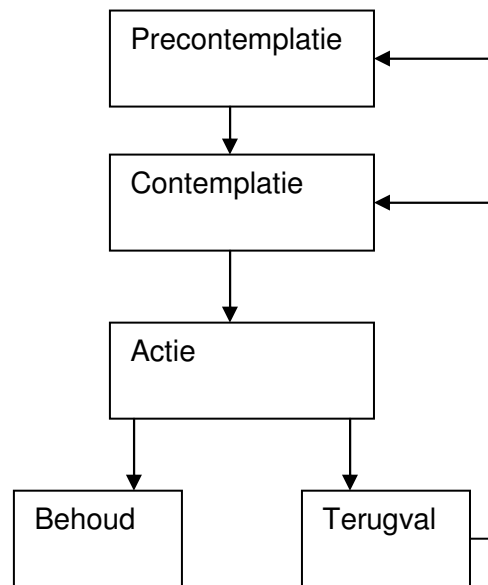
Er wordt verwacht dat de attributietheorie waardevol is voor het onderzoek. Immers, de redenen die mensen met een beperking toeschrijven aan het succes of falen van hun sport- en bewegingsgedrag kan invloed hebben op hun toekomstige sport- en bewegingsgedrag.

F. Transtheoretisch model

Prochaska en DiClemente (in Damoiseaux et al., 1998) stellen in hun stages of change model dat mensen een aantal stadia doorlopen in een poging gedrag te veranderen. Indien iemand zich in de precontemplatiefase bevindt, overweegt deze persoon nog niet om zijn gedrag binnen zes maanden te veranderen (Damoiseaux et al., 1998). In de contemplatiefase overweegt iemand zijn gedrag binnen zes maanden te veranderen, aldus Damoiseaux et al. (1998). Iemand in de actiefase is volgens hen bezig zijn gedrag te veranderen. In de behoudfase lukt

het de persoon zijn veranderde gedrag vast te houden (Damoiseaux et al., 1998). In de terugvalfase is de persoon volgens hen terug gevallen in zijn vroegere gedrag.

Figuur 5 Transtheoretisch model



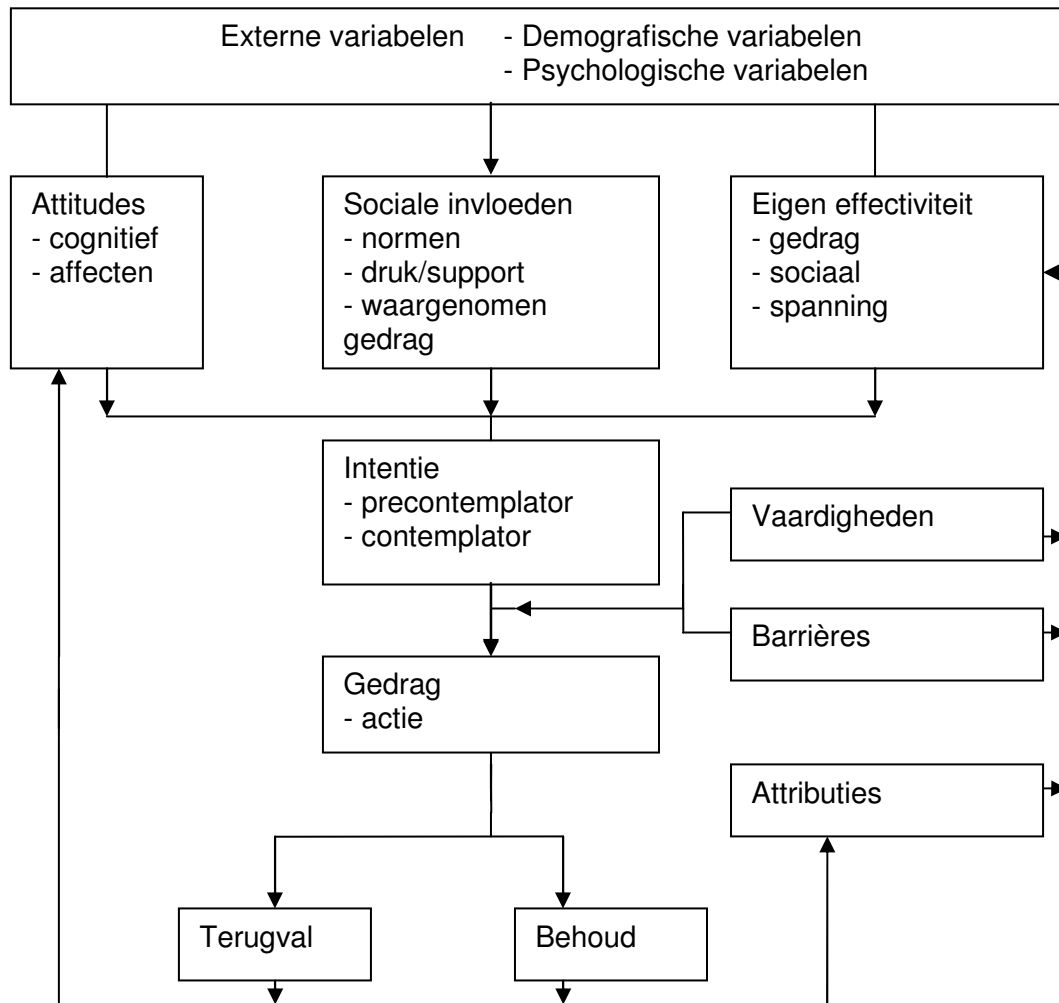
Bron: Prochaska & DiClemente (in Damoiseaux et al., 1998 p. 126)

Dit model wordt niet gebruikt als basis voor het conceptueel model aangezien het model stadia omvat die mensen doorlopen in hun poging gedrag te veranderen. De determinanten die gedrag verklaren zijn niet opgenomen in het model. Hierdoor is dit model niet geschikt aangezien het geen inzicht geeft in de factoren die van invloed zijn op het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking.

G. ASE-Model

Het ASE-model is een cognitief model. De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) stelt dat cognitieve modellen proberen te verklaren waarom personen zich op een bepaalde manier gedragen. Een basisassumptie van cognitieve theorieën is dat mensen verwachtingen vormen over een bepaald gedrag (De Vries in Damoiseaux et al., 1998). De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) stelt dat verwachtingen van een persoon een samenspel zijn tussen ideeën die de persoon heeft en de nieuwe ervaringen die hij opdoet.

Figuur 6 ASE-determinantenmodel



Bron: De Vries (in: Damoiseaux et al., 1998 p.128)

Gedrag wordt volgens dit model bepaald door intentie (Damoiseaux et al., 1998). Onder intentie wordt de neiging die mensen hebben om een bepaald gedrag te vertonen, verstaan. Deze intentie wordt volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) verklaard door attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit.

Attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit zijn volgens De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) niet volledig onafhankelijk van elkaar. Hij stelt dat in de praktijk vaak verbanden worden gezien tussen deze drie determinanten. Er is dus sprake van een wederkerig verband tussen de verschillende determinanten van gedrag. Ook wordt door De Vries (in Damoiseaux et al., 1998) opgemerkt dat er tussen de determinanten van gedrag en het gedrag sprake is van een wederkerig verband. Bij het ASE-model wordt verondersteld dat externe variabelen, zoals leeftijd, karakter, sekse en opleidingsniveau, geen directe invloed hebben op het gedrag (De

Vries in Damoiseaux et al., 1998). Externe variabelen hebben indirect, via de gedragsdeterminanten attitudes, sociale invloeden en eigen-effectiviteit, invloed op het uiteindelijke gedrag van een persoon.

Het ASE-model van De Vries (in Damoiseaux, 1998) is een zeer volledig gedragsverklaringsmodel omdat dit model verschillende gedragsverklaringsmodellen integreert. Het model is hierdoor vollediger dan elk van de afzonderlijke gedragsverklaringsmodellen. Het ASE-model dient dan ook als leidraad voor het conceptueel model van dit onderzoek.

Bijlage 3 Vragenlijst

Introductie

In dit onderzoek zijn we geïnteresseerd in het sport- en bewegingsgedrag van mensen met een visuele beperking. Met dit onderzoek willen we inzicht verkrijgen in de motieven en wensen van mensen met een visuele beperking ten aanzien van sport en beweging en in de factoren die van invloed zijn op hun sport- en bewegingsgedrag. Hier wil ik graag met u over praten. Het gesprek zal ongeveer een uur duren

Vertrouwelijk

Het spreekt voor zich dat wat u zegt door ons vertrouwelijk wordt behandeld. Indien in de verslaglegging van dit onderzoek citaten worden gebruikt, zal dit altijd anoniem gebeuren.

Toestemming opname

Mogen we dit interview opnemen? Hierdoor zullen er geen gegevens verloren gaan. De bandopnames zullen uitsluitend gebruikt worden om de gegevens te analyseren.

Achtergrondinformatie

1. Naam (m/v)?
2. Leeftijd?
3. Burgerlijke staat?
4. Welke opleidingen heeft u genoten?
5. Woonsituatie?
6. In welke mate heeft u een visuele beperking? Blind/slechtziend (krantenkoppen lezen, gewone letters krant lezen, herkennen gezicht andere kant van de kamer)
7. Is uw beperking aangeboren? Zo nee,
 - a. Wanneer kreeg u te maken met uw beperking?
 - b. Op welke manier heeft u zich aangepast?
8. Hoe ervaart u uw beperking?
9. Heeft uw beperking invloed op uw leven? Zo ja,
 - a. Op welke manier? (belemmeringen in het dagelijkse leven?)
10. Hoe verloopt de communicatie tussen u en anderen? Hoe maakt u contact?
11. Hoe verplaatst u zich doorgaans? (zelfstandig, regelen met vrienden, afhankelijk van onbekenden)
12. Wat zijn uw werkzaamheden?

13. Wat doet u in uw vrije tijd?

a. Wat is hiervan voor u het belangrijkste?

Lichamelijke activiteit

14. Als u aan bewegen denkt, wat komt er dan in u op?

15. Bent u lichamenlijk actief? Zo ja, op welke manier? Hoe vaak per week?

16. Welke motieven heeft u om te bewegen? Wat doet bewegen met u?

Sporten

17. Als u aan sport denkt, waar denkt u dan aan?

18. Doet u aan sport? (Indien nee, ga door naar vraag 28)

19. Aan welke sportactiviteiten neemt u deel? (hoofdsport) En waarom deze sport?

20. Heeft uw beperking uw keuze voor de sport beïnvloed?

21. Hoe vaak sport u per week?

22. Zou u meer willen sporten?

23. In welk verband sport u? (team/solo, categoriaal/regulier, vereniging/zelfstandig, met vrienden/kennissen, recreatie/competitie)

24. Wat doet sport met u? (hoe ervaart u sport, welk gevoel)

25. Welke motieven heeft u om te sporten?

26. Hoe tevreden bent u met uw sportgedrag?

27. Bent u van plan te blijven sporten? Zo nee, waarom niet? (ga door naar vraag 36)

28. Wat is de reden waarom u niet sport?

29. Heeft u in het verleden aan sport gedaan?

30. Wat deed sport met u? (hoe ervoer u sport, welk gevoel)

31. Welke sport beoefende u? En waarom deze sport?

32. In welk verband sportte u?

33. Wat is de oorzaak dat u met deze sport bent gestopt?

34. Vindt u het jammer dat u niet sport?

35. Zou u weer willen gaan sporten? Waarom?

Sport/bewegen

36. Wordt u gestimuleerd om te gaan sporten en bewegen? Zo ja, op welke manier?

37. Ondervindt u belemmeringen om te gaan sporten en bewegen? En zo ja, welke? (toegankelijkheid, vervoer, begeleiding, kosten, persoonlijke belemmeringen)

38. Ondervindt u belemmeringen tijdens het sporten en bewegen? En zo ja, welke?
(toegankelijkheid, begeleiding, communicatie, kosten)
39. Ondervindt u belemmeringen na het sporten/bewegen? En zo ja welke? (blessures e.d.)
40. Heeft u belemmeringen overwonnen toen u ging sporten/bewegen? Op welke manier?

Attitude

41. Vindt u het belangrijk om lichamelijk actief te zijn? Waarom? Zo ja, welke toegevoegde waarde heeft sport en bewegen in uw leven?
42. Welke voordelen hebben sport en bewegen volgens u?
43. Welke nadelen hebben sport en bewegen volgens u?
44. Zijn er naar uw mening voldoende mogelijkheden voor u om te sporten/bewegen?
45. Hoe komt u aan de informatie over sporten en bewegen? Is deze informatie volgens u voldoende?

Sociale invloed

46. Sporten en bewegen veel vrienden en kennissen van u?
47. Wat is volgens u de houding van uw omgeving tegenover uw sport- en bewegingsgedrag?
48. Wordt u in uw sport- en bewegingsgedrag door uw sociale omgeving gesteund/
gestimuleerd? Zo ja, op welke manier?
49. Wordt u in uw sport- en bewegingsgedrag door uw sociale omgeving geremd/belemmerd?
Zo ja, op welke manier?

Eigen-effectiviteit

50. In hoeverre heeft u voldoende vertrouwen in uzelf om deel te nemen aan sport en
bewegen (denkt u dat u het kan/drempelvrees)?/ persoonlijke belemmeringen
51. Is uw zelfbeeld door te sporten en te bewegen veranderd? Op welke manier?
52. Is uw zelfvertrouwen door te sporten en te bewegen veranderd? Op welke manier?
53. Ervaart u drempelvrees als u wilt gaan sporten of bewegen? Zo ja, hoe kan dit volgens u
verminderd worden?

Wensen

54. Hoe ziet de ideale sport- en sportomgeving er volgens u uit? (gratis, begeleiding,
toegankelijk, integratie e.d.)
55. Hoe ziet de ideale sportvereniging er uit?
56. Welke wensen ten aanzien van sport en bewegen heeft u nog meer? (solo/team,
geïntegreerd/alleen met blinden)

Tot slot

We zijn aan het einde gekomen van het interview.

57. Heb ik zaken gemist die u belangrijk vindt voor het onderwerp?

58. Wat vond u van het interview?

Bedankt voor uw medewerking aan dit onderzoek (overhandigen paraplu).