

# Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking

In deze factsheet vindt 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 en dit voor het 18<sup>e</sup> levensjaar is ontstaan. Zwakbegaafdheid heeft veel raakvlakken met een verstandelijke beperking, waardoor zwakbegaafden 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 of zelfstandig kunnen wonen. 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:

- Zwakbegaafd (IQ van 70-85);
- Lichte beperking (IQ van 50 tot 70);
- Matige beperking (IQ van 35 tot 50);
- Ernstige beperking (IQ lager dan 35).

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

Ongeveer drie kwart van de mensen met een verstandelijke beperking heeft ook een of meer andere beperkingen, zoals een motorische beperking, zintuiglijke beperking, een chronische aandoening of gedragsproblemen.

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 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.

## Sportdeelname

Wanneer organisaties of verenigingen mensen met een verstandelijke beperking bij hun activiteiten willen betrekken, richten zij zich vaak op mensen met een lichtere verstandelijke beperking. De gedachte is dat zij gemakkelijker bij regulier of licht aangepast sportaanbod zijn te betrekken dan mensen met een matige of ernstige verstandelijke beperking. Het bereiken van deze groep kan juist lastiger zijn, omdat zij niet altijd gebruik maken van speciale voorzieningen.

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

Naar schatting heeft **0,85%** van de Nederlandse bevolking een verstandelijke beperking.

- Ca. **74.000** mensen hebben een licht verstandelijke beperking (IQ 50-70);
- Ca. **68.000** mensen hebben een matige tot ernstige verstandelijke beperking (IQ <50).

Naar schatting **1,4 miljoen** mensen zijn zwakbegaafd én komen in aanmerking voor zorg voor mensen met een verstandelijke beperking (IQ 70-85).

Bron: Woittiez et al. (2014)

## Wekelijkse sportdeelname

Van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder sport 55% een keer per week of vaker<sup>(1)</sup>. Specifiek onderzoek onder mensen met een verstandelijke beperking is nodig om inzicht te krijgen in hun sportdeelname. Soms worden zij zelf bevraagd, soms worden hun vertegenwoordigers of familieleden in onderzoek betrokken. Dit levert verschillende cijfers over de sportdeelname op.

Wekelijkse sportdeelname mensen met zwakbegaafdheid of verstandelijke beperking, volgens **doelgroep zelf (2)** en **vertegenwoordigers doelgroep (3)** (in procenten)

	Doelgroep zelf (n=428)	Vertegenwoordigers doelgroep (n=1.000)
Zwakbegaafdheid	niet beschikbaar	32
Lichte verstandelijke beperking	52	41
Matige verstandelijke beperking	62	28

## Lidmaatschap sportvereniging

Lidmaatschap sportvereniging, wekelijkse sporters met zwakbegaafdheid of verstandelijke beperking, volgens **doelgroep zelf (2)** en **vertegenwoordigers doelgroep (3)** (in procenten)

	Doelgroep zelf (n=239)	Vertegenwoordigers doelgroep (n=322)
Zwakbegaafdheid	niet beschikbaar	37
Lichte verstandelijke beperking	50	41
Matige verstandelijke beperking	42	28

Naarmate sporters een zwaardere verstandelijke beperking hebben zijn zij vaker lid van een speciale vereniging voor mensen met een verstandelijke beperking of sporten zij bij een speciale groep binnen een reguliere sportclub.

1 Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM, 2017

2 NIVEL, Panel Samen Leven 2016 (interviews, 15 jaar en ouder)

3 Mulier Instituut, naastenonderzoek mensen met een verstandelijke beperking 2018 (online enquête, 4 jaar en ouder)

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 en ontspanning
- Gezondheid en fitter worden
- Gezelligheid en contacten met anderen
- Zelfvertrouwen vergroten
- Energie kwijt raken

## Belemmeringen voor sport en bewegen

- Geen zin/tijd om te sporten
- Het vervoer van en naar de sportlocatie
- Slechte ervaring met acceptatie in de groep of vereniging
- Te weinig (geschikte) begeleiding of veel wisselingen
- Veranderende sporttijden of groepssamenstelling
- Gezondheidsklachten laten sporten niet toe

### 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 en motieven en rekening te houden met belemmeringen.

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 begeleiden. Denk hierbij ook aan hulp bij het omkleden en vervoer naar de activiteit.

### Belangrijk bij het begeleiden van deze doelgroep:

- Bied veel structuur en regelmaat in de activiteiten aan;
- Geef veel complimenten, beloon goed sport- en beweeggedrag;
- Herhaal oefeningen veelvuldig en regelmatig, zodat de persoon went aan de activiteit en steeds meer inzicht in het spel heeft en/of de activiteit kan uitoefenen;
- Kijk goed naar de sporter zelf om te zien wat hij of zij leuk vindt en speel daarop in;
- Houd verwachtingen realistisch voor wat betreft inspanningen en het effect van de trainingen;
- Stimuleer sporten en bewegen bij niet-sporters en begin met laagdrempelige activiteiten zoals wandelen en fietsen.

Mensen die in een woonvoorziening wonen, zijn afhankelijk van hun begeleiding. Woonorganisaties ervaren belemmeringen om een goed sport- en beweegaanbod voor hun bewoners te realiseren, zoals een gebrek aan personeel, te weinig tijd, problemen met vervoer en een gebrek aan financiële middelen bij cliënten en de instelling zelf. Aanbod op de woonlocatie kan een oplossing zijn.

### Hoe bereik je hen?

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

- Woonlocaties;
- Dagbestedingslocaties;
- Speciaal onderwijs;
- Belangenorganisaties.

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

### Andere benaderingswijzen zijn:

- De buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet;
- De huisarts, het sociaal wijkteam of andere intermediairs, zoals MEE. 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 [visuele beperking](#), een [auditieve 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 en is tot stand gekomen in samenwerking met NIVEL. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport).