



Op welke wijze hebben de gedragsdeterminanten invloed op deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve?

Scriptieonderzoek

Auteurs:	Carmen Winter (567150) & Leonie Hovhannisyan-Stolk (559782)
Opleiding:	Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Faculteit:	Sport en bewegingseducatie
Opdrachtgever:	De Noorderhoeve
Eerste beoordelaar:	Marie-Louise Verhees
Tweede beoordelaar:	Heino van Groenigen
Opleverdata:	07 januari 2019



Voorwoord

Beste lezer,

Iedereen die ooit heeft afgestudeerd kent het vast wel, de momenten van euforie, verslagenheid, eureka gevoelens en spanning. Afstuderen is een echt avontuur en dit was voor ons dan ook niet anders. Wij zijn Carmen Winter en Leonie Hovhannisyan-Stolk, vierdejaars Sport- en Bewegingseducatie studenten aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

Voor u ligt onze afstudeerscriptie waar wij de afgelopen vijf maanden hard aan hebben gewerkt, binnen de prachtige woon- en zorgboerderij van de Noorderhoeve te Schoorl. Na aanleiding van de vraagstukken aangeleverd door het managementteam van de Noorderhoeve, is gekeken naar de meningen van de woonachtige cliënten m.b.t. het wel of niet deelnemen aan sportactiviteiten. Het was een geweldige ervaring om samen met de medewerkers en cliënten van de Noorderhoeve tot dit eindresultaat te komen.

Binnen de Noorderhoeve willen wij daarom graag Hannelore Speelman en Simone Schuivens, het managementteam van de Noorderhoeve, bedanken, voor de mogelijkheid om dit onderzoek uit te voeren en hun grote betrokkenheid hierbij. Daarnaast willen we alle medewerkers van de Noorderhoeve bedanken voor de samenwerking en boven alles bedanken wij met trots de bewoners van de Noorderhoeve die zich hebben blootgesteld aan dit onderzoek. Door de aangename warmhartigheid en betrokkenheid van alle partijen binnen de Noorderhoeve, werden wij erg gemotiveerd en voelden we ons onderdeel van het team.

Verder willen wij, richting de HAN, onze dank uiten aan de afstudeerbegeleider Marie-Louise Verhees. Naast haar kritische blik die ons paniekaanvallen en slapeloze nachten heeft bezorgd, heeft ze de tijd genomen om veel van onze vragen te beantwoorden, met ons te sparren en kennis over te dragen. Zonder deze begeleiding waren er zeker wat eureka momenten aan ons voorbijgegaan.

Tot slot danken wij u, beste lezer, voor uw interesse. We wensen u veel leesplezier! Wij hopen u niet alleen een nieuwe kijk te geven over sportactiviteiten voor mensen met en licht verstandelijke beperking, binnen een zorginstelling, maar bovenal over de gedachtegang van de bewoners binnen de Noorderhoeve rondom dit onderwerp!

Sportieve groet,

Carmen Winter en Leonie Hovhannisyan-Stolk

Arnhem, 07 januari 2019



Samenvatting

Inleiding

Mensen met een lichtverstandelijke beperking in Nederland bewegen te weinig. Zorginstellingen geven aan dat ruim 79% van hun cliënten niet deelneemt aan sportactiviteiten. Echter is 60% van de zorginstellingen bezig om sport deel uit te laten maken van hun zorgplan. De Noorderhoeve is een zorginstelling die vooralsnog tot de overige 40% behoort. De Noorderhoeve heeft de intentie hier verandering in aan te brengen. In het voorjaar van 2017 is de Noorderhoeve gestart met het landelijke kwaliteitskader gericht op zorg- en wooninstellingen. Zo ontstond gedurende 2017 een vernieuwde visie gericht op kwaliteitsverbetering, wat uitmondde in een nieuw jaarplan: jaarplan 2018-2019. Tijdens de ontwikkeling van het nieuwe jaarplan heeft het managementteam aangegeven mogelijk een aanvulling te willen doen op het huidige beleid, door een sportbeleid hieraan toe te voegen. Om deze overweging te kunnen maken heeft het managementteam inzicht nodig in de aspecten die zowel positieve als negatieve invloed hebben op de deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve (S. Schuivens, persoonlijke communicatie, 6 september 2018). De hoofdvraag hierbij is als volgt opgesteld: “Op welke wijze hebben de gedragsdeterminanten invloed op deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve?”

Methode

Het onderzoek bestaat uit kwalitatief deductief onderzoek, en is gebaseerd op een theoretische voorstudie. In het theoretische kader zijn de twee variabelen: ‘gedragsdeterminanten’ en ‘deelname aan sportactiviteiten’ geoperationaliseerd. De gedragsdeterminanten worden verkregen uit verschillende gedragsverklaringsmodellen, ook wordt gezocht naar verschillende aspecten die de ‘deelname aan sportactiviteiten’ kunnen beïnvloeden. Deze aspecten dienen samen met het ASE-model en het model voor bewust en onbewust gedrag als kapstokmodel voor de ontwikkeling van het meetinstrument. In dit onderzoek zijn tien semigestructureerde interviews gehouden onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve. Na het houden van de interviews, zijn de kwalitatieve gegevens getranscribeerd, geanalyseerd en verticaal vergeleken per aspect en per participant.

Conclusie

Vanuit de resultaten komt naar voren dat het merendeel van de participanten het deelnemen aan sportactiviteiten heeft geïntegreerd vanuit de **normen en waarden** en de **gewoonte** die ontstaan is in de loop der jaren. Vanuit de resultaten blijkt dat het merendeel van de participanten een positieve **attitude** heeft tegenover het deelnemen aan sportactiviteiten, de **sociale invloed** de deelname aan sportactiviteiten mogelijk beïnvloed en de **eigen effectiviteit** hoog is wanneer zij actief bezig zijn met voor hen vertrouwde sporten. De motivatie om deel te nemen ontbreekt bij het overgrote deel niet echter zijn er andere aspecten die de deelname kunnen beïnvloeden zoals: **effecten**, **deelname**, **vorm** en



begeleiding. De meest voorkomende **barrières** die de deelname belemmeren zijn: de verschillende blessures, het ervaren ziektebeeld, gevolgd door een tekort aan middelen en aanbod.

Discussie

Door de aanbevelingen die gedaan worden aan het managementteam, kan de Noorderhoeve haar beleid aanvullen met een sportbeleid, die gericht is op de wensen en behoefte van de cliënten. Wanneer de resultaten worden gebruikt, om een conclusie te trekken voor andere zorglocaties heeft dit mogelijk vermindering van de externe validiteit tot gevolg, doordat deze onderzoeksgroep niet representatief is voor andere zorglocaties. Echter kunnen de aanbevelingen en de methode die gebruikt is binnen het onderzoek, wel een bijdrage leveren aan soortgelijke onderzoeken bij vergelijkbare zorg- en woonboerderijen.

Buiten de meerwaarde voor de Noorderhoeve en vergelijkbare organisaties is dit onderzoek een aanvulling voor de huidige literatuur, doordat de interviews gehouden zijn onder de cliënten zelf.

Aanbevelingen

De aanbeveling is om een sportbeleid aan het huidige beleid toe te voegen, aan de hand van een theoretisch onderbouwde beleidscyclus (Cobussen, Puyt en Van de Ven 2015). De invulling van het sportbeleid is gericht op: het ontwikkelen van sportactiviteiten op de Noorderhoeve door gebruik te maken van stagiaires van middelbaar beroepsonderwijs en hoger beroepsonderwijs stagiaires om het sportbeleid verder vorm te geven, te ontwikkelen en te realiseren door samen te werken met de regiocoördinator 'Aangepaste Sport'.



Inhoud

Voorwoord	1
Samenvatting.....	2
Inleiding	2
Methode	2
Conclusie	2
Discussie	3
Aanbevelingen	3
Inhoud	4
1. Inleiding	7
1.1 Projectkader	7
1.2 Aanleiding.....	8
1.3 Doelstelling.....	8
1.4 Vraagstelling	9
1.4.1 Theoretische deelvragen	9
1.4.2 Empirische deelvragen	9
1.4.3 Analytische deelvraag.....	9
1.5 Onderzoeksmodel	9
1.5.1 Toelichting onderzoeksmodel	10
1.6 Verantwoording en relevantie	10
1.7 Leeswijzer	11
2. Theoretisch kader	12
2.1 Deelname aan sportactiviteit	12
2.1.1 Deelname aan sportactiviteiten onder mensen met een licht verstandelijke beperking....	13
2.1.2 Sportvormen geschikt voor mensen met een LVB woonachtig bij zorglocaties	14
2.1.3 Effecten van sportdeelname onder mensen met een LVB.....	15
2.1.4 Doelen en knelpunten van sportdeelname onder mensen met een LVB	16
2.1.5 Begeleiden van mensen met een LVB tijdens sportactiviteiten.....	16
2.1.6 Communicatie en veiligheid	17
2.1.7 Overige belangrijke factoren tijdens begeleiding	17
2.2 Gedragsdeterminanten	18



2.2.1 Gedragsdeterminanten die de invloed kunnen verklaren	19
2.2.2 Gedragsdeterminanten overeenkomsten en verschillen	22
2.3 Definitief conceptueel model	22
2.3.1 Onderbouwing definitief conceptueel model	25
3. Methode	26
3.1 Onderzoeksopzet	26
3.2 Onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep	26
3.2.1 Selectie van onderzoeksgroep	26
3.3 Meetinstrument	28
3.3.1 Betrouwbaarheid meetinstrument	28
3.3.2. Validiteit meetinstrument	29
3.4 Procedure	29
3.5 Privacy	29
3.6 Data-analyse	30
4. Resultaten	31
4.1 De resultaten per aspect	31
4.1.1 Normen en waarden	31
4.1.2 Gewoonte	31
4.1.3 Attitude	32
4.1.4 Eigen effectiviteit en vaardigheden	32
4.1.5 Sociale invloed en perceptie	32
4.1.6 Motivatie en intentie	32
4.1.7 Barrières	33
4.1.8 Effect	33
4.1.9 Deelname	33
4.1.10 Vorm	33
4.1.11 Begeleiding	34
5. Conclusie	35
6. Discussie	36
6.1 Theoretische relevantie	36
6.2 Praktische relevantie	37
6.3 Beperkingen	38
6.4 Suggesties voor vervolgonderzoek	40



7. Aanbevelingen	41
7.1 Beleidsagenda	41
7.2 Beleidsontwerp	42
7.2.1. Draagvlak creëren / sport implementeren in zorgplan	42
7.2.2 Opbouwen van een netwerk	43
7.2.3 Ontwikkelen van aanbod op eigen locatie	45
Literatuurlijst	47
Bijlage	53
Bijlage 1: Modellen theoretisch kader	53
ASE model.....	53
I-Change model	54
Model van bewust en onbewust gedrag.....	55
Bijlage 2: Geoperationaliseerde variabelen	56
Bijlage 3: Aspecten en interviewvragen	59
Bijlage 4: Procedure tot deelname.....	63
Bijlage 5: Procedure afname interview	65
Bijlage 6: Onderbouwing interview	68
Bijlage 7: Interview, lijst voor interviewer	70
Bijlage 8: Kaarten.....	72
Bijlage 9: Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview	77
Bijlage 10: Fragmentenregistratie schema's leeg	78
Bijlage 11: Deelnamediploma.....	83
Bijlage 12: Sportactiviteiten poster	84
Bijlage 13: Verbatims.....	85
Bijlage 14: Fragmentenregistratie schema resultaten	109
Bijlage 15: Evaluatieformulieren resultaten.....	123
Bijlage 16: Beleidscyclus.....	128
Bijlage 17: Profiel HBO sportkunde stagiaire	129
Bijlage 18: Contactgegevens realisatie aanbevelingen	138
Bijlage 19: Subsidie aanvraag.....	139



1. Inleiding

In de inleiding wordt het projectkader beschreven, evenals de doelstelling van het onderzoek, de vraagstelling, het onderzoeksmodel en de verantwoording met relevantie van het onderzoek.

1.1 Projectkader

Maatschappelijke participatie is belangrijk voor het ervaren welbevinden en de kwaliteit van leven van ieder individu. Voor elk persoon geldt als uitgangspunt volwaardig mee te kunnen doen in de samenleving. Dit geldt ook voor de mensen met een verstandelijke beperking. Mensen met een verstandelijke beperking ervaren beperkingen in verschillende vaardigheidsgebieden waaronder sociale, conceptuele en praktische vaardigheden (Meulenkamp et al., 2015).

Volgens Schalock et al. (2010), heeft iemand met een verstandelijke beperking een aangeboren of later ontwikkelde intellectuele beperking. Bij deze mensen ligt het intelligentie quotiënt (IQ) onder het populatiegemiddelde. Volksgezondheid en Zorg (2018b), verdeelt het IQ-niveau van mensen met een verstandelijke beperking in de volgende vijf groepen: zwakbegaafd (IQ 70/75-85/90), licht verstandelijk beperkt (IQ 50/55-70), matig verstandelijk beperkt (IQ 35/40-50/55), ernstig verstandelijk beperkt (IQ 20/25-35/40) en diep verstandelijk beperkt (IQ lager dan 20/25).

Binnen Nederland zijn de exacte cijfers van het aantal mensen met een verstandelijke beperking moeilijk weer te geven (Alles over sport, 2018e). Vanuit het meest recente onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2013, wordt geschat dat 1% van alle Nederlanders een verstandelijke beperking heeft. In Nederland zijn dit zo'n 142.000 mensen (Volksgezondheid en Zorg, 2018c). Het is aannemelijk dat de prevalentie van het aantal mensen met een verstandelijke beperking binnen Nederland hoger ligt dan momenteel geschat. Dit komt doordat het totaal aantal mensen met een verstandelijke beperking al jaren sneller groeit dan de bevolking zelf. De verwachting is dat in de periode tussen 2015 – 2040 het aantal mensen met een verstandelijk beperking nogmaals met 1% stijgt (Volksgezondheid en Zorg, 2018c).

Van deze 142.000 mensen met een verstandelijke beperking woonden in 2013 ruim 75.000 binnen een zorginstelling (Alles over sport, 2018e). Het Mulier Instituut (2013), heeft in het onderzoek “(on)beperkt sportief” verschillende instellingen en woonlocaties voor mensen met een verstandelijke beperking gevolgd en geanalyseerd. Eén van de focusgebieden was de sportdeelname onder de cliënten. Volgens het onderzoek zijn zorginstellingen hard aan het werk om bewustwording te creëren omtrent de belangen van sport. Zo maakt bij 60% van de instellingen sport deel uit van het zorgplan. De cliënten binnen deze zorginstellingen geven aan dat gezondheid, plezier en afvallen in de top vijf staan van belangrijkste stimulansen om te sporten. De cliënten ervaren echter ook verschillende belemmeringen. Veelgenoemde belemmeringen zijn: het ervaren van weinig tot geen zelfvertrouwen en een tekort hebben aan (deskundig) personeel (Mulier Instituut, 2013).



Zoals eerder aangegeven maakt bij 60% van de zorginstellingen sport deel uit van het zorgplan. De Noorderhoeve, de stageorganisatie voor onderhavig onderzoek is een zorginstelling die tot de overige 40% behoort. Er is binnen de Noorderhoeve tot op heden nog geen sportaanbod ontwikkeld. De Noorderhoeve is een zorg- en woonboerderij met een agrarische leer/werkplek. Zij hebben de capaciteit om aan 60 mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) (IQ 50 tot 70), (langdurige) zorgvraag, woon- en/of werkplekken aan te bieden. Bij alles wat de medewerkers van de Noorderhoeve doen, staan landbouw en de mens centraal (De Noorderhoeve, 2018).

De afdelingen van de Noorderhoeve zijn gevestigd in Schoorl en Bergen, in een open en bosrijk gebied. De hoofdlocatie is gevestigd aan de Duinweg en is voorzien van zowel een woonhuis als een dagbesteding. De vestiging aan het Grote Heklaantje is voorzien van een woonhuis, leslokalen en leerfaciliteiten (De Noorderhoeve, 2018).

1.2 Aanleiding

In het voorjaar van 2017 is de Noorderhoeve gestart met het landelijke kwaliteitskader gericht op zorg- en wooninstellingen. Men zocht naar een verbetertraject waardoor de Noorderhoeve beter aansluit op de visie van de huidige maatschappij (H. Speelman, persoonlijke communicatie, 20 september 2018). Zo ontstond gedurende 2017 een vernieuwde visie gericht op kwaliteitsverbetering, wat uitmondde in een nieuw jaarplan: jaarplan 2018-2019. In dit jaarplan staan maatwerk en de persoonlijke behoeftes van de cliënt centraal. Samen met een persoonlijk begeleider stellen de cliënten concrete doelen op, die aansluiten bij hun wensen. Dit heeft tot gevolg dat de autonomie toeneemt en de cliënten eigenaar zijn van hun eigen zorgplan (Speelman, 2018).

De cliënten op de Noorderhoeve bewegen veelal tijdens de dagbesteding. De cliënten voeren van 09:30-15:00 uur gedurende 5 dagen per week agrarische activiteiten uit, zoals: gewassen telen, composteren en dieren houden. Hierdoor heeft het managementteam van de Noorderhoeve het vermoeden dat er mogelijk minder interesse zou kunnen zijn om deel te nemen aan sportactiviteiten. Dit vermoeden heeft mogelijk de aanvulling op het huidige beleid met de toevoeging van een sportbeleid tegen gehouden (S. Schuivens, persoonlijke communicatie, 6 september 2018).

Tijdens de ontwikkeling van het nieuwe jaarplan heeft het managementteam aangegeven mogelijk een aanvulling te willen doen op het huidige beleid, door een sportbeleid eraan toe te voegen. Om deze overweging te kunnen maken heeft het managementteam inzicht nodig in de aspecten die invloed hebben op de deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve (S. Schuivens, persoonlijke communicatie, 6 september 2018).

1.3 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is aanbevelingen te doen aan het managementteam die leiden tot het verbeteren van het huidige beleid, door het al dan niet toevoegen van een sportbeleid. Deze



aanbevelingen worden ontwikkeld door inzicht te geven in de aspecten die invloed hebben op de deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve.

1.4 Vraagstelling

Om bovenstaande doelstelling te kunnen behalen, moet onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve worden onderzocht op welke wijze de gedragsdeterminanten de beslissing tot wel of niet deelnemen aan sportactiviteiten beïnvloedt. De hoofdvraag die hierbij centraal staat is als volgt: “Op welke wijze hebben de gedragsdeterminanten invloed op deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve?”

In Figuur 1.1 worden de onafhankelijke en afhankelijke variabelen weergegeven door middel van een conceptueel model. Hierin hebben gedragsdeterminanten (onafhankelijk) invloed op de deelname aan sportactiviteiten (afhankelijk) van de cliënten.



Figuur 1.1 Conceptueel model

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn een aantal deelvragen geformuleerd. Deze deelvragen zijn onderverdeeld in theoretische, empirische en analytische deelvragen. Hieronder staan ze uitgewerkt.

1.4.1 Theoretische deelvragen

- Wat is bekend uit de literatuur over deelname aan sportactiviteiten onder mensen met een licht verstandelijke beperking binnen en buiten een zorginstelling?
- Wat is bekend uit de literatuur over gedragsdeterminanten die de invloed kunnen verklaren op deelname aan sportactiviteiten voor mensen met een LVB die binnen een zorginstellingen wonen?

1.4.2 Empirische deelvragen

- Wat zijn de meningen van de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve over de invloed van de gedragsdeterminanten op deelname aan sportactiviteiten?

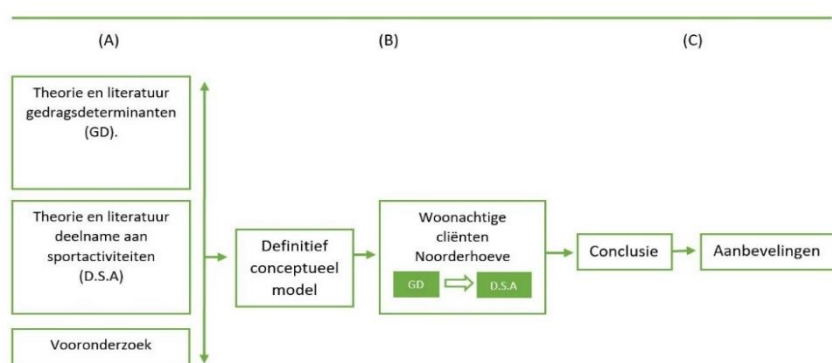
1.4.3 Analytische deelvraag

- Wat zijn de aanbevelingen m.b.t. sportbeleid aan het managementteam ter aanvulling van het bestaande beleid, op basis van de conclusie van het empirische onderzoek?

1.5 Onderzoeksmodel

Om een overzicht te geven van de belangrijkste stappen in dit onderzoek, wordt in Figuur 1.2 een onderzoeksmodel weergegeven (Verschuren & Doorewaard, 2015).





Figuur 1.2 Onderzoeksmodel

1.5.1 Toelichting onderzoeksmodel

Het onderzoeksmodel zoals te zien in Figuur 1.2 bestaat uit verschillende onderdelen. Deze onderdelen worden hier verder toegelicht.

In onderdeel A staat de theoretische vraagstelling centraal. Hier wordt gekeken naar wat vanuit de literatuur en het vooronderzoek al bekend is over de gedragsdeterminanten die het (sport)gedrag van mensen met een LVB binnen een zorginstelling kunnen verklaren. Vanuit dit onderzoek zullen de twee variabelen worden geoperationaliseerd, waaruit het definitief conceptuele model voortvloeit.

De empirische vraag staat in onderdeel B centraal. In dit onderdeel wordt De Noorderhoeve onder de loep genomen en wordt er gekeken naar de huidige situatie onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve. Er wordt onderzocht op welke wijze de gedragsdeterminanten de beslissing tot wel of niet deelnemen aan sportactiviteiten beïnvloedt.

Binnen het analytische gedeelte (onderdeel C) wordt gekeken naar de overeenkomsten en de verschillen tussen de theoretische en analytische vraagstelling. Hieruit wordt een conclusie getrokken die uitmondt in aanbevelingen voor de Noorderhoeve.

1.6 Verantwoording en relevantie

Dit onderzoek is praktisch gezien relevant, omdat het managementteam van de Noorderhoeve aan de hand van de aanbevelingen het huidige beleid kan aanvullen met een sportbeleid. De toevoeging van dit sportbeleid heeft voor meerdere partijen een toegevoegde waarde: het sportbeleid biedt alle bewoners toegang tot het deelnemen aan een vorm van een sportactiviteit, voor het managementteam biedt het sportbeleid een geheel nieuw (sport)netwerk en voor de medewerkers van de Noorderhoeve dient het sportbeleid als handvat, om de bewoners te stimuleren tot deelname. Wanneer de meningen van de cliënten over de invloed op de gedragsdeterminanten in kaart is gebracht, kan de Noorderhoeve stappen ondernemen voor het verder vormgeven van het sportbeleid.



De aanvulling binnen het huidige beleid sluit op deze manier aan op de vraag en wensen van de cliënten. Door in te spelen en gehoor te geven aan de vraag en wensen van de cliënten, kan dit onderzoek mogelijk leiden tot een betere leefomgeving, die gericht is op de cliënt zijn persoonlijke zorgvraag. Een bijkomend positief gevolg is dat de Noorderhoeve op deze manier tegelijkertijd bijdraagt aan kwaliteitszorg (Zoest, 2010).

Volgens Vereniging Gehandicapten Nederland (2013), kan het tekort aan bewegen vele gezondheidsrisico's met zich meebrengen zoals overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes. Het deelnemen aan sportactiviteiten kan buiten het verminderen van gezondheidsrisico's, positieve bijdrage leveren aan de fysieke en mentale gesteldheid van mensen met LVB. De toevoeging van een sportbeleid aan het huidige beleid binnen de Noorderhoeve, kan de deelname aan sportactiviteiten mogelijk verhogen, waardoor de kans op gezondheidsrisico's onder de cliënten kan worden beperkt. Hierdoor zal het bijdragen aan de vermindering van het hoge ziekteverzuim onder de cliënten van de Noorderhoeve (De Noorderhoeve, 2017).

Tot slot kunnen andere zorg- en woonboerderijen een soortgelijk onderzoek uitvoeren, door de methode (incl. procedures) van onderhavig onderzoek te gebruiken. Wanneer zorg- en woonboerderijen evenals de Noorderhoeve, hun huidige beleid willen aanvullen met een sportbeleid, kunnen zij de aanbevelingen als leidraad gebruiken.

1.7 Leeswijzer

Om de leesbaarheid van de scriptie te vergemakkelijken is de leeswijzer opgesteld, die kort elk hoofdstuk omschrijft. In hoofdstuk twee wordt het theoretisch kader beschreven, waarin bestaande theorieën, literatuur en begrippen nader worden toegelicht. In het derde hoofdstuk wordt vervolgens de methode voor dit onderzoek beschreven. In dit hoofdstuk wordt eveneens het meetinstrument toegelicht en de bijbehorende procedure. De onderzoekspopulatie en de gehele opzet van het onderzoek worden in dit hoofdstuk ook uitgeschreven. In hoofdstuk vier worden vervolgens de resultaten besproken die in hoofdstuk vijf samengevat worden in een conclusie. Deze wordt gevolgd door een discussie in hoofdstuk zes. Tot slot worden in hoofdstuk zeven aanbevelingen gedaan op basis van het onderzoek.



2. Theoretisch kader

Binnen het theoretisch kader wordt door middel van literatuuronderzoek antwoord gegeven op volgende theoretische deelvragen:

- Wat is bekend uit de literatuur over deelname aan sportactiviteiten onder mensen met een licht verstandelijke beperking binnen en buiten een zorginstelling?
- Wat is bekend uit de literatuur over gedragsdeterminanten die de invloed kunnen verklaren op deelname aan sportactiviteiten voor mensen met een LVB die binnen een zorginstellingen wonen?

Daarnaast worden in dit hoofdstuk de afhankelijke variabele “deelname aan sportactiviteit” en onafhankelijke variabele “gedragsdeterminanten” geoperationaliseerd, wat schematisch wordt weergegeven in bijlage 2. Tot slot wordt op basis van de gevonden theorie het definitief conceptueel model weergegeven, in paragraaf 2.3

Onderhavig onderzoek is gericht op mensen met een LVB. De onderverdeling in het niveau van het IQ, wordt aangehouden zoals benoemd door Volksgezondheid en Zorg (2018b), terug te lezen in de inleiding, paragraaf 1.1. Binnen het onderzoek zal eerst de afhankelijke variabele onderzocht worden, zodat dit steun kan bieden bij het relevant ontrafelen van de onafhankelijke variabele. Hierbij wordt rekening gehouden met de specifieke doelgroep.

2.1 Deelname aan sportactiviteit

Binnen deze paragraaf wordt de afhankelijke variabele aan de hand van wetenschappelijke literatuur gedefinieerd.

Het begrip ‘sportactiviteit’ is lastig te omschrijven volgens Kenniscentrum Sport (2016). Het is een definitie die al decennialang aan verandering onderhevig is. Om deze reden is gekozen om de definitie van het begrip ‘sport’ te gebruiken voor het begrip ‘sportactiviteit’. Er lijken tegenwoordig twee verschillende definities gehanteerd te worden: sport als doel en sport als middel. Gekeken naar sport als doel wordt de term vaak omschreven als “een lichamelijke activiteit, waarbij het gaat om het vergelijken van vaardigheden. Te denken aan coördinatie, balans, snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.” (Kenniscentrum Sport, 2016).

Definitie volgens Hoyng et al., (2003)

“Sport is een menselijke activiteit die veelal plaatsvindt in een specifiek organisatorisch verband maar ook ongebonden kan worden verricht, doorgaans met gebruikmaking van een specifieke ruimtelijke voorziening en/of omgeving, op een manier die is gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeve van prestaties met een competitie- of



wedstrijdelement in de desbetreffende activiteit of verwante activiteiten tot ontwikkeling zijn gekomen.”

De World Health Organisation (2018) hanteert de definitie:

“Sport is een activiteit waarbij fysieke inspanning, vaardigheid en/of oog-handcoördinatie de primaire focus van de activiteit is, met elementen van competitie waarbij regels en gedragspatronen die de activiteit besturen formeel bestaan via organisaties; en kan individueel of in teamverband worden bijgewoond.”

Sport wordt steeds meer als middel ingezet wat kan bijdragen aan een maatschappelijk doel. Bij het inzetten van sport als middel is een ruimere definitie van het woord vaak wenselijk. Dit komt doordat er diverse sportactiviteiten zijn die ingezet kunnen worden bij het bereiken van een beleidsdoel. Gekeken naar de ruimere definitie wordt sport gezien als “spel en lichaams oefeningen die tot ontspanning en vermaak dienen” (Kenniscentrum Sport, 2016). Deze definitie grijpt terug op de Latijnse term “disportare”, waar het woord sport vandaan komt. Deze term betekent: zich vermaken, verstrooien en ontspannen (Miermans, 1955).

Door de definities van Miermans (1955) en De World Health Organisation (2018) te combineren is voor onderhavig onderzoek een definitie ontstaan voor het begrip ‘sportactiviteit’:

“Sportactiviteit is een activiteit waarbij fysieke inspanning wordt geleverd die tot ontspanning en vermaak dient. De activiteiten zijn spel- en lichaams oefeningen die individueel of in teamverband kunnen worden beoefend.”

2.1.1 Deelname aan sportactiviteiten onder mensen met een licht verstandelijke beperking

Binnen deze sectie zal de deelvraag “Wat is bekend uit de literatuur over deelname aan sportactiviteiten onder mensen met een licht verstandelijke beperking binnen en buiten een zorginstelling?” worden beantwoord. Hierbij wordt er eerst gekeken naar het ontstaan en de ontwikkeling van sportactiviteiten voor mensen met een LVB, waarna er vervolgens wordt ingezoomd op deelname aan sportactiviteiten binnen zorginstellingen.

Door de jaren heen zijn sportactiviteiten in de algemene zin erg veranderd, dit geldt ook voor de aangepaste sporten. In 1973 werd de Nederlandse sportbond voor Geestelijk Gehandicapten (NSG) opgericht (Alles over sport, 2018d). Tegenwoordig is de NSG onderdeel geworden van Gehandicaptensport Nederland. De gehandicaptensport heeft zich in Nederland sinds het jaar 2000 enorm ontwikkeld. Steeds meer reguliere sportbonden bieden een vorm van gehandicaptensport aan (NOC*NSF, 2009).



Buiten het feit dat er in de loop der jaren steeds meer sportaanbod is ontwikkeld voor mensen met een LVB, sporten mensen met een LVB minder vaak bij een sportvereniging, dan mensen zonder een beperking. Van de 20% van alle Nederlanders met een LVB, sport slechts 36% bij een sportvereniging. Dit komt onder andere doordat sportverenigingen zich bij het genereren van nieuwe leden met een verstandelijke beperking, vooral richten op mensen met een lichtere vorm van een verstandelijke beperking. Ze doen dit omdat ze verwachten dat mensen met een lichtere vorm van een verstandelijke beperking makkelijker mee kunnen doen met het reguliere aanbod. Andere veelgenoemde problemen zijn: het niet of nauwelijks beschikken over getrainde en professionele begeleiders en de moeilijkheid die sportverenigingen ondervinden tijdens het benaderen en bereiken van mensen met een verstandelijke beperking (Mulier Instituut & Kenniscentrum Sport, 2017).

Hoewel men het zich niet altijd realiseert hebben zo'n 142.000 mensen binnen Nederland te maken met een LVB (Mulier Instituut, 2013). Van deze 142.000 mensen woonden er in 2013 ruim 75.000 binnen een zorginstelling (Alles over sport, 2018e). Buiten het feit dat de gehandicaptensport een enorme ontwikkeling doormaakt, geeft de Vereniging Gehandicapten Nederland (2013) aan dat alsnog 80% van alle Nederlanders met een LVB te weinig beweegt. De woonlocaties van zorginstellingen binnen Nederland bevestigen dit door aan te geven dat 59.250 cliënten niet deelnemen aan een sportactiviteit, dit is ruim 79% (Mulier Instituut, 2013).

2.1.2 Sportvormen geschikt voor mensen met een LVB woonachtig bij zorglocaties

Uit het onderzoek 'Onbeperkt Sportief' (Mulier Instituut, 2013) blijkt dat één vijfde van de zorg- en woonlocaties geen sportactiviteiten in de vrije tijd of in therapeutisch verband aanbieden. Twee derde van de zorg- en wooninstellingen die wel sportactiviteiten aanbieden geven aan beide vormen van bewegen extra te stimuleren. Eén derde van de zorginstellingen geeft aan niks te doen aan sportstimulatie. Ruim 60% van de zorginstellingen geeft aan sport deel uit te laten maken van het zorgplan. Hiervan beschikt de helft van de woonlocaties, over een sportvoorziening op de locatie zelf. Twee derde maakt gebruik van externe sportvoorzieningen zoals evenementen en toernooien en het grootste gedeelte (vier vijfde) maakt gebruik van de externe sportvoorzieningen zoals verenigingen (Mulier Instituut, 2013). Mensen met een LVB onder de veertig jaar hebben de voorkeur om deel te nemen aan een sportactiviteit binnen verenigingsverband. Voor de leeftijdscategorie van veertig jaar en ouder komt naar voren dat zij liever deelnemen bij de instelling zelf (Mulier Instituut, 2013).

Alles over sport (2018g) meldt dat bewoners van woonlocaties minder sporten dan verstandelijk gehandicapten die thuiswonend zijn. Ruim een kwart van de woonlocaties geeft aan dat 75% van hun bewoners deelneemt aan een sportactiviteit in de vrije tijd. Ruim een kwart van de woonlocaties geeft aan dat dit lager ligt, namelijk 50-74% van de bewoners. De overige woonlocaties geven aan dat minder dan de helft van hun bewoners deelneemt aan een sportactiviteit in de vrije tijd.



De deelname aan sportactiviteiten kan worden onderverdeeld in verschillende vormen. Hierbij wordt rekening gehouden met de frequentie: hoe vaak iets voorkomt binnen een bepaalde periode. Men kan sporten op structurele basis (wekelijks) of incidentele basis (eenmalig of jaarlijks). Onder de cliënten met een LVB zijn zwemmen, fitness, voetbal en wandelen de meest beoefende sporten op structurele basis. Wandelen en fietsen zijn de populairste incidentele vormen van sporten en bewegen. Andere sporten die voorkomen onder cliënten op een zorg- en woonlocatie zijn: paardrijden, gymnastiek, dansen en judo (Mulier Instituut, 2013). De manier van samenspel loopt onder mensen met een LVB uiteen. De één sport uitsluitend individueel en de ander liever binnen een team (Gehandicaptensport Nederland, 2012).

2.1.3 Effecten van sportdeelname onder mensen met een LVB

Sport onder mensen met een LVB kan maatschappelijk van groot belang zijn. Door te sporten leert men te werken aan zelfvertrouwen, omgang met anderen, gezag te aanvaarden en afspraken na te komen (Mulier Instituut, 2010). Op deze wijze kunnen sportactiviteiten een bijdrage leveren aan de integratie en acceptatie van mensen met een verstandelijke beperking in de huidige maatschappij (Duijf et al., 1996). Aan het deelnemen van sportactiviteiten zitten naast de maatschappelijke voordelen ook veel gezondheidsvoordelen, zoals het verminderen van de verhoogde kans op overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes (Vereniging gehandicaptensport, 2013). Deze effecten worden hieronder verder toegelicht en onderscheiden op het gebied van: fysieke fitheid, motorische ontwikkeling en het psychosociale vlak.

De meeste onderzoeken naar fysieke fitheid concluderen dat bewegingsprogramma's resulteren in een verhoogde fitheid. Zo zijn er aanwijzingen dat sport bijdraagt aan de lichamelijke gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking (Sherill & Kelly, 1981). Ook Chawla (1994) stelt dat lichamelijke activiteit van mensen met een verstandelijke beperking bijdraagt aan het verbeteren van het uithoudingsvermogen, de kracht en de coördinatie. Mensen met een verstandelijke beperking hebben in vergelijking met mensen zonder verstandelijke beperking een lager spieruithoudingsvermogen en een verminderde spierkracht. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een verstandelijke beperking op eenzelfde manier op krachttraining reageren als de gemiddelde bevolking (Pittelti et al., 1993). Er zijn aanwijzing dat sport bijdraagt aan de motorische ontwikkeling van mensen met een verstandelijke beperking (Sherill & Kelly, 1981). In de literatuur is echter weinig onderzoek te vinden dat ook daadwerkelijk een dergelijk effect van sport beschrijft.

Door te sporten kan extra levensvreugde ontstaan, het zelfvertrouwen toenemen en de zelfstandigheid groeien. Andere positieve effecten van sportbeoefening op het psychosociaal vermogen zijn: toename van assertiviteit, zelfwaarde, emotionele stabiliteit en een afname van angstgevoelens, depressie en spanning (Pittelti et al., 1993).



2.1.4 Doelen en knelpunten van sportdeelname onder mensen met een LVB

Uit onderzoek onder het personeel binnen zorginstellingen, blijkt dat het motiveren van de cliënten essentieel is voor de deelname aan sportactiviteiten binnen of buiten een sportvereniging. Een groot aantal zorginstellingen inventariseren daarom de wensen en behoeften van de cliënt via dagelijks contact of een officiële inventarisatie. Volgens het personeel van verschillende woonlocaties binnen zorginstellingen, zijn de drie belangrijkste motivaties voor mensen met een LVB om mee te doen aan sportactiviteiten: Plezier en ontspanning, lichaamsbeweging en gezondheid (Mulier Instituut, 2013). Volgens Gehandicaptensport Nederland (2012) sluiten deze motivaties aan bij de doelen die mensen met een LVB nastreven tijdens sportactiviteiten. Deze doelen zijn onder andere het verbeteren van de gezondheid, verbeteren van sociale vaardigheden, het ervaren van plezier, ontspanning/opwinding en het leveren van prestaties.

Echter worden er door het personeel van de woonlocaties ook verschillende knelpunten opgemerkt om de activiteiten aan de cliënten aan te bieden. De meest benoemde knelpunten onder het personeel zijn het gebrek aan vrijwilligers, personeel en tijd. Daarnaast worden het vervoer, de kosten en het tekort aan expertise binnen de instellingen gezien als drempels. Ongeveer één derde van het personeel ervaart onvoldoende interesse en behoefte onder de cliënten om deel te willen nemen aan sportactiviteiten (Bodde & Seo, 2009 & Mulier Instituut, 2013).

Volgens onderzoek van het Mulier Instituut (2012) geven mensen met een LVB zelf aan gezelligheid als belangrijkste doel te zien om te gaan sporten. Uit vervolgonderzoek van het Mulier Instituut (2013) blijkt dat het verbeteren van de gezondheid als belangrijkste doel dient. Vervolgens wordt dit opgevolgd door plezier/ontspanning, gezelligheid en contact met andere mensen. Hieruit is op te merken dat ook mensen met een LVB het belang van sport inzien m.b.t. hun gezondheid.

Alles over sport (2018g) geeft als aanvulling op de gevonden literatuur aan dat belemmeringen vaak gericht zijn op een te lage eigen effectiviteit en een te laag zelfvertrouwen. Een kwart van de sporters ervaart belemmeringen in de omgeving. Deze belemmeringen zijn bijvoorbeeld het aanbod zelf (13%) of van organisatorische aard (12%).

2.1.5 Begeleiden van mensen met een LVB tijdens sportactiviteiten

Mensen met een LVB ervaren beperkingen in hun sociale- en aanpassingsvermogen. Dit betekent voor het individu dat cognitieve en adaptieve vaardigheden beperkt zijn (Moonen, De Wit & Hoogeveen, 2011). Hierdoor is het essentieel belang dat er voldoende gekwalificeerde begeleiding is voor mensen met een LVB tijdens het uitvoeren van sportactiviteiten. In sectie 2.1.1 is terug te lezen dat er momenteel een tekort is aan geschoolde begeleiding voor het aanbieden van aangepaste sportactiviteiten. Belemmeringen die de deelnemers met een LVB ervaren door het niet krijgen van de geschikte begeleiding tijdens sportactiviteiten zijn: de moeizame verloop in de communicatie, het zich niet geaccepteerd voelen binnen een groep of vereniging en het sporten als lastig of niet prettig ervaren,



doordat de spelregels te ingewikkeld zijn of omdat het niveau te hoog ligt voor de deelnemers met een LVB (Mulier Instituut & Kenniscentrum Sport, 2017). Bij het aanbieden van een aangepast sportaanbod is het opmerkelijk dat er steeds meer aandacht wordt gegeven aan de belemmeringen die iemand met een LVB ervaart rondom sportactiviteiten en het daarbij aanbieden van de juiste begeleiding. Bij veel mensen is de LVB niet altijd goed op te merken, waardoor de gemiddelde Nederlander, sportbestuurder, sporter of trainer geen duidelijk beeld heeft van de hulp die nodig is bij het begeleiden van sportactiviteiten (Mulier Instituut, 2013).

Bij het begeleiden van sportactiviteiten vinden de deelnemers met een LVB het belangrijk dat in de activiteiten veel structuur en regelmaat zit, complimenten worden gegeven, oefeningen veelvuldig herhaald worden, visueel gewerkt wordt en goed gekeken wordt naar wat hij of zij leuk vindt. Cliënten binnen een zorginstelling zijn hierbij meer afhankelijk van hun begeleiders dan individuen met een LVB buiten een zorginstelling (Mulier Instituut & Kenniscentrum Sport, 2017).

2.1.6 Communicatie en veiligheid

Gehandicaptensport Nederland (2012) beschrijft dat deelnemers met een LVB communicatie en veiligheid zien als twee belangrijke aspecten tijdens de begeleiding van sportactiviteiten. Communicatie bestaat uit non-verbale en verbale communicatie. Uit onderzoek blijkt dat non-verbale communicatie onder mensen met een verstandelijke beperking vaak effectiever is dan het gebruik van verbale communicatie. Deelnemers met een LVB hebben tijdens een sportactiviteit begeleiding nodig. De begeleider moet rekening houden met en zich bewust zijn van lichaamstaal (lichaamshouding), stemgebruik (volume, intonatie) en gezichtsuitdrukking (expressie).

Veiligheid is onder deze doelgroep gedefinieerd als fysieke veiligheid. Deelnemers met een LVB vinden het belangrijk dat de begeleiding op de hoogte is van hun gezondheid en eventuele extra beperkingen die zij ervaren (Gehandicaptensport Nederland, 2012).

2.1.7 Overige belangrijke factoren tijdens begeleiding

In de literatuur zijn verschillende aspecten te vinden die volgens mensen met een LVB belangrijk zijn tijdens een begeleidingsproces. Vanuit het onderzoek van Dodevska en Vassos (2013), (gedaan onder Australische volwassenen met een LVB) komt naar voren dat mensen met een LVB het belangrijk vinden dat ze tijdens de interactie begeleidt worden met humor, visualisatie, zachtaardigheid, behulpzaamheid, kennis en een respectvolle houding.

Breugel (2013) heeft onder de Nederlandse bevolking met een LVB een gelijk soort onderzoek gedaan. Uit zijn onderzoek blijkt dat mensen met een LVB een hoge waardering geven aan begeleiding die zich houdt aan het dagprogramma, die duidelijke structuur geeft, die rekening houdt met niveauverschil (differentiatie), die de vraag visualiseert, die het taalgebruik afstemt op die van de cliënt, die afspraken nakomt, die complimenten geeft en humor gebruikt en luistert naar de cliënt.



Uit bovenstaande onderzoeken is gebleken dat zowel de interpersoonlijke vaardigheden als de praktische vaardigheden door mensen met een LVB worden gewaardeerd. Daarnaast laat de uitkomst van het onderzoek van Breugel (2013) zien dat mensen met een LVB met name waarde hechten aan autonomie binnen hun keuzes.

2.2 Gedragsdeterminanten

Binnen deze paragraaf zal de onafhankelijke variabele worden geoperationaliseerd en antwoord wordt gegeven op de volgende deelvraag:

- Wat is bekend uit de literatuur over gedragsdeterminanten die de invloed kunnen verklaren op deelname aan sportactiviteiten voor mensen met een LVB die binnen een zorginstellingen wonen?

Volksgezondheid en Zorg (2018a) kijkt door middel van onderzoek naar de determinanten van (on)gezondheid. Hiermee verstaan zij alle factoren die de volksgezondheid kunnen beïnvloeden. Het gaat om factoren met een positieve en/of negatieve invloed.

Hoeymans, Melse en Schoenmaker (2010) benoemen de determinanten van gezondheid als factoren die verandering teweeg kunnen brengen in gedrag.

Bij onderhavig onderzoek wordt gekeken naar de gedragsdeterminanten voor deelname aan sportactiviteiten. Door de definities van Volksgezondheid en Zorg en Hoeymans, Melse en Schoenmaker te combineren, is een definitie ontstaan gericht op het onderzoek. De definitie van gedragsdeterminanten luidt als volgt:

“Gedragsdeterminanten zijn factoren die een positieve of negatieve invloed kunnen hebben op gedrag”

Volgens het onderzoek van, Van der Ploeg (2005) zijn er een tal van determinanten die invloed hebben op sportactiviteiten. Binnen zijn onderzoek zijn er door de jaren heen tientallen demografische-, biologische-, cognitieve-, gedragsmatige-, sociale-, culturele- en omgevingsfactoren bestudeerd om de relatie m.b.t. sportactiviteiten te achterhalen. Deze determinanten worden onderverdeeld in twee categorieën:

1. Onveranderbare gedragsdeterminanten, zoals leeftijd, geslacht en ras.
2. Beïnvloedbare gedragsdeterminanten, zoals psychosociale gedragsfactoren en ondersteuningssystemen (Van der Ploeg, 2005).

Volgens Van der Ploeg (2005) zijn de beïnvloedbare determinanten het interessantste, omdat deze het relevantste zijn voor de bevordering, het promoten en de ontwikkeling van sportactiviteiten. Binnen



onderhavig onderzoek zal hierdoor gekeken worden naar de beïnvloedbare gedragsdeterminanten rondom sportactiviteiten. In de loop der jaren zijn verschillende modellen ontwikkeld waarin deze gedragsdeterminanten terug te vinden zijn (Van der Ploeg, 2005).

2.2.1 Gedragsdeterminanten die de invloed kunnen verklaren

Binnen onderhavig onderzoek wordt er gekeken naar het verklaren van gedrag. De gedragsdeterminanten die van belang zijn binnen onderhavig onderzoek zullen daarom worden verkregen uit de gedragsverklaringsmodellen. De meest gebruikte modellen binnen de gedragsverklaring zijn het ASE-model en het I-Change model (Van der Ploeg, 2005). Deze modellen inclusief hun gedragsdeterminanten worden hieronder nader toegelicht.

Het ASE-Model

Het ASE-model (De Vries, 1988) is gebaseerd op de Theory of Planned Behavior van Ajzen uit 1985 en de Social Learning Theory van Bandura uit 1986. Het ASE-model (bijlage 1, Figuur 9.1) gaat ervan uit dat men eerst een *intentie* moet hebben tot gedragsverandering, voordat men daadwerkelijk gedrag kan veranderen. Deze intentie heeft men alleen met een positieve *attitude*, wanneer steun wordt ervaren uit *de sociale omgeving* en als men het *vertrouwen* heeft het gewenste gedrag te kunnen vertonen. Een gebrek aan *vaardigheden* en de aanwezigheid van *barrières* kunnen het gewenste gedrag verhinderen (Alles over sport, 2018a).

De intentie tot gedragsveranderingen kan worden verstoord of gestimuleerd door verschillende gedragsdeterminanten. De gedragsdeterminanten die vanuit het ASE-model bepaald gedrag kunnen beïnvloeden zijn: attitude, sociale invloed, eigen effectiviteit, intentie, barrières en vaardigheden (Van der Ploeg, 2005).

Het ASE-model kent drie psychosociale gedragsdeterminanten die het gedrag zowel negatief als positief kunnen beïnvloeden:

- **Attitude:** welke houding het individu heeft ten opzichte van het gewenste gedrag;
- **Sociale invloed:** wat anderen mensen denken over het gedrag van het individu (subjectieve norm), sociale steun en/of druk en het waargenomen gedrag van anderen;
- **Eigen effectiviteit:** inschatting eigen vaardigheden, inschatting gedrag in verschillende situaties, en mate van zelfvertrouwen wat het individu heeft om aan het gewenste gedrag te kunnen voldoen, (Van der Ploeg, 2005).

Deze drie gedragsdeterminanten worden beïnvloed door externe variabelen: de persoonlijke factoren en de onveranderbare gedragsdeterminanten. De overige twee gedragsdeterminanten die volgens het ASE-model het gedrag beïnvloeden zijn:

- **Barrières:** factoren die het gewenste gedrag kunnen voorkomen;



- **Vaardigheden:** bekwaamheid die het individu wel of niet heeft om de het gewenste gedrag te vertonen (Van der Ploeg, 2005).

Door de jaren heen ontstaat steeds meer kritiek over het ASE-model. De focus van het model ligt op het bewust redeneren. Zo is er beperkte ruimte voor de emotionele factoren die het gedrag kunnen beïnvloeden (Brug, Van Assema & Lechner, 2017). Het ASE-model gaat ervan uit dat een individu rationele keuzes maakt. Desalniettemin blijkt dat lang niet altijd het geval (Mulier Instituut, 2015).

Integrated-Change model

Het Integrated-Change (bijlage 1, Figuur 9.2) model staat ook wel bekend als het I-Change model. Met dit model combineert De Vries et al. (2005) vijf wetenschappelijke theorieën over de totstandkoming van gedrag.

Het I-Change model heeft evenals het ASE-model, het doel psychologische factoren die gedrag beïnvloeden te identificeren en te verklaren. Daarnaast geeft het I-Change model een overzicht van wat komt kijken bij keuzes die iemand maakt. Naast het feit dat motivatie leidt tot intentie van gedrag, wordt het gedrag volgens dit model ook beïnvloed door iemands achtergrond, het inzien van gedragsrisico's, de mogelijkheid tot gedrag en drempels die het gedrag weerhouden.

Om bepaald gedrag te kunnen uitvoeren of behouden zijn bepaalde gedragsdeterminanten in dit model van invloed. De gedragsdeterminanten die in dit model aan bod komen zijn:

- Capaciteit: het individu moet fysiek in staat om het gewenste gedrag te vertonen en het daarna te kunnen implementeren;
- Barrières: drempel(s) die overwonnen moet worden om het gewenste gedrag te kunnen vertonen;
- Intentie: de wens om aan het gewenste gedrag te voldoen;
- Motivatie: motivatie leidt tot intentie van gedrag. In dit model bestaat motivatie uit drie facetten; de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. De betekenis van deze facetten staan gelijk aan die van het ASE-model;
- Bewustzijn: de kennis die men moet hebben om het gewenste gedrag te kunnen vertonen. Die kennis bestaat uit kennis over sport maar ook kennis over belangen en risicoperceptie, wat volgens dit model aanleiding zal geven tot actie;
- Informatie: het bewustzijn (kennis) wordt positief of negatief beïnvloed door de kwaliteit van de boodschap, het kanaal en de bron. Het individu zal sneller kennis aannemen van iemand die hij vertrouwt en via een kanaal die bij zijn of haar beleavingswereld aansluit. Enkele voorbeelden: social media, kranten en huisartsadviezen;
- Predispositie: hier gaat het om de gedragsfactoren zoals: lichaamsbouw, verleden, nature of nurture en sociale en culturele factoren (De Vries et al., 2005).



Echter staat ook dit model ter discussie, omdat het grotendeels is gericht op bewust gedrag. Volgens verschillende literatuurstudies wordt onbewust gedrag hierdoor overgeslagen (Alles over sport, 2018f).

Model van bewust en onbewust gedrag

Bij zowel het ASE-model als het I-Change model is kritiek op de modellen. Binnen de modellen worden de elementen gewoontegedrag, onbewust gedrag en automatisme, weinig tot niet meegenomen. Deze elementen zijn echter wel van belang voor het verklaren van gedrag en gedragsverandering (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2002).

Kahneman (2012) beschrijft hierover in zijn boek 'Ons Feilbare Denken', twee denksystemen. Systeem één werkt automatisch en snel, hierbij is weinig tot geen inspanning nodig en dit systeem heeft geen gevoel van controle. Systeem twee omvat de bewuste aandacht voor het verrichten van mentale inspanning, waaronder het uitvoeren van bijvoorbeeld ingewikkelde berekeningen. Men voelt zich voornamelijk aangetrokken tot het tweede systeem, het bewust, rationeel zelf keuzes maken en nadenken over wat wel of niet te doen en te denken. Hoewel systeem twee de voorkeur heeft, wordt systeem één voornamelijk gebruikt. De automatische werking van systeem één genereert een complex patroon van ideeën, die gedachten worden vervolgens door het tragere systeem twee omgezet in ordelijke reeksen van stappen. Systeem één wordt per persoon gevormd door de aangeleerde normen en waarden (Kahneman, 2012).

Volgens Tiggelaar (2016) bestaat gedrag voor 5% uit bewust gepland gedrag en is de overige 95% onbewust automatisch gedrag. Dit kleine gedeelte van het bewuste gedrag bestaat volgens Tiggelaar voornamelijk uit lange termijn keuzes.

Bijlage 1, Figuur 9.1 laat schematisch zien dat gedrag bestaat uit twee componenten: bewust en onbewust gedrag (Overbeek et al., 2005).

Binnen bijlage 1, Figuur 9.1 toont Spruit (z.d.) aan dat onbewust gedrag wordt gebaseerd op automatisme. Automatisme is een geactiveerde gewoonte die onbewust wordt beïnvloed door huidig gedrag, gevoelens en de stemming van het individu op dat exacte moment. Naast hoe het individu zich voelt heeft de perceptie die een individu heeft van zijn omgeving, ook een belangrijke rol. Op basis van de waargenomen omgeving zullen bepaalde gewoontes worden geactiveerd door de 'automatische piloot' (Spruit, z.d.).

Binnen het model te zien dat bewust gedrag bestaat uit handelingen die willens en wetens worden uitgevoerd. Hierbij speelt de wil om iets te doen (motivatie) een grote rol. Op basis van de waargenomen omgeving (perceptie) en de houding (attitude) die het individu heeft ten opzichte van het daarin mogelijke handelen, kan hij of zij ervoor kiezen om de handeling uit te voeren. Hier spreekt men van een intrinsieke motivatie, waar de motivatie uit de individu zelf komt. Echter kan het ook voorkomen dat een individu de handeling pas uitvoert, als hij of zij ervan overtuigd is dat er een mogelijke winst uit te



behalen is. Hier spreekt men van extrinsieke motivatie, motivatie die ontstaat als er sprake is van een beloning. De houding die een individu heeft tegenover het mogelijke handelen, wordt grotendeels bepaald door zijn aangeleerde normen en waarden, daarnaast speelt de kennis die een individu heeft een belangrijke rol (Spruit, z.d.).

Zowel Tiggelaar (2016) als Spruit (z.d.) geven aan dat onbewust gedrag gebaseerd is op automatisme. Bewust gedrag is gedrag dat bestaat uit handelingen die willens en wetens uitgevoerd worden.

2.2.2 Gedragsdeterminanten overeenkomsten en verschillen

Het ASE-model en het I-Change model gaan ervan uit dat bepaalde intenties en motivaties leidend zijn voor het vertoonbare gedrag. Deze intentie kan in beide gevallen verstoord of gestimuleerd worden door verschillende gedragsdeterminanten:

- Vaardigheden (capaciteit) & barrières
- Attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit (motivatie)

Echter gaat het I-Change model dieper in op eventuele gedragsdeterminanten die van invloed zouden kunnen zijn op het gewenste gedrag, zoals:

- Predispositie (gedragsfactoren, psychologische factoren, biologische factoren, sociale/culturele factoren)
- Informatie (boodschap, kanaal, bron)
- Bewustzijn (kennis, aanleiding tot actie, risicoperceptie)

Binnen het ASE- en I-Change model wordt er niet gekeken naar het gewoonte- en automatisme gedrag van een individu. Hiervoor wordt er gekeken naar het model van bewust en onbewust gedrag. Volgens dit model wordt gedrag bepaald door automatisme, gewoonten en iemand zijn motivatie.

De gedragsdeterminanten beantwoorden de deelvraag "Wat is bekend uit de literatuur over gedragsdeterminanten die de invloed kunnen verklaren op deelname aan sportactiviteiten voor mensen met een LVB die binnen een zorginstellingen wonen?" niet in zijn geheel. De modellen verklaren namelijk het gedrag over het algemeen en gaan niet specifiek in op de deelname aan sportactiviteiten. Gedragsdeterminanten die specifiek de invloed verklaren op de deelname aan sportactiviteiten, zijn niet terug te vinden in de literatuur. De gedragsdeterminanten komen voort vanuit de literatuur, waardoor deze gedragsdeterminanten geschikt zijn als leidraad bij de ontwikkeling van het meetinstrument voor onderhavig onderzoek. Door iedere gedragsdeterminant te ondervragen, ontstaat er een volledig overzicht van de gedragsdeterminanten en hun eventuele invloed op deelname aan sportactiviteiten.

2.3 Definitief conceptueel model

De geoperationaliseerde variabelen worden in deze paragraaf samengevoegd tot een definitief conceptueel model, Tabel 2.1. Binnen het definitief conceptueel model zijn de aspecten die worden



meegenomen in onderhavig onderzoek, vet en cursief aangeduid. Hierbij is er gelet op relevantie en de afbakening van de methode.

Tabel 2.1

Definitief conceptueel model

Variabele	Aspect	Indicator	
Gedragsdeterminanten	Normen en waarden	Aangeleerd	
	Gewoonten	Onbewust	
		Gemoedstoestand	
		Huidig gedrag	
	Attitude	Houding	
	Sociale invloed	Subjectieve norm	
		Sociale steun of druk	
		Waargenomen gedrag van anderen	
	Perceptie	Waargenomen omgeving	
	Eigen effectiviteit	Inschatting eigen vaardigheden	
		Inschatting gedrag in verschillende situaties	
		Mate van zelfvertrouwen	
	Vaardigheden	Bekwaamheden die een individu wel of niet ervaart	
	Motivatie	Intrinsiek	
		Extrinsiek	
		De wil om iets te doen	
	Intentie	De wens om aan het gewenste gedrag te voldoen	
	Barrières	Factoren die het gewenste gedrag kunnen voorkomen en belemmeren	
	Capaciteit	Fysiek in staat zijn gedrag te kunnen vertonen	
		De mate dat iemand het gedrag kan implementeren	
	Bewustzijn Kennis	Kennis over gewenste gedrag	
		Kennis over risicoperceptie	
		Kennis over de te ondernemen acties	
	Informatie	Kwaliteit boodschap	
		Aansluitbaar kanaal	
		Vertrouwde bron	
	Predispositie	Lichaamsbouw	
		Verleden	
		Nature of nurture	
		Sociale factoren	
	Automatisme	Culturele factoren	
		Snel	
		Complex patroon van ideeën	
		Geen controle	
		Geen inspanning	
Variabele	Aspect	Indicator	Inhoud
Deelname aan sportactiviteit	Effecten	Fysieke fitheid	Hart- en vaatziekten
			Diabetes
			Overgewicht
			Uithoudingsvermogen
			Verhoogde fitheid
			Kracht
		Motorische ontwikkeling	Coördinatie



		Psychosociale vermogen	Groei levensvreugde
			Groei zelfstandigheid
			Hoge assertiviteit
			Hoog zelfvertrouwen
			Hoge eigenwaarde
			Hoge emotionele stabiliteit
			Lage angstgevoelens
			Lage depressie
			Lage spanning
			Integratie
	Deelname	Doelen	Acceptatie
			Plezier, ontspanning en gezelligheid
			Lichaamsbeweging
			Gezondheid verbetering
			Sociale contacten
		Knelpunten	Tekort aan expertise
			Tijd
			Kosten
			Interesse
			Vervoer
			(Sociale) omgeving
	Vorm	Frequentie	Structureel
			Incidenteel
		Locatie	Verenging
			Zorginstelling
		Manier samenspel	Teamverband
			Individueel
		Verband	Therapeutisch
			Vrijetijd
	Begeleiding	Communicatie	Non-verbaal
			Verbaal
			Lichaamstaal
			Stemgebruik
			Gezichtsuitdrukking
			Taalgebruik
		Veiligheid	Kennis van de fysieke gezondheid, activiteit en beperkingen cliënt
		Factoren	Humor
			Zachtaardigheid
			Behulpzaamheid
			Respect
			Visualisatie
			Autonomie
			Structuur
			Differentiatie
			Complimenten



2.3.1 Onderbouwing definitief conceptueel model

Alleen de relevante gedragsdeterminanten en aspecten die in de literatuur gevonden zijn, zijn opgenomen in het definitief conceptueel model. Voor de ontwikkeling van het meetinstrument, was afbakening van begrippen van essentieel belang. De onderzoeksgroep (woonachtige cliënten met een LVB) voor onderhavig onderzoek ervaart onder andere een beperking in hun cognitieve en adaptieve vaardigheden, waardoor de lengte en duur van de methode moet worden ingekaderd. Rekening houdend met deze beperkingen en om overlap te voorkomen, zijn sommige aspecten samengevoegd:

- 1) 'Knelpunten' worden geplaatst onder het aspect 'Barrières'
'Knelpunten' zijn hierbij tevens factoren die gewenst gedrag kunnen voorkomen of belemmeren;
- 2) 'Motivatie' en 'Intentie', zullen bij elkaar worden gevoegd aangezien de betekenis van beide begrippen voor het onderzoek als één wordt gezien;
- 3) 'Eigen effectiviteit' en 'vaardigheden' zullen als één aspect worden beschreven, doordat het inschatten van vaardigheden terugkomt binnen de inhoud van het aspect 'eigen effectiviteit';
- 4) 'Sociale invloed' en 'perceptie' worden binnen de kapstokmodellen beschreven met overeenkomende inhoud, waardoor ze binnen het meetinstrument als één aspect zal worden beschreven.

Om tot een valide meetinstrument te komen worden twee modellen uit het theoretische kader gebruikt als kapstok. Doordat het grootste deel van het gedrag onbewust is, wordt het model van bewust en onbewust gedrag gebruikt als eerste kapstokmodel. Het ASE-model zal dienen als tweede kapstokmodel, omdat deze overige psychosociale factoren benoemd binnen het model, die gedrag kan identificeren en verklaren.

Het I-Change model is deels achterwege gelaten vanwege de grootte van het model. Dit was van belang omdat het meetinstrument anders te complex wordt voor de participanten van onderhavig onderzoek. Enkele gedragsdeterminanten vanuit het I-Change model hebben der mate overlap met de gedragsdeterminanten vanuit de andere twee kapstokmodellen, waardoor het meetinstrument wel gedragsdeterminanten bevat, die voortkomen uit het i-Change model.

Vanuit het model van bewust en onbewust gedrag wordt het aspect automatisme niet meegenomen. Automatisme is gedrag wat niet tot nauwelijks uit te vragen is en het best kan worden gemeten door middel van observatie. Binnen onderhavig onderzoek is deze observatie achterwege gelaten, door praktische redenen zoals gebrek aan middelen en tijd.



3. Methode

In dit hoofdstuk wordt toegelicht welke methode gebruikt is tijdens het empirisch onderzoek. Onderdelen die worden beschreven zijn: onderzoeksopzet, onderzoeksontwerp, meetinstrument, onderzoeksprocedure en de data-analyse.

Na het lezen van de methode is duidelijk welke onderzoeksmethoden gebruikt zijn, hoe de gegevens zijn verzameld, geanalyseerd en geïnterpreteerd, welke meetinstrumenten er zijn gebruikt en welke onderzoekspopulatie is geselecteerd voor onderhavig onderzoek. In bijlage 4 en 5 zijn procedures bijgevoegd die de betrouwbaarheid, validiteit en consistentie van het onderzoek bewaken.

3.1 Onderzoeksopzet

Dit onderzoek bestaat uit kwalitatief deductief onderzoek: het onderzoek is gebaseerd op een theoretische voorstudie. Door middel van fieldresearch is gekeken naar de gedragsdeterminanten, die de invloed onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve met een LVB kunnen verklaren met betrekking tot het wel of niet deelnemen aan sportactiviteiten.

De relevante gedragsdeterminanten zijn opgenomen in een definitief conceptueel model. Deze is als leidraad gebruikt voor het ontwerpen van de semigestructureerde vragenlijst, te zien in bijlage 3. Deze semigestructureerde interviews zijn gehouden onder de vastgestelde onderzoeksgroep. Nadat alle interviews waren gehouden, was het van belang dat de kwalitatieve informatie op betrouwbare en valide wijze werden geïnterpreteerd en geanalyseerd. De data-analyse is gebaseerd op de bestaande analysetheorieën van Doorewaard, Kil & Van de Ven (2015) en Van der Donk en Van Lanen (2015).

3.2 Onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep

De onderzoekspopulatie bestond uit zestien cliënten van de Noorderhoeve, die woonachtig zijn op de twee locaties: het Heklaantje en de Duinweg, gevestigd in Bergen en Schoorl. Vanuit deze onderzoekspopulatie is een onderzoeksgroep geselecteerd welke hieronder verder wordt toegelicht.

3.2.1 Selectie van onderzoeksgroep

Om de onderzoeksgroep in onderhavig onderzoek te bepalen, is gebruik gemaakt van vooropgestelde inclusiecriteria. Hieronder zullen de inclusiecriteria worden benoemd en toegelicht. Er zijn geen andere exclusiecriteria opgenomen, dan het niet voldoen aan de inclusiecriteria.

De inclusiecriteria voldoen aan verschillende voorwaarden. Deze voorwaarden zijn door de onderzoekers, het managementteam en de voorzitter van de cliëntenraad samengesteld. Aangezien het onderzoek plaatsvindt binnen de woonlocaties van de Noorderhoeve moet de participant woonachtig zijn op de locatie het Heklaantje of op de Duinweg. Vervolgens moet de participant vrijwillig willen deelnemen aan de interviews en moet er per bewoner toestemming worden verkregen voor deelname aan het onderzoek van de persoonlijke begeleiders.



In bijlage 4 staan de stappen beschreven die de onderzoekers hebben gezet bij o.a. het selecteren van de onderzoeksgroep. Voor de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek is het van essentieel belang dat er volgens de huidige procedure werd gehandeld.

3.3 Meetinstrument

Binnen deze paragraaf wordt het gebruikte meetinstrument toegelicht. In het onderzoek is gebruik gemaakt van semigestructureerde interviews, aangezien structuur voor de participanten met een LVB van essentieel belang is (Breugel, 2013). Het houden van een interview wordt daarnaast ook sterk aangeraden voor het achterhalen van kwalitatieve gegevens zoals gedachten, gevoelens, emoties en denkbepelden van anderen (Gratton, Jones & Robinson, 2011). Zoals te lezen is in sectie 2.1.5 van het theoretische kader, ervaren de participanten met een LVB beperkingen binnen hun cognitieve en adaptieve vaardigheden, waardoor de communicatie moeizaam kon verlopen. Daarom was het van belang dat een voor de participanten betrouwbare begeleider het interview afnam. Tijdens het semigestructureerde interview is gebruik gemaakt van pictogrammen die participanten hielpen de vragen en de antwoorden te visualiseren. De volledige procedure van de interviewafname is te lezen in bijlage 5.

Binnen het kader van het onderzoek wordt er gekeken naar de meningen van de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve, over de invloed van de gedragsdeterminanten op deelname aan sportactiviteiten. De aspecten die vanuit het theoretisch kader bij het operationaliseren van de variabelen als relevant naar voren kwamen, zijn in bijlage 3 geconcretiseerd tot interviewvragen. Deze aspecten en vragen kunnen enige vorm van overlap met elkaar hebben (Ormel, Neeleman & Wiersema, 2001). Vervolgens zijn de vragen opgenomen in het semigestructureerde interview met mogelijke verdiepvragen, terug te vinden in bijlage 7.

3.3.1 Betrouwbaarheid meetinstrument

De externe betrouwbaarheid van onderhavig onderzoek is gewaarborgd door het opstellen van concrete procedures. Deze audit trails zijn te vinden in bijlage 4 en 5 en garanderen de eventuele herhaalbaarheid van het onderzoek.

De interne betrouwbaarheid is gewaarborgd door de interne consistentie, waarbij de vragen aansluiten op de te meten topics, waardoor er een samenhangend geheel ontstaat.

Alle gestructureerde interviews zijn afgenomen door de voorzitter van de cliëntenraad, waarbij de onderzoekers op de achtergrond aanwezig waren om het proces in de gaten te houden en het gesprek te notuleren. De voorzitter van de cliëntenraad zorgt voor vertrouwen onder de cliënten. Deze waren daardoor minder snel geneigd sociaal wenselijke antwoorden te geven of helemaal niet meer te antwoorden (H. Steenhorst, persoonlijke communicatie, 10 oktober 2018). De voorzitter volgt de vooraf opgestelde procedure nauwlettend, waarbij hij de vragen voorleest aan de participanten. Doordat gebruik is gemaakt van één en dezelfde afnemer ontstaat intrabeoordelaarsbetrouwbaarheid. Alle



participanten zijn hierdoor op exact gelijke wijze ondervraagd. De interviewer is voorafgaand aan het interview door de onderzoekers mondeling geïnstrueerd over de wijze waarop de interviews afgenomen diende te worden, hierbij zijn verschillende coachtechnieken, een proefinterview en de procedure in bijlage 5 als leidraad gebruikt.

Alle participanten worden geïnterviewd in de huiskamer van de Duinweg, een voor hen vertrouwde omgeving. Dit draagt bij aan de betrouwbaarheid van de methode. Tijdens de afname van de interviews is het huis en dus ook de huiskamer door niemand in gebruik. Hierdoor zijn de participanten niet afgeleid en voelen ze zich op hun gemak.

Om de betrouwbaarheid van het interview te waarborgen wordt op een laagdrempelige manier aan de participanten gevraagd of zij na afloop van het interview een evaluatieformulier willen invullen. Dit wordt gedaan met het oogpunt op het verbeteren van de vragenlijst, voor eventuele vervolgonderzoeken. Het evaluatieformulier is te vinden in bijlage 9.

3.3.2. Validiteit meetinstrument

De validiteit van het meetinstrument is onder andere vastgesteld door de constructvaliditeit te waarborgen. Dit is gedaan door te achterhalen of de vragenlijst begrijpelijk is en of gemeten wordt wat gemeten moet worden. Dit is gecontroleerd door het houden van een proefinterview. De vragenlijst is na het opstellen en het uitproberen nogmaals gecontroleerd en voorzien van feedback door een onafhankelijke partij, het managementteam van de Noorderhoeve en persoonlijke begeleiders van de participanten. Vervolgens is deze feedback verwerkt en nog eenmalig gecontroleerd en goedgekeurd door het managementteam van de Noorderhoeve.

Er is gebruik gemaakt van een vaste interviewprocedure (bijlage 5), wat bijdraagt aan de interne validiteit van het onderzoek.

3.4 Procedure

Voor het onderzoek zijn verschillende procedures, ook wel audit trails opgezet. Dit maakt het volledige onderzoek reproduceerbaar. De vooropgestelde procedures zijn van belang voor het proces tot deelname incl. selectie, het consistent afnemen van de interviews en de totstandkoming van het interview. Deze procedures worden verder beschreven in bijlage 4 t/m 6.

3.5 Privacy

Landelijk KennisNetwerk Gehandicapten zorg (2004) vermeldt dat bij elk onderzoek, de privacy van de cliënten gewaarborgd dient te worden. Dat betekent dat informatie die de cliënt verstrekt, alleen aan anderen mag worden gegeven als de cliënt daarmee instemt. Voorafgaand aan het interview wordt met de cliënt besproken wat er met de informatie die hij heeft gegeven gebeurt. Uit het oogpunt van bescherming van privacy van de cliënt is het belangrijk dat gegevens anoniem worden verwerkt.



Iedere participant die meedoet aan het onderzoek dient in onderhavig onderzoek mondeling toestemming te verlenen conform informed consent. Dit houdt in dat:

- (a) De te ondervragen persoon informatie ontvangt over datgene waarvoor hij zijn toestemming kan geven.
- (b) Hij de informatie en wat er van hem gevraagd wordt, begrijpt
- (c) Hij antwoord geeft op de toestemmingsvraag (Landelijk KennisNetwerk Gehandicapten zorg, 2004).

3.6 Data-analyse

Nadat de interviews zijn afgenomen is de inhoud getranscribeerd tot een verbatim (bijlage 13). Hierbij is per participant gekeken naar de ingevulde vragenlijsten en de bijgevoegde notulen. Voor het analyseren van de data is deels gebruikt gemaakt van twee analysetheorieën: de theorie van Doorewaard, Kil en Van de Ven (2015), beschreven in het boek *Praktijkgericht Kwalitatief Onderzoek* en die van Van der Donk en Van Lanen (2015), beschreven in het boek *Praktijkonderzoek in de Zorg*.

De stappen die zijn ondernomen voor het analyseren van de data worden hieronder weergegeven.

Alle aspecten zijn eerst gecategoriseerd per kleur. Vervolgens zijn de afgenomen interviews getranscribeerd, waarbij de inhoud van de interviews zijn gemarkeerd per aspect en vervolgens per participant bij elkaar geplaatst binnen het ontwikkelde fragmentenregistratie-schema (bijlage 14) (Doorewaard, Kil & Van de Ven, 2015).

Vervolgens is per aspect gebruik gemaakt van een verticale vergelijking, om een beeld te krijgen van de manier waarop verschillende participanten een vraag beantwoorden. Hierbij zijn alle gegeven antwoorden, van alle participanten, per aspect onder elkaar geplaatst om opmerkelijke verschillen en overeenkomsten te identificeren. Per topic ontstaat een korte samenvatting (Van der Donk en Van Lanen, 2015).

Dit proces werd bij alle vragen en aspecten herhaald, waaruit een conclusie is geformuleerd (Doorewaard, Kil & Van de Ven, 2015). De conclusie van de onderzoekers zijn gecontroleerd door een onafhankelijke partij en de interviewer van het onderzoek. Op deze wijze werd vastgesteld of de geformuleerde conclusie van de onderzoekers correct is geïnterpreteerd (Van der Donk & Van Lanen, 2015).



4. Resultaten

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op vraag: “Wat zijn de meningen van de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve over de invloed van de gedragsdeterminanten op deelname aan sportactiviteiten?”

Aan de hand van de resultaten vanuit het onderzoek is de empirische deelvraag beantwoord. Door middel van de gemarkeerde verbatims, gevolgd door een fragmentenschema zijn de tien kwalitatieve interviews geanalyseerd, waaruit de resultaten voortvloeiden. Hieronder wordt per aspect beschreven wat de belangrijkste resultaten zijn, die de invloed op deelname aan sportactiviteiten, volgens cliënten woonachtig op de Noorderhoeve kunnen verklaren. Het totaal overzicht aan resultaten is terug te vinden in bijlage 14.

4.1 De resultaten per aspect

In deze paragraaf worden de meningen van de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve inzichtelijk gemaakt. De ‘gedragsdeterminanten’ die de invloed op de deelname aan sportactiviteiten kunnen verklaren zijn onderverdeeld in de volgende aspecten: normen en waarden, gewoonte, attitude, eigen effectiviteit en vaardigheden, sociale invloed en perceptie, motivatie en intentie en barrières. Vanuit de variabele ‘deelname aan sportactiviteiten’ zijn tevens ook verschillende aspecten voorgekomen die een eventuele invloed kunnen verklaren. Deze aspecten bestaan uit: effect, deelname, vorm en begeleiding.

4.1.1 Normen en waarden

Vrijwel alle participanten hebben vroeger incidenteel of structureel meegedaan aan verschillende sportactiviteiten. Sportactiviteiten die hierin benoemd zijn, zijn: voetbal, tennis, volleybal, gym, fietsen, judo, paardrijden, dansen, boksen en ijshockey. Het merendeel van de participanten geeft aan dat er vroeger ook binnen het gezin meegedaan werd aan sportactiviteiten. Slechts een enkeling geeft aan dat er binnen het gezin niet aan sport werd gedaan of geeft aan het niet te weten. In sommige gevallen is er te zien dat de sportactiviteit die de familieleden vroeger hebben beoefend, overlap hebben met de sport die de participanten momenteel beoefenen.

4.1.2 Gewoonte

Vanuit de ‘gewoonte’ komt naar voren dat de meeste participanten momenteel aan een vorm van sport doen. Sportactiviteiten die vanuit de resultaten naar voren komen zijn: paardrijden, schaatsen, fietsen, wandelen, fitness en zwemmen. Eén enkele participant gaat momenteel naar de fysio om daar sport gerelateerde oefeningen uit te voeren. Slechts enkele participanten geven aan, op dit moment niet deel te nemen aan sportactiviteiten. Deze participanten geven aan dat dit komt door blessures, omdat er geen sportveld op de Noorderhoeve is, en ze het gevoel hebben al genoeg te bewegen.

Citaat participant: “Nee, maar wel fysio vanwege mijn schouder. Het is niet echt sporten maar wel iets doen voor je spieren”



4.1.3 Attitude

Vrijwel alle participanten hebben een positieve houding tegenover het deelnemen aan sportactiviteiten. Bijna alle bewoners geven aan sporten leuk en gezellig te vinden doordat je het samen met anderen doet. Zo geeft meer dan de helft van de participanten aan dat ze geen nadelen zien van sporten. Sommige participanten geven aan blessures en spierpijn minder leuk te vinden als gevolg van het deelnemen aan sportactiviteiten. Het merendeel van de participanten geeft aan wel behoefte te hebben aan sportactiviteiten en enkele geven aan geen tot minder behoefte hieraan te hebben. De meest voorkomende reden hiervoor is, dat werk ook gezien wordt als een sportactiviteit.

Citaat participant: *“Ik loop wel twintig keer de trap op en af en om hier de stal schoonmaken is gewoon fysiek zwaar werk. Dat is het zelfde als een soort fitness. Ik zie werk al als een beetje fitness”.*

4.1.4 Eigen effectiviteit en vaardigheden

Het merendeel van de participanten geeft aan zelfvertrouwen te ervaren tijdens het deelnemen aan sportactiviteiten, voornamelijk met de sportactiviteiten waarmee de participanten al bekend zijn. Slechts enkele participanten geven aan in het verleden en soms in het heden minder zelfvertrouwen te ervaren. Dit komt door het ervaren van te weinig vaardigheden en/of door een lichamelijke beperking.

Citaat participant: *“Ja, omdat ik voetballen al wel is heb gedaan. Bij bekende sporten die ik ken heb ik wel zelfvertrouwen.”*

4.1.5 Sociale invloed en perceptie

De participanten geven aan geen sociale druk te ervaren van andere sporters. Eén van de participanten die afwijkt van dit antwoord geeft aan in het verleden te maken te hebben gehad met pesten en dit niet leuk te vinden. Verder kwam er naar voren dat het wel of niet deelnemen aan sportactiviteiten afhankelijk kan zijn van de omgeving van de participanten. Factoren die hierbij invloed kunnen hebben op het wel of niet deelnemen zijn: het aanbod, sturing, advies en goedkeuring van de omgeving. Zo worden enkele participanten vanuit thuis gestimuleerd te bewegen, enkele vragen hulp/advies aan begeleiding en sommige zijn afhankelijk van de goedkeuring van zorginstellingen zoals fysiotherapeuten en artsen.

Citaat participant: *“Mijn moeder zegt: ik moet iedere dag zwemmen, fietsen en schaatsen.”*

4.1.6 Motivatie en intentie

Vanuit de interviews blijkt dat de motivatie om deel te nemen aan een sportactiviteit veelal voortkomt vanuit de intrinsieke motivatie. De participanten geven aan deel te (willen) nemen aan sportactiviteiten omdat ze het leuk vinden en er behoefte aan hebben. Een aantal participanten geeft aan dat ze de wens hebben mee te doen aan een sportactiviteit, maar dat blessures als versturende factor werken. Daarnaast wordt door een enkeling “het werk” ook gezien als sporten, waardoor de motivatie afneemt om aan een sportactiviteit deel te nemen.



Citaat participant: *“Lekker vrij zijn en je eigen ding kunnen doen, lekker rennen te keer gaan gewoon lekker jezelf afbeulen. Al je power er uit gooien, zodat je lekker moe bent.”*

4.1.7 Barrières

Vanuit de interviews zijn er onder de participanten verschillende barrières naar voren gekomen die het deelnemen aan sportactiviteiten belemmeren. Een groot aantal van de participanten die momenteel weinig of niet deelneemt aan sportactiviteiten geeft aan dat dit komt door, de verschillende blessures of ziektebeelden die hen tegenhoudt. Een andere barrière die benoemd wordt is het tekort aan aanbod en middelen om deel te kunnen nemen aan sportactiviteiten, op zowel de Noorderhoeve als een vereniging. Overige barrières die benoemd worden, zijn: vermoeidheid na het werk, het niet durven sporten met onbekende mensen, het ontbreken van tijd en geld, het hebben van slechte ervaringen en geen behoefte te hebben aan het deelnemen aan (meer) sportactiviteiten.

4.1.8 Effect

Onder de participanten wordt de verbetering in de fysieke fitheid als belangrijkste effect ervaren. Hierbij wordt voornamelijk benoemd: het opbouwen van conditie, dat het goed is voor het lichaam en voor het slanker en sterker worden. Vervolgens worden de effecten binnen het psychosociale vermogen als belangrijk effect gezien, opgevolgd door de maatschappelijke effecten. Onder de effecten van het psychosociale vermogen benoemde het overgrote deel van de participanten, door middel van sportactiviteiten hun ei, energie en agressie kwijt te kunnen en daardoor beter in hun vel te zitten. De maatschappelijke effecten zijn volgens de participanten: dat je nieuwe contacten opdoet en onderdeel bent van een team.

4.1.9 Deelname

Het doel van de deelname aan sportactiviteiten onder de participanten is voornamelijk de gezondheidsverbetering en het voldoen aan lichaamsbeweging. De participanten geven aan kilo's kwijt te willen raken, conditie op te willen bouwen en het hele lichaam te willen gebruiken. Vervolgens worden plezier, ontspanning en gezelligheid benoemd. Door een enkeling wordt opwinding en het leveren van prestatie benoemd, zoals het meedoen aan wedstrijden en willen winnen.

4.1.10 Vorm

Het merendeel van de participanten geeft aan twee tot drie maal in de week deel te willen nemen aan een sportactiviteit. De overige participanten geven aan één maal per week voldoende te vinden. Het merendeel van de participanten heeft als voorkeur om in hun vrijetijd deel te nemen aan een sportactiviteit. Iets meer dan de helft van de participanten heeft de voorkeur voor het sporten bij een vereniging. Sommige geven aan geen voorkeur te hebben. Slechts enkele participanten willen niet binnen een vereniging sporten maar doen dit liever bij de Noorderhoeve, omdat dit leuker, dichtbij en meer vertrouwd is. Het merendeel van de participanten geeft aan graag samen met anderen te willen sporten. Echter geeft minder dan de helft van de participanten duidelijk aan samen te willen sporten met



mensen van de Noorderhoeve. Slechts enkele geven aan zelfstandig te willen sporten of geven geen specifieke voorkeur aan.

Citaat participant: *“Ik denk voor de Noorderhoeve een verrijking is als er in de pauze bijvoorbeeld, dat er net als het knutselclubje, bijvoorbeeld één keer op de woensdag gaan we met de mensen die het willen sporten”.*

4.1.11 Begeleiding

Bijna alle participanten geven aan begeleiding te willen tijdens sportactiviteiten. De participanten vinden het belangrijk dat de begeleider communiceert op een duidelijk en rustig manier, instructies geeft en structuur biedt. Ze willen ook dat de begeleiding complimenten geeft, rustig blijft en de participanten ondersteunt bij de verbetering van vaardigheden.

Citaat participant: *“Ik ben iemand die het gewoon rustig uitgelegd moet worden net als nu is gebeurd. Goed uitleggen hoe het zit en hoe het moet. Ik heb al heel veel spanning en dan is het prettig als het rustig wordt uitgelegd.”*



5. Conclusie

Binnen de conclusie wordt er antwoord gegeven op de centrale hoofdvraag: 'Op welke wijze hebben de gedragsdeterminanten invloed op deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve?'

De **normen en waarden** hebben een positieve invloed. Vrijwel alle participanten geven aan dat er vroeger binnen het gezin deelgenomen werd aan verschillende sportactiviteiten, waarbij ook zichzelf incidenteel of structureel deelnamen. De meeste participanten geven aan momenteel nog steeds een vorm van sportactiviteit te beoefenen, wat kan aantonen dat de **gewoonte** ook een positieve invloed tot gevolg heeft.

Een groot deel van de participanten heeft een positieve **attitude** ten opzichte van het deelnemen aan sportactiviteiten.

De participanten ervaren binnen de **sociale invloed en perceptie** geen druk van andere sporters. Echter heeft de omgeving van de participanten wel invloed op de deelname aan sportactiviteiten, deze invloed kan zowel positief als negatief zijn.

Eigen effectiviteit en vaardigheden kan zowel een positieve als negatieve invloed hebben. Hierbij is de eigen effectiviteit en zelfvertrouwen hoog, tijdens de deelname aan voor hun bekende sportactiviteiten.

De **motivatie en intentie** hebben een positieve invloed doordat de motivatie intrinsiek is. Participanten willen vooral deelnemen omdat zij het leuk vinden omdat ze behoefte hebben om deel te nemen aan sportactiviteiten.

De **barrières** hebben een negatieve invloed. De meest voorkomende barrières zijn de verschillende blessures, het ervaren ziektebeeld, gevolgd door een tekort aan middelen en aanbod.

Fysieke fitheid is onder de participanten het belangrijkste **effect** als gevolg van het deelnemen aan sportactiviteiten. Het doel van **deelname** onder de participanten bestaat voornamelijk uit gezondheidsverbetering en het voldoen aan lichaamsbeweging. De meeste participanten zien de **vorm** van de sportactiviteit het liefst als volgt: twee á drie maal per week, binnen hun vrijetijd, samen met anderen en/of in verengingsverband. Bijna alle participanten geven aan **begeleiding** te willen tijdens sportactiviteiten.



6. Discussie

Binnen de discussie wordt aan de hand van vier paragrafen kritisch teruggeblikt op onderhavig onderzoek. Binnen de eerste twee paragrafen worden de theoretische en praktische relevantie beschreven. Vervolgens worden de beperkingen van het onderzoek vastgesteld, met daarbij suggesties voor een eventueel toekomstig vervolgonderzoek.

6.1 Theoretische relevantie

Binnen deze paragraaf zullen de meest relevante en opvallende overeenkomsten en verschillen met het theoretisch kader worden besproken.

Het overgrote deel van de participanten heeft tijdens het interview aangegeven momenteel deel te nemen aan een vorm van een sportactiviteit. Deze bevinding komt niet overeen met de verwachting vanuit het theoretische kader. Het Mulier Instituut (2013) geeft aan dat meer dan 75% van de mensen met een LVB binnen een zorginstelling niet deelnemen aan sportactiviteiten. Bij de Noorderhoeve is dit slechts een klein deel van de participanten. Dit verschil is te verklaren, doordat er kwalitatief onderzoek is verricht en in onderhavig onderzoek niet specifiek onderzoek is gedaan naar het huidige beweeggedrag en de sportvoorkeuren van de participanten.

Uit onderhavig onderzoek blijkt dat de sporten die momenteel het meest beoefend worden: paardrijden, schaatsen, fietsen, wandelen, fitness en zwemmen zijn. Deze resultaten bevestigen deels de resultaten uit het theoretisch kader. Zo beschrijft het Mulier Instituut (2013) zwemmen, fitness, wandelen, voetbal en fietsen als de meest beoefende sporten.

Vanuit de literatuur blijkt dat mensen met een LVB onder de veertig jaar het liefste deelnemen aan een sportactiviteit bij een vereniging. Voor de leeftijdscategorie van veertig jaar en ouder komt naar voren dat zij liever deelnemen aan een sportactiviteit op de zorginstelling zelf (Mulier Instituut, 2013). Deze samenhang tussen de leeftijd en de voorkeur voor het sporten in verenigingsverband of het sporten op de locatie zelf, is in onderhavig onderzoek niet vast te stellen.

Vanuit huidig onderzoek kan geconcludeerd worden dat de participanten een beeld hebben van welke mogelijke effecten kunnen optreden als gevolg van het deelnemen aan sportactiviteiten en doelen die hierin bereikt kunnen worden. Hierbij benoemde de participanten verschillende effecten die overeenkomen met de effecten binnen het theoretisch kader.

Alles over sport (2018g) geeft aan dat belemmeringen om niet deel te nemen aan een sportactiviteit vaak gericht zijn op: een te lage eigen effectiviteit en een te laag zelfvertrouwen of door verstoringe belemmeringen te ervaren binnen de omgeving. De bevindingen vanuit de literatuur verschillen deels van de resultaten binnen onderhavig onderzoek. Zo geeft het merendeel van de participanten aan wel zelfvertrouwen te ervaren tijdens het deelnemen aan sportactiviteiten. Een mogelijke verklaring voor dit



LVB, ideeën uitwisselen. Voorbeelden van geschikte organisaties kunnen zijn: Special Heroes, Uniek sporten en overige sportaanbieders binnen de gemeente.

De resultaten zullen minder relevant zijn voor vergelijkbare zorg- en woonboerderijen, omdat de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve niet representatief zijn voor alle woonachtige cliënten van zorginstellingen voor mensen met een LVB in Nederland. Binnen het onderzoek is gekeken naar, op welke wijze de gedragsdeterminanten (geselecteerd vanuit de theorie), invloed hebben op de sportdeelname onder cliënten die woonachtig zijn op de Noorderhoeve. Wanneer de resultaten worden gebruikt, om een conclusie te trekken voor andere zorglocaties heeft dit mogelijk vermindering van de externe validiteit tot gevolg. Echter kunnen de aanbevelingen en de methode die gebruikt is binnen het onderzoek, wel een bijdrage leveren aan soortgelijke onderzoeken bij vergelijkbare zorg- en woonboerderijen. De populatie is niet het enige wat de representativiteit voor andere zorginstellingen kan verminderen. De cliënten van de Noorderhoeve wonen 'mogelijk' onder andere omstandigheden, dan andere cliënten die woonachtig zijn binnen zorglocaties. De cliënten van de Noorderhoeve wonen en werken in een agrarische leefomgeving. De vormen van het aangeboden therapeutische verband kan verschillende per zorglocatie, wat gevolg kan hebben op de resultaten van het onderzoek. De externe validiteit is hierdoor beperkt.

6.3 Beperkingen

Binnen deze paragraaf wordt er kritisch op het onderzoek gereflecteerd. Waarbij de beperkingen van het onderzoek worden vastgesteld, met daarop volgend suggesties voor een eventueel toekomstig vervolgonderzoek (paragraaf 6.4).

Het onderzoek heeft plaatsgevonden in de wintermaanden. Vanuit de interviews is naar voren gekomen dat de wintermaanden een relatief rustige periode is, vergeleken met de zomermaanden. Wanneer het onderzoek plaats had gevonden in de zomermaanden had dit eventueel andere resultaten met zich mee kunnen brengen. De participanten kunnen bijvoorbeeld in de zomer een gebrek aan tijd ervaren, en niet of minder willen deelnemen aan sportactiviteiten door de vermoeidheid die zij ondervinden.

De inhouds- en begripsvaliditeit is mogelijk beïnvloed door vertekening van bepaalde begrippen, die gebruikt zijn tijdens de afname van de interviews. Zowel vraag 7 als vraag 17 bestaan uit een begrip die achteraf voor de onderzoekers en de participanten afzonderlijk een andere betekenis hadden. Bij vraag 7 wordt gesproken over het begrip 'dagbesteding' en in vraag 17 over het begrip 'begeleiding'. De onderzoekers interpreteerde het begrip 'dagbesteding' als volgt: het moment dat de participanten aanwezig zijn op de boerderij om werkzaamheden uit te voeren. Dit is elke doordeweekse dag tussen 09:00-15:00. Dit kunnen werkzaamheden op de boerderij bevatten, maar ook deelname aan de Noorderhoeve-school. De participanten interpreteerde het begrip 'dagbesteding' als de uren dat zij daadwerkelijk aan het 'werken' zijn. De Noorderhoeve-school is voor hen geen werk, dus geen dagbesteding. De cursussen die zij kunnen volgen op de Noorderhoeve-school wordt door hen gezien



als cursussen in de vrije tijd. De onderzoekers doelde met het begrip 'begeleider' op 'coach/trainer' en de participanten interpreteerde het begrip 'begeleider' mogelijk met de vorm van begeleiding die zij dagelijks gewend zijn en interpreteerde het begrip mogelijk als 'woon- of werkbegeleider'. Door deze andere interpretaties is de validiteit van zowel vraag 7 als vraag 17 discutabel.

Vanuit het model van bewust en onbewust gedrag komt naar voren dat de gedragsdeterminanten 'gewoonte' en 'automatisme' beide van invloed kunnen zijn op het gedrag van een individu. In onderhavig onderzoek is besloten 'automatisme' niet te observeren, doordat dit door praktische redenen niet haalbaar was. De gedragsdeterminant 'gewoonte' is wel toegevoegd. Echter is dit aspect lastig te ondervragen, waardoor de resultaten voortkomend vanuit het aspect 'gewoonte' mogelijk de validiteit hebben beïnvloed. Evenals 'automatisme' is 'gewoonte' een aspect dat beter kan worden geobserveerd.

Het interview is gehouden door de voorzitter van de cliëntenraad. Deze beslissing heeft zowel voordelen als nadelen tot gevolg gehad. Vanuit de evaluatie (bijlage 15) blijkt dat de participanten weinig tot geen wenselijke antwoorden hebben gegeven, en de aanwezigheid van de voorzitter als zeer prettig hebben ervaren. De ecologische validiteit van het onderzoek was aanzienlijk hoog, doordat de voorzitter van de cliëntenraad voor hen een veilige omgeving heeft gecreëerd. Echter was door het aanstellen van de voorzitter geen onafhankelijke partij betrokken bij de interviews. Het gevaar hiervan kan zijn dat de interviewer de participanten (on)bewust heeft gestuurd of ervaringen en meningen heeft meegenomen in de stijl van interviewen. De betrouwbaarheid is hierdoor mogelijk lager, dan wanneer de interviewer een objectievere houding had aangehouden.

De interviews zijn alleen afgenomen onder de woonachtige cliënten, waarbij alleen de meningen van hen zijn meegenomen binnen het onderzoek. Door de cognitieve beperking van de cliënten, kunnen sommige antwoorden van elkaar fluctueren. Om de betrouwbaarheid van de resultaten te verhogen is het raadzaam om deze antwoorden te controleren, door bijvoorbeeld een controle interview af te nemen bij persoonlijk begeleiders van de desbetreffende cliënten. Bij het ontwikkelen van de interviewvragen is er geen expert betrokken geweest. De interviewvragen zijn overigens wel gecontroleerd en voorzien van feedback door vertegenwoordigers van de doelgroep, die al jaren lang nauw samenwerken met deze doelgroep. De interviewvragen zijn ontstaan vanuit de literatuur aan de hand van twee verschillende modellen. Dit houdt in dat het instrument niet is ontstaan vanuit een bestaande en valide vragenlijst. Zoals hierboven beschreven zijn vraag 7 en 17 mogelijk verkeerd geïnterpreteerd. Vraag 11 en 14 waren voor enkele participanten te moeilijk verwoord waardoor er niet of niet gericht antwoord werd gegeven op de vragen. De validiteit had gewaarborgd kunnen worden, wanneer een expert bij de ontwikkeling van de vragenlijst was betrokken. Het ontbreken van expertise heeft mogelijk de inter- en intrabeoordelaarsvaliditeit, de inhouds- en begripsvaliditeit en de interne validiteit kunnen beïnvloeden. Geen van deze punten heeft direct geleid tot overduidelijke problemen, echter mag benoemd worden dat het mogelijk invloed heeft kunnen hebben op de resultaten van bepaalde delen van het onderzoek.



6.4 Suggesties voor vervolgonderzoek

Binnen deze paragraaf worden er suggesties gegeven voor eventuele vervolgonderzoeken. De vervolgsuggesties zijn vormgegeven aan de hand van de theoretische relevantie, de praktische relevantie en de beperkingen van het onderzoek. Om in de toekomst de validiteit en betrouwbaarheid voor vervolgonderzoek te verhogen, is het raadzaam om:

Een kwalitatief onderzoek te starten en het probleem of de vraagstelling vanuit verschillende invalshoeken te analyseren. Waarbij gebruik gemaakt wordt van triangulatie met verschillende dataverzamelingstechnieken of verschillende doelgroepen. Het advies is om in een vervolgonderzoek zowel de cliënten als de persoonlijke begeleiders mee te nemen. De verzamelingstechnieken die voor vervolgonderzoek geadviseerd worden zijn: ongestructureerde interviews onder persoonlijke begeleiders en semigestructureerde interviews en observaties onder de bewoners. Doormiddel van observaties onder de cliënten kan het aspect 'automatisme' en het aspect 'gewoonte' worden getoetst. Automatisme blijkt vanuit het paragraaf 2.2.1 een groot deel van het gedrag te bepalen. De ongestructureerde interviews onder de persoonlijke begeleiders, dienen als controle en eventueel als aanvulling op de verkregen data van de cliënten. In vervolgonderzoek is het van belang dat er een grotere onderzoekspopulatie is, waardoor er gebruik gemaakt kan worden van datasaturatie;

Het advies is om de vragenlijst(en) samen te ontwikkelen met een expert. De Noorderhoeve is verbonden aan een externe orthopedagoog, die hiervoor erg geschikt is. De orthopedagoog kan op grond van ervaringen een professionele inschatting maken over het niveau van de vraagstellingen. De kans dat de moeilijkheidsgraad of de interpretatie van begrippen invloed zal hebben op de resultaten wordt hierdoor verkleind; Wanneer er op deze wijze een gevalideerd onderzoeksinstrument is ontstaan, dienen de observaties en interviews onder de bewoners en de persoonlijke begeleiders door een objectieve waarnemer/interviewer te worden afgenomen. Door een objectieve waarnemer/interviewer aan te stellen, wordt de intra- en interbeoordelaarsbetrouwbaarheid vergroot. Deze waarnemer/interviewer is in staat alle participanten op één en dezelfde manier te observeren/interviewen en op een objectieve wijze door te vragen, zonder hierbij oordelen, meningen of adviezen mee te nemen. Voor vervolgonderzoek wordt geadviseerd wederom de medewerking van de voorzitter te vragen, echter dient hij voorafgaand een verkorte cursus te krijgen, waarbij hem geleerd wordt een objectieve houding aan te nemen en geen oordelen, meningen en adviezen te geven tijdens het interviewen.

Ten slotte is het aan te raden een inhoudelijk vervolgonderzoek te doen naar het huidige beweeggedrag van de cliënten en een eventueel aanvullend onderzoek naar de sportvoorkeuren van de cliënten, met als doel te achterhalen welke sporten populair en minder populair zijn onder de deelnemers.



7. Aanbevelingen

De doelstelling van het onderzoek is aanbevelingen te doen aan het managementteam die leiden tot het verbeteren van het huidige beleid, door het al dan niet toevoegen van een sportbeleid. Vanuit de verkregen inzichten binnen onderhavig onderzoek, blijkt dat de woonachtige cliënten onder anderen een positieve houding hebben tegenover deelname aan sportactiviteiten. Een sportbeleid binnen de Noorderhoeve zal hierdoor een goede aanvulling zijn op het huidige beleid en kan op deze wijze iedere woonachtige cliënt van de Noorderhoeve persoonsgericht advies en toegang bieden tot het deelnemen aan sportactiviteiten.

Doormiddel van de beleidscyclus (bijlage 16) van Cobussen, Puyt en Van de Ven (2015) wordt de wijze beschreven waaraan de Noorderhoeve hun sportbeleid zou kunnen vormgeven. De beleidscyclus bestaat uit zes stappen die als volgt verlopen:

1. **Beleidsagenda:** Huidige “problemen” wordt besproken, wat resulteert in een selectie van de meest relevante en urgentste wensen en eisen rondom het ontwikkelen van een sportbeleid binnen de Noorderhoeve;
2. **Beleidsontwerp:** Opstellen van acceptabele scenario’s om het huidige probleem binnen het beleid op te lossen. Hierbij wordt informatie verzameld en geanalyseerd voor het uiteindelijke beleid, wat betekend dat er gekeken wordt naar praktische oplossingen;
3. **Besluitvorming:** Hierbinnen worden de keuzes gemaakt en de inhoud van het beleid bepaald. Dit moet geaccepteerd worden door alle betrokken partijen. De beste scenario worden geselecteerd samen met de noodzakelijke middelen;
4. **Beleidsuitvoering:** Het implementeren van het sportbeleid en het beleidsdoel nastreven en handhaven;
5. **Beleidsvaluatie:** Beoordelen of het vooropgestelde effect en doel bereikt is;
6. **Terugkoppeling:** Middels deze terugkoppeling kan het gehele proces opnieuw worden doorlopen met aangepaste doelen vanuit de evaluatie. Als het gewenste doel is bereikt is kan de cyclus worden gestopt (Cobussen, Puyt & Van de Ven, 2015).

Aan de hand van onderhavig onderzoek en de beleidscyclus zijn aanbevelingen ontstaan die gericht zijn op het beleidsontwerp.

7.1 Beleidsagenda

Tijdens de start van het onderzoek is de beleidsagenda samengesteld over het al dan niet toevoegen van een sportbeleid aan het huidige beleid. Om deze overweging te kunnen maken heeft het managementteam inzicht nodig in de aspecten die invloed hebben op de deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten van de Noorderhoeve.



7.2 Beleidsontwerp

Binnen onderhavig onderzoek is de verkregen informatie rondom deelname aan sportactiviteiten onder de woonachtige cliënten geanalyseerd, waaruit blijkt dat het een toegevoegde waarde zal zijn om een sportbeleid te ontwikkelen. Voordat er gekeken kan worden naar hoe het beleidsontwerp moet worden vormgegeven, is het van belang een doelstelling te ontwikkelen. Het doel voor het sportbeleid luidt als volgt: Iedere woonachtige cliënt van de Noorderhoeve persoonsgericht advies en toegang geven tot het deelnemen aan sportactiviteiten.

Vanuit deze doelstelling worden drie aanbevelingen gegeven die gericht zijn op verdere ontwikkeling van het definitieve beleidsontwerp. Om het opgestelde doel te bereiken is het o.a. van belang dat er een netwerk wordt opgebouwd, die kan bijdragen aan praktische oplossingen, middelen en maatregelen. Dit netwerk kan het managementteam ondersteunen binnen de bepaling van het definitieve beleidsontwerp en het uitvoeren van de vervolg stappen volgens de beleidscyclus.

7.2.1. Draagvlak creëren / sport implementeren in zorgplan

“Draagvlak creëren binnen de Noorderhoeve, door het aspect ‘sport’ onderdeel uit te laten maken van het ondersteuningsplan”

Om het nieuw sportbeleid een kans van slagen te geven is het van belang dat sportactiviteiten middels het aspect ‘sport’ door de organisatie breed wordt omarmd. Sport moet een onderdeel (kunnen) zijn van de zorg die de Noorderhoeve aanbiedt. Deze aanbeveling is gericht op de implementatie van sport binnen de Noorderhoeve.

Zoals terug te lezen in hoofdstuk 1: de inleiding, heeft de Noorderhoeve de afgelopen jaren een flinke verbetering aangebracht in de kwaliteitszorg. De Noorderhoeve richt zich nu volledig op de persoonsgerichte zorg. Dit heeft tot gevolg dat de bewoners van de Noorderhoeve zelf (in samenwerking met de begeleiders en een contactpersoon) het persoonlijke ondersteuningsplan mogen samenstellen. Om dit plan samen te kunnen stellen wordt er jaarlijks een persoonlijk gesprek gehouden. In dit gesprek wordt door de persoonlijk begeleider gepolst waar de behoeftes en wensen van de desbetreffende bewoner ligt. Vanuit dit gesprek volgen er vervolgacties die gericht zijn op dat maat-op-maat ondersteuningsplan.

Het aspect ‘sport’ behoort momenteel niet (impliciet) tussen de inhoudsaspecten van het gesprek. Om sport te laten integreren in deze organisatie is het van belang dat het begrip ‘sport’ ook als inhoudsaspect wordt meegenomen in het ondersteuningsplan. Op deze manier krijgt iedere bewoners de toegang tot het deelnemen aan sportactiviteiten.

Door het aspect ‘sport’ een vaste inhoudsaspect te maken, wordt de deelname aan sport gestimuleerd door de persoonlijke begeleiders van de bewoners en wordt er steun geboden vanuit de organisatie zelf.



7.2.2 Opbouwen van een netwerk

‘Het verder ontwikkelen en invullen van een sportbeleid door een samenwerking aan te gaan met de regio coördinator ‘Aangepaste Sport’.

Om een nieuw sportbeleid te ontwikkelen is kennis, ervaring, netwerk en een budget van essentieel belang. Aan deze middelen schort het momenteel bij de Noorderhoeve.

De tweede aanbeveling is gericht op het aangaan van een samenwerkingsverband met de regiocoördinator ‘Aangepaste Sport’. Deze regiomanager werkt nauw samen met verscheidene buurtsportcoaches, sportaanbieders, beleidsmedewerkers van gemeentes en andere netwerken. Door een samenwerking aan te gaan met de regiocoördinator, vergroot de Noorderhoeve hun netwerk met de hierboven genoemde partijen, verkrijgen zij benodigde informatie over alle mogelijkheden die er zijn rondom ‘de aangepaste sport’, sport gerelateerde projecten, het eventueel kunnen deelnemen aan sportevenementen en het aanvragen van sportsubsidies. De regiocoördinator zal in dit geval een adviserende rol aannemen en een actieve verbinder zijn tussen de partijen die van belang zijn voor het ontwikkelen van het sportbeleid en de Noorderhoeve. De verschillende mogelijkheden die bereikt kunnen worden door de samenwerking met de regiocoördinator worden hieronder toegelicht.

Inzetten van de buurtsportcoach

Vanuit het onderzoek is naar voren gekomen dat minstens de helft van de bewoners graag wil sporten bij een sportvereniging, toch gebeurt dit in sommige gevallen nog niet. Oorzaken hiervoor zijn tekort aan geld, het gemis aan vervoer, niet bekend zijn met het aanbod, geen stimulering vanuit de organisatie (sociale invloed) of het niet durven aan te melden bij een sportvereniging. De overige bewoners geven aan liever structureel deel te nemen binnen de Noorderhoeve, omdat zij teveel spanning ervaren bij sportverenigingen. Echter gebeurt dit momenteel niet momenteel, door onder andere het tekort aan middelen en het niet organiseren van sportactiviteiten binnen de Noorderhoeve.

Sommige bewoners gaven echter ook aan graag meer te willen leren op sportgebied, en graag bepaalde specifieke sporten te willen uitvoeren. Deze wensen worden niet vervuld, omdat hier momenteel geen mogelijkheid voor is. Een buurtsportcoach kan hier verandering in brengen door:

1. Samen met individuele bewoner te kijken naar, wat hun sportwensen zijn en wat de mogelijkheden hiervoor zijn;
2. Samen met het managementteam te kijken naar mogelijkheden binnen de Noorderhoeve en het mogelijk wegnemen of verminderen van barrières;
3. De bewoners door te verwijzen en te begeleiden naar sportverenigingen die voldoen aan de wensen van de bewoner(s) en aangepaste sporten aanbieden;
4. Verschillende sportaanbieders naar de locaties van de Noorderhoeve te laten komen, om een sportactiviteit aan te bieden;



5. Een voor de Noorderhoeve en haar bewoners 'gratis' evenement op te zetten, met als doel: de cliënten kennis te laten maken met verschillende sportactiviteiten in de omgeving en de sportaanbieders kennis te laten maken met de Noorderhoeve en haar cliënten.

De voordelen van een buurtsportcoach zijn: dat hij wordt gesubsidieerd door de gemeente en hierdoor kosteloos en vrijblijvend inzetbaar is voor de Noorderhoeve, hij beschikt over een groot netwerk van sportaanbieders binnen de regio Bergen, een actieve verbinder is tussen verschillende partijen en als doel heeft om de bewoners van de gemeente Bergen in beweging te brengen.

Het managementteam van de Noorderhoeve kan via de gemeente of de regiocoördinator 'Aangepaste sport', in contact komen met de buurtsportcoach van de gemeente Bergen. Echter kunnen er ook barrières zijn die dit samenwerkingsverband mogelijk in de weg zouden kunnen staan. Zo heeft de buurtsportcoach geen/weinig invloed op de kosten die een vereniging vraagt voor het aanbieden van sportactiviteiten en regelt de buurtsportcoach niet het vervoer wat nodig is om bij de verenigingen te komen. De buurtsportcoach biedt echter gelijk een netwerk aan om deze barrières weg te nemen, zoals samenwerking met de regio taks. Andere mogelijke barrières kunnen worden voorkomen door bijvoorbeeld subsidies aan te vragen en het inzetten van het nieuwe netwerk.

Subsidies en fondsen

Er zijn fondsen en subsidies die geld beschikbaar stellen om sport te stimuleren onder mensen met een beperking. De regio coördinator kan aanbevelingen doen aan de Noorderhoeve over welke fondsen en subsidies voor hen van belang zouden kunnen zijn. Enkele voorbeelden hierin zijn: subsidie vanuit de Wet van Maatschappelijke Ondersteuning, Fonds Gehandicapten Sport en Dirk Kuijt Foundation.

Deze subsidiemogelijkheden kunnen ervoor zorgen dat wensen voor zowel de organisatie als van de bewoners kunnen worden waargemaakt. In bijlage 19 is een subsidieaanvraagformulier van de gemeente Bergen toegevoegd.

Projecten/Evenementen

Er zijn verschillende projecten voor mensen met een LVB, die als doel hebben de sportparticipatie onder deze doelgroep te vergroten. De regiocoördinator is in staat de Noorderhoeve te koppelen aan één van deze projecten. Er zijn verschillende projecten: projecten gericht op vrijetijdsbesteding maar ook gericht op sportparticipatie, dagbesteding, vrijwilligerswerk bij sportverenigingen, etc. Wanneer de regio coördinator op de hoogte is van de vraag van de Noorderhoeve, heeft zij de mogelijkheid hier een passend project bij te zoeken of te ontwerpen. Voorbeelden zijn:

- 1) Het opzetten van een wandelgroep in samenwerking met andere woonvoorzieningen. In zomer en winter worden er wandelgroepjes opgezet, waarin de bewoners gezamenlijk oefenen voor de avondvierdaagse.



- 2) Het aanmelden voor het beweegabonnement bij de GGZ, waardoor er sportinstructeurs bij de Noorderhoeve komen om sportlessen te verzorgen. De kosten bedragen globaal € 50 euro per uur per week. Daarvan vraagt de GGZ een kleine bijdrage per deelnemer (€ 2,50 euro per week) terug. Op deze manier blijven de kosten voor de deelnemer en de instelling behapbaar.
- 3) Verenigingen stellen hun deuren vaak open voor mensen met een beperking om één of meerdere dagdelen aan dagbesteding te doen. Voorbeelden hiervan zijn: het klussen in en rondom de kantine, helpen bij de horeca en soms zelfs assisteren van een trainer (bij bijvoorbeeld de voetbalvereniging AZ).
- 4) Het bezoeken van sportevenementen om de affiniteit en de beleving onder de bewoners te verhogen.

7.2.3 Ontwikkelen van aanbod op eigen locatie

Om iedere woonachtige cliënt toegang te bieden tot het deelnemen aan sportactiviteiten zijn niet alleen het netwerk en de middelen van essentieel belang, maar ook het aanbod wat gegenereerd wordt. Door de tweede aanbeveling op te volgen, wordt er aanbod buiten de Noorderhoeve gecreëerd. De derde aanbeveling is gericht op het ontwikkelen en aanbieden van sportactiviteiten op de locatie zelf.

‘Het ontwikkelen van sportactiviteiten op de Noorderhoeve, door middelbaar beroepsonderwijs (MBO) en hoger beroepsonderwijs (HBO) stagiaires aan te stellen en hen verantwoordelijkheid te geven voor de ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van het proces.’

De derde aanbeveling zal wederom een stap zijn tijdens deze ‘mogelijke’ beleidsontwikkeling, namelijk: het aanbieden van sportactiviteiten op de locatie(s) van de zorginstelling.

Uit onderzoek is gebleken dat de attitude tegenover het deelnemen aan sportactiviteiten positief is. Echter is er tot op heden nog geen structureel sportaanbod ontwikkeld voor de bewoners van de Noorderhoeve. Tijdens de interviews kwam naar voren dat de deelname aan sportactiviteiten mogelijk beïnvloed wordt door de sociale invloed van de bewoners. De bewoners zijn over het algemeen niet in staat zelfstandig het initiatief te nemen om deel te nemen aan sportactiviteiten buiten of binnen de Noorderhoeve. Het merendeel van de bewoners heeft hiervoor stimulering nodig van persoonlijke begeleiders, ouders, medebewoners of in enkele gevallen zorginstellingen (ziekenhuizen, fysio, etc.)

Door het ontwikkelen van een sportbeleid, zal het begrip ‘sport’ worden geïntegreerd in de gehele organisatie en zal de sociale invloed mogelijk in positieve zin toenemen. De Noorderhoeve beschikt momenteel niet over personeel die de vaardigheden bezitten om een structureel sportaanbod te ontwikkelen, wat de ontwikkeling verhindert. Door financiële beperkingen is het niet mogelijk om voor alsnog een sport- en beweegagoog hiervoor aan te nemen. Dit probleem kan worden opgelost door het jaarlijks aanstellen van MBO Sport en Bewegen studenten en HBO Sportkunde studenten. Zij kunnen op structurele wijze sportactiviteiten aanbieden. Wanneer de aanbeveling wordt uitgevoerd zal dit voordelen met zich mee brengen, zoals: het maat-op-maat sportaanbod creëren voor de cliënten die



bereid zijn op de Noorderhoeve te sporten, en niet willen of niet durven te sporten op een sportvereniging. Het aanbod wordt gecreëerd door studenten die op de hoogte zijn van trends en ontwikkelingen en professionals zijn in het aanbieden van sportactiviteiten voor speciale doelgroepen. De studenten zijn in staat de activiteiten te ontwikkelen aan de hand van de resultaten van onderhavig onderzoek, en dit tegen relatief lage kosten.

Door twee verschillende studenten aan te nemen, kan zowel op uitvoerend niveau resultaat worden geleverd als op coach- en managementniveau. De MBO-student is in staat sportactiviteiten te ontwikkelen en deze op passende wijze aan te bieden en te begeleiden. De HBO-student zal hierop aanvullend bewoners kunnen begeleiden op gezondheid/leefstijlverbetering. De HBO-student heeft managementvaardigheden aangeleerd gekregen waardoor hij of zij in staat is het sportbeleid, vorm te geven en te implementeren in de gehele organisatie. De stagiaire zal hierbij de actieve verbinder zijn tussen het managementteam, werknemers, bewoners, externe partijen, etc. Bij de ontwikkeling van de sportactiviteiten is het belangrijk dat de studenten rekening houden met:

- Begeleidingsstijl: structuur, rustig communiceren en informeren, en begeleiden op verbetering;
- Doel: gericht op gezondheidsverbetering en het voldoen aan lichaamsbeweging, het gezellig en ontspannen meedoen aan sportactiviteiten met anderen;
- Effect: verbeteren van conditie (fysieke fitheid), het stimuleren van sociale contacten (maatschappelijk), sport gebruiken als uitlaatklep en ontspanning (psychosociaal) en stimuleren van talentenontwikkeling;
- Eigen effectiviteit: verbeteren zelfvertrouwen, vooral bij onbekende sporten;
- Barrières: niveauverschil beperken door differentiatie, rekening houden met blessures en blessure preventie;
- Vorm: sportactiviteit aanbieden buiten dagbesteding (werktijd) en in teamverband aanbieden;

Realiseren van de aanbeveling

Om stagiaires in contact te laten komen met de Noorderhoeve is de mogelijkheid een samenwerkingsverband aan te gaan met verschillende scholen. Geschikte voorbeelden hiervoor zijn: De Hogeschool Inholland te Haarlem en het ROC Horizon College te Alkmaar. Inholland heeft één sportopleiding: Sportkunde en het ROC Horizon College heeft ook één sportopleiding: Sport en Bewegen. Beide opleidingen hebben één eigen stagebank, via deze stagebanken kunnen organisaties zich aanmelden om in het stagebestand opgenomen te worden. Dit stagebestand biedt een overzicht voor de studenten met alle stageorganisaties binnen de regio. Wanneer de Noorderhoeve zich bij deze scholen aanmeldt als stageorganisatie met een bijpassende stageomschrijving, kunnen stagiaires vervolgens verworven worden. In bijlage 17 wordt het profiel van de sportkunde student beschreven en is het aanmeld formulier van Inholland toegevoegd.



Literatuurlijst

Alles over sport. (2018a). *ASE-model: van attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit naar intentie tot gedag*. Geraadpleegd op 26 september 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/ase-model-van-attitude-sociale-invloed-en-eigen-effectiviteit-naar-intentie-tot-gedrag/>

Alles over sport. (2018b). *Beweeggedrag beïnvloeden: Modellen en theorieën die gedrag verklaren*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/beweeggedrag-beïnvloeden-modellen-en-theorieen-die-gedrag-verklaren/>

Alles over sport. (2018c). *De zelfbeschikkingstheorie: op zoek naar voldoening*. Geraadpleegd op 29 september 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/de-zelfbeschikkingstheorie-op-zoek-naar-voldoening>

Alles over sport. (2018d). *Een reis door de geschiedenis op weg naar Special Olympics*. Geraadpleegd op 27 september 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/een-reis-door-de-geschiedenis-op-weg-naar-special-olympics/>

Alles over sport. (2018e). *Feiten en cijfers over het aantal mensen met een beperking*. Geraadpleegd op 1 oktober 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/feiten-en-cijfers-over-het-aantal-mensen-met-een-beperking/>

Alles over sport. (2018f). *I-Change model: 5 theorieën over gedrag gecombineerd*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/I-Change-model-5-theorieen-over-gedrag-gecombineerd/>

Alles over sport. (2018g). *Sporten met een verstandelijke beperking kent nog vele beperkingen*. Geraadpleegd op 31 oktober 2018, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/sporten-met-een-verstandelijke-beperking-kent-nog-veel-beperkingen/>

Bodde, A. E., & Seo, D. C. (2009). *A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities*. Bloomington: Indiana University

Breugel, C. van. (2013). *Begeleiderkenmerken: wat zien volwassen met een licht verstandelijke beperking terug in de begeleiding en wat vinden zij belangrijk?* Geraadpleegd op 28 september 2018, van <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/278698>

Brug, J., Van Assema, P. & Lechner, L (2017). *gezondheidsvoorlichtingen en gedragsverandering* (9e druk). Assen: Koninklijke van Gorcum.

Chawla, J. C. (1994). *ABC of sports medicine. Sport for people with disability*. BMJ: British Medical Journal, 308(6942), 1500.



Cobussen, S., Puyt, E., & Van de Ven, A. (2015). *Sportbeleid in Nederland*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

De Noorderhoeve. (2017). *Portaal rapportage vierde kwartaal* (Rapportage). Schoorl: De Noorderhoeve.

De Noorderhoeve. (2018). *Over ons*. Geraadpleegd op 20 september 2018, van <http://www.noorderhoeve.nl/over-ons-1>

De Vries, H. D., Dijkstra, M., & Kuhlman, P. (1988). *Self- efficacy: The Third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions*. Oxford: Health Education Research.

De Vries, H., Mesters, I., Van der Steeg, H. & Honing, C. (2005) *The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: An application of the Integrated Change Model*. Amsterdam: Elsevier BV.

Dodevska, G. A. & Vassos, M. V. (2013). *What qualities are valued in residential direct care workers from the perspective of people with an intellectual disability and managers of accommodation services?* Journal of Intellectual Disability Research

Doorewaard, H., Kil, A. & Van de Ven, A. (2015). *Praktijkgericht kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Lemma uitgeverij.

Duijf, M. J. W., Vermeer, A., De Wit, J. B. F., & Klugkist, I. G. (1999). en wat vind jij van sport? Een onderzoek uitgevoerd bij mensen met een verstandelijke handicap. *Bewegen & hulpverlening: praktijk, theorie en onderzoek*, 16, 245-267.

Gehandicaptensport Nederland. (2012). *Reader generiek leertraject 'Sporters met een verstandelijke handicap'* (Reader). Bunnik: Gehandicaptensport Nederland.

Glanz, K., Ronda, B., Assema, P., Brug, J. (2001). *Stage of change, Psychological factors and awareness of physical activity level in the Netherlands*. Oxford: Health promotion International

Gollwitzer, P. M. (1999). *Implementation intentions. Strong effects of simple plans*. Washington: American Psychologist Association.

Gratton, C., Jones, I. & Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor Sportstudies* (2e druk). Abingdon: Routledge.

Hoeymans, N., Melse, J. M. & Schoenmaker, C. G. (2010). *Gezondheid en determinanten*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van https://www.parlementairemonitor.nl/9353000/1/j4nvgs5kjg27kof_j9vvij5epmj1ey0/idx7q5kjqbw



- Hoogedoorn, M., & Hollander, de, E.L. (2017). *Supplement Rapport: Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*. Geraadpleegd op 29 september 2018, van https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201_supplement.pdf
- Hoyng, J., Roques, C. & Bottenburg, M. van. (2003). *Kerngegevens sportdeelname*. Den Bosch: Mulier Instituut.
- Kahneman, D. (2012). *Ons Feilbare Denken* (3e Druk). Amsterdam: Uitgeverij Business Contract
- Kenniscentrum Sport. (2016). *Wat is sport?*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van https://www.kenniscentrumsport.nl/publicatie/?wat-is-sport&kb_id=17566
- Kenniscentrum Sport. (z.d.). *Zo kan het ook!*. Geraadpleegd op 25 september 2018, van <https://www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beweeginterventies/interventie/zo-kan-het-ook/>
- Landelijke KennisNetwerk Gehandicapten zorg. (2004). *Onderzoek met mensen met een verstandelijke beperking*. Geraadpleegd op 20 november 2018, van http://kalliopeconsult.nl/images/8_67.pdf
- Lehoucq, E., Pandelaere, M., & Bohaerts, T. (2012). *De invloed van levensdoelen op consumentengedrag*. Geraadpleegd op 29 september 2018, van https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/893/506/RUG01-001893506_2012_0001_AC.pdf
- Littell, J. H. & Girvin, H. (2002). *Stages of change. A critique. Behavior Modification*. Geraadpleegd op 29 september 2018, van <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145445502026002006>
- Maslow, A. H. & Frager, R. D. (1987). *Motivation and Personality* (1e druk). Hong Kong: Longman Asia Ltd
- Meulenkamp, T., Waverijn, G., Langelaan, M., Van der Hoek, L., Boeije, H., & Rijken, M. (2015). *Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking, ouderen en de algemene bevolking*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van <https://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/rapportage-participatiemonitor-2015.pdf>
- Miermans, C. (1955). *Voetbal in Nederland; een onderzoek naar de maatschappelijke en sportieve aspecten*. Assen: van Gorcum & Comp. NV.
- Moonen, X., De Wit, M. & Hoogeveen, M. (2011). *Mensen met een licht verstandelijke beperking in aanraking met politie en justitie*. Geraadpleegd op 30 september 2018, van http://www.academia.edu/3825001/Mensen_met_een_licht_verstandelijke_beperking_in_aanraking_m_et_politie_en_justitie



Mulier Instituut. (2010). *Kinderen met gedragsproblemen en sport*. Geraadpleegd op 14 september 2018, van <http://assets.ncj.nl/docs/gedragsproblemenensport.pdf>

Mulier Instituut. (2012). *Monitor Zo kan het ook!*. Geraadpleegd op 23 september 2018, van http://www.onbeperktportief.nl/sites/default/files/page_documents/Zo_kan_het_ook_monitor_eindrapport.pdf

Mulier Instituut. (2013). *(on)beperkt sportief: Monitor sport- en beweegdeelname van mensen met een handicap*. Geraadpleegd op 07 september 2018, van <http://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2700&m=1422883208&action=file.download>

Mulier Instituut. (2015). *Gedragsverandering bij 'moeilijke' groepen*. Geraadpleegd op 2 oktober 2018, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4720&m=1437571688&action=file.download>

Mulier Instituut & Kenniscentrum Sport. (2017). *Factsheet Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking*. Geraadpleegd op 16 september 2018, van <http://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8155&m=1507803768&action=file.download>

NOC*NSF. (2009). *Jacobse legt voorzittershamer neer*. Geraadpleegd op 26 september 2018, van <https://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=2532>

Overbeek, P., Lindgreen, E. R. & Spruit, M. (2005). *Informatiebeveiliging onder controle*. Amsterdam: Person Education

Pitetti, K. H., Rimmer, J. H., & Fernhal, B. (1993). *Physical fitness and adults with mental retardation*. Sports Medicine, 16(1), 23-56.

RijksInstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2002). *Tijd voor gezond gedrag, bevordering van gezond gedrag bij specifieke groepen*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van <https://www.rivm.nl/dsresource?objectid=8e4c6e34-5fbd-45d2-8431-c6792cf14aee&type=org&disposition=inline>

Scharlock, R. L., Borthwick-Duffy, A., Bradley, V. J., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Gomez, S. C., Lachapelle, Y., Luckasson, R., Reeve, A., Shogren, K. A., Snell, M.E., Spreat. S., Tasse, M. K., Thompson, J. R., Verdugo-Alonso, M. A., Wegmeyer, M. L., & Yeager, M. H. (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports* (11e druk). Washington: American Association on Intellectual and Development Disabilities.

Sherrill, C., & Kelly, L. (1980). *Motor Performance of Primary Age Handicapped and Nonhandicapped Children in the Mainstream: A Comparison*.

Souisa, C. (2010). *Motivatatie & de intentie om bij i-psy te blijven* (Eindrapportage). Arbeid, zorg en welzijn, Faculteit Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht, Utrecht.



Speelman, H. (2018). *Noorderhoeve Jaarplan 2018-2019*. Schoorl: De Noorderhoeve

Spruit, M. E. M. (z.d.). *Informatiebeveiliging en bewustzijn*. Geraadpleegd op 29 september 2018, van http://marcelspruit.nl/papers/bewustzijn_v2.pdf

Steenhuis, I., & Overtoom, W. (2018). *Positieve leefstijlverandering, wat elke professional moet weten over leefstijl- en gedragsverandering*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

THOR. (z.d.) *Sportveiligheid*. Geraadpleegd op 28 oktober 2018, van <https://www.thor-roosendaal.nl/sportveiligheid/>

Tiggelaar, B. (2016). *Dromen, durven, doen. Het managen van de lastigste persoon op aarde jezelf*. Antwerpen: Spectrum.

Van der Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Lens, W., & Andriessen, M. (2009). *De Zelf-Determinatie Theorie: Kwalitatief goed motiveren op de werkvloer*. Gent: Universiteit Gent.

Van der Donk, C. & Van Lanen, B. (2015). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn* (2e druk). Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Van der Ploeg, H. P. (2005). *Promoting physical activity in the rehabilitation setting*. Geraadpleegd op 26 oktober 2018, van <https://www.rug.nl/staff/l.h.v.van.der.woude/thesisidde.pdf#page=17>

Verenging Gehandicapten Nederland. (2013). *De cliënt komt in beweging*. Geraadpleegd op 07 september 2018, van <https://www.vgn.nl/artikel/16436>

Verschuur, P., & Doorewaard, H. (2015). *Het ontwerpen van een onderzoek* (5e druk). Amsterdam: Boom Lemma uitgeverij.

Visser, C. (2017). *Leren & presteren Hoe wordt je beter?*. Driebergen: Just-in-Time Books

Volksgezondheid en Zorg. (2018a). *Determinanten van (on)gezondheid*. Geraadpleegd op 26 september 2018, van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/verantwoording/determinanten-van-ongezondheid/indeling-determinanten#!node-indeling-determinanten>

Volksgezondheid en Zorg. (2018b). *Verstandelijke beperking, Cijfers & Context, Trends, Definitie*. Geraadpleegd op 28 september 2018, van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/verstandelijke-beperking/cijfers-context/trends#definities>

Volksgezondheid en Zorg. (2018c). *Verstandelijke beperking, Cijfers & Context, Huidige situatie*. Geraadpleegd op 28 september 2017, van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/verstandelijke-beperking/cijfers-context/huidige-situatie#node-prevalentie-van-verstandelijke-beperking>



World Health Organization. (2018). *More active people for a healthier world; Global action plan on physical activity 2018-2030*. Geraadpleegd op 30 september 2018, van <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

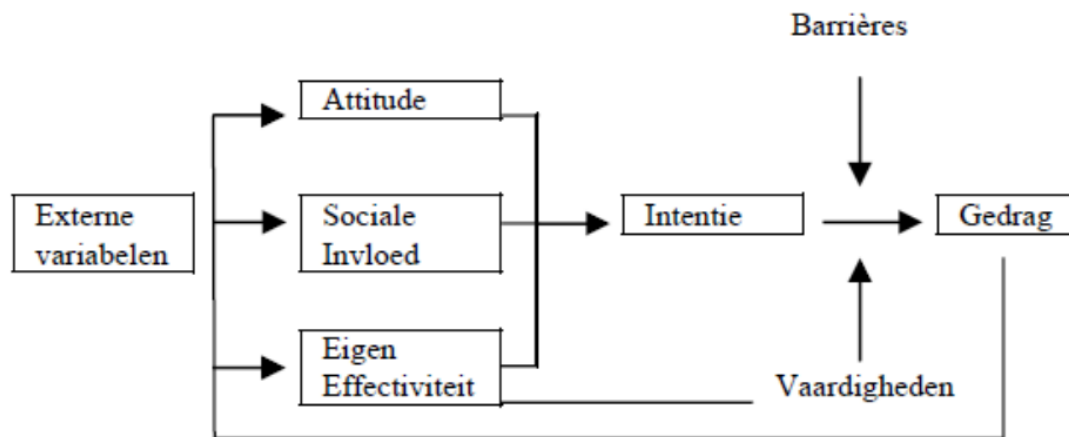
Zoest, C. (2010). *Kwaliteitszorg voor non-profitorganisaties*. Den Haag: Boom Lemma uitgeverij.



Bijlage

Bijlage 1: Modellen theoretisch kader

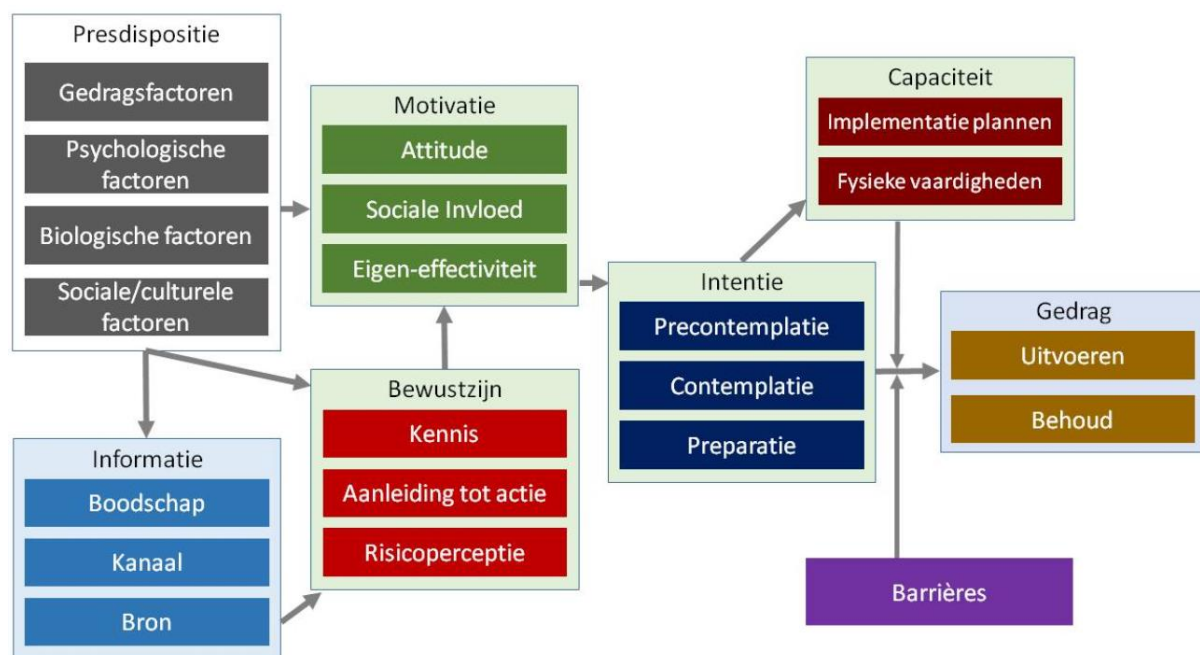
ASE model



Figuur 9.1 ASE-model (De Vries et al., 1988).



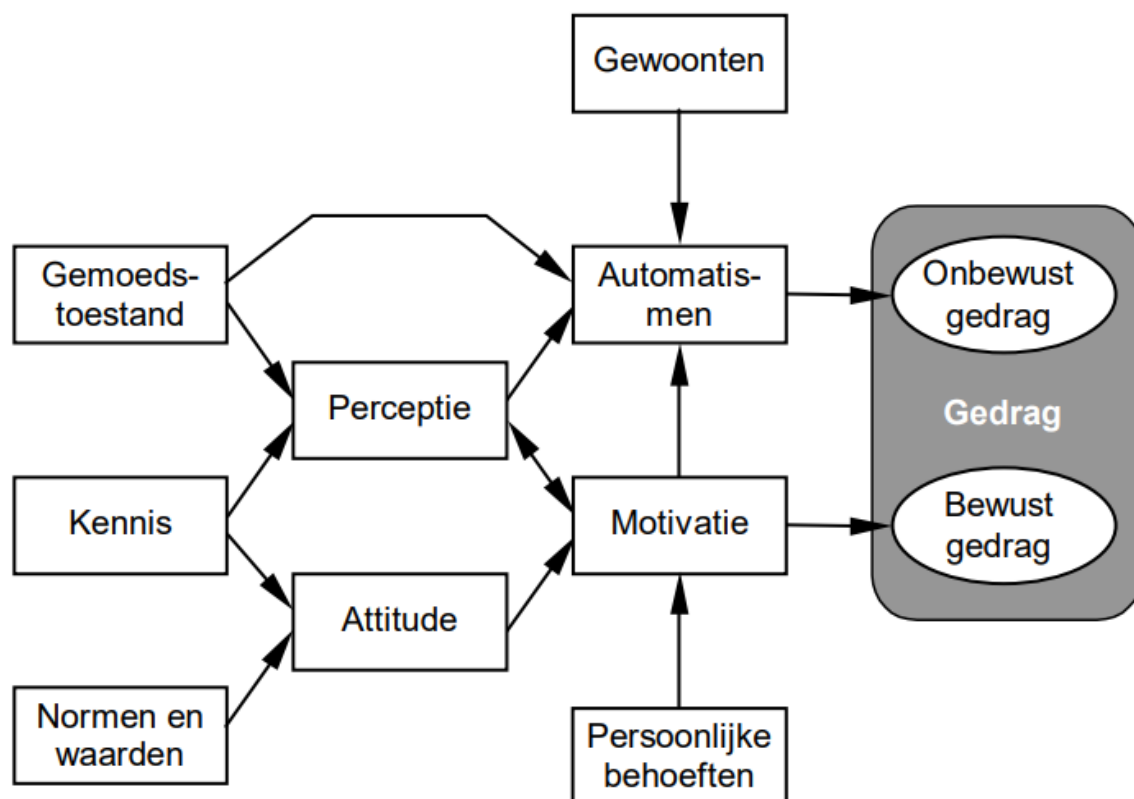
I-Change model



Figuur 9.2 I-Change model (Alles over sport, 2018f).



Model van bewust en onbewust gedrag



Figuur 9.3 Factoren die invloed hebben op bewust en onbewust gedrag (Spruit, z.d.).



Bijlage 2: Geoperationaliseerde variabelen

Aspecten deelname sportactiviteit

Zoals te lezen binnen de literatuur in hoofdstuk 2, zijn er verschillende aspecten die te maken hebben met de deelname aan sportactiviteiten onder mensen met een LVB. Deze aspecten en de daarbij horende indicatoren, worden in Tabel 1 op schematische wijze weergegeven.

Tabel 1

Aspecten en indicatoren van de deelname aan sportactiviteiten vanuit de literatuur

Variabele	Aspect	Indicator	Inhoud
Deelname aan sportactiviteit	Vorm	Frequentie	Structureel
			Incidenteel
		Locatie	Verenging
			Zorginstelling
		Manier samenspel	Teamverband
			Individueel
		Verband	Therapeutisch
			Vrijetijd
	Effecten	Fysieke fitheid	Hart- en vaatziekten
			Diabetes
			Overgewicht
			Uithoudingsvermogen
			Verhoogde fitheid
			Kracht
		Motorische ontwikkeling	Coördinatie
		Psychosociale vermogen	Groei levensvreugde
			Groei zelfstandigheid
			Hoge assertiviteit
			Hoe zelfvertrouwen
			Hoge eigenwaarde
			Hoge emotionele stabiliteit
			Lage angstgevoelens
			Lage depressie
			Lage spanning
		Maatschappelijk	Integratie
			Acceptatie
	Begeleiding	Communicatie	Non-verbaal
			Verbaal
			Lichaamstaal
			Stemgebruik
			Gezichtsuitdrukking
			Taalgebruik
		Veiligheid	Kennis van de fysieke gezondheid, activiteit en beperkingen cliënt



		Factoren	Humor
			Zachtaardigheid
			Behulpzaamheid
			Respect
			Visualisatie
			Autonomie
			Structuur
			Differentiatie
			Complimenten
	Deelname	Doelen	Plezier, ontspanning en gezelligheid
			Lichaamsbeweging
			Gezondheid verbetering
			Sociale contacten
		Knelpunten	Tekort aan expertise
			Tijd
			Kosten
			Interesse
			Vervoer
			(Sociale) omgeving



Aspecten gedragsdeterminanten

De gedragsdeterminanten worden binnen hoofdstuk 2 ontrafeld tot verschillende aspecten en indicatoren. In Tabel 2 worden deze schematisch weergegeven samen met de modellen.

Tabel 2

Gedragsdeterminanten vanuit de literatuur

Variabele	Model	Aspect	Indicator
Gedragsdeterminanten	I-Change ASE Bewust/onbewust	Attitude	Houding
	I-Change ASE	Sociale invloed	Subjectieve norm
			Sociale steun of druk
			Waargenomen gedrag van anderen
	I-Change ASE	Eigen effectiviteit	Inschatting eigen vaardigheden
			Inschatting gedrag in verschillende situaties
			Mate van zelfvertrouwen
	I-Change ASE	Intentie	De wens om aan het gewenste gedrag te voldoen
	I-Change ASE	Barrières	Factoren die het gewenste gedrag kunnen voorkomen en belemmeren
	ASE	Vaardigheden	Bekwaamheden die een individu wel of niet ervaart
	I-Change	Capaciteit	Fysiek in staat zijn gedrag te kunnen vertonen
			De mate dat iemand het gedrag kan implementeren
	I-Change Bewust/onbewust	Bewustzijn Kennis	Kennis over gewenste gedrag
			Kennis over behangen gewenst gedrag
			Kennis over risicoperceptie
			Kennis over de te ondernemen acties
	I-Change	Informatie	Kwaliteit boodschap
			Aansluitbaar kanaal
			Vertrouwde bron
	I-Change	Predispositie	Lichaamsbouw
			Verleden
			Nature of nurture
			Sociale factoren
			Culturele factoren
	Bewust/onbewust	Gewoonten	Onbewust
			Ideeën
			Normaal
	Bewust/onbewust	Automatisme	Snel
			Geen controle
			Geen inspanning
	Bewust/onbewust	Motivatie	Intrinsiek
			Extrinsiek
			De wil om iets te doen
	Bewust/onbewust	Perceptie	Waargenomen omgeving
	Bewust/onbewust	Gemoedstoestand	Stemming
			Gevoelens op een specifiek moment
	Bewust/onbewust	Normen en waarden	Aangeleerd



Bijlage 3: Aspecten en interviewvragen

Variabele	Aspect	Indicator		vraag
Gedragsdeterminanten	Normen en waarden	Aangeleerd		0, 3
	Gewoonten	Onbewust		1, 2
		Gemoedstoestand		
		Huidig gedrag		
	Attitude	Houding		12, 13
	Sociale invloed en perceptie	Subjectieve norm		8, 16
		Sociale steun of druk		
		Waargenomen gedrag van anderen		
		Waargenomen omgeving		
	Eigen effectiviteit en vaardigheden	Inschatting eigen vaardigheden		15
		Inschatting gedrag in verschillende situaties		
		Mate van zelfvertrouwen		
		Bekwaamheden die een individu wel of niet ervaart		
	Motivatie en intentie	Intrinsiek		4
		Extrinsiek		
		De wil om iets te doen		
		De wens om aan het gewenste gedrag te voldoen		
	Barrières	Factoren die het gewenste gedrag kunnen voorkomen en belemmeren		5,13,14
Deelname aan sportactiviteit	Effecten	Fysieke fitheid	Hart- en vaatziekten	10
			Diabetes	
			Overgewicht	
			Uithoudingsvermogen	
			Verhoogde fitheid	
			Kracht	
		Motorische ontwikkeling	Coördinatie	
		Psychosociale vermogen	Groei levensvreugde	
			Groei zelfstandigheid	



			Hoge assertiviteit	
			Hoog zelfvertrouwen	
			Hoge eigenwaarde	
			Hoge emotionele stabiliteit	
			Lage angstgevoelens	
			Lage depressie	
			Lage spanning	
		Maatschappelijk	Integratie	
			Acceptatie	
	Deelname	Doelen	Plezier, ontspanning en gezelligheid	11
			Lichaamsbeweging	
			Gezondheid verbetering	
			Sociale contacten	
	Vorm	Frequentie	Structureel	6, 7, 8, 9
			Incidenteel	
		Locatie	Verenging	
			Zorginstelling	
		Manier samenspel	Teamverband	
			Individueel	
		Verband	Therapeutisch	
			Vrijetijd	
	Begeleiding	Communicatie	Non-verbaal	17
			Verbaal	
			Lichaamstaal	
			Stemgebruik	
			Gezichtsuitdrukking	
			Taalgebruik	
		Veiligheid	Kennis van de fysieke gezondheid, activiteit en beperkingen cliënt	
		Factoren	Humor	
			Zachtaardigheid	
			Behulpzaamheid	
			Respect	
			Visualisatie	



			Autonomie	
			Structuur	
			Differentiatie	
			Complimenten	
Nummer	Vraag			
0	Kan jij in eigen woorden uitleggen wat sporten is?			
1	Beoefen jijzelf op dit moment een sport? (Ja/Weet ik niet/Nee) - Ja > kun je mij vertellen welke sport? - Nee			
2	Heb je vroeger wel eens gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee) - Ja > Welke sporten heb jij vroeger gedaan? - > Waarom ben je gestopt met je vorige sport? - Nee > Kan je vertellen waarom niet?			
3	Deed jou familie aan sporten? (Ja/Weet ik niet/Nee) - Ja > Welke sport - Nee			
4	Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit? - Ja > Waarom wel - Nee > Waarom niet			
5	Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit? - Ja> Wanneer heb je dan tijd? - Nee> Waarom niet?			
6	Zou jij elke week willen sporten? - Ja > Hoe vaak zou je dat dan willen? - Nee > wanneer dan wel?			
7	Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?			
8	Sport je liever alleen of met anderen?			
9	Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve Waarom zou je dat liever willen?			
10	Denk je dat sport goed voor je kan zijn? - Ja > Waarom denk je dat? - Nee> waarom denk je van niet?			
11	Welk doel zou je met sporten willen bereiken?			
12	Wat lijkt jou het leukste aan sporten?			
13	Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?			



14	Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit? Als dat weggenomen zou zijn, zou je dan wel gaan sporten?
15	Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit - Ja > Waarom - Nee > Waarom
16	Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan? - Ja > Waar trek je je dan wel is wat van aan? > Hoe voel je je dan? > Wat vind je dan van hen?
17	Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider? - Ja > Wat vind jij belangrijk tijdens deze begeleiding - Nee > waarom niet?



Bijlage 4: Procedure tot deelname

In deze bijlage is de procedure beschreven voor het selecteren van de onderzoeksgroep. Door middel van dit stappenplan wordt het onderzoek reproduceerbaar gemaakt en wordt de validiteit en de betrouwbaarheid van het onderzoek gewaarborgd.

Stap 1: Aankondiging van het onderzoek

Gedurende een bewonersvergadering waar alle cliënten bij aanwezig zijn, worden de woonachtige cliënten ingelicht over onderhavig onderzoek. De onderzoekers geven hierbij informatie over de aanleiding van het onderzoek, de wijze waarop het onderzoek wordt uitgevoerd, het uiteindelijke doel van het onderzoek en het belang voor de cliënten. Op deze wijze wordt iedere cliënt op dezelfde manier, met dezelfde informatie geïnformeerd.

Stap 2: Participeren ja of nee?

De werkbegeleiders vragen de volgende dag één op één aan de cliënten of zij willen deelnemen aan het onderzoek.

Participeren aan onderzoek → wordt gecommuniceerd naar de onderzoekers.

Niet participeren aan onderzoek → wordt direct geaccepteerd door begeleider en wordt vervolgens ook gecommuniceerd naar de onderzoekers.

Stap 3: Selectieproces

De onderzoekers hebben een lijst doorgekregen van de begeleiders, met de cliënten die vrijwillig willen participeren aan het onderzoek. De onderzoekers gaan vervolgens met het managementteam, de voorzitter van de cliëntenraad en een werkbegeleider de onderzoeksgroep verder afkaderen. Deze afkadering wordt gemaakt aan de hand van de inclusiecriteria. De inclusiecriteria voor onderhavig onderzoek voldoet aan verschillende voorwaarden. Deze voorwaarden zijn door de onderzoekers, het managementteam en de voorzitter van de cliëntenraad samengesteld.

Deze inclusiecriteria zijn terug te lezen in sectie 3.2.1.

Stap 4: Uitnodiging

De onderzoekers sturen naar de werkbegeleiders een mail met daarin de geselecteerde onderzoeksgroep. De werkbegeleiders zullen hierop volgend de cliënten mededelen of zij wel of niet mogen deelnemen.

Stap 5: Toelichting

Volgens de Landelijke KennisNetwerk Gehandicapten zorg (2004) is het voor de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek van belang dat de participanten op de hoogte zijn van hetgeen er van hun verwacht wordt. De onderzoekers informeren de participanten op persoonlijke wijze door de volgende punten op een laagdrempelige manier met hen door te nemen:

- De bedoeling van het interview;
- De onderwerpen die ter sprake komen;
- De plaats en duur van het interview;



- Wie de interviewer is;
- Wat er met de informatie die hij geeft gebeurt;
- Wie de informatie die hij geeft onder ogen krijgt;
- Wat er door de resultaten van het onderzoek voor hem kan veranderen en wanneer dit het geval zal zijn.

Stap 5: Planning

Er wordt in samenspraak met de werkbegeleiders een planning gemaakt, waarin vermeld staat welke dag, hoe laat en waar de afname gaat plaatsvinden. De planning wordt via de werkbegeleiders gecommuniceerd naar de participanten.

Stap 6: Controle

Op de dag zelf wordt er door de onderzoekers aan de werkbegeleider gevraagd hoe het met de participant gaat. Wanneer deze aangeeft een 'slechte' dag te hebben, kan ervoor gekozen worden om het interview te verplaatsen naar een andere dag. Ook wordt er bij de start van het interview nogmaals aan de participant gevraagd, of hij/zij wil deelnemen. Als dit niet het geval is mag hij zich terug trekken uit het onderzoek of indien mogelijk op een ander moment deelnemen.



Bijlage 5: Procedure afname interview

In deze bijlage is de procedure geschreven voor het afnemen van de interviews voor onderhavig onderzoek. Alle interviews dienen op dezelfde manier afgenomen te worden. Om dit proces in goede banen te leiden is deze procedure ontstaan. Door middel van dit stappenplan worden de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek gewaarborgd.

Vorbereiding

Stap 1: Onderzoekers en interviewer (voorzitter H.) bereiden interview gezamenlijk voor

- a. Onderzoekers en interviewer nemen samen de procedure en de vragenlijst door.
- b. De interviewer dient zich aan procedure te houden.
- c. De interviewer dient zich aan de gestructureerde vragenlijst te houden.
- d. Interviewer controleert mondeling informed consent en controleert de documenten: persoonlijke gegevens formulier, vragenlijst en evaluatieformulier.
- e. De interviewer en onderzoekers nemen randvoorwaarden door:
 - De interviewer dient betrokkenheid en neutraliteit uit te stralen;
 - Wanneer interviewer afwijkt mogen onderzoekers ingrijpen;
 - De onderzoekers en interviewer overleggen op de dag van het interview tijdig met werkbegeleider (minimaal 1 uur voorafgaand interview) of de participant in staat is deel te nemen aan het interview;
 - De interviews worden altijd op dezelfde locatie (woonkamer Duinweg) afgenomen. Deze locatie dient er opgeruimd uit te zien, zodat er geen afleiding mogelijk is voor de participant.

Stap 2: Onderzoekers en interviewer maken zich gereed voor interview

- a. Procedure ligt klaar (x3)
- b. Vragenlijst ligt klaar plus kaarten (x3)
- c. Diploma ligt klaar (x10)
- d. Sport poster ligt klaar (x3)
- e. Evaluatieformulier ligt klaar (x10)
- f. Set vragen kaart liggen klaar (x1)
- g. Drinken is aanwezig
- h. Locatie is opgeruimd
- i. Pennen zijn aanwezig (x3)

Afname interview

Stap 3: Participant ophalen voor interview



Participant die wacht in de overblijf wordt opgehaald door één van de onderzoekers. De onderzoeker begroet de participant op een vriendelijke en laagdrempelige manier en begeleidt de participant naar de interviewkamer (woonkamer Duinweg).

Stap 4: Kennismaking

De participant wordt verwelkomt door de interviewer en de onderzoekers. De participant wordt verzocht te gaan zitten (Figuur 1) en krijgt bij binnenkomst drinken aangeboden. Wanneer de participant en interviewer zitten wordt er gevraagd of de participant nog steeds wil deelnemen.

- a. Zo ja, door naar stap 5;
- b. Zo nee, interviewer accepteert dit en brengt participant terug naar de overblijf.

Stap 5: Informed consent

Leg het informed consent formulier voor de deelnemer en licht deze mondeling toe. Bij akkoord laat de participant het formulier ondertekenen

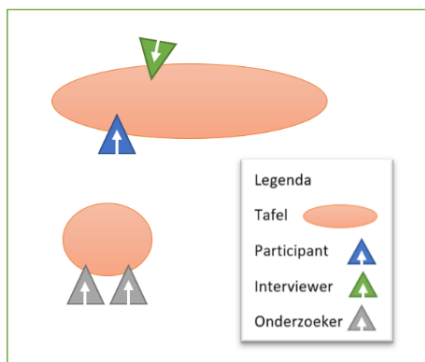
Stap 6: Start interview

- a. De onderzoeker legt aan de hand van een poster uit waar het onderzoek over gaat en wat het begrip sport inhoudt binnen het onderzoek. Op deze wijze weet elke participant waar de vragen over worden gesteld en is er een eenzijdig beeld over het begrip: sport.
- b. De onderzoeker draagt de participant over aan de interviewer en gaat achter hen zitten: uit het zicht van de participant, maar in het zicht van de interviewer (Figuur 1);
- c. De interviewer benoemt dat het onderzoek anoniem is;
- d. De interviewer benoemt dat participant eerlijk zijn mening mag geven;
- e. De interviewer benoemt dat wanneer de participant het niet weet, dit niet erg is en dit ook één van de antwoord opties is;
- f. De interviewer benoemt dat wanneer de participant vragen heeft hij/zij direct zijn vraag mag stellen aan de interviewer;
- g. De interviewer leest de inleiding voor;
- h. De interviewer start interview;
De participant krijgt een kaart waarop de vraag staat beschreven met eventueel bijgevoegde pictogrammen om de vraag en het antwoord te ondersteunen. Vervolgens leest de interviewer de vraag aan de cliënt voor. Als de cliënt de vraag heeft beantwoord, zal de interviewer voor meer verdieping op het gegeven antwoord van de cliënt doorvragen. Het is hierin erg belangrijk dat de interviewer communiceert op het niveau van de participant en de participant de tijd biedt die hij of zij nodig heeft om de vragen te beantwoorden;
- i. Doordat er geen opnames gemaakt mogen worden, notuleren de onderzoekers wat er gezegd wordt tijdens het interview.



Stap 6: Afsluiting

- Interviewer benoemt dat de participant het goed gedaan heeft en dat het interview erop zit;
- Onderzoeker bedankt participant en benoemt dat de totale resultaten tijdens een bewonersvergadering zullen worden toegelicht;
- Onderzoeker neemt de participant mee terug naar de overblijf, waarna wordt verzocht samen het anonieme evaluatieformulier in te vullen;
- Onderzoeker overhandigt een deelnemersdiploma en bedankt nogmaals voor deelname.



Figuur 1 Kamer indeling en zitting



Bijlage 6: Onderbouwing interview

De onderzoeksgroep bestaat uit participanten met een LVB. Binnen het theoretisch kader, sectie 2.1.5 is te lezen dat mensen met een LVB beperkingen ervaren rondom de communicatie, de cognitie en het adaptief vermogen. Om tot een betrouwbaar en valide meetinstrument te komen, is het van belang deze beperkingen af te stemmen op het meetinstrument.

Doordat de participanten veel structuur nodig hebben binnen hun dagelijkse activiteiten, is in onderhavig onderzoek gekozen voor een semi-gestructureerd interview. Het interview is ontwikkelt aan de hand van een theoretische kader en het onderzoek gehouden door het Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg (2004). Dit onderzoek is gericht op informatievergaring bij mensen met een verstandelijke beperking.

Volgens het Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg (2004) zijn er een aantal complicerende factoren bij het houden van een interview onder mensen met een LVB. Er dient rekening te worden gehouden met:

- Beperkte taalbegrip en woordenschat;
- Beperkt abstraherend vermogen;
- Moeite met onderscheid van meerdere antwoordmogelijkheden en categorieën;
- Cliënten die sneller een gevoel van toetsing of onveiligheid ervaren;
- Cliënten die een slechtere concentratie hebben;
- Cliënten het gevoel hebben sociaalwenselijk antwoorden te moeten geven.

Om deze complicerende factoren te verminderen, moet er tijdens de ontwikkeling van het interview hier rekening mee gehouden worden. In onderhavig onderzoek zijn er vragen opgesteld op de volgende wijze:

- De vraagstelling is zo neutraal mogelijk;
- De vraagstellingen zijn zo kort, helder en concreet mogelijk geformuleerd;
- Vragen worden verduidelijkt met pictogrammen;
- In een vraag mogen geen dubbele ontkenningen voorkomen;
- Geen suggestieve vragen opstellen;
- Participanten met een LVB hebben de neiging om wenselijke antwoorden te geven. Dit kan deels worden voorkomen door een vragen ook negatief te stellen (Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg, 2004).

In onderhavig onderzoek zal het interview gestart worden met het uitleggen van het begrip sport, zoals bedoeld binnen het onderzoek. Dit wordt gedaan door het begrip visueel te maken aan de hand van een ondersteunende poster met sport gerelateerde afbeeldingen. Zo weten alle participanten waar de vragen over gaan tijdens het interview. Voordat het interview wordt gestart zal er door middel van een controlevraag worden gecheckt of de cliënt het begrip heeft begrepen. Is dit niet het geval wordt de poster nogmaals uitgelegd.

Om de participanten niet af te schrikken is er gekozen voor een rustige opbouw gedurende het interview. Het interview begint met een aantal makkelijke en laagdrempelige vragen. Op deze manier krijgen de participanten even de tijd om te wennen aan de omgeving en de situatie. Na enkele



algemene vragen zal het interview van start gaan en worden er stapsgewijs steeds moeilijkere vragen gesteld (Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg, 2004).

Tijdens het interview zal er gebruik gemaakt worden van het ondersteunend communicatiemiddel, pictogrammen. Het is belangrijk dat deze pictogrammen niet sturend maar neutraal en alles omvattend zijn en daarbij passend zijn bij de antwoordmogelijkheden. Het is van belang voor de betrouwbaarheid en de kwaliteit, dat de deelnemer de pictogrammen begrijpt en dus correct kan toepassen (Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg, 2004).

De pictogram die worden gebruikt binnen het interview zal bestaan uit een stoplicht. Een stoplicht wordt gezien als niet suggestief. Zo worden de kleuren rood, oranje en groen binnen het stoplicht niet als positief of negatief ervaren (S. Schuivens, persoonlijke communicatie, 7 november 2018). Binnen het stoplicht staat groen voor 'ja', oranje voor 'weet ik niet' en rood voor 'nee'. De antwoordcategorie 'weet ik niet' is ontwikkeld, als de participant de vraagstelling niet begrijpt. De interviewer kan de vraag in dit geval nogmaals stellen. Wanneer de participant niet in staat is een ander antwoord te geven, zal de antwoordcategorie 'weet ik niet' worden aangehouden.

Het enkel gebruik maken van pictogrammen kan een beperking zijn binnen het interview. Het nadeel van pictogrammen is dat de pictogrammen niet het antwoord bevatten die de participant zou willen geven. In onderhavig onderzoek zal er hierdoor gebruik gemaakt worden van een gesloten vraag met na afloop een open vraag namelijk: waarom vind je dat? Op deze manier biedt de interviewer de participant ruimte zichzelf toe te lichten (Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg, 2004).

De vragen die aan de participanten gesteld worden moeten kort, helder, concreet en op het niveau van de participant ontwikkeld zijn. Hierbij is neutraliteit in de vraagstelling van essentieel belang om sturing te voorkomen. De neutraliteit is echter nooit 100% te waarborgen (Landelijke KennisNetwerk Gehandicaptenzorg, 2004).



Bijlage 7: Interview, lijst voor interviewer

Algemene gegevens.

Datum:

Tijd begin:

Tijd einde:

Initialen Respondent:

Woonplaats:

Leeftijd:

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en over de poster duidelijk of moet Leonie het nog een keer uitleggen?

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Ik laat de poster hier liggen zodat je er nog naar kan kijken.

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja → Kun je vertellen welke sport?

Nee → Heb je in het verleden weleens gesport?

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Ja → Welke sporten heb jij vroeger gedaan?
Waarom ben je gestopt met je vorige sport?

Nee → Kan je vertellen waarom niet? Waarom ben je gestopt met je vorige sport?

3. Deed jou familie aan sporten?

Ja → Welke sport?

Nee →

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja → Waarom wel

Nee → Waarom niet

5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

70



Ja → Wanneer heb je dan tijd?

Nee → Waarom niet?

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja → Hoe vaak zou je dat dan willen?

Nee → Wanneer dan wel?

7. Wanneer zou je dan willen sporten, tijdens of na de dagbesteding?

8. Sport je liever alleen of met anderen?

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Waarom zou je dat liever willen?

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja → Waarom denk je dat?

Nee → Waarom denk je van niet?

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Als dat weggenomen zou zijn, zou je dan wel gaan sporten?

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja → Waarom

Nee → Waarom

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Ja → Waar trek je je dan wel wat van aan?

Hoe voel je je dan?

Wat vind je dan van hun?

Nee →

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Ja → Wat vind jij belangrijk tijdens deze begeleiding

Nee → Waarom niet?

Afsluiten

Mogelijke opmerkingen interviewer over opvallende zaak



Bijlage 8: Kaarten

Vond jij de poster over sport duidelijk?



Nee

Weet ik niet

Ja

3. Deed jouw familie aan sporten?



Nee

Weet ik niet

Ja

1. Beoefen jij zelf op dit moment een sport?



Nee

Weet ik niet

Ja

2. Heb jij vroeger gesport?



Nee

Weet ik niet

Ja



4. Heb jij behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?



Nee

Weet ik niet

Ja

5. Denk jij dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?



Nee

Weet ik niet

Ja

6. Zou jij elke week willen sporten?



Nee

Weet ik niet

Ja

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?



8. Sport je liever alleen of met anderen?



Alleen



Anderen

9. Waar zou jij het liefste sporten?



Hier (Noorderhoeve)



Bij een vereniging



10. Denk je dat sporten goed voor je kan zijn?



Nee

Weet ik niet

Ja

11. Welk doel zou je met sporten willen bereiken?

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?



14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit?



Nee

Weet ik niet

Ja

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?



Nee

Weet ik niet

Ja

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?



Nee

Weet ik niet

Ja



Bijlage 9: Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview

1. Duurde het interview voor jou te lang?



Nee
Weet ik niet
Ja

2. Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?



Nee
Weet ik niet
Ja

3. Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?



Nee
Weet ik niet
Ja

4. Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?



Nee
Weet ik niet
Ja

5. Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden



Nee
Weet ik niet
Ja

6. Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:



Bijlage 10: Fragmentenregistratie schema's leeg

Aspect:	Vorm
Indicator:	A: Frequentie B: Locatie C: Manier samenspel D: Verband
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Effecten
Indicator:	A: Fysieke fitheid B: Motorische ontwikkeling C: Psychosociale vermogen D: Maatschappelijk
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Begeleiding
Indicator:	A: Communicatie B: Veiligheid C: Factoren



Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Deelname
Indicator:	Doelen
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Sociale invloed en perceptie
Indicator:	A: Subjective norm B: Sociale steun of druk C: Waargenomen gedrag van anderen D: Waargenomen omgeving
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	



Aspect:	Gewoonten
Indicator:	A: Onbewust B: Gemoedstoestand C: Normaal gevonden gedrag
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Normen en waarden
Indicator:	Aangeleerd
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	



Aspect:	Motivatie en intentie
Indicator:	A: Intrinsiek B: Extrinsiek C: Persoonlijke behoeften D: De wil om iets te doen E: De wens om aan het gewenste gedrag te voldoen
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Attitude
Indicator:	Houding
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Eigen effectiviteit en vaardigheden
Indicator:	A: Inschatting eigen vaardigheden B: Inschatting gedrag in verschillende situaties C: Mate van zelfvertrouwen D: Bekwaamheden die een individu wel of niet ervaart
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	



Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	

Aspect:	Barrières
Indicator:	A: Factoren die het gewenste gedrag kunnen voorkomen en belemmeren
Participant 1	
Participant 2	
Participant 3	
Participant 4	
Participant 5	
Participant 6	
Participant 7	
Participant 8	
Participant 9	
Participant 10	
Samenvatting	



Bijlage 11: Deelnamediploma



Bijlage 12: Sportactiviteiten poster



Bijlage 13: Verbatims

Algemene gegevens.

Datum: 08-11-18

Tijd begin: 13:05

Tijd einde: 13:20

Initialen Respondent: KR

Woonplaats: Heklaantje

Leeftijd: 22

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Bouw je conditie op lekker zweten goed voor je lichaam, sporten is gewoon belangrijk

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja, ik doe fitnessen op mijn kamer. Verder doe ik op dit moment niets

1. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Ja, ik heb vroeger voetbal gedaan. Ik moest stoppen van wegen mijn enkel, tijdens het voetbal ben ik door mijn enkel gezakt en toen kwamen we bij het ziekenhuis en heb ik twee weken gelopen met één enkel waar één stuk bot los was. Ziekenhuis heeft mij aangeraden niet meer te voetballen. Ik mag wel één balletje overtrappen, maar wedstrijden mag niet. Daarom ben ik gestopt

2. Deed jou familie aan sporten?

Ja, Badminton deden mijn ouders. Mijn vader en moeder zijn nu allebei gestopt. Ik kom uit een familie met sport. Ik heb nog een broer die deed vroeger ook aan sport.

3. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Nee, ik fitness al op mijn kamer. Ik vind fitnessen genoeg en ik zie werken ook als een soort van sport. (waarom zie je werken ook als sport?). Ik krijg er een betere conditie van en word sterker en je bent lekker bezig met je lichaam dat doe je met sporten ook.

4. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, ik zou op vrijdag kunnen als ik dat met Marcel regel en op woensdag. Ik zou tijd kunnen regelen

5. Zou jij elke week willen sporten?

Ja, 1x per week.



6. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?

Nee liever tijdens de dagbesteding want daarna ben ik te moe van het werk

7. Sport je liever alleen of met anderen?

Af en toe alleen en af en toe met anderen. Hangt er vanaf met wie ik ben. Als ik met mensen ben die echt van sport houden sport ik veel lekkerder en krijg ik meer motivatie. Maar als je met mensen bent die wel sport hebben gekozen en het niet leuk vinden geeft mij dat niet de motivatie om mee te doen.

8. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Ik zou liever op de NH willen sporten. Het is dicht bij en het is hier vertrouwd. Ik vind het moeilijk als ik in eens naar één vereniging moet want dan klap ik dicht. Hier ken ik iedereen. Als ik mensen op één vereniging zie die ik wel ken is het anders, maar als ik kom en ik ken niemand klap ik dicht of ik pak mijn spullen en ga weg.

9. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja, goed voor mijn conditie en dan blijft mijn enkel meer in beweging. Andere redenen weet ik niet, het zit gewoon nog steeds in mijn lichaam sporten. Maar met vrienden en collega's is het ook leuk om samen te doen.

10. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Qua lichaam bedoel je of...? Ik wil gewoon een sportief lichaam hebben verder niet echt.

11. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Lekker vrij zijn en je eigen ding kunnen doen, lekker rennen te keer gaan gewoon lekker jezelf afbeulen. Al je power er uit gooien zodat je lekker moe bent.

12. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Hangt er vanaf wat voor sport, zwemmen lijkt me minder leuk, niets op een vereniging zoals hockey vind ik niets. In mijn vrijetijd zwem ik wel is, als ik bij mijn ouders ben doe ik dat. En ik fiets ook heel veel. Sinds ik hier ben, is er een nieuw leven voor mij open gesprongen en alles om mij heen vind ik prachtig. Ik zie de wereld echt voor mij, ik hou gewoon van fietsen. Lekker om mij heen kijken echt prachtig.

13. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

(Je sport voor jezelf al best wel veel dus deze vraag is lastig te beantwoorden, wel gaf je aan bij verenigingen je wat verdwaald te vinden, je wat moeilijker te vinden met allemaal nieuwe mensen. Dat klopt he?) Ja

14. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja dat heb ik wel, omdat ik al jaren op voetbal heb gezeten en ik voel nooit angst bij voetbal, fietsen en zwemmen. Ik voel me altijd gemotiveerd, afhankelijk van wat voor sport.

15. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Nee, ik focus meer op mijzelf.

16. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?



Af en toe, soms wil ik het zelf proberen. Als het niet lukt vraag ik het niet altijd en wil ik het leren. Maar sommige sporten kan ik in één keer en sommige sporten heb ik begeleiding nodig. En dat heb ik dan nodig omdat het dat moeilijk is en kan hij helpen het goed te kunnen doen.

Ik vind het belangrijk ik de begeleiding dat ze het stap voor stap laten zien. Als ze het in een keer doen zit ik zo met mijn ogen wijd open en zit ik zo te kijken van wat moet ik doen en hoe. Ik ben iemand die het gewoon rustig uitgelegd moet worden net als net. Goed uitleggen hoe het zit, ik had al heb al heel veel spanning en dan is het prettig als het rustig uit wordt gelegd.



Algemene gegevens.

Datum: 12-11-18

Tijd begin: 9:45 Tijd einde: 10:12

Initialen Respondent: HE

Woonplaats: Heklaantje

Leeftijd: 44

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja.

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Ik vind dat sporten te maken heeft met prestatie en jezelf verbeteren. En ook goed in teamverband kunnen sporten. Dat jij onderdeel bent van een team. Ik wil proberen verder sneller of hoger te zijn/komen, jezelf kunnen verbeteren. Sporten moet ook leuk blijven.

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja, paardrijden.

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Vroeger heb ik vooral zwemmen gedaan voor mijn zwemdiploma's en reddingszwemmen. En toerfietsen geen wielrennen. Nu fiets ik ook nog wel is, fietsen is vooral voor mijn plezier. Ik ben gestopt met zwemmen omdat ik ben verhuist en toen had ik geen zwemtrainer meer, dus ben ik overgestapt op paardrijden.

3. Deed jou familie aan sporten?

Ja, mijn jongere broers voetbalden en neefjes en nichtjes sporten ook hockey en korfbal, dus vooral teamsporten. Mijn moeder deed aan fitness en vader en moeder deden wandelen, wandelsporten.

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?



Ja lijkt me wel leuk. Bijvoorbeeld badminton of een vorm van een bal overgooien. Sporten met mensen samen en met een bal vind ik leuk. Ik zou dat willen voor de gezellig en plezier met elkaar en vooral dat je van elkaar kan leren zonder dat je elkaar iets oplegt.

5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, denk ik wel. Ik zou na werktijd tijd hebben. Met mensen samen wandelen of een van die vorige dingen. Beetje aanvulling op het plezier wat je zou kunnen maken.

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja (met wat aarzeling), twee tot drie keer in de week zou ik wel willen.

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?

Kan alle twee, want bijvoorbeeld badmintonnen zou je ook na het eten hier op het weilje de bal kunnen overgooien.

8. Sport je liever alleen of met anderen?

Met andere is gezelliger. Ook met paardrijden ben je ook met z'n tweeën, want je paard met het paard samen. Zonder paard kan je geen paard rijden. Dus liever samen met mensen of dieren. Want ook dogdancing is ook een sport en dat is samen met een hond. Jij moet in beweging zijn om de hond te stimuleren om in beweging te krijgen.

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Alle twee, want ik ben al bij een vereniging aan het paardrijden. Maar het zal voor de Noorderhoeve ook leuk wezen, want dan trek je ook meer mensen misschien uit hun luie stoelen vandaan. Want bijvoorbeeld de ene kan wel naar de vereniging en de ander niet. En dan kan het hier een beetje met een vorm van overgooien of op gegeven moment volleybal beginnen. Maar je zou ook een vereniging kunnen zoeken met een G team en dat er taxi vervoer is vanuit de Noorderhoeve. En dan als er vier mensen zijn, kunnen ze met een busje hun er naartoe rijden en ze na een uur weer ophalen. Op de Noorderhoeve kan je samen sporten, ook als je weet dat andere mensen dat ook willen. Dan kan je bijvoorbeeld samen badmintonnen.

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja dat weet ik wel zeker! Eerst wat je doet is als je je verveeld is de tv aanzetten of gamen. Dan ben je alleen je hersenen aan het sporten en jezelf niet. Sporten is belangrijk je niet te vervelen en zeker voor je dagelijkse behoefte van beweging. Je komt ook buiten en je hebt contacten waarbij je zelf misschien een betere band krijgt met andere huisgenoten of mensen van het andere huis. Omdat je dan een gezamenlijk iets hebt wat je samen zou kunnen doen, wat je van elkaar zou kunnen leren.

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Gewoon betere samenwerking en je hand oog coördinatie verbeteren want met heel veel sporten zoals basketbal en balsporten heb je dat nodig. En dat je een beetje op gewicht blijft en goed voor je conditie. En dat je daardoor minder grouw en te snel te dik gaat worden.



12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Dat je plezier hebt met elkaar

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Ja ik zou zeggen, ik ben blij dat er paardrijden in de buurt is maar ik weet ook dat er tennis en voetbal in de buurt is maar er zijn ook dingen waar ik me niet echt mee bezig hou omdat die niet in de buurt zijn. Het is vooral als je voor het eerst er naar toe gaat dat je toch, je kan vast wel plezier maken maar je, je moet toch eerst hun leren kennen. Met bekende mensen is veel leuker. Die onbekende mensen leer je dan ook wel kennen, maar wel een drempel die je eigenlijk moet overstappen. Die drempel overstappen is gewoon spannend.

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Ik doe vast mee aan paardrijden.

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja met paardrijden sowieso. Omdat dat iets is waarvan je weet dat kan ik, ik doe het al 18 tot 20 jaar. Als je eerst gaat trainen en weet wat je moet doen dan krijg je ook vertrouwen dat je het kan. In het begin ben je gewoon wat aarzelend, maar als je steeds mis gooit denk je, ik ben hier niet zo goed in. Dan als je sport met anderen dan zijn er ook misschien andere die niet zo goed gooien en dan denk je nou zo slecht ben ik nog niet. Je bent ook niet de beste. Daarom heb je eigenlijk een team nodig die zegt je goed gedaan of je bent niet zo slecht. Dat je elkaar een pluim in je reed geeft. Dat je coach of team zegt je bent niet zo slecht en aangeeft waar je aan moet werken.

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Ja is wel belangrijk vooral met paardrijden. Dat je elkaar kan helpen en zeggen ik zie dat je zadel scheef zit. Maar het hangt er wel vanaf hoe iemand het zegt, soms voelt het anders wel een beetje.. dat je jezelf een sukkeltje voelt.

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Ja als ik vragen heb heel graag. Want daar heb ik weer een leermoment in. Er zijn niet voor niets coaches in de sport. Ze kunnen talenten ontwikkelen.

Wil je nog wat zeggen of toevoegen?

Ik denk voor de Noorderhoeve een verrijking is als er in de pauze bijvoorbeeld, dat er net als het knutselclubje, bijvoorbeeld 1x op de woensdag gaan we met de mensen die het willen sporten. En dan wisselen we om de zoveel tijd van sportactiviteiten. Dat je toch wat oefeningen kan doen en kan ontwikkelen. Dat je een bepaalde periode met een sport aan de gang gaat. De ene keer wat de een leuk vind de andere keer de ander. Ik vond het sporten bij de Noorderhoeve school ook leuk. Ik zou wel wat de knutselclub is nu willen alleen dan ook met sporten.



Algemene gegevens.

Datum: 12 nov 18

Tijd begin: 11:02

Tijd einde: 11:17

Initialen Respondent: JP

Woonplaats: Heklaantje

Leeftijd: 40

Begin

Leuk dat je er bent

vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Sporten is voetballen en tennissen en rennen zijn allemaal sporten.

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Nee

1. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Ja vroeger heb ik voetbal gedaan, andere sporten niet. Ik ben gestopt omdat ik geen zin meer in had. Op gegeven moment vond ik het niet meer zo leuk, omdat ik de hele tijd moest rennen.

2. Deed jou familie aan sporten?

Nee deden ze niet

3. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja een beetje. Een beetje sporten, omdat ik niet zo goed ben in sporten. Ik vind het moeilijk

4. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Nee denk ik niet. Want ik moet werken. En na het werk en in het weekend heb ik ook geen tijd. Wil andere dingen doen

5. Zou jij elke week willen sporten?

Nee want ik vind mijzelf niet goed in sporten

6. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?



Niet in mijn vrije tijd dan liever op de boerderij. Vrijetijd heb ik geen tijd voor

7. Sport je liever alleen of met anderen?

In een groep wil ik dan sporten

8. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Ik zou wel willen tennissen op de baan hier achter, ik heb al gevraagd aan de woonbegeleiding of ik dat mag (interviewer: dus je zou toch eigenlijk willen sporten?). Ja dat zou ik wel willen. Dat zou ik wel willen doen in mijn vrije tijd, want tennissen vind ik wel leuk en dan met anderen.

9. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja denk ik wel, want je bent aan het bewegen. En als je beweegt is het goed voor je lichaam en je kan beter leven.

10. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Ik wil geen wedstrijden doen. Gewoon lekker tennissen voor het plezier. Maar ik had last van mijn schouder dus toen zeiden ze beter later, als mijn schouder beter is.

11. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Dat je lekker een balletje kan slaan, ontspannen.

12. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Alles met sporten vind ik wel leuk., alleen dan in mijn vrije tijd en niet op de Noorderhoeve.

13. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Er is geen veld ofzo om te voetballen hier en liever niet op een vereniging. (interviewer: en als je hier kijkt naar het grasveld bij de overblijf, zou je daar willen voetballen?) Ja dat zou ik wel willen. Liever op een plek dat ik niet ver weg hoef

14. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja, omdat ik voetballen al wel is heb gedaan. Bij bekende sporten die ik ken heb ik wel zelfvertrouwen. Want ik heb gevoetbald en ook een beetje tennis thuis. En ik heb ook gebokst. Want ik ging een tijdje boksen en toen ben ik gewoon niet meer gegaan. Want je moet een goede conditie hebben en dan moet je de hele tijd hard werken. Daar heb ik geen zin in, en je moest rennen.

15. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Nee, ik trek niet wat van anderen aan



16. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Ja, ik vind belangrijk dat ze zeggen wat ik moet doen enzo. En aanwijzingen geeft hoe ik het goed moet doen.

Wil je nog wat er over zeggen?

Ja ik zou het leuk vinden als er op de Noorderhoeve iets met sport gedaan werd. Ik zou het op de boerderij willen.



Algemene gegevens.

Datum: 12-1-18

Tijd begin: 11:43

Tijd einde: 12:01

Initialen Respondent: RP

Woonplaats: Heklaantje

Leeftijd: 44

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Ik heb zelf 7 a 10 jaar gesurft, 10 jaar gevoetbald en 7 jaar getennist en gesquasht, fitness, schaatsen. Allerlei sporten heb ik gedaan. Sporten is voor mijn gewoon echt bewegen

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja, ik beoefen geen sport maar ik kom wel aan mijn beweging. Ik loop wel 20x de trap op en af en hier de stal schoonmaken is gewoon fysiek zwaar werk. Dat is het zelfde als een soort fitness. Ik zie het werk al als een beetje fitness. En ik het voorjaar ga ik een fiets krijgen en dan wil ik meer gaan fietsen.

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Ijshockey heb ik ook nog gedaan, veel verschillende sporten dus. Voetbal ben ik mee gestopt omdat ik iets heel lulligs heb meegemaakt met voetbal, ze moesten me weer is hebben. En surfen ben ik op gegeven moment mee gestopt want ik geloofde het allemaal wel. En voetbal dus weggepest en fitness ben ik mee gestopt omdat ik daar ook ben weggepest en toen had ik geen zin meer om daar heen te gaan. En met squash was ik te goed en toen had ik geen tegenstanders meer. En ijshockey was er niet meer want het was niet zo koud meer en die andere weet ik niet meer. Maar waren dus verschillende redenen.

3. Deed jou familie aan sporten?

Ja mijn moeder deed aan volleybal en mijn vader deed aan tennis. Mijn broertje deed aan kickboksen en judo. Mijn broer zal op badminton en voetbal

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Niet echt eigenlijk gewoon geen behoefte gewoon. Ik wacht tot ik mijn fiets heb en dan is dat gewoon mijn beweging en werken.



5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja tijd heb ik op zich wel. Maar het kost ook gewoon veel centjes, want als ik ga tennissen is dat best wel duur. (Interviewer: Dat is dus een reden om sommige sporten niet te doen, maar sporten die geen geld kosten? Zoals dat fietsen) Ja daarom zou ik sommige sporten niet doen. Ik zou het liefst nu al fietsen maar ik moet van mijn moeder wachten tot het voorjaar. Dus dan zal ik meer gaan fietsen maar ik moet even wachten. Ik wil dan fietsen naar mijn werk heen en weer. En naar het dorp met de scooter maar misschien ook wel met de fiets. Want als de fiets goed is en lekker fietst vind ik dat niet erg.

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja als ik mijn fiets heb ben ik wel van plan om elke week te fietsen. Gewoon normaal fietsen is misschien niet echt een sport zoals wielrennen en bmxen maar ja. Maar eigenlijk als je veel fiets sport je ook en ben je veel aan het bewegen. Laatst toen mijn brommer stuk was heb ik Marcel zijn fiets mogen lenen. Ik heb elke dag wel 3 a 4 x naar het dorp geweest. Dat is ook best wel een eind heen en weer. Minstens 20 km, dat deed ik zonder problemen. Alleen zadel was niet fijn. Ik zou op zich wel weer willen gaan tennissen en dat vind ik ook echt wel leuk, alleen dat kost gewoon een hoop geld. En het kan daarnaast ook nog zijn als ik in een keer weer heel heftig ga bewegen dat ik weer last krijgt van mijn blessure. En dan schiet het er straks weer in en dan ben ik straks weer 8 weken uit de running door een potje tennis. Ik moet eigenlijk rustig aan doen, die blessure aan de achilles is iets blijvends. Als ik dan flink ga sporten krijg ik dat straks weer terug en kan ik straks weer niet werken. Maar ik vond tennis wel heel leuk. En het is dat ik ook een schouder blessure heb waar de pees is doorgesneden, maar anders had ik nog wel gesurft op zee. Maar dat kan niet meer.

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?

Liever na de dagbesteding dus na het werk. Hoe moet je onder het werk sporten dan? Ik ga er vanuit dat ik gewoon moet werken. En daarna is misschien tijd voor een sport savonds, want mijn werk is gewoon mijn werk.

8. Sport je liever alleen of met anderen?

Met voetbal ben ik vroeger gestopt en gaan tennissen. Want met voetbal zit je in een team en dan doe jij heel goed je best maar door andere verlies je. En daar baal ik van. Met voetbal in een team heb ik ook nare dingen meegemaakt wat niet leuk was. Dus toen ben ik gaan tennissen. Dat is 1 tegen 1. En dat vind ik leuker dan in een team. Anders doe jij heel erg je best maar dan toch verliezen, en dan steeds je best te doen om te verliezen. En ik ben gewoon weggepest en toen vertrouwdde ik het niet meer. En als je in je eentje bent kan je zelf bepalen of je gaat winnen of verliezen. Maar evengoed zijn teamsporten wel leuk hoor, voetbal of volleybal.

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Weet ik niet ben toch niet van plan om zo weer te gaan sporten. Alleen dat fietsen. Want dat tennis gaat moeilijk en voetbal hoeft ook niet perse. En voor de rest zal het wel. Maar als ik gezond zal zijn en mijn lichaam goed was. Dan zou ik liever bij een vereniging. Bij een tennisclub ofzo. Omdat ze daar een tennisbaan hebben bijvoorbeeld en hier op de Noorderhoeve al niet en geen voetbalveld. Ze hebben een tafeltennis tafel buiten maar dat balletje waait steeds weg. Fitness vond ik wat geest dodend, wel goed voor je lichaam maar dat lukt niet meer met me arm. Maar fietsen kan wel met een goed zadel.

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?



Ja natuurlijk is voor je conditie en soepele spieren. En gewoon ontspanning en je agressie en je ei er in kwijt. En je energie in kwijt. Dat je lekker moet bent en savonds lekker slaapt. En nieuwe contacten op doet.

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Vroeger ging ik sporten omdat ik het leuk vond en mijn conditie omhoog gaat. Ik wil met fietsen wel een beetje meer bewegen dat ik dan wat kilo's kwijt raakt en mijn conditie wat omhoog gaat.

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Winnen vind ik leuk, ja winnen. En met surfen vond ik het leuk omdat je dan contact hebt met wind zon en water. Toernooien zijn ook best wel vet. Van fietsen is het leuk, lekker rustig aan en dat je conditie omhoog gaat.

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Blessures vind ik minder leuk.

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Door de blessures

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja want ik weet dat ik best wel goed ben in sporten. Want ik was echt goed in sporten ik had altijd een 9 voor gym op school.

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Ja met voetballen herinner ik me nog dat andere ook werd gepest en dat vond ik niet zo leuk. Dus ik hou niet zo van pesten. Maar als ikzelf niet zo op anderen, alleen pesten vind ik niet leuk om te zien.

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Nee dat deed en kan ik allemaal zelf



Algemene gegevens.

Datum: 12-11-18

Tijd begin: 12:14

Tijd einde: 12:23

Initialen Respondent: MV

Woonplaats: Heklaantje

Leeftijd: 19

Begin

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Sporten is wel leuk, en dat je lekker beweegt en conditie opbouwt.

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Nee op dit moment niet

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Ja paardrijden en dansen. Ik ben gestopt omdat ik geopereerd ben aan mijn knie.

3. Deed jou familie aan sporten?

Ouders weet ik het eigenlijk niet. Mijn broertje doet BMX

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, zodat ik lekker in mijn vel zit. En ik heb gewoon veel energie en dan kan ik mijn energie daar in kwijt.

5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Jawel, als ik terug kom van het werk en na het avondeten.

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja zou ik wel willen, twee keer per week.

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?



Liever daarna, zo'n cursus kan wel op de Noorderhoeve. Maar liever er na want ik wil graag mijn werk kunnen doen.

8. Sport je liever alleen of met anderen?

Dat maakt mij niet uit.

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Liever bij een vereniging. Op dit moment ben ik aan het kijken voor aikido, dat is een soort vechtsport. Ik zou dan liever bij een vereniging willen sporten omdat ze hier op de Noorderhoeve geen aikido kunnen geven.

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja, ik bouw conditie op en ik kan agressie kwijt en mijn energie

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Energie kwijt kunnen en dat is het

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Dat je met elkaar bezig bent, plezier hebt en werkt aan je lichaam

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Spierpijn is minder leuk, maar dat is het dan wel

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Door mijn knie doe ik op dit moment nog niet aan sporten. (interviewer: en aikido dan, is dan geen probleem?) Nee aikido is vooral met je handen. Maar als ik geen last had van mijn knie zou ik wel meer willen sporten

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja dat denk ik wel. Omdat ik heel graag wil en ik in het verleden ook veel gesport hebt

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Nee ik doe mijn eigen ding

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Ja. Dat ze helpen met de fouten die ik maak en me kunnen helpen verbeteren in die sport. En dat je kan praten met mensen als je iets moeilijk vind.



Algemene gegevens.

Datum: 12-11-18

Tijd begin: 13:18 Tijd einde: 13:37

Initialen Respondent: AS

Woonplaats: Duinweg

Leeftijd: 25

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Sporten is paardrijden en hardlopen

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Paardrijden en morgen doe ik dat weer. Wandelen is toch ook sporten? Dat doe ik ook.

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Weet ik niet..

3. Deed jou familie aan sporten?

Nee.. maar ik schaats eigenlijk ook, in de winter. Op een schaatsbaan vanuit de Noorderhoeve.

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, weet niet zo goed waarom.. met schaatsen kan je lekker rondjes schaatsen

5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Weet ik niet... savonds ga ik paardrijden, als ik niet op de boerderij ben. Schaatsen doe ik overdag als ik niet hoeft te werken op de boerderij

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja (kijkt heel blij)

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?



Dat weet ik eigenlijk niet

8. Sport je liever alleen of met anderen?

Sport liever met andere

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Weet ik niet.. ik zou het leuke vinden om te schaatsen in een club en niet met de Noorderhoeve

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Slank worden

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Weet ik niet..

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Weet ik eigenlijk ook niet... Weet ik ook niet bij paardrijden..

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Vind ik een moeilijke vraag

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Zit nu op paardrijden

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Weet ik niet

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Weet ik eigenlijk niet

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Weet dat ook niet.



Algemene gegevens.

Datum: 12-11-18

Tijd begin: 13:43

Tijd einde: 13:55

Initialen Respondent: MK

Woonplaats: Duinweg

Leeftijd: 26

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Sporten krijg ik energie van, en paardrijden

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja paardrijden verder niet

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Ja ik deed gewoon gym. Gestopt toen ik van school af ging. Verder niet

3. Deed jou familie aan sporten?

Mijn moeder zit op de sport school en mijn vader heeft judo gedaan

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, omdat ik het leuk vind

5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, smidags vooral en savonds.

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja. Maar 1x per week is genoeg.

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?



Niet op de boerderij bent. Want dan heb ik een beetje meer rust.

8. Sport je liever alleen of met anderen?

Leuker met andere mensen

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Liever mensen van de Noorderhoeve. Omdat ik de mensen van de Noorderhoeve goed ken

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja, dan wordt je niet te zwaar. Verder weet ik het niet

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Niet de beste zijn met sporten. Gewoon lekker bezig zijn

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Lekker rustig lopen met het paard vind ik leuk. Zwemmen vind ik ook heel leuk, dan ben je ook lekker bezig. Ik ben nog nooit wezen zwemmen met de Noorderhoeve.

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Draven met paardrijden. Dingen die ik te moeilijk vind

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Ik doe paardrijden

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja ik heb zelfvertrouwen (kijkt heel blij), weet niet waarom.

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Trek er niets van aan.

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Ja. Dat de begeleider rustig blijft en dat ik rustig blijf.

Verder nog iets zeggen.

(Interviewer: Met de Noorderhoevecursus heb je ook gesport, wat vond je daar zo leuk aan) In het bos, lekker buiten sporten. In een zaal sporten vind ik minder leuk. Ik vond het ook leuk om samen met de anderen te sporten. Als ik het alleen had gedaan was het minder leuk.



Algemene gegevens.

Datum: 12-11-18

Tijd begin: 14:05

Tijd einde: 14:21

Initialen Respondent: MO

Woonplaats: Duinweg

Leeftijd: 19

Begin

Leuk dat je er bent

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Sporten is iets waar je je lekker bij voelt, energie ik kan steken. De werkdagen zijn wel erg kort en kan je daarna nog energie kwijt

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja op mijn kamer met gewicht. Ik ben zelf aan het trainen. Ik heb ook Florian gevraagd of hij mij wat oefeningen kan meegeven. Ik sport dan niet echt maar doe dit om de dag.

1. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

In het verleden heb ik ook wel gesport. Judo en zwemmen. Ik ben gestopt met Judo omdat ik een aanval kreeg van epilepsie. Gelukkig zag die gene met wie ik was het op tijd. Ik zou wel heel graag weer willen Judoën maar dan denk ik, zal ik dan straks weer wat krijgen misschien? Zwemmen deed ik in combinatie met Judo. Zwemmen ben ik mee gestopt, gewoon omdat ik hier op mijn pad zit. En ik wil bij het woonhuis, zo snel mogelijk hier weg en gewoon een baan krijgen en daar ben ik me echt op aan het focussen. Ik wil gewoon in het huis.

2. Deed jou familie aan sporten?

Mijn moeder heeft reuma dus die doet niet aan sporten. Mijn vader deed aan sport en mijn broertje deed kickboksen.

3. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Nee ik ben echt met andere dingen bezig. School en nu een rijbewijs voor mijzelf. Het zit gewoon ergens in mijn achterhoofd. Straks heb ik mijn rijbewijs en ja.. ik ben gewoon op andere dingen gefocust wat ik belangrijk vind. Maar gewichten had ik al in mijn kamer, maar daar stonden ze maar. Dus dacht die kan ik wel gewoon even pakken, hoeft nu toch niets meer te leren want heb mijn theorie al gehaald. En anders zat ik alleen maar te gamen smidags, dus dacht ik waarom zal ik niet gewoon een uurtje even lekker trainen. Daar heb ik wel behoefte aan.

4. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?



Ja dat had ik wel in mijn hoofd maar nu ben ik met andere dingen bezig en sport ik in mijn kamer. Maar andere dingen niet, in mijn werk ben ik gefocust bezig en vooruit aan het gaan. Ik wil gewoon daar heel graag verder in komen

5. Zou jij elke week willen sporten?

Ja ik sport nu om de dag

6. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?

Nou volgens mij zit het al in mijn werk. Til hele zware stenen, sjouw heel veel. Dus beweeg daar al veel, zeker weten.

7. Sport je liever alleen of met anderen?

Graag grappig samen. Maar kan ook alleen, doe ik lekker muziekje aan.

8. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Zou ik niet weten, maakt mij niet uit

9. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja, je kan energie er uit knallen. Je wordt sterker en beter

10. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Zonder doel, gewoon lekker sporten. Het is gewoon goed voor je rug en voor mijn lichaam. Want ik heb een operatie gehad aan mijn heupen omdat ik toen ik 9 was al een beetje ging werken. En door dat vele sjouwen kon ik niet meer goed rechtop staan. En nu heb ik twee pennen in mijn heupen. Nu heb ik af en toe last van mijn rug maar daarom train ik wat. Maar heb er niet echt meer last van.

11. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Gewoon als je een leuk spel doet. Ben je lekker bezig gewoon leuk

12. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Dat zou ik niet weten

13. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Ik doe nu gewichtheffen op mijn kamer

14. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja, omdat ik het vroeger al heb gedaan. En dan stop je even ergens mee, maar als je dan later weer begint dan kan ik dat gewoon doen. Ik vind het mooi om te doen.

15. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Nee ik ga mijn eigen gang op mijn eigen manier

16. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Hoeft niet perse, maar als er tijd voor is, is het wel fijn. Maar je kan zo op YouTube kijken hoe het moet.



Algemene gegevens.

Datum: 19-11-18

Tijd begin: 11:58

Tijd einde: 12:10

Initialen Respondent: SH

Woonplaats: Duinweg, Schoorl

Leeftijd: 51

Begin

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Ja, hele leuke dingen gedaan. Dobbelstenen gooien, springen en rennen en kaarten pakken. Echt zo leuk.

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Ja ik doe schaatsen.

2. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Mijn moeder zegt ik moet iedere dag zwemmen, fietsen en schaatsen. Ik zwem soms met het woonhuis.

3. Deed jou familie aan sporten?

Nee, mijn neefjes wel. Schaatsen vooral. Mijn broers en zussen racefietsen.

4. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, zo leuk allemaal!

5. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja mijn tijd is, maandags niet, dinsdags niet, woensdag niet, donderdag niet, vrijdag niet, zaterdag wel.

6. Zou jij elke week willen sporten?

Ja elke week, niet iedere dag, zondag niet, echt niet zondag, dan naar de kerk. 1x per week genoeg.

7. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?



Niet op werk.

8. Sport je liever alleen of met anderen?

Met anderen, ja met anderen. Soms met mensen van het woonhuis zwemmen, nooit niet iedere dag!

9. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Liever met mensen van de Noorderhoeve zwemmen. Met deze mensen kan ik goed opschieten.

10. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja, goed voor me lijf, en warm worden.

11. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Wedstrijden schaatsen, wil wel goed sporten.

12. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Sporten, leuk! Fietsen is leuk. Mooi om naar mijn moeder op de fiets te gaan.

13. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Sporten echt niet leuk, iedere dag en zweten.

14. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Ik fiets en schaats

15. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Ja, naar school om te schaatsen. Ik kan dat zelf

16. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Nee!

17. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Nee, ik wil het graag zelf doen.



Algemene gegevens.

Datum: 19-11-18

Tijd begin: 13:17

Tijd einde: 13:29

Initialen Respondent: SN

Woonplaats: Duinweg, Schoorl

Leeftijd: 22

Begin

Vond je de uitleg over sport en de poster duidelijk of moet het nog een keer worden uitleggen?

Ja

Kan je mij in je eigen woorden uitleggen wat sporten is?

Bij sporten gebruik je spieren waarvan je niet weet dat je ze hebt.

1. Beoefen jij op dit moment een sport?

Nee, maar wel fysio vanwege mijn schouder. Het is niet echt sporten maar wel iets doen voor je spieren.

1. Heb je vroeger wel is gesport? (Ja/Weet ik niet/Nee)

Jazeker, ik heb wedstrijd zwemmen gedaan en ik heb op volleybal gezeten. Op school hadden wij toen ik op speciaal onderwijs zat, kwamen er elk jaar mensen langs die allerlei sporten lieten zien. Volgens mij was het Special Heroes. Dus veel sporten heb ik gezien en gedaan op school.

Bij het wedstrijdzwemmen ging de club failliet en kon niet overstappen en volleybal vanwege mijn lichaam.

Het was de bedoeling dat ik nog zwom, maar het zwembad is afgebrand en toen ging mijn hele plan weg. Voor mij is zwemmen goed want gebruik dan mijn hele lichaam.

2. Deed jou familie aan sporten?

Mijn vader heeft altijd volleybal gedaan en mijn moeder weet ik eigenlijk niet. Mijn broer en zus zaten op tennis.

3. Heb jij de behoefte om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, omdat het voor mijn lichaam belangrijk is dat ik spiermassa opbouw, na mijn operatie enz. maar het probleem is dat het niet lukt omdat ik zit met me schouder of ik, ja andere dingen.

4. Denk je dat je tijd hebt om mee te doen aan een sportactiviteit?

Ja, s'middags na het werk tot aan s'avonds. In de weekenden kan het ook. In de zomer is het op de dagbesteding hard doorwerken dus misschien ben ik dan soms wel moe, in de wintermaanden doe je niet zoveel dus dan zal ik meer energie hebben om te sporten.

5. Zou jij elke week willen sporten?



Wel twee keer in de week

6. Wanneer zou je dan willen sporten tijdens of na de dagbesteding?

Niet op werk. Erna

7. Sport je liever alleen of met anderen?

Ligt eraan wat voor een sport en wat voor een situatie.

8. Waar zou jij liever willen sporten, bij een vereniging of op de Noorderhoeve

Allebei.

9. Denk je dat sport goed voor je kan zijn?

Ja, je gebruikt je hele lichaam.

10. Welk doel zou je met sport willen bereiken?

Vroeger wilde ik altijd in het Nederlandse team zwemmen, bij volleybal was dit eigenlijk hetzelfde. Maar deze dromen zijn in het water gevallen.

11. Wat lijkt jou het leukste aan sporten?

Ja, dat het goed voor me is, en de gezelligheid van de mensen om je heen.

12. Wat lijkt jou minder leuk aan sporten?

Als het moet, de fysio moet ik dan vind ik het minder leuk.

13. Wat is de reden dat jij nu niet vast mee doet aan een sportactiviteit?

Mijn schouder en mijn epileptische aanvallen etc. Als dit allemaal weg zou zijn zou ik wel graag sporten.

14. Heb jij het zelfvertrouwen om mee te doen aan een sportactiviteit

Voorheen niet omdat ik toen dikker was en nu accepteer ik dat meer, hoe ik eruit zie. Ik heb nu loshangend vel dus vind dat soms nog lastig. Maar probeer het meer te accepteren maar qua sporten zelf ben ik niet onzeker meer om mijn lichaam.

15. Trek jij je tijdens het sporten veel van anderen aan?

Nee!

16. Wil je geholpen worden tijdens het sporten door een begeleider?

Ligt eraan wat ik ga doen. Zoiets als bootcamp is fijn als je juiste begeleiding krijgt. Bij sporten als zwemmen heb ik geen begeleiding nodig. Er is niet iemand die mijn hoofd moet vasthouden ofz.



Bijlage 14: Fragmentenregistratie schema resultaten

Aspect:	Vorm
Indicator:	A: Frequentie B: Locatie C: Manier samenspel D: Verband
Participant 1	A: "Ja, 1x per week." B: "Ik zou liever op de Noorderhoeve (NH) willen sporten. Het is dichterbij en het is hier vertrouwd" C: "Afen toe alleen en af en toe met anderen. Hangt er vanaf met wie ik ben. Als ik met mensen ben die echt van sport houden sport ik veel lekkerder en krijg ik meer motivatie. Maar als je met mensen bent die wel sport hebben gekozen en het niet leuk vinden geeft mij dat niet de motivatie om mee te doen." D: "Nee liever tijdens de dagbesteding."
Participant 2	A: "Ja, twee tot drie keer in de week zou ik wel willen." A: "Ik denk voor de NH een verrijking is als er in de pauze bijvoorbeeld, dat er net als het knutselclubje, bijvoorbeeld 1x op de woensdag gaan we met de mensen die het willen sporten." B: "Alle twee" C: "Met mensen samen wandelen". C: "Met anderen is gezelliger. Dus liever samen met mensen of dieren" D: "Ik zou na werktijd tijd hebben" D: "Kan alle twee, want bijvoorbeeld badmintonnen zou je ook na het eten hier op het wekje de bal kunnen overgooien."
Participant 3	A: "Nee" B: "Ik zou wel willen tennissen op de baan hierachter." B: "liever niet op een vereniging." C: "In een groep wil ik dan sporten." D: "Alleen dan in mijn vrije tijd en niet op de NH." D: "Niet in mijn vrije tijd, dan liever op de boerderij." D: "Ik zou het leuk vinden als er op de NH iets met sport gedaan werd. Ik zou het op de boerderij willen zien."
Participant 4	A: "Als ik mijn fiets heb ben ik wel van plan om elke week te fietsen" B: "Dan zou ik liever bij een vereniging, bij een tennisclub ofzo." C: "Dat is 1 tegen 1. En dat vind ik leuker dan in een team."



	D: "Liever na de dagbesteding dus na het werk."
Participant 5	A: "Ja zou ik wel willen, twee keer in de week" B: "Liever bij een verenging." C: "Dat maakt mij niet uit." D: "Liever daarna, zo'n cursus kan wel op de Noorderhoeve, maar liever er na" D: "Als ik terug kom uit mijn werk en na het avondeten."
Participant 6	A: "Ja" A "Dat weet ik eigenlijk niet" B: "Weet ik niet.. Ik zou het leuk vinden om te schaatsen in een club en niet met de Noorderhoeve." C: "Sport liever met andere."
Participant 7	A: "Ja, smidags vooral en savonds." A: "Ja maar één keer per week is genoeg." B/D: "Niet op de boerderij." C: "Met andere mensen."
Participant 8	A: "Doe dit om de dag." A: "Ja ik sport nu om de dag." B: "Zou ik niet weten, maakt mij niet uit." C: "Graag grappig samen. Maar kan ook alleen."
Participant 9	A: "Ja mijn tijd is, maandags niet, dinsdags niet, woensdags niet, donderdags niet vrijdag niet, zaterdag wel." A: "Ja elke week, niet iedere dag, zondag niet, echt niet zondag, dan naar de kerk. 1x per week genoeg." A: "Nooit niet iedere dag." B: "Liever met mensen van de Noorderhoeve." C: "Met anderen, ja met anderen. Soms met mensen van het woonhuis zwemmen." D: "Niet op werk".
Participant 10	A: "Ja, s'middags na het werk tot aan s'avonds. In de weekenden kan het ook." A: "Wel twee keer in de week." B: "Allebei." C: "ligt eraan wat voor een sport en wat voor een situatie." D: "Niet op het werk. Erna."



Samenvatting	Het merendeel van de participanten geeft aan twee tot drie maal in de week deel te willen nemen aan een sportactiviteit. De overige participanten geven aan één maal per week voldoende te vinden. De voorkeur onder het merendeel van de participanten ligt bij het in de vrijetijd deelnemen aan een sportactiviteit. Waarbij iets meer dan de helft van de bewoners de voorkeur heeft voor het sporten bij een vereniging. Sommige geven aan geen voorkeur te hebben. Slechts enkele participanten willen niet binnen een vereniging te sporten maar liever bij de Noorderhoeve, omdat dit leuker, dichtbij en meer vertrouwd is. Het merendeel van de participanten geeft aan graag samen met anderen te willen sporten. Echter geeft minder dan de helft van de bewoners duidelijk aan, samen te willen sporten met mensen van de Noorderhoeve. Slechts enkele geven aan zelfstandig te willen sporten of dat er geen specifieke voorkeur is.
---------------------	---

Aspect:	Effecten
Indicator:	A: Fysieke fitheid B: Motorische ontwikkeling C: Psychosociale vermogen D: Maatschappelijk
Participant 1	A: "Bouw je conditie op lekker zweten en goed voor je lichaam" A: "Ja, goed voor mijn conditie en dan blijft mijn enkel meer in beweging" D: "Maar met vrienden en collega's is het ook leuk om samen te doen."
Participant 2	A/B/C: "Ik vind dat sporten te maken heeft met prestatie en jezelf verbeteren." C/A: "Sporten is belangrijk je niet te vervelen en zeker voor je dagelijkse behoefte van beweging." D: "Dat je onderdeel bent van een team." D: "Je komt ook buiten en je hebt contacten waarbij je zelf misschien een betere band krijgt met andere huisgenoten of mensen van het andere huis. Omdat je dan een gezamenlijk iets hebt wat je samen zou kunnen doen, wat je van elkaar zou kunnen leren."
Participant 3	A: "Ja denk ik wel, want je bent aan het bewegen. En als je beweegt is het goed voor je lichaam" C: "en je kan beter leven."
Participant 4	A: "Ja tuurlijk is voor je conditie en soepele spieren." A: "En dat je conditie omhoog gaat." C: "En gewoon ontspanning en je agressie en je ei en in kwijt" D: "En nieuwe contacten opdoen."
Participant 5	A: "Lekker beweegt en conditie opbouwt" A: "Ja, ik bouw conditie op."



	C: <i>"En ik kan mijn agressie kwijt en mijn engerie."</i>
Participant 6	A: <i>"Slank worden."</i>
Participant 7	A: <i>"Ja, dan word je niet te zwaar."</i>
Participant 8	A: <i>"Je wordt sterker en beter."</i> C: <i>"Je zou je energie er uit kunnen knallen."</i>
Participant 9	A: <i>"Ja, goed voor mijn lijf en warm worden."</i>
Participant 10	A: <i>"Ja, je gebruikt je lichaam."</i>
Samenvatting	Onder de participanten wordt de verbetering in de fysieke fitheid als grootste effect ervaren. Hierbij wordt voornamelijk benoemd: het opbouwen van conditie, dat het goed is voor het lichaam en het slanker en sterker worden. Vervolgens worden de effecten binnen het psychosociale vermogen als belangrijk effect gezien, opgevolgd door de maatschappelijke effecten. Onder de effecten van het psychosociale vermogen benoemde het overgrote deel van de participanten, doormiddel van sportactiviteiten hun ei, energie en agressie kwijt te kunnen en daardoor beter in hun vel te zitten. De maatschappelijke effecten zijn volgens de participanten, dat je nieuwe contacten opdoet en onderdeel bent van een team.

Aspect:	Begeleiding
Indicator:	A: Communicatie B: Veiligheid C: Factoren
Participant 1	A: <i>"Ik vind het belangrijk in de begeleiding dat ze het stap voor stap laten zien."</i> C: <i>"Afen toe, soms wil ik het zelf proberen. Als het niet lukt vraag ik het niet altijd en wil ik het leren. Maar sommige sporten kan ik in één keer en sommige sporten heb ik begeleiding nodig. En dat heb ik dan nodig omdat het dat moeilijk is en kan hij helpen het goed te kunnen doen."</i> A/C: <i>"Ik ben iemand die het gewoon rustig uitgelegd moet worden net als net. Goed uitleggen hoe het zit, ik had al heb al heel veel spanning en dan is het prettig als het rustig uit wordt gelegd."</i>
Participant 2	C: <i>"Dat je coach of team zegt je bent niet zo slecht en aangeeft waar je aan moet werken."</i> C: <i>"Ja als ik vragen heb heel graag. Want daar heb ik weer een leermoment in. Er zijn niet voor niets coaches in de sport. Ze kunnen talenten ontwikkelen."</i>
Participant 3	C: <i>"Ja, ik vind belangrijk dat ze zeggen wat ik moet doen enzo. En aanwijzingen geeft hoe ik het goed moet doen."</i>
Participant 4	"Nee"
Participant 5	C: <i>"Ja. Dat ze helpen met de fouten die ik maak en me kunnen helpen verbeteren in die sport. En dat je kan praten met mensen als je iets moeilijk vind"</i>
Participant 6	"Weet ik ook niet."
Participant 7	A/C: <i>"Ja, dat de begeleider rustig blijft en dat ik rustig blijf."</i>
Participant 8	<i>"Hoef niet perse, maar als er tijd voor is, is het wel fijn. Maar je kan zo op YouTube kijken hoe het moet."</i>
Participant 9	"Nee"



Participant 10	B: <i>"Ligt eraan wat ik ga doen. Zoiets als bootcamp is fijn als je juiste begeleiding krijgt."</i> <i>"Bij sporten als zwemmen heb ik geen begeleiding nodig."</i>
Samenvatting	Bijna alle participanten geven aan begeleiding te willen tijdens sportactiviteiten. Deze begeleiding willen de participanten vooral om hen te ondersteunen tijdens de sportactiviteiten zodat ze weten wat zij moeten doen, hoe zij het moeten doen en hoe zij zichzelf kunnen verbeteren. De participanten vinden het belangrijk dat de begeleiding een duidelijk en rustig vertelt wat je moet doen, structuur biedt, complimenten geeft, rustig blijft en de participanten ondersteunt bij de verbetering van vaardigheden.

Aspect:	Deelname
Indicator:	Doelen
Participant 1	<i>"Ik wil gewoon een sportief lichaam hebben verder niet echt"</i>
Participant 2	<i>"Ik wil proberen verder sneller of hoger te zijn komen, jezelf kunnen verbeteren"</i> <i>"Ik zou dat willen voor de gezellig en plezier met elkaar"</i> <i>"Beetje aanvulling op het plezier wat je zou kunnen maken"</i> <i>"Gewoon betere samenwerking en je hand oog coördinatie verbeteren."</i> <i>"En dat ik een beetje op gewicht blijft en goed voor je conditie. "</i> <i>"Dat je toch wat oefeningen kan doen en kan ontwikkelen."</i> <i>"Dat je plezier hebt met elkaar"</i> <i>"Dat je een bepaalde periode met een sport aan de gang gaat. De ene keer wat de één leuk vind de andere keer de ander"</i>
Participant 3	<i>"Ik wil geen wedstrijden doen. Gewoon lekker tennissen voor het plezier."</i>
Participant 4	<i>"Vroeger ging ik sporten omdat ik het leuk vond en mijn conditie omhoog gaat. Ik wil met fietsen wel een beetje meer bewegen dat ik dan wat kilo's kwijt raakt en mijn conditie wat omhoog gaat."</i> <i>"Winnen vind ik leuk, ja winnen."</i>
Participant 5	<i>"Ja, zodat ik lekker in mijn vel zit."</i> <i>"Ik heb gewoon veel energie en dan kan ik mijn energie daar in kwijt."</i> <i>"Energie kwijt kunnen en dat is het."</i> <i>"Dat je met elkaar bezig bent, plezier hebt en werkt aan je lichaam."</i>
Participant 6	<i>"Weet ik niet."</i>
Participant 7	<i>"Niet de beste zijn met sporten. Gewoon lekker bezig zijn."</i>
Participant 8	<i>"Zonder doel, gewoon lekker sporten. Het is gewoon goed voor mijn rug en mijn lichaam."</i>
Participant 9	<i>"Wedstrijden schaatsen, wil wel goed sporten."</i>
Participant 10	<i>"Voor mij is zwemmen goed want dan gebruik ik mijn hele lichaam."</i> <i>"Vroeger wilde ik altijd in het Nederlandse team zwemmen, bij volleybal was dit eigenlijk hetzelfde."</i>
Samenvatting	Het doel van de deelname aan sportactiviteiten onder de participanten is voornamelijk de gezondheidsverbetering en het voldoen aan lichaamsbeweging. De participanten geven aan kilo's kwijt te willen raken, conditie op te willen bouwen en het hele lichaam te willen gebruiken. Vervolgens worden plezier, ontspanning en gezelligheid benoemd. Door een enkeling wordt opwinding en het leveren van prestatie benoemd, zoals het meedoen aan wedstrijden en willen winnen.

Aspect:	Sociale invloed en perceptie
Indicator:	A: Subjectieve norm B: Sociale steun of druk



	C: Waargenomen gedrag van anderen D: Waargenomen omgeving
Participant 1	B: “Ziekenhuis heeft mij aangeraden niet meer te voetballen” B: “Ja, ik zou op vrijdag kunnen als ik dat met Marcel regel en op woensdag D/B: “Hier ken ik iedereen. Als ik mensen op een vereniging zie die ik wel ken is het anders, maar als ik kom en ik ken niemand klap ik dicht of ik pak mijn spullen en ga weg”. C: Nee, ik focus meer op mijzelf.”
Participant 2	B: “Vooral dat je van elkaar kan leren zonder dat je elkaar iets oplegt” B: “Daarom heb ik eigenlijk een team nodig die zegt je goed gedaan of je bent niet zo slecht. Dat je elkaar een pluim in je reed geeft.” B: “Ja is wel belangrijk vooral met paardrijden. Dat je elkaar kan helpen en zeggen ik zie dat je zadel scheef zit. Maar het hangt er wel vanaf hoe iemand het zegt, soms voelt het anders wel een beetje.. dat je jezelf een sukkelletje voelt.” C: “Maar het zal voor de Noorderhoeve ook leuk wezen, want dan trek je ook meer mensen misschien uit hun luie stoelen vandaan.” C: “Dan als je sport met anderen dan zijn er ook misschien andere die niet zo goed gooien en dan denk je nou zo slecht ben ik nog niet.” D: “Op de Noorderhoeve kan je samen sporten, ook als je weet dat andere mensen dat ook willen. Dan kan je bijvoorbeeld samen badmintonnen.” D: “Je kan vast wel plezier maken maar je, je moet toch eerst hun leren kennen.”
Participant 3	C: “Nee, ik trek niet wat van anderen aan.”
Participant 4	B: “Ik zou het liefst nu al fietsen maar ik moet van mijn moeder wachten tot het voorjaar.” B: “Laatst toen mijn brommer stuk was heb ik Marcel zijn fiets mogen lenen.” BC: “Want met voetbal zit je in een team en dan doe jij heel goed je best maar door andere verlies je en daar baal ik van.” D: “Ja met voetballen herinner ik me nog dat andere ook werden gepest en dat vond ik niet zo leuk.”
Participant 5	C: “Nee ik doe mijn eigen ding.”
Participant 6	“weet ik eigenlijk ook niet.”
Participant 7	B: “Liever mensen van de Noorderhoeve, omdat ik de mensen van de Noorderhoeve ken.” B: “Ik ben nog nooit wezen zwemmen met de Noorderhoeve.” D: “Trek er niets van aan.”
Participant 8	B: “Ik heb Florian gevraagd of hij mij wat oefeningen kan meegeven.” C: “Nee ik ga mijn eigen gang op mijn eigen manier.”
Participant 9	B: “Mijn moeder zegt ik moet iedere dag zwemmen, fietsen en schaatsen.” B: “Liever met mensen van de Noorderhoeve zwemmen. Met deze mensen kan ik goed opschieten.” C: “Nee”



Participant 10	C: "Nee!"
Samenvatting	De participanten geven aan geen sociale druk te ervaren van andere sporters. Eén van de participanten die afwijkt van dit antwoord geeft aan in het verleden, te maken hebben gehad met pesten en dit niet leuk te vinden. Verder kwam er naar voren dat het wel of niet deelnemen aan sportactiviteiten afhankelijk kan zijn van de omgeving van de participanten. Factoren die hierbij invloed kunnen hebben op het wel of niet deelnemen zijn: het aanbod, sturing, advies en goedkeuring van de omgeving. Zo worden enkele bewoners vanuit thuis gestimuleerd te bewegen, enkele vragen hulp/advies aan begeleiding en sommige zijn afhankelijk van de goedkeuring van zorginstellingen zoals fysiotherapeuten en artsen.

Aspect:	Gewoonten
Indicator:	A: Onbewust B: Gemoedstoestand C: Normaal gevonden gedrag
Participant 1	C: "Ja, ik doe fitnessen op mijn kamer. Verder doe ik op dit moment niets" C: "het zit gewoon nog steeds in mijn lichaam sporten" C: In mijn vrijetijd zwem ik wel is, als ik naar mijn ouders ben doe ik dat. En ik fiets ook heel veel."
Participant 2	B: "fietsen is vooral voor mijn plezier" C: "Ja, paardrijden" C: "Nu fiets ik nog wel is."
Participant 3	B: "Ik ben gestopt omdat ik geen zin meer in had" C: "Nee." C: "Er is geen veld."
Participant 4	C: "Ik beoefen geen sport maar ik kom wel aan mijn beweging"
Participant 5	B: "Door mijn knie doe ik op dit moment niet aan sport." C: "Nee op dit moment niet"
Participant 6	C: "Paardrijden en morgen doe ik dat weer. Wandelen is toch ook een sport? Dat doe ik ook" C: "Maar ik schaats eigenlijk ook, in de winter. Op een schaatsbaan vanuit de Noorderhoeve." C: "s'avonds ga ik paardrijden, als ik niet op de boerderij ben. Schaatsen doe ik overdag als ik niet hoeft te werken op de boerderij."
Participant 7	B: "Want dan heb ik een beetje meer rust." C: "Ja paardrijden verder niet".
Participant 8	C: "Ja op mijn kamer met gewichten. Ik ben zelf aan het trainen." C: "Ik doe nu gewichtheffen op mijn kamer."
Participant 9	C: "Ja ik doe schaatsen." C: "Ik zwem soms met het woonhuis." C: "Soms met mensen van het woonhuis zwemmen, nooit niet iedere dag."



Participant 10	C: <i>"Nee, maar wel fysio vanwege mijn schouder. Het is niet echt sporten maar wel iets doen voor je spieren."</i>
Samenvatting	De meeste participanten doen momenteel aan een vorm van sport. Sportactiviteiten die vanuit de resultaten naar voren komen zijn: paardrijden, schaatsen, fietsen, wandelen, fitness en zwemmen. Eén enkele participant gaat momenteel naar de fysio om daar sport gerelateerde oefeningen uit te voeren. Slechts enkele participanten geven aan, op dit moment niet deel te nemen aan sportactiviteiten. Deze participanten geven aan dat dit komt door blessure, geen sportveld op de Noorderhoeve en het gevoel te hebben al genoeg te bewegen.

Aspect:	Normen en waarden
Indicator:	Aangeleerd
Participant 1	<i>"Ja, ik heb vroeger voetbal gedaan"</i> <i>"Ja, badminton deden mijn ouders."</i> <i>"Ik kom uit een familie met sport. Ik heb nog een broer die deed vroeger ook aan sport."</i>
Participant 2	<i>"Vroeger heb ik vooral zwemmen gedaan voor mijn zwemdiploma's en reddingszwemmen. En toerfietsen."</i> <i>"Mijn jongere broers voetbalden en neefjes en nichtjes sporten ook hockey en korfbal, dus vooral teamsporten. Mijn moeder deed aan fitness en vader en moeder deden wandelen, wandelsporten."</i>
Participant 3	<i>"Sporten is voetballen en tennissen en rennen zijn allemaal sporten"</i> <i>"Nee dat deden ze niet"</i> <i>"Ik heb gevoetbald en ook een beetje tennis thuis. En ik heb ook gebokst."</i> <i>"Ja vroeger heb ik voetbal gedaan, andere sporten niet."</i>
Participant 4	<i>"Ik heb zelf 7 a 10 jaar gesurft, 10 jaar gevoetbald en 7 jaar getennist en gesquasht, fitness, schaatsen. Allerlei sporten heb ik gedaan"</i> <i>"Sporten is voor mijn gewoon echt bewegen"</i> <i>"ijshockey heb ik ook nog gedaan, veel verschillende sporten dus."</i> <i>"Ja mijn moeder deed aan volleybal en mijn vader deed aan tennis. Mijn broertje deed aan kickboksen en judo. Mijn broer zat op badminton en voetbal."</i>
Participant 5	<i>"Ja paardrijden en dansen"</i> <i>"ouders weet ik eigenlijk niet. Mijn broertje doet aan BMX."</i>
Participant 6	<i>"Sporten is paardrijden en hardlopen"</i> <i>"Nee"</i>
Participant 7	<i>"Sporten krijg je energie van, en paardrijden"</i> <i>"Ja ik deed gewoon gym. Gestopt toen ik van school af ging."</i> <i>"Mijn moeder zit op de sportschool en mijn vader heeft judo gedaan."</i>
Participant 8	<i>"Sporten is iets waar je je lekker bij voelt, energie in kan steken. De werkdagen zijn wel erg kort en kan je daarna nog energie kwijt."</i> <i>"In het verleden heb ik ook wel gesport. Judo en zwemmen."</i> <i>"Mijn moeder heeft reuma dus die doet niet aan sporten. Mijn vader deed aan sporten en mijn broertje deed aan kickboksen."</i>
Participant 9	<i>"Ja, heel leuk dingen gedaan. Dobbelstenen gooien, springen en rennen en kaarten pakken. Echt zo leuk."</i> <i>"Nee, mijn neefjes wel. Schaatsen vooral. Mijn broers en zussen racefietsen."</i>
Participant 10	<i>"Bij sporten gebruik je spieren waarvan je niet weet dat je ze hebt."</i>



	<i>"Jazeker, ik heb wedstrijdzwemmen gedaan en ik heb op volleybal gezeten. Op school hadden wij toen ik op speciaal onderwijs zat, kwamen er elke jaar mensen langs die allerlei sporten lieten zien. Volgens mij was het Special Heroes. Dus veel sporten heb ik gezien en gedaan op school."</i> <i>"Mijn vader heeft altijd volleybal gedaan en mijn moeder weet ik eigenlijk niet. Mijn broer en zus zaten op tennis."</i>
Samenvatting	Vrijwel alle participanten hebben vroeger incidenteel of structureel meegedaan aan verschillende sportactiviteiten. Sportactiviteiten die hierin benoemd zijn, zijn: voetbal, tennis, volleybal, gym, fietsen, judo, paardrijden, dansen, boksen en ijshockey. Het merendeel van de participanten geeft aan dat er vroeger ook binnen het gezin meegedaan werd aan sportactiviteiten. Slechts een enkeling geeft aan dat er binnen het gezin niet aan sport werd gedaan of geeft aan het niet te weten. In sommige gevallen is er te zien dat de sportactiviteit die de familieleden vroeger hebben beoefend, overlap hebben met de sport die de participanten momenteel beoefenen.

Aspect:	Motivatie en intentie
Indicator:	A: Intrinsiek B: Extrinsiek C: De wil om iets te doen D: De wens om aan het gewenste gedrag te voldoen
Participant 1	A: <i>"Ik voel me altijd gemotiveerd, afhankelijk van wat voor sport."</i> A/C: <i>"Nee, ik fitness al op mijn kamer. Ik vind fitnessen genoeg en ik zie werken ook als een soort van sport. Ik krijg er een betere conditie van en word sterker en je bent lekker bezig met je lichaam dat doe je met sporten ook."</i> A/C: <i>"Lekker vrij zijn en je eigen ding kunnen doen, lekker rennen te keer gaan gewoon lekker jezelf afbeulen. Al je power er uit gooien zodat je lekker moe bent."</i>
Participant 2	A/C: <i>"Ja lijkt me leuk. Bijvoorbeeld badminton of een vorm van een bal overgooien"</i> A/D: <i>"Ik vond het sporten bij de Noorderhoeve school ook leuk, daarom zou ik wel wat de knutselclub is nu willen alleen dan ook met sporten."</i>
Participant 3	A/C: <i>"Ja, dat zou ik wel willen. Liever op een plek dat ik niet ver weg hoef."</i> D: <i>"Ja, een beetje. Een beetje sporten".</i> C: <i>"Ja, dat zou ik wel willen. Dat zou ik dan wel willen doen in mijn vrije tijd"</i>
Participant 4	A/C: <i>"Ik zou op zich wel weer willen gaan tennissen en dat vind ik ook echt wel leuk"</i> A/C: <i>"En in het voorjaar ga ik een fiets krijgen en dan wil ik meer gaan fietsen."</i> A/C: <i>"Ik wacht tot ik mijn fiets heb en dan is dat gewoon mijn beweging en werken."</i> C: <i>"Ik wil dan fietsen naar mijn werk heen en weer."</i> D: <i>"Weet ik niet ben toch niet van plan om zo weer te gaan sporten alleen dan fietsen. Maar als ik gezond zal zijn en mijn lichaam goed was."</i>
Participant 5	A/C: <i>"Ik heb gewoon veel energie en dan kan ik mijn energie daar in kwijt."</i> A/C: <i>"Op dit moment ben ik aan het kijken voor aikido"</i>



	D: “Maar als ik geen last had van mijn knie zou ik wel mee willen sporten.”
Participant 6	C: “Ja, weet niet zo goed waarom”
Participant 7	A/C: “Ja, omdat ik het leuk vind.”
Participant 8	A/C: “Nee ik ben echt met andere dingen bezig.” A/C: “Gewoon even een uurtje lekker trainen, daar heb ik wel behoefte aan.”
Participant 9	A/C: “Ik wil heel graag zelf doen.” A/D: “Ja, zo leuk allemaal!”
Participant 10	A/C: “Ja, omdat het voor mijn lichaam belangrijk is dat ik spiermassa opbouw, na mijn operatie enzo.” A/D: “Mijn schouder en mijn epileptische aanvallen etc. Als dit allemaal weg zou zijn zou ik wel graag willen sporten.”
Samenvatting	Vanuit de interviews blijkt dat de motivatie om deel te nemen aan een sportactiviteit veelal voortkomt vanuit de intrinsieke motivatie. De participanten geven aan deel te (willen) nemen aan sportactiviteiten omdat ze het leuk vinden en er behoefte aan hebben. Enkele geven aan dat ze de wens hebben mee te doen aan een sportactiviteit, maar dat blessures als versturende factor werken. Daarnaast wordt door een enkeling werk ook gezien als sporten, waardoor de motivatie afneemt om aan een sportactiviteit deel te nemen.

Aspect:	Attitude
Indicator:	Houding
Participant 1	“Nee, ik fitness al op mijn kamer. Ik vind fitnessen genoeg en ik zie werken ook als een soort van sport.” “Sporten is gewoon belangrijk” “Sinds ik hier ben is er een nieuw leven voor mij open gesprongen en alles om mij heen vind ik prachtig. Ik zie de wereld echt voor mij, ik hou gewoon van fietsen. Lekker om mij heen kijken echt prachtig.”
Participant 2	“Sporten met mensen samen met een bal vind ik leuk.” “Met anderen is gezelliger. Dus liever samen met mensen of dieren” “Met bekende mensen is veel leuker”
Participant 3	“want tennissen vind ik wel leuk en dan met anderen.” “Dat je lekker een balletje kan slaan, ontspannen” “Alles met sporten vind ik wel leuk.” “Ik zou het leuk vinden als er op de NH iets met sport gedaan werd.”
Participant 4	“Ik loop wel 20x de trap op en af en hier de stal schoonmaken is gewoon fysiek zwaar werk. Dat is het zelfde als een soort fitness. Ik zie het werk al als een beetje fitness.” “Niet echt eigenlijk gewoon geen behoefte gewoon.” “Als de fiets goed is en lekker fietst vind ik dat niet erg.” “Maar eigenlijk als je veel fiets sport je ook en ben je veel aan het bewegen.” “Maar ik vond tennis wel heel leuk.” “Hoe moet je onder het werk sporten dan? Ik ga er vanuit dat ik gewoon moet werken. En daarna is misschien tijd voor een sport, want mijn werk is gewoon mijn werk.” “En als je in je eentje bent kan je zelf bepalen of je gaat winnen of verliezen. Maar evengoed zijn teamsporten wel leuk hoor.” “En met surfen vond ik het leuk omdat je dan contact hebt met wind zon en water. Toernooien zijn ook best wel vet. Van fietsen is het leuk, lekker rustig aan en dat je conditie omhoog gaat.” “Blessures vind ik minder leuk”.



Participant 5	<i>"Sporten is wel leuk."</i> <i>"Liever er na want ik wil graag mijn werk kunnen doen."</i> <i>"Dat maakt me niet uit"</i> <i>"Spierpijn is minder leuk, maar dat is het dan wel."</i>
Participant 6	<i>"Met schaatsen kan je lekker rondjes schaatsen."</i>
Participant 7	<i>"Leuker met andere mensen"</i> <i>"Lekker rustig lopen met het paard vind ik leuk. Zwemmen vind ik ook heel leuk, dan ben je ook bezig."</i> <i>"In het bos, lekker buiten sporten. In een zaal sporten vind ik minder leuk. Ik vind het ook leuk om samen met anderen te sporten. Als ik het alleen had gedaan was het minder leuk"</i>
Participant 8	<i>"Ik ben gewoon op andere dingen gefocust wat ik belangrijk vind."</i> <i>"Ja dat had ik wel in mijn hoofd, maar nu ben ik met andere dingen bezig en sport ik in mijn kamer."</i> <i>"Nou volgens mij zit het al in mijn werk. Til hele zware stenen, sjouw heel veel. Dus beweeg daar al veel, zeker weten."</i> <i>"Kan ook alleen, doe ik lekker muziekje aan."</i> <i>"Gewoon als je een leuk spel doet. Ben je lekker bezig gewoon leuk."</i>
Participant 9	<i>"Sporten, leuk! Fietsen is leuk. Mooi om naar mijn moeder op de fiets te gaan."</i>
Participant 10	<i>"In de wintermaanden doe je niet zoveel dus dan zal ik meer energie hebben om te sporten."</i> <i>"Maar deze dromen zijn in het water gevallen."</i> <i>"Ja, dat het goed voor me is en de gezelligheid van de mensen om je heen."</i> <i>"Bij sporten als zwemmen heb ik geen begeleiding nodig. Er is niet iemand die mijn hoofd moet vasthouden ofzo."</i>
Samenvatting	Vrijwel alle participanten hebben een positieve houding tegenover het deelnemen aan sportactiviteiten. Bijna alle bewoners geven aan sporten leuk te vinden en gezellig te vinden doordat je het samen met anderen doet. Zo geeft meer dan de helft van de participanten aan dat ze geen nadelen zien van sporten. Sommige participanten geven aan blessures en spierpijn minder leuk te vinden als gevolg van het deelnemen aan sportactiviteiten. Het merendeel van de participanten geeft aan wel behoefte te hebben aan sportactiviteiten en enkele geven aan geen tot minder behoefte hieraan te hebben. De meest voorkomende reden hiervoor is, dat werk ook gezien wordt als een sportactiviteit.

Aspect:	Eigen effectiviteit en vaardigheden
Indicator:	A: Inschatting eigen vaardigheden B: Inschatting gedrag in verschillende situaties C: Mate van zelfvertrouwen D: Bekwaamheden die een individu wel of niet ervaart
Participant 1	A: <i>"Maar sommige sporten kan ik één keer en sommige sporten heb ik begeleiding nodig."</i> C: <i>"Ja dat heb ik wel, omdat ik al jaren op voetbal heb gezeten en ik voel nooit angst bij voetbal, fietsen en zwemmen."</i>



Participant 2	A/C/D: “Ja met paardrijden sowieso. Omdat dat iets is waarvan je weet dat kan ik, ik doe het al 18 tot 20 jaar. Als je eerst gaat trainen en weet wat je moet doen dan krijg je ook vertrouwen dat je het kan. In het begin ben je gewoon wat aarzelend, maar als je steeds mis gooit denk je, ik ben hier niet zo goed in.”
Participant 3	A: “Nee want ik vind mijzelf niet goed in sporten” C: “Ja, omdat ik voetballen al wel is heb gedaan. Bij bekende sporten die ik ken heb ik wel zelfvertrouwen.” D: “Een beetje sporten, omdat ik niet zo goed ben in sporten. Ik vind het moeilijk.”
Participant 4	A: “Nee dat deed en kan ik allemaal zelf” C/D: “Ja want ik weet dat ik best wel goed ben in sporten. Want ik was echt goed in sporten ik had altijd een 9 voor gym op school.”
Participant 5	C: “Ja dat denk ik wel. Omdat ik heel graag wil en ik in het verleden ook veel gesport hebt.”
Participant 6	C: “Weet ik niet..”
Participant 7	C: “Ja ik heb zelfvertrouwen (kijkt heel erg blij), weet niet waarom.”
Participant 8	A: “Dan stop ik ergens mee, maar als ik dan later weer begin dan kan ik dat gewoon doen.” C: “Ja omdat ik het vroeger al heb gedaan.”
Participant 9	D: “Ja, naar school om te schaatsen. Ik kan dat zelf.”
Participant 10	C: “Voorheen niet omdat ik toen dikker was en nu accepteer ik dat meer, hoe ik eruit zie. Ik heb nu loshangend vel dus vind dat soms lastig. Maar probeer het meer te accepteren maar qua sporten zelf ben ik niet onzeker, meer om mijn lichaam.”
Samenvatting	Het merendeel van de participanten geeft aan zelfvertrouwen te ervaren tijdens het deelnemen aan sportactiviteiten, voornamelijk met de sportactiviteiten waarmee de participanten al bekend zijn. Slechts enkele bewoners geven aan in het verleden en soms in het heden minder zelfvertrouwen te ervaren. Dit komt door het ervaren van te weinig vaardigheden en/of door een lichamelijke beperking.

Aspect:	Barrières
Indicator:	A: Factoren die het gewenste gedrag kunnen voorkomen en belemmeren
Participant 1	“Ik moest stoppen van wegen mijn enkel” “Daarna ben ik te moe van mijn werk” “Ik vond het moeilijk als ik in eens naar een vereniging moet want dan klap ik dicht” “Niets op een vereniging zoals hockey vind ik niets”
Participant 2	“Ik ben gestopt met zwemmen omdat ik ben verhuist en toen had ik geen zwemtrainer meer” “Ja ik zou zeggen, ik ben blij dat er paardrijden in de buurt is maar ik weet ook dat er tennis en voetbal in de buurt is maar er zijn ook dingen waar ik me niet echt mee bezig hou omdat die niet in de buurt zijn.” “Die onbekende mensen leer je dan ook wel kennen, maar wel een drempel die je eigenlijk moet overstappen. Die drempel overstappen is gewoon spannend.”



Participant 3	<i>"Op gegeven moment vond ik het niet meer zo leuk, omdat ik de hele tijd moest rennen."</i> <i>"Nee denk ik niet. Want ik moet werken. En na het werk en in het weekend heb ik ook geen tijd. Wil andere dingen doen."</i> <i>"Vrijetijd heb ik geen tijd voor."</i> <i>"Maar ik had last van mijn schouder dus toen zeiden ze beter later, als mijn schouder beter is."</i> <i>"Er is geen veld ofzo om te voetballen hier en liever niet op een vereniging."</i> <i>"Want ik ging een tijdje boksen en toen ben ik gewoon niet meer gegaan. Want je moet een goede conditie hebben en dan moet je de hele tijd hard werken. Daar heb ik geen zin in, en je moest rennen."</i>
Participant 4	<i>"Voetbal ben ik mee gestopt omdat ik iets heel lulligs heb meegemaakt met voetbal, ze moesten me weer is hebben."</i> <i>"En voetbal dus weggepest en fitness ben ik mee gestopt omdat ik daar ook ben weggepest en toen had ik geen zin meer om daar heen te gaan. En met squash was ik te goed en toen had ik geen tegenstanders meer."</i> <i>"Maar het kost ook gewoon veel centjes, want als ik ga tennissen is dat best wel duur. Daarom zou ik sommige sporten niet doen."</i> <i>"Alleen dat kost gewoon een hoop geld. En het kan daarnaast ook nog zijn als ik in een keer weer heel heftig ga bewegen dat ik weer last krijgt van mijn blessure. En dan schiet het er straks weer in en dan ben ik straks weer 8 weken uit de running door een potje tennis."</i> <i>"Ik moet eigenlijk rustig doen. Als ik dan flink ga sporten krijg ik dat straks weer terug en kan ik straks weer niet werken".</i> <i>"En het is dat ik ook een schouder blessure heb waar de pees is doorgesneden, maar anders had ik nog wel gesurft op zee."</i> <i>"Met voetbal in een team heb ik ook nare dingen meegemaakt wat niet leuk was. Ik ben gewoon weggepest en toen vertrouwde ik het niet meer."</i> <i>"Ze daar een tennisbaan hebben bijvoorbeeld en hier op de Noorderhoeve al niet en geen voerbaveld. Ze hebben een tafeltennis tafel buiten maar dat balletje waait steeds weg. Fitness vond ik wat geest dodend, wel goed voor je lichaam maar dat lukt niet meer met me arm."</i> <i>"Door de blessures."</i>
Participant 5	<i>"Ik ben gestopt omdat ik geopereerd ben aan mijn knie"</i> <i>"Ik zou dan liever bij een vereniging willen sporten omdat ze hier op de Noorderhoeve geen aikido kunnen geven."</i> <i>"Door mijn knie doe ik op dit moment nog niet aan sporten."</i>
Participant 6	<i>"Weet ik niet"</i>
Participant 7	<i>"Dingen die ik moeilijk vind."</i>
Participant 8	<i>"Ik ben gestopt met Judo omdat ik een aanval kreeg van epilepsie."</i> <i>"Ik zou wel heel graag weer willen Judoën maar dan denk ik, zal ik dan straks weer wat krijgen misschien"</i> <i>"En ik wil bij het woonhuis, zo snel mogelijk hier weg en gewoon een baan krijgen en daar ben ik me echt op aan het focussen. Ik wil gewoon in het huis."</i> <i>"Ik heb een operatie gehad aan mijn heup en nu heb ik twee pennen in mijn heupen. Nu heb ik af en toe last van mijn rug."</i>
Participant 9	<i>"Sporten echt niet leuk, iedere dag en zweten."</i>
Participant 10	<i>"Bij het wedstrijdzwemmen ging de club failliet en kon niet overstappen en volleyballen vanwege mijn lichaam."</i>



	<i>"Het was de bedoeling dat ik nog zwom, maar het zwembad is afgebrand en toen ging mijn hele plan weg."</i> <i>"Omdat het probleem is dat het niet lukt, omdat ik zit met me schouder of ik, ja andere dingen."</i> <i>"In de zomer is het op de dagbesteding hard doorwerken dus misschien ben ik dan soms wel moe."</i> <i>"Als het moet. De fysio moet ik, dan vind ik het minder leuk."</i> <i>"Mijn schouder en mijn epileptische aanvallen etc."</i>
Samenvatting	Vanuit de interviews zijn er onder de participanten verschillende barrières naar voren gekomen die het deelnemen aan sportactiviteiten belemmeren. Een groot aantal van de participanten geeft aan momenteel minder of niet deel te nemen aan sportactiviteiten, omdat verschillende blessure of ziektebeelden hen tegenhouden. Eén andere barrière die benoemd wordt is het tekort aan aanbod en middelen om deel te kunnen nemen aan sportactiviteiten, op zowel de Noorderhoeve als een vereniging. Overige barrières die benoemd worden, zijn: vermoeidheid na het werk, het niet durven sporten met onbekende mensen, het ontbreken van tijd, geld en aanbod, het hebben van slechte ervaringen en geen behoefte te hebben aan het deelnemen aan (meer) sportactiviteiten.



Bijlage 15: Evaluatieformulieren resultaten

Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

1. Duurde het interview voor jou te lang?

2. Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?

3. Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?

4. Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?

5. Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden

6. Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:



Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

1. Duurde het interview voor jou te lang?



2. Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?



3. Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?



4. Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?



5. Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden



6. Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

1. Duurde het interview voor jou te lang?



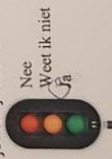
2. Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?



3. Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?



4. Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?



5. Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden



6. Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

Tot



Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

1. Duurde het interview voor jou te lang?



2. Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?



3. Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?



4. Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?



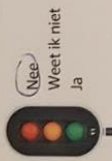
5. Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden



6. Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

1. Duurde het interview voor jou te lang?



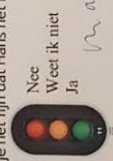
2. Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?



3. Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?



4. Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?



5. Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden



6. Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

beide plannen



Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

- Duurde het interview voor jou te lang?

- Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?

- Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?

- Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?

- Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden

- Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

- Duurde het interview voor jou te lang?

- Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?

- Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?

- Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?

- Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden

- Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

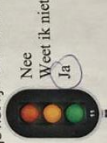


Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

- Duurde het interview voor jou te lang?

- Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?

- Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?

- Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?

- Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden

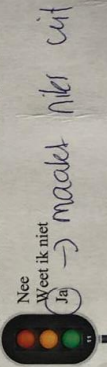
- Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:

Anoniem evaluatieformulier na afloop van het interview:

- Duurde het interview voor jou te lang?

- Zijn er vragen die je erg moeilijk vond?

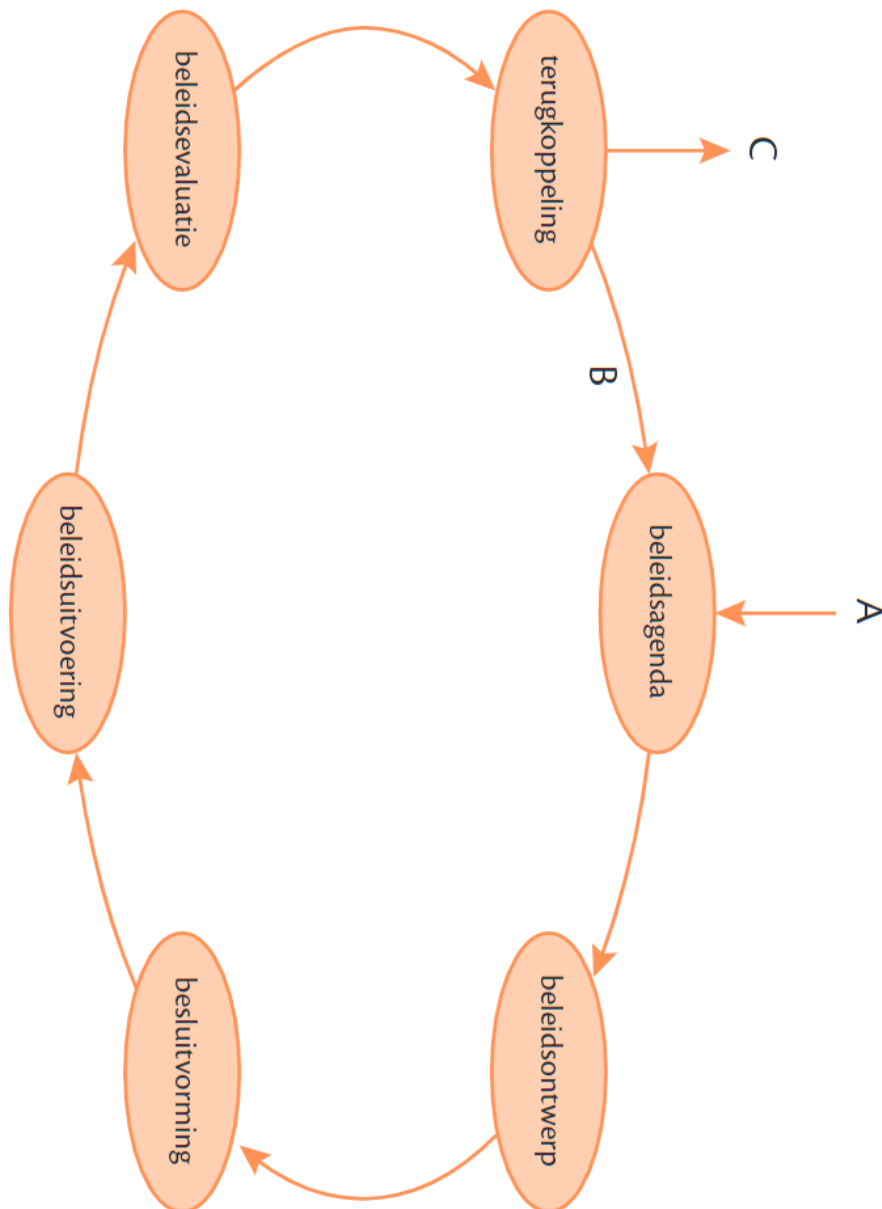
- Vond je het lastig dat Leonie en Carmen bij het interview aanwezig waren?

- Vond je het fijn dat Hans het interview heeft afgenomen?

- Ik heb tijdens het interview eerlijk durven te antwoorden

- Ik heb opmerkingen over het interview namelijk:



Bijlage 16: Beleidscyclus



Cobussen, Puyt en Van de Ven (2015).



Bijlage 17: Profiel HBO sportkunde stagiaire

Profiel van HBO Sportkunde stagiaire

Stageplaats tweedejaars Sportkunde

In het 2^e jaar gaan de studenten één dagdeel in de week stage lopen. Hiervoor wordt op woensdagmiddag van 13:00 tot 17:00 uur tijd beschikbaar gesteld in het lesrooster. Daarnaast kan de stage, wanneer de student dit wil, ook in de avond of het weekend plaatsvinden. De studenten gaan op deze manier 2 maal een half jaar stagelopen (80 uur per periode) bij verschillende organisaties.

Competenties 2^e jaar: uitvoeren, begeleiden, organiseren (kan) en professionaliseren, dat houdt in: sport en beweegactiviteiten geven en organiseren, het begeleiden van mensen en groepen op het gebied van beweeggedrag en reflecteren op de eigen professionaliteit.

Stageplaats derdejaars Sportkunde

In het 3^e jaar gaan de studenten aan de opleiding Sportkunde 20 weken op stage. Zij kunnen in deze periode bijna fulltime worden ingezet; ca 32 uur in het werkveld en 8 uur per week aan de verdiepingsopdracht.

Competenties 3^e jaar: de competenties in het 3^e jaar zijn gelijk aan die van het 2^e jaar met als aanvulling 'Onderzoeken en ontwikkelen'. Het uitvoeren van een (klein) zelfstandig onderzoek om een nieuwe dienst of programma te ontwikkelen.

De 2 stageperiodes zijn als volgt verdeeld: september – januari & februari – juni.

Stageplaats vierdejaars Sportkunde|Afstuderen

Het vergroten van de gezondheidswinst door middel van sport en bewegen is een belangrijke doelstelling van de opleiding. Tijdens de opleiding wordt er aandacht besteed aan een drietal aandachtsgebieden waarin bewegen en sport wordt ingezet, namelijk:

- Het stimuleren en verbeteren van een actieve leefstijl, waarbij een wijkgerichte aanpak centraal staat (Uitstroomprofiel "Sport en Maatschappij").
- De preventie van arbeidsgebonden aandoeningen bij werknemers (Uitstroomprofiel "Gezondheidsmanagement").
- Het verbeteren van de mogelijkheden van mensen met beperkingen (Uitstroomprofiel "Aangepast sporten").

De stagiaires dienen één van deze afstudeeropdrachten in het werkveld uit te voeren.

Aard en omvang

Het is van belang dat een afstudeeronderzoek qua aard en omvang haalbaar is voor onze studenten en aansluit bij onze eisen. In de periode november t/m januari hebben studenten 10 uur per week om de



literatuur te verkennen en een onderzoeksplan te schrijven. Daarna, in de periode februari t/m juli, hebben zij 28 uur per week voor dataverzameling, analyse en het schrijven van het onderzoeksverslag. Het eindproduct is een onderzoeksverslag (in de vorm van een Nederlandstalig artikel) aangevuld met aanbevelingen voor de opdrachtgever. De aanbevelingen moeten toepasbaar zijn binnen de context van de organisatie waarvoor het onderzoek is uitgevoerd.

Begeleiding

Onze studenten krijgen een afstudeerbegeleider toegewezen van de opleiding. Daarnaast hebben studenten gedurende het traject regelmatig op donderdag ondersteunende lessen om hen te helpen met de onderzoeksmethode en data-analyse. Wij verwachten dat de studenten zelfstandig te werk gaan, uiteraard in goed overleg met de opdrachtgever. De afstudeerbegeleiders van Inholland komen niet op stagebezoek. Natuurlijk kunt u indien gewenst contact opnemen met de desbetreffende afstudeerbegeleider.

De opdrachtgever dient rekening te houden met een gemiddelde begeleidingstijd van 1 uur per week per student. Bij het formuleren van de opdracht en het geven van feedback op tussenproducten is dit iets meer, als het onderzoek eenmaal loopt is dit iets minder. Dit aantal uren is bedoeld als richtlijn om een vergelijkbare situatie te creëren voor alle studenten en omvat de begeleiding ter plaatse en het afstemmen van het afstudeeronderzoek aan de wensen en behoeften van de opdrachtgever.



Sportkunde
Domein Gezondheid, Sport en Welzijn

Bijdorplan 15, 2015 CE Haarlem

Tel: 088-4660256 // praktijkbureau.sportkunde@inholland.nl

Aanmelden stagevacature jaar 2: Sportkunde

Organisatie	
Naam	
Sector / soort organisatie	☐ Zorg ☐ Welzijn ☐ Onderwijs ☐ Vrije tijd en recreatie ☐ Overheid ☐ Bedrijfsleven ☐ Defensie ☐ Kinderopvang ☐ Sportverenigingen & Bonden ☐ Overige nl.....

Contactgegevens	
Naam contactpersoon	
E-mail	
Telefoon (werk en mobiel)	

Bezoekadres	
Straatnaam + huisnummer	



Postcode + plaats	
Telefoonnummer	
Website	

Beschrijving van de organisatie

Stage Profiel: <i>Aangepast Sporten: het verbeteren van de mogelijkheden van mensen met beperkingen.</i> <i>Gezondheidsmanagement: de duurzame inzetbaarheid van werknemers, ontwikkelen van gezondheidsbeleid.</i> <i>Sport en Maatschappij: het stimuleren tot sportparticipatie vanuit strategisch (sport)beleid en management.</i> <i>Beweeg en Leefstijl: het stimuleren tot actieve leefstijl.</i>			
Aangepast Sporten ☐ Revalidatie ☐ (Medische) Fitness ☐ Personal Training ☐ Fysiotherapie ☐ Anders nl.....	Gezondheidsmanagement ☐ Gezondheidsmanagement ☐ Leefstijl interventie (voeding, beweging, ontspanning) ☐ Bedrijfsfitness ☐ Anders nl.....	Sport en Maatschappij ☐ Eventmanagement ☐ Sport & Maatschappij ☐ Sport stimulering (buurtsportcoach) ☐ Sportmarketing ☐ Anders nl.....	Beweeg en Leefstijl ☐ Fitness/Personal training ☐ Basis -en Voortgezet onderwijs ☐ Kinderopvang / BSO ☐ Anders nl.....

Beschrijving van de stage opdracht

- **Inhoudelijke beschrijving van de stage**
- **Wat zijn de werkzaamheden van de stagiair**
- **Omvatten werkzaamheden 4 uur per week (totaal 80 uur) of anders nl...**



Sportkunde Woensdagmiddag of ander moment Domein Gezondheid, Sport en Welzijn	
Stage periode	☐ september tot en met januari ☐ februari tot en met juni
Stage of Onkostenvergoeding	Ja / nee

Bijdorplan 15, 2015 CE Haarlem

Tel: 088-4660256 // praktijkbureau.sportkunde@inholland.nl

Aanmelden stagevacature jaar 3: Sportkunde

Organisatie	
Naam	
Sector / soort organisatie	☐ Zorg (revalidatie) ☐ Welzijn (Geestelijke gezondheidszorg) ☐ Onderwijs ☐ Vrije tijd & Recreatie ☐ Overheid - Gemeente ☐ Bedrijfsleven ☐ Defensie ☐ Kinderopvang ☐ Sportscholen, Sportverenigingen & Bonden ☐ Overige nl.....

Contactgegevens



Naam contactpersoon	
E-mail	
Telefoon (werk en mobiel)	

Bezoekadres	
Straatnaam + huisnummer	
Postcode + plaats	
Telefoonnummer	
Website	

Beschrijving van de organisatie

Algemeen	
Uit hoeveel fulltime medewerkers bestaat de organisatie?	
Heeft de organisatie een vaste/flex werkplek voor de stagiaires? (ja/nee)	
Heeft de organisatie een WA-verzekering voor stagiaires? (ja/nee)	

Schets hier uw ervaring met het begeleiden van stagiaires.



Stage Profiel:

Aangepast Sporten: het verbeteren van de mogelijkheden van mensen met beperkingen.

Gezondheidsmanagement: de duurzame inzetbaarheid van werknemers, ontwikkelen van gezondheidsbeleid.

Sport en Maatschappij: het stimuleren tot sportparticipatie vanuit strategisch (sport)beleid en management.

Beweeg en Leefstijl: het stimuleren tot actieve leefstijl.

Aangepast Sporten	Gezondheidsmanagement	Sport en Maatschappij	Beweeg en Leefstijl
☐ Revalidatie ☐ (Medische) Fitness ☐ Personal Training ☐ Sporten met bijzondere doelgroepen (GGZ) ☐ Anders nl.....	☐ Gezondheidsmanagement ☐ Leefstijl interventie (voeding, beweging, ontspanning) ☐ Bedrijfsfitness / Bedrijfsbeweeg & leefstijl interventies ☐ Anders nl.....	☐ (sport) Eventmanagement ☐ Sport stimulering (buurtsportcoach) ☐ Sportmarketing ☐ Verenigingsmanagement ☐ Anders nl.....	☐ Fitness/Personal training ☐ Kinderen actief in Basis -en Voortgezet onderwijs ☐ Sportieve kinderopvang /BSO ☐ Anders nl.....

Beschrijving van de stage opdracht (de stagiair werkt 32 uur per week mee in de organisatie en reserveert 8 uur per week voor de verdiepingsopdracht en opdrachten voor school)

- Inhoudelijke beschrijving van de stage
- Wat zijn de werkzaamheden van de stagiair

Stage periode

0 september tot en met januari

0 februari tot en met juni

Stagevergoeding

0 nee

0 onkostenvergoeding van €..... per maand

0 stagevergoeding van €..... per maand



Sportkunde
Domein Gezondheid, Sport en Welzijn

Bijdorplan 15, 2015 CE Haarlem

Tel: 088-4660256 // praktijkbureau.sportkunde@inholland.nl

Aanmelden afstudeeropdracht jaar 4: Sportkunde

Organisatie	
Naam	
Sector / soort organisatie	☐ Zorg (revalidatie) ☐ Welzijn (Geestelijke gezondheidszorg) ☐ Onderwijs ☐ Vrije tijd & Recreatie ☐ Overheid - Gemeente ☐ Bedrijfsleven ☐ Defensie ☐ Kinderopvang ☐ Sportscholen, Sportverenigingen & Bonden ☐ Overige nl.....

Contactgegevens	
Naam contactpersoon	
E-mail	
Telefoon (werk en mobiel)	

Bezoekadres	



Straatnaam + huisnummer	
Postcode + plaats	
Telefoonnummer	
Website	

Beschrijving van de organisatie

Globale beschrijving van de afstudeeropdracht



Bijlage 18: Contactgegevens realisatie aanbevelingen

Contactpersoon	Functie + Organisatie	Contactgegevens (mail+telefoonnummer)
Pascale de Hoogh	Regiocoördinator Stichting Sport-Z	p.dehoogh@sport-z.org 06-11149728
Ellis Kraakman	Buurtsportcoach Gemeente Bergen	e.kraakman@alkmaarsport.nl 06-29319401
Erna Mannen	Special Heroes (Afdeling nieuwe projecten voor zorginstellingen)	emannen@specialheroes.nl 06-43004706
Terry Harkema	Coördinator BPV Opleiding Sport & Bewegen Horizon College	t.harkema@horizoncollege.nl 06-38785330
Ingeborg Belterman	Stagebureau Inholland Sportkunde	Praktijkbureau.sportkunde@inholland.nl 088-4662321
Paul-Jan Bijman	Medewerker subsidies Domein inwoners en ondernemers/team subsidies De BUCH	pauljanbijman@debuch.nl 088 9097316 06 55261496



Bijlage 19: Subsidie aanvraag

Subsidieaanvraag < € 10.000,-



Dit formulier hoort bij de Algemene subsidieverordening Bergen. Gaat het om jaarlijks terugkerende activiteiten dan dient uw aanvraag vóór 1 september, van het jaar waar uw aanvraag betrekking op heeft, bij ons binnen te zijn. Incidentele subsidie kunt u het hele jaar door indienen.

Let op: als u ondernemer bent dient u een opgave te doen van subsidie, vergoedingen of tegemoetkomingen die met staatsmiddelen bekostigd zijn, ook als u dit al heeft ontvangen of nog zult ontvangen. U dient dan een verklaring als bedoeld in de de-minimis-verordening te overleggen conform artikel 4, lid 5 van de Algemene subsidieverordening.

Aanvraag is (kruis aan):	0 jaarsubsidie	0 incidentele subsidie
Organisatiecode		
Naam organisatie		
Correspondentieadres		
Postcode + Woonplaats		
Vestigingsadres		
<i>Alleen bij wijzigingen invullen:</i>		
<i>Correspondentieadres</i>		
<i>PC + Woonplaats</i>		
<i>Banknummer</i>		
Telefoonnummer		
Emailadres		



Inschrijvingsnummer Kamer van Koophandel	
Datum	
Subsidiebedrag aanvraag	€
Naam invuller aanvraag	
Functie invuller aanvraag	
Naam voorzitter	
Handtekening voorzitter	
Naam secretaris	
Handtekening secretaris	



Subsidie activiteitenplan (met begroting)

subsidieaanvraag < € 10.000,-

1. Op welk beleidsterrein heeft de activiteit(en) betrekking ? (u kunt ook meerdere beleids- terreinen aankruisen)	Algemeen bestuur	☐	Sport	☐
	Openbare orde en veiligheid	☐	Sociale voorzieningen en maatsch.dienstverlening	☐
	Verkeer, vervoer en waterstaat	☐	Volksgesondheid	☐
	Economische zaken	☐	Milieu	☐
	Onderwijs	☐	Ruimtelijke ordening en Volkshuisvesting	☐
	Cultuur en Recreatie	☐		☐
2a. Voor welke leeftijdsgroep (en) organiseert u de activiteit(en)	Categorie 0 – 4 jaar	☐	Categorie 4 – 12 jaar	☐
	Categorie 12 t/m 17 jaar	☐	Categorie 18 jaar en ouder	☐
	Categorie 55 jaar en ouder	☐		☐
2b. Ontvangt u een jeugdleden- subsidie ? Geef hier dan het totaal aantal jeugdleden op tot 18 jaar				



3a. Wat is/zijn de activiteit(en) waarvoor u subsidie vraagt ? (bijv. voorstelling, concert, presentatie)	1.
	2.
	3.
	4.
3b Hoe vaak word(t)en de activiteit(en) gerealiseerd / frequentie	1.
	2.
	3.
	4
4. Aan welke maatschappelijke effecten dragen de activiteiten bij ? <i>Voorbeeld: jeugdigen hebben een gezond gewicht of minder mensen voelen zich geïsoleerd of minder mensen met verslaving</i>	



(Let op: als u ondernemer bent dient u een opgave te doen van subsidie, vergoedingen of tegemoetkomingen die met staatsmiddelen zijn bekostigd, ook als u dit al heeft ontvangen of nog zult ontvangen en u dient een verklaring als bedoeld in de de-minimisverordening te overleggen, conform artikel 4, lid 5 van de Algemene subsidieverordening)

MIDDELEN Begroting voor activiteit(en): (als u meerdere activiteiten heeft kunt u deze bladzijde kopiëren)	
Kosten:	
Personeelskosten (salaris, sociale lasten en pensioenpremie):	
- personeel in vaste dienst	€
- personeel op arbeidscontract	€
- freelancers	€
- vergoeding vaste vrijwilligers	€
Huisvestingskosten:	
- kosten eigen pand	€
- kosten huur ruimten	€
- energiekosten	€
Kosten verbonden aan:	
-Vergunning	€
-Verzekering	€
- Overige kosten	€
Totaal	€
	€
Opbrengsten (* voeg bewijsstukken van deze bijdragen bij)	
Bijdragen deelnemers	€
Contributies (jaarlijks)	€
Renteopbrengsten	€



Opbrengsten bar c.q. andere	€
Verkopen	€
Gevraagde subsidie gemeente	€
Bijdragen andere overheden*	€
Bijdragen sponsors *	€
Bijdragen fondsen *	€
Totaal	€
Wat is de hoogte van de algemene reserve?	€
Wat is de hoogte van de doelreserve?	€
Waar is de doelreserve voor aangelegd?	
Indien u niet beschikt over sponsor- c.q. fondsgelden motiveer hier waarom niet:	

