

# Sport en bewegen voor mensen met een visuele 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 visuele beperking?

Mensen met een visuele beperking zijn slechtziend of blind. Ook met bril of contactlenzen kan iemand die blind is amper of niets meer zien, en heeft iemand die slechtziend is nog steeds minder gezichtsscherpte en/of een kleiner gezichtsveld.

### Slechtziendheid:

Mensen die minder dan 30 procent zien of waarvan het gezichtsveld kleiner is dan 30 graden zijn slechtziend (normaal gezichtsveld is 160-170 graden). Sommigen zien erg wazig, sommigen zien een donkere vlek in het midden en anderen zien alleen centraal (alsof je door een koker kijkt). Sommigen zien slecht in het donker, anderen zien juist minder bij fel licht.

### Blind:

Mensen die minder dan 5 procent zien of waarvan het gezichtsveld kleiner is dan 10 graden zijn blind.

De beperking kan zijn aangeboren, maar kan ook pas op latere leeftijd ontstaan. Een visuele beperking op latere leeftijd wordt veroorzaakt door oogaandoeningen zoals staar of door diabetes. Met het ouder worden neemt de kans op een visuele beperking toe. Van de 75-plussers heeft 8,8 procent een visuele beperking. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaker een visuele beperking. Vrouwen hebben twee keer zo vaak een visuele beperking als mannen. Mensen met een visuele beperking bewegen vaak minder efficiënt, waardoor het energieverbruik hoger ligt.

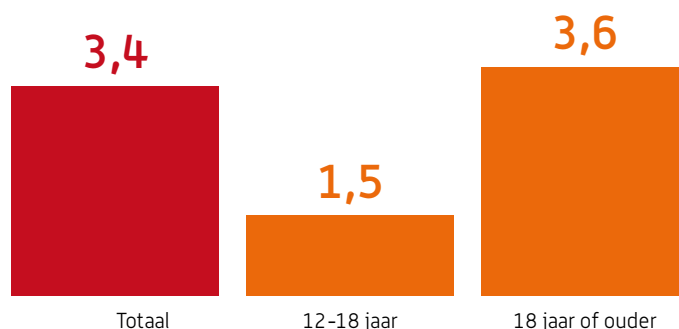


## Sportdeelname

Mensen met een visuele beperking bewegen en sporten minder dan mensen zonder een visuele beperking. Een derde (35%) van de volwassenen (18-79 jaar) met een visuele beperking voldoet aan de beweegrichtlijnen tegenover de helft (51%) van de volwassen bevolking. Drie tiende (29,6%) van de mensen met een visuele beperking (12 jaar of ouder) sport wekelijks, terwijl van de bevolking zonder beperking ruim de helft (57%) wekelijks sport. Fitness wordt door mensen met een visuele beperking het meest beoefend, gevolgd door hardlopen, fietsen, gymastiek en ballet/dansen.

## Mensen met een visuele beperking

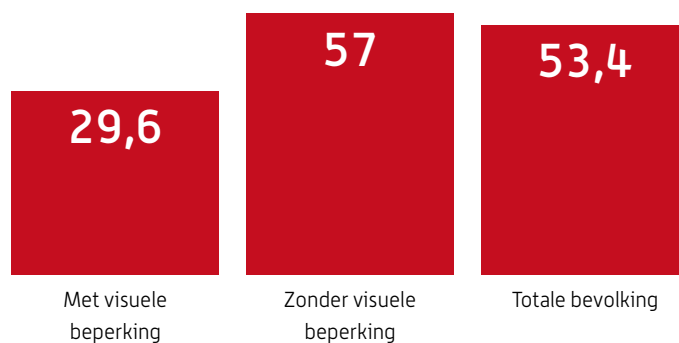
Aandeel mensen met een visuele beperking van Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder, in procenten).



Gezondheidsenquête 2021 (CBS statline, 2022).

## Wekelijkse sportdeelname

Mensen met en zonder visuele beperking die één keer of vaker per week sporten (12 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2021).

## Mensen met een visuele beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging

- **10 procent** van de volwassenen (18-79 jaar) met een visuele beperking is lid van een sportvereniging; bij volwassenen zonder beperking is dit 24 procent.
- **27 procent** van de volwassen (18-79 jaar) sporters met een visuele beperking is lid van een sportvereniging; bij volwassen sporters zonder beperking is dit 37 procent.

Bron: Leefstijlmonitor-aanvullend, Bewegen en ongevallen CBS i.s.m. het RIVM (2017 en 2019), bewerking Mulier Instituut.

“De vereniging kijkt naar wat iedereen wil en kan. Ja, je bent blind, maar dan pak je een elastiekje en dan loop je samen een rondje met iemand die wel kan zien.”



## Motieven voor sport en bewegen

- Ontspanning of als uitlaatklep.
- Meer zelfvertrouwen krijgen.
- Sociale contacten met anderen.
- Plezier.

## Belemmeringen voor sport en bewegen

- Beperkt oriëntatievermogen tijdens het sporten, dit kan erg vermoeiend zijn.
- Vaak afhankelijk van anderen, die niet altijd bereikbaar of beschikbaar zijn.
- Angst om de controle te verliezen of angst voor letsel tijdens het sporten.
- Bezorgdheid van familieleden over veiligheid of onderschatting van de fysieke mogelijkheden.

## Hoe stimuleer je sport en bewegen?

### Begeleiding:

- Maak afspraken met de sporter over de manier van begeleiden. Mag je een sporter bijvoorbeeld ongevraagd aanraken en zo ja, op welke manier? Spreek een hoorbaar teken af om de aandacht van de persoon te trekken of noem bij het aanspreken van de sporter iedere keer zijn of haar naam.
- Gebruik beeldspraak of laat de persoon de oefening voelen, zodat de sporter goed begrijpt wat wordt bedoeld.
- Woorden als 'zien' en 'kijken' kun je gerust gebruiken. Blinden en slechtzienden gebruiken deze woorden ook. Vermijd begrippen als 'hier' en 'daar'. Geef concreet de richting aan.

### De sportomgeving of -accommodatie:

- Zorg dat op de vloer geen losse spullen liggen, geen obstakels staan en geen elementen die uitsteken.
- Inventariseer of de sporter liever tegen of met de lichtinval mee speelt en gebruik felle contrasterende kleuren. Controleer of de accommodatie goed en gelijkmatig verlicht is.
- Door gebruik van XL-materiaal, vertragend sportmateriaal of rinkelballen kan de sporter makkelijker meedoen.
- Zorg voor een geluidsarme omgeving met goede akoestiek en geluidsisolatie, zodat sporters en trainers goed worden gehoord.

### Hoe bereik je hen?

Mensen met een visuele beperking kunnen het best worden bereikt door bij de voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken:

- Belangenverenigingen, zoals de Oogvereniging;
- Woonvoorzieningen voor mensen met een visuele beperking;
- Revalidatie-instellingen voor mensen met een visuele beperking;
- Speciaal onderwijs, cluster 1-scholen;
- Instanties die hulpmiddelen verstrekken (bijvoorbeeld een taststok of leeshulpmiddelen) zoals de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning);
- Indirect via bijvoorbeeld huisarts, sociale wijkteam en buurt-sportcoach. Zij hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld;
- Maak gebruik van het eigen netwerk van mensen met een visuele beperking.

Voor deze doelgroep is een [uitgebreide lijst](#) met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen beschikbaar. Zie ook [Zichtbaar Sportief](#).

### 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](#), [auditieve beperking](#), [chronische aandoening](#), [verstandelijke beperking](#), met [gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis](#), met [niet-aangeboren hersenletsel](#) of [kinderen met een beperking](#).

De verantwoordings van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

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