

# Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking

In deze factsheet leest u meer informatie over deze doelgroep, hun sportdeelname, hoe u hen voor sport en bewegen kan activeren en hoe u deze doelgroep kan bereiken.



## Wat is een verstandelijke beperking?

Een persoon heeft een verstandelijke beperking wanneer hij of zij een achterstand heeft in zowel intelligentie als aanpassingsgedrag. Er moet sprake zijn van een IQ lager dan 70. Zwakbegaafdheid heeft veel raakvlakken met een verstandelijke beperking. Zwakbegaafden hebben een IQ tussen de 70 en 85, waardoor ze soms tegen dezelfde moeilijkheden aanlopen als mensen met een verstandelijke beperking.

Bij een achterstand in aanpassingsgedrag kan worden gedacht aan sociale en praktische vaardigheden, zoals moeite hebben met de omgang met andere mensen. Als deze belemmering voor het 18e levensjaar is ontstaan, is sprake van een verstandelijke beperking. Vanwege de beperking hebben zij vaker ondersteuning en begeleiding van anderen nodig, bijvoorbeeld bij het maken van keuzes.

## De mate van de beperking is in te delen in:

- Een lichte beperking (IQ van 50 tot 70);
- Een matig tot ernstige beperking (IQ lager dan 50).

Mensen met een lichte verstandelijke beperking kunnen meestal redelijk goed leren om voor zichzelf te zorgen. Mensen met een matig tot ernstige beperking hebben op vrijwel elk gebied ondersteuning nodig.

Hoeveel mensen in Nederland een verstandelijke beperking hebben, is niet exact bekend. Op basis van het aantal mensen dat gebruikmaakt van het speciaal onderwijs en bepaalde voorzieningen, zoals een woonzorginstelling, wordt vaak een schatting gemaakt. De cijfers in deze factsheet zijn daarom waarschijnlijk een onderschatting van het daadwerkelijke aantal mensen met een verstandelijke beperking in Nederland. Er zijn namelijk mensen die ondanks hun beperking zelfstandig aan de maatschappij deelnemen en kunnen werken.

## Sportdeelname

Mensen met een verstandelijke beperking sporten minder dan mensen zonder verstandelijke beperking. Wanneer organisaties of verenigingen mensen met een verstandelijke beperking bij hun activiteiten willen betrekken, richten zij zich vaak op mensen die een lichtere vorm van een verstandelijke beperking hebben. De gedachte is dat zij gemakkelijker bij regulier of licht aangepast sportaanbod zijn te betrekken dan mensen met een zwaardere vorm van een verstandelijke beperking, maar zij blijken vaak moeilijker te bereiken.

Mensen die zwakbegaafd zijn vallen dikwijls tussen wal en schip. Dit komt onder andere door beperkt inzicht in spelregels of door problemen in sociaal opzicht.

## Aantal mensen met een verstandelijke beperking

0,85% van de Nederlandse bevolking heeft een verstandelijke beperking (IQ < 70). Waarvan:

- Licht verstandelijke beperking (IQ 50-70): ca. **74.000** mensen;
- Matig tot ernstige verstandelijke beperking (IQ < 50): ca. **68.000** mensen.

**1,4 miljoen** mensen zijn zwakbegaafd met dusdanige problemen, dat zij in aanmerking komen voor zorg voor verstandelijk beperkten (IQ 70-85)

Bron: Woittiez et al. (2014)

## Wekelijkse sportdeelname

Uit een meting in 2012 onder vertegenwoordigers van mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking (16 jaar en ouder) kwam naar voren dat:

- **36%** van de sporters lid was van een of meer sportverenigingen (lager dan bij sporters zonder beperking);
- **44%** lid was van een reguliere club met aparte groepen;
- **42%** lid was van een sportvereniging speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking;
- **14%** bij een reguliere vereniging was aangesloten zonder aparte groepen.

Bron: NIVEL, Panel Samen Leven/Mulier Instituut (2012)

## Hoe stimuleer je sport en bewegen?

Sporten en bewegen is voor mensen met een verstandelijke beperking belangrijk. Het is goed om het sport- en beweegaanbod aan te laten sluiten bij hun wensen, motieven en belemmeringen. Sport is belangrijk voor:

- Gezondheid;
- Gezelligheid en plezier;
- Voorkomen dat gezondheidsproblemen groter worden.

Voor mensen met een verstandelijke beperking kunnen de spelregels te ingewikkeld zijn of het niveauverschil met andere spelers te groot. Zij komen dan beter tot hun recht in een team of groep met andere mensen met een verstandelijke beperking. Voldoende gekwalificeerde begeleiders zijn belangrijk om deze mensen bij het sporten te helpen.

# Bijna alle vertegenwoordigers van mensen met een verstandelijke beperking vinden het belangrijk dat hun naaste gaat sporten en bewegen



## Motieven voor sport en bewegen

- Plezier
- Gezondheid
- Fit worden
- Gezelligheid
- Contacten met anderen
- Afvallen

## Belemmeringen voor sport en bewegen

- Het vervoer van en naar de sportlocatie
- Communicatie tijdens sport verloopt moeizaam
- Mensen met een verstandelijke beperking ervaren dat ze binnen de groep of vereniging niet worden geaccepteerd

### Belangrijk bij het begeleiden van deze doelgroep:

- Bied veel structuur en regelmaat in de activiteiten aan;
- Geef veel complimenten, beloon goed beweeggedrag;
- Herhaal oefeningen veelvuldig en regelmatig, zodat de persoon went aan de activiteit en steeds meer invloed op het spel heeft en/of de activiteit kan uitoefenen;
- Kijk goed naar de sporter zelf om te kijken wat hij of zij leuk vindt en speel daarop in.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben bij het sporten en bewegen vaak in meer of mindere mate begeleiding nodig. Denk aan omkleden en vervoer naar de activiteit.

Mensen die in een woonvoorziening wonen, zijn nog meer van hun begeleiding afhankelijk. Woonorganisaties geven aan belemmeringen te ervaren met personeel en vervoer en een gebrek aan financiële middelen te hebben om een goed sport- en beweegaanbod voor hun bewoners te realiseren. Aanbod op locatie kan een oplossing zijn.

### Hoe bereik je hen?

Mensen met een verstandelijke beperking kunnen het best worden bereikt door bij locaties en voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken. Denk aan:

- Woonlocaties;
- Dagbestedingslocaties;
- Speciaal onderwijs;
- Belangenorganisatie.

Via deze voorzieningen en instellingen kan contact worden gezocht met hen of de begeleiding.

### Andere benaderwijzen zijn:

- De buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet;
- De huisarts, het sociaal wijkteam of andere intermediairs. Deze professionals hebben dikwijls al (een deel van) de doelgroep in beeld.

Er is een [uitgebreide lijst](#) met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep.

### Meer weten?

Wilt u meer weten over de sportdeelname en motieven van mensen met een andere beperking of aandoening? Lees ook de factsheets over mensen met een [lichamelijke beperking](#), een [chronische aandoening](#), [niet-aangeboren hersenletsel](#), met [gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis](#), of [kinderen met een beperking](#). Het RIVM heeft nog meer informatie over drijfveren en belemmeringen voor sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking. De verantwoording van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

Deze factsheet is een uitgave van Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport).