

Inclusief sporten en bewegen voor alle inwoners in De Fryske Marren – Samen de (sociale) drempels over



Samen brengen wij de gemeenschap in beweging

Rosa Dijkstra, MA

2022

Sportbedrijf De Fryske Marren

Inhoud

Inleiding.....	4
Aanleiding	6
Begripsafbakening.....	7
Doel en vraagstelling.....	8
Doelstelling	8
Hoofdvraag.....	8
Methode	9
Deskresearch.....	9
Online vragenlijst	9
Doelgroep en selectie	9
Resultaten	10
Resultaten deskresearch.....	10
Resultaten vragenlijst	12
Achtergrondinformatie inwoners met een beperking (c.q. respondenten).....	12
Sportfrequentie.....	14
Sportbeoefening	15
Beweegfrequentie.....	15
Ondernomen beweegactiviteiten.....	16
Deelname sportieve activiteiten.....	16
Sporten bij een vereniging	17
Voordelen sporten en bewegen	17
Belemmeringen bij het sporten en bewegen	18
Speciale voorzieningen bij sportieve activiteiten	20
Vaker deelnemen.....	21
Plaatsen sporten	21
Organisatie sportactiviteiten	22
Groepssamenstelling sporten	23
Veranderen sportieve activiteiten	23
Op zoek naar sportieve activiteiten	25
Hulp bij passend aanbod.....	26
Gemiddelde inwoner	26
Conclusie en aanbevelingen	27
Conclusie.....	27
Huidig sportaanbod voor inwoners met een beperking gemeente De Fryske Marren (georganiseerd).....	27

Voorkeur deelname sporten inwoners met een beperking	27
Voorkeur sportlocatie inwoners met een beperking.....	27
Welke randvoorwaarden vinden inwoners met een beperking van de gemeente De Fryske Marren belangrijk om te sporten?	28
Hoe zoeken inwoners met een beperking naar sporten?.....	28
Aanbevelingen	29
Werkgroep aangepast sporten	29
Kennis zoeken op de juiste plek en aanbod ontwikkelen	29
Wat kan een vereniging of sportlocatie doen.....	30
Oprichting sportplatform lokaal	30
Wegnemen van financiële drempels	31
Sportmaatjes	31
Bijlage.....	35
Bijlage 1: Vragenlijst.....	35
Bijlage 2: Sportaanbod gehandicaptensport	44

Inleiding

Wij willen letterlijk en figuurlijk een drempel wegnemen om inwoners met een beperking te laten sporten. Iedereen moet kunnen sporten in zijn of haar eigen omgeving, dat geldt ook voor gehandicapte inwoners van gemeente De Fryske Marren. De sportdeelname van inwoners zonder beperking ligt op 61%, en de sportdeelname van inwoners met een beperking ligt op 48% (Fonds Gehandicaptensport, 2022). Wij streven ernaar om dit aantal lokaal zoveel mogelijk gelijk te trekken. Door in kaart te brengen wat de sportvraag is, wat het sportaanbod is, en door te achterhalen wat inwoners met een beperking belangrijk vinden tijdens het sporten, willen wij bereiken dat er meer mensen duurzaam gaan sporten in hun eigen omgeving. Van nature is Sportbedrijf De Fryske Marren een uitvoeringsorganisatie, waarbij een hands on mentaliteit wordt gehanteerd. Om een duurzame bijdrage te leveren aan gehandicaptensport in de gemeente is een basis nodig, waarop wij de beperkte middelen efficiënt kunnen inzetten. Samen met actoren beginnen wij met het in kaart brengen van de aanwezige mogelijkheden om te sporten met een beperking. Dit wordt gevolgd door een behoeftenonderzoek onder de doelgroep. Door deze kennis ontstaat een brede basis om hands on aan de slag te gaan met het initiëren van nieuwe initiatieven en het gericht creëren van aandacht onder de doelgroep voor het sporten en bewegen en het belang daarvan. Dit plan dient als vertrekpunt om de gehandicaptensport in de gemeente te verbeteren en een barrière tussen de sporters en de bestaande aanbieders weg te nemen. Als sportbedrijf nodigen wij alle actoren uit om mee te denken en mee te doen om daarmee alle inwoners in beweging te krijgen!

In de *Notitie Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030* zet Conny Helder, Minister voor Langdurige Zorg en Sport uiteen waar het ministerie zich de komende jaren hard voor gaat maken (Helder, 2022). Landelijk wordt ingezet op het vergroten van de vindbaarheid en bereikbaarheid van informatie voor mensen met een beperking; het vergaren van kennis over de behoeften van mensen met een licht verstandelijke beperking om te kunnen sporten en bewegen; tot oplossingsrichtingen komen ten behoeve van de problematieken rond sporthulpmiddelen en vervoer; het inclusief buitenspelen stimuleren en het vergroten van de zwemveiligheid voor kinderen met een beperking (Helder, 2022).

Uit onderzoek van Côté-Leclerc et al. blijkt dat deelname aan aangepaste sporten positieve effecten heeft op het gevoel van eigenwaarde, zelfeffectiviteit, het gevoel erbij te horen en de houding van de samenleving ten opzichte van mensen met mobiliteitsbeperkingen en het fysieke welzijn (2017). Zo streeft de Sportbank er met het concept 'De sportclub als buurthuis van de toekomst' naar om sportverenigingen een sociaalmaatschappelijke functie te laten bekleden op lokaal niveau (Boonstra & Hermens, 2011). In zulke buurthuizen kunnen inwoners met en zonder een beperking samenkomen en kennismaken met elkaar. Door het inclusiever inrichten van de samenleving zullen bepaalde beperkingen ook minder als dergelijk worden ervaren, zowel voor de persoon zelf, als voor de rest van de samenleving.

Wanneer personen met een fysieke beperking meer gaan bewegen wordt er een slag gemaakt in het tegengaan van isolement en eenzaamheid (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2020, p.6), en wordt mogelijk bijgedragen aan het veranderen van negatieve stereotypen wat het zelfvertrouwen kan vergroten. Bij een groot aantal beroepen is een goede fysiek gezondheid van belang. Mobiliteitsbeperkingen kunnen echter de mogelijkheden om deze beroepen uit te voeren beperken, wat hiermee ook de kwaliteit van leven kan beïnvloeden voor mensen met een fysieke beperking (Côté-Leclerc et al., 2017). Sommige mensen zullen zich wenden tot aangepaste sporten om zo te voldoen aan hun behoefte om betrokken te zijn.

In 2011 gaven Boonstra en Hermens al aan dat Nederlanders steeds minder gaan bewegen, en steeds dikker worden (p.11), dit komt niet omdat mensen minder sporten dan eerder, maar omdat er minder beweging is in de dagelijkse bezigheden. Daarnaast concludeert een onderzoek van Kenniscentrum Sport en Bewegen (2020) dat het effect van sporten en bewegen bij mensen met een fysieke beperking groter is (p.4). De sociaaleconomische waarde ligt hoger voor deze doelgroep dan bij de gemiddelde Nederlander (p.4) aangezien zij minder vaak aan de beweegrichtlijnen (Gezondheidsraad, 2017) voldoet en vaak inactiever zijn dan de gemiddelde Nederlander. Naast de sociaaleconomische waarde, valt er meer gezondheidswinst te behalen door mensen met een fysieke beperking volgens het onderzoek. “De afname van de kans op deze aandoeningen is groter bij mensen met een fysieke beperking dan gemiddeld. Een verminderde kans op bepaalde aandoeningen leidt op drie manieren tot sociaaleconomische waarde, namelijk: een besparing op zorgkosten, hogere kwaliteit van leven (minder ziektelast), en hogere levensverwachting.” (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2020, p.5).

Aanleiding

Op 29 juni 2018 werd het eerste Nationaal Sportakkoord ondertekend door minister Bruno Bruins, vertegenwoordigers van de sport, gemeenten en andere organisaties. Als pijler werd hier onder andere Inclusief sporten en bewegen genoemd. De ambitie hierbij is om de omslag te maken “van aangepast sporten en bewegen, naar inclusief sporten en bewegen” (Ministerie van VWS, 2018, p. 14). In het landelijke sportbeleid wordt het stimuleren van sociale inclusie en het bevorderen van sportparticipatie onder kwetsbare groepen dan ook beschouwd als belangrijk (Cuynen, 2020). Vanuit de wens om dit verschil gelijk te trekken heeft de Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport het gehandicaptensportbeleid geschreven. In Fryslân is de situatie zorgelijker dan landelijk. Maar tien procent van de mensen met een lichamelijke handicap is lid van een sportclub, terwijl dit landelijk veertien procent is (Gehandicaptensport - Iedereen kan sporten - Sport Fryslan, 2021). De sportvraag in kaart brengen van de fysiek gehandicapte inwoners zal bijdragen aan een betrouwbaar lokaal sportbeleid. Sportactiviteiten moeten bereikbaar zijn voor alle inwoners van de gemeente De Fryske Marren. Vanuit de ‘Beleidsnotitie Aangepast Sporten in de gemeente De Fryske Marren, 2016’, is de wens om meer inwoners aan het sporten te krijgen en is het onderzoek naar de wens van de fysiek gehandicapte inwoners ontstaan. Bewegen en sporten zijn belangrijk door dit als middel te zien voor het meedraaien in de samenleving en het bevorderen van de maatschappelijke participatie. Tegelijkertijd levert het een goede bijdrage aan de gezondheid. Wethouder dhr. J. Boerland is één van de ambassadeurs van aangepast sporten in Friesland “je kan meer dan je denkt” (project Sport Fryslân). Het college wil in het algemeen inzetten op een grotere maatschappelijke deelname, vermindering van isolement en eenzaamheid en verlaging van depressiviteit. Actieve mensen doen minder een beroep op specialistische zorg, waardoor op de langere termijn bespaard kan worden op zorgkosten. Een dergelijke ambitie vraagt om inzet en middelen. De hiervoor benodigde middelen zijn op dit moment niet of slechts deels aanwezig.

Het onderzoek gaat in op de wensen en voorkeuren van inwoners met een beperking woonachtig in gemeente De Fryske Marren met betrekking tot het sport- en beweegaanbod. Het onderzoek sluit dan ook aan bij het *Gezondheidsbeleid Gemeente De Fryske Marren 2020-2024* middels sectie 6.2, punt 1.d. “Wij verbinden preventieve zorg voor ouderen aan het Wmo- en zorgaanbod, sportaanbod, wonen en ruimtelijke ordening” (Gemeente De Fryske Marren, 2020, p.17). In essentie wil dit onderzoek ontdekken waarom inwoners met een beperking (nog) niet bij de huidige sport- en beweegactiviteiten aansluiten, en wat eventuele sport- en beweegalternatieven zijn.

Begripsafbakening

In dit rapport worden diverse begrippen genoemd. De genoemde begrippen zijn afgebakend, dit wordt ook wel 'operationaliseren' genoemd. De begrippen zijn voorzien van een verduidelijking en waar mogelijk vertaald in meetbare termen.

Dit onderzoek vertrekt vanuit een open benadering van de onderzoeksvraag. Hierbij wordt er vooreerst gekomen tot een afbakening van de term 'gehandicaptensport'. Wanneer men gevraagd wordt een handicap te beschrijven dan wordt er vaak gedacht aan beperkingen in de vorm van een negatieve definiëring (Rigaux, 2000). Zo wordt het woord 'gehandicapte' steeds meer een taboewoord met een negatieve connotatie. In dit onderzoek zal dan ook gesproken worden van 'inwoner met een beperking' in plaats van gehandicapte inwoners. Zo ligt de nadruk op de inwoner en niet op de beperking en zijn er mogelijkheden voor een ruimere interpretatie.

In de literatuur wordt er zowel gesproken van gehandicaptensport, inclusief sporten, en aangepast sporten. Gehandicaptensport wordt het meest gebruikt en wordt in dit onderzoek ook gebruikt als verzamelnaam. Voor dit onderzoek zal er onderscheid gemaakt worden tussen een aantal beperkingen.

Behoeftenonderzoek	Het doel van een behoeftenonderzoek is om lokaal of regionaal inzicht te krijgen in wat een specifieke groep nodig heeft. Dit kunnen ervaren belemmeringen, voorkeuren of wensen zijn.
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet zelfredzaam zijn. Voorbeelden zijn: begeleiding en dagbesteding; en plaats in een beschermde woonomgeving voor mensen met een psychische stoornis; opvang in geval van huiselijk geweld en mensen die dakloos zijn. Bron: Rijksoverheid (2018).
Fysiek gehandicapte	Moeilijkheden bij het uitvoeren van lichamelijke en dagelijkse routine-activiteiten, zoals lopen, eten, aan- en uitkleden en boodschappentassen dragen. Deze moeilijkheden worden ook wel aangeduid als 'beperkingen'.
Inwoner met een beperking	<p>Beperkingen worden gemeten met vier indicatoren</p> <p><u>Indicator één</u> Beperkingen in activiteiten met betrekking tot horen, omschreven als grote moeite met of niet in staat zijn een gesprek te volgen met één andere persoon; of in een groep van drie of meer personen (zo nodig met hoorapparaat) (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu [RIVM], 2022).</p> <p><u>Indicator twee</u> Beperkingen in activiteiten met betrekking tot zien, omschreven als grote moeite met of niet in staat zijn de kleine letters in de krant te lezen; of op een afstand van vier meter het gezicht van iemand te herkennen (zo nodig met bril of contactlenzen) (RIVM, 2022).</p> <p><u>Indicator drie</u> Mobiliteitsbeperkingen, omschreven als grote moeite of niet in staat een voorwerp van vijf kilogram, bijvoorbeeld een volle boodschappentas, tien meter te dragen; bukken en iets van de grond te pakken; of 400 meter aan een stuk te lopen zonder stil te staan (zo nodig met stok) (RIVM, 2022).</p> <p><u>Indicator vier</u> Activiteiten van het dagelijkse leven, omschreven als grote moeite met of alleen met hulp van anderen in staat zijn te gaan zitten en opstaan uit een stoel; in en uit bed stappen; en de trap op- en aflopen (RIVM, 2022).</p>

De doelgroep wordt concreet geformuleerd als onderdeel van één of meer van de genoemde indicatoren. Wel is het belangrijk om in acht te nemen dat de leeftijd, aard en zwaarte van de beperking van invloed zijn op de motivatie, wensen en voorkeuren van de inwoner.

Doel en vraagstelling

Doelstelling

Het in kaart brengen van de sportvraag van inwoners met een beperking in de gemeente De Fryske Marren dient te leiden tot concrete handvaten, om toekomstige interventies beter te laten aansluiten op de sportvraag. Door het onderzoek naar de sportvraag van de inwoner met een beperking van gemeente De Fryske Marren zal er een duidelijk beeld naar voren komen van welke sporten deze inwoners waar willen uitvoeren en hoe ze op zoek gaan naar deze sporten.

Aanvullende doelstellingen van dit onderzoek zijn om inzicht te verkrijgen in het bestaande sport- en beweegaanbod in relatie tot de potentiële vraag van mensen met een beperking en daarmee:

- een voorstel te doen voor beleid gericht op sport en bewegen voor een specifieke doelgroep;
- de samenwerking en afstemming tussen sport- en beweegaanbieders te stimuleren;
- samenwerking en afstemming tussen lokale partners overwegen.

Hoofdvraag

Welke sporten willen inwoners met een beperking van de gemeente De Fryske Marren waar uitoefenen en hoe vinden ze deze sporten?

Deelvragen

1. Welke mogelijkheden zijn er nu al voor inwoners met een beperking om te sporten in de gemeente De Fryske Marren?

Door in kaart te brengen welke sporten er al zijn voor beperkte inwoners ontstaat een goed beeld van de mogelijkheden.

2. Aan welke sporten zouden de inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren het liefst willen deelnemen?

Zo wordt het ideaalbeeld van de gehandicapte sporter duidelijk in kaart gebracht.

3. Op wat voor plekken sporten inwoners met een beperking het liefst?

Door een beeld te hebben van de ideale soort locatie kan er beter worden voldaan aan de behoefte van de sporters.

4. Welke randvoorwaarden vinden inwoners met een beperking van de gemeente De Fryske Marren belangrijk om te sporten?

Door de randvoorwaarden te weten ontstaat een nog beter beeld van de ideale sportsituatie.

5. Hoe zoeken inwoners met een beperking van de gemeente De Fryske Marren naar sporten?

Door te weten waar inwoners zoeken, wordt duidelijk waar reclame kan worden gemaakt om de doelgroep te bereiken

Methode

Om de sport- en beweegvraag van inwoners met een beperking te laten aansluiten op het lokale sport- en beweegaanbod is gedegen informatie en informatievoorziening van belang (van den Berg & Haak, 2018). Deze informatie bestaat uit inzichten over inwoners met een beperking in relatie tot hun interesse in sport en bewegen en inzichten over het sport- en beweegaanbod in de gemeente.

Deskresearch

Deskresearch wordt gedaan in de vorm van zoekopdrachten op het web, online platforms, brancherapporten of zelfs fysieke boeken. Een zoekstrategie met een geschikte rangschikking van woorden kan een schot in de roos zijn en de gezochte informatie lokaliseren (Zee & Westerkamp, 2003). In dit geval wordt deskresearch gebruikt om meer inzicht te krijgen in het bestaande sportaanbod voor inwoners met een handicap in gemeente De Fryske Marren. Er is een verkennende zoekopdracht gedaan, en zo kwam de onderzoeker uit op de website unieksporten.nl. Op deze pagina is het aangemelde lokale aanbod te vinden per gemeente op het gebied van aangepast sporten. Deze sporten worden onderverdeeld in categorieën (per sport) en de fysieke sportlocaties worden verzameld om zo de mogelijkheden om te sporten in kaart te kunnen brengen.

Online vragenlijst

Om de deelvragen 2 t/m 6 te beantwoorden is er een kwantitatief onderzoek uitgevoerd waarbij er gebruik is gemaakt van vragenlijsten. Voor het ontwikkelen van de vragenlijst is de Toolbox behoeftenonderzoek gehandicaptensport van het Mulier Instituut (Brandsema & van Lindert, 2018) als basis genomen. De gebruikte Toolbox is ontwikkeld door het Mulier Instituut in opdracht van het gehandicaptensportprogramma Grenzeloos Actief en met subsidie van het ministerie van VWS. Zo zijn er vragen weggelaten omdat deze repetitief zijn in de context van dit onderzoek. Enkele vragen zijn versimpeld in de antwoorden en in de formulering. Ook is er een vraag toegevoegd welke dieper ingaat op de manier waarop respondenten op zoek gaan naar sportieve activiteiten. De vragenlijst bestaat uit in totaal 20 vragen waarbij enkele vragen subvragen hebben. Zie Bijlage 1 voor een overzicht van de volledige vragenlijst. In de resultatensectie wordt iedere vraag behandeld.

Doelgroep en selectie

De doelgroep voor deze vragenlijst bestaat uit inwoners van gemeente De Fryske Marren met een beperking. Omdat deze groep lastig te omvatten en lastig te bereiken is gaat men hier uit van inwoners welke via de gemeente recht hebben op WMO-voorzieningen. Tijdens het begintraject hebben beleidsmedewerkers van gemeente De Fryske Marren geassisteerd met het uitzetten van de vragenlijst per post via de WMO gegevens. De populatie, ofwel de complete set van respondenten waarin dit onderzoek inzicht in wil verkrijgen, bestaat uit 727 inwoners, c.q. inwoners met WMO-voorzieningen. Mogelijk zijn er nog meer inwoners welke vallen onder de doelgroep, maar geen aanspraak maken op WMO-voorzieningen. Deze inwoners worden bereikt via online kanalen en via een oproep in het gemeentekatern van lokale krant *Groot De Fryske Marren*.

Het exacte aantal inwoners met een beperking is lastig vast te stellen, aangezien er geen centrale registratie bestaat van mensen met een beperking in al hun verscheidenheid.

De doelgroep is goed vertegenwoordigd bij een steekproef met minimaal 85 respondenten. In gemeente De Fryske Marren zijn 727 inwoners zijn per post uitgenodigd om deel te nemen aan de vragenlijst, hiervan hebben 103 inwoners de vragenlijst ingevuld. 4 vragenlijsten zijn niet volledig ingevuld waardoor het uiteindelijke aantal respondenten op 99 ligt. Dit is een respons van 13,6%, er is een betrouwbaarheidsniveau van 95% en een foutenmarge van 9,16%. In totaal gaat dit onderzoek uit van 99 respondenten met diverse beperkingen (n=99).

Respondenten worden verzameld via een schriftelijke brief thuis, maar de vragenlijst kan zowel online als schriftelijk worden ingevuld. Bij het openen van de brief of de online vragenlijst krijgen de deelnemers een eenvoudige introductie waarin staat beschreven dat gemeente De Fryske Marren haar aanbod voor sport en bewegen beter wil afstemmen op de behoeften van inwoners met een lichamelijke beperking of een chronische aandoening, met het doel om inwoners meer plezier te laten beleven aan sporten en bewegen. Er wordt uitgelegd dat de gemeente graag de behoeften van de inwoners peilt en ook graag hoort van inwoners die niet of weinig aan sporten en bewegen doen. Er wordt beschreven dat de door de respondent verstrekte gegevens alleen worden gebruikt voor het onderzoek en de respondent anoniem blijft. Voor een volledige versie van de uitnodigingsbrief met bijgaand de vragenlijst zie Bijlage 1. Ook is de brief voorzien van een QR-code en een link zodat inwoners welke de vragenlijst liever online willen invullen dit op eigen initiatief kunnen doen.

De responstijd voor het beantwoorden van de vragenlijst is vastgesteld op één maand. Wanneer de responsperiode is afgelopen kan de data worden geanalyseerd. Dit wordt gedaan door alle vragenlijsten welke per post zijn binnengekomen samen te voegen met de online respons en dit te exporteren naar een Excel bestand. Vanuit dit Excel bestand kunnen grafieken en tabellen worden opgemaakt en kan de onderzoeker de data analyseren.

Resultaten

De uitkomsten van dit onderzoek zijn gebaseerd op vragenlijstonderzoek en deskresearch. Vragenlijstonderzoek als methode is niet alomvattend. Een knelpunt is bijvoorbeeld het valide vaststellen van beweeggedrag. Waarbij voor de een actief bewegen meetelt als een beweegactiviteit, telt voor de ander ook het huishouden, klussen en tuinieren mee. Het onderscheid tussen deze activiteiten is niet altijd even helder. Wandelen wordt dan ook bij zowel beweegactiviteiten als sportactiviteiten genoemd door respondenten. Ondanks de vermelde tekortkomingen zijn de gebruikte maten in dit rapport waardevol om het sport- en beweeggedrag en de behoeftes van inwoners met een beperking te volgen.

Enkele resultaten uit dit onderzoek worden vergeleken met de *Landelijke Sport- en beweegdeelname Index 2022* van Fonds Gehandicaptensport en NOC*NSF. De resultaten van het behoeftenonderzoek middels de vragenlijst bieden aanknopingspunten om belemmeringen die personen met een beperking ervaren om te sporten of bewegen weg te nemen en om activiteiten beter af te stemmen op de behoeften van de doelgroep. De resultaten van het onderzoek in algemeenheid kunnen gebruikt worden zodat het lokale sport- en beweegaanbod en -activiteiten kunnen worden aangepast of nieuw opgezet, passend bij de wensen en behoeften van mensen met een visuele beperking, zodat deze groep meer gaat sporten/ bewegen.

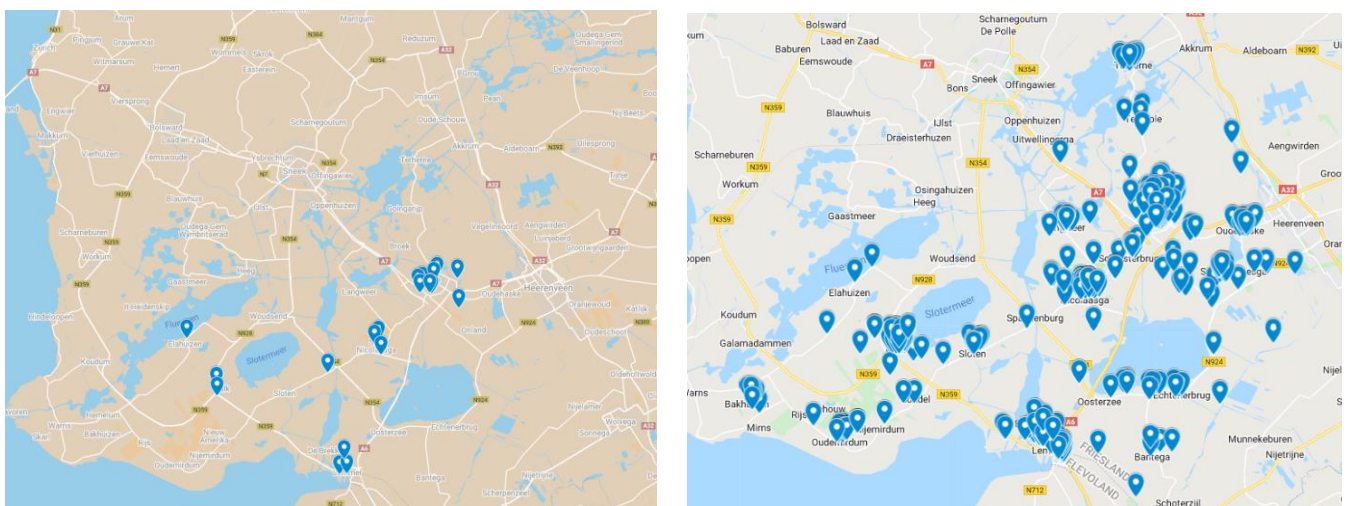
Resultaten deskresearch

Om deelvraag 1 te beantwoorden is het gehandicaptensportaanbod in gemeente De Fryske Marren verzameld. Hierbij wordt gekeken naar welke sport- en beweegactiviteiten worden aangeboden, waar dit aanbod zich bevindt, voor welke leeftijdscategorie het aanbod bedoeld is en voor welke beperking het aanbod geschikt is. Dit sportaanbod is in kaart gebracht op unieksporten.nl. Er wordt niet geclaimd dat dit aanbod volledig is. Zo kan het zo zijn dat inwoners met een beperking sporten bij een vereniging zonder aanpassingen. De sportlocaties zijn zichtbaar gemaakt op onderstaande kaart, zie Figuur 1.1. [Klik hier om de kaart interactief weer te geven](#). Wat duidelijk is wanneer men naar deze kaart kijkt is dat het aangepaste sportaanbod voornamelijk geconcentreerd is rond de grotere dorpen in gemeente De Fryske Marren zoals Balk, Joure, Lemmer en Sint Nicolaasga.

Hiernaast is het belangrijk om in kaart te brengen waar mensen met een motorische beperking in gemeente De Fryske Marren zich bevinden. Dit is gedaan door middel van het invoeren van de cijfers van de postcode naar aanleiding van de WMO-gegevens. Deze WMO-gegevens zijn verzameld door middel van het adressenbestand van gemeente De Fryske Marren. Deze bevindingen zijn naast de locaties om te sporten gelegd, zie Figuur 1.1. Zo zijn de inwoners veelal geconcentreerd rond de grotere dorpen overeenkomend met het sportaanbod zoals Balk, Joure, Lemmer en Sint Nicolaasga, maar ontstaat er een zogeheten ‘gap’ wanneer we kijken naar het buitengebied van de gemeente. Hier ontbreekt aangepast sportaanbod.

Wanneer we kijken naar plaatsen waar een redelijk aantal inwoners met een WMO-uitkering wonen maar waar geen aangepast sportaanbod aanwezig is dan is dit rond: Oudemirdum, Bakhuzen en Sondel; Oudehaske en Sintjohannesga; Oosterzee en Echtenerbrug; en Langweer, Terkaple en Terherne. Of dit gebrek aan speciaal aanbod op deze locaties een belemmering vormt zal later worden uitgelicht. Verderop in de resultaten wordt dit vergeleken met de locatie in de gemeente waarop inwoners aangeven het liefst te deelnemen aan sportieve activiteiten.

Figuur 1.1 Kaart gemeente De Fryske Marren gehandicaptensportaanbod locaties tegenover locaties inwoners WMO. N=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Gehandicaptensport.nl geeft een overzicht van alle geboden gehandicaptensporten binnen Nederland. Dit zijn: Honkbal, Kanoën, Bankdrukken, Paravolley, dansen, golf, wakeboarden, snowboarden, wielrennen, aikido, goalball, hippische sport, bocce, waterskiën, alpineskiën, sportschieten, showdown, badminton, roeien, MATP, langlaufen, biljarten, zwemmen, bowling, rolstoelrugby, atletiek, hockey, handbal, tennis, para ice hockey, tafeltennis, voetbal, paratriathlon, rolstoelscheren, taekwondo, korfbal, basketbal, inline skaten, blindenvoetbal, gymnastiek, handboogsport, boccia, schaatsen, wandelen, judo en zeilen.

Binnen gemeente de Fryske Marren wordt er een klein deel van deze sporten aangeboden. Dit zijn voetbal, gymnastiek, zwemmen, tennis, zit skiën, paardensport, fitness, aerobics en spel en bewegen. Zie Bijlage 2 voor het volledige aanbod.

Resultaten vragenlijst

Achtergrondinformatie inwoners met een beperking (c.q. respondenten)

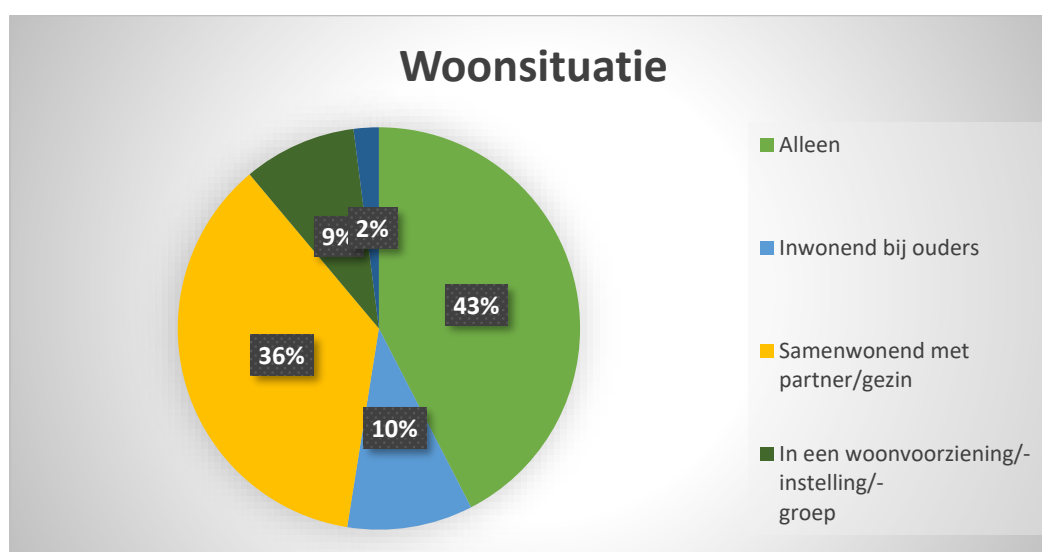
Om een profielschets te creëren is de respondenten gevraagd naar hun geslacht en geboortjaar. Zo is het grootste deel van de respondenten tussen de 45 en de 60 jaar of 60+. De man-vrouwverhouding ligt vrijwel gelijk aan elkaar. Zo zijn de meeste respondenten vrouwen van tussen de 45 en de 60 jaar. Wanneer we kijken naar de woonsituatie van de respondenten dan woont 43% alleen en 36% woont samen met partner of gezin. 10% woont bij zijn of haar ouders en 9% woont in een woonvoorziening of wooninstelling. Zie figuur 2.0 en 2.1.

Figuur 2.0 Geslacht en leeftijd ingedeeld in groepen inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren, n=99.

	Man	Vrouw
15-30	8	6
30-45	7	10
45-60	18	21
60-ouder	15	14

Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Figuur 2.1 Woonsituatie inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren, n=99.



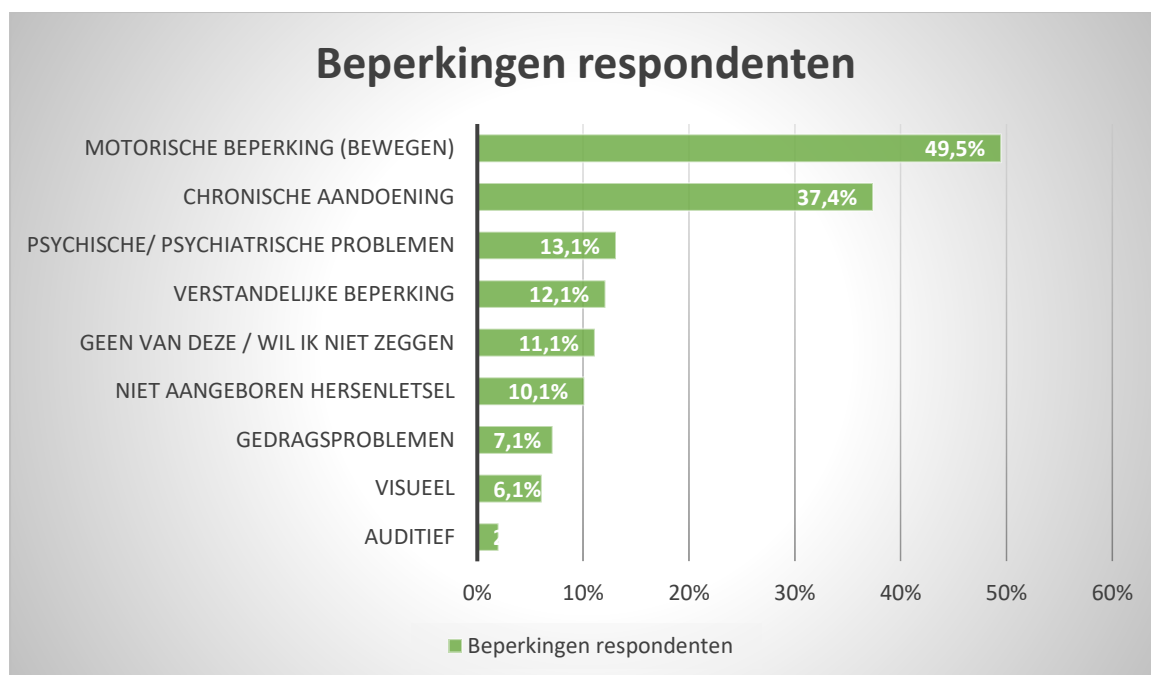
Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

De vragenlijst is 99 keer ingevuld, waarvan 13 keer online en de overige 86 keer op papier. Zo vult 85,9% de vragenlijst in voor zichzelf, en 12,1% voor een ander. Een kanttekening hierbij is dat de antwoorden welke ingevuld zijn door iemand anders niet honderd procent overeenkomen met de behoeften van de persoon met de beperking. Tegelijkertijd kan het ook zo zijn dat respondenten de vragenlijst niet volledig naar waarheid hebben ingevuld. Sociaal wenselijke antwoorden worden wel al zoveel mogelijk vermeden door de vragenlijst anoniem te laten invullen en door geforceerde keuze vragen.

Wanneer we kijken naar de verscheidene beperkingen zichtbaar gemaakt in figuur 2.2, dan zien we dat grofweg de helft van de respondenten (49,5%) een motorische beperking heeft, gevolgd door 37,4% met een chronische aandoening. Verder zijn er inwoners met psychische problemen (13,1%),

een verstandelijke beperking (12,1%), geen van de genoemde beperkingen (11,1%), niet aangeboren hersenletsel (10,1%), gedragsproblemen (7,1%), een visuele beperking (6,1%) en een auditieve beperking (2%). Zulke onderscheidingen zijn belangrijk om zo ook gemakkelijker de behoefte voor bepaalde sport- en spelvormen te bepalen en ook de mate waarin deze sporten aangepast aangeboden dienen te worden. Wellicht zijn er meer inwoners welke één of meerdere van deze beperkingen hebben, maar maken zij geen gebruik van de WMO.

Figuur 2.2 Soorten beperkingen verdeeld over volwassen respondenten met een beperking in gemeente De Fryske Marren. N=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

De respondenten is gevraagd welke hulpmiddelen zij gebruiken. Op volgorde van frequentie worden hier de hulpmiddelen benoemd: rolstoel, aangepaste fiets, rollator, overige manieren van loopondersteuning, scootmobiel, stok, brace, steunkousen, traplift/tillift, krukken, douchestoel en zuurstof. Wat hier opvalt is dat bijna alle hulpmiddelen te maken hebben met lopen en voortbeweging, passend bij een motorische beperking. Zie figuur 2.3.

Figuur 2.3 Gebruikte hulpmiddelen door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren, n=99.

Hulpmiddel	Aantal keer benoemd
Rolstoel	21
Geen hulpmiddel nodig	13
Aangepaste fiets (elektrisch, handbike, driewieler etc.)	12
Rollator	11
Overige manieren van loopondersteuning	11
Scootmobiel	10
Stok	7

Brace	7
Steunkousen	5
Traplift/ tillift	5
Krukken	4
Douchestoel	3
Zuurstof	2

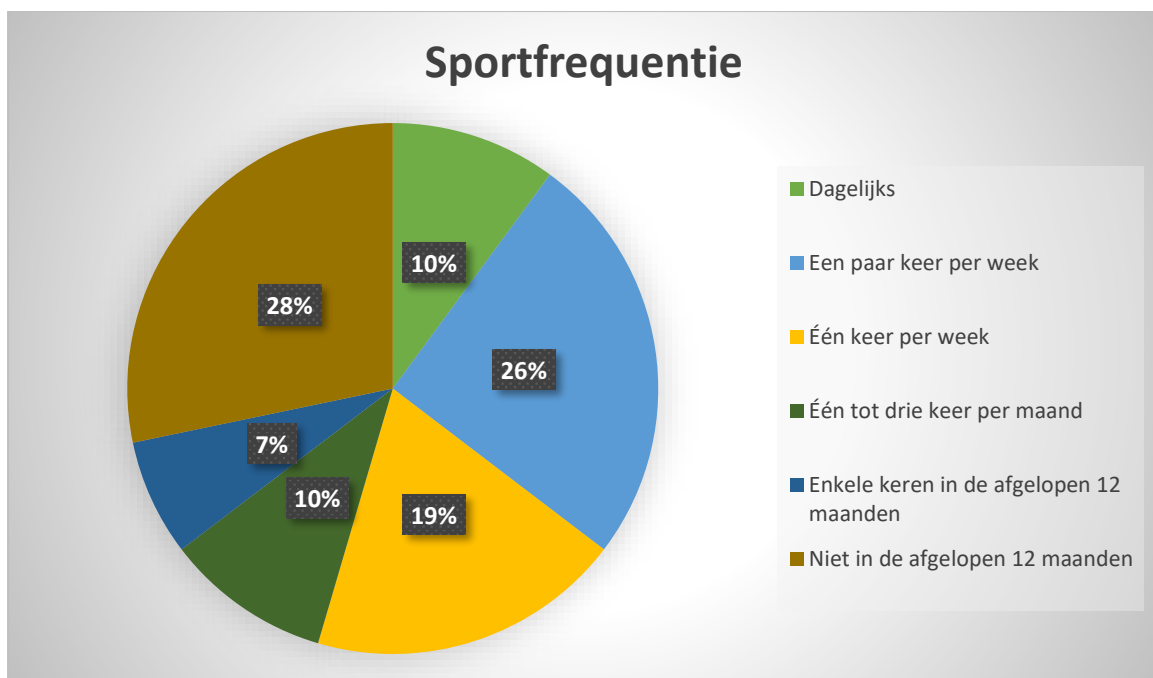
Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Ook zijn nog visuele hulpmiddelen zoals een bril genoemd.

Sportfrequentie

Respondenten zijn gevraagd naar de frequentie waarin zij sporten. Zij konden kiezen tussen: dagelijks, een paar keer per week, één keer per week, één tot drie keer per maand, enkele keren in de afgelopen 12 maanden, en niet in de afgelopen 12 maanden. Het valt hierbij op dat de helft van de respondenten ofwel helemaal niet heeft gesport in de afgelopen 12 maanden (niet actief), of een paar keer per week sportte (actief). Wanneer we de verschillende categorieën samenvoegen tot Sportfrequentie Regelmatig (Dagelijks, een paar keer per week, één keer per week) en Sportfrequentie Onregelmatig (één tot drie keer per maand, enkele keren in de afgelopen 12 maanden, niet in de afgelopen 12 maanden) dan zien we dat globaal gezien 55% regelmatig sport, en 45% onregelmatig sport. Dicht op deze sportfrequentie staat ook de motivatie om te sporten. Dit wordt verderop verder uitgelicht. Zie figuur 3.0.

Figuur 3.0 Sportfrequentie onder volwassen respondenten met een beperking in gemeente De Fryske Marren. N=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Sportbeoefening

Aan de respondenten werd gevraagd welke sporten zij hebben beoefend. De meest populaire sport die hier genoemd werd is fitness, gevolgd door zwemmen, hardlopen of wandelen, en fietsen. Onder wandelen verstaan we hier wandelen met of zonder hulpmiddelen. Onder fietsen verstaan we fietsen met of zonder aanpassingen. In mindere mate werden paardrijden, voetbal en tennis genoemd. Ook werden nog genoemd: badminton, basketbal, boksen, darten, duivensport, hockey, jeu de boules, kuk sool won, krachtsport, suppen, volleybal, yoga en zeilen. Deze sporten zijn 1 of 2 keer genoemd onder de respondenten. Uit de landelijke Sport- en Bewegdeelname Index voor mensen met een beperking komen soortgelijke resultaten. Landelijk wordt wandelen het meest genoemd, hierna fitness en dan zwemmen.

Figuur 4.0 Beoefende sporten door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren.

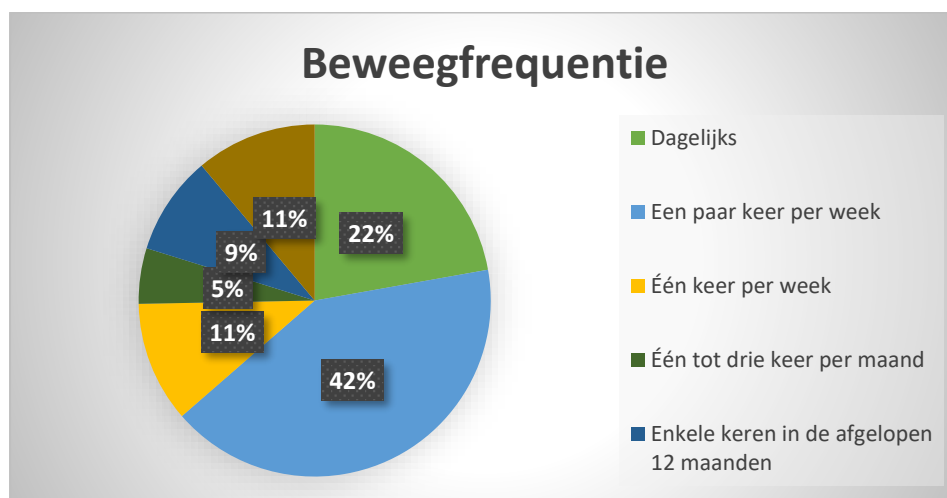
Sport	Aantal keer benoemd
Fitness	25
Zwemmen	18
Hardlopen of wandelen	16
Fietsen (fietsen, handbiken, wielrennen)	15
Paardrijden	5
Voetbal	4
Tennis	4

Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Beweegfrequentie

Respondenten zijn gevraagd naar de frequentie waarmee zij beweegactiviteiten ondernemen. Zij konden kiezen tussen: dagelijks, een paar keer per week, één keer per week, één tot drie keer per maand, enkele keren in de afgelopen 12 maanden, en niet in de afgelopen 12 maanden. In vergelijking met de sportfrequentie wordt er onder de respondenten regelmatig bewogen. Zo onderneemt 22% dagelijks beweegactiviteiten, gevolgd door 42% een paar keer per week en 11% één keer per week. Mogelijke redenen hiervan zijn de laagdrempeligheid van bewegen op het gebied van bijvoorbeeld tijd, geld en locatie. Zie figuur 5.0.

Figuur 5.0 Beweegfrequentie onder volwassen respondenten met een beperking in gemeente De Fryske Marren. N=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Ondernomen beweegactiviteiten

Aan de respondenten werd gevraagd welke beweegactiviteiten zij hebben ondernomen. De meest genoemde beweegactiviteiten zijn wandelen en fietsen. Ook fitness/gymnastiek en zwemmen werden meermaals genoemd. Wat opvalt is dat wandelen en fietsen veelal beweegactiviteiten zijn die respondenten individueel en kosteloos kunnen ondernemen. Onder wandelen verstaan we hier wandelen met of zonder hulpmiddelen. Onder fietsen verstaan we fietsen met of zonder aanpassingen. Fitnessactiviteiten worden vaak gedaan onder begeleiding van een fysiotherapeut of als onderdeel van een revalidatietraject. Ook wordt nog genoemd: boksen, hockey, klussen, onbepaalde 11-studentocht, paardrijden, schoonmaken, suppen, tuinieren en yoga.

Wat opvalt is dat zwemmen als sport vaker genoemd wordt (18 keer) dan zwemmen als beweegactiviteit (11 keer). Zie figuur 6.0.

Figuur 6.0 Ondernomen beweegactiviteiten door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren.

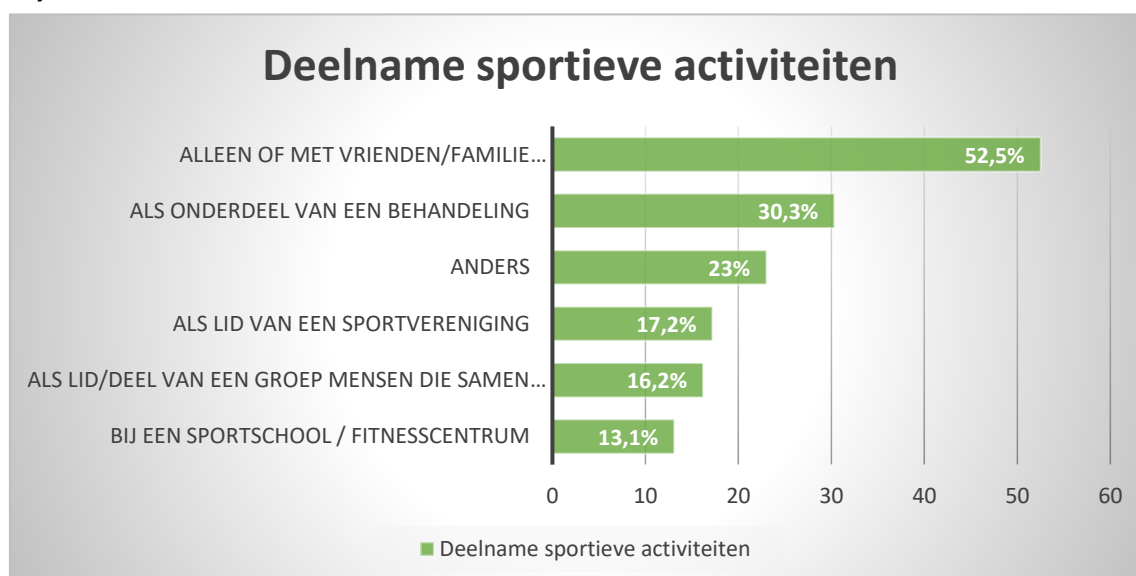
Beweegactiviteit	Aantal keer benoemd
Wandelen/ lopen/ soortgelijk	44
Fietsen of handbiken	40
Fitness/ gymnastiek	14
Zwemmen	11

Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Deelname sportieve activiteiten

Wanneer we kijken naar de deelname aan sportieve activiteiten in de afgelopen 12 maanden dan lopen de antwoorden nogal uiteen. Zo neemt 52,5% van de respondenten deel aan ongeorganiseerde sportieve activiteiten, ofwel alleen ofwel met bekenden zoals familie of vrienden. 30,3% van de inwoners met een beperking onderneemt sportieve activiteiten als onderdeel van een behandeling. Dit kan bijvoorbeeld een revalidatietraject zijn, of fysiofitness. 23% neemt op een alternatieve wijze deel aan sportieve activiteiten. Slechts 17,2% van de respondenten is lid bij een sportvereniging en 13,1% bij een sportschool of fitnesscentrum. Zie figuur 7.0.

Figuur 7.0 Deelname aan sportieve activiteiten door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren. N=99



Sporten bij een vereniging

Wanneer we verder kijken naar de respondenten die aangeven te sporten bij een vereniging dan zien we dat het overgrote deel (70%) meetraint met reguliere teams of groepen. Het kan zijn dat er binnen deze teams maatregelen zijn genomen om de inwoner met een beperking te accommoderen, of dat de inwoner zonder zichtbare aanpassingen meesport. 25% van de inwoners neemt deel aan een groep speciaal voor mensen met een beperking. Of deze groepen ook allemaal binnen de gemeente zijn is niet bekend. Slechts 2 respondenten (wat neerkomt op 5%) is lid van een vereniging die enkel gehandicaptensport aanbiedt. Zie figuur 8.0.

Figuur 8.0 Percentage inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren die lid zijn van een sportvereniging. N=43.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Voordelen sporten en bewegen

Respondenten konden aangeven of ze het eens zijn met de volgende stellingen op het gebied van voordelen van sporten en bewegen: Sportieve activiteiten zijn goed voor mijn gezondheid (sterkere spieren, afvallen); Sportieve activiteiten vind ik gezellig / om anderen te ontmoeten; Sportieve activiteiten doe ik op advies van arts / fysio; Ik sport omdat ik houd van het wedstrijdelement; Ik vind het leuk / plezierig om sportieve activiteiten te doen; Ik wil meedoen aan sportieve activiteiten om buiten actief te zijn; Door sportieve activiteiten voel ik me beter in het dagelijks leven.

Algemene gezondheid en zich beter voelen in het dagelijks leven zijn de twee grootste voordelen van sporten en bewegen voor volwassenen met een beperking. Gezelligheid en plezier worden ook vaak als voordelen van sporten en bewegen genoemd. De voordelen van sporten en bewegen verschillen naar het soort beperking, de leeftijd en de sportfrequentie.

Figuur 9.0 Ervaren voordelen bij sporten en bewegen, inwoners met een beperking n=99.



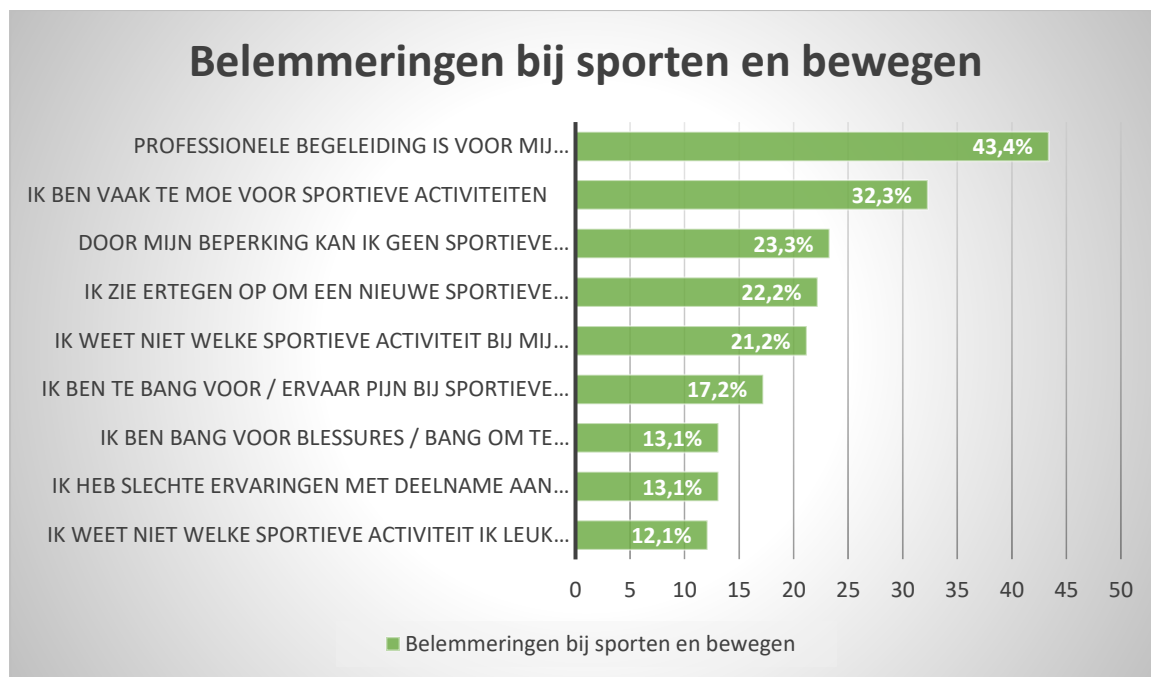
Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Belemmeringen bij het sporten en bewegen

Respondenten konden aangeven of ze het eens zijn met de volgende stellingen op het gebied van belemmeringen bij sporten en bewegen: Door mijn beperking kan ik geen sportieve activiteiten doen; Ik ben te bang voor / ervaar pijn bij sportieve activiteiten; Ik ben te vaak moe voor sportieve activiteiten; Ik weet niet welke sportieve activiteit bij mij past; Ik weet niet welke sportieve activiteit ik leuk vind; Professionele begeleiding is voor mij noodzakelijk bij sportieve activiteiten; Ik zie ertegen op om een nieuwe sportieve activiteit te beginnen; Ik ben bang voor vooroordelen bij deelname aan sportieve activiteiten; Ik ben bang voor blessures / bang om te vallen bij sportieve activiteiten; Ik heb slechte ervaringen met deelname aan sportieve activiteiten.

De meest genoemde belemmering die respondenten ervaren is het gebrek aan professionele begeleiding. 43,4% geeft aan dat professionele begeleiding noodzakelijk is voor het beoefenen van sportieve activiteiten. Daarnaast geven respondenten aan vaak te moe te zijn voor sportieve activiteiten (32,3%) en geen sportieve activiteiten te kunnen ondernemen wegens de beperking. Wanneer we kijken naar de belemmeringen gericht op het beginnen met nieuwe sportieve activiteiten ondernemen dan zien we dat er onder een deel van de respondenten onwetendheid is op het gebied van welke sport bij ze past (21,2%) en welke activiteit ze leuk vinden (12,1%). Belemmeringen zoals deze zouden relatief gemakkelijk aangepakt kunnen worden. De top drie belemmeringen bij volwassenen met een lichamelijke beperking zijn: gebrek aan professionele begeleiding, vermoeidheid/gebrek aan energie en de beperking laat sporten en bewegen niet toe. Ook ervaart een deel van de volwassenen met een beperking het als lastig om te ondervinden welke sportieve activiteit bij ze past en welke activiteit ze leuk vinden. Uit de landelijke Sport- en Bewegingdeelname Index voor mensen met een beperking komen soortgelijke resultaten. Landelijk ervaren mensen met een beperking de volgende belemmeringen het meest: De sport die ze graag willen beoefenen kost te veel geld; ik heb niemand om samen mee te sporten of sportief bewegen, en angst voor de pijn. Zie figuur 1.10 voor een volledig overzicht.

Figuur 10.0 Ervaren belemmeringen bij sporten en bewegen, inwoners met een beperking n=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Wanneer we de ervaren belemmeringen naast de sportfrequentie leggen dan zien we het volgende, weergegeven in Figuur 10.1.

Inwoners die aangeven professionele begeleiding nodig te hebben sporten veelal al wekelijks of vaker. Dit zou kunnen betekenen dat inwoners die professionele begeleiding nodig hebben dit vaker wel dan niet al krijgen, wat ook invloed heeft op de frequentie van het sporten. Bij een toename van de beschikbaarheid van professionele begeleiding zal dan ook mogelijk de sportfrequentie van inwoners met een beperking toenemen.

Figuur 10.1 ervaren belemmeringen volwassenen uitgesplitst naar sportfrequentie

Belemmering	Totaal (n=99)	Sport niet of minder dan wekelijks	Sport wekelijks of vaker
Professionele begeleiding is voor mij noodzakelijk bij sportieve activiteiten	43	16	27
Ik ben vaak te moe voor sportieve activiteiten	32	16	16
Door mijn beperking kan ik geen sportieve activiteiten doen	23	16	7
Ik zie er tegen op om een nieuwe sportieve activiteit te beginnen	22	10	12
Ik weet niet welke sportieve activiteit bij mij past	21	8	13
Ik ben te bang voor/ ervaar pijn bij sportieve activiteiten	17	8	9
Ik ben bang voor blessures/ bang om te vallen bij sportieve activiteiten	13	8	5

Ik heb slechte ervaringen met deelname aan sportieve activiteiten	13	8	5
Ik weet niet welke sportieve activiteit ik leuk vind	12	7	5
Ik ben bang voor vooroordelen bij deelname aan sportieve activiteiten	12	7	5

Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Speciale voorzieningen bij sportieve activiteiten

Er werd gevraagd of de respondenten hulp of speciale voorzieningen nodig hebben voor het beoefenen van sportieve activiteiten en zo ja aan te geven welke voorzieningen dit zijn. De behoefte aan professionele begeleiding (de grootste belemmering die respondenten noemen) komt terug in de meest genoemde speciale voorziening; 43,4% van de respondenten geeft aan een trainer/of coach te willen die gespecificeerde kennis heeft over de mogelijkheden en onmogelijkheden van de inwoner met een beperking. 36,4% geeft aan geen aanpassingen nodig te hebben. 23,2% heeft behoefte aan hulp, maar dit is afhankelijk van de ondernomen activiteit. Daarnaast zijn nog belangrijk: beschikbare vrijwilligers of begeleiders, aangepaste groepsgrootte, aangepast vervoer, hulp om mensen van hetzelfde niveau bij elkaar te krijgen, speciale sporthulpmiddelen en de goede bereikbaarheid van een locatie. Als laatst werden een aangepast tijdstip, hulp bij het aankleden, aanpassingen aan de sportaccommodatie en aangepaste spelregels benoemd als speciale voorziening. Bij de optie anders konden respondenten eigen suggesties doen. Hier werd nog genoemd: een aanspreekpunt, financiële steun en lucht/zuurstof.

Figuur 11.0 Speciale voorzieningen bij het beoefenen van sportieve activiteiten, inwoners met een beperking n=99.

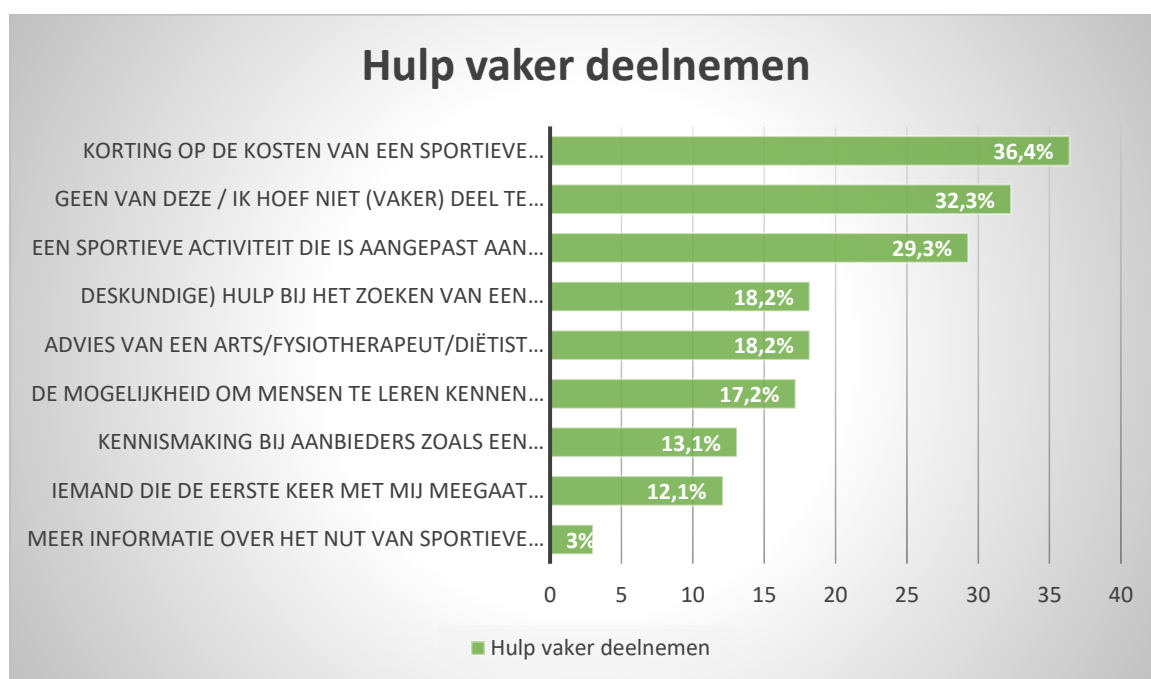


Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Vaker deelnemen

Na het in kaart brengen van de belemmeringen is het interessant om te kijken welke beweegredenen de respondenten hebben om vaker deel te nemen aan sportieve activiteiten. 32,3% geeft aan niet vaker te willen deelnemen. Hiernaast wordt korting veel genoemd als reden om vaker deel te nemen aan sportieve activiteiten (36,4%). Deskundigheid maar toch ook sociaal contact worden genoemd door een deel van de respondenten. Zo waardeert 18,2% deskundige hulp bij het zoeken van geschikte sportactiviteiten en ook advies van een arts of fysiotherapeut over welke sportieve activiteiten fysiek geschikt zijn. 17,2% van de respondenten wil graag de mogelijkheid om mensen te leren kennen bij sportieve activiteiten, met 13,1% die een kennismaking waardeert, en 12,1% die graag wil dat er iemand meegaat de eerste keer. Bij de optie anders konden respondenten eigen suggesties doen. Deze komen deels overeen met de eerdergenoemde antwoorden: financiële vergoeding, vervoer, positieve bejegening, sportmaatje, specialistische begeleiding.

Figuur 12.0 Hulp nodig bij het beoefenen van sportieve activiteiten, inwoners met een beperking n=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Plaatsen sporten

Om antwoord te geven op deelvraag 3 (Op wat voor plekken sporten de gehandicapte inwoners het liefst?) is het nodig om de vraag uit de vragenlijst te combineren met de locaties waar men aangepast kan sporten in gemeente De Fryske Marren, ofwel Figuur 1.1. De respondenten zijn gevraagd om een locatie te noemen in gemeente De Fryske Marren waar zij graag aan sportieve activiteiten willen deelnemen. De gewenste sportlocaties die het meest genoemd zijn zijn Joure en Lemmer.

Figuur 13.0 Gewenste sportlocatie, inwoners met een beperking n=99.

Locatie deelname	Aantal respondenten
Ik wil niet deelnemen aan een sportieve activiteit in gemeente De Fryske Marren	30 personen
Joure	25 personen

Lemmer	10 personen
Balk	8 personen
Sint Nicolaasga	7 personen
Delfstrahuizen	1 persoon
Oudemirdum	6 personen
Langweer	3 personen
Scharsterbrug	1 persoon
Heerenveen	1 persoon
Bakhuizen	1 persoon
Sloten	1 persoon
Oudehaske	1 persoon
Harich	1 persoon
Sneek	1 persoon
Terherne	1 persoon
Tjerkgaast	1 persoon

Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Organisatie sportactiviteiten

De organisatie van sportactiviteiten voor inwoners met een beperking ligt veelal bij onafhankelijke sportaanbieders. Tijdens de vragenlijst gaven de respondenten verschillende voorkeuren aan voor de organisatie van sportieve activiteiten. Zo maakt het 30,3% niet uit wie de organisatie op zich neemt, 29,3% prefereert een medisch of therapeutisch verband, 18,2% een fitnesscentrum, 16,2% een zelfstandige coach, 12,1% een sportvereniging, 10,1% ongeorganiseerd, 8,1% buurthuis en 5% anders. Het is opvallend dat 12,1% sportvereniging aankruist aangezien 17,2% aangeeft deel te nemen aan sportieve activiteiten bij sportverenigingen en 43% aangeeft lid te zijn van een sportvereniging. Het kan zijn dat dit verschil zit in het aantal respondenten dat 'maakt mij niet uit' heeft aangekruist in de vragenlijst.

Figuur 14.0 Voorkeuren organisatie sportieve activiteiten, inwoners met een beperking n=99.

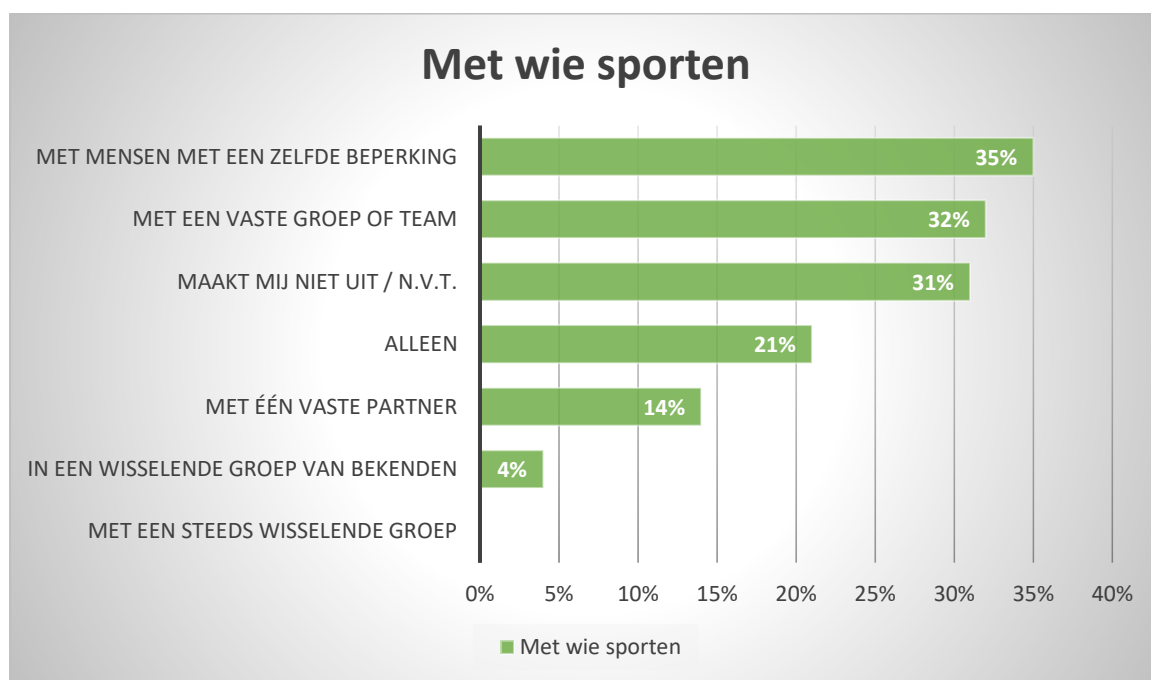


Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Groepssamenstelling sporten

In de vragenlijst werden respondenten gevraagd naar hun voorkeuren betreffende met wie zij graag sportieve activiteiten ondernemen. Zo geeft 35% aan dit het liefst te doen met mensen met eenzelfde beperking, 32% doet dit graag met een vaste groep of een vast team, 31% maakt het niet uit, 21% doet dit graag alleen, 14% graag met één vaste partner en 4% in een wisselende groep van bekenden. Het een sluit het ander niet uit, en zo kan het ook zijn dat respondenten zowel in een vaste groep met mensen met eenzelfde beperking sporten, maar ook graag alleen sporten. Uit de grote belangstelling voor sporten met mensen met eenzelfde beperking blijkt de interesse in het opzetten van aangepast sportaanbod en ook het koppelen van inwoners met eenzelfde beperking.

Figuur 15.0 Voorkeuren met wie ondernemen van sportieve activiteiten, inwoners met een beperking n=99.

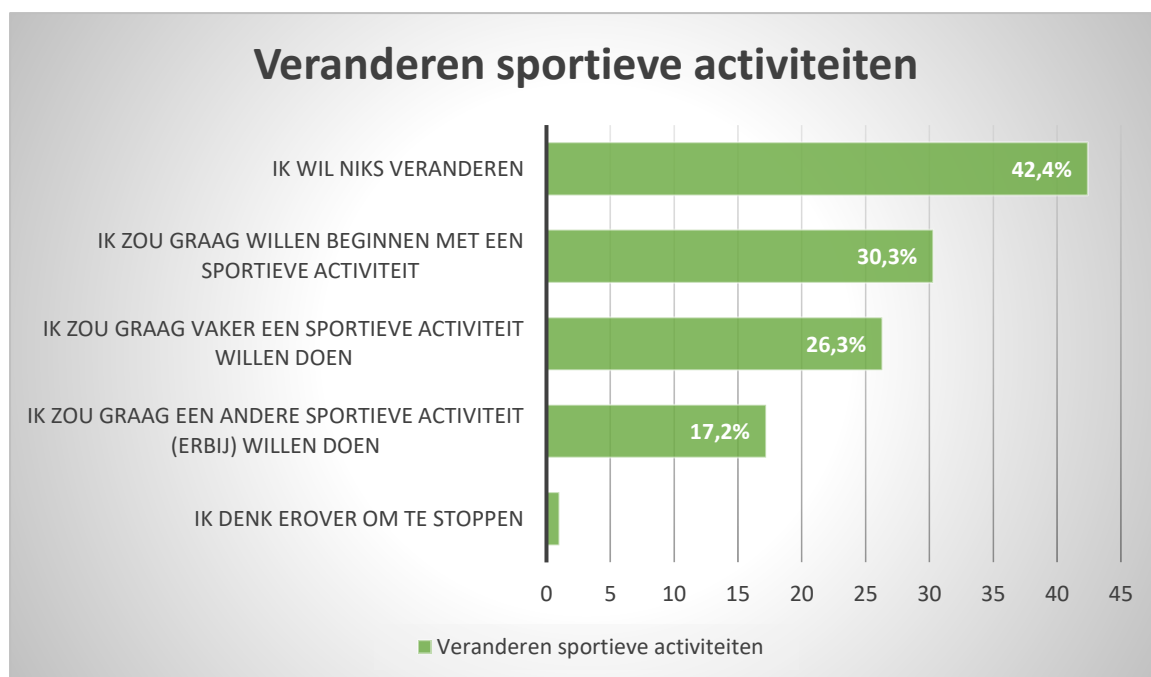


Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Veranderen sportieve activiteiten

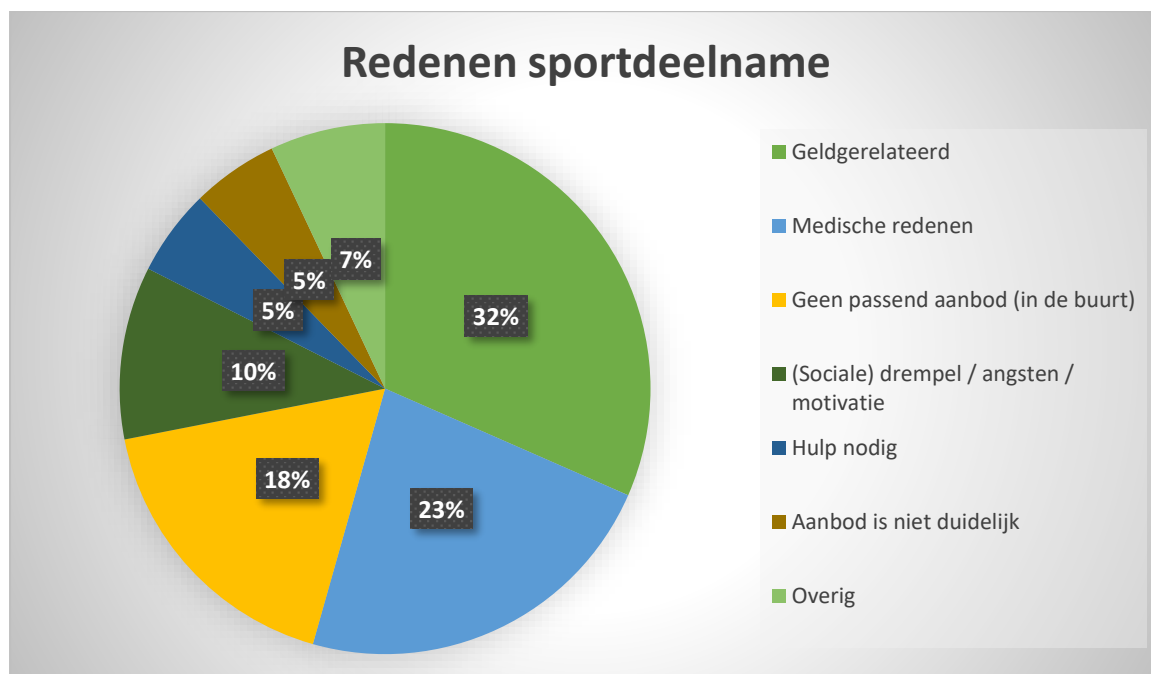
Een positief resultaat voortkomend uit de vragenlijst is dat een aanzienlijk deel van de respondenten ofwel willen beginnen met een sportieve activiteit, ofwel vaker willen deelnemen aan sportieve activiteiten. Ook geeft 17,2% aan graag een andere sportieve activiteit te doen dan ze nu doen, zie figuur 16.0. Wanneer zij gevraagd werden naar de redenen dat ze (nog) niet deelnemen aan deze sportieve activiteiten dan worden er verschillende redenen genoemd noemt in open antwoorden welke zijn samengevoegd tot het volgende. Verrassend genoeg wordt geld het meest genoemd als reden (32%). Hierop volgt medische redenen (23%). Opmerkelijk is dat bijna een kwart van de antwoorden te maken hebben met het aanbod. Zo geeft 18% aan geen passend aanbod te kennen (in de buurt) en 5% geeft aan dat het huidige aanbod niet duidelijk in kaart is gebracht. Inwoners weten niet waar ze naartoe moeten en waar ze meer informatie over het aanbod kunnen verkrijgen. Ook geven respondenten aan een (sociale) drempel over te moeten, waarbij bijvoorbeeld angsten of motivatie een rol kunnen spelen (10%). Zie figuur 16.1.

Figuur 16.0 Van toepassing, inwoners met een beperking n=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Figuur 16.1 Redenen geen deelname sporten door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren, n=57.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Inwoners die aangeven iets te willen veranderen aan hun sportdeelname of sportfrequentie is gevraagd om de gewenste sportactiviteiten te noteren. 56% geeft aan iets te willen veranderen. Zo worden zwemmen en fitness het vaakst genoemd. Hier op volgen fietsen, wandelen en golfen. Verder zijn nog één keer genoemd: Badminton, Balsport, Basketbal, Boksen, Boogschieten, G-Hockey, G-Volleybal, Groepssporten, Oncologisch zwemmen, Ouderengym, Poolen, Rolstoelbasketbal, Schaatsen, Sport en spel, Tai Chi, Voetbal, Workshop, Zwemmen zonder drukte.

Figuur 16.2 Gewenste sporten door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren, n=56.

Sport	Aantal keer benoemd
Zwemmen	20
Fitness (incl. fysiofitness)	15
Fietsen (fietsen, handbiken, wielrennen)	6
Hardlopen of wandelen	6
Golfen	2

Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Op zoek naar sportieve activiteiten

In de vragenlijst wordt gevraagd op welke manier de respondenten opzoek gaan naar sportieve activiteiten. 36% noemt hierbij het internet als bron. 33% gaat niet op zoek. Een reden hiervoor kan zijn dat deze inwoners het passende aanbod al hebben gevonden, ofwel niet willen deelnemen. 32% zoekt via via, 21% via een begeleider zoals een fysiotherapeut of een buurtsportcoach. 9% raadpleegt de krant en 6% de huisarts.

Figuur 17.0 Op zoek naar sporten door inwoners met een beperking in gemeente De Fryske Marren, n=99.



Bron: Behoeftenonderzoek inwoners met een beperking De Fryske Marren, 2022.

Hulp bij passend aanbod

Aan het einde van de vragenlijst werd de respondenten de mogelijkheid geboden om hun contactgegevens achter te laten wanneer zij graag hulp wilden bij het zoeken naar passend aanbod. 47 van de 99 respondenten hebben hier gebruik van gemaakt. Dit is een groot deel van de respondenten, bijna de helft. Een deel van deze inwoners geeft ook aan graag gekoppeld te worden aan een maatje om zo samen te kunnen sporten.

Gemiddelde inwoner

Uit de resultaten kunnen wij een persona van de gemiddelde inwoner creëren. Voor dit persona zijn alle meest genoemde antwoorden gebruikt. Dit is een stereotype, maar wordt gebruikt om een beeld te schetsen van wat de wensen van een inwoner kunnen zijn in één overzicht. Dit kan gezien worden als een samenvatting.



Foto: Joren De Weerd

Angela is een vrouw van 50 jaar met een motorische beperking. Ze woont zelfstandig in Joure en neemt hier ook het liefste deel aan sportieve activiteiten. Wandelen (met de rolstoel) of fietsen (met een handbike) doet ze dagelijks, maar sporten komt er minder van. Wel zou Angela graag meer sportieve activiteiten willen ondernemen omdat ze zich daardoor beter voelt en graag sociale contacten opdoet. Ze is niet lid van een sportvereniging en als ze iets onderneemt doet ze dat nu veelal alleen of met een vriendin. Ze gaat op zoek naar sportieve activiteiten via het internet en het maakt haar niet uit wie deze organiseert. Ze zou graag willen zwemmen, maar doet dit niet wegens geldgebrek en belemmeringen omtrent haar mobiliteit. Zo zou korting haar kunnen helpen om meer te sporten, maar ook deskundige hulp zoals speciale hulp bij omkleden en bij het zwembad ingaan. Wel zou Angela graag willen beginnen met zwemmen, ze doet dit graag in een vaste groep met mensen die een soortgelijke beperking hebben. Ze vindt het lastig om een dergelijke groep te vinden en ze weet niet precies waar ze terecht kan.

Conclusie en aanbevelingen

Conclusie

De genoemde belemmeringen zijn veelal gerelateerd aan de onderliggende beperking van de inwoner (zoals de behoefte aan professionele begeleiding, gebrek aan energie), of zijn van financiële aard. Om inwoners met een beperking te stimuleren om meer te sporten moet er vooral ingezet worden op hoe leuk en hoe goed sporten kan zijn, ook al heb je een beperking. Sportverenigingen kunnen hier dan ook een sociaalmaatschappelijke functie bekleden.

De hoofdvraag wordt beantwoord door de antwoorden op de deelvragen samen te voegen.

Hoofdvraag: Welke sporten willen inwoners met een beperking van de gemeente De Fryske Marren waar uitoefenen en hoe vinden ze deze sporten?

Huidig sportaanbod voor inwoners met een beperking gemeente De Fryske Marren (georganiseerd)

Uit deskresearch blijkt dat er momenteel 24 sportaanbieders zijn in gemeente De Fryske Marren met aangepast sportaanbod. Dit aangepaste sportaanbod valt onder: voetbal, tennis, zwemmen, gymnastiek, paardensport, wintersport, sport spel en bewegen, fitness en aerobics. Hier zijn fysiotherapeuten en het ongeorganiseerde aanbod (buiten een vereniging of sportclub om) niet in meegenomen. Dit aanbod is te zien op figuur 1.1 en in bijlage 2. Uit het behoefteonderzoek blijkt dat een deel van de inwoners met een beperking kan meetrainen in een vereniging zonder aanpassingen. Zo zijn er, afhankelijk van de beperking, meer sportmogelijkheden voor een aantal inwoners dan die hier zijn aangegeven.

Voorkeur deelname sporten inwoners met een beperking

Door een combinatie te maken met de sporten die de inwoners al doen (het sportgedrag) en de sporten die inwoners graag willen doen (de sportwens) kan de sportbehoefte worden bepaald en zo de sporten aan welke inwoners het liefst willen deelnemen. Hoewel de sportbehoefte uniek is per inwoner, zijn er een aantal sporten welke vaak worden genoemd bij zowel het sportgedrag als de sportwens. Dit ideaalbeeld bestaat uit fitness, zwemmen, wandelen/hardlopen, en fietsen. Opvallend is dat deze sporten grotendeels zowel in verenigingsverband als buiten verenigingsband kunnen worden gedaan.

Uit het sportgedrag kunnen we concluderen dat een groot deel van de beperkte inwoners niet sporten bij een vereniging. Dit kan onderliggende redenen hebben, zoals bijvoorbeeld belemmeringen op financieel gebied, toegankelijkheid, aanbod, etc., maar dit kan ook betekenen dat de doelgroep simpelweg beter bereikt kan worden met sportieve activiteiten die niet plaatsvinden in verenigingsverband.

Voorkeur sportlocatie inwoners met een beperking

Om deze vraag te kunnen beantwoorden wordt er gekeken naar de locatie, ofwel het soort accommodatie waar inwoners het liefst sporten, met wie inwoners het liefst sporten, en door wie zij willen dat sportieve activiteiten worden georganiseerd. Zo ontstaat er een beeld van de 'ideale' sportlocatie. Wat opvalt is dat de ideale sportlocatie vooral samenhangt met de mogelijkheid tot sociaal contact en de mogelijkheid tot begeleiding en professionele hulp. Qua locatie in de gemeente zijn de meest genoemde plaatsen Joure, Lemmer, en Balk, wat ook overeenkomt met de grotere dorpen in de gemeente en ook de plaatsen waar momenteel aangepast sportaanbod is. Wel is het belangrijk om hierbij rekening te houden met de beschikbaarheid van vervoer naar de locatie. De meeste inwoners noemen namelijk eerst hun eigen dorp als locatie, en daarna een van de grotere dorpen. Wanneer we kijken naar de organisatie dan maakt het inwoners met een beperking niet uit

wie dit organiseert, maar is er ook een sterke voorkeur naar een medische professional of zelfstandige trainer welke de inwoner kan begeleiden. Daarnaast ligt de voorkeur bij het sporten met inwoners met een soortgelijke of zelfde beperking, en sporten in een vaste groep. Dit kan worden georganiseerd door fysiotherapeuten of zelfstandige trainers, maar ook door bijvoorbeeld trainers binnen bestaande verenigingen op te leiden om dergelijke begeleiding te kunnen bieden. Resumerend zijn er dus niet bepaalde verenigingen die de voorkeur blijken te hebben, maar hangt de ideale locatie rond goed bereikbare dorpen met de beschikking over goede (medische) begeleiding waar de mogelijkheid is om samen met anderen te sporten.

Welke randvoorwaarden vinden inwoners met een beperking van de gemeente De Fryske Marren belangrijk om te sporten?

Door de randvoorwaarden te kennen ontstaat een nog beter beeld van de ideale sportsituatie. Een positieve werking op de gezondheid, gezelligheid, en plezier worden belangrijk gevonden door inwoners met een beperking met betrekking tot sporten. Zo blijkt aantrekkelijke locatie niet alleen sportieve faciliteiten te moeten hebben, maar ook faciliteiten om mensen te leren kennen. Inwoners geven aan een sociale drempel over te moeten, maar ook graag gemotiveerd te willen worden.

Er is behoefte aan meer professionele begeleiding en ook behoefte aan begeleiding omtrent het (onder)vinden welke sportieve activiteit bij de inwoner past en welke activiteit hij/zij leuk vindt. In sommige gevallen is het huidige aanbod niet duidelijk. Beschikbare vrijwilligers zijn hier belangrijk, maar ook begeleiding omtrent de groepsgrootte en het vervoer. Daarnaast dient een sportlocatie goed bereikbaar te zijn met verschillende vervoersmiddelen en is de toegang tot speciale sporthulpmiddelen een voordeel.

De prijs van sportieve activiteiten speelt een grote rol als randvoorwaarde voor deelname bij inwoners met een beperking. Zo zou korting op sportieve activiteiten kunnen helpen om vaker deel te nemen.

Hoe zoeken inwoners met een beperking naar sporten?

Inwoners zoeken voornamelijk via het internet of via een al bekende zoals vrienden of familie. Het is hierbij van belang dat er op een makkelijke manier correcte informatie gevonden kan worden door de inwoners of hun familie. Een pijler hierbij is laagdrempelig contact. Momenteel zoekt 21% naar sporten via een begeleider zoals een fysiotherapeut of een buurtsportcoach. Gezien de behoefte aan meer begeleiding over het algemeen is het een logische volgende stap om te werken aan een toename van begeleiding omtrent het zoeken naar passende sporten voor inwoners met een beperking.

Een positief resultaat voortkomend uit de vragenlijst is dat een aanzienlijk deel van de respondenten ofwel willen beginnen met een sportieve activiteit, ofwel vaker willen deelnemen aan sportieve activiteiten. Met de verzamelde gegevens van inwoners die graag hulp willen bij het zoeken naar een passende sportieve activiteit (47 inwoners) kan hier een begin worden gemaakt. Concluderend sporten de meeste inwoners met een lichamelijke handicap met het reguliere aanbod mee, en is het ontbreken van gekwalificeerde begeleiders is een belemmering om meer leden met een handicap te werven. Daarom moeten we lokaal inzetten op toegankelijkheid de norm te maken. De vragen die we dan moeten stellen is hoe we de belemmeringen die de doelgroep voelt kunnen wegnemen, en hoe we ervoor kunnen zorgen dat de doelgroep meer gaat sporten en bewegen. Er kan worden ingezet op de zichtbaarheid van het aanbod. Zorgverleners kunnen hier een waardevolle rol vervullen (Hollander, 2017). Ook speelt maatwerk hier een belangrijke rol. Dit wordt verder uitgewerkt in de aanbevelingen.

Aanbevelingen

Voorbeelden van concrete acties waarmee belemmeringen van inwoners met een beperking met betrekking tot sporten worden verminderd, worden hieronder uitgelicht en toegelicht. Sporten en bewegen kunnen dan worden ingezet als middel om zo andere doelen te realiseren zoals het bevorderen van de gezondheid, zelfredzaamheid en participatie van de aangepaste sporters.

Het accent van de inzet op sporten en bewegen wordt verlegd van inzet op alle inwoners naar een specifieke gerichte inzet op inwoners welke al wel, of nog niet, aangepast sporten, een zogeheten inclusieve inzet. Samen met aanbieders kan het bestaande aanbod voor mensen met een beperking beter worden afgestemd op de behoefte van de doelgroep. Dit kan onder andere gedaan worden door een dergelijke vraag- en aanbodscan onderdeel te maken van het subsidiebeleid en regelmatig de behoeften van inwoners te peilen.

Werkgroep aangepast sporten

Het wordt de uitvoerende organisaties, sportverenigingen en ook de gemeente aangeraden om gericht aandacht te hebben voor sportstimulering voor inwoners met een beperking. Denk hierbij aan: sportstimulering, professionele begeleiding, goede vindbaarheid, vervoer, beschikbaarheid en toegankelijkheid accommodaties, jeugd sportfonds, (structurele) budgetten, subsidies, etc.

Het is verstandig om een werkgroep samen te stellen waarbij de specifieke aandacht gaat naar de doelgroep. Het doel hiervan is om een netwerk te vormen rondom de doelgroep met een centrale organisatie waarbij eerste- en tweedelijnszorg, wijkteams, scholen en sportaanbieders terecht kunnen met vragen. Dit netwerk pakt de regie en een organisatie zoals de provinciale sportraad of Uniek Sporten kan hierbij adviseren en ondersteuning bieden.

Er wordt aangeraden om te kijken naar samenwerking met aanbieders uit de regio en ook om vooral kennis en kunde met elkaar te delen. Hier kan een combinatie gemaakt worden tussen jeugdbeleid, onderwijsbeleid, welzijnsbeleid, gezondheidsbeleid, WMO, ruimte, etc. In deze werkgroep neemt onder andere een rolmodel deel die al actief bezig is met aangepast sporten. Voor inwoners met een beperking fungeert deze persoon als aanspreekpunt waarmee laagdrempelig contact kan worden gezocht.

Kennis zoeken op de juiste plek en aanbod ontwikkelen

Leemrijse & Schoenmakers (2016) doen aanbevelingen aan het ministerie van VWS waarin zij inzetten op het gestructureerd inventariseren van de behoefte sport en bewegen van mensen met een handicap. Wanneer we dit lokaal inrichten en kijken naar de sportaanbiedersmonitor van NOC*NSF en Mulier Instituut dan is een belemmering het gebrek aan gekwalificeerde trainers en vrijwilligers voor het begeleiden van inwoners met een beperking. Wel is er al veel kennis aanwezig, landelijk en regionaal maar kan er meer een omslag gemaakt worden. Zo bieden meerdere sportbonden scholingen aan en kan al aanwezige kennis bij sport- en beweegaanbieders systematisch gebundeld worden (Bruin & Aarts, 2018, p. 20). Bij het stimuleren van de vraag en het ontwikkelen van het aanbod aangepast sporten zal er netwerkvorming ontstaan. Netwerkvorming is belangrijk voor de aanbieders van deze sporten. Het advies is hier dan ook om de al aanwezige kennis bij sport- en beweegaanbieders systematisch te bundelen en om netwerkbijeenkomsten te organiseren onder lokale sportaanbieders en beweegprofessionals.

Zo worden sport- en beweegaanbieders gekoppeld worden aan organisaties welke in contact staan met de doelgroep (zoals de Werkgroep aangepast sporten bijvoorbeeld) en worden lokale sport- en beweegaanbieders actief gemotiveerd om onderling aanbod af te stemmen. Daarnaast worden sport-

en beweegaanbieders gestimuleerd om aanbod voor de specifieke doelgroep te ontwikkelen, passend bij de behoefte.

Op basis van de sporten die inwoners met een beperking graag willen doen, kan een verenigingsondersteuner de sport- en beweegaanbieders benaderen om te achterhalen welke randvoorwaarden zij stellen voor het aanbieden van een bepaalde nieuwe lesgroep. Het helpt hierbij om sportaanbieders het inzicht te geven dat er vaak slechts kleine aanpassingen nodig zijn om mensen met een lichamelijke beperking te accommoderen of ze te begeleiden om zo aan het reguliere sportaanbod deel te kunnen nemen (Hollander, 2017). Voor deze groep is het oprichten van een G-team niet altijd de oplossing, maar gaat het vaak om het bieden van de juiste begeleiding binnen reguliere teams. Dit kan het geïdentificeerde probleem van het gebrek aan passend aanbod in of dichtbij de woonplaats van de inwoner met een beperking wellicht oplossen. Een verenigingsondersteuner kan de verenigingen hierin begeleiden.

Wat kan een vereniging of sportlocatie doen

17,2% van de inwoners met een beperking sport momenteel bij een vereniging. Hiervan sport 70% mee met een groep die niet speciaal is ingericht op inwoners met een beperking. Alhoewel het positief is dat deze mogelijkheid er is, blijkt er uit het behoefteonderzoek dat inwoners met een beperking behoefte hebben aan (professionele) begeleiding en dat zij ook het liefst sporten met inwoners met eenzelfde beperking. Zo kunnen verenigingen met regulier aanbod inclusiever ingericht worden om te accommoderen voor inwoners met een beperking. Dit kan bijvoorbeeld al op het gebied van informatievoorziening, door mogelijkheden voor zowel speciale teams, maar ook mogelijkheden om mee te trainen met het reguliere aanbod zichtbaar te maken. Het advies is om hier dan ook in te zetten op zichtbaarheid. De vereniging kan online met pictogrammen laten zien dat de locatie toegankelijk is voor mensen met een fysieke beperking en welke faciliteiten er aanwezig zijn en op locatie moeten accommodaties zichtbaar maken welke faciliteiten er zijn, hierover verderop meer.

Daarnaast is het belangrijk om leden met een beperking een stem te geven, en goed na te gaan of er bijvoorbeeld bepaalde faciliteiten missen op de locatie. Ga in gesprek met je leden. Waar huidige leden met een beperking tegenaan lopen kan toekomstige leden helpen. Wellicht zijn er geschikte tijden waarop een vrijwilliger zou kunnen helpen met bijvoorbeeld het omkleden, of zijn er vrijwilligers beschikbaar om sporters met een beperking naar het toilet te begeleiden. Verenigingen die hiermee aan de slag willen moeten gestimuleerd worden vanuit de gemeente en het Sportakkoord en worden aangemoedigd om inclusiviteit en toegankelijkheid te verhogen. Leden van een werkgroep aangepast sporten of verenigingsondersteuners kunnen hier ondersteuning in bieden.

Oprichting sportplatform lokaal

Aangezien het grootste deel van de inwoners op zoek gaat naar meer informatie via het internet, en hulpverleners ook via het internet zoeken naar passend aanbod is het advies om een lokaal sportplatform op te richten voor inwoners met een beperking.

- ✓ Zo kan een dergelijk platform duidelijkheid geven rondom de verstrekking van sporthulpmiddelen richting inwoners met een beperking. Er is momenteel onvoldoende duidelijk wat wettelijk geregeld is en waar mensen met een beperking ondersteuning kunnen krijgen.
- ✓ Het is op dit moment onvoldoende helder bij de inwoners bij wie ze terecht kunnen met vragen. De aanbeveling is dan ook om één persoon met foto als aanspreekpunt te hebben online. Op een dergelijk platform zien inwoners bij wie ze terecht kunnen, op welk moment en op welke manier ze laagdrempelig contact kunnen zoeken. Ook hier kunnen leden uit de werkgroep aangepast sporten betrokken worden.

- ✓ Het advies is om te investeren in goede toegankelijkheid van sportaccommodaties en in het fysiek zichtbaar maken van de aanwezige mogelijkheden, zowel als het stimuleren om gebruik te maken van deze mogelijkheden. Deze sportaccommodaties hoeven niet alleen in verenigingsverband te sporten, maar dit kan ook commercieel, bijv. een zwembad. Sportaccommodaties en verenigingen gaan allemaal na welke faciliteiten er zijn met betrekking tot toegankelijkheid en worden gevraagd om dit online (tekstueel of met pictogrammen) of offline te delen. Een doel voor alle accommodaties is om stickers op de deur te plakken en inwoners uit te nodigen om het aan te geven wanneer iets minder toegankelijk is. Zo vindt er directe feedback plaats en staan we meer in contact met de doelgroep.
- ✓ Het platform lokaal heeft ook een offline equivalent nodig in de vorm van een wekelijks open uur of spreekuur waarbij inwoners laagdrempelig binnen kunnen lopen. Zo wordt er ook geaccommodeerd voor inwoners die minder digitaal vaardig zijn.

Wegnemen van financiële drempels

Om bij te dragen aan het speerpunt om eventuele drempels weg te nemen, kunnen we zeker de financiële belemmering niet weglaten. Graag willen we sport op maat bieden aan inwoners met een beperking en sporten en bewegen mogelijk maken voor iedereen. Wanneer sporten niet lukt vanuit financiële overweging moet er samen met iemand uit de werkgroep aangepast sporten gekeken worden naar een oplossing. Het advies is om lokaal iets in te richten om financiële drempels van inwoners weg te nemen. Er is behoefte aan een regeling (zoals bijv het Volwassenfonds Sport en Cultuur) zodat deze inwoners ook kunnen sporten.

Daarnaast moet er lokaal een budget komen voor sportverenigingen om losse hulpmiddelen aan te vragen zoals bijvoorbeeld een simpele rolstoel of rollator om iemand snel te kunnen vervoeren. Deze kan duurzaam ingezet worden, en ook ingezet worden wanneer een sporter bijvoorbeeld acuut geblesseerd raakt tijdens het sporten. Als voorbeeld van een organisatie die dit al heeft is Subtropisch Zwembad Swimfun te noemen. Hier zijn er in de entreehal rollators beschikbaar om te lenen tijdens het bezoek, en ook is er een speciale rolstoel aanwezig waarmee men het water in gereden kan worden. Door dit soort al aanwezige hulpmiddelen zichtbaarder te maken voor inwoners met een beperking weten zij waar ze naartoe kunnen. Voor het budget ligt er een rol bij de gemeente.

Sportmaatjes

Ongeveer de helft van de respondenten (47 inwoners) geeft aan graag hulp te hebben bij het zoeken naar geschikt sportaanbod. Hier speelt gezelligheid en ook het zoeken naar een sportmaatje een rol bij. Een aanbeveling is om de vraag en het aanbod van sportmaatjes centraal te gaan coördineren en faciliteren. Dit zou bijvoorbeeld kunnen door het opzetten van een sportmaatjesproject en -platform. Sportopleidingen kunnen hier wellicht een goede rol in spelen, maar ook scholieren die een maatschappelijke stage lopen. Landelijk zijn er soortgelijke projecten zoals "Ik neem je mee" van NOC*NSF, MEE in beweging, en Special Olympics met Play Unified. Zo kunnen er inwoners gekoppeld worden welke een soortgelijke beperking hebben, maar ook inwoners welke geïnteresseerd zijn in dezelfde sport of beweegactiviteit. Aangezien inwoners het liefst sporten met anderen met een soortgelijke beperking is het meest geschikt om zulke inwoners aan elkaar te koppelen.

Daarnaast zouden de gemeente en de partners het concept van Ik neem je mee van NOC*NSF op gemeentelijk niveau kunnen uitvoeren. Zo worden zogeheten sportieve ambassadeurs gekoppeld aan beginnende sporters. De sportieve ambassadeur is een sporter in de gemeente, die weet hoe het is om plezier aan sporten te beleven en iemand anders graag helpt om dat ook te ervaren. De sportieve

ambassadeur kan de inwoner op die manier net dat duwtje in de rug bieden, en de inwoner helpen om over de drempel te komen.

Op korte termijn is het advies om iemand in te zetten die aan de slag gaat met de wens van 47 inwoners met een beperking om hulp bij het zoeken van een geschikte sportactiviteit of het matchen aan een sportmaatje.

Literatuurlijst

- Boonstra, N., & Hermens, N. (2011). De maatschappelijke waarde van sport: een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Brandsema, A., & van Lindert, C. (2018). Toolbox behoeftenonderzoek gehandicaptensport: stappenplan om zelf onderzoek uit te voeren onder mensen met een lichamelijke beperking. Mulier Instituut.
- Bruin, H. de, & Aarts, J. (2018). Sportaanbiedersmonitor 2018. Utrecht: DVJ Insights.
- Côté-Leclerc, F. et al. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(22). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5264324/>
- Dool, R. van den, Lindert, C. van, Berg, S. van den, & Wendel-Vos, G.C.W. (2022). Deelname sport en bewegen door mensen met een beperking: de stand van zaken eind 2019. Utrecht: Mulier Instituut.
- Fonds Gehandicaptensport (2022). *Fonds Gehandicaptensport SDI Rapportage*.
- Gehandicaptensport - Iedereen kan sporten - Sport Fryslân*. (2021, 16 december). Sport Fryslân. Geraadpleegd op 15 februari 2022, van <https://sportfryslan.nl/gehandicaptensport/>
- Gemeente De Fryske Marren. (2020). Gezondheidsbeleid Gemeente de Fryske Marren 2020-2024. Retrieved May 23, 2022, from <https://lokaleregelgeving.overheid.nl/CVDR642142/1>
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Den Haag: Gezondheidsraad, publicatienr. 2017/08.
- Helder, C. (2022, 14 Maart). Reactie notitie 'Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030!' [Kamerbrief] Geraadpleegd van <http://www.rijksoverheid.nl>
- Hollander, E.L. de (2017). Mensen met een lichamelijke beperking: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen. Opgehaald via: www.allesoversport.nl/artikel/mensen-met-een-lichamelijke-beperking-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/.
- Kenniscentrum Sport en Bewegen (2020). Waarde van sport en bewegen voor mensen met een fysieke beperking: onderzoek naar de sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen door mensen met een fysieke beperking en inzicht in de meerwaarde van investeringen in sporthulpmiddelen. Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Leemrijse, C. & Schoenmakers, T. (2016). Kennissynthese Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap: zinvol en effectief?, Nivel.

https://nivel.nl/sites/default/files/bestanden/kennissynthese_sport_en_bewegen.pdf

Rigaux, V. (2000). Beeldvorming over gehandicapten in de Vlaamse media. Onuitgegeven scriptie.

Gent: Universiteit Gent.

RIVM (2022). *Sporten en bewegen met een chronische aandoening of een lichamelijke beperkingen*.

sportenbewegenincijfers.nl/verdiepend-onderzoek/AandoeningBeperking. Geraadpleegd op

22 april 2022. RIVM, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Bilthoven.

van den Berg, L., & Haak, A. (2018, June 19). Vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking.

Kenniscentrum Sport en Bewegen. Retrieved May 23, 2022, from

<https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/scan-en-match/tool/scan-match/>

Zee, J. V., & Westerkamp, K. (2003). Deskresearch.

Bijlage

Bijlage 1: Vragenlijst

Betreft: Sport- en beweegonderzoek in Gemeente De Fryske Marren

Beste <naam Wmo-gebruiker>

Wij willen weten of ons aanbod voor sport en bewegen goed is afgestemd op de behoeften van inwoners met een beperking of chronische aandoening. Daarom laten wij een onderzoek uitvoeren door Sportbedrijf De Fryske Marren. Sportbedrijf De Fryske Marren streeft ernaar dat iedereen kan sporten en bewegen op zijn of haar niveau. Als u deze brief per abuis heeft ontvangen of niet wenst te ontvangen dan kunt u deze als niet verzonden beschouwen.

Help mee en vul de vragenlijst in!

Meedoen duurt ongeveer 10 minuten. Vul de papieren vragenlijst in en stuur deze gratis terug. Invullen kan ook online. Scan de QR-code of ga naar deze link: www.sportbedrijfdm.nl/vraag/

Goed om te weten

- Sportbedrijf De Fryske Marren behandelt uw gegevens vertrouwelijk.
- De gemeente weet niet welke antwoorden u heeft gegeven; meedoen is anoniem.
- Alleen als u aan het eind van de vragenlijst aangeeft dat u ondersteuning wilt hebben om meer te sporten of bewegen, dan gebruiken we de opgegeven gegevens om u te benaderen.
- Invullen is vrijwillig, maar we hopen op zoveel mogelijk reacties.
- Kent u andere inwoners in De Fryske Marren voor wie dit onderzoek interessant kan zijn? Vraag hen ook om de vragenlijst in te vullen.
- Meedoen kan tot en met 1 mei 2022.

Vragen?

Sportbedrijf De Fryske Marren voert het onderzoek uit. Heeft u vragen? Neem dan contact op met Rosa Dijkstra. Via 0513-417648 of rdijkstra@sportbedrijfdm.nl (maandag tot woensdag tussen 09:00 tot 17:00 uur).

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking.

Namens burgemeester en wethouders van de Fryske Marren,



1. Vult u deze vragenlijst voor uzelf of voor iemand anders in?

- Voor mezelf
- Voor een ander (*neemt u dan deze persoon in gedachte bij het invullen van de vragen*)

2. Heeft u één of meer beperkingen en/of aandoeningen?

Meer antwoorden mogelijk.

- Motorische beperking (bewegen) (begrijpen)
- Verstandelijke beperking
- Auditief (doof/slechthorend) problemen
- Psychische/psychiatrische problemen
- Visueel (blind/slechtziend) ADHD/autisme)
- Gedragsproblemen (bijv. COPD/reuma)
- Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)
- Chronische aandoening (bijv. COPD/reuma)
- Geen van deze/wil ik niet zeggen

3a. Hoe vaak sport u gemiddeld?

U kunt denken aan sporten zoals zwemmen, (rolstoel)tennis, handbal, (fysio)fitness en dansen.

- Dagelijks
- 1 tot 3 keer per maand
- Een paar keer per week
- Enkele keren in de afgelopen 12 maanden
- Een keer per week
- Niet in de afgelopen 12 maanden → U kunt vraag 3b overslaan

3b. Welke sport(en) heeft u beoefend?

Als u meerdere sporten heeft beoefend, noteer dan de 3 belangrijkste sporten.

.....

.....

.....

4a. Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden een beweegactiviteit ondernomen voor uw plezier of om voldoende te bewegen?

Het gaat hierbij om activiteiten in uw vrije tijd of in therapeutische setting zoals een wandeling, een fiets- of handbiketocht.

- Dagelijks
- Een paar keer per week
- Een keer per week
- 1 tot 3 keer per maand
- Enkele keren in de afgelopen 12 maanden
- Niet in de afgelopen 12 maanden → U kunt vraag 4b overslaan

4b. Welke beweegactiviteit(en) heeft u ondernomen?

Als u meerdere beweegactiviteiten heeft ondernomen, noteer dan de 3 belangrijkste activiteiten.

.....

.....

.....

Hierna gebruiken we de naam 'sportieve activiteiten' voor zowel sport- als beweegactiviteiten. Denk hierbij aan (rolstoel)tennis, zitvolleybal of yoga, maar ook aan wandelen, zwemmen en fietsen.

5a. Op welke manier heeft u in de afgelopen 12 maanden aan sportieve activiteiten deelgenomen? *Meer antwoorden mogelijk.*

- Als lid van een sportvereniging
- Als onderdeel van een behandeling (bijv. van fysiotherapeut)
- Bij een sportschool/fitnesscentrum
- Als lid/deel van een groep mensen die samen actief beweegt
- Alleen of met vrienden/familie (ongeorganiseerd)
- Anders

5b. Indien u lid bent van een sportvereniging, is dit in aangepaste vorm?

- Nee, ik train/sport mee met mensen zonder een beperking
- Ja, ik neem deel aan een groep speciaal voor mensen met een beperking
- Ja, ik ben lid van een vereniging die enkel gehandicaptensport aanbiedt

6. Hoe denkt u over sportieve activiteiten? *Meerdere antwoorden zijn mogelijk.*

- Sportieve activiteiten zijn goed voor mijn gezondheid (sterkere spieren, afvallen)
- Sportieve activiteiten vind ik gezellig / om anderen te ontmoeten
- Sportieve activiteiten doe ik op advies van arts / fysio
- Ik sport omdat ik houd van het wedstrijdelement
- Ik vind het leuk / plezierig om sportieve activiteiten te doen
- Ik wil meedoen aan sportieve activiteiten om buiten actief te zijn
- Door sportieve activiteiten voel ik me beter in het dagelijks leven

7. Wat is voor u van toepassing over sportieve activiteiten? *Meerdere antwoorden zijn mogelijk.*

- Door mijn beperking kan ik geen sportieve activiteiten doen
- Ik ben te bang voor / ervaar pijn bij sportieve activiteiten
- Ik ben te vaak moe voor sportieve activiteiten
- Ik weet niet welke sportieve activiteit bij mij past
- Ik weet niet welke sportieve activiteit ik leuk vind
- Professionele begeleiding is voor mij noodzakelijk bij sportieve activiteiten
- Ik zie ertegen op om een nieuwe sportieve activiteit te beginnen
- Ik ben bang voor vooroordelen bij deelname aan sportieve activiteiten
- Ik ben bang voor blessures / bang om te vallen bij sportieve activiteiten
- Ik heb slechte ervaringen met deelname aan sportieve activiteiten

8. Heeft u hulp of speciale voorzieningen nodig voor het beoefenen van sportieve activiteiten? Zo ja, welke? *Kruis maximaal de drie belangrijkste aanpassingen aan.*

- Geen aanpassingen nodig
- Behoeft aan hulp of speciale voorzieningen afhankelijk van de activiteit
- Goede bereikbaarheid van een sportvoorziening (o.a. nabijheid bushalte)
- Aangepast vervoer naar de sportvoorziening
- Aangepast tijdstip
- Beschikbare vrijwilliger/begeleider (voor vervoer of ter ondersteuning)
- Hulp bij aan- en uitkleden/douchen
- Een trainer/coach die mijn (on)mogelijkheden kent (o.a. vanwege beperking/aandoening)
- Aangepaste groepsgrootte

- Aangepaste spelregels
- Aanpassingen aan de sportaccommodatie
- Speciale sporthulpmiddelen (o.a. sportrolstoel of –prothese)
- Hulp om mensen voor een team/training van hetzelfde niveau bij elkaar te krijgen
- Anders, namelijk

.....

9. Wat kan u helpen om (vaker) deel te nemen aan een sportieve activiteit?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Meer informatie over het nut van sportieve activiteiten voor mijn gezondheid
- Advies van een arts/fysiotherapeut/diëtist over welke sportieve activiteiten ik aan kan
- (Deskundige) hulp bij het zoeken van een geschikte sportieve activiteit
- Kennismaking bij aanbieders zoals een wandelclub of sportvereniging
- Iemand die de eerste keer met mij meegaat naar een sportieve activiteit
- Een sportieve activiteit die is aangepast aan mijn beperking/aandoening
- De mogelijkheid om mensen te leren kennen bij een sportieve activiteit
- Korting op de kosten van een sportieve activiteit
- Anders, namelijk
- Geen van deze / ik hoef niet (vaker) deel te nemen

De volgende vragen gaan over uw ideale manier om aan sportieve activiteiten deel te nemen. Ook als u op dit moment geen of weinig sportieve activiteiten heeft, zijn we benieuwd wat uw voorkeuren zijn.

10. Waar zou u willen deelnemen aan een sportieve activiteit in De Fryske Marren? *Noem hierbij een plaats in gemeente De Fryske Marren.*

Ik wil graag deelnemen op deze locatie(s):

- Ik wil niet deelnemen aan een sportieve activiteit in De Fryske Marren.

11. Door wie wilt u het liefst dat uw sportieve activiteit wordt georganiseerd?

Kruis maximaal één antwoord aan.

- Sportvereniging
- Buurthuis of andere organisatie in mijn buurt
- Een zelfstandige trainer/coach
- Een fitnesscentrum
- Medisch/therapeutisch verband (fysiotherapeut, zorgverlener, etc.)
- Ongeorganiseerd/zelf organiseren
- Maakt mij niet uit
- Anders

12. Met wie zou u het liefst een sportieve activiteit willen doen?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Met een vaste groep of team
- Met mensen met een zelfde beperking
- Met een steeds wisselende groep
- In een wisselende groep van bekenden (vrienden of via internet)
- Met één vaste partner
- Alleen

- Maakt mij niet uit/n.v.t.

13. Wat is voor u van toepassing?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik zou graag willen beginnen met een sportieve activiteit(en)
- Ik zou graag vaker een sportieve activiteit(en) willen doen
- Ik zou graag een andere sportieve activiteit(en) (erbij) willen doen
- Ik denk erover om te stoppen → Door naar vraag 14
- Ik wil niks veranderen → Door naar vraag 14

13b. Welke sportieve activiteiten zou u het liefste willen doen?

Het gaat om activiteiten die u momenteel niet beoefent, maar wel zou willen beoefenen.

Ik wil graag

13c. Wat is de reden dat u nog niet deelneemt aan deze sportieve activiteit?

.....
.....
.....

14. Hoe gaat u op zoek naar sportieve activiteiten in uw omgeving?

Meer antwoorden mogelijk.

- Via het internet
- Via familie/vrienden/kennissen
- Via een begeleider/buurtsportcoach
- In de krant of buurtkrant
- Bij mijn huisarts
- Anders, namelijk

Algemene vragen

15. U bent een ...

- Man
- Vrouw

16. In welk jaar bent u geboren?

17. Hoe woont u?

- Alleen
- In een woonvoorziening/-instelling/-groep
- Inwonend bij ouders
- Anders
- Samenwonend met partner/gezin

18. Welk(e) hulpmiddel(en) gebruikt u in uw dagelijks leven?

Het gaat om hulpmiddelen om dagelijkse handelingen in het leven zo makkelijk en aangenaam mogelijk te maken. U kunt denken aan een rolstoel, hulphond, rollator, steunkousen of een stok. Meer antwoorden mogelijk.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

19. Sportbedrijf De Fryske Marren kan u helpen bij het vinden van een sport- of beweegactiviteit die aansluit bij uw wensen. Als u hierin interesse heeft, dan kunt u hier uw contactgegevens achterlaten.

.....
.....

20. Heeft u nog vragen of opmerkingen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hartelijk bedankt voor het invullen van deze vragenlijst.

Bijlage 2: Sportaanbod gehandicaptensport Voetbal

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Sc Joure	Kinderen en jongeren	Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk
VV Balk	Alle leeftijden	ADHD Autisme Groeistoornis Syndroom van down Slechtziendheid Motorische stoornis

Gymnastiek

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Club extra Joure	Kinderen	Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Lichamelijk
Recreatiesportgroep Hart Nodig	Alle leeftijden	Chronische aandoening
Gymvereniging Spirit-Vitesse	Volwassenen en senioren	Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)

Zwemmen

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Gymnasion	Alle leeftijden	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)
Swimfun	Alle leeftijden	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)
Zwembad Lemmer	Alle leeftijden	Chronische aandoening Lichamelijk Verstandelijk
Reuma Patiënten Vereniging Súdwest Fryslân, Noord Fryslân en Leeuwarden e.o.	Volwassenen, senioren	Chronische aandoening

Tennis

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Tennis vereniging Joure	Alle leeftijden	Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek Verstandelijk

Zit skiën

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Snowcentrum Joure	Alle leeftijden	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Visueel (blind/slechtziend)

Paardensport

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Sportstichting samen onderweg	Alle leeftijden	Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk
Voltigevereniging 't Prinsepaard	Alle leeftijden	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek
Stal Breimer	Alle leeftijden	Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk

Sport spel en bewegen

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Recreatiesportgroep Hart Nodig	Alle leeftijden	Chronische aandoening
Parkinson Vereniging afd. Friesland.	Volwassenen, senioren	Chronische aandoening
CSC Joure	Senioren	Auditief (doof/slechthorend) Autisme Spectrum Stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)

Fitness

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Gymnasion	Alle leeftijden	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig

		Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)
Sportcentrum Gymplaza	Alle leeftijden	Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch
Keepfit Joure (VOAS Friesland)	Volwassenen en senioren	Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch
Sportcentrum NOVA Lemmer	Jongeren, volwassenen, senioren	Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch
Universal gym Balk	Volwassenen en senioren	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)
Gymvereniging Spirit- Vitesse	Volwassenen en senioren	Autisme spectrum stoornis Gedragsproblematiek Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)

Aerobics

Club/vereniging	Doelgroep	Soorten beperkingen
Sportcentrum Nova Lemmer	Jongeren, volwassenen, senioren	Auditief (doof/slechthorend) Autisme spectrum stoornis Chronische aandoening Gedragsproblematiek Lichamelijk

		Meervoudig Niet aangeboren hersenletsel Psychisch Verstandelijk Visueel (blind/slechtziend)
--	--	---