



Inventarisatie onderzoeksmogelijkheden sport- en beweegbehoefte van mensen met een beperking of chronische aandoening

Remko van den Dool

Caroline van Lindert

Inventarisatie onderzoeksmogelijkheden sport- en beweegbehoefte van mensen met een beperking of chronische aandoening

in opdracht van Grenzeloos actief

**Remko van den Dool
Caroline van Lindert**

Mulier Instituut
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek

*Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut*

Inhoudsopgave

1.	Inleiding sport- en beweegbehoefte	7
2.	Onderzoek naar sport- en beweegbehoeften	11
2.1	Testen van de persoonlijke sport- en beweegvraag	11
2.2	Onderzoek naar sportvoorkeuren	11
2.	Expertbijeenkomst	15
3.	Adviezen voor vervolg	17
	Literatuur	21
	Bijlage 1. Voorbeeldvragenlijsten	23
	Bijlage 2. Deelnemerslijst expertbijeenkomst	31

1. Inleiding sport- en beweegbehoefte

In het kader van het programma Grenzeloos actief heeft het Mulier Instituut geïnventariseerd wat we weten over de behoefte van mensen met een beperking en/of een chronische aandoening om te sporten en bewegen en hoe deze behoefte het beste in kaart kan worden gebracht. Een centraal onderdeel van de kennisvraag is de afstemming van vraag en aanbod voor gehandicaptensport in een regio. Het heeft weinig zin om aanbod te ontwikkelen waarnaar geen vraag bestaat. Het is daarentegen een gemiste kans om geen aanbod te hebben, als er wel vraag naar is. Naast deze inventarisatie hebben we een bijeenkomst met experts georganiseerd. De resultaten daarvan zijn in dit rapport verwerkt.

Behoeften vloeien voort uit ons mens zijn, en hebben deels een lichamelijk, deels een sociaal en deels een mentaal karakter. Een bekende indeling van behoeften komt van Maslow (1943), die ook een hiërarchie in behoeften aanbracht. De vervulling van onze behoeften is noodzakelijk voor ons voortbestaan, maar de behoefte aan eten, drinken en slapen gaat wel vooraf aan de meer sociale en mentale behoeften. We veronderstellen dat mensen, als lichamelijke wezens, ook een basale behoefte aan bewegen hebben, om zich fysiek te ontwikkelen en het lichaam in een minimale conditie te houden. Het niet (goed) vervullen van deze behoefte aan bewegen is niet direct levensbedreigend, maar vroeger of later heeft een bewegingstekort negatieve gevolgen voor de lichamelijke ontwikkeling en conditie, en uiteindelijk de gezondheid en het welzijn van mensen. Daarmee lijkt deze behoefte aan bewegen op de sociale en mentale behoeften uit de behoeftepiramide van Maslow.

Ieder mens deelt min of meer dezelfde basale behoeften, maar mensen verschillen wel in genetische 'bagage' en groeien op in, en leven onder, zeer verschillende omstandigheden, die van grote invloed zijn op de wijze waarop individuen aan hun behoeften tegemoet leren komen en kunnen komen. Afhankelijk van die omstandigheden vertalen basale behoeften aan eten en drinken, warmte, veiligheid, gezelschap, bewegen en persoonlijke ontwikkeling zich in zeer verscheidende vormen van gedrag en ge-/verbruik van goederen en diensten. Deze 'zichtbare behoeften' duiden economen aan met begrippen als '(manifeste) vraag' en 'consumptie', terwijl sociologen en psychologen hier eerder spreken van 'handelen' of 'gedrag'. Als mensen zelf, in een vragenlijst of interview, naar de achtergronden van hun handelen of het waarom van hun gedrag wordt gevraagd, beantwoorden ze met het geven van 'redenen' of 'motieven'. Bij deze door de mensen zelf gegeven redenen of motieven voor hun gedrag, moet worden aangetekend dat mensen mogelijk geen goede verklaring voor hun gedrag hebben, een sociaal wenselijk kunnen antwoord geven, hun gedrag willen rechtvaardigen, of hun eigen diepere behoeften niet goed kennen. Vaak zal er geen betere bron beschikbaar zijn waar het gaat om inzicht in de behoeften van mensen (aan sport en bewegen), dan wat ze er zelf in vragenlijsten of interviews over zeggen, maar we hebben wel altijd met deze mogelijke vertekeningen rekening te houden.

Dat mensen hun eigen, diepere behoeften niet goed kennen, heeft deels te maken met het feit dat er tussen de basale behoeften en de manifeste vraag of het gedrag een aantal tussenstappen worden verondersteld. Twee van die tussenstappen zijn in deze context het meest van belang. De 'latente vraag' is een uitgekristalliseerde behoefte, die niet wordt beantwoord (niet manifest wordt), omdat daarvoor specifieke of aanwijsbare belemmeringen gelden. Bij mensen met een beperking of chronische aandoening kan het gaan om een latente vraag naar volleybal of voetbal, die niet leidt tot manifest volleybal- of voetbalgedrag, omdat bijvoorbeeld de kosten te hoog zijn, de afstand tot de voorzieningen/het aanbod te groot, vervoer ontbreekt of de accommodatie niet op de handicap is aangepast. Met vragenlijstonderzoek of in een interview is redelijk na te gaan of een dergelijke latente vraag bestaat, en wat dan de belemmeringen zijn die maken dat deze vraag niet manifest wordt.

Het kan echter ook zijn dat mensen (nog niet) een duidelijke uitgekristalliseerde (manifeste of latente) vraag hebben, maar alleen een meer ongerichte, nog niet nauwkeurig bepaalde 'wens' of 'verlangen' om in beweging te komen. In het verlengde van de basale behoefte aan bewegen, heeft zich dan bij het individu al wel een 'wil' of 'motivatie' of *'unmet need'* tot bewegen gevormd, die maakt dat het individu geïnteresseerd is een vorm van bewegen, zonder dat duidelijk is hoe dat bewegen er dan precies uit moet zien. Bij mensen met een beperking en chronische aandoening is aandacht voor deze wens tot bewegen van groot belang, omdat het (aangepaste) aanbod veel minder goed zichtbaar is dan het reguliere aanbod van sport en bewegen. Om de 'wens' tot een duidelijke 'vraag' om te vormen, is een individuele benadering nodig, waarbij duidelijk kan worden in welk gezelschap degene met een beperking of chronische aandoening wil en kan sporten, hoe vaak, met welke aanpassingen, welke vervoerseisen en dergelijke, waarbij idealiter een wisselwerking of iteratieve afstemming plaatsvindt met het beschikbare aanbod. Met andere woorden: als iemand met een beperking graag een teamsport zou willen doen, maar er is geen bereikbaar aanbod van aangepast hockey, is dan wel bereikbaar aanbod van aangepast voetbal of volleybal een optie?

Veel Nederlanders sporten en bewegen te weinig (RIVM, 2017). Dit geldt in sterke mate voor mensen met een beperking en voor mensen met een chronische aandoening. Om de sport- en beweegdeelname te stimuleren, kunnen in het geval van een latente vraag, belemmeringen worden vermindert of weggenomen. Denk aan het verbeteren van de toegankelijkheid van accommodaties of regelen van aangepast vervoer. Door een beperking of chronische aandoening neemt de keuze in de reguliere mogelijkheden om te sporten en bewegen af. Veel mensen met een beperking wijken uit naar laagdrempelig aanbod zoals wandelen, fietsen en fitness. Ze passen hun gedrag dan aan op het bestaande aanbod, maar er kan een latente vraag blijven bestaan naar aangepaste vormen van bijvoorbeeld volleybal of voetbal. De latente vraag kan zich dus voordoen zowel bij mensen met een beperking die niet sporten of bewegen, als bij degenen die dat wel doen, maar niet op de wijze die hun voorkeur heeft.

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat veel mensen met een beperking en chronische aandoening een gebrek aan motivatie, onvoldoende zelfvertrouwen om te sporten/bewegen of problemen met de gezondheid ervaren, waardoor er (nog) geen sprake is van een wil of wens tot sporten of bewegen (Von Heijden, Van den Dool, Van Lindert & Breedveld, 2013). Soms ervaren mensen ook zelf geen behoefte (zijn ze niet 'intrinsiek gemotiveerd'), maar voelen ze wel een externe druk, bijvoorbeeld van een arts die adviseert om te bewegen ('extrinsieke motivatie'). Extrinsiek gemotiveerd sport- of beweeggedrag kan ertoe leiden dat mensen, doordat ze de voordelen van sport of bewegen 'aan den lijve' ervaren, alsnog een intrinsieke motivatie ontwikkelen. Het sporten en bewegen blijkt dan in een tot dan toe niet of onvoldoende vervulde behoefte te voorzien.

Hoewel we theoretisch bij iedereen een behoefte tot bewegen veronderstellen, heeft zich bij veel mensen met een beperking deze behoefte nog niet vertaald in een wens of intentie om te sporten en bewegen. Mensen motiveren - bevorderen dat mensen de redenen om te sporten kennen en het belang daarvan voor zichzelf erkennen - is de eerste stap in het proces van 'vraagarticulatie', waarbij de tweede stap is om een wens of intentie tot bewegen in een latente vraag om te zetten, en de derde stap de omzetting van de latente vraag naar de manifeste vraag, oftewel het waarneembare beweeggedrag. Voor de eerste stap, waarbij mensen worden gemotiveerd tot bewegingsgedrag, is vragenlijstonderzoek niet geschikt, en ook het 'gewone' (eenmalige) interview niet. Hier moet toch meer worden gedacht aan intensieve gesprekken of vormen van begeleiding, die meestal langere tijd zullen vergen.

Bij vragen in vragenlijsten of interviews naar de behoefte aan sport en bewegen, kan direct worden geïnformeerd naar concrete sport- en beweegactiviteiten die men wil beoefenen ('Wilt u volleyballen?' 'Wilt u wandelen?'). Door alleen naar deze latente sportvraag te informeren, blijven de onderliggende behoeften en wensen om te sporten of bewegen onbekend. De tweede methode is daarom hierop gericht. Denk hierbij aan de vragen hoe, met welk gezelschap, waar, met welke aanpassingen en met welk budget een persoon wil sporten of bewegen. Deze wensen en voorkeuren kunnen aansluiten bij bestaand aanbod of de latente vraag naar nog niet bestaand aanbod openbaren. Met name voor mensen met een beperking zijn omstandigheden waaronder de sport- of beweegactiviteit plaatsvindt relevant. Bijvoorbeeld een voorkeur voor voetbal, maar wel met mensen van hetzelfde speelniveau en afgeschermd van andere voetballers zodat men ongestoord kan spelen.

De groep sporters met een beperking of chronische aandoening valt uiteen in enerzijds een relatief kleine groep mensen die een aangeboren lichamelijke beperking heeft óf die op jonge leeftijd is ontstaan en van jongs af aan geleerd heeft met de lichamelijke beperking om te gaan. Aan de andere kant is er een grote groep mensen die na hun vijftigste jaar geconfronteerd wordt met een beperking of een chronische aandoening. Uit het onderzoek van Von Heijden et al. (2013) blijkt dat twee derde van de mensen met een beperking de vijftig jaar is gepasseerd. De veronderstelling is dat de levensfase waarin mensen zich bevinden, invloed heeft op de motivatie en wensen om te sporten en bewegen. Daarmee wordt het van belang inzicht te krijgen in de relatieve omvang van de verschillende groepen mensen met een beperking. Dit speelt met name bij de afstemming van vraag en aanbod op regionaal niveau. Aanbod moet immers goed zijn aangepast op de aard van de vraag naar sport en bewegen van specifieke groepen mensen met een beperking, maar kan daarnaast alleen bestaan als er ook in omvang voldoende vraag naar is binnen bereisbare afstand.

We gebruiken in dit rapport 'sport- en beweegbehoefte' als de meest brede en abstracte omschrijving van de thematiek die in dit rapport aan de orde is, en die 'voorkeuren', 'wensen', 'intenties' en 'vraag' omvat. Uitgangspunt is dat alle mensen, dus ook mensen met een beperking, als lichamelijke wezens een basale behoefte hebben om te bewegen. Maar die behoefte aan bewegen wordt bij sommige mensen maar beperkt vervuld, met vroeger of later gevolgen voor de gezondheid en het welzijn. Voor zover de behoefte aan bewegen wordt vervuld, kan dat in zeer verschillende vormen en wordt die behoeftevervulling op zeer verschillende manieren zichtbaar (bijvoorbeeld in de vorm van sport). Dit is afhankelijk van genetische aanleg en beperkingen, de opvoeding en de vigerende omstandigheden, en is nauwelijks tot niet direct in onderzoek meetbaar. In het onderzoek kunnen we wel de verschillende vormen van vervulling van de beweegbehoefte zichtbaar krijgen, bijvoorbeeld als 'voorkeur' of 'vraag'. In deze rapportage zullen we verder overwegend dit soort begrippen gebruiken, en 'sport- en beweegbehoefte' alleen nog gebruiken als overkoepelend begrip.

2. Onderzoek naar sport- en beweegbehoeften

In het kort bespreken we een aantal mogelijkheden om de (latente) vraag naar sport en bewegen te inventariseren. Er bestaan diverse apps en websites die de best passende sport of beweegactiviteit voor specifieke groepen proberen te achterhalen. Dit zetten we als eerste uiteen.

2.1 Testen van de persoonlijke sport- en beweegvraag

Naast algemeen doelgroeponderzoek bestaan methoden om de individuele sport-/beweegvraag te achterhalen. Met provinciale sportzoekers en bijvoorbeeld de app van Uniek Sporten, kunnen mensen uit het aanbod voor aangepast sporten in een regio kiezen. Informatie is te halen uit het zoekgedrag op de app of website. Onduidelijk is of de zoekresultaten bij de dieperliggende wensen aansluiten. We bespreken twee methoden die dat meer benaderen, namelijk de Sportwijzer en de Sporttest.

De Sportwijzer is gebaseerd op marktonderzoek van onderzoeksbureau GfK. GfK meet jaarlijks de sportbeoefening van de bevolking en gaat ervan uit dat deze meting de voorkeur voor een sport van een individu weergeeft. Deze informatie koppelt GfK aan de interesses en kenmerken van de sportbeoefenaren die uit ander onderzoek bekend zijn. Door naar deze interesses en kenmerken te vragen, geeft de Sportwijzer een advies voor de best passende sport en beweegactiviteit (<https://sport.nl/over-de-sportwijzer>) aan degenen die dezelfde interesses en kenmerken delen, maar nog niet actief sporten. De Sportwijzer is niet afgestemd op mensen met een beperking en of een chronische aandoening.

Sporttest.nl werkt met verschillende oefeningen en metingen die tot een persoonlijk advies leiden met de twee best passende sporten. Doorgaans organiseert het bedrijf achter deze website (Nationaal Bureau Sport Stimulering, NBSS) de testen in een gemeente. Het idee is dat een sport waarvoor men talent heeft en die aansluit op de persoonlijke kenmerken en voorkeuren met meer plezier wordt beoefend, waardoor mensen deze sport langer volhouden (www.sporttest.nl). Ook deze test is niet speciaal ontwikkeld voor de doelgroep mensen met een beperking.

2.2 Onderzoek naar sportvoorkeuren

Er is weinig onderzoek bekend dat zich richt op de vraag welke voorkeuren mensen hebben voor sporten en bewegen. Wel is onderzoek onder sporters uitgevoerd naar omstandigheden, motieven en belemmeringen om te sporten. Aan niet-sporters/bewegers zijn ook vragen naar belemmeringen en motieven gesteld, maar niet naar onder welke omstandigheden zij zouden willen sporten. We bespreken een aantal onderzoeken en programma's dat een meer of minder sterk verband met het onderzoek naar sportvoorkeuren heeft. Eerst bespreken we enkele algemene onderzoeken en vervolgens enkele onderzoeken die betrekking hebben op de doelgroep van dit rapport.

Algemeen onderzoek sportvoorkeuren

Belangrijk bij de keuze voor een sport is de vraag of deze bij de identiteit en persoonlijkheid van de sporter past (Sadella, Jinder & Jenkins, 1988). Vaak blijkt dat stereotypen van sporters breed worden gedeeld. Bij het Mulier Instituut heeft Hover gepubliceerd over de imago's van diverse sporten. Hij geeft aan dat het imago een rol speelt in de sportkeuze (Hover & De Jong, 2011). Ook bij mensen met een beperking en/of een chronische aandoening kan het imago van een sport meespelen.

Voor het Marktonderzoek Fit for Life, Sport, bewegen en ouderen (Van Lindert, Westerbeek, Anderson & Van Bottenburg, 2010) is een vragenlijst ontwikkeld voor ouderen met 53 vragen naar de ideale situatie om te gaan sporten (als ik aan sport doe en/of lichamelijk actief ben, doe ik dat om). De respondenten konden aangeven hoe belangrijk ze bepaalde kenmerken van sport en bewegen vonden. Het resultaat gaf op basis van de kenmerken uit de vragenlijst een indeling van vier groepen ouderen.

Onderzoeksinstituten voeren regelmatig onderzoek uit naar de (latente) vraag van sporters naar bepaalde sportvoorzieningen. Met name bedrijven die een grootschalige voorziening willen plaatsen, laten dit soort onderzoek uitvoeren. Zij willen immers zeker zijn dat er voldoende animo is om hun investering terug te verdienen. Te denken valt aan voorzieningen zoals ijsbanen en overdekte skipistes. Aanbieders van aanbod waarvoor geen forse investeringen noodzakelijk zijn, laten zelden vooraf onderzoek uitvoeren of het aanbod bij de doelgroep zou kunnen aanslaan.

NOC*NSF heeft een eigen onderzoek naar sportvoorkeuren. Dit bestaat uit een vragenlijst die is ontwikkeld voor het programma Sportdorpen. De vragenlijst bestaat uit een lijst met sportactiviteiten waarvan de respondenten kunnen aangeven of zij daar belangstelling voor hebben. Daarnaast kan men aangeven of bepaalde voorzieningen/sporten in de woonomgeving worden gemist (www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=7051). De vragenlijst gaat in op sportvoorkeuren, maar niet op de voorkeuren voor bepaalde vormen van sportbeoefening.

Sportvoorkeuren van mensen met een beperking en of chronische aandoening

In het kader van het landelijke sportstimuleringsprogramma Special Heroes, heeft het Mulier Instituut tussen 2009 en 2013 onderzoek verricht naar de huidige en potentiële sport- en beweegdeelname ('manifeste vraag') van kinderen met een beperking op scholen in de verschillende clusters van het speciaal onderwijs die aan het programma deelnamen. Daarbij is gevraagd naar de sportwensen en sportvoorkeuren. Ouders vulden samen met hun kind een vragenlijst in waarin zij konden aangeven welke sport hun kind zou willen beoefenen. Daaruit blijkt dat de meerderheid die een sport beoefent, de wens heeft om (ook) een andere sport te beoefenen en dat kinderen die niet sporten dat wel graag zouden willen (een derde van de leerlingen in cluster 3 had een wens om te sporten, maar sportte op dat moment niet (Van Lindert & Van den Dool, 2011; Van den Dool, Van Lindert, Smits & Breedveld, 2013; Van Lindert, Bruining, Smits & Nootebos, 2013)). Op dit moment inventariseren scholen die het programma hebben geadopteerd, via een door Special Heroes ontwikkelde schooltool, nog steeds de sportwensen van hun leerlingen zodat zij daar hun kennismakingsprogramma op af kunnen stemmen.

Het EU gefinancierde internationale Sedy-project (*Sport Empowers Disabled Youth*), onder leiding van het lectoraat 'Kracht van Sport', wil kinderen met een beperking laten sporten. Een van de doelen is om (latent) vraag en aanbod beter op elkaar af te stemmen. Wat willen de kinderen precies? De kracht van het project is dat het een inventarisatie is van de omstandigheden in zeven Europese landen. Op deze wijze kunnen de landen van elkaar leren. Per land zijn vier deskundigen benaderd om de vraag van de kinderen te bespreken. Het factsheet over Nederland vat de situatie samen met betrekking tot belemmeringen die volgens de deskundigen spelen om kinderen te laten sporten. Daarnaast zijn voor elk land de *best practices* verzameld. Voor Nederland zijn Special Heroes en Uniek Sporten genoemd. Het project gaat niet in op de persoonlijke voorkeuren van de kinderen die zij voor sport en/of bewegen

hebben. Zie verder <http://www.hva.nl/kc-bsv/projecten/content2/sedy-project/publications/publications.html>

Samen met de toenmalige stichting Onbeperkt Sportief (nu Kenniscentrum Sport) heeft het Mulier Instituut een tool ontwikkeld (de Sportmatch Gehandicaptensport) waarmee de potentiële vraag naar gehandicaptensport per gemeente (en wijk) in kaart wordt gebracht, afgezet tegen het aanbod voor sporters met een handicap. Met behulp van deze match kan de betreffende gemeente zien welke verbeteringen of interventies op het gebied van gehandicaptensport mogelijk zijn. Het onderzoek is vooral gericht op de mogelijke tekorten van het aanbod in een bepaald gebied en minder op de vraag van mensen met een handicap om te sporten en bewegen.

Een praktische manier om de voorkeuren van mensen met een beperking ten aanzien van sport en bewegen te achterhalen, is om op de plaats waar veel vragen over aangepast sport terechtkomen, een aantal vragen te stellen. Te denken valt aan instellingen zoals MEE, Uniek Sporten, lokale en regionale sportloketten of sportservicepunten. Ook kan gedacht worden aan vindplaatsen, voorzieningen waar mensen met een beperking gebruik van maken, zoals onderwijsinstellingen, revalidatie-instellingen, woonzorginstellingen en eerstelijnszorg. Hierdoor ontstaat een indruk van de voorkeuren van mensen met vragen over sport en bewegen. Personen die zich niet bij deze instellingen melden - mensen die niet gemotiveerd zijn tot sporten en bewegen - blijven echter buiten beeld.

Voorbeeldvragenlijsten

In bijlage 1 zijn zeven vragenlijsten opgenomen die meer of minder betrekking hebben op onderzoek naar behoeften. De eerste twee gaan in op de sport- en beweegvraag. Hierbij kunnen mensen kiezen uit bestaande sporten en activiteiten. De volgende twee inventariseren drempels en belemmeringen om een latente vraag om te (kunnen) zetten in sportgedrag (manifeste vraag). De laatste drie vragenlijsten gaan in op de gewenste kenmerken die bij een sport- of beweegactiviteit kunnen horen. Dit is dus een benadering die de achterliggende voorkeuren aanspreekt. Doorgaans willen mensen niet volleyballen als zij daar geen ervaring mee hebben, maar willen zij wel samenspelen in een klein team en in een overdekte plaats met een bal tegen een tegenstander waarmee zij niet in contact komen (volleybal voldoet hieraan). Dit kan vooral relevant zijn voor mensen met een beperking of chronische aandoening. Zij kennen waarschijnlijk de bestaande aangepaste sportvarianten minder goed en wellicht komen uit dit soort onderzoeken nieuwe vormen tevoorschijn die optimaal bij de voorkeuren van de doelgroep aansluiten. Door de 'ideale' mix samen te stellen, zijn met statistische analysemethoden deze voorkeuren voor verschillende subgroepen af te leiden. Dit soort onderzoek vindt ook plaats naar apparaten zoals televisies. Het ruimtelijk onderzoeksbureau ABF research in Delft heeft een voorbeeldrapport over de methode uitgebracht (ABF Research, z.j.).

2. Expertbijeenkomst

Op 9 februari 2017 organiseerde het Mulier Instituut een expertbijeenkomst met organisaties die mensen met een beperking adviseren over het aangepaste aanbod van sport- en beweegactiviteiten (zie bijlage 2 voor de deelnemerslijst). Centraal op de bijeenkomst stond de vraag of de organisaties interesse hebben in een onderzoek naar de behoeften voor sport en bewegen van mensen met een beperking of chronische aandoening.

Op lokaal en regionaal niveau blijken de aanwezige partijen inderdaad te zoeken naar meer inzicht hierin. Over het algemeen kennen zij namelijk de voorkeuren van hun klanten niet. Met informatie hierover verwachten zij de hulpvragen van hun cliënten beter op het sport- en beweegaanbod af te kunnen stemmen. Zij hebben hierbij vooral als doel om hun service te verbeteren. Op dit moment gebruiken zij diverse methoden om de individuele afstemming te verbeteren. Dit gebeurt allereerst via adviesgesprekken met een cliënt. Uniek Sporten bouwt aan een contactafhandelingssysteem dat de afstemming moet bevorderen. Daarnaast gebruiken enkele organisaties korte vragenlijsten om een persoonlijk advies op te stellen dat cliënten verder moet helpen. De antwoorden van groepen cliënten rapporteren zij op lokaal niveau. Doordat er geen standaardvragenlijst is, zijn de uitkomsten niet landelijk te vergelijken.

De organisaties wensen te beschikken over handvatten om zelf via een uniforme vragenlijst in een regio of gemeente een afstemmingsonderzoek uit te voeren. Uniek Sporten heeft al een aanzet gegeven tot een standaardvragenlijst. Met een dergelijke set basisvragen zal onderlinge vergelijking tussen de organisaties eenvoudiger worden. Deze set kan vergezeld gaan van adviezen over zaken, zoals de steekproef van het onderzoek. Hiermee ontstaat een toolbox die de betrokken organisaties voor onderzoek kunnen benutten. Om de uitkomsten in de tijd te volgen, kunnen 0- en 1-metingen worden uitgevoerd om eventuele effecten te meten. De aanwezige experts gaven aan het interessant te vinden deze lokale data op te schalen naar landelijk niveau en data onderling uit te wisselen. Het opschalen stelt echter naast de uniformiteit van vragen, ook eisen aan de methode van dataverzameling en de steekproef. Daarmee is een onderlinge vergelijking in de praktijk minder eenvoudig. Het is wel zinvol om dergelijke lokale rapportages op een website te verzamelen.

Om de lokale data te kunnen vergelijken, kan eenmalig een landelijk onderzoek worden uitgevoerd. Niettemin geven de organisaties aan minder interesses te hebben in een diepgravend landelijk onderzoek, met als vraag of het aanbod voldoende aansluit op de (latente) vraag en om te kijken welke voorkeuren mensen met een handicap of een chronische aandoening aan sport- en beweegactiviteiten nu werkelijk hebben. Voor de organisaties staat vooral de regionale afstemming van het bestaande sport-/beweegaanbod centraal met de mensen die bij hen advies komen vragen.

3. Adviezen voor vervolg

Deze inventarisatie is vooral gericht op de aansluiting van vraag en aanbod van sport en bewegen voor mensen met een beperking of chronische aandoening. Het lijkt erop dat deze aansluiting niet perfect is. Aanbod wordt ontwikkeld of versterkt, maar onbekend is wat de vraag/voorkeur van mensen met een beperking precies is. Globaal is wel bekend wat de randvoorwaarden zijn voor sport- en beweegdeelname door specifieke groepen mensen met een beperking. Zo zullen mensen die rolstoelafhankelijk zijn waarschijnlijk een rolstoelgebonden sportactiviteit kiezen. Zij zullen de beschikking moeten hebben over een aangepaste rolstoel en de accommodatie zal toegankelijk moeten zijn. Mensen met een verstandelijke beperking hebben baat bij voldoende begeleiding, kinderen met gedragsproblemen bij een veilige omgeving en pedagogische aanpak. Achter deze randvoorwaarden gaan echter voorkeuren schuil die per individu kunnen verschillen, en er ontbreken kwantitatieve gegevens over de omvang van de verschillende doelgroepen binnen bereisbare afstand van het (potentiële) aangepaste aanbod. Op dit moment zetten gehandicaptenorganisaties vooral in op het toegankelijker en bekend maken van het aanbod zodat de doelgroep in ieder geval bewust is van het aanbod, weet waar het is te vinden en toegang heeft. Dit geschiedt via diverse 'sportzoekers' zoals die van Uniek Sporten en persoonlijke begeleiding door sportloketten. Of dit voldoende is om de gebleken achterstand bij het sporten en bewegen van mensen met een beperking weg te werken, is twijfelachtig (Von Heijden et al., 2013).

Uit de expertmeeting bleek dat lokale en regionale bemiddelingsorganisaties in de gehandicapten sport vragen om instrumenten om de afstemming van vraag en aanbod te verbeteren (zie advies 4). Dit is echter een andere wens dan de vraag of de voorkeuren van de aspirant-sporters met een beperking bij het bestaande aanbod aansluiten. Het is immers mogelijk dat het bestaande aanbod niet aansluit bij de latente vraag of achterliggende voorkeuren.

Advies 1. Daadwerkelijk peilen voorkeuren bij de doelgroep

Om de vraag te beantwoorden of het aanbod aansluit bij de vraag, is een (verkennend) landelijk onderzoek wenselijk. Het onderzoek zal ingaan op vragen zoals welke beperkingen/chronische aandoeningen mensen hebben (selectievragen), welke sport-/beweegactiviteiten ze momenteel doen, of ze (meer) actief willen worden (als ze weinig/niets doen), wat voor adviezen ze krijgen van professionals om (meer) te sporten/bewegen en in welke mate ze deze adviezen op (kunnen/willen) volgen. Vervolgvragen gaan over hoe ze zich (zouden) oriënteren als ze plannen hebben om te sporten of bewegen, of ze bekend zijn met het aanbod en in welke mate het aanbod bij hun wensen past. Als het onderzoek specifieke vragen oproept kan daar vervolgonderzoek voor worden ingezet, waaronder ook gesprekken met verschillende focusgroepen. De informatie is bruikbaar voor de organisaties om zich gericht in te zetten om een groter deel van de doelgroep in beweging te krijgen. Daarnaast ontstaat inzicht in welke mate de doelgroepen bereikt zijn en welke potentie er nog is.

Door voor het onderzoek een online panel met tienduizenden deelnemers te benutten, kan een relatief grote variatie aan beperkingen en chronische aandoeningen worden bereikt. Het Nationaal Panel Chronisch Ziek en Gehandicapt (NPCG) van het Nivel zou dit onderzoek ook kunnen uitvoeren, maar het aantal waarnemingen van dit panel is beperkt.

Mocht uit het onderzoek blijken dat het aanbod niet bij de voorkeuren aansluit, dan kan in een vervolgonderzoek worden gekeken uit welke sportkenmerken deze voorkeur bestaat (zie voor voorbeelditems bijlage 1.7).

Advies 2. Efficiëntie onderzoeken van organisaties die sport-/beweegdeelname bevorderen

Blijkt het aanbod goed te passen bij de vraag, dan kunnen andere zaken aangepakt worden, zoals de vraag hoe de communicatie kan worden verbeterd om de vraag naar het aanbod te begeleiden. Zijn de organisaties die bemiddelen voldoende efficiënt in de verbinding van vraag en aanbod? Het lijkt erop dat de organisaties te weinig oog hebben voor de grote groep niet-sporters met een beperking, mensen die niet uit zichzelf op zoek gaan naar informatie over het aanbod of hierover vragen stellen aan organisaties. Wellicht dat experts op het afstemmen van vraag en aanbod (marketeers) zijn in te zetten om de efficiëntie te verbeteren.

Advies 3. Mensen uit de doelgroep actief benaderen

Belangrijk is om regionaal/lokaal de omvang van de latente vraag in kaart te brengen door te schatten hoeveel mensen met een (specifieke) handicap of chronische aandoening in een gebied wonen (zoals Grenzeloos Actief nastreeft in haar vraag/aanbodscan). Als de omvang, en bij voorkeur ook de locatie, van deze latente vraag bekend is, en duidelijk is dat de omvang zodanig is dat levensvatbaar aanbod mogelijk is, kan via een campagne worden geprobeerd om mensen te informeren en te interesseren. Een dergelijke campagne kan in eerste instantie gericht zijn op de mensen die veel contact met de doelgroep hebben, zoals zorgverleners (artsen en fysiotherapeuten). Daarnaast is een flink deel van de doelgroep via de gemeenten te bereiken doordat zij vaak een WMO-voorziening afnemen. Het in advies 2 genoemde onderzoek moet informatie leveren die de campagne kan verbeteren.

Advies 4. Toolbox ontwikkelen voor onderzoek door regionale organisaties

Doordat de organisaties regionaal zijn opgezet, bestaat bij hen ook de behoefte om regionaal of lokaal onderzoek op te zetten. Het is verstandig om hiervoor een eenvoudig toepasbare toolbox te ontwikkelen zodat zij dergelijk onderzoek zelf kunnen uitvoeren. De box bevat naast een vragenlijst (basisset van vragen), adviezen over de wijze van het trekken van steekproeven. Vanwege de diversiteit binnen de doelgroep, is het trekken van een en dezelfde steekproef in een regio of gemeente lastig. Een vragenlijst kan op verschillende manieren wordt uitgezet (bij een specifieke doelgroep, via het WMO-adressenbestand, huis-aan-huis), afhankelijk van het doel dat de organisatie heeft. De toolbox kan een lijst van mogelijkheden bevatten, waarmee de lokale of regionale organisatie op maat met het onderzoek aan de slag kan. In de toolbox zal ook aandacht moeten zijn voor praktische tips bij het analyseren en het interpreteren van de uitkomsten. Naast het uitzetten van vragenlijsten denken we ook aan het ontwikkelen van gespreksleidraden voor focusgroepgesprekken of individuele gesprekken, met een instructie op welke manier dit instrument kan worden ingezet.

Onderdeel van de toolbox kan verder een stappenplan zijn bij het opzetten van eigen onderzoek. Daarin kunnen vragen met antwoordopties staan, zoals:

- Wat is het doel van mijn onderzoek?
- Wat wil ik met de resultaten van het onderzoek doen?

- Bij wie wil ik de gegevens verzamelen?
- Hoe/waar selecteer ik mijn respondenten?
- Welke vragen wil ik mijn respondenten stellen?
- Welk instrument is dan het meest geschikt?
- Hoe analyseer en interpreteer ik de resultaten?
- Hoe presenteer ik de resultaten en voor wie?

Idealiter ontstaat uit deze lokale onderzoeken een vergelijkingsmogelijkheid tussen de regio's.

Literatuur

ABF Research. Voorbeeldrapport conjunct meten.

<http://large.abfresearch.nl/media/635926/rapportage%20cm%20standaard.pdf>

Dool, R. van den, Lindert, C. van, Smits, F. & Breedveld, K. (2013). Monitor Special Heroes in cluster 3. Eindsituatie van deelnemende cluster 3-scholen en hun leerlingen. Utrecht: Mulier Instituut.

Heijden, A. von, Dool, R. van den, Lindert, C. van & Breedveld, K. (2013). (On)beperkt sportief 2013. Monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap. Utrecht/Nieuwegein: Mulier Instituut/Arko Sports Media.

Hover, P. & de Jong, M. (2011). Van evenbeeld tot tegenpool: over de imago's van vijftien sporttakken volgens de Nederlandse bevolking. Utrecht, Mulier Instituut.

Lindert, C. van, Westerbeek, H., Anderson, A. & Bottenburg, M. van (2010). Sport, bewegen en ouderen. Van wetenschap naar praktijk. Nieuwegein: Arko Sport Media.

Lindert, C. van, Dool, R. van den (2011). Monitor Special Heroes in cluster 3. Startsituatie van deelnemende cluster 3-scholen en hun leerlingen. W.J.H. Mulier Instituut: 's-Hertogenbosch.

Lindert, C. van, Bruining, J.W., Smits, F. & Nootebos, W. (2013). Monitor Special Heroes in cluster 4. Eindsituatie van deelnemende cluster 4-scholen en hun leerlingen. Utrecht: Mulier Instituut.

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, 50, 4, 370-396.

RIVM (2017). <https://www.volksgezondheidenzorg.info/sport/kernindicatoren/sportdeelname-en-clublidmaatschap#node-sportdeelname-wekelijks>. Gedownload op 7 maart 2017.

Sadalla, E.K., Linder, D.E., Jenkins, B.A. (1988). Sport Preference: A Self-Presentational Analysis, In 'Journal of Sport and Exercise Psychology', 10, 2, 214-222. Doi: 10.1123/jsep.10.2.214

Bijlage 1. Voorbeeldvragenlijsten

In deze bijlage hebben we in paragraaf 1 en 2 vragenlijsten opgenomen die naar de sportvraag inventariseren. De daarop volgende twee paragrafen gaan in op het wegnemen van drempels om te sporten en bewegen. De laatste drie paragrafen bestaan uit vragenlijsten die naar de gewenste kenmerken van een sport of beweegactiviteit vragen.

1.1 Inventarisatie van de sportvraag, SportersMonitor 2008

Vragen naar algemene sportvraag (blok E Toekomst). Een voorbeeld van een vragenlijst waarin ingegaan wordt op de vraag naar sport, maar achterliggende voorkeuren niet aan bod komen.

1. Denkt u dat u in de komende jaren (ook) een andere sport gaat beoefenen?

Ja/nee/weet niet

Selecteer als u andere sport wil beoefenen:

2. Als u zou overwegen om (ook) een andere sport te beoefenen, welke sport komt dan voor u als eerste in aanmerking?

Lijst met sporten, inclusief Geen sport en Weet niet

1.2 Inventarisatie van de sportvraag, Vragenlijst Special Heroes

Vragen naar algemene sportvraag voor kinderen met een handicap (versie: leerlingen, 0-meting cluster 3, 2010). Onbekend is in deze vragenlijst waarom kinderen deze sport willen en of zij deze sport willen in plaats van hun huidige sport.

15. Welke sportactiviteit(en) zou uw kind buiten schooltijd (nog meer) willen doen maar doet het momenteel niet? We vragen naar beweeglijke activiteiten, dus geen vissen of schaken. Betreft het een aangepaste variant, kiest u dan s.v.p. de algemene naam. Voor bijvoorbeeld rolstoelhockey kiest u dus hockey. U kunt meer antwoorden aankruisen.

In een team

- Basketbal
- Handbal
- Hockey
- Korfbal
- Voetbal
- Volleybal
- Andere teamsporten

Actief bewegen

- Dansen
- Fietsen
- Fitness, aerobics
- Gymnastiek, turnen
- Hardlopen, atletiek
- Paardrijden
- Schaatsen
- Wandelen
- Zwemmen

Met twee mensen

- Badminton
- Tafeltennis
- Tennis
- Judo
- Andere vecht- en verdedigingssport
- Andere sport
- Wil geen (andere) sport doen

1.3 Wegnemen drempels, Nationaal sportonderzoek 2012

De vragen gaan over stimulansen en sporten/bewegen in een ideale situatie.

Selectie: Inactieve en semi-actieve volwassenen

4. Welke van de volgende zaken zou u helpen om meer te gaan bewegen? (*meerdere antwoordmogelijkheden*)

- Ik heb geen behoefte aan meer bewegen of kan niet meer bewegen
- Meer kennis over waarom bewegen belangrijk is voor de gezondheid
- Gratis kennismakingslessen over bewegen (bij buurthuis, gym- of sportvereniging etc.)
- Een arts, fysiotherapeut of diëtist die aangeeft dat voldoende bewegen belangrijk is
- Samen met een zorgverlener en een organisator van beweegactiviteiten uitzoeken welke beweegactiviteit(en) bij mij passen
- Iemand die beweegactiviteiten organiseert en rekening houdt met mijn beperkingen
- Een leuke groep mensen die samen met mij beweegactiviteiten gaat doen
- Korting op beweegactiviteiten via mijn zorgverzekering
- Korting op beweegactiviteiten via mijn gemeente

Selectie: Inactieve en semi-actieve volwassenen

5. Welk soort activiteiten wilt u meer gaan doen als u uw financiële of andere belemmeringen wegdenkt? (*meerdere antwoordmogelijkheden*)

- Niet meer dan nu
- Sporten bij een reguliere sportvereniging
- Sporten bij een op mijn beperking(en) aangepaste sportvereniging
- Zelf wandelen en/of fietsen (zonder begeleiding)
- Wandelen en/of fietsen onder begeleiding
- Reguliere fitness (zonder aanpassingen)
- Een op mijn beperkingen aangepaste fitness
- Zwemmen
- Gymnastiek (of variant daarop)
- Dansen
- Gemengd aanbod met sport en spel
- Nog anders

1.4 Wegnemen drempels, Nationaal sportonderzoek 2011

Een vraagblok over beweegdeterminanten (blok c, NSO 2011) bevat vragen over belemmeringen en redenen om te sporten en bewegen. Afgeleide vragen zijn voor Onbeperkt Sportief 2013 (Von Heijden et al., 2013) gesteld in het NPCG-panel en PSL-panel van het Nivel. Deze hebben respectievelijk betrekking op mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een verstandelijke beperking.

Selectie, 6-80 jaar:

5 Welke redenen zijn voor u belangrijk om te sporten en bewegen? Meer antwoorden mogelijk

- Lichaamsbeweging/gezondheid
- Advies opvolgen van arts/fysiotherapeut
- Afslanken/uiterlijk
- Opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid
- Competitie, meten met anderen
- Prestatie, jezelf verbeteren
- Leren nieuwe vaardigheden
- Leuke activiteit/plezier
- Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning
- Gezelligheid/sociale contacten
- Lekker buiten zijn
- Niet duur
- Anders
- Geen enkele, doe niet (zo veel) aan sport en bewegen (*geen andere antwoorden mogelijk*)

Selectie, 6-80 jaar:

6 Welke belemmeringen heeft u waardoor u minder sport en beweegt dan u zou willen? Meer antwoorden mogelijk

- Tijdgebrek vanwege combinatie werk, studie of gezin
- Tijdgebrek vanwege andere activiteiten
- Beperkte motivatie/niet leuk om te doen
- Houd het niet zo lang vol
- Geen mensen om samen te sporten en bewegen
- Geen of beperkte voorzieningen, mogelijkheden in de buurt
- Lichamelijke problemen/ziekte
- Bang om te vallen/angst voor blessures
- Sporten is te duur
- Veiligheid in/rondom sportaccommodaties
- Sportverenigingen zijn te prestatiegericht
- Het weer, de duisternis
- Gevoel niet mee te kunnen komen
- Anders
- Geen enkele (*geen andere antwoorden mogelijk*)

1.5 Gewenste kenmerken sport, Vragenlijst Sport en Maatschappij

Vragen die specifiek bedoeld zijn om de overwegingen om voor een sport te kiezen in kaart te brengen. Deze zijn gepubliceerd in *Weinig over de schreef (SCP, 2007)*.

De vragen gaan in op de sportvoorkeuren zelf, maar inventariseren ook wat de betreffende sport aantrekkelijk maakt. Daarnaast is een vraagblok opgenomen waarom een sport onaantrekkelijk is.

59. Mensen maken overwegingen bij het kiezen van een sport, zowel voor zichzelf als voor jonge kinderen.

a) Welke sport zou u wel kiezen voor uzelf? (vul in op stippellijn onder a)

b) Welke sport zou u wel kiezen voor jonge kind(eren)? (vul in op stippellijn onder b)

Wat zijn de redenen om wel voor een sport te kiezen? (kruis maximaal drie antwoorden aan)

Redenen om sport wel te kiezen:

- Het is een teamsport
- Het is een individuele sport
- Het is dichtbij huis te beoefenen
- Vrienden/familieleden doen het ook
- Het is goed voor de gezondheid
- Je kunt het doen wanneer het je uitkomt
- Het is gezellig
- Het is goed voor de weerbaarheid
- De kosten zijn niet te hoog
- Meedoen aan competitie/wedstrijden vind ik goed
- Het is goed voor de conditie
- Het is goed voor de sociale contacten
- Over deze sport hoor je positieve verhalen

60. Mensen maken overwegingen bij het kiezen van een sport, zowel voor zichzelf als voor jonge kinderen.

Welke sport zou u (absoluut) niet kiezen voor uzelf? (vul in op stippellijn onder a)

Welke sport zou u (absoluut) niet kiezen voor uw kind(eren)? (vul in op stippellijn onder b)

Wat zijn de redenen om juist niet voor een sport te kiezen? (kruis maximaal drie antwoorden van uw keuze aan)

- Het is een teamsport
- Het is een individuele sport
- Het is niet dichtbij huis te beoefenen
- Er is teveel agressie en/of geweld in deze sport
- Het kost te veel tijd
- Het is te duur
- Het competitie/wedstrijdaspect vind ik niet goed
- De lichamelijke inspanning is te groot
- Ik ken niemand bij ons in de buurt of in de familie die die sport doet
- Over die sport hoor je alleen maar negatieve verhalen

1.6 Gewenste kenmerken sport, SportersMonitor 2012 NOC*NSF

Vragen over wat er zou moeten gebeuren om niet-sporters te laten sporten, welke sportvoorkeuren men heeft en in welk verband men de gewenste sport wil beoefenen. De vragen zijn vooral gericht op verleidingen om iemand te laten sporten.

Selectie: niet/weinig sporters

F1c. Wat zou er moeten gebeuren om u toch te verleiden meer te gaan sporten? Meer antwoorden mogelijk

1. Gratis sportaanbod/gratis sportkleding.
2. (Beter) sportaanbod via mijn school/werk.
3. Meer flexibeler sportaanbod/sporten op tijden dat het <mij/mijn kind> uitkomt
4. Het sportaanbod moet dichterbij huis zijn
5. Dat er in/met mijn buurt/straat een sportevenement wordt georganiseerd.
6. Dat de sportvereniging een beginnersgroep opstart met allemaal nieuwelingen.
7. Alleen 15+: Dat ik gelijktijdig kan sporten met mijn kind/oppas voor de kinderen tijdens het sporten
8. Speciaal sportaanbod voor mensen met lichamelijke problemen (inclusief vervoer).
9. Meer begeleiding (trainers/coaches) tijdens het sporten
10. Betere begeleiding tijdens het sporten/kwalitatief betere trainers en coaches.
11. Anders
12. Niets kan <mij/mijn kind> overhalen om te gaan sporten (single!)

Selectie mensen die meer willen sporten

F2b. U geeft aan dat u de intentie heeft om in de toekomst meer te gaan sporten.

Geef aan op welke wijze(n) u dit bij voorkeur zou willen doen

1. De sporten die ik nu doe wil ik vaker gaan doen.
2. Ik wil een of meer nieuwe/extra sporten gaan beoefenen.

Selectie als nieuwe sporten wil beoefenen

F3. Welke nieuwe sport of sporten zou u in de toekomst (weer) willen gaan beoefenen?

Meer antwoorden mogelijk

<inladen de sporten van A1a, exclusief de sporten die zijn aangevinkt + anders>

F6. Hieronder staat een aantal voorbeelden van vernieuwend sportaanbod binnen sportverenigingen.

Het gaat om nieuwe manieren om te sporten naast het bestaande aanbod. Via dit vernieuwde sportaanbod proberen verenigingen nieuwe doelgroepen aan te spreken en te activeren.

Geef per voorbeeld aan in hoeverre u denkt dat u zelf hiervan in de toekomst gebruik zal maken?

- Ik denk dat ik hier geen gebruik van zal maken
 - Ik denk dat ik hier misschien gebruik van zal maken
 - Ik denk dat ik hier wel gebruik van zal maken
-
- Een sportpas: de sporter kan met deze pas bij verschillende verenigingen verschillende sporten beoefenen
 - *Kindversie*: schoolsportverenigingen: kinderen gaan niet naar de sportvereniging, de vereniging gaat naar de scholen toe
 - Sportactiviteiten die door verenigingen worden aangeboden bij zorginstellingen
 - Volwassenversie (15+): bedrijfssportactiviteiten aangeboden door sportverenigingen
 - *Kindversie*: naschoolse opvang in een sportaccommodatie of bij een sportvereniging
 - Flexibel lidmaatschap bij één vereniging. Je betaalt contributie per keer dat je komt (dagkaartje) of voor een periode (knipkaart, maandkaart) in plaats van contributie betalen voor een heel jaar
 - Combi-lidmaatschap: ouder en kind sporten gelijktijdig (op het zelfde moment, maar eventueel wel in 2 verschillende groepen)

- Volwassenversie (15+): Fitnessaanbod geïntegreerd bij de sportvereniging
- Volwassenversie (15+): Wandelgroepen/fietsgroepen vanuit de sportvereniging
- Recreatieve vorm van sportaanbod, niet competitief (denk hierbij aan 45+ voetbal, trainingslid)
- Doordeweekse deelname aan competities

1.7 Gewenste kenmerken sport, Vragenlijst sport en bewegen

Vragen naar de sportvoorkeur onafhankelijk van het aanbod. Door de combinatie van antwoorden kan een respondent uitkomen bij een 'ideaal' aanbod. Het betreft een voorbeeldvragenlijst.

Als u (meer) zou willen sporten en bewegen, hoe doet u dat dan het liefst? Als u aan sport en bewegen doet kan dat uw huidige activiteit zijn, maar ook iets dat u diep in uw hart nog liever zou willen doen.

Wat?

Een officiële sport → welke sport?

Wandelen/fietsen → wat precies?

Een activiteit op een bepaalde plaats (bowlen, midgetgolf, klimbos, waterskiën)

Een activiteit met wat beweging (winkelen, museumbezoek, Pokémon Go, Geocaching)

Een activiteit in of om het huis (tuinieren, klussen)

Met wie?

Alleen

Met een bekende samen (2 personen)

Samen met een nog onbekende (2 personen)

In een groepje bekenden (3 of meer personen)

In een groepje met onbekenden (3 of meer personen)

Aanpassingen vanwege beperking?

Begeleider die de fysieke mogelijkheden van de beperking kent

De toegankelijkheid van de sportvoorziening

Aangepaste kleed-/doucheruimten

Aangepaste sporthulpmiddelen

Speciaal vervoer vanwege handicap

Hulp bij het aan- en uitkleden/douchen

Sport met andere mensen met een handicap

Niet alleen sporten met mensen met een handicap

Wil vooral sporten met mensen zonder handicap

Geen aanpassingen

Kenmerken mededeelnemers?

Niet van toepassing (alleen)

Mensen die op mij lijken

Mensen die zichzelf zijn

Mensen die zich niet voor zichzelf schamen

Maakt me niet uit hoe andere deelnemers zijn

Verband?

Georganiseerd door een vereniging of welzijnsinstelling

Georganiseerd door fitness, zwemschool of via een zelfstandige trainer

Zelf georganiseerd

Via mijn werk

Aangepaste variant (beperkingen)

Wanneer?

Af en toe, als het uitkomt, zonder verplichting
Als het weer het toelaat
In een specifiek seizoen (zoals zomer of winter)
Regelmatig (maandelijks, wekelijks, dagelijks)
Na mijn werk, als de kinderen op school/opvang zitten

Waar?

In de openbare ruimte
In een zwemgelegenheid
In een sporthal
Op een sportveld
Bij een speciale sportfaciliteit (crossbaan, midgetgolf, bowlingbaan etc.)
Voorziening speciaal voor mensen met een beperking

Op welk niveau?

Voor deelname aan officiële wedstrijden
Voor onderlinge wedstrijden
Recreatief
Deelnemen is het belangrijkste

Vrijwilligerswerk?

Leuk om een steentje bij te dragen
Kan, maar hoeft niet
Liever niet

Sociaal?

Gezelligheid staat centraal
Gezelligheid maar ook serieus sporten/bewegen
Serieus sporten/bewegen maar sociale contacten zijn ook belangrijk
Vooral serieus sporten/bewegen

Kosten activiteiten?

Het mag wat kosten
Liever niet te duur
Het liefst zo min mogelijk kosten

Kosten benodigheden om activiteit te kunnen beoefenen?

Liefst huren/lenen
Zo min mogelijk
Zo laag mogelijk, je weet vooraf niet of je iets leuk vindt
Als aankopen noodzakelijk zijn, zal ik dat doen
Als ik de activiteit leuk vind, koop ik betere spullen
Voordat ik begin, koop ik de benodigde zaken

Begeleiding activiteit?

Professionele begeleiding vind ik noodzakelijk
Begeleiding vind ik belangrijk
Begeleiding vind ik prettig
Tips via een website of boekje voldoet
Begeleiding vind ik niet nodig

Wennen aan mededeelnemers activiteit in beginperiode?

Het is prettig als ik met bekenden kan beginnen

Ik haak wel eens af, als het anders is dan ik me voorstelde

Juist fijn als ik met onbekenden ben, kan je zelf zijn/ben je er eens uit

Introductie bij de start is gewenst

Zet me er doorheen, laat we niet snel weerhouden, ook een introductie is niet nodig

Beginperiode van de activiteit zelf?

Ik moet de activiteit wel goed beheersen, als ik achterblijf haak ik snel af

Ook als het in het begin minder goed gaat, zet ik door

Daadwerkelijk starten met de nieuwe activiteit?

Zeker als aan de voorwaarden die ik koos is voldaan

Waarschijnlijk wel

Waarschijnlijk niet

Zeker niet

Oriëntatie, Waar kijken als men zou willen sporten en bewegen?

Vragen bij huisarts

Advies van fysiotherapeut

Kijken op een website

Vragen aan bekenden

Foldertje bij zorgverlener

Bijlage 2. Deelnemerslijst expertbijeenkomst

Remko van den Dool	Mulier Instituut
Marjo Duijf	Kenniscentrum Sport
Dos Engelaar	Gehandicaptensport Nederland
Karin de Graaf	Fonds Gehandicaptensport
Ellen de Hollander	RIVM
Fleur van de Laar	Fiore projecten
Caroline van der Lindert	Mulier Instituut
Marc Pelkman	Mee Nederland
Marieke Reitsma	Mulier Instituut
Sam de Vor	NOC*NSF
Renate Werkhoven	Provincie Noord-Brabant
Arjo Wijnhorst	Uniek Sporten



Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl