

# **“Een gelijke kans: Inclusie bij sportverenigingen voor mensen met een lichamelijke beperking in Nederland”**

Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van het gevoel van verbondenheid van mensen met een beperking bij sportverenigingen in Nederland



**rijksuniversiteit  
groningen**

Merle Elzinga

S4994302

[m.s.elzinga@student.rug.nl](mailto:m.s.elzinga@student.rug.nl)

Faculteit voor Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Gezondheid, Welzijn en Zorg

Mulier Instituut

Interne begeleider: Dr. R.C. Smaniotto

Referent: Dr. M. van Gerner-Haan

Externe begeleider: C. van Lindert

Studiejaar 2023-2024

Woensdag 2 juli '25

## Voorwoord

Voor u ligt mijn masterscriptie, geschreven ter afronding van mijn Master Sociologie met de route Gezondheid, Welzijn en Zorg aan de Rijksuniversiteit Groningen. Het schrijven van dit onderzoek was een leerzaam en waardevol proces, waarin ik veel heb mogen ontdekken over het thema verbondenheid binnen de sportwereld. Dit traject had ik niet kunnen volbrengen zonder de hulp en steun van een aantal mensen, die ik hier graag wil bedanken.

Allereerst wil ik mijn scriptiebegeleider Dr. Rita Smaniotto bedanken voor haar betrokken begeleiding, waardevolle feedback en het vertrouwen tijdens het gehele proces. Haar kritische blik en aanmoediging hebben mij geholpen mijn onderzoek verder aan te scherpen. Ook bedank ik mijn referent Dr. Marieke van Gerner-Haan voor haar inhoudelijke bijdrage en ondersteuning. Daarnaast ben ik dankbaar voor de begeleiding vanuit het Mulier Instituut, waar ik met veel plezier mijn stage heb gedaan. In het bijzonder wil ik Caroline van Lindert bedanken voor haar tijd, enthousiasme en betrokkenheid gedurende mijn onderzoek.

Een speciaal woord van dank gaat uit naar alle participanten die hun verhalen met mij hebben gedeeld. Hun openheid en eerlijkheid hebben een diepe indruk op mij gemaakt. Ik waardeer het enorm dat zij de moeite hebben genomen om hun ervaringen te delen en daarmee hun stem te laten horen. Ik geloof dat het belangrijk is dat mensen met een beperking gehoord worden, juist omdat hun perspectieven onmisbaar zijn in het gesprek over inclusie. Ik hoop dat deze scriptie op een manier heeft bijgedragen aan meer zichtbaarheid, begrip en bewustzijn over wat verbondenheid betekent voor mensen met een beperking in de sport.

Tot slot wil ik ook mijn vriend, ouders, zus en vrienden bedanken voor hun steun, geduld en motiverende woorden tijdens het schrijven. Jullie betrokkenheid heeft mij enorm geholpen.

Ik wens u veel leesplezier bij het lezen van deze scriptie.

Merle Elzinga

2 juli 2025

## Samenvatting

Voor mensen met een lichamelijke beperking is sport niet alleen een manier om in beweging te blijven, maar ook een belangrijke sociale activiteit. Toch is sportdeelname niet voor iedereen vanzelfsprekend en blijft de sportdeelname van mensen met een beperking achter. In deze scriptie is onderzocht hoe sporters met een lichamelijke beperking verbondenheid ervaren binnen hun sportvereniging. Deze verbondenheid heeft te maken met het gevoel erbij te horen, geaccepteerd te worden en deel uit te maken van een groep. De centrale onderzoeksvraag luidt: *“Wat zijn de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking met betrekking tot het gevoel van verbondenheid bij hun sportvereniging?”* Er is gekozen voor een kwalitatieve aanpak waarbij twaalf semigestructureerde interviews zijn afgenomen met sporters met een lichamelijke beperking. De data zijn geanalyseerd aan de hand van thematische analyse vanuit de codeboekbenadering.

Uit de resultaten blijkt dat verbondenheid tot stand komt wanneer sporters zich geaccepteerd voelen, gelijkwaardig worden behandeld en erkenning krijgen voor hun inzet. Ook het ontstaan van vriendschappen en het gevoel onderdeel te zijn van een sportgroep dragen hieraan bij. Daarnaast spelen ook trainers en coaches een belangrijke rol bij het gevoel van verbondenheid. Tegelijkertijd blijkt verbondenheid niet vanzelfsprekend. Fysieke ontoegankelijkheid van sportlocaties, gebrek aan informatie, vervoersproblemen en financiële drempels vormen belemmeringen. Daarnaast ervaren sporters uitsluiting of grensoverschrijdend gedrag, zoals betuttelende opmerkingen, overmatige bewondering of pesterijen. Dit kan leiden tot terughoudendheid of het gevoel niet volledig mee te tellen binnen de groep. Ook persoonlijke factoren zoals onzekerheid of negatieve eerdere ervaringen kunnen het aangaan van verbinding in de weg staan.

Op basis van het onderzoek zijn er aanbevelingen gedaan voor de praktijk, zoals het verbeteren van fysieke toegankelijkheid, investeren in trainers en het bieden van duidelijke informatie over sportmogelijkheden. Voor vervolgonderzoek wordt aanbevolen om ook mensen te betrekken die geen deel (meer) uitmaken van een sportvereniging en om het perspectief van mensen met een verstandelijke beperking mee te nemen.

Deze scriptie draagt bij aan het inzicht in wat sportverenigingen kunnen doen om inclusiever te zijn en het gevoel van verbondenheid voor mensen met een beperking te versterken.

# Inhoudsopgave

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Voorwoord .....</b>                                                                   | <b>2</b>  |
| <b>Samenvatting .....</b>                                                                | <b>3</b>  |
| <b>1 Inleiding .....</b>                                                                 | <b>6</b>  |
| <b>1.1 Voordelen van sport .....</b>                                                     | <b>8</b>  |
| 1.1.1 Lichamelijke voordelen van sport .....                                             | 8         |
| 1.1.2 Sociale voordelen van sport .....                                                  | 8         |
| <b>1.2 Stand van zaken .....</b>                                                         | <b>10</b> |
| 1.2.1 Persoonlijke drempels .....                                                        | 11        |
| 1.2.2 Omgevingsfactoren .....                                                            | 12        |
| <b>1.3 Onderzoeksvraag en focus van het onderzoek .....</b>                              | <b>13</b> |
| <b>1.4 Sociologische relevantie .....</b>                                                | <b>14</b> |
| <b>1.5 Wetenschappelijke relevantie .....</b>                                            | <b>15</b> |
| <b>2 Theoretisch kader .....</b>                                                         | <b>17</b> |
| <b>2.1 Centrale concepten .....</b>                                                      | <b>17</b> |
| 2.1.1 Inclusie .....                                                                     | 17        |
| 2.1.2 Lichamelijke beperking .....                                                       | 19        |
| 2.1.3 Sport .....                                                                        | 19        |
| 2.1.4 Gevoel van verbondenheid .....                                                     | 20        |
| <b>2.2 Theorieën over verbondenheid .....</b>                                            | <b>20</b> |
| 2.2.1 De behoefte aan verbondenheid (Baumeister & Leary, 1995) .....                     | 20        |
| <b>2.3 Theorieën over verbondenheid: synthese .....</b>                                  | <b>31</b> |
| 2.3.1 Kansen voor kwalitatieve relaties binnen de sportvereniging .....                  | 33        |
| 2.3.2 De invloed van een lichamelijke beperking bij kansen bij een sportvereniging ..... | 34        |
| 2.3.3 De competenties, motivatie en perceptie van mensen met een beperking .....         | 36        |
| <b>3 Methode .....</b>                                                                   | <b>41</b> |
| <b>3.1 Kwalitatief onderzoek .....</b>                                                   | <b>41</b> |
| <b>3.2 Dataverzameling .....</b>                                                         | <b>42</b> |
| 3.2.1 Participanten .....                                                                | 42        |
| 3.2.2 Semigestructureerde interviews .....                                               | 43        |
| 3.2.3 Interviewschema .....                                                              | 44        |
| <b>3.3 Data-analyse .....</b>                                                            | <b>45</b> |
| <b>3.4 Wetenschappelijke nauwkeurigheid .....</b>                                        | <b>48</b> |
| 3.4.1 Geloofwaardigheid .....                                                            | 48        |
| 3.4.2 Overdraagbaarheid .....                                                            | 49        |
| 3.4.3 Afhankelijkheid .....                                                              | 50        |
| 3.4.4 Overtuigingskracht .....                                                           | 50        |
| <b>3.5 Ethiek .....</b>                                                                  | <b>51</b> |
| 3.5.1 Ontwerpfase .....                                                                  | 51        |
| 3.5.2 Dataverzamelingsfase .....                                                         | 52        |
| 3.5.3 Analysefase .....                                                                  | 52        |
| <b>4 Resultaten .....</b>                                                                | <b>54</b> |
| <b>4.1 Achtergrond van de participanten .....</b>                                        | <b>54</b> |

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.1.1 Soort sport .....                                                               | 54         |
| 4.1.2 Soort beperking .....                                                           | 55         |
| <b>4.2 Belemmeringen.....</b>                                                         | <b>56</b>  |
| 4.2.1 Fysieke toegankelijkheid van sportverenigingen .....                            | 56         |
| 4.2.2 Vervoer.....                                                                    | 57         |
| 4.2.3 Financiële drempels .....                                                       | 59         |
| 4.2.4 Informatievoorzieningen .....                                                   | 60         |
| <b>4.3 Acceptatie.....</b>                                                            | <b>62</b>  |
| 4.3.1 Zichzelf kunnen zijn .....                                                      | 62         |
| 4.3.2 Mee kunnen doen .....                                                           | 64         |
| 4.3.3 Grensoverschrijdend gedrag .....                                                | 70         |
| <b>4.4 Lotgenotencontact.....</b>                                                     | <b>73</b>  |
| <b>4.6 Erkenning en waardering.....</b>                                               | <b>78</b>  |
| 4.6.1 Gewenste erkenning .....                                                        | 78         |
| 4.6.2 Overdreven erkenning.....                                                       | 79         |
| 4.6.3 Gebrek aan erkenning .....                                                      | 81         |
| <b>4.7 Individuele eigenschappen en zelfacceptatie .....</b>                          | <b>82</b>  |
| <b>5 Conclusie en discussie.....</b>                                                  | <b>86</b>  |
| <b>5.1 Belangrijkste bevindingen.....</b>                                             | <b>86</b>  |
| 5.1.1 Aspecten die bijdragen aan verbondenheid .....                                  | 87         |
| 5.1.2 Belemmeringen voor het ervaren van verbondenheid binnen sportverenigingen ..... | 89         |
| 5.1.3 Beantwoording hoofdvraag.....                                                   | 90         |
| <b>5.2 Sterke punten en beperkingen van het onderzoek.....</b>                        | <b>91</b>  |
| 5.2.1 Sterke punten van het onderzoek .....                                           | 91         |
| 5.2.2 Beperkingen van het onderzoek.....                                              | 92         |
| 5.2.3 Reflexieve beoordeling.....                                                     | 93         |
| <b>5.3 Aanbevelingen .....</b>                                                        | <b>94</b>  |
| 5.3.1 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek .....                                       | 94         |
| 5.3.2 Aanbevelingen voor de praktijk.....                                             | 95         |
| <b>Literatuurlijst .....</b>                                                          | <b>97</b>  |
| <b>Bijlage 1 – Interviewschema .....</b>                                              | <b>103</b> |
| <b>Bijlage 2 – Informed consent .....</b>                                             | <b>106</b> |
| <b>Bijlage 3 – Informatiebrief mail naar participanten .....</b>                      | <b>107</b> |
| <b>Bijlage 4 – Informatiebrief LinkedIn en Whatsapp.....</b>                          | <b>109</b> |
| <b>Bijlage 5 – Codeboek .....</b>                                                     | <b>110</b> |

# 1 Inleiding

Al jarenlang wordt er gepleit om mensen met een beperking te includeren in de samenleving. De inzet voor inclusie van mensen met een beperking kent een lange geschiedenis. Zo ontstond tientallen jaren geleden vanuit de gehandicaptenrechtenbeweging het Sociale Model van Handicap (Shakespeare, 2006). Dit model stelt dat de beperkingen die mensen ervaren niet het gevolg zijn van hun lichamelijke beperking zelf, maar van de manier waarop de samenleving is georganiseerd. Het benadrukt dat mensen met een beperking dezelfde rechten hebben als ieder ander om volwaardig deel te nemen aan de samenleving (Shakespeare, 2006). Het gaat er ook om dat mensen met een beperking volledig worden geaccepteerd in alle aspecten van het dagelijks leven. Dit betekent dat niet alleen gebouwen en ruimtes toegankelijk moeten zijn, maar dat ook de manier waarop mensen denken en handelen moet veranderen om ervoor te zorgen dat mensen met een beperking echt mee kunnen doen.

Een inclusieve samenleving houdt in dat iedereen, ongeacht beperkingen, kan meedoen in de samenleving. Het gaat om een plek waar iedereen, ongeacht hun achtergrond of beperkingen, gelijke kansen krijgt om mee te doen aan het sociale, economische en politieke leven (United Nations, 2009). Het gaat niet alleen om toegang tot gebouwen of diensten, maar ook om het feit dat iedereen eerlijk wordt behandeld en de kans krijgt om zich te ontwikkelen. In zo'n samenleving wordt diversiteit gezien als iets positiefs en waardevols, en iedereen wordt aangemoedigd om actief mee te doen. Om een samenleving echt inclusief te maken, is samenwerking nodig tussen de overheid, beleidsmakers en de gemeenschap (United Nations, 2009). Het betekent dat obstakels zoals discriminatie en ontoegankelijke plekken worden aangepakt. Ook is het belangrijk dat iedereen dezelfde mogelijkheden krijgt om bijvoorbeeld te werken, naar school te gaan of te sporten. Onderzoek laat zien dat sociale inclusie niet alleen goed is voor de mensen zelf, maar ook voor de samenleving als geheel, omdat het zorgt voor meer samenhang tussen mensen. Het creëren van gelijke kansen voor gemarginaliseerde groepen, zoals mensen met een beperking, is een essentieel onderdeel van deze visie (Levitas et al., 2007).

Sinds het Sociale Model van Handicap is ontstaan, is er veel veranderd in hoe mensen kijken naar de plek van mensen met een beperking in de samenleving (Shakespeare, 2013). Dit komt ook terug in de verschillende beleidsinitiatieven. De aandacht voor deze groep is de afgelopen jaren toegenomen, met de ratificatie van het VN-verdrag Handicap in Nederland in 2016 (Ministerie van Algemene Zaken, 2023). Dit verdrag beoogt de positie van mensen met een

beperking in de samenleving te verbeteren. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is verantwoordelijk voor de uitvoering van dit verdrag, in samenwerking met andere ministeries, gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2024). Deze samenwerking moet ervoor zorgen dat onze maatschappij toegankelijker wordt voor mensen met een beperking. De meest belangrijke deelnemers in dit proces zijn de mensen met een beperking zelf. Zonder hun deelname is het niet mogelijk om vooruitgang te boeken naar een inclusievere samenleving.

Ook binnen het Sportakkoord wordt specifiek aandacht besteed aan het vergroten van inclusie in de sport (Helder et al., 2022). Het Sportakkoord is een samenwerking tussen partijen uit de sport, gemeentes, maatschappelijke organisaties en bedrijven. Het doel van het Sportakkoord is om sport in elke gemeente toegankelijk te maken voor iedereen, ongeacht fysieke of verstandelijke beperkingen (Reitsma et al., 2021).

Bij het ontwikkelen van het Sportakkoord hebben verschillende organisaties steun gekregen van het Mulier Instituut als kennispartner (Helder et al., 2022). Het Mulier Instituut monitort met subsidie van VWS de voortgang van deze ambitie en schrijft jaarlijks voortgangsrapportages. Deze rapportages bevatten voorstellen rondom tien thema's om de doelstelling "Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030" te realiseren. De tien thema's zijn:

1. Vindbaarheid en bekendheid
2. Sportmogelijkheden voor mensen met een verstandelijke beperking
3. Sporthulpmiddelen
4. Vervoer
5. Samen sporten: sportmaatjes
6. Thuis sporten
7. Buurtsportcoaches
8. Speeltuinen voor kinderen met een beperking
9. Zwemlessen voor kinderen met een beperking
10. Trots op gehandicapentopsporters

Het doel is om sport en bewegen voor mensen met een beperking in 2030 vanzelfsprekend te maken. Verschillende organisaties en sportverenigingen hebben de verantwoordelijkheid om een inclusieve omgeving te creëren waar mensen met een beperking zich welkom en geaccepteerd voelen.

## 1.1 Voordelen van sport

Via de verschillende beleidsinitiatieven wordt er gestreefd naar een samenleving waarin sporten vanzelfsprekend wordt voor mensen met een beperking. Dit sluit aan bij de erkende voordelen van sporten, die zowel lichamelijk als sociaal van aard zijn. Sport en bewegen bieden tal van voordelen voor zowel mensen met als zonder beperking.

### 1.1.1 Lichamelijke voordelen van sport

#### **Verbetering van de fysieke gezondheid**

Een eerste voordeel van sport is de verbetering van de fysieke gezondheid. Regelmatige lichaamsbeweging helpt bij het verbeteren van de cardiovasculaire gezondheid, waardoor het risico op hart- en vaatziekten wordt verminderd (Booth et al., 2012). Dit is van groot belang omdat mensen met een beperking vaak een verhoogd risico hebben op dergelijke aandoeningen.

#### **Sport als middel tegen obesitas**

Daarnaast kan sport helpen bij het reguleren van het lichaamsgewicht en het voorkomen van obesitas, wat een veelvoorkomend probleem is bij mensen met een beperking (Rimmer & Marques, 2012). Regelmatige lichaamsbeweging helpt bij het verbranden van calorieën en het opbouwen van spiermassa, wat bijdraagt aan een gezonde lichaamssamenstelling. Juist voor mensen met een lichamelijke beperking is dit belangrijk omdat zij minder mobiel zijn en daardoor een hoger risico op obesitas hebben.

### 1.1.2 Sociale voordelen van sport

#### **Uitbreiding sociale netwerk**

De voordelen van verbeterde gezondheid en fitheid worden vaak genoemd als reden om te sporten (Buffart et al., 2009). Naast een verbeterde gezondheid en fitheid, vinden mensen met een beperking het belangrijk om plezier en sociale contacten te hebben. Sport en bewegen bieden niet alleen fysieke voordelen, maar dragen ook aanzienlijk bij aan de sociale gezondheid van mensen met een beperking. Een eerste belangrijk voordeel van sportdeelname is de uitbreiding van het sociale netwerk. Mensen met een lichamelijke beperking ervaren vaak beperkte sociale interacties en een kleiner sociaal netwerk (Isaksson, Skär, & Lexell, 2005). Door deel te nemen aan sportactiviteiten kunnen zij nieuwe contacten leggen en hun sociale netwerk uitbreiden. Deze uitbreiding van het sociale netwerk kan bijdragen aan een groter gevoel van verbondenheid en gemeenschap. Daarnaast kan sport bijdragen aan de

vermindering van sociale isolatie, aangezien sociale relaties, of het gebrek daaraan, een belangrijke risicofactor vormen voor de gezondheid. Ter vergelijking, de gezondheidsrisico's van sociale isolatie staan gelijk aan het roken van 15 sigaretten per dag en is twee keer zo schadelijk als obesitas (Holt-Lunstad et al., 2010). Deelname aan sport kan gevoelens van eenzaamheid en isolatie verminderen door mensen met een beperking de mogelijkheid te bieden om deel uit te maken van een groep en regelmatig sociale interacties te hebben. Dit helpt niet alleen hun sociale welzijn, maar draagt ook bij aan hun algehele mentale gezondheid.

### **Verbetering van kwaliteit van leven**

Daarnaast heeft sport een positieve invloed op de kwaliteit van leven. Mensen met een beperking die regelmatig sporten, ervaren vaak plezier in sport en bewegen (Van Den Berg & Haak, 2023). Dit plezier en de mogelijkheid om deel te nemen aan sportactiviteiten verhogen hun algehele welzijn en tevredenheid met het leven. Sportverenigingen bieden een omgeving waar sociale relaties kunnen ontstaan, wat bijdraagt aan een verbeterde kwaliteit van leven. Onderzoek toont aan dat mensen met een lichamelijke beperking die aan sport doen, een hogere levenstevredenheid hebben in vergelijking met mensen met een lichamelijke beperking die niet sporten (Yazicioglu et al., 2012).

### **Versterking van zelfvertrouwen en eigenwaarde**

Sport kan een aanzienlijke bijdrage leveren aan het versterken van zelfvertrouwen en eigenwaarde, vooral voor mensen met een beperking (Martin, 2013). Door deel te nemen aan sport ervaren mensen succesmomenten, zoals het bereiken van persoonlijke doelen of het overwinnen van fysieke uitdagingen. Deze ervaringen kunnen leiden tot een gevoel van prestatie en voldoening, wat hun zelfvertrouwen vergroot. Voor mensen met een beperking, die vaak te maken hebben met sociale vooroordelen en negatieve beeldvorming, is dit extra belangrijk. Zij behoren tot een van de meest gemarginaliseerde groepen in de samenleving (Browne & Millar, 2016). Het zien van concrete vooruitgang, bijvoorbeeld in fysieke vaardigheden of persoonlijke prestaties, kan hen laten inzien dat ze in staat zijn om doelen te bereiken, ondanks hun beperking. Dit vergroot niet alleen hun zelfvertrouwen, maar helpt ook bij het doorbreken van sociale barrières. Door sport worden mensen met een beperking vaak meer geaccepteerd in hun omgeving, wat ook kan bijdragen aan een positievere zelfperceptie. Ze krijgen meer waardering van anderen, wat een positief effect heeft op hun gevoel van eigenwaarde.

### **Sociale inclusie en integratie**

Een ander cruciaal voordeel van sport is de bevordering van sociale inclusie en integratie. Sport wordt gezien als een krachtig instrument voor integratie in de samenleving (Harada et al., 2011). Het biedt kansen voor mensen met een beperking om deel te nemen aan de maatschappij en bevordert relaties met zowel leeftijdsgenoten met als zonder beperking. Sociale inclusie vergemakkelijkt het vermogen van mensen met een beperking om op een zinvolle manier deel te nemen aan sociale omgevingen. Door samen te sporten, ervaren zij een gevoel van gemeenschap en acceptatie, wat essentieel is voor hun sociale welzijn.

Het doel van sporten hoeft dus niet alleen te zijn om de gezondheid te bevorderen. Voor iedereen, dus ook mensen met een beperking, kan sport fungeren als middel om met elkaar in verbinding te komen.

## **1.2 Stand van zaken**

Sport speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven van veel Nederlanders. Toch zijn er verschillen in deelname, vooral tussen mensen met en zonder beperking. In 2022 was 29% van de Nederlanders van 6 jaar en ouder lid van een sportvereniging, wat neerkomt op bijna een derde van de bevolking (RIVM & CBS, 2024). Daarnaast was 20% aangesloten bij een fitnesscentrum of een andere commerciële sportaanbieder als abonnee, lid of cursist. De veranderingen in deze cijfers tussen 2012 en 2022 zijn minimaal gebleven.

Hoewel sport een belangrijk onderdeel is in het leven van veel Nederlanders, is het voor mensen met een beperking nog niet altijd vanzelfsprekend om deel te nemen. Er zijn nog te veel drempels op het gebied van toegankelijkheid, begeleiding en acceptatie.

Sportverenigingen en andere aanbieders spelen een grote rol in het verlagen van deze drempels en het zorgen voor een omgeving waarin iedereen, ongeacht fysieke of mentale beperkingen, kan deelnemen aan sport.

In Nederland is deze noodzaak des te groter, gezien de omvang van de groep mensen met een lichamelijke beperking. In Nederland heeft een aanzienlijk deel van de bevolking te maken met een lichamelijke beperking. Volgens cijfers uit 2023 ervaart 14,5% van de volwassenen van 18 jaar en ouder één of meer beperkingen op het gebied van horen, zien of mobiliteit (CBS, 2024). Dit komt neer op ongeveer 2.1 miljoen mensen met een lichamelijke beperking in Nederland. Deze cijfers benadrukken de dringende noodzaak om de inclusie van mensen met een beperking in alle aspecten van de samenleving, waaronder sport, te bevorderen.

De sportdeelname van mensen met een beperking is de afgelopen jaren nauwelijks gestegen (Van den Dool et al., 2022). De sportdeelname van mensen met een lichamelijke beperking is over het algemeen lager dan die van mensen zonder beperking (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, z.d.). Uit de Gezondheidsenquête van het CBS en RIVM blijkt dat de sportdeelname onder mensen met een matige of ernstige beperking opnieuw is afgenomen (RIVM & CBS, 2024). Hoewel landelijk gemiddeld 53% van de Nederlanders wekelijks sport, is dit bij mensen met een beperking lager. Zo sport 28.3% van de mensen met een lichamelijke beperking. Daarnaast blijkt uit de gegevens dat het aantal niet-sporters met een beperking de afgelopen tijd is toegenomen. Het aantal niet-sporters binnen deze groep is hoger dan het landelijk gemiddelde.

Verder blijkt dat het behalen van de beweegrichtlijn voor slechts 28% van de mensen met een ernstige beperking haalbaar is, terwijl dit voor het landelijk gemiddelde 46% is (Fonds Gehandicaptensport, 2024). In het bijzonder blijven mensen met een motorische beperking, niet-aangeboren hersenletsel, gedragsproblemen en een verstandelijke beperking achter op het gebied van beweging. Opvallend is dat veel mensen met een beperking wél de intentie hebben om te sporten, maar alsnog drempels ervaren om daadwerkelijk te beginnen. Ondanks de algemeen erkende voordelen van sport en de eerdergenoemde beleidsinitiatieven blijft de sport- en beweegdeelname van mensen met een beperking dus achter (Von Heijden et al., 2013). Dit kan worden verklaard doordat mensen met een beperking nog veel geconfronteerd worden met belemmeringen op het gebied van sport. Uit onderzoek blijkt dat de belemmeringen vooral bestaan uit persoonlijke drempels en omgevingsfactoren (Van Lindert et al., 2023).

### 1.2.1 Persoonlijke drempels

#### **Fysieke pijn en vermoeidheid**

Persoonlijke factoren zijn individuele barrières die mensen met een beperking ervaren bij het deelnemen aan sportactiviteiten. Een van de meest voorkomende persoonlijke belemmeringen is fysieke pijn en vermoeidheid (Buffart et al., 2009). Mensen met een beperking ervaren vaak chronische pijn of vermoeidheid als gevolg van hun aandoening, wat hen tegenhoudt om deel te nemen aan sportactiviteiten. Deze pijn kan variëren van milde ongemakken tot ernstige pijn, afhankelijk van de aard en ernst van de beperking.

#### **Angst voor negatieve reacties**

Naast het ervaren van fysieke pijn en vermoeidheid, kunnen mensen met een beperking een

gebrek aan zelfvertrouwen hebben. Het gebrek aan zelfvertrouwen is een veelvoorkomende belemmering voor sportdeelname (Oh & Aquino, 2024). Veel mensen met een beperking voelen zich onzeker over hun fysieke vaardigheden en zijn bang dat ze niet kunnen voldoen aan de eisen van de sportactiviteiten. Dit gebrek aan zelfvertrouwen kan hen ervan weerhouden om überhaupt te proberen deel te nemen aan sport. Zelfvertrouwen wordt bij mensen met een beperking gezien als een cruciale factor voor het starten en volhouden van fysieke activiteiten (Williams et al., 2016). Het gebrek aan zelfvertrouwen kan zich uiten in een angst voor negatieve reacties van anderen. Mensen met een beperking kunnen zich zorgen maken over hoe ze door anderen worden gezien of beoordeeld tijdens sportactiviteiten. Deze angst kan voortkomen uit eerdere negatieve ervaringen of uit een algemene onzekerheid over hun capaciteiten (Richardson et al., 2016). Deze angst voor afwijzing of stigmatisering, kunnen een aanzienlijke impact hebben op de bereidheid van mensen met een beperking om deel te nemen aan sport.

### 1.2.2 Omgevingsfactoren

Omgevingsfactoren bestaan vooral uit een gebrek aan ondersteuning vanuit de sociale omgeving. Maar ook, ontoereikende informatie over sportmogelijkheden en de ontoegankelijkheid van sportfaciliteiten en materialen spelen hier een rol.

#### **Fysieke toegankelijkheid van sportfaciliteiten**

Een veelvoorkomende barrière om te sporten voor mensen met een beperking is de fysieke ontoegankelijkheid van sportverenigingen. Veel sportfaciliteiten zijn niet ontworpen met voldoende aandacht voor toegankelijkheid, wat zorgt voor obstakels voor mensen met een beperking (Jaarsma et al., 2014). Zo kan de fysieke toegang tot gebouwen problematisch zijn; voor mensen met een lichamelijke beperking kunnen drempels of andere barrières letterlijk verhinderen dat ze binnenkomen. Daarnaast is de beschikbaarheid van aangepast sportmateriaal en faciliteiten van cruciaal belang, maar dit is niet altijd beschikbaar.

#### **Gebrek aan bewustzijn en kennis over inclusie**

Een ander probleem bij de sportparticipatie van mensen met een beperking is het gebrek aan bewustzijn en kennis bij mensen zonder beperking over het creëren van inclusieve teams en sportomgevingen. Veel sportverenigingen zijn zich er onvoldoende van bewust hoe ze mensen met een beperking kunnen betrekken bij reguliere sportactiviteiten (DePauw & Gavron, 2005). Dit gebrek aan bewustzijn kan zich uiten in praktische zaken, zoals de inrichting van sportteams, maar ook in een gebrek aan kennis over de specifieke behoeften van mensen met

een beperking en de manier waarop zij kunnen worden ondersteund.

### **Beperkte toegang tot informatie en hulpmiddelen**

Daarnaast is er vaak onvoldoende informatie beschikbaar over de hulpmiddelen die mensen met een beperking kunnen gebruiken om deel te nemen aan sport en over de toegang tot deze hulpmiddelen (Ballas et al., 2020). Sportverenigingen en trainers hebben niet altijd de kennis of middelen om deze informatie te verstrekken, wat een barrière vormt voor mensen met een beperking die willen sporten. Door deze obstakels kunnen mensen met een beperking zich niet alleen minder welkom voelen, maar ook het gevoel hebben dat ze niet volledig kunnen participeren of gelijkwaardig zijn aan anderen binnen de sportvereniging. Dit kan uiteindelijk leiden tot verminderde betrokkenheid of zelfs uitsluiting.

### **Rol van coaches en trainers in inclusie**

Hiernaast vormt het gebrek aan de beschikbaarheid van trainers of coaches die ervaring hebben met het begeleiden van mensen met een beperking een belemmering (Martin, 2013). Persoonlijke begeleiding door ervaren of getrainde personen is van belang om op een adequate manier om te gaan met de behoeften van mensen met een beperking. Coaches en/of trainers zijn van grote waarde voor een succesvolle deelname. Hun rol is cruciaal bij het bieden van de juiste training en ondersteuning. Persoonlijke begeleiding een belangrijke rol voor mensen met een beperking. Mensen met een beperking hechten waarde aan coaches en/of trainers die weloverwogen zijn in hun instructie en zich bewust zijn van hun beperkingen (Grenier et al., 2022). Door hun deskundige begeleiding en begripvolle benadering spelen ze een belangrijke rol bij het creëren van een zelfverzekerd gevoel en een gevoel van erkenning bij mensen met een beperking.

## **1.3 Onderzoeksvraag en focus van het onderzoek**

Op dit moment wordt er al veel gedaan aan het vergroten van de sportdeelname voor mensen met een beperking. Aangezien sport en bewegen een hoop voordelen met zich meebrengt, is het logisch dat hiervoor wetgeving bestaat. Er is al veel onderzoek gedaan naar de fysieke belemmeringen op het gebied van sport. Echter blijft het onderzoek naar het sociale aspect achter. Bij dit onderzoek zal de focus liggen op het sociale gedeelte van sport voor mensen met een beperking. Dit onderzoek zal zich richten op de ervaringen van mensen met een lichamelijke beperking bij sportverenigingen. De focus zal liggen op het concept “sense of belonging” ofwel gevoel van verbondenheid. Het belang van sport en bewegen voor de

gezondheid van mensen wordt algemeen erkend. Ook voor mensen met een beperking is dit het geval. Ondanks de erkenning, is er nog steeds een aanzienlijke variatie in de mate waarin mensen met een beperking zich verbonden voelen binnen sportverenigingen. Het gevoel van verbondenheid speelt een cruciale rol in de algehele ervaring en tevredenheid van mensen met een beperking binnen deze verenigingen. De mate waarin dit gevoel ervaren wordt, kan sterk beïnvloed worden door verschillende aspecten zoals cultuur van de vereniging, beleid op het gebied van inclusie en interacties tussen mensen met en zonder een beperking.

Bij dit onderzoek is er interesse in de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking op het gebied van verbondenheid. De centrale vraag van dit onderzoek luidt daarom: *"Wat zijn de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking met betrekking tot het gevoel van verbondenheid bij hun sportvereniging?"*

Om de hoofdvraag te beantwoorden zijn er deelvragen opgesteld:

- 1) "Welke aspecten binnen sportverenigingen dragen bij aan het gevoel van verbondenheid van sporters met een lichamelijke beperking?"
- 2) "Welke belemmeringen ervaren sporters met een lichamelijke beperking in sportverenigingen die hun gevoel van verbondenheid beïnvloeden?"

## 1.4 Sociologische relevantie

Vanuit een sociologisch perspectief speelt sport een belangrijke rol in het verbinden van mensen en het vormen van sociale relaties. Sport is niet alleen een manier om fysiek actief te blijven, maar ook een plek waar mensen samenkomen en groepen vormen (Council of Europe, 2001).

Voor mensen met een beperking biedt sport een waardevolle kans om hun sociale netwerk uit te breiden door nieuwe contacten te leggen (Harada et al., 2011). Hierdoor kunnen ze het gevoel krijgen ergens bij te horen. Dit gevoel van 'belonging' draagt bij aan hun zelfbeeld en sociale identiteit, wat uiteindelijk belangrijk is voor het algemene welzijn en maatschappelijke participatie (Misener & Darcy, 2014).

Tegelijkertijd kan sport, als er niet genoeg aandacht is voor toegankelijkheid en inclusie, ook een bron van uitsluiting en ongelijkheid worden (Richardson et al., 2016). Wanneer sportfaciliteiten, verenigingen of evenementen geen rekening houden met de behoeften van mensen met een beperking, ontstaat het risico dat deze groep niet kan meedoen. Dit versterkt bestaande ongelijkheden en kan leiden tot verdere marginalisatie. Voor mensen

met een beperking is dit extra ingrijpend, juist omdat zij al tot de meest gemarginaliseerde groepen in de samenleving behoren (Browne & Millar, 2016).

Dit onderzoek raakt aan het probleem van sociale cohesie en ongelijkheid. De focus van dit onderzoek ligt op het concept 'sense of belonging' en verkent hoe sociale interacties en groepsvorming binnen sportverenigingen bijdragen aan de inclusie of juist uitsluiting van mensen met een beperking. Door te onderzoeken hoe groepen met elkaar omgaan in sportomgevingen, kan gekeken worden wat ervoor zorgt dat deze ongelijkheid blijft bestaan.

## 1.5 Wetenschappelijke relevantie

Onderzoek naar het gevoel van verbondenheid van mensen met een beperking in de sport is naast maatschappelijk en sociologisch, ook wetenschappelijk relevant. Het gevoel van verbondenheid is een persoonlijk en ingewikkeld concept dat nog weinig is onderzocht bij mensen met een beperking (Raines et al., 2023). Op dit moment ontbreken de ervaringen en perspectieven van mensen met een beperking in het onderzoek. Onderzoek naar 'erbij horen' is ingewikkeld en kan op verschillende manieren worden bekeken en begrepen (Carter et al., 2016). Het maakt het ingewikkeld omdat het vaak wordt uitgelegd vanuit persoonlijke gevoelens en ervaringen. Hierdoor zijn er veel verschillende definities en manieren om er naar te kijken in verschillende vakgebieden. Hoewel er al veel onderzoek is gedaan naar de voordelen van sport voor mensen met een beperking, is er nog steeds niet genoeg bekend over de sociale ervaringen van deze groep. Specifiek op het gebied van het gevoel van verbondenheid is hier nog te weinig over bekend. Ondanks de bestaande inzichten over de ervaringen van mensen met een beperking, is er nog geen duidelijke en algemene manier om 'erbij horen' te omschrijven voor mensen met een beperking (Raines et al., 2023).

Dit zorgt ervoor dat onderzoekers en organisaties niet altijd op dezelfde manier naar het onderwerp kijken. Dit maakt het moeilijker om goed beleid te maken dat echt bijdraagt aan een inclusieve samenleving.

Ook de rol die sportverenigingen spelen bij het bevorderen van inclusie en verbondenheid blijft onduidelijk. Veel bestaande studies richten zich vooral op de fysieke en mentale voordelen van sporten, zoals een verbeterde gezondheid en minder stress of depressie. Juist de sociale kant, zoals hoe mensen met anderen omgaan binnen sportverenigingen en hoe welkom ze zich voelen in de groep, is nog niet voldoende onderzocht. Dit onderzoek richt zich daarom op de ervaringen van mensen met een beperking, specifiek met betrekking tot het gevoel van verbondenheid.

Dit onderzoek is vernieuwend omdat het direct de ervaringen van mensen met een beperking analyseert door middel van interviews. Binnen bestaand onderzoek naar gehandicaptensport is weinig aandacht voor de samenhang tussen uitsluiting, inclusie en verbondenheid, bekeken vanuit de ervaringen en het perspectief van mensen met een beperking (Maher et al., 2022). Door mensen met een beperking zelf erbij te betrekken, biedt dit onderzoek unieke inzichten. Het onderzoek gaat verder dan theoretische benaderingen of observaties van buitenaf. Hiermee draagt het onderzoek bij aan een beter begrip van hoe mensen met een beperking het gevoel van verbondenheid binnen sportverenigingen ervaren. Dit perspectief is belangrijk voor het ontwikkelen van inclusiever beleid binnen sportclubs, omdat het aansluit bij de werkelijke behoeften en ervaringen van de doelgroep.

## 2 Theoretisch kader

In dit theoretisch kader wordt het concept van verbondenheid onderzocht in de context van sportverenigingen voor mensen met een beperking. Allereerst worden in paragraaf 2.1 centrale begrippen zoals inclusie, lichamelijke beperking, sport en verbondenheid gedefinieerd en besproken. Vervolgens worden in paragraaf 2.2 theorieën besproken die verklaren onder welke voorwaarden mensen verbondenheid ervaren. Baumeister en Leary (1995) stellen in hun "need to belong" theorie dat het gevoel van verbondenheid alleen vervuld wordt wanneer iemand frequente, positieve interacties heeft binnen stabiele en zorgzame relaties. Allen et al. (2021) bouwen hierop voort met een model dat verbondenheid benadert als een dynamisch proces, bestaande uit vier onderling verbonden bouwstenen: competenties, kansen, motivatie en perceptie. Deze elementen beïnvloeden elkaar en bepalen samen of iemand zich verbonden voelt met anderen of met de omgeving.

Deze theorieën helpen om te begrijpen hoe bepaalde aspecten kunnen zorgen voor het gevoel van verbondenheid bij sportverenigingen. Specifieke aandacht wordt besteed aan de frequentie en kwaliteit van sociale interacties, gedeelde ervaringen en de rol van percepties bij het ervaren van verbondenheid. Daarnaast wordt onderzocht hoe sportverenigingen kunnen bijdragen aan een inclusieve omgeving door kansen te bieden om als iemand met een beperking deel te nemen aan sport en zich ook verbonden te voelen.

Door deze inzichten te combineren, biedt het theoretisch kader een basis om te analyseren welke aspecten essentieel zijn voor het bevorderen het gevoel van verbondenheid van mensen met een beperking binnen de sportcontext.

### 2.1 Centrale concepten

#### 2.1.1 Inclusie

Inclusie is in dit onderzoek een belangrijk concept. Inclusie kent meerdere definities. Volgens Van Driel en Van den Berg houdt inclusie in dat men de verschillen tussen mensen waardeert en erkent (Van Driel & Van Den Berg, 2022). Dit houdt in dat iedereen een belangrijke rol speelt in de maatschappij en dat iedereen betrokken moet zijn bij het maken van beslissingen die invloed hebben op hun leven. Het is daarbij essentieel dat iedereen gezien en gewaardeerd wordt. Ook moet ervoor gezorgd worden dat iedereen zijn of haar mening kan geven en dat er echt naar hen geluisterd wordt. De kern is hier “niet over hen, maar met hen”.

Andere onderzoeken geven weer dat inclusie in de sport gericht moet zijn op gelijke kansen om deel te nemen (Kiuppis, 2016; Misener & Darcy, 2014). Mensen met een beperking moeten kunnen participeren waar, met wie en hoe ze zelf willen. Het gaat voornamelijk om de keuzevrijheid van de mensen zelf. Mensen mogen zelf bepalen in welk inclusiespectrum ze zich willen bevinden. Dit hoeft niet bepaald te worden door professionals. Het inclusiespectrum is te vinden in Figuur 3.

In dit onderzoek wordt de volgende definitie van inclusie gehanteerd: Sociale inclusie betekent dat ernaar wordt gestreefd dat iedereen gelijke kansen krijgt, ongeacht hun achtergrond. Het doel is dat iedereen de kans krijgt om zich zo goed mogelijk te ontwikkelen. Dit proces richt zich op het creëren van een omgeving waarin ieder persoon volledig kan meedoen aan alle delen van het leven, zoals werken, sociale activiteiten, politieke betrokkenheid en het nemen van beslissingen in de samenleving (United Nations, 2009).

Inclusie binnen sportverenigingen kan op verschillende manieren worden vormgegeven. Voor mensen met een beperking is het belangrijk dat sportverenigingen actief werken aan een inclusieve omgeving. Het *Inclusion Spectrum* van Black en Stevenson (2023), te zien in Figuur 1, biedt een overzicht van de verschillende vormen van inclusie in sport. Dit spectrum helpt bij het bepalen welke sportactiviteit het beste aansluit bij de behoeften en situatie van een individu. Door dit spectrum te gebruiken, kunnen sportverenigingen een passend en inclusief sportaanbod creëren waarin iedereen de mogelijkheid krijgt om deel te nemen. Het spectrum bestaat uit vijf typen activiteiten:

1. **Open activiteit.** Bij open activiteiten participeert iedereen in dezelfde activiteit. Hierbij zijn minimaal tot geen aanpassingen aan de omgeving of uitrusting. Deze activiteiten zijn zo ontworpen dat iedereen kan deelnemen.
2. **Aangepaste activiteit.** Bij aangepaste activiteit doet iedereen mee aan dezelfde activiteit, maar hier zijn wel aanpassingen. De ruimte, regels, uitrusting of de manier waarop spelers met elkaar omgaan kunnen worden aangepast. Dit om inclusie te bevorderen, ongeacht individuele vaardigheden.
3. **Parallele activiteit.** Bij parallele activiteiten volgen de deelnemers een gemeenschappelijk activiteit thema, ieder op eigen niveau en tempo. Dit gebeurt in groepen die ingedeeld zijn op basis van vaardigheden.

4. **Aparte activiteit.** Voor aparte activiteiten geldt dat het soms beter kan zijn voor mensen om individueel te sporten of met iemand met vergelijkbare vaardigheden.
5. **Gehandicaptensport activiteit.** Gehandicaptensport activiteiten worden gezien als 'omgekeerde integratie' waarbij mensen zonder beperking samen sporten met iemand met een beperking.



*Figuur 1 – The Inclusion Spectrum (Black, 2023)*

### 2.1.2 Lichamelijke beperking

Volgens de WHO hebben mensen een lichamelijke beperking belemmeringen die invloed hebben op de fysieke capaciteit en mobiliteit van een persoon (WHO, 2011). Dit kan invloed hebben op hun dagelijks leven en inclusie in de samenleving. Lichamelijke beperkingen kunnen onderverdeeld worden in motorische beperkingen, visuele beperkingen en auditieve beperkingen.

### 2.1.3 Sport

In de literatuur is sport op verschillende manieren gedefinieerd. Er zal een overkoepelende definitie worden gebruikt die het beste aansluit bij dit onderzoek. In dit onderzoek zal de definitie van de Council of Europe worden gebruikt (Council of Europe, 2001). De definitie luidt als volgt:

“Sport verwijst naar alle vormen van lichamelijke activiteit die, door incidentele of georganiseerde deelname, gericht zijn op het tot uitdrukking brengen of verbeteren van

lichamelijke fitheid en mentaal welzijn, het aangaan van sociale relaties of het behalen van resultaten in competitieverband op alle niveaus” (Council of Europe, 2001).

Deze definitie sluit goed aan bij het onderzoek, omdat sociale relaties expliciet worden meegenomen, wat aansluit bij het concept ‘gevoel van verbondenheid’. Daarnaast omvat de definitie alle vormen van lichaamsbeweging, zowel recreatief als competitief. Dit is relevant, omdat het onderzoek zich richt op de sportervaringen van mensen met een beperking. Sport voor deze doelgroep kan zowel recreatieve als competitieve activiteiten omvatten.

#### 2.1.4 Gevoel van verbondenheid

Het begrip verbondenheid staat centraal in dit onderzoek. Sense of belonging of het gevoel van verbondenheid is een breed begrip. Het gevoel van verbondenheid wordt in de literatuur vaak beschreven als een fundamentele menselijke behoefte die belangrijk is voor het psychologisch welzijn (Baumeister & Leary, 1995). Dit is terug te zien in de hiërarchie piramide van Maslow (Maslow, 1943). De piramide van Maslow geeft weer dat er vijf menselijke behoeftes zijn, waarvan verbondenheid één is.

### 2.2 Theorieën over verbondenheid

In dit hoofdstuk worden twee theorieën besproken die helpen om het begrip verbondenheid beter te begrijpen. Verbondenheid speelt een grote rol in het dagelijks leven van mensen. Het gaat om het gevoel ergens bij te horen, erkend te worden en betekenisvolle relaties te hebben met anderen. Dit is niet alleen belangrijk voor hoe mensen zich voelen, maar ook voor hun gedrag en deelname aan de samenleving. Omdat verbondenheid vanuit verschillende invalshoeken kan worden bekeken, is het belangrijk om stil te staan bij hoe dit begrip wordt uitgelegd in de literatuur. De theorie van Baumeister en Leary (1995) laat zien dat verbondenheid een fundamentele menselijke behoefte is waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen de frequentie en kwaliteit van relaties (paragraaf 2.2.1). Allen et al. (2021) maken duidelijk dat verbondenheid beïnvloed wordt door persoonlijke vaardigheden, kansen in de omgeving, motivatie en perceptie (paragraaf 2.2.2). In paragraaf 2.3 is de synthese van beide theorieën te vinden. De synthese wordt toegepast op mensen met een beperking die lid zijn van een sportvereniging.

#### 2.2.1 De behoefte aan verbondenheid (Baumeister & Leary, 1995)

Baumeister en Leary (1995) stellen dat de behoefte aan verbondenheid een universele en fundamentele menselijke behoefte is. Dit betekent dat mensen van nature streven naar

stabiele, langdurige en betekenisvolle relaties. De behoefte aan verbondenheid wordt beschouwd als een psychologische basisbehoefte die net zo essentieel is als voedsel, water en onderdak. Wanneer deze behoefte niet wordt vervuld, kan dit leiden tot negatieve mentale en lichamelijke gevolgen, zoals verhoogde stress, depressie en zelfs gezondheidsproblemen.

### **De evolutionaire oorsprong van verbondenheid**

De menselijke behoefte aan verbondenheid heeft een diepe evolutionaire oorsprong (Baumeister & Leary, 1995). In vroegere samenlevingen bood het leven in een groep belangrijke voordelen. Zo hadden mensen in groepen een grotere kans op voedsel, bescherming tegen vijanden en de mogelijkheid om voor elkaar te zorgen. Kinderen die dicht bij volwassenen bleven kregen meer bescherming en zorg, waardoor ze een grotere kans hadden om op te groeien en zich voort te planten.

Daarnaast speelde competitie om schaarse middelen een grote rol. Mensen in groepen konden hulpbronnen delen en zichzelf beter verdedigen tegen bedreigingen. Individuen die alleen waren hadden veel meer moeite om te overleven. Dit zorgde ervoor dat het verlangen om bij een groep te horen sterker werd.

Door de eeuwen heen hebben mensen hierdoor een natuurlijke drang ontwikkeld om zich te verbinden. Mensen voelen zich prettig en veilig in hechte relaties en ervaren stress of negatieve emoties wanneer ze worden buitengesloten. Dit verklaart waarom sociale afwijzing zo'n grote impact heeft en waarom mensen van nature verbindingen aangaan en onderhouden.

### *De twee essentiële componenten van verbondenheid*

Volgens Baumeister en Leary (1995) zijn er twee belangrijke voorwaarden om een gevoel van verbondenheid te ervaren. Baumeister en Leary (1995) stellen dat verbondenheid alleen ontstaat wanneer zowel de frequentie van interacties als de kwaliteit van relaties voldoende is. Frequent contact met anderen is niet genoeg als de relatie van lage kwaliteit is. Omgekeerd is een kwalitatieve relatie zonder regelmatig contact ook niet voldoende. De behoefte aan verbondenheid wordt pas vervuld wanneer mensen herhaaldelijk contact hebben met personen met wie zij een stabiele en betekenisvolle relatie onderhouden. De twee voorwaarden worden hieronder uitgewerkt.

#### **1. Frequentie van interacties**

De eerste voorwaarde is de aanwezigheid van frequente, positieve interacties met anderen. Dit betekent dat sociale ontmoetingen niet incidenteel of vluchtig mogen zijn, maar regelmatig en gestructureerd moeten plaatsvinden met een vaste groep mensen. Mensen hebben regelmatige persoonlijke interacties nodig met anderen om zich verbonden te voelen. Ideaal gezien zijn

deze interacties positief of neutraal, maar het belangrijkste is dat de meerderheid van de interacties zonder conflicten en negatieve emoties is. Contactmomenten moeten zich herhalen met dezelfde mensen om een hechte band op te bouwen. Interacties met steeds wisselende mensen geven minder voldoening dan herhaalde interacties met dezelfde personen. Zelfs korte, maar herhaalde sociale contacten dragen bij aan een gevoel van verbondenheid. Denk bijvoorbeeld aan een sporter die elke week kort praat met dezelfde vrijwilliger bij de ingang van de sportvereniging. Hoewel het contact slechts een paar minuten duurt, kan de herhaling van dit moment bijdragen aan een gevoel van verbondenheid, zelfs zonder diepgaande gesprekken. Interacties met vreemden of oppervlakkige kennissen voldoen niet aan de behoefte aan verbondenheid. Dit wordt bevestigd door onderzoek naar lange afstand relaties (Baumeister en Leary, 1995). Het onderzoek toonde aan dat de emotionele band kan blijven bestaan, maar dat het gebrek aan frequente, fysieke interacties leidt tot gevoelens van gemis en stress. Informele, dagelijkse uitwisselingen ontbreken en hierdoor wordt de behoefte aan verbondenheid niet volledig vervuld. Mensen kunnen zich dus ook eenzaam voelen als ze weten dat ze een sterke band met iemand hebben, maar zelden contact hebben. Bijvoorbeeld, mensen in een langeafstandsrelatie of vrienden die elkaar bijna nooit zien kunnen nog steeds een emotionele band ervaren, maar dit vervult de behoefte aan verbondenheid niet volledig.

## **2. Kwaliteit en stabiliteit van relaties**

Naast het hebben van frequente interacties is ook de kwaliteit van die relaties bepalend voor het ervaren van verbondenheid. Volgens Baumeister en Leary (1995) gaat het bij kwalitatieve relaties om meer dan alleen aanwezigheid: ze moeten gekenmerkt worden door stabiliteit, positieve interacties, wederkerigheid en hierbij een gevoel van wederzijdse erkenning. Ook de manier waarop iemand deze relaties beleeft, oftewel de perceptie, speelt hierbij een belangrijke rol. Mensen voelen zich pas echt verbonden als ze ervaren dat de relatie betrouwbaar is, dat ze er mogen zijn, dat de zorg wederzijds is en dat de interacties overwegend positief zijn.

### Stabiliteit

Volgens Baumeister & Leary (1995) moeten kwalitatieve relaties plaatsvinden binnen een duurzame, stabiele context. Een essentieel kenmerk van kwalitatieve en stabiele relaties is duurzaamheid. Relaties moeten plaatsvinden binnen een context die als langdurig en betrouwbaar wordt ervaren. Stabiliteit of duurzaamheid in relaties verwijst naar het gevoel dat een band blijft bestaan in de toekomst, dat iemand kan rekenen op de ander en dat de relatie niet zomaar wegvalt. Dit aspect is dus meer dan alleen hoe vaak iemand contact heeft. Het

gaat over de voorspelbaarheid en continuïteit van die relatie over tijd (Baumeister & Leary, 1995). Verbondenheid ontstaat niet bij vluchtige of tijdelijke contacten, maar juist wanneer er een gevoel bestaat dat de relatie blijft bestaan in de toekomst. Mensen hebben behoefte aan zekerheid dat de ander beschikbaar en betrokken blijft en dat de band niet zomaar verdwijnt. Zelfs frequente interacties zijn onvoldoende als er geen sprake is van een blijvende relatie. Hierdoor kunnen mensen zich emotioneel hechten en veilig voelen binnen de relatie. Een voorbeeld van stabiliteit in relaties is de band tussen een student en een vaste docent. Hoewel de interacties wekelijks en soms kort zijn, zorgt de voorspelbaarheid en continuïteit gedurende het studiejaar voor een gevoel van veiligheid en verbondenheid. Dit laat zien dat stabiliteit niet alleen draait om hoe vaak er contact is, maar juist om de verwachting dat het contact blijft bestaan. Zonder die duurzame context, blijft zelfs frequent contact oppervlakkig. Verbondenheid vereist dus het vertrouwen dat een relatie blijft bestaan, ook na herhaalde interacties.

#### Positieve interacties

Naast duurzaamheid is ook de kwaliteit van de interacties binnen die relaties essentieel. Baumeister en Leary (1995) benadrukken dat verbondenheid niet tot stand komt in relaties die overheerst worden door conflicten, spanning of onveiligheid. Relaties moeten overwegend bestaan uit positieve of op zijn minst neutrale sociale uitwisselingen. Wanneer contact gepaard gaat met vijandigheid of herhaalde negatieve ervaringen, ondermijnt dit niet alleen het gevoel van verbondenheid, maar kan het zelfs leiden tot psychische of lichamelijke klachten. Positieve interacties dragen daarentegen bij aan een gevoel van veiligheid, acceptatie en wederzijdse betrokkenheid. Een langdurige relatie die gekenmerkt wordt door negatieve interacties vervult de behoefte aan verbondenheid dus evenmin als een oppervlakkige tijdelijke relatie (Baumeister & Leary, 1995).

#### Wederkerigheid

Een derde voorwaarde voor kwalitatieve relaties is wederkerigheid. Wederkerigheid betekent dat er een evenwicht is in wat mensen in een relatie geven en ontvangen. Het gaat er niet alleen om dat iemand zorg of aandacht krijgt, maar ook dat die persoon zelf iets bijdraagt aan de relatie. Het kan gaan om het geven van steun, interesse tonen of er emotioneel voor iemand zijn. Volgens Baumeister en Leary (1995) voelen mensen zich het meest verbonden in relaties waarin beide personen betrokken zijn en moeite doen voor elkaar. Als één persoon steeds geeft en de ander nauwelijks iets terugdoet, voelt de relatie al snel scheef of oneerlijk aan. Dat

kan leiden tot spanning, ongemak of zelfs het einde van de relatie. Relaties werken dus het best als ze van twee kanten komen (Baumeister & Leary, 1995).

Binnen wederkerigheid speelt ook wederzijdse zorg een belangrijke rol. Dit verwijst naar de oprechte betrokkenheid bij het welzijn van de ander. Baumeister en Leary (1995) benadrukken dat mensen relaties zoeken waarin niet alleen praktische steun wordt gedeeld, maar waarin beiden ook echt om elkaar geven. Het verschil is dat wederzijdse zorg gaat over het gevoel dat iemand belangrijk voor je is, terwijl wederkerigheid draait om de balans in wat je elkaar geeft binnen de relatie. Voor verbondenheid zijn beide elementen nodig. Mensen willen zich emotioneel inzetten voor een ander en tegelijkertijd ervaren dat dit ook andersom gebeurt. Mensen voelen zich pas echt verbonden als er sprake is van wederzijdse erkenning en zorg, waarbij beide partijen de relatie als betekenisvol ervaren.

Vertrouwen in een relatie hangt dus grotendeels af van de mate van wederkerigheid. Wanneer gevoelens van zorg en betrokkenheid ongelijk verdeeld zijn, kan dit het vertrouwen beschadigen en hierdoor kan de relatie verzwakken. Daarnaast blijkt dat sociale relaties altruïstisch gedrag kunnen stimuleren. Wanneer mensen zich verbonden voelen met anderen, zijn ze eerder geneigd om hulp te bieden vanuit oprechte zorg, in plaats van puur uit eigenbelang. Verbondenheid komt dus voort uit wederzijdse sociale interacties waarin mensen zich gewaardeerd en erkend voelen. Wanneer erkenning ontbreekt, kan dit niet alleen gevoelens van eenzaamheid versterken, maar ook ongemak veroorzaken. Zelfs mensen die consequent meer ontvangen dan zij geven in sociale interacties, kunnen hierdoor een gevoel van ongemak ervaren. Dit benadrukt hoe belangrijk het principe van wederkerigheid is binnen de menselijke behoefte aan verbondenheid.

### Perceptie

Een vierde voorwaarde voor verbondenheid is hoe iemand zijn of haar sociale relaties beleeft: de subjectieve betekenisvolheid (Baumeister & Leary, 1995). Het gaat hierbij niet alleen om hoe vaak iemand contact heeft met anderen, maar vooral om de persoonlijke beleving van die relaties. Mensen voelen zich pas verbonden als zij ervaren dat hun relaties waardevol en belangrijk zijn. Zelfs wanneer er veel sociaal contact is, kan iemand zich eenzaam voelen als de interacties als oppervlakkig of niet oprecht worden ervaren. Eenzaamheid komt voort uit subjectieve percepties van sociale relaties, eerder dan uit het objectieve aantal sociale contacten (Williams & Solano, 1983). Verbondenheid ontstaat dus niet uit het simpelweg aanwezig zijn in een sociale omgeving, maar uit het gevoel dat men geaccepteerd,

gewaardeerd en erkend wordt. Hoewel mensen in objectieve zin veel sociale contacten kunnen hebben, is het gevoel van verbondenheid afhankelijk van hoe betekenisvol deze relaties subjectief worden ervaren. Baumeister en Leary (1995) benadrukken dat mensen zich pas echt verbonden voelen als zij het idee hebben dat hun relaties oprecht, ondersteunend en belangrijk zijn. Dit blijkt ook uit onderzoek naar eenzaamheid. Niet het aantal contacten voorspelt gevoelens van eenzaamheid, maar de beleving van sociale isolatie (Williams & Solano, 1983). Verbondenheid vereist dus meer dan aanwezigheid. Het draait om het gevoel geaccepteerd en gewaardeerd te worden binnen een relatie. Subjectieve betekenisvolheid bepaalt dus in sterke mate of sociale relaties daadwerkelijk bijdragen aan het vervullen van de behoefte aan verbondenheid.

### **Conclusie**

Het belang van kwalitatieve, langdurige relaties blijkt uit de sterke emotionele reacties die mensen vertonen bij het verlies ervan, zoals rouw en depressie. Volgens Baumeister en Leary (1995) toont dit aan hoe diepgeworteld de behoefte aan verbondenheid is. Zij verwijzen naar onderzoek waaruit blijkt dat het verlies van hechte relaties kan leiden tot psychologische ontregeling, waaronder depressieve klachten (Weiss, 1975).

Daarnaast ervaren mensen met enkele betekenisvolle, ondersteunende relaties een beter psychologisch welzijn dan mensen met veel, maar oppervlakkige contacten (Weiss, 1975). Het hebben van kwalitatieve relaties blijkt belangrijker dan de kwantiteit ervan. Integendeel, relaties die gekenmerkt worden door conflicten of negatieve interacties kunnen zelfs schadelijk zijn en bijdragen aan een verhoogd risico op depressieve symptomen en lichamelijke klachten (Baumeister & Leary, 1995)

De theorie van Baumeister en Leary (1995) laat dus zien dat sociale verbondenheid een fundamentele menselijke behoefte is die zowel frequentie als kwaliteit nodig heeft. Alleen wanneer mensen regelmatig contact hebben met anderen en deze relaties stabiel en zorgzaam zijn, wordt de behoefte aan verbondenheid volledig vervuld. Het ontbreken van een van deze voorwaarden kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, stress en zelfs psychische en lichamelijke gezondheidsproblemen.

### **2.2.2 De bouwstenen van verbondenheid (Allen et al. 2021)**

Allen et al. (2021) stellen, net als Baumeister en Leary (1995), dat verbondenheid een fundamentele menselijke behoefte is: mensen willen zich geaccepteerd voelen en deel uitmaken van een groep. Het model van Allen et al. (2021) bouwt voort op de theorie van

Baumeister en Leary (1995), die verbondenheid beschrijven als een fundamentele menselijke behoefte gebaseerd op frequente, positieve en duurzame sociale relaties met wederkerigheid. Waar Baumeister en Leary (1995) vooral de nadruk leggen op relaties, voegen Allen et al. (2021) daar een meer dynamische benadering aan toe. Zij zien verbondenheid niet alleen als een psychologische behoefte, maar als een proces dat ontstaat door de wisselwerking tussen persoonlijke eigenschappen (zoals vaardigheden en motivatie) en omgevingsfactoren (zoals kansen). Bovendien laten zij zien dat verbondenheid niet alleen gaat over relaties met andere mensen, maar ook over hoe iemand zich verbonden voelt met zijn of haar cultuur, leefomgeving en plek in de samenleving. Om verbondenheid beter te begrijpen hebben Allen et al. (2021) een model ontwikkeld waarin verbondenheid wordt gezien als een dynamisch proces dat afhankelijk is van vier belangrijke factoren: competenties, kansen, motivaties en percepties. Dit model helpt te verklaren hoe verbondenheid ontstaat. Hieronder worden deze vier “bouwstenen van verbondenheid” besproken en wordt duidelijk waarom ze belangrijk zijn voor het ervaren van het gevoel van verbondenheid. De eerste drie componenten, competenties, motivaties en percepties, zijn individuele eigenschappen. De vierde component, kansen, is afhankelijk van externe factoren zoals de sociale omgeving. Samen vormen deze onderdelen een geheel dat steeds verandert. Als er iets verandert in één onderdeel, heeft dat ook invloed op de andere. Verbondenheid is dus geen vaststaand iets, maar iets dat steeds kan veranderen afhankelijk van de situatie en omgeving.

### 1. Competenties: vaardigheden om verbondenheid te ervaren

Een van de bouwstenen van verbondenheid is competentie. Competenties verwijzen naar de sociale, emotionele en culturele vaardigheden die mensen nodig hebben om contact te maken met anderen om verbondenheid te ervaren. Ze vormen de basis voor sociale interacties en zorgen ervoor dat mensen zich kunnen aanpassen aan hun sociale omgeving. De meeste mensen kunnen vaardigheden ontwikkelen om beter contact te maken met mensen, objecten en plaatsen. Allen et al. (2021) bespreken drie verschillende vaardigheden:

**Sociale vaardigheden** zijn nodig om contact te leggen met anderen. Ze helpen individuen om zich aan te passen aan sociale normen en om succesvol deel te nemen aan groepen en gemeenschappen. Belangrijke aspecten hierbij zijn verbale en non-verbale communicatie. Dit betekent dat iemand gedachten en gevoelens moet kunnen uitdrukken en tegelijkertijd lichaamstaal en andere sociale signalen moet kunnen interpreteren. Een ander belangrijk aspect is actief luisteren. Dit houdt in dat iemand aandacht geeft aan wat anderen zeggen en hier op een gepaste manier op reageert. Daarnaast is het afstemmen op sociale normen van

belang.

Mensen met sterke sociale vaardigheden kunnen beter contact leggen en hierdoor gemakkelijker relaties aangaan en onderhouden, wat essentieel is voor verbondenheid.

Iemand die actief luistert en sociaal gepast reageert, voelt zich sneller onderdeel van een groep, omdat hij of zij effectief kan inspelen op de dynamiek van een gesprek. Daarentegen kan iemand die moeite heeft met sociale signalen lastiger aansluiting vinden bij anderen. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in het niet oppikken van non-verbale aanwijzingen, zoals wanneer iemand aangeeft een gesprek af te willen ronden of wanneer het gepast is om te reageren.

Hierdoor kunnen misverstanden ontstaan en kan het moeilijker worden om relaties te vormen en te onderhouden, wat het gevoel van verbondenheid belemmert.

**Emotionele vaardigheden** hebben betrekking op zelfbewustzijn, emotieregulatie en het herkennen van emoties bij zichzelf en anderen. Een van de belangrijkste aspecten van emotionele vaardigheden is zelfbewustzijn. Dit houdt in dat iemand zijn eigen emoties kan herkennen en begrijpt hoe deze het gedrag beïnvloeden. Bijvoorbeeld, iemand die zich bewust is van zijn gevoelens van frustratie kan voorkomen dat diegene dit op een verkeerde manier uit bij anderen, wat helpt om misverstanden en conflicten te vermijden. Daarnaast is emotieregulatie van groot belang. Dit verwijst naar het vermogen om emoties onder controle te houden, zoals kalm blijven in stressvolle situaties of adequaat reageren op afwijzing. Een persoon die goed met zijn emoties kan omgaan, zal bijvoorbeeld niet meteen boos of defensief reageren als hij kritiek krijgt, maar zal proberen de feedback op een constructieve manier te verwerken. Dit zorgt ervoor dat sociale interacties soepeler verlopen en helpt om sterke en gezonde relaties op te bouwen. Mensen die hun emoties goed kunnen reguleren, hebben dus minder kans op sociale afwijzing en ervaren vaker positieve interacties. Daarnaast helpen emotionele vaardigheden bij het omgaan met gevoelens van niet-verbondenheid en het verwerken van negatieve sociale ervaringen.

**Culturele vaardigheden** helpen mensen om verschillende sociale en culturele omgevingen te begrijpen en zich hierop aan te passen. Ze stellen individuen in staat om zowel hun eigen culturele achtergrond te herkennen als respect te tonen voor de normen en waarden van andere groepen. Een belangrijk aspect van culturele vaardigheden is inzicht in de eigen culturele achtergrond. Dit betekent dat iemand begrijpt hoe persoonlijke overtuigingen en bepaald gedrag gevormd zijn door de cultuur waarin hij of zij is opgegroeid. Daarnaast is respect voor andere culturele gewoonten en tradities essentieel. Dit betekent niet alleen het erkennen van andere culturen, maar ook bijvoorbeeld het flexibel kunnen aanpassen aan

verschillende communicatiestijlen. Culturele vaardigheden maken het makkelijker om in diverse sociale omgevingen te functioneren en te integreren binnen verschillende gemeenschappen. Wanneer mensen culturele verschillen respecteren en begrijpen, wordt de kans op uitsluiting kleiner en voelen mensen zich sneller geaccepteerd.

Sociale, emotionele en culturele vaardigheden versterken elkaar en dragen stuk voor stuk bij aan het gevoel van verbondenheid. Een combinatie van deze drie competenties vergroot de kans op sociale interacties en een gevoel van verbondenheid. Wanneer iemand moeite heeft met één of meerdere van deze vaardigheden, kan dit leiden tot moeilijkheden in communicatie, misverstanden en gevoelens van sociale uitsluiting. Mensen met goed ontwikkelde sociale, emotionele en culturele vaardigheden hebben over het algemeen een groter vermogen om sociale netwerken te betreden en een sterker gevoel van verbondenheid te ervaren.

## 2. Kansen: toegang tot sociale netwerken

Naast de aanwezigheid van vaardigheden is het belangrijk dat mensen ook daadwerkelijk de mogelijkheid hebben om verbindingen aan te gaan. Kansen verwijzen naar de aanwezigheid van groepen, personen, locaties, momenten en omgevingen die de mogelijkheid bieden om verbindingen aan te gaan en te versterken. Contact maken met anderen is immers onmogelijk als de mogelijkheden hiervoor er niet zijn. Mensen kunnen sterke sociale vaardigheden hebben, maar als er geen gelegenheid is om anderen te ontmoeten, blijft het opbouwen van relaties lastig. Denk bijvoorbeeld aan iemand die verhuist naar een nieuwe stad. Zonder toegang tot sociale activiteiten of een gemeenschap kan deze persoon zich eenzaam voelen, ongeacht hoe sociaal vaardig iemand is.

De impact van beperkte kansen op verbondenheid wordt duidelijk bij groepen die minder toegang hebben tot sociale netwerken (Allen et al., 2021). Zo blijkt bijvoorbeeld dat adolescenten die als vluchteling in een nieuw land aankomen, ondanks gerichte inspanningen om hen te laten integreren, vaak te maken krijgen met discriminatie en sociale uitsluiting. Dit beperkt hun mogelijkheden om sociale banden op te bouwen en heeft een negatieve invloed op hun welzijn.

Het actief deelnemen aan bijvoorbeeld onderwijs, werkplekken en hobby's biedt mensen de mogelijkheid om sociale relaties op te bouwen. Wanneer mensen actief betrokken zijn bij hun hobby, krijgen ze de kans om relaties op te bouwen en zich onderdeel te voelen van een groter

geheel. Kansen zijn dus cruciaal voor het ervaren van verbondenheid. Zonder de mogelijkheid om sociale relaties op te bouwen, kunnen zelfs mensen met sterke sociale vaardigheden zich geïsoleerd voelen.

### 3. Motivaties: de drijfveer om verbinding te zoeken

De derde component die zorgt voor een gevoel van verbondenheid bestaat uit motivaties (Allen et al., 2021). Motivaties verwijzen naar de behoefte of het verlangen om contact te maken met anderen, een groep, een plek of een cultuur. Deze motivatie komt voort uit de menselijke drang om geaccepteerd te worden, erbij te horen en contact te zoeken met anderen. Sommige mensen zijn sterk gemotiveerd om zich met anderen te verbinden en zoeken actief contact op, terwijl anderen minder behoefte hebben aan sociale relaties. In sociale situaties zullen mensen met een sterke motivatie om verbondenheid te ervaren bewust op zoek gaan naar overeenkomsten en gedeelde interesses met anderen om makkelijker aansluiting te vinden. Dit komt ook terug in het werk van Baumeister en Leary (1995). Zij leggen uit dat mensen zich sneller verbonden voelen wanneer ze samen positieve gevoelens ervaren. Gedeelde emoties zorgen ervoor dat mensen zich tot elkaar aangetrokken voelen en eerder een hechte groep vormen. Op dezelfde manier kan iemand ook gemotiveerd zijn om een band op te bouwen met een bepaalde plek, zijn of haar culturele achtergrond of andere factoren die een gevoel van verbondenheid versterken.

Niet iedereen ervaart dezelfde mate van motivatie om verbindingen aan te gaan. Sommige mensen voelen een sterke behoefte om sociale relaties op te bouwen, terwijl anderen minder gedreven zijn om actief contact te zoeken. Een belangrijke verklaring voor een verminderde motivatie tot verbondenheid is herhaalde afwijzing. Wanneer mensen keer op keer ervaren dat hun pogingen tot verbinding worden afgewezen, kunnen ze een gevoel van machteloosheid ontwikkelen. Dit kan ertoe leiden dat zij minder hun best doen om sociale relaties op te bouwen, wat hun gevoel van verbondenheid verder vermindert.

Toch kunnen mensen, zelfs in moeilijke omstandigheden, een sterke motivatie behouden om zich met anderen te verbinden. De behoefte aan verbondenheid zit zo diepgeworteld dat mensen vaak blijven zoeken naar sociale relaties, zelfs na negatieve ervaringen. Dat laat zien dat motivatie niet volledig verdwijnt, maar kan in kracht en vorm variëren afhankelijk van persoonlijke en maatschappelijke omstandigheden.

De manier waarop mensen gemotiveerd zijn om verbondenheid te ervaren, wordt beïnvloed door zowel individuele verschillen als de sociale en culturele context waarin zij zich bevinden. In collectivistische culturen, waar verbondenheid met de groep centraal staat,

kan de motivatie om sociale relaties aan te gaan sterker zijn dan in individualistische samenlevingen, waar autonomie belangrijker is. (Allen et al., 2021). Daarnaast kunnen woonomstandigheden, zoals leven in een stad of in een dorp, invloed hebben op wat mensen als vormen van verbondenheid beschouwen en in hoeverre zij bereid zijn zich daarvoor in te zetten (Allen et al., 2021). Kortom, motivatie voor verbondenheid is een persoonlijke drijfveer die beïnvloed wordt door ervaringen, cultuur en leefomgeving. Hierdoor kan de motivatie per persoon en situatie sterk verschillen.

#### 4. Percepties: de manier waarop verbondenheid wordt ervaren

Waar motivaties gaan over het verlangen om verbondenheid te zoeken, gaan percepties over hoe iemand de verbondenheid daadwerkelijk ervaart (Allen et al., 2021). Percepties spelen dus een cruciale rol in het ervaren van verbondenheid. Ze bepalen hoe iemand beoordeelt of hij of zij ergens bij hoort. Iemand kan beschikken over vaardigheden, kansen én motivatie om verbinding aan te gaan, maar zich toch niet verbonden voelen als de situatie niet zo wordt ervaren (Allen et al., 2021).

Percepties ontstaan vaak op basis van eerdere ervaringen. Wanneer iemand herhaaldelijk wordt afgewezen of buitengesloten, kan dat leiden tot een gevoel dat iemand er niet bij hoort. Zelfs in een veilige of open omgeving kan zo'n persoon zich toch terughoudend opstellen uit angst dat diegene nogmaals wordt afgewezen. Dit gebeurt niet altijd bewust. Bewust of onbewust evalueren mensen constant of ze passen binnen een bepaalde groep of omgeving.

Daarnaast kunnen negatieve percepties over zichzelf, zoals het idee dat men niet gewenst of geaccepteerd wordt, de motivatie om sociale relaties aan te gaan verminderen. Iemand die vaak is afgewezen, kan zich bijvoorbeeld minder snel openstellen voor nieuwe contacten uit angst voor herhaling van eerdere pijnlijke ervaringen. Dit creëert een vicieuze cirkel: door het vermijden van sociale interacties wordt het gevoel van eenzaamheid en isolatie verder versterkt.

Negatieve percepties hebben niet alleen invloed op het zelfbeeld, maar ook op hoe anderen iemand zien. Als iemand herhaaldelijk wordt afgewezen, kan de omgeving, bewust of onbewust, deze persoon als sociaal minder geschikt gaan beschouwen. Dit kan sociale uitsluiting nog verder vergroten. Percepties bepalen dus in sterke mate of iemand zich verbonden voelt, ongeacht of de omstandigheden objectief gezien positief zijn. Negatieve percepties kunnen leiden tot terugtrekking en sociale uitsluiting, waardoor verbondenheid steeds moeilijker wordt.

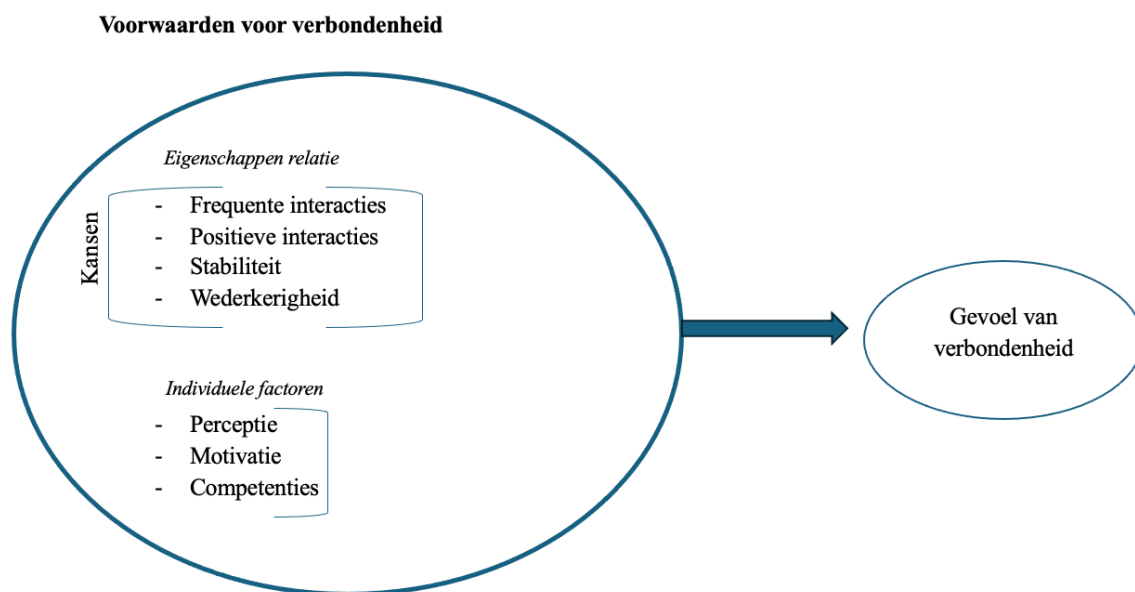
## 2.3 Theorieën over verbondenheid: synthese

Zowel Baumeister en Leary (1995) als Allen et al. (2021) beschrijven perceptie als de manier waarop mensen hun sociale relaties beleven. In beide theorieën speelt deze persoonlijke beleving een belangrijke rol in het ervaren van verbondenheid. Baumeister en Leary (1995) beschrijven perceptie als de persoonlijke beleving van sociale relaties. Mensen voelen zich pas echt verbonden wanneer zij hun relaties als betekenisvol en wederkerig ervaren. Ze wijzen er ook op dat mensen die herhaaldelijk worden afgewezen terughoudend kunnen zijn om nieuwe afwijzing te vermijden (Baumeister & Leary, 1995). Daarmee erkennen zij dat eerdere ervaringen invloed kunnen hebben op sociaal gedrag. Allen et al. (2021) bouwen hierop voort door perceptie te zien als een bouwsteen binnen verbondenheid. Zij benadrukken dat percepties gevormd worden door sociale ervaringen uit het verleden en dat die percepties kunnen bepalen of iemand zich daadwerkelijk verbonden voelt, zelfs als de omstandigheden objectief gezien positief zijn. Daarmee laten zij zien hoe eerdere afwijzing kan leiden tot negatieve zelfbeelden en het terugtrekken uit sociale omgevingen.

De samenhang van de theorieën is terug te zien in Figuur 2, waarin het geïntegreerde model van Baumeister & Leary (1995) en Allen et al. (2021) wordt weergegeven. In dit model worden zowel eigenschappen van de relatie (zoals frequentie van contact, positieve interacties, stabiliteit en wederkerigheid) als individuele factoren (zoals perceptie, motivatie en competenties) benoemd als voorwaarden voor het ervaren van verbondenheid. Deze eigenschappen van de relatie vormen de kansen tot verbinding. Het zijn voorwaarden die aanwezig moeten zijn in de omgeving, wil iemand überhaupt verbondenheid kunnen opbouwen. Een sporter moet dus eerst de mogelijkheid krijgen om herhaald en positief contact aan te gaan binnen een stabiele en wederkerige omgeving. Tegelijkertijd laat het model zien dat verbondenheid niet alleen afhankelijk is van deze kansen, maar ook van hoe iemand die kansen beleeft en interpreteert. De competenties van een sporter met een beperking kunnen invloed hebben op het ervaren van verbondenheid, zelfs wanneer de omgeving gunstig is. Daarmee laat het model het samenspel zien tussen de omgeving en individuele factoren in het ontstaan van verbondenheid binnen de sportomgeving.

In de volgende drie paragrafen wordt de theorie toegepast op mensen met een beperking bij sportverenigingen. In paragraaf 2.3.1 wordt besproken hoe sportverenigingen kansen bieden voor verbondenheid. Vervolgens wordt in paragraaf 2.3.2 ingezoomd op hoe deze kansen eruitzien voor mensen met een lichamelijke beperking. Hier wordt uitgelegd hoe het hebben van een beperking van invloed kan zijn op het benutten van deze kansen en welke

drempels hierbij een rol spelen. In paragraaf 2.3.3 wordt vervolgens ingegaan op de individuele factoren, zoals perceptie, motivatie en competenties, en hoe deze specifiek van invloed zijn bij mensen met een lichamelijke beperking. In deze drie paragrafen wordt steeds verwezen naar Figuur 3, waarin de samenhang van deze aspecten visueel wordt weergegeven. Zo wordt duidelijk hoe de pijlen in het model de invloed van sportverenigingen en het hebben van een beperking op het gevoel van verbondenheid kunnen verklaren.



*Figuur 2: Geïntegreerd model Baumeister & Leary (1995) en Allen et al. (2021)*

### 2.3.1 Kansen voor kwalitatieve relaties binnen de sportvereniging

Sportverenigingen vormen een context waarin onder de juiste omstandigheden het gevoel van verbondenheid kan ontstaan. Volgens Baumeister en Leary (1995) vereist verbondenheid meer dan alleen sociaal contact. Het gaat om regelmatige, positieve en wederkerige interacties binnen een stabiele relatie. Sportverenigingen kunnen deze kansen bieden, mits zij bepaalde voorwaarden bieden.

Sportverenigingen bieden een geschikte omgeving waarin sociale relaties op natuurlijke wijze kunnen ontstaan. De wekelijkse trainingsmomenten en vaste groepssamenstelling zorgen ervoor dat sporters elkaar regelmatig ontmoeten, wat volgens Baumeister en Leary (1995) essentieel is voor het ontwikkelen van verbondenheid. Door deze herhaling kan vertrouwen ontstaan en groeit de kans op positieve interacties. Zulke terugkerende contacten bieden sporters de mogelijkheid om een band op te bouwen met anderen, wat bijdraagt aan continuïteit en voorspelbaarheid.

Naast frequentie is ook de kwaliteit van deze relaties van belang. Sportverenigingen kunnen ruimte bieden voor langdurige, stabiele relaties waarin sporters zich erkend voelen. Wanneer dezelfde groep mensen regelmatig samenkomt, kan er sprake zijn van continuïteit. Hierdoor kunnen sporters erop vertrouwen dat anderen betrokken blijven. Dit vertrouwen in de duur en betekenis van een relatie speelt een belangrijke rol in het ervaren van verbondenheid (Baumeister & Leary, 1995).

Een andere belangrijke voorwaarde is wederkerigheid. Dit is het gevoel dat men niet alleen ontvangt, maar ook bijdraagt. In een teamsport kan dit zich uiten in kleine handelingen, zoals het aanmoedigen van teamgenoten, het delen van verantwoordelijkheden of het helpen van anderen tijdens oefeningen. Wanneer sporters het gevoel hebben iets te betekenen voor de groep, vergroot dit hun betrokkenheid en kan het de relatie versterken (Baumeister & Leary, 1995).

Tot slot kunnen sportverenigingen bijdragen aan stabiliteit in relaties. Doordat sportactiviteiten vaak over langere tijd worden georganiseerd met een vaste groep, ontstaat een duurzame omgeving. Deze continuïteit maakt het mogelijk om relaties op te bouwen die niet vluchtig of incidenteel zijn, maar juist gaan om herhaalde en betrouwbare interacties.

Naast bovengenoemde voorwaarden kunnen ook de doelstellingen binnen sportverenigingen bijdragen aan verbondenheid. Vooral in teamsporten ontstaat vaak een gezamenlijk streven naar winst, waarbij teamleden intensief moeten samenwerken om een gezamenlijk doel te bereiken. Dit soort gedeelde doelen kan de onderlinge verbondenheid

versterken doordat sporters zich meer als onderdeel van een hechte groep gaan zien. Dit wordt ondersteund door de zelfcategorisatietheorie (Tajfel & Turner, 1979). Deze theorie stelt dat mensen zichzelf sterker identificeren met een groep wanneer ze geconfronteerd worden met een gemeenschappelijke uitdaging of vijand. Teamleden die zich gezamenlijk afzetten tegen de tegenstander of een gezamenlijk toernooi willen winnen, ontwikkelen een sterker groepsgevoel. Het “wij tegen zij”-gevoel creëert een gevoel van verbondenheid en bevordert een vorm van solidariteit tussen teamleden.

Sportverenigingen bieden dus kansen voor verbondenheid doordat zij een vaste structuur bieden waarin frequentie, stabiliteit, positieve interactie en wederkerigheid samenkomen. In de volgende paragraaf wordt onderzocht hoe deze voorwaarden verschillen voor mensen met en zonder beperking.

### 2.3.2 De invloed van een lichamelijke beperking bij kansen bij een sportvereniging

Hoewel sportverenigingen in het algemeen veel kansen bieden voor het aangaan van betekenisvolle relaties, ervaren mensen met een beperking hier vaak belemmeringen in. De theorie van Baumeister en Leary (1995) stelt dat verbondenheid tot stand komt door frequente, positieve en wederkerige interacties binnen stabiele relaties. Mensen met een beperking worden regelmatig geconfronteerd met obstakels die deze interacties in de weg staan.

#### **Frequente interacties**

Verbondenheid ontstaat niet vanzelf. Om een gevoel van verbondenheid te ervaren zijn frequente interacties met dezelfde mensen nodig (Baumeister & Leary, 1995). Dit betekent dat ontmoetingen niet eenmalig zijn, maar regelmatig en gestructureerd met een vaste groep mensen. In plaats daarvan moeten interacties vaker en consistent plaatsvinden zodat er ruimte is voor de opbouw van vertrouwen en een gevoel van veiligheid. Voor mensen met een beperking is deze regelmaat van groot belang omdat zij vaak minder vanzelfsprekende sociale netwerken hebben dan mensen zonder beperking (Isaksson, Skär, & Lexell, 2005). Dit kan komen door fysieke drempels die het moeilijker maken om op een natuurlijke manier sociale contacten te leggen. Voorbeelden hiervan zijn de fysieke toegankelijkheid, vervoersproblemen en een gebrek aan informatie over sportmogelijkheden beperken hun aanwezigheid en deelname aan sociale gelegenheden, wat de frequentie van interacties vermindert (Jaarsma et

al., 2014; Rimmer et al., 2004). Dit verkleint hun kansen op het opbouwen van duurzame relaties binnen een sportvereniging.

Naast de fysieke drempels, kunnen mensen met een beperking ook last hebben van communicatieproblemen. Onderzoek naar krachtvoetbal laat zien dat mensen met een beperking vaak te maken krijgen met twee fundamentele communicatieproblemen (Jeffress & Brown, 2017). Ten eerste kan het voor mensen zonder beperking ongemakkelijk zijn om contact te maken met mensen met een beperking, simpelweg omdat zij niet weten wat ze moeten zeggen of hoe ze zich moeten gedragen. Dit kan leiden tot afstand en mislukte pogingen tot verbinding. Ten tweede kan een beperking resulteren in een beperkter communicatienetwerk, wat eenzaamheid vergroot en de mogelijkheid om diepgaande relaties op te bouwen beperkt (Jeffress & Brown, 2017).

### **Wederkerigheid**

Een andere uitdaging ligt bij wederkerigheid. In relaties is het belangrijk dat mensen niet alleen ontvangen, maar ook iets kunnen bijdragen (Baumeister & Leary, 1995). Mensen met een beperking zullen dus niet alleen willen ontvangen, maar ook iets bijdragen aan een relatie. Wanneer een persoon vooral als een soort “ontvanger van hulp” wordt gezien en niet als gelijkwaardig in een relatie, kan dit leiden tot gevoelens van ongemak en ongelijkheid. In sportteams kunnen mensen met een beperking soms onbedoeld in een passieve rol worden geplaatst, waarbij anderen hen vooral helpen. Dit kan ertoe leiden dat zij zich vooral ontvanger voelen van hulp, in plaats van volwaardige bijdragers aan het team. Hierdoor wordt het evenwicht in de relatie verstoord, wat het gevoel van verbondenheid kan tegen gaan.

Daarentegen blijkt dat juist het leveren van een actieve bijdrage, bijvoorbeeld door een actieve rol bekleden binnen de vereniging, coaching of samenwerking, het gevoel van verbondenheid versterkt. Het gevoel dat iemands aanwezigheid er echt toe doet versterkt het gevoel van acceptatie en betrokkenheid. Wanneer dit gevoel ontbreekt en mensen met een beperking zich slechts een deelnemer voelen in plaats van actief lid van de groep, kan dit hun gevoel van verbondenheid onderdrukken. Dit kan leiden tot onzekerheid en de neiging om zich terug te trekken uit sociale situaties.

### **Positieve interacties**

Ook positieve interacties zijn niet vanzelfsprekend voor mensen met een beperking. Door eerdere negatieve ervaringen, zoals sociale afwijzing of stigmatisering kunnen mensen met een beperking zich terughoudender opstellen in nieuwe sociale situaties (Richardson et al.,

2016). De angst om beoordeeld te worden of niet te kunnen voldoen aan verwachtingen beïnvloedt de interactie. Dit kan zorgen voor spanningen binnen een sportomgeving. Dit is het tegenovergestelde van de voorwaarde van positieve, veilige contacten zoals beschreven door Baumeister en Leary (1995). Onderzoek laat zien dat deelname aan sport wel degelijk tot meer positieve interacties kan leiden, bijvoorbeeld doordat deelnemers zich gewaardeerd en gesteund voelen (Barfield & Malone, 2013). Dit gebeurt voornamelijk wanneer de sportvereniging goed is afgestemd op hun behoeften. Vooral kleine, hechte groepen binnen grotere sportverenigingen zijn waardevol omdat daar meer ervaringen en verhalen gedeeld worden (Jeffress & Brown, 2017).

### **Stabiliteit**

Tot slot kan ook de stabiliteit in relaties lastiger te realiseren zijn. Als iemand door fysieke belemmeringen slechts af en toe aanwezig kan zijn op de vereniging, wordt het moeilijker om een continue relatie met teamgenoten op te bouwen. Dit terwijl stabiliteit en herhaling essentieel zijn om vertrouwen en een hechte band te ontwikkelen (Baumeister & Leary, 1995). Een onregelmatige aanwezigheid zorgt juist voor afstand en zorgt niet voor verdieping in relaties.

### **2.3.3 De competenties, motivatie en perceptie van mensen met een beperking**

Het model van Allen et al. (2021) laat zien dat verbondenheid niet alleen afhankelijk is van externe omstandigheden, maar ook van individuele factoren: competenties, motivatie en perceptie. Deze factoren worden beïnvloed door eerdere ervaringen en hierin kunnen mensen met een lichamelijke beperking verschillen van mensen zonder beperking.

### **Competenties**

Sociale, emotionele en culturele vaardigheden vormen de basis voor het kunnen aangaan van relaties (Allen et al., 2021). De vaardigheden zorgen ervoor dat mensen zich kunnen aanpassen aan hun sociale omgeving. Voor mensen met een lichamelijke beperking zijn deze vaardigheden soms minder vanzelfsprekend ontwikkeld. Het hebben van een lichamelijke beperking kan invloed hebben op hoe goed iemand sociale vaardigheden kan ontwikkelen. Uit onderzoek blijkt dat jongeren met een beperking vaak minder mogelijkheden krijgen om deze vaardigheden te oefenen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld tijdens sport (Martin, 2006). Dat komt bijvoorbeeld doordat gebouwen niet goed toegankelijk zijn of omdat ze minder snel worden meegenomen in gewone activiteiten. Ook kunnen negatieve beelden of vooroordelen van anderen ervoor zorgen dat kinderen met een beperking minder worden uitgenodigd of

betrokken. Volwassenen kunnen hier later nog steeds last van hebben, omdat ze minder ervaring hebben opgedaan met sociale situaties, wat het aangaan en onderhouden van contacten moeilijker maakt. Hammel et al. (2015) laten zien dat mensen met een beperking zich hierdoor soms buitengesloten voelen. Ze krijgen niet altijd de kans om mee te doen of om hun mening te geven. Dit maakt het lastiger om zelfvertrouwen op te bouwen en om goed te leren omgaan met sociale situaties. Daardoor wordt het moeilijker om vaardigheden te ontwikkelen zoals luisteren, samenwerken of zelf initiatief nemen in een groep. Tegelijkertijd blijkt sport een krachtige leeromgeving te zijn. Regelmatige interactie met teamgenoten biedt kansen om sociale vaardigheden te versterken (Alanazi, 2021). Dit kan het gevoel van verbondenheid op termijn juist vergroten.

Kortom, doordat mensen met een beperking minder kansen krijgen om mee te doen, kunnen ze ook minder goed oefenen met sociale situaties. Hierdoor kunnen ze achterlopen in hun sociale ontwikkeling en dat vergroot de kans op eenzaamheid of het gevoel er niet bij te horen.

### **Motivaties**

Motivatie speelt een cruciale rol in het aangaan van sociale relaties en het ervaren van verbondenheid. Motivatie wordt beschreven als de interne drijfveer die bepaalt in hoeverre mensen actief op zoek gaan naar sociale interacties (Allen et al., 2021). Mensen verschillen in hun mate van motivatie voor verbondenheid, afhankelijk van eerdere ervaringen, sociale omstandigheden en culturele invloeden. Baumeister en Leary (1995) stellen dat negatieve ervaringen, zoals afwijzing, kunnen leiden tot een afname in motivatie om nieuwe sociale relaties aan te gaan. Een gebrek aan positieve sociale interacties kan resulteren in een vicieuze cirkel, waarbij mensen minder geneigd zijn om nieuwe verbindingen aan te gaan. Dit kan uiteindelijk hun gevoel van sociale isolatie vergroten.

Mensen met een sterke motivatie om verbondenheid te ervaren zoeken actief naar overeenkomsten en gedeelde interesses met anderen om aansluiting te vinden (Allen et al., 2021). Dit proces kan voor mensen met een beperking uitdagender zijn omdat zij vaker te maken krijgen met sociale drempels en uitsluiting. Wanneer gedeelde ervaringen en interesses moeilijker te vinden zijn, kan dit het aangaan van verbinding belemmeren en het gevoel van verbondenheid verminderen. Dit heeft in het vervolg ook weer invloed op de motivatie.

Anderzijds kunnen mensen met een beperking juist wel een sterke motivatie hebben om zich te verbinden met anderen die vergelijkbare ervaringen delen. Wanneer zij in contact komen met andere sporters met een beperking kan dit een gevoel van erkenning en wederzijds

begrip creëren. Hierdoor kunnen mensen met een beperking een gevoel van verbondenheid ervaren. Dit sluit aan bij het idee dat gedeelde ervaringen een belangrijke rol spelen in het opbouwen van sociale relaties (Allen et al., 2021). Wanneer mensen met een beperking de kans krijgen om samen te sporten, kunnen zij niet alleen hun passie voor sport delen, maar ook ervaringen uitwisselen over hoe zij omgaan met uitdagingen in het dagelijks leven. Het delen van deze ervaringen maakt het makkelijker om aansluiting te vinden, omdat er automatisch een soort basis is voor begrip en ondersteuning. Onderzoek heeft aangetoond dat lotgenotencontact kan bijdragen aan een positiever zelfbeeld (Distelbrink et al., 2008). Het zelfvertrouwen neemt toe door de (h)erkenning, die ontstaat door het delen van ervaringen met anderen die vergelijkbare problemen hebben. Door het delen van ervaringen ontdekken lotgenoten dat zij niet anders zijn dan anderen. Dit proces wordt ‘normalisering’ genoemd.

### **Perceptie**

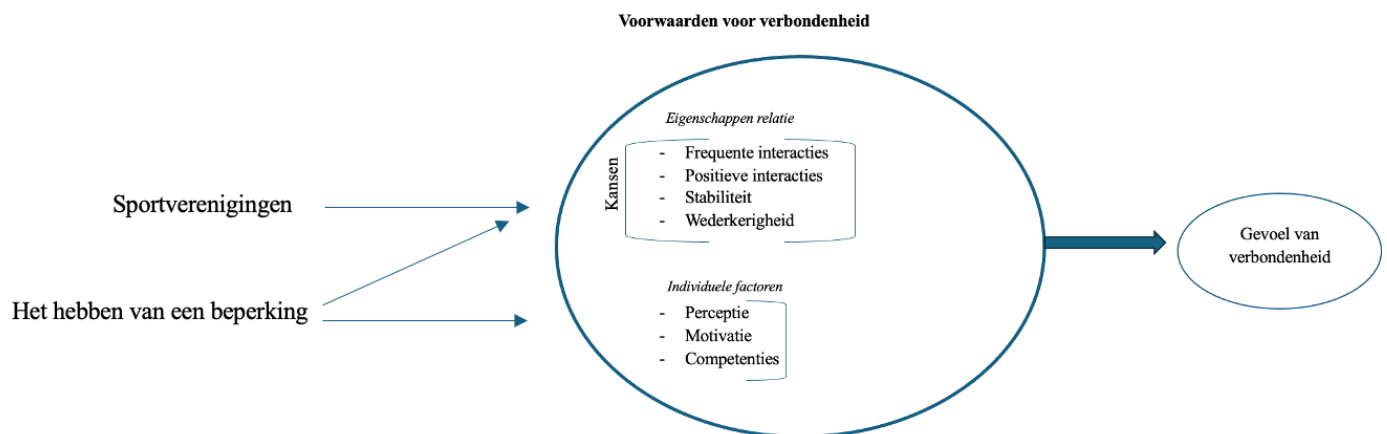
Ten slotte speelt ook de perceptie van de sporter zelf een belangrijke rol. Zelfs wanneer er structurele contactmomenten en groepsprocessen aanwezig zijn, is het gevoel van verbondenheid afhankelijk van hoe iemand deze ervaart. Iemand voelt zich pas écht verbonden als hij of zij het idee heeft gewaardeerd te worden en er daadwerkelijk bij te horen (Allen et al., 2021). Het gevoel van verbondenheid wordt dus niet alleen bepaald door de aanwezigheid van sociale relaties, maar vooral door de manier waarop iemand deze ervaart (Allen et al., 2021). Hoewel sportverenigingen sociale contacten kunnen bieden, betekent dit niet automatisch dat mensen zich verbonden voelen. Iemand kan omringd zijn door anderen en toch het gevoel hebben er niet bij te horen als de perceptie hiervan ontbreekt. Percepties spelen een cruciale rol in hoe iemand verbondenheid ervaart en worden sterk beïnvloed door eerdere sociale ervaringen. Mensen met een beperking kunnen hierin extra uitdagingen ondervinden, vooral als zij in het verleden vaak zijn buitengesloten of weinig verbinding hebben gehad. Dit kan ertoe leiden dat zij verwachten dat ze opnieuw worden afgewezen. Hierdoor kunnen ze minder geneigd zijn om nieuwe sociale interacties aan te gaan, zelfs wanneer deze kansen zich voordoen. Bovendien kunnen zij zichzelf als ‘anders’ of ‘minder welkom’ beschouwen binnen een sportvereniging, wat hun motivatie om deel te nemen vermindert. Volgens Baumeister en Leary (1995) gaat verbondenheid niet alleen over de aanwezigheid van sociale interacties, maar vooral over het gevoel van acceptatie en waardering. Wanneer mensen met een beperking het idee hebben dat ze slechts mogen meedoen in plaats van echt opgenomen in de groep, kan dit hun gevoel van eenzaamheid

versterken. Dit kan hun deelname belemmeren. Dit proces kan resulteren in een vicieuze cirkel, waarin negatieve percepties zichzelf versterken en sociale isolatie verder toeneemt.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen en jongeren met een beperking vaak al op jonge leeftijd te maken krijgen met negatieve sociale ervaringen, zoals uitsluiting, stigmatisering en pesten (Babik & Gardner, 2021). Zulke ervaringen hebben een blijvende invloed op hoe zij zichzelf en anderen zien. Wanneer iemand vaker is buitengesloten of afgewezen, ontstaat er een beeld van de sociale omgeving als onveilig of onbetrouwbaar. Dit beïnvloedt de verwachting van sociale interacties in de toekomst. Zo kan iemand met een beperking, zelfs in een positieve of inclusieve omgeving, alsnog het gevoel hebben dat hij of zij er niet bij hoort.

Daarnaast beschrijven Babik en Gardner (2021) dat mensen met een beperking vaak worden gezien als deel van een “out-group”, een groep die anders is dan de ‘norm’. Deze scheiding kan ervoor zorgen dat mensen met een beperking zichzelf ook als ‘anders’ gaan zien, wat hun gevoel van verbondenheid verder onder druk zet. Ook lichamelijke kenmerken kunnen hierbij een rol spelen. Als de beperking zichtbaar is, zoals het gebruik van een rolstoel, wordt dit vaak het eerste waar anderen op letten. Dit versterkt het gevoel van verschil en kan ertoe leiden dat anderen, bewust of onbewust, afstand houden.

*Figuur 3* laat zien dat het ervaren van verbondenheid binnen sportverenigingen samenhangt met verschillende factoren. Allereerst gaat het om de kansen die sportverenigingen bieden voor kwalitatieve contacten. Dit betekent hoe vaak en op welke manier sportverenigingen gelegenheid geven voor positieve, stabiele en wederkerige interacties. Daarnaast speelt het hebben van een beperking een rol. Mensen met een beperking kunnen minder makkelijk gebruikmaken van deze kansen, bijvoorbeeld door fysieke of sociale belemmeringen. Dit kan invloed hebben op hoe vaak en hoe intensief zij kunnen meedoen. Tot slot verschillen mensen met een beperking mogelijk in perceptie, motivatie en sociale vaardigheden. Eerdere ervaringen of onzekerheid kunnen bijvoorbeeld invloed hebben op hoe iemand nieuwe sociale contacten aangaat. Het model maakt duidelijk dat verbondenheid ontstaat in de wisselwerking tussen kansen die geboden worden, de invloed van het hebben van een beperking en individuele factoren.



*Figuur 3: Geïntegreerd model van Baumeister & Leary (1995) en Allen et al. (2021)*

## 3 Methode

Dit hoofdstuk gaat in op de opzet en uitvoering van het onderzoek. Er wordt uitgelegd welke stappen zijn ondernomen, op welke manier dit is uitgevoerd en de onderliggende redenen hiervan. Eerst wordt de keuze voor kwalitatief onderzoek toegelicht. Vervolgens worden de verschillende fasen van het onderzoek besproken, waaronder de dataverzameling, de verwerking en analyse van de gegevens, de kwaliteitscriteria voor kwalitatief onderzoek en ten slotte de ethische overwegingen die in acht zijn genomen.

In dit onderzoek zijn de ervaringen van mensen met een beperking met betrekking tot het gevoel van verbondenheid in kaart gebracht. Dit is gedaan in de context van sportverenigingen. De onderzoeksvraag luidde: *"Wat zijn de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking met betrekking tot het gevoel van verbondenheid bij hun sportvereniging?"*

### 3.1 Kwalitatief onderzoek

In dit onderzoek is gekeken naar de ervaringen van mensen met een beperking binnen sportverenigingen in Nederland. Omdat het belangrijk is om deze ervaringen goed te begrijpen, is gekozen voor kwalitatief onderzoek. Dit type onderzoek is een beschrijvende manier van onderzoeken, waarbij resultaten meestal worden weergegeven in woorden (Hennink, Hutter & Bailey, 2020).

Bij een kwalitatief onderzoek kunnen de ervaringen van de participanten grondiger worden onderzocht dan bij een kwantitatief onderzoek. Dit komt doordat kwalitatief onderzoek dieper ingaat op persoonlijke ervaringen, waardoor een beter begrip van hun belevingen kan worden verkregen. Mensen met een beperking vormen een diverse groep met unieke ervaringen, die niet makkelijk in getallen te vangen zijn. Door middel van interviews kan de onderzoeker ontdekken hoe zij het sporten ervaren, welke obstakels zij tegenkomen en hoe zij zich voelen binnen de sportverenigingen. Het helpt om niet alleen te kijken naar wat er gebeurt, maar vooral naar hoe mensen dat zelf beleven en wat het voor hen betekent.

Dit onderzoek heeft zich specifiek gericht op het gevoel van verbondenheid (sense of belonging) dat mensen met een beperking ervaren binnen sportverenigingen. Door open vragen te stellen, konden de deelnemers hun eigen verhaal vertellen. Als er onverwachte onderwerpen naar voren kwamen, kon de onderzoeker daarop doorvragen om zo een vollediger beeld te krijgen van de ervaringen van de participanten.

## 3.2 Dataverzameling

### 3.2.1 Participanten

De participanten van dit onderzoek zijn mensen met een lichamelijke beperking. De directe inzichten van deze groep zijn van belang om hun ervaringen en behoeften beter te begrijpen. Voor dit onderzoek zijn bij negen participanten een interview afgenomen.

In Tabel 1 is het overzicht van de participanten te zien. Hier is een verdeling gemaakt tussen geslacht, sport en soort beperking.

| Participant | Geslacht | Sport                                   |
|-------------|----------|-----------------------------------------|
| 1           | Vrouw    | Zwemmen en fitness                      |
| 2           | Vrouw    | Tafeltennis en atletiek                 |
| 3           | Vrouw    | Frame running                           |
| 4           | Man      | Klimmen                                 |
| 5           | Man      | Rolstoelbasketbal, handbiken en fitness |
| 6           | Man      | Zeilen                                  |
| 7           | Man      | Volleybal                               |
| 8           | Vrouw    | Volleybal en fitness                    |
| 9           | Man      | Fitness                                 |

**Tabel 1** – *overzicht participanten*

Voor het werven van participanten zijn verschillende strategieën ingezet. Eerst zijn de contactpersonen van sportverenigingen benaderd, die te vinden waren op de website van Uniek Sporten. Deze verenigingen werden benaderd met een informatiebrief welke te vinden is in Bijlage 4. Daarnaast stond de onderzoeker in contact met een buurtsportcoach, die een oproep heeft geplaatst in een WhatsApp-groep voor mensen met een beperking om participanten te werven. Ook is er een oproep via LinkedIn en Facebook geplaatst, waarbij in het netwerk van de onderzoeker is gevraagd om de oproep verder te verspreiden voor een groter bereik. De participanten hebben via een van deze manieren contact opgenomen met de onderzoeker en zo is er een afspraak voor het interview gemaakt. Hiernaast is er op een eerder moment een vragenlijst uitgezet door het Mulier Instituut over sportdeelname van mensen met een beperking. In deze vragenlijst konden participanten aangeven of ze bereid waren om deel te nemen aan een vervolgonderzoek door hun e-mailadres achter te laten. De onderzoeker had via het Mulier Instituut toegang tot deze gegevens en heeft de deelnemers benaderd die hun interesse hebben getoond. Op deze manier is een diverse groep participanten geworven. De informatiebrief die hiervoor is verstuurd is te vinden in Bijlage 3.

### 3.2.2 Semigestructureerde interviews

De dataverzameling is gedaan door semigestructureerde diepte-interviews af te nemen met mensen met een beperking. Door gebruik te maken van semigestructureerde interviews, kon het interview door participanten worden ervaren als een ‘normaal’ gesprek. Deze methode is geschikt voor dit onderzoek om verschillende redenen.

Ten eerste bieden semigestructureerde interviews de flexibiliteit om door te vragen op de antwoorden van de participant (Hennink et al., 2020). Dit betekent dat, hoewel er vooraf vragen zijn opgesteld, de onderzoeker kan inspelen op de reacties van de participant. Zo kan worden ingegaan op interessante of onverwachte onderwerpen die naar voren komen. Daarnaast kunnen semigestructureerde interviews zorgen voor diepgang. Deze interviewvorm stelt de onderzoeker in staat om diepgaand inzicht te verkrijgen in de persoonlijke ervaringen van de participanten. Door open vragen te stellen en ruimte te laten voor uitgebreide antwoorden, kunnen de onderliggende motivaties en gevoelens van de participanten beter worden blootgelegd en begrepen.

Deze methode past bij de onderzoeksvraag omdat het doel was om inzicht te krijgen in de ervaringen en belevingen van mensen met een beperking binnen sportverenigingen. Semigestructureerde interviews stellen de onderzoeker in staat om gedetailleerde en persoonlijke verhalen te verzamelen die anders moeilijk te verkrijgen zouden zijn. De flexibiliteit en diepgang van deze methode maken het mogelijk om niet alleen de oppervlakkige ervaringen, maar ook de dieperliggende gevoelens en overtuigingen van de participanten te ontdekken. Dit is essentieel voor het begrijpen van de complexiteit van hun ervaringen en voor het verkrijgen van een volledig beeld van hoe zij sporten bij verenigingen beleven en wat invloed heeft op hun gevoel van verbondenheid.

De interviews zijn allemaal gehouden via een online omgeving, Teams of Google Meet. De interviews zijn opgenomen, met voorafgaande toestemming van de participanten. Niemand had bezwaar tegen het opnemen van de interviews. Voor de interviews werd uitgegaan van een tijdsbestek van 45 minuten. Het kortste interview duurde 35 minuten en het langste interview duurde 1 uur en 13 minuten. Na afloop zijn de interviews woord-voor-woord getranscribeerd. Tijdens het transcriberen is het transcript volledig geanonimiseerd vanwege de privacy van de participanten.

### 3.2.3 Interviewschema

Het interviewschema is te vinden in Bijlage 1. Er is gekozen voor semigestructureerde interviews waarbij een interviewschema is opgesteld dat bij alle participanten is gebruikt. Alle belangrijke onderwerpen, gebaseerd op het theoretisch kader, zijn in het schema verwerkt. Tijdens de interviews zijn per participant alle vragen gesteld die in het interviewschema stonden, tenzij de participant zelf al antwoord gaf op de vraag. Tijdens de interviews gebeurde het regelmatig dat participanten uit zichzelf onderwerpen aansneden die in het interviewschema waren opgenomen. Hierdoor hoefden sommige vragen niet meer expliciet gesteld te worden. Dit kwam bijvoorbeeld vaak voor bij de vraag “Hoe vindt u het om bij deze sportclub te sporten?”. Hierop werd vaak al ingegaan bij eerdere vragen zoals “Kunt u iets vertellen over hoe u nu sport?” of “Wat is de rol van sport in uw leven?”. Door het gesprek open te houden en participanten de ruimte te geven om te vertellen, kwamen veel thema's vanzelf aan bod.

Elk interview begon met een voorstelrondje waarbij zowel de onderzoeker als de participant iets over zichzelf vertelden. Ook werd een korte uitleg gegeven over het doel van het onderzoek, gevolgd door het vragen van toestemming voor geluidsopname. De interviewvragen zijn open geformuleerd en op een toegankelijke manier gesteld, zodat participanten zich vrij voelden om hun ervaringen te delen. Tijdens het interview zijn de vragen zo neutraal mogelijk en niet-sturend gesteld. Zo is geprobeerd om persoonlijke interpretaties van de onderzoeker te vermijden om de wetenschappelijke nauwkeurigheid te waarborgen (Hennink et al., 2020).

De kernonderwerpen van het interviewschema hebben betrekking op sportdeelname en de motivatie. Sport kan verschillende sociale, fysieke en mentale voordelen bieden (Martin, 2013; Harada et al., 2011). Het begrijpen van de motivatie helpt om te zien hoe sport kan bijdragen aan inclusie. Naast de sportdeelname en motivatie is er ingegaan op het gevoel tijdens het sporten. Sport kan gevoelens van zelfvertrouwen en sociale voldoening bevorderen, maar ook onzekerheid, pijn en uitsluiting veroorzaken (Grenier et al., 2022; Richardson et al., 2016; Buffart et al., 2009). Ook is er gevraagd naar de vergelijking met eerdere sportclubs. Vergelijking met eerdere ervaringen kan belangrijke inzichten geven in wat wel of niet werkt om zich verbonden te voelen en de begeleiding hierbij (Kiuppis, 2018; Misener & Darcy, 2014). Om verder op het gevoel van verbondenheid in te gaan is gevraagd naar een specifieke situatie waarin de participant zich niet verbonden voelde. Door de participant een situatie te laten beschrijven, ontstaat er een concreet en persoonlijk beeld van

wat het gevoel van niet-verbonden zijn voor hen betekent. Dit helpt om beter te begrijpen hoe zulke momenten worden ervaren en welke factoren daarbij een rol spelen. Gevoelens van uitsluiting of niet verbonden zijn kunnen voortkomen uit sociale of fysieke barrières binnen de club (Richardson et al., 2016). Om verder in te gaan is gevraagd naar een specifieke situatie waarin de participant zich juist wél verbonden voelde. Door de participant een dergelijke situatie te laten beschrijven, wordt duidelijk wat voor hen bijdraagt aan een gevoel van verbondenheid. Dit geeft inzicht in de omstandigheden en ervaringen die zorgen voor dat gevoel. Positieve ervaringen van verbondenheid zijn cruciaal voor inclusie en kunnen ontstaan door acceptatie, erkenning en betekenisvolle relaties (Baumeister & Leary, 1995; Allen et al., 2021).

Voor alle vragen zijn vervolgvragen geformuleerd om dieper in te gaan op de antwoorden van de participant. Wanneer een participant bijvoorbeeld een korter antwoord gaf, kon een vervolgvraag helpen om extra informatie of concrete voorbeelden te verkrijgen. Dit draagt bij aan een diepgaander inzicht in de ervaringen van de participanten.

### 3.3 Data-analyse

De interviews zijn geanalyseerd aan de hand van thematische analyse (Braun & Clarke, 2019; Braun & Clarke, 2023). Binnen deze studie is gekozen voor de codeboekbenadering. Deze werkwijze houdt in dat vooraf thema's en codes worden opgesteld op basis van theorie, maar dat er tegelijkertijd ruimte is om nieuwe, onverwachte patronen uit de data te ontdekken. De onderzoeker speelt hierin een actieve rol. De codes die zijn toegepast vormen een interpretatie van tekstfragmenten die de onderzoeker relevant vond voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag (Byrne, 2022). Binnen de codeboekbenadering wordt coderen gezien als een dynamisch en creatief proces (Braun & Clarke, 2019; 2023). In deze benadering worden thema's vaak al in een vroeg stadium geformuleerd, maar kunnen ze gedurende de analyse worden aangepast of verfijnd. Vaak zijn deze thema's samenvattingen van waar een bepaald deel van het interview over gaat. Ze geven het hoofdonderwerp van meerdere uitspraken of codes weer.

De codeboekbenadering maakt het mogelijk om zowel vooraf bepaalde (deductieve) inzichten als nieuwe (inductieve) bevindingen uit de data mee te nemen in de analyse. Inductieve en deductieve benaderingen zijn twee verschillende methoden om thema's te identificeren tijdens een thematische analyse. De inductieve benadering houdt in dat thema's en codes na de dataverzameling worden vastgesteld, gebaseerd op wat er uit de data naar

voren komt (Verhoeven, 2020). Dit geeft de participanten de ruimte om hun ervaringen en overtuigingen vrij te uiten, zonder dat deze vooraf worden beperkt door theoretische kaders. Bij de deductieve benadering worden thema's en codes vastgesteld aan de hand van bestaande literatuur. Dit helpt om de analyse te kaderen en te richten op specifieke aspecten van de ervaringen van mensen met een beperking binnen sportverenigingen, zoals het gevoel van verbondenheid en de invloed van omgevingsfactoren.

Bij het analyseren van de data zijn zes stappen doorlopen van de thematische analyse (Braun & Clarke, 2012). De eerste stap van de thematische analyse bestond uit **het vertrouwd raken met de data**. Alle interviews zijn woord-voor-woord getranscribeerd en meerdere keren gelezen. Tijdens het transcriberen zijn al notities gemaakt van opvallende uitspraken of terugkerende onderwerpen. Deze eerste verkenning vormde de basis voor de verdere analyse. De transcripten zijn ingevoerd in ATLAS.ti (versie 23), waarmee de data overzichtelijk kon worden gecodeerd.

In de tweede stap, het **coderen**, zijn relevante fragmenten uit de interviews systematisch gelabeld met codes. Een deel van deze codes was vooraf opgesteld op basis van het theoretisch kader, zoals *ontoegankelijke sportfaciliteit, gedeelde ervaringen en acceptatie door anderen* (deductief). Tijdens het coderen kwamen ook nieuwe codes naar voren, zoals *overdreven erkenning of normaliseren van beperking*, die vanuit de interviews zelf ontstonden (inductief). Deze codes zijn toegevoegd aan het codeboek. Deze is te vinden in Bijlage 5. In deze fase zijn de codes constant bijgesteld. Na het coderen is beoordeeld of de gebruikte codes duidelijk en specifiek genoeg waren. Sommige codes bleken te algemeen of te breed en zijn daarom aangepast of opgesplitst. Er is daarnaast gelet op of codes voldoende informatie weergaven. Dit was belangrijk om vergelijkbare uitspraken goed te kunnen herkennen en groeperen (Byrne, 2022). Codes die onvoldoende bijdroegen aan het beantwoorden van de onderzoeksvragen zijn uiteindelijk weggelaten.

De derde stap was het **zoeken naar thema's**. Hierbij zijn de codes onder potentiële hoofdthema's en sub thema's gesorteerd. Dit kan betekenen dat sommige codes werden samengevoegd onder overkoepelende thema's, terwijl andere codes werden verwijderd als ze niet relevant bleken te zijn. Sommige codes zijn samengevoegd onder bredere, overkoepelende thema's, terwijl andere zijn verwijderd wanneer ze niet relevant bleken te zijn. Dit proces was iteratief. Er is steeds teruggegaan naar de data om te controleren of de gekozen thema's duidelijk en alomvattend waren. Daarnaast is gekeken naar de relaties tussen codes, zodat patronen in de data konden worden herkend. Dit hielp bij het verfijnen en structureren van de thema's, waarbij werd gezorgd dat elk thema een duidelijk afgebakend

concept liet zien. Omdat thematische analyse volgens Braun en Clarke (2023) een flexibel proces is, zijn de thema's in deze fase nog niet definitief vastgelegd. In latere stappen is deze thematische indeling verder uitgewerkt, om ervoor te zorgen dat de resultaten een nauwkeurige weergave van de data vormden.

De vierde stap was het **reviewen van thema's**. In deze fase van de thematische analyse zijn de thema's verfijnd door ze te vergelijken met de oorspronkelijke data. Hierbij is kritisch gekeken of de thema's daadwerkelijk de verzamelde data weerspiegelen. Sommige thema's zijn in deze fase aangepast. Het thema *sociale inclusie* is vervangen door *acceptatie*. Tijdens het analyseren kwam het begrip acceptatie als terugkerend onderwerp naar voren in meerdere interviews. Deze term sloot beter aan bij de manier waarop participanten hun ervaringen binnen de sportvereniging beschreven. Binnen dit thema *acceptatie* is ook het subthema *grensoverschrijdend gedrag* opgenomen. Hierbij is bewust aandacht besteed aan het feit dat grensoverschrijdend gedrag niet altijd negatief bedoeld is. Sommige participanten beschreven juist situaties waarin goedbedoelde opmerkingen of handelingen alsnog als grensoverschrijdend werden ervaren.

Daarnaast is ervoor gekozen om *acceptatie* en *erkenning* als twee aparte thema's te onderscheiden. Hoewel deze begrippen soms samen voorkomen, bleek uit de interviews dat ze door participanten als twee verschillende ervaringen werden benoemd. Acceptatie ging vaker over het gevoel erbij te horen of als volwaardig lid te worden gezien, terwijl erkenning meer te maken had met waardering voor hun capaciteiten of inbreng.

Verder zijn sommige thema's opgesplitst in sub thema's, omdat ze anders te breed geformuleerd waren. In andere gevallen zijn te specifieke thema's samengevoegd tot een overkoepelend geheel, om de structuur van de analyse te versterken. Ook is er nog eens kritisch gekeken of er geen relevante codes of thema's over het hoofd waren gezien, zodat een zo volledig mogelijk beeld werd geschetst.

De vijfde stap is het **definiëren en benoemen van thema's**. Tijdens deze fases zijn de thema's duidelijk gedefinieerd waardoor ze een samenvattend geheel laten zien van de data. Het sub thema *steun vanuit de omgeving* is uiteindelijk verwijderd omdat het onvoldoende bijdroeg aan het beantwoorden van de onderzoeksvraag. De thema's zijn fysieke belemmeringen, lotgenotencontact, acceptatie, vriendschappen, erkenning en waardering en individuele eigenschappen.

De laatste stap is de **rapportage**. De uiteindelijke stap is het opstellen van een overzicht van de resultaten waarin de thema's in detail zijn gepresenteerd.

Hierbij is gebruik gemaakt van voorbeelden uit de data, zoals citaten, om de thema's te ondersteunen. De resultaten zijn zo gepresenteerd, dat ze antwoord kunnen geven op de hoofdvraag en deelvragen.

### 3.4 Wetenschappelijke nauwkeurigheid

Er zijn verschillende manieren om de kwaliteit van kwalitatief onderzoek te beoordelen. In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van de vier kwaliteitscriteria van Lincoln en Guba (1985). Dit betreft geloofwaardigheid, overdraagbaarheid, afhankelijkheid en overtuigingskracht.

#### 3.4.1 Geloofwaardigheid

Het eerste concept is geloofwaardigheid. Bij geloofwaardigheid wordt gekeken in hoeverre de onderzoeksresultaten de werkelijkheid en ervaringen van de participanten nauwkeurig weergeven (Lincoln & Guba, 1985). In dit onderzoek zijn meerdere strategieën toegepast om de geloofwaardigheid te waarborgen en vertekening van de resultaten te minimaliseren.

Een maatregel die is genomen om de geloofwaardigheid te waarborgen, is zorgen voor een veilige en open interviewomgeving. Participanten hadden tijdens het proces de mogelijkheid om zich terug te trekken uit het onderzoek of vragen over te slaan als zij zich daar niet comfortabel bij voelden. Dit was vooraf duidelijk vastgelegd in het informed consent formulier, waarin de vrijwillige deelname en vertrouwelijkheid van het onderzoek werden benadrukt. Hierdoor werd gestimuleerd dat participanten eerlijke en open antwoorden gaven, wat de nauwkeurigheid van de resultaten ten goede kwam. Bovendien zijn alle interviews gehouden in een afgesloten ruimte, zodat de deelnemers zich vrij konden uitspreken. Zo voelden participanten zich vrijer om hun eigen ervaringen en meningen te delen.

Daarnaast is bewust gewerkt aan het opbouwen van een vertrouwensband met de participanten door een open, empathische en respectvolle houding aan te nemen. Voorafgaand aan het interview is informeel contact gemaakt. Hierdoor is er een sfeer ontstaan waarin participanten zich veilig genoeg voelden om persoonlijke en soms kwetsbare ervaringen te delen. Dit heeft er mogelijk toe bijgedragen dat zij bereid waren om het achterste van hun tong te laten zien. Zo konden zij hun eigen ervaringen en meningen op een open manier met de onderzoeker delen.

Tot slot zijn de onderzoeksresultaten vergeleken met bestaande wetenschappelijke inzichten op het gebied van verbondenheid en participatie binnen sportverenigingen. Door theoretische concepten en eerdere bevindingen te koppelen aan de verkregen data, kon

worden geëvalueerd in hoeverre de resultaten aansluiten bij of afwijken van bestaande literatuur. Dit versterkt de geloofwaardigheid van de bevindingen, doordat de resultaten niet alleen worden ondersteund door de verkregen data, maar ook door wetenschappelijke onderbouwing (Shenton, 2004).

### 3.4.2 Overdraagbaarheid

Overdraagbaarheid verwijst naar de mogelijkheid om de resultaten van een onderzoek te gebruiken in andere contexten en situaties (Lincoln & Guba, 1985). De participanten moeten een afspiegeling zijn van een grotere populatie. Dit wordt mogelijk gemaakt door een gedetailleerde beschrijving van de context waarin het onderzoek heeft plaatsgevonden, zodat anderen kunnen inschatten of de bevindingen ook op hun situatie van toepassing zijn.

In kwalitatief onderzoek wordt niet gestreefd naar generaliseerbaarheid in de kwantitatieve zin, maar naar een gedetailleerde beschrijving van de context van het onderzoek. Hierdoor kan beoordeeld worden of de bevindingen relevant zijn voor hun eigen situatie (Nowell et al., 2017). In dit onderzoek is de overdraagbaarheid als volgt gewaarborgd.

Ten eerste is gezorgd voor een duidelijke beschrijving van de context, waarin wordt toegelicht hoe de interviews zijn afgenomen, met wie is gesproken en binnen welke setting het onderzoek heeft plaatsgevonden. De onderzoeksgroep bestond uit zowel mannelijke als vrouwelijke deelnemers met uiteenlopende beperkingen, waaronder mensen met een dwarslaesie en een beenamputatie. Daarnaast namen de participanten deel aan verschillende sporten, zoals zwemmen, atletiek en fitness. Door deze variatie in beperking en sportcontext wordt zichtbaar hoe mensen met diverse beperkingen sport ervaren. Door deze informatie expliciet te benoemen, kunnen andere onderzoekers beter inschatten of en in hoeverre de resultaten relevant zijn voor andere populaties of organisaties.

Daarnaast is de selectie van participanten zorgvuldig gedocumenteerd. In dit onderzoek is gekozen voor een diverse groep participanten, wat bijdraagt aan een bredere toepasbaarheid van de resultaten. Door deelnemers te betrekken uit verschillende sportverenigingen en regio's, is voorkomen dat de bevindingen uitsluitend toepasbaar zouden zijn voor een specifieke groep of locatie. Hierdoor kunnen anderen eventueel gebruik maken van de resultaten van dit onderzoek.

### 3.4.3 Afhankelijkheid

Afhankelijkheid verwijst binnen wetenschappelijke nauwkeurigheid naar de stabiliteit en consistentie van onderzoeksresultaten over tijd en onder verschillende omstandigheden (Lincoln & Guba, 1985). Dit betekent dat als het onderzoek opnieuw zou worden uitgevoerd onder vergelijkbare omstandigheden, de resultaten grotendeels hetzelfde zouden moeten zijn (Nowell et al., 2017). In dit onderzoek wordt de afhankelijkheid gewaarborgd door een gedetailleerde beschrijving van het onderzoeksproces. Hierbij is het belangrijk dat het onderzoek een duidelijke beschrijving bevat van de onderzoekspopulatie, het aantal deelnemers, de gebruikte methoden voor dataverzameling en de duur van de interviews. Om deze wetenschappelijke nauwkeurigheid te versterken, is gekozen voor een transparante en gestructureerde onderzoeksopzet. Dit houdt in dat de volledige methodologische werkwijze stapsgewijs is uiteengezet, inclusief de thematische analyse die voor de data-analyse is gebruikt. Door een systematische beschrijving van de codering, de identificatie van thema's en de interpretatie van patronen in de data, wordt inzicht gegeven in de manier waarop de onderzoeksresultaten tot stand zijn gekomen. Deze aanpak maakt het mogelijk om het onderzoek te herhalen en vergroot ook de controleerbaarheid van de resultaten.

### 3.4.4 Overtuigingskracht

Het vierde kwaliteitscriterium betreft overtuigingskracht (confirmability), oftewel de mate waarin de resultaten zijn gebaseerd op de data en niet op persoonlijke opvattingen van de onderzoeker (Shenton, 2004). In kwalitatief onderzoek is volledige objectiviteit niet haalbaar, omdat de onderzoeker zelf onderdeel is van het onderzoeksproces. Wel is het mogelijk om bewust om te gaan met de invloed van subjectiviteit en positionaliteit, om zo de nauwkeurigheid van de resultaten te versterken (Hennink et al., 2020).

In dit onderzoek is bewust aandacht besteed aan het omgaan met subjectiviteit en positionaliteit. Subjectiviteit verwijst naar de persoonlijke kenmerken van de onderzoeker, zoals leeftijd, opleidingsniveau en leefwereld, die invloed kunnen hebben op de manier waarop data worden verzameld en geïnterpreteerd (Hennink et al., 2020). Zelf heb ik geen lichamelijke beperking, wat invloed kan hebben op hoe ik de ervaringen van participanten begrijp. Tegelijkertijd ben ik via familie wel bekend met leven met een beperking. Een naaste familielid maakt dagelijks gebruik van een rolstoel, waardoor ik van dichtbij heb gezien welke obstakels zich kunnen voordoen. Dit gaf mij inzicht in praktische en sociale uitdagingen. Tegelijkertijd vroeg deze betrokkenheid ook om alertheid. Mijn observaties als

familieelid zijn niet hetzelfde als de persoonlijke beleving van iemand met een beperking. Daarom is geprobeerd die aannames los te laten en écht te luisteren naar wat de participanten zelf belangrijk vonden om te delen.

Positionaliteit heeft te maken met de positie die de onderzoeker inneemt ten opzichte van de participanten (Hennink et al., 2020). In dit geval ging ik als onderzoeker zonder beperking in gesprek met mensen met een beperking. Deze ongelijkheid in positie kan van invloed zijn op hoe open deelnemers zich voelen in het gesprek. Om die afstand te verkleinen en ruimte te geven aan hun perspectief, koos ik bewust voor een open en luisterende houding. Tijdens een van de interviews benoemde de onderzoeker bijvoorbeeld: “Ik zie dat je in een rolstoel zit.” Deze uitspraak was niet bedoeld als observatie, maar als uitnodiging om ervaringen rondom mobiliteit en toegankelijkheid bespreekbaar te maken. Dit werd door de participant positief ontvangen en leidde tot een open gesprek.

Verschillende participanten gaven aan dat ze het interview als prettig hebben ervaren en dat de onderzoeker een open houding had. Voorafgaand aan elk interview werd kort informeel contact gelegd om een veilige sfeer te creëren. Tijdens de gesprekken is actief geluisterd, zonder oordeel of sturing. Hiernaast is het interviewschema vooraf besproken met de interne en externe begeleider om de neutraliteit van de vragen te waarborgen. Hierdoor stond de beleving van de participant centraal.

Hoewel er geen reflectief logboek is bijgehouden, is gedurende het hele proces bewust stilgestaan bij mijn rol als onderzoeker. Door kritisch te reflecteren op mijn eigen positie en de mogelijke impact daarvan op de dataverzameling en -analyse, is geprobeerd de invloed van persoonlijke aannames te minimaliseren en machtsverhoudingen te beperken.

### 3.5 Ethiek

Kwalitatief onderzoek vraagt om een zorgvuldige omgang met ethische principes, zeker bij het werken met een kwetsbare doelgroep. In dit onderzoek is op verschillende momenten stilgestaan bij ethische kwesties, zoals geïnformeerde toestemming, privacybescherming en het voorkomen van schade aan participanten. Deze aspecten zijn geïntegreerd in alle fasen van het onderzoek: de ontwerpfase, de dataverzamelingsfase en de analysefase (Hennink et al., 2020).

#### 3.5.1 Ontwerpfase

In de ontwerpfase is contact geweest met de Ethische Commissie van de opleiding Sociologie.

In overleg is bepaald dat een uitgebreide toestemmingsprocedure niet nodig was, mits aan enkele voorwaarden werd voldaan. Zo moest duidelijk zijn wat er met de verzamelde data zou gebeuren, wie toegang kreeg tot de bestanden, en wanneer de data zouden worden vernietigd. Ook moest dit helder en begrijpelijk worden gecommuniceerd naar de participanten. Op basis van deze voorwaarden is een schriftelijk toestemmingsformulier opgesteld waarin in begrijpelijke taal is uitgelegd wat deelname inhield. Deze is te vinden in Bijlage 2. Omdat uitsluitend mensen met een lichamelijke beperking deelnamen aan dit onderzoek, was aanvullende toestemming van derden niet noodzakelijk. Wel is in het toestemmingsformulier nadruk gelegd op vrijwillige deelname, het recht op stoppen en de vertrouwelijke behandeling van gegevens.

### 3.5.2 Dataverzamelingsfase

Het onderzoek is zo opgezet dat het de participanten geen psychologische of fysieke schade bracht. De interviews zijn afgenomen in een veilige en vertrouwde omgeving en de onderzoeker heeft extra aandacht besteed aan het welzijn van de deelnemers tijdens het afnemen van de interviews. Tijdens de dataverzameling is gezorgd voor een veilige en respectvolle benadering. Participanten zijn vooraf geïnformeerd over het doel van het onderzoek, de opzet van het interview en hun rechten. De vrijwilligheid van deelname is expliciet benoemd, evenals het recht om vragen over te slaan of het interview tussentijds te beëindigen.

De interviews vonden plaats in een rustige en vertrouwde setting. Er is actief gewerkt aan een open gesprek waarin participanten zich vrij voelden om hun ervaringen te delen. Bij gevoelige onderwerpen was er ruimte voor pauze of afronding van het gesprek, indien nodig. Ook kregen participanten de mogelijkheid om vragen over te slaan.

De vertrouwelijkheid van de data is gewaarborgd. Interviewopnames en transcripties zijn opgeslagen op de beveiligde Y-schijf van de RUG, enkel toegankelijk voor de onderzoeker en de scriptiebegeleider. Na het transcriberen zijn de geluidsbestanden verwijderd. Hiernaast is het belangrijk om te vermelden dat de transcripten in geanonimiseerd vorm bewaard bleven. De geanonimiseerde transcripties zijn na afronding van de scriptie eveneens vernietigd.

### 3.5.3 Analysefase

Ook tijdens de analyse is zorgvuldig omgegaan met vertrouwelijke informatie. In de

analysefase is zorgvuldig omgegaan met het selecteren en presenteren van data. Citaten die zijn opgenomen in de resultaten zijn geanonimiseerd en op zodanige wijze gekozen dat ze niet te herleiden zijn tot individuele deelnemers. Er is uitsluitend gewerkt met beveiligde bestanden en gegevens zijn niet gedeeld met derden. Gevoelige of persoonlijke informatie is met grote zorgvuldigheid behandeld.

Door in elke fase van het onderzoek aandacht te besteden aan ethische principes, is getracht de rechten, waardigheid en het welzijn van de participanten te waarborgen (Hennink et al., 2020).

## 4 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd aan de hand van de zes hoofdthema's die uit de thematische analyse naar voren zijn gekomen. De zes thema's zijn fysieke belemmeringen, lotgenotencontact, acceptatie, vriendschap, erkenning en waardering en individuele eigenschappen. De thema's komen voort uit de thematische analyse. Elk thema wordt kort geïntroduceerd met een beschrijving van wat het thema inhoudt, welke subthema's het omvat en op welke manier het thema bijdraagt aan het gevoel van verbondenheid van mensen met een beperking binnen sportverenigingen. De bevindingen worden ondersteund met relevante citaten van participanten om de ervaringen zo goed mogelijk weer te geven. Eerst wordt een beschrijving gegeven van de participanten in paragraaf 4.1.

### 4.1 Achtergrond van de participanten

Tijdens de interviews is aan de participanten gevraagd om zichzelf voor te stellen en om te vertellen over hun huidige sportsituatie. Uit deze gesprekken blijkt dat de soort sport en de frequentie van deelname sterk variëren. Deze verschillen zijn onder andere afhankelijk van de mogelijkheden binnen hun beperkingen, persoonlijke voorkeuren en de mate van toegankelijkheid van sportfaciliteiten. Sommige participanten beoefenen meerdere sporten en nemen regelmatig deel aan trainingen en competities, terwijl anderen minder regelmatig of meer recreatief sporten. Daarnaast spelen factoren zoals beschikbaarheid van aangepaste sportvoorzieningen een belangrijke rol in de keuze die zij maken qua sport.

Om een duidelijk beeld te geven van de onderzoeksgroep, is in Tabel 1 in de methodeparagraaf een overzicht te zien van de participanten. Hierin wordt weergegeven welke sport(en) zij beoefenen. Dit overzicht laat zien dat er sprake is van een breed scala aan sporten, variërend van individuele sporten zoals fitness tot teamsporten zoals rolstoelbasketbal en volleybal. Ook is te zien dat sommige participanten sporten beoefenen die specifiek zijn aangepast voor mensen met een beperking, zoals framerunning of handbiken, terwijl anderen deelnemen aan reguliere sportactiviteiten.

#### 4.1.1 Soort sport

De participanten beoefenen verschillende sporten, zowel individueel als in groepsverband. Dit varieert van fitness tot sporten zoals atletiek, tafeltennis, handbiken, klimmen en zitvolleybal.

Een groot deel van de participanten doet aan krachttraining en fitness, vaak in combinatie met cardiotraining op toestellen zoals fietsen, loopbanden en roeimachines. Dit gebeurt zowel in reguliere sportscholen als in aangepaste fysiotherapiepraktijken voor mensen met een beperking. Atletiek komt ook regelmatig terug als sportkeuze. Eén participant beoefent tafeltennis. Deze persoon speelt zowel thuis als bij een vereniging en traint meerdere keren per week. Meerdere participanten geven aan dat ze soms zwemmen. Zwemmen wordt gezien als een geschikte activiteit vanwege de verminderde belasting op de gewrichten. Hiernaast doen twee participanten aan handbiken. Handbiken is een vorm van fietsen waarbij je met je handen de pedalen aandrijft (Uniek Sporten, z.d.). Handbiken wordt zowel individueel als in groepsverband beoefend. Een van de participanten is betrokken bij het faciliteren van zeilen en neemt deel aan wedstrijden. Binnen deze sport zeilen deelnemers door elkaar, waardoor gemengde competities ontstaan. Naast bovenstaande sporten, hebben meerdere participanten ervaring met rolstoelbasketbal.

#### 4.1.2 Soort beperking

De participanten in dit onderzoek hebben uiteenlopende fysieke beperkingen, die hun sportkeuzes en toegankelijkheid tot sportverenigingen beïnvloeden. De beperkingen variëren van amputaties en rolstoelafhankelijkheid tot neurologische aandoeningen en niet-aangeboren hersenletsel. Drie participanten hebben een amputatie ondergaan en gebruiken een prothese om hun mobiliteit te verbeteren. De mate van deze beperking varieert afhankelijk van de locatie van de amputatie, bijvoorbeeld boven of onder de knie. Eén participant verloor zijn linker onderbeen na een langdurige ziekteperiode, wat een grote verandering betekende in de sportdeelname en mogelijkheden om te sporten. Meerdere participanten zijn afhankelijk van een rolstoel door aandoeningen zoals een dwarslaesie of verlamming. Dit beïnvloedt de sportmogelijkheden, waardoor aangepaste sporten zoals rolstoelbasketbal, handbiken en aangepaste fitness veelvoorkomend zijn onder de participanten. Sommige participanten hebben na hun beperking verschillende sporten geprobeerd om te kijken welke sport passend is bij de beperking die zij hebben. Eén van de participanten heeft spina bifida, wat spierzwakte en beperkte mobiliteit veroorzaakt. Sportdeelname vereist voor deze participant een aangepaste sportomgeving en specifieke hulpmiddelen zoals een sportrolstoel. Daarnaast hebben sommige participanten een neurologische aandoening zoals cerebrale parese of een spierziekte. Eén participant was voorheen marathonloper, maar moest door een spierziekte stoppen met hardlopen. Sindsdien beoefent deze participant frame running als

alternatief om actief te blijven. Frame running is een sport waarbij deelnemers met een running frame op een atletiekbaan of in de openbare ruimte trainen (Uniek Sporten, z.d.). Een running frame is een aangepaste loopfiets met drie wielen en een borststeun. Niet-aangeboren hersenletsel speelt ook een rol in de sportervaringen van sommige participanten. Zo heeft een participant als gevolg van een ongeluk hersenletsel opgelopen. Dit heeft invloed op zowel spiercontrole als cognitieve functies zoals het korte termijn geheugen. De bewegingen zijn hierdoor vertraagd door een verstoorde verbinding tussen de hersenen en spieren, wat ervoor zorgt dat er aanpassingen nodig zijn om te kunnen deelnemen aan sport.

## 4.2 Belemmeringen

Volgens Allen et al. (2021) is verbondenheid afhankelijk van vier bouwstenen: competenties, kansen, motivatie en perceptie. De resultaten in deze paragraaf maken duidelijk dat juist de kansen om sociale relaties aan te gaan voor mensen met een beperking vaak ontbreken. Denk aan ontoegankelijke gebouwen, vervoersproblemen en onvoldoende informatie. Dit zijn allemaal factoren die de mogelijkheid beperken om anderen te ontmoeten of structureel deel te nemen aan sportactiviteiten. Hierdoor ontstaat minder herhaald, positief en betekenisvol contact, precies de voorwaarden die Baumeister en Leary (1995) beschrijven als essentieel voor het ervaren van verbondenheid.

### 4.2.1 Fysieke toegankelijkheid van sportverenigingen

Een van de meest voorkomende belemmeringen voor sporters met een beperking is de fysieke toegankelijkheid van sportfaciliteiten. Uit de ervaringen van participanten blijkt dat veel sportaccommodaties onvoldoende zijn aangepast, waardoor sportdeelname moeilijker of zelfs onmogelijk wordt. Dit probleem komt voor bij verschillende sportfaciliteiten, waaronder zwembaden, klimhallen en atletiekverenigingen.

Vooraf oudere accommodaties zijn vaak slecht toegankelijk voor mensen met een beperking. Veel van deze gebouwen zijn nooit ontworpen met toegankelijkheid in gedachten, waardoor rolstoelgebruikers te maken krijgen met drempels, trappen en ontoegankelijke sanitaire voorzieningen. Dit maakt het voor hen moeilijk om volwaardig deel te nemen aan de sport. Zelfs als een locatie op het eerste gezicht toegankelijk lijkt, kunnen er alsnog onverwachte obstakels zijn wat de toegankelijkheid belemmert. Sommige sportzalen bevinden zich in een kelder zonder lift, waardoor deelname alsnog onmogelijk is voor sporters met een fysieke beperking. Een participant omschrijft deze problemen als volgt:

*"Nou, ze hebben geen rekening gehouden met de toegankelijkheid. Dus er zijn dan of hele grote drempels voor de deur. Of een trap. Of je moet zelfs naar boven om bij de speelzaal te kunnen komen. En heel vaak is er een heel klein toilet waar je niet met je rolstoel in kan."*

Door deze beperkingen is sporten in competitieverband voor sommige sporters met een beperking niet mogelijk. Hoewel zij graag in wedstrijdverband zouden willen spelen, zorgt de ontoegankelijkheid van andere verenigingen ervoor dat zij geen gelijke kansen hebben om deel te nemen. Een participant verwoordt dit als volgt:

*"Ik zou op zich ook graag competitie willen spelen, maar dat kan ook niet doordat heel veel accommodaties van andere clubs ontoegankelijk zijn."*

Deze uitsluiting sluit aan bij wat Allen et al. (2021) beschrijven als een gebrek aan kansen. Zelfs wanneer sporters over de juiste motivatie en vaardigheden beschikken, is verbondenheid onmogelijk als de omgeving geen ruimte biedt om daadwerkelijk deel te nemen.

Sommige participanten geven aan dat zij liever willen sporten bij een reguliere vereniging in plaats van in een medische of therapeutische omgeving, maar dat de beperkte toegankelijkheid dit onmogelijk maakt. Een participant verwoordt dit als volgt:

*"Ik wilde eigenlijk niet naar de medische fysiotherapie om daar te sporten, maar ik wilde naar een gewone sportclub. Alleen ik zit in een rolstoel en een heleboel sportclubs, nou bijna geen enkele sportclub bij mij, ik weet niet of het toegankelijk is voor mensen met een rolstoel."*

Bovenstaande ervaringen laten zien dat de fysieke toegankelijkheid een belangrijke rol speelt in de sportdeelname van mensen met een beperking. De afwezigheid van basisvoorzieningen zoals liften, aangepaste toiletten en gelijkvloerse ingangen zorgt ervoor dat sporters niet kunnen deelnemen aan sport of afhankelijk zijn van anderen. Dit belemmert niet alleen de toegankelijkheid van recreatieve sport, maar ook de mogelijkheid mee te doen op competitief niveau. Hierdoor worden sporters met een beperking vaak beperkt in hun sportkeuze en moeten zij actief zoeken naar geschikte locaties waar zij daadwerkelijk kunnen sporten.

#### 4.2.2 Vervoer

Naast de fysieke toegankelijkheid is vervoer en bereikbaarheid een veelvoorkomende

belemmering voor sportdeelname onder mensen met een beperking. Participanten lopen tegen verschillende uitdagingen aan, waaronder grote afstanden moeten afleggen om te kunnen sporten, de beperkte beschikbaarheid van vervoer en de afhankelijkheid van anderen.

Voor de meerderheid van sporters met een beperking is het niet vanzelfsprekend om zelfstandig naar sportlocaties of wedstrijden te reizen. Dit bepaalt hoe vaak ze kunnen trainen en of ze mee kunnen doen aan wedstrijden. Een participant beschrijft hoe het organiseren van vervoer voor wedstrijden een uitdaging is, vooral wanneer meerdere rolstoelen mee moeten worden genomen:

*"Soms hebben we wedstrijden. Dat is dan op zaterdag. En dan moeten we een verdeling maken van wie met wie mee gaat rijden. En dan moeten er ook in sommige auto's rolstoelen mee. En in sommige auto's gaan wel een rolstoel of zes. Dus dat is wel technisch."*

Een ander vervoersprobleem voor sporters met een beperking is dat het aantal ritten dat zij kunnen maken via speciale vervoersregelingen, zoals aangepast taxivervoer of vergoedingen voor kilometers, beperkt is. Dit betekent dat zij een maximaal aantal keren per jaar kunnen reizen voor sportdoeleinden. Dit heeft veel invloed op hun mogelijkheden om structureel te kunnen trainen. Hierdoor moeten zij keuzes maken over welke trainingen of wedstrijden ze wel en niet aan mee kunnen doen. Een participant rekent uit hoeveel ritten diegene jaarlijks kan maken binnen de vervoersregeling en komt tot de conclusie dat dit niet genoeg is om regelmatig te trainen. Doordat het openbaar vervoer geen optie is vanwege de noodzaak om haar sportrolstoel mee te nemen, beperkt dit de mogelijkheden om structureel te blijven sporten en deel te nemen aan de competitie. Dit laat zien hoe belangrijk passend vervoer is voor de sportdeelname van mensen met een beperking. Wanneer iemand niet structureel kan deelnemen aan trainingen vanwege vervoersproblemen, ontbreekt de frequentie en stabiliteit die nodig zijn voor het opbouwen van relaties (Baumeister & Leary, 1995).

Voor sporters met een beperking is reisafstand een grote drempel. Door het beperkte aantal sportverenigingen met aangepast aanbod moeten zij vaak ver reizen om te kunnen trainen of deelnemen aan wedstrijden. Dit kost veel tijd en moeite en weerhoudt sommigen er zelfs van om te sporten. Waar reguliere sporters meestal dichtbij huis terecht kunnen, is het aangepaste sportaanbod schaars en verspreid.

Deze lange reistijden maken het niet alleen lastiger om regelmatig te sporten, maar kunnen er ook voor zorgen dat mensen afhaken. Een andere participant benoemt dat de reisafstand voor haar uiteindelijk een reden was om niet deel te nemen aan een sportactiviteit.

Voor sporters met een beperking betekent dit dat ze constant een afweging moeten maken tussen hun beschikbare tijd en de bereikbaarheid van hun sportdeelname. Dit maakt het extra lastig om een vast ritme in trainen en sporten op te bouwen, waardoor de drempel om actief te blijven in de sport nog hoger wordt. Wanneer sporters door vervoersproblemen geen vast ritme in hun trainingen kunnen opbouwen, ontbreekt die regelmaat (Baumeister & Leary, 1995). Dit kan het opbouwen van hechte relaties in de weg staan en uiteindelijk het gevoel van verbondenheid ondermijnen.

Deze resultaten laten zien dat vervoersproblemen en bereikbaarheid een grote invloed hebben op de sportdeelname van mensen met een beperking. De afhankelijkheid van aangepast vervoer, de lange reistijden en de spreiding van aangepaste sportvoorzieningen vormen belemmeringen voor zowel recreatieve als competitieve sporters.

Hoewel reisafstand, afhankelijkheid van anderen en een beperkte beschikbaarheid aan vervoer voor veel sporters voor grote belemmeringen zorgen, blijkt eigen vervoer hierin doorslaggevend. Twee sporters met een aangepaste auto en parkeerkaart ervaren meer zelfstandigheid en flexibiliteit en ondervinden hierdoor nauwelijks beperkingen op dit gebied.

Bovenstaande resultaten laten zien dat vervoer en bereikbaarheid een belangrijke factor is in de sportdeelname van mensen met een beperking. Voor veel sporters zorgt het gebrek aan geschikt vervoer voor aanzienlijke belemmeringen. Tegelijkertijd ervaren sporters met een eigen auto meer vrijheid en zelfstandigheid, waardoor de drempel om te sporten lager wordt.

#### 4.2.3 Financiële drempels

Een belangrijke belemmering voor sportdeelname onder mensen met een beperking is de financiële drempel. Sporten brengt kosten met zich mee. Deze variëren van lidmaatschapsgeld en sportkleding tot gespecialiseerde hulpmiddelen zoals sportprotheses en sportrolstoelen. Voor veel sporters met een beperking zijn deze kosten moeilijk op te brengen, mede door een lager inkomen of extra kosten die een beperking met zich meebrengen. Hiernaast zorgt de combinatie van financiële kosten en lichamelijke beperkingen ervoor dat veel sporters niet altijd toegang hebben tot de sport die zij willen beoefenen. Een participant benoemt dat het financiële aspect, naast fysieke uitdagingen, een bepalende factor is. De financiële lasten lijken direct invloed te hebben op hun mogelijkheden om te sporten.

Sporten vereist vaak extra investeringen, zoals sportkleding en trainingsmateriaal. Zelfs wanneer een sporter in een rolstoel zit, blijven bepaalde sportbenodigdheden noodzakelijk. Een participant benoemt hoe de kosten van deelname zich opstapelen:

*"Sporten kost geld. En veel mensen met een beperking hebben een laag inkomen. Dat ze part-time werken of niet werken en van een uitkering rondkomen. Als je ziek bent heb je vaak wel extra kosten. En lid van de sportvereniging, ja dat kost gewoon geld. Ik betaal geloof ik iets van 200 euro om mee te trainen voor het seizoen. En ook al zit ik in een rolstoel, ik had toch volleybalschoenen nodig."*

Naast reguliere sportkosten vormen aangepaste sporthulpmiddelen een extra financiële uitdaging. Hoewel protheses vaak worden vergoed door de zorgverzekering, geldt dit niet standaard voor sportprotheses. Dit betekent dat sporters met een amputatie soms lang moeten wachten op een prothese of zelf een hoog bedrag moeten betalen om de juiste prothese aan te schaffen. Een participant legt uit hoe diegene via een speciale regeling een sportprothese kon aanvragen, maar dat deze optie maar eens in de drie jaar beschikbaar is.

Deze resultaten laten zien dat financiële drempels een belangrijke rol spelen in de sportdeelname van mensen met een beperking. Kosten voor lidmaatschap, sportmateriaal en hulpmiddelen kunnen oplopen tot hoge bedragen, waardoor sporten niet voor iedereen toegankelijk is. Dit probleem wordt versterkt door de financiële situatie van veel mensen met een beperking, die vaak een lager inkomen hebben en al geconfronteerd worden met extra medische kosten. Hierdoor moeten zij regelmatig keuzes maken over hun sportdeelname. Bovenstaande situaties sluiten nauw aan bij wat Allen et al. (2021) beschrijven als het belang van kansen binnen verbondenheid. Zelfs wanneer iemand over voldoende sociale of emotionele vaardigheden beschikt, kan verbondenheid niet ontstaan als de externe omstandigheden, in dit geval de financiële middelen, de deelname in de weg staan.

#### 4.2.4 Informatievoorzieningen

Een andere belemmering die sporters met een beperking ervaren, is het gebrek aan informatie over de mogelijkheden en de toegankelijkheid van sportfaciliteiten. Participanten benoemen dat het vinden van de juiste en relevante informatie over sporten met een beperking lastig is. Dit kan gaan om informatie over geschikte sportverenigingen en de toegankelijkheid van accommodaties.

Voor veel sporters met een beperking is het opnieuw ontdekken en leren van sporten een uitdaging, mede doordat informatie hierover beperkt beschikbaar is. Een participant geeft dit specifiek aan voor de sport klimmen, waar weinig toegankelijke kennis over bestaat. Een participant beschrijft zijn ervaring met het zoeken naar informatie:

*"Ja, dan moet je alles weer opnieuw ontdekken en leren. En ik was heel erg, ik vond het heel lastig om informatie te vinden over het weer sporten met een beperking. Vooral ook in het klimmen, want er is niet zoveel informatie nog over. Publiekelijk of online. Dus ik was ook heel zenuwachtig om weer te gaan sporten."*

Naast het algemene gebrek aan informatie over sporten met een beperking, ervaren sporters ook problemen bij het vinden van specifieke gegevens over de toegankelijkheid van sportaccommodaties. Platforms die sportverenigingen voor mensen met een beperking in kaart brengen, geven niet altijd een goed beeld van de daadwerkelijke toegankelijkheid van de locaties. Een participant vertelt hoe diegene ontdekte dat een sportvereniging die als toegankelijk stond vermeld, eigenlijk niet voldeed aan de behoeften:

*"Ja, daar staat dat ook niet echt op. En het is heel erg vervelend want bijvoorbeeld een bepaalde sportvereniging staat erop. Die staan op zich open voor parasporters. Maar ik ben daar, denk ik, drie of vier maanden geleden, vlak voor de vakantie in mei, geweest. Maar die accommodatie kan ik prima binnenkomen, maar het is een heel krap toilet waar ik met mijn rolstoel geen gebruik van kan maken, maar die staat wel op de lijst met toegankelijke verenigingen."*

Deze resultaten laten zien dat er een duidelijke behoefte is aan een betere informatievoorziening over sportmogelijkheden en toegankelijke accommodaties voor mensen met een beperking. Op dit moment zijn sporters vooral aangewezen op eigen onderzoek en moeten zij vaak via direct contact met sportclubs te weten komen of een locatie geschikt is. Dit vormt een extra belemmering voor deelname aan sport, vooral voor mensen die al onzeker zijn over hun mogelijkheden of die afhankelijk zijn van specifieke faciliteiten om te kunnen sporten.

## 4.3 Acceptatie

Voor sporters met een beperking is acceptatie een veelvoorkomend onderwerp binnen hun sportervaring. Acceptatie betekent niet alleen dat iemand mag meedoen, maar vooral dat iemand als gelijkwaardig wordt behandeld binnen de sportomgeving. Het verwijst naar het gevoel geaccepteerd te worden door anderen, los van prestaties of gedrag. Geaccepteerd worden betekent er mogen zijn om wie je bent en niet omdat je iets bijzonders doet, maar gewoon omdat je er bent. Het gaat om als mens gezien en erkend te worden, ongeacht iemands beperking.

Acceptatie heeft verschillende lagen. Soms is er sprake van een gebrek aan acceptatie, bijvoorbeeld in de vorm van uitsluiting of grensoverschrijdend gedrag. In andere situaties ervaren sporters juist gewenste acceptatie. Dit is vooral wanneer zij zich welkom en onderdeel van de groep voelen. Tegelijkertijd kan acceptatie ook overdreven aanvoelen, bijvoorbeeld wanneer mensen vooral aandacht krijgen omdat ze een beperking hebben, en niet als persoon. In zulke gevallen ligt de grens tussen acceptatie, erkenning en waardering erg dicht bij elkaar en voelt de acceptatie niet altijd oprecht.

Het thema acceptatie omvat meerdere subthema's: zichzelf kunnen zijn, uitsluiting, grensoverschrijdend gedrag, ongewenste aandacht, hulp en gemeenschapsgevoel. De subthema's uitsluiting en gemeenschapsgevoel worden samen besproken onder het kopje "Mee kunnen doen", omdat ze twee kanten van dezelfde ervaring beschrijven: ergens bij horen, of juist niet. Het thema acceptatie is nauw verbonden met de theorie van Baumeister en Leary (1995), waarin het gevoel van verbondenheid afhankelijk is van acceptatie en erkenning door anderen. Zonder het gevoel erbij te horen ontbreekt de basis voor verbondenheid.

### 4.3.1 Zichzelf kunnen zijn

Een belangrijk aspect van acceptatie is dat participanten zichzelf kunnen zijn zonder dat hun beperking steeds centraal staat. Het wordt als storend ervaren wanneer anderen hen behandelen met 'fluwelen handschoentjes' of overdreven voorzichtig zijn. Eén participant benadrukt dit expliciet:

*"Mij gewoon accepteren zoals ik ben. Dat is het allerbelangrijkste, vond ik. En nog steeds, mij niet anders behandelen. Voorzichtig ermee zijn. Ik hou niet van fluwelen handschoentjes."*

Voor veel participanten betekent acceptatie ook dat ze zich niet anders of beter hoeven voor te doen dan ze zijn. Het wordt gewaardeerd als ze niet worden buitengesloten, maar ook niet op een geforceerde manier in het middelpunt worden geplaatst vanwege hun beperking:

*"Als men je accepteert zoals je bent met je handicap erbij. En dat je je niet anders of beter hoeft voor te doen."*

Daarnaast beschrijven sommige participanten dat acceptatie niet in elke sportomgeving vanzelfsprekend is. Er zijn verschillen tussen sportgroepen in hoe mensen met een beperking worden opgenomen. In een omgeving waar ze zichzelf kunnen zijn zonder steeds om hulp te moeten vragen, voelen zij zich meer thuis. Een participant vergelijkt haar ervaring in een reguliere sportschool, waar ze zich een 'eenling' voelde, met een andere groep waarin ze wel geaccepteerd werd:

*"Ja, het is gewoon omdat daar accepteren ze me gewoon zoals ik ben. En dat is het verschil. En ik hoef daar niet anders voor te doen dan dat ik ben. En het was bij die sportschool moest ik constant om hulp vragen. En dat was gewoon, ja, dan ben je anders dan anders. En ik heb me daar gewoon niet thuis gevoeld."*

Naast acceptatie binnen een sportgroep speelt ook het bredere proces van inclusie een belangrijke rol. Participanten geven aan dat het tijd kost om volledig onderdeel te worden van een groep. Zowel sporters met als zonder beperking moeten wennen aan elkaars aanwezigheid. Het realiseren van inclusie binnen de sport is een geleidelijk proces, waar acceptatie een groot onderdeel van is en een verandering in mentaliteit bij nodig is. Een participant benadrukt dat dit tijd nodig heeft.

*"Het is eigenlijk nog een stukje mentaliteit. Het is nog niet gewoon. Dus mensen vergeten ons ook wel eens. Maar aan de andere kant vergeten wij ook de andere kant ook wel eens. Het heeft tijd nodig."*

Voor zowel mensen met als zonder beperking is wennen aan elkaar een belangrijk onderdeel van dit proces. In het begin kan er een kloof zijn, maar door samen te sporten en elkaar te leren kennen, wordt die kloof kleiner. Een participant beschrijft hoe dit veranderde binnen zijn

vereniging:

*"In het begin was er een afstand tussen mensen met en zonder beperking. Je moest elkaar eerst leren kennen, en mensen moesten kijken: wat is dat voor handicap? Hoe ga je daarmee om? Want niet iedereen weet dat direct. Maar als je samen aan tafel zit, dan zie je dat die verschillen steeds minder belangrijk worden."*

Ondanks deze uitdagingen zijn er wel concrete stappen gezet om sport inclusiever te maken. Verenigingen en organisaties houden steeds vaker rekening met toegankelijkheid en deelname van sporters met een beperking. Er zitten verschillen in hoe participanten dit ervaren. Eén participant merkt op dat er al bewust inspanningen worden geleverd om evenementen toegankelijk te maken. Daarnaast groeit de positieve houding ten opzichte van inclusie binnen de sportwereld. Sporters met een beperking worden vaker betrokken en gewaardeerd binnen reguliere sportactiviteiten. Eén participant ervaart dat anderen het waardeerden dat ze meedoen aan een wedstrijd. Hier heeft ze veel positieve berichten over gekregen.

Acceptatie betekent niet alleen dat iemand met een beperking welkom is, maar ook dat er rekening wordt gehouden met persoonlijke omstandigheden die iemands deelname aan sport beïnvloeden. Eén participant beschrijft hoe hij ondanks een moeilijke periode nog steeds onderdeel bleef van de groep:

*"Ik heb ook periodes gehad dat het wat minder goed bij me ging. Dat was voordat ik voorzitter werd, maar wel bestuurslid. En dat werd ook algemeen geaccepteerd. Dat ik het ene moment ben ik er wel, in het andere moment dan lukt dat niet."*

Deze voorbeelden laten zien dat acceptatie en inclusie binnen de sportsector tijd nodig heeft, maar dat er wel vooruitgang wordt geboekt. Door bewuste inzet en samenwerking wordt de sport steeds toegankelijker voor iedereen.

#### 4.3.2 Mee kunnen doen

Uitsluiting en gemeenschapsgevoel zijn eigenlijk twee kanten van dezelfde medaille. Het ene beschrijft wat er gebeurt als iemand niet mee kan doen of zich niet welkom voelt. Het andere laat juist zien wat er gebeurt wanneer die deelname wél lukt. Uitsluiting verwijst dus naar situaties waarin iemand zich niet welkom of buitengesloten voelt. Het gaat hierbij

om expliciete vormen van uitsluiting, zoals het weigeren van deelname, maar ook om meer impliciete vormen zoals terughoudendheid of angst bij sportverenigingen. Dit thema valt onder de negatieve kant van de behoefte aan verbondenheid zoals Baumeister en Leary (1995) beschrijven. Het ontbreken van acceptatie en positieve interactie kan leiden tot gevoelens van afwijzing en eenzaamheid.

Binnen dit thema gaat het om uitspraken van participanten waarin zij zich uitgesloten voelen en terugblikken op de redenen daarvan. Deze uitsluiting vindt plaats in verschillende contexten. Uitsluiting vindt plaats bij sportverenigingen, waar mensen zich soms niet welkom voelen of letterlijk worden buitengesloten. Ook gaat het om uitsluiting bij sportevenementen. Hiernaast gaat het ook om de houding van anderen waarbij angst, onzekerheid of onwennigheid ten aanzien van mensen met een beperking optreedt. Deze belemmeringen dragen bij aan een gevoel van 'er niet bij horen' en ondermijnen het gevoel van verbondenheid, iets dat sport juist zou kunnen versterken. Voor sporters met een beperking is sport niet alleen een fysieke activiteit, maar ook een middel om zich opgenomen te voelen in een gemeenschap. Het biedt de kans om zichzelf te zijn, zonder steeds herinnerd te worden aan hun beperking. De mogelijkheid om deel te nemen, om mee te doen, wordt in die zin niet alleen bepaald door bijvoorbeeld de fysieke toegankelijkheid, maar vooral ook door de mate waarin iemand zich geaccepteerd en gelijkwaardig voelt.

Meerdere participanten benoemen hoe belangrijk het is om zich onderdeel te voelen van een groep en hoe waardevol het is wanneer verschillen er even niet toe doen. Zoals één participant het verwoordt:

*"En dan zijn we gewoon samen. En dat maakt ook allemaal niks uit, van hoe of wat. Maar dan ben je gewoon deel van die groep. En dat is gewoon ja, dat maakt niks uit. Dat maakt echt niks uit."*

Binnen een sportvereniging is het gevoel van gehoord worden en echt ergens bij horen essentieel. Dit komt meerdere keren terug. Het gaat verder dan alleen meetrainingen of presteren. Het gaat over erbij horen binnen de groep en de ruimte om jezelf te zijn:

*"Ja, kijk het is wel zo dat, je moet wel in een bepaalde vereniging komen waar je dus ook die positie krijgt. Je moet opgenomen worden en je moet je gehoord voelen en dat soort dingen."*

Voor veel sporters betekent deelname aan een sportvereniging ook een stukje normaliteit terugwinnen. Voor hen is het belangrijk om even niet ‘de persoon met een beperking’ te zijn, maar gewoon ‘iemand die sport’:

*"Het gevoel dat je gewoon normaal bent, om het zo te zeggen. Het klinkt een beetje stommer als je ziek bent. Dan hebben veel mensen, en ik heb dat zeker ook wel heel erg gehad, het gevoel dat je niet meedoet en dat je aan de zijlijn staat. En bij het sporten ben ik gewoon wie ik ben. Weliswaar sport ik op een andere manier, maar ik doe gewoon mee, punt."*

Sport biedt daarmee ook de mogelijkheid tot natuurlijke sociale interactie, waarbij contact ontstaat zonder dat het gesprek steeds over de beperking hoeft te gaan.

*"Terwijl sport daarin heel veel kan toevoegen om het gevoel te hebben dat je meedoet. Om contacten te hebben met andere mensen op een gewone manier."*

De meerderheid van de participanten geeft aan dat niet alleen de trainingen, maar ook de sociale momenten daarna bijdragen aan het gemeenschapsgevoel.

Toch blijkt uit de ervaringen van de meerderheid van de sporters met een beperking dat dit gevoel van ‘meedoen’ niet vanzelfsprekend is. In verschillende gevallen worden zij uitgesloten. Zo beschrijft een participant hoe zij tijdens gesprekken regelmatig genegeerd wordt, ondanks dat ze probeert deel te nemen:

*"En daar heb ik ook vaak het gevoel dat er over me heen gepraat wordt in plaats van met mij. Dan ga ik ergens bij staan. En ik probeer me te mengen in het gesprek, maar ik word gewoon genegeerd. Dus ja."*

Andere vormen van uitsluiting hebben te maken met het sporten zelf. Zo krijgen sporters met een beperking niet altijd dezelfde kansen om zich te ontwikkelen. Eén sporter wilde bijvoorbeeld graag meedoen aan reguliere trainingen, maar werd daarin beperkt omdat ze al bij de paratraining hoorde. Hierdoor mocht ze niet meer meedoen aan de reguliere trainingen. Het gevoel van niet mee mogen doen leidt er soms toe dat sporters zich terugtrekken uit sociale interacties binnen de club:

*"Dus daar hou ik me nu een beetje afzijdig."*

Deze reactie laat zien wat het gevolg kan zijn van herhaalde uitsluiting. De participant trekt zich terug, niet omdat de behoefte aan verbinding verdwenen is, maar omdat het vertrouwen ontbreekt dat deelname nog echt mogelijk is. Dit sluit aan bij wat Allen et al. (2021) beschrijven over motivatie. Mensen die vaker worden afgewezen, kunnen minder gemotiveerd raken om nieuwe sociale relaties aan te gaan. Als eerdere pogingen tot verbinding zijn mislukt, ontstaat er een vorm van terughoudendheid. De sporter houdt zich afzijdig omdat ze niet opnieuw wil ervaren dat ze er niet bij hoort. Juist dat verlies van vertrouwen verlaagt de motivatie om weer aansluiting te zoeken. Deze ervaring laat ook zien hoe belangrijk de rol van perceptie is (Allen et al., 2021). Niet de feitelijke situatie bepaalt of iemand zich verbonden voelt, maar vooral hoe die situatie wordt beleefd. Zelfs als een sportomgeving in theorie openstaat voor iedereen, kan eerdere uitsluiting ervoor zorgen dat iemand zich toch niet welkom voelt. Het gevolg is dat de deelname afneemt.

In sommige gevallen is de uitsluiting zelfs expliciet. Dezelfde participant beschrijft hoe ze, ondanks haar lidmaatschap, niet meer mocht komen trainen vanwege ruimtegebrek in het gebouw. Deze ervaring laat zien hoe belangrijk de rol van perceptie is in het ervaren van verbondenheid. Volgens Allen et al. (2021) is verbondenheid namelijk niet alleen afhankelijk van de feitelijke aanwezigheid van sociale contacten, maar vooral van hoe iemand deze contacten zelf beleeft. Wanneer iemand herhaaldelijk wordt buitengesloten of genegeerd, kan dat leiden tot negatieve verwachtingen en terughoudendheid in nieuwe situaties. In dit geval heeft de sporter door eerdere ervaringen minder vertrouwen gekregen dat ze wél echt mee kan doen. Zelfs als de omgeving objectief open lijkt, kan het gevoel van verbondenheid hierdoor uitblijven. Dit bevestigt dat perceptie, gevormd door eerdere sociale ervaringen, een cruciale rol speelt in het al dan niet ervaren van verbondenheid.

Niet alleen binnen sportgroepen, maar ook bij evenementen en wedstrijden ervaren sporters met een beperking weerstand. Soms worden ze geweigerd vanwege onduidelijke veiligheidsredenen, of simpelweg omdat er geen ervaring is met inclusieve deelname. Wat opvalt is dat deze beslissingen vaak over hen worden genomen, zonder hen er zelf bij te betrekken. Dat raakt direct aan het gevoel van niet mee mogen doen en van geen zeggenschap hebben over je eigen deelname. Eén participant beschrijft hoe zij zonder overleg werd uitgesloten van deelname:

*"En er waren allemaal mensen die mij nog kennen uit hun vorige hardlopend leven. En mensen die mij als framerunner kennen. En die zeiden 'doe je ook mee?'. Toen zei ik nee, ik mag niet meedoen, want het is niet geschikt. En toen kwam diezelfde voorzitter aan en ze zegt.*

*Ja, ik heb niet nee gezegd, maar het lijkt me gewoon dat dit niet kan. Ik zeg: "maar dat heb je niet gevraagd. Je hebt mij nee gezegd". En het was ook gewoon een harde nee. Er was geen onderhandeling mogelijk, het was gewoon nee."*

Sommige sporters met een beperking ervaren dat hun deelname aan wedstrijden wordt tegengehouden door onzekerheid en angst vanuit sportorganisaties. Organisatoren en bestuurders zijn soms terughoudend om mensen met een beperking te laten deelnemen, vaak uit angst voor veiligheidsrisico's of simpelweg omdat zij niet weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Angst en onzekerheid vormen daarmee een minder zichtbare, maar zeer bepalende vorm van uitsluiting. Een participant beschrijft hoe zij na meerdere onbeantwoorde e-mails de directeur van een sportorganisatie toevallig tegenkwam en ontdekte dat deze niet wist hoe hij haar verzoek moest behandelen. De directeur vond het spannend. Om toch deel te mogen nemen, werden er buitengewone maatregelen getroffen die voor reguliere sporters niet van toepassing waren. De participant werd onder strikte voorwaarden toegelaten, met extra toezicht en monitoring. Dit benadrukt hoe sommige sporters met een beperking als een uitzondering worden behandeld, in plaats van dat er naar inclusieve oplossingen wordt gezocht:

*"Dus toen moest ik met twee mensen. Aan iedere kant van de frame moest er een buddy lopen. En ik had een 360 graden camera op mijn helm gemonteerd gekregen die live verbindingen bracht naar de controlekamer. Omdat ze zo bang waren dat ik gekke dingen zou gaan doen of zo. Weet ik veel."*

Deze terughoudendheid komt niet alleen vanuit organisaties, maar ook uit de bredere samenleving. De angst voor het onbekende speelt hierin een belangrijke rol. Mensen zonder ervaring met sporters met een beperking weten vaak niet goed hoe ze moeten reageren en kunnen daardoor onbewust voor drempels zorgen. Een participant beschrijft:

*"Ik denk dat het de angst voor het onbekende is. Dat is heel vaak."*

Soms kan deze angst bij anderen zich uiten in onverwachte of zelfs schrikachtige reacties. Een participant vertelt hoe een omstander letterlijk schrok van haar prothese en niet wist hoe ze hiermee om moest gaan:

*"En die schrok zo van die prothesebenen dat ze de deur snel weer dicht smeeet. Vijf minuten later toen is ze wel binnengekomen. Want toen zal, ik denk, een van de begeleiders haar wel uitgelegd hebben dat er mensen met een handicap waren. Maar ja, zo kan je er soms van schrikken als je er voor het eerst mee in aanraking komt."*

#### *4.3.2.1 Verschillen in gemeenschapsgevoel tussen dorp en stad*

Een opvallend resultaat is dat meerdere participanten de verschillen tussen steden en dorpen benadrukken. Verschillende participanten benoemen de verschillen in betrokkenheid en gemeenschapsgevoel tussen dorpen en steden. In dorpen lijkt er vaak meer een gemeenschapsgevoel te zijn, waardoor sporters makkelijker worden opgenomen in een groep. Eén participant geeft aan dat mensen in dorpen meer betrokken zijn en elkaar beter kennen:

*"En in een dorp is het toch heel anders dan in een stad. De mensen zijn meer betrokken met alles. En als er iets gebeurt, weet men dan ook heel veel dingen meer. Dus ik werd ook makkelijker meegenomen. En dan komen ze eventjes. Maar het zijn dan ook vrienden en dorpsgenoten. Dus iedereen kent elkaar dan ook. Dat maakt het toch wel een stuk makkelijker."*

Een andere participant bevestigt dat sommige participanten in steden juist meer anonimiteit ervaren. Dit kan als positief worden ervaren, maar ook als een mogelijke factor voor eenzaamheid.

#### *4.3.2.2 De rol van de trainer in het versterken van het gemeenschapsgevoel*

Naast het aanleren van sporttechnische vaardigheden, spelen trainers een belangrijke rol in het tot stand brengen van een gemeenschapsgevoel binnen sportverenigingen. Voor sporters met een lichamelijke beperking is sport meer dan alleen bewegen. Het is ook een manier om zich opgenomen te voelen in een groep.

Trainers kunnen dit gevoel versterken door sporters op een persoonlijke en gelijkwaardige manier te benaderen, oog te hebben voor hun grenzen en het gemeenschapsgevoel te versterken. Wanneer trainers bewust aandacht besteden aan het creëren van een veilige en ondersteunende sfeer, draagt dit bij aan onderlinge verbondenheid tussen sporters. Zoals één participant het verwoordt:

*"De trainer heeft daar een heel groot aandeel in. Door je goed te introduceren. Door heel goed te vragen wat hij nodig heeft van mij. Waar hij op moet letten. Waarmee hij mij ook een soort van behoedt om te ver over mijn eigen grenzen heen te gaan."*

Trainers die ervaring hebben met of zelf leven met een beperking, blijken bovendien beter in staat om zich in te leven in de situatie van mensen met een beperking. Dit vergroot niet alleen het vertrouwen, maar draagt ook bij aan het gevoel van erkenning. Zoals een participant zegt:

*"In [plaatsnaam] is die prima. Want daar hebben we een trainer die zelf in de rolstoel zit. Dus die kan zich er ook wat bij voorstellen. En ik kan het zelf ook heel goed uitleggen."*

#### 4.3.3 Grensoverschrijdend gedrag

Grensoverschrijdend gedrag komt in verschillende vormen voor en vormt een aanzienlijke belemmering voor sporters met een beperking. Dit thema omvat ervaringen waarbij sporters te maken krijgen met ongepaste, betuttelende of denigrerende opmerkingen en handelingen. Wat opvalt in de verhalen van participanten is dat grensoverschrijding niet altijd voortkomt uit kwade bedoelingen. Juist gedrag dat goedbedoeld is, zoals ongevraagde hulp of overdreven acceptatie, kan alsnog als grensoverschrijdend worden ervaren. In beide gevallen wordt de sporter niet als volwaardig en gelijkwaardig lid van de sportomgeving benaderd, wat kan leiden tot gevoelens van ongemak, frustratie of uitsluiting.

Een terugkerend thema in de interviews is het gebruik van denigrerende taal en grappen tegenover mensen met een beperking. Deze opmerkingen worden gemaakt door medesporters, omstanders of zelfs medewerkers van sportverenigingen. Een participant beschrijft bijvoorbeeld hoe zij zich niet welkom voelde bij haar sportvereniging vanwege de manier waarop er over haar beperking werd gesproken:

*"Daar werden opmerkingen gemaakt zoals 'wat doen die gehandicapten hier?'"*

Ook pesterijen in de vorm van herhaald 'grappig' bedoelde reacties blijken een probleem te zijn. Meerdere sporters vertellen hoe deze vormen van grensoverschrijdend gedrag zich opstapelen en uiteindelijk niet langer te negeren zijn.

Een participant beschrijft hoe ze tijdens het hardlopen constant werd nagedaan door een groep pubers, tot het moment dat ze besloot de confrontatie aan te gaan:

*"En iedere keer als wij langskwamen, en wij lopen best hard, dan was er een groepje pubers wat steeds deed alsof er een racewagen voorbij kwam. Nou, dat is één keertje leuk. Dat is twee keer leuk. De derde keer begint het me de keel uit te hangen. De vierde keer stap ik naar je toe."*

Ook kinderen kunnen zich respectloos gedragen, vaak zonder zich bewust te zijn van de impact. Toch blijft het effect op de sporter hetzelfde. Men voelt zich anders, bekeken en niet als vanzelfsprekend onderdeel van de sportomgeving:

*"Ik stond een keer bij het zwembad in [plaatsnaam] vlak voor de training. Toen was er zwemles en zo'n jongetje van tien begint mij gewoon uit te schelden. Toen heb ik hem aangesproken van joh, dat doen we niet hè, je scheldt me uit. Toen schrok hij denk ik een beetje."*

Soms proberen sporters de situatie bespreekbaar te maken, met niet altijd de gewenste resultaten. In sommige gevallen leidt dit tot bewustwording, maar vaak blijven vooroordelen en ongemakkelijke interacties bestaan. Een voorbeeld hiervan wordt gegeven door een participant die opmerkte dat andere sporters bezwaar maakten tegen haar aanwezigheid vanwege haar rolstoel. Vervolgens is zij er naartoe gegaan en heeft ze gevraagd wat het probleem is.

Naast expliciete negatieve ervaringen beschrijven participanten ook gedrag dat op het eerste gezicht positief lijkt, maar uiteindelijk toch als grensoverschrijdend wordt ervaren. Hierbij gaat het vaak om goedbedoelde hulp of overdreven enthousiasme, die voortkomen uit aannames. Dit gedrag is minder zichtbaar als 'probleem', maar wordt door sporters met een beperking minstens zo storend gevonden.

Een veelvoorkomende situatie is dat sporters voortdurend in het middelpunt van de aandacht staan, enkel vanwege hun beperking. Dit leidt tot ongemak en het gevoel dat men niet als 'normale' sporter wordt gezien. Een participant vertelt hoe hij tijdens trainingen ongewild bekeken en besproken wordt:

*"Ik merk wel als er dan bijvoorbeeld een kinderfeestje is... dan krijg je heel veel aandacht wat niet per se hoeft. Oh mama, mama moet je kijken. Oh kijk, oh ja zie je daar die man, oh die zonder voet ja."*

Behalve verbale en non-verbale aandacht is ook ongevraagde fysieke hulp een bron van irritatie. Hoewel sommige sporters in bepaalde situaties hulp nodig hebben, geven ze aan dit zelf aan te willen geven. Het voortdurend beschikbaar stellen van 'hulp' kan juist betuttelend en controlerend aanvoelen. Nog problematischer wordt het wanneer mensen ongevraagd fysiek contact maken of hulpmiddelen aanraken, zoals het duwen van een rolstoel. Voor sporters is hun hulpmiddel een verlengstuk van hun lichaam en ongevraagd aanraken voelt dan ook als een directe inbreuk op hun persoonlijke ruimte:

*"En je rolstoel, dat zijn je benen. Dat is een verlengstuk van je lijf. Dus daar moeten ze niet zomaar aankomen."*

Tot slot komt ook overdreven vriendelijkheid of een kinderlijke toon aan bod. Mensen gaan bijvoorbeeld op ooghoogte bij een rolstoel zitten, maken fysiek contact, en spreken met een hoge stem alsof ze met een kind praten. Hoewel dit misschien als sympathiek bedoeld is, komt het vaak neerbuigend over. Eén participant vat dit treffend samen:

*"Sowieso, blijf van iemand zijn benen af... En dan gaan ze vervolgens met een high-pitched voice zeggen: 'Heb je een leuke dag?' Ja, kom op jongens. Zo praat je tegen een baby."*

Deze voorbeelden laten zien dat grensoverschrijdend gedrag niet altijd voortkomt uit vijandigheid. Ook goedbedoelde acties kunnen bijdragen aan het gevoel dat sporters met een beperking niet als volwaardig of normaal worden gezien. De balans tussen ondersteuning en respect voor autonomie is daarbij cruciaal.

De verhalen van sporters maken duidelijk dat herhaald grensoverschrijdend gedrag, zelfs als dit goedbedoeld is, invloed heeft op hoe iemand zichzelf en de omgeving ervaart. Volgens Allen et al. (2021) beïnvloeden eerdere sociale ervaringen de motivatie om nieuwe verbindingen aan te gaan. Wanneer iemand zich structureel niet als volwaardig groepslid behandeld voelt, bijvoorbeeld door betutteling, pesterijen of overdreven aandacht, kan dit leiden tot terughoudendheid of zelfs vermijding van sociale situaties. De motivatie om relaties aan te gaan neemt dan af, juist omdat men het vertrouwen verliest.

Daarnaast laat de theorie van Baumeister en Leary (1995) zien dat positieve interacties essentieel zijn voor het ontwikkelen van verbondenheid. Deze interacties moeten overwegend veilig en ondersteunend zijn. Grensoverschrijdend gedrag staat daar haaks op. Het creëert juist ongemak, spanning en soms zelfs schaamte. Wanneer deze negatieve ervaringen zich opstapelen, wordt het steeds moeilijker om open te staan voor nieuwe contacten. Sporters trekken zich sneller terug of verwachten afwijzing, waardoor de kans op betekenisvolle, positieve relaties kleiner wordt. Dit laat zien dat het niet alleen gaat om het aantal sociale contacten, maar vooral om de kwaliteit ervan. Zonder positieve, gelijkwaardige interacties wordt het gevoel van verbondenheid niet vervuld.

#### 4.4 Lotgenotencontact

Lotgenotencontact en gedeelde ervaringen spelen een belangrijke rol in de sportervaring van mensen met een beperking. De meerderheid van de participanten benoemt dat sporten met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben een gevoel van herkenning en verbondenheid creëert. Dit geldt niet alleen voor sportactiviteiten zelf, maar ook voor de activiteiten daarbuiten. De mogelijkheid om te praten met anderen die soortgelijke uitdagingen hebben, wordt als waardevol ervaren en draagt bij aan het gevoel van steun en begrip binnen de groep. Verschillende participanten geven aan dat ze zich onderling als lotgenoten zien, ongeacht of hun beperkingen precies hetzelfde zijn. Het idee dat ze allemaal op een bepaalde manier vergelijkbare uitdagingen in het dagelijks leven en in de sport ondervinden, zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Eén van hen beschrijft het als volgt:

*"Maar het is gewoon, ja, het is gewoon heel belangrijk dat je ook onderling gewoon, want je bent toch allemaal een beetje lotgenoten van elkaar, zo zien we dat dan wel. Ook al heb je soms wel een amputatie en soms niet, maar dat je lotgenoten bent, dat is gewoon belangrijk om dan met elkaar contact te houden en ook in dat soort dingen."*

Het delen van ervaringen is niet alleen belangrijk op sportief vlak, maar ook in het dagelijks leven. Participanten helpen elkaar met praktische tips, zoals omgaan met hulpmiddelen of hoe ze omgaan met bepaalde belemmeringen in het dagelijks leven. Een participant geeft aan dat het contact met lotgenoten verder gaat dan alleen contact tijdens het sporten en soms ook leidt tot ondersteuning in andere situaties. Buiten de sport ging de participant ook met een andere sporter naar de bioscoop.

*"Maar het is echt van allebei de groepen. Ja, zelfs toen ik ben met eentje in het begin, dat hij er pas was. Die was alleen en heeft nu inmiddels al een vriendin. Daar ben ik mee naar de bioscoop geweest. Zo van, je helpt elkaar ook een beetje op weg in bepaalde dingen. Het is van, goh, hoe doe jij dat? Hoe doe jij dat? En ja, hoe ga jij daarmee om? Ja, dat je elkaar daarin helpt. En dat is gewoon heel belangrijk."*

Een participant beschrijft hoe binnen het staand volleybal spelers vooral op basis van hun prestaties werden gewaardeerd en dat mensen naar hen opkeken als ze goed waren. Binnen het zitvolleybal daarentegen, deelt iedereen een bepaalde mate van fysieke beperking, wat de ervaring verandert. Hij legt uit hoe deze gedeelde ervaring zorgt voor een sterkere onderlinge band en een meer menselijke sfeer binnen de sport. De participant geeft aan dat de groep veel hechter is en mensen elkaar meteen herkennen binnen de vereniging:

*"Even daarop terugkomen. Ik denk dat wat je zegt verbonden en niet verbonden. Bij staand volleybal was altijd, als je goed was, keken mensen naar je toe. Of keken mensen naar je op. Keken naar je toe. Maar bij zitvolleybal is allemaal, we hebben allemaal een beperking. Noem ik het maar eventjes. We staan natuurlijk, na één keer, na één toernooi dag, meegedaan daarmee. En daarop, een paar weken later, zagen ze mij weer. Ze kennen je meteen. De groep is wat kleiner. Er zit wat meer, ik noem het even, menselijkheid. Er zit een veel hechtere competitie/mensen, dan bij staand."*

Uit deze woorden blijkt dat de sporters binnen het zitvolleybal sneller een gevoel van herkenning ervaart. De kleinere gemeenschap en het feit dat veel deelnemers al bekend zijn met elkaars situatie, zorgt voor een ondersteunende sfeer. De participant geeft aan dat deze gedeelde ervaring bijdraagt aan de hechte band tussen sporters. Elke volleyballer heeft een beperking en dit zorgt voor herkenning.

Voor veel sporters met een beperking is het prettig om te trainen in een omgeving waarin ze niet anders worden behandeld of beoordeeld. In een reguliere sportomgeving worden sporters met een beperking soms als 'bijzonder' gezien of valt hun beperking extra op. In een groep met andere sporters met een beperking speelt dit minder. Hier kan iemand zich meer op de sport zelf richten en hoeft diegene minder bezig te zijn met hoe anderen hen zien. Een participant benoemt dat zij zich binnen een groep van lotgenoten meer zichzelf en ook een stuk "relaxter" voelt.

Voor sommige participanten betekent lotgenotencontact niet alleen steun en begrip, maar ook de mogelijkheid om op een luchtige manier met hun beperking om te gaan. Binnen een groep met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben, is het “fijn” om vrijer te praten over hun beperkingen zonder dat dit ongemakkelijk wordt gevonden door anderen. Grappen kunnen maken en praten over ervaringen zonder dat anderen zich ongemakkelijk voelen, wordt als belangrijk beschouwd. Participanten vinden dat het fijnst met mensen die hetzelfde is overkomen of iets vergelijkbaars.

Hoewel lotgenotencontact en gedeelde ervaringen voor velen positief zijn, benadrukken sommige participanten ook dat niet alle omgevingen hetzelfde positieve gevoel bieden. Uit sporten bij de fysiotherapie, waar vooral oudere of zieke mensen komen, haalt een participant minder energie. Hier gaat het gesprek vaak over ziek zijn, wat niet altijd als motiverend wordt ervaren.

Over het algemeen spelen lotgenotencontact en gedeelde ervaringen een belangrijke rol in de sportervaring van mensen met een beperking. Sporters voelen zich meer op hun gemak binnen een groep waar hun beperking niet wordt uitvergroot en waar ze steun en begrip vinden. Naast steun biedt lotgenotencontact ook ruimte voor humor en het delen van praktische ervaringen. Tegelijkertijd ervaren sommige sporters dat niet alle omgevingen even positief zijn. Bij het sporten bij een fysiotherapeut ligt de nadruk vaak meer op ziekte, wat minder energie geeft. Over het algemeen blijkt dat gedeelde ervaringen bijdragen aan een gevoel van herkenning, steun en verbondenheid.

De beschreven ervaringen van lotgenotencontact sluiten sterk aan bij het concept van wederkerigheid zoals beschreven door Baumeister en Leary (1995). In deze relaties draait het niet enkel om het ontvangen van steun, maar juist ook om het actief bijdragen aan elkaars welzijn. Wanneer participanten elkaar praktische tips geven of samen activiteiten ondernemen buiten de sport, zoals een bezoek aan de bioscoop, ontstaat er een situatie van wederzijdse zorg.

Deze wederkerigheid, het gevoel dat je iets kunt betekenen voor de ander en daar zelf ook iets uithaalt, draagt bij aan het ervaren van verbondenheid. In plaats van slechts passief ‘geholpen’ te worden, nemen sporters met een beperking in deze context een actieve, betekenisvolle rol in. Dit bevordert het gevoel van gelijkwaardigheid en versterkt de relatie. Zoals Baumeister en Leary benadrukken, ontstaan kwalitatieve relaties wanneer mensen zowel geven als ontvangen en zich wederzijds erkend voelen. Lotgenotencontact draagt niet alleen bij aan steun, maar juist ook aan de kwaliteit en duurzaamheid van sociale relaties binnen de sportcontext.

## 4.5 Vriendschap

Sport draait niet alleen om fysieke prestaties of competitie, maar vervult voor veel sporters met een beperking ook een belangrijke sociale rol. Binnen sportverenigingen en teams ontstaan waardevolle relaties die bijdragen aan gevoelens van steun, erkenning en verbondenheid. Twee vormen van sociale relaties die hierin terugkomen zijn lotgenotencontact en vriendschap, die deels overlappen maar ook belangrijke verschillen kennen.

Lotgenotencontact ontstaat vanuit gedeelde ervaringen met het leven met een beperking. Sporters voelen zich hierin begrepen zonder zichzelf te hoeven uitleggen, wat zorgt voor een gevoel van herkenning en wederzijds begrip. De band ontstaat vaak op basis van een gemeenschappelijke achtergrond en gedeelde uitdagingen. Het draait hierbij niet per se om persoonlijke interesses of langdurige interactie, maar vooral om het besef dat men in dezelfde situatie zit. Deze vorm van contact kan direct vertrouwen en steun bieden, juist omdat de ander een vergelijkbaar perspectief heeft.

Vriendschap binnen de sportomgeving daarentegen, ontwikkelt zich meestal vanuit gedeelde interesses, gezamenlijke sportbeleving en het opbouwen van vertrouwen over langere tijd. In tegenstelling tot lotgenotencontact gaat het hier niet alleen om gedeelde omstandigheden, maar juist ook om een persoonlijke klik. Vriendschappen in de sport ontstaan vaak door herhaald contact tijdens trainingen of wedstrijden en verdiepen zich door gezamenlijke ervaringen binnen én buiten de sport.

Beide vormen van contact zijn waardevol, maar hebben een ander karakter. Lotgenotencontact biedt herkenning en begrip en vriendschap biedt plezier en vaak een bredere, langdurige verbinding.

Binnen sportverenigingen en teams ontstaan vaak sociale relaties die beginnen met oppervlakkige interacties maar voor sommigen uitgroeien tot hechte vriendschappen. Voor sommige sporters is sport een belangrijke sociale activiteit, maar zonder dat dit leidt tot vriendschappen buiten de sportomgeving. Ze ervaren sport als een prettige en sociale activiteit, maar niet noodzakelijk als een plek om langdurige vriendschappen op te bouwen. Een participant beschrijft hoe de sportomgeving vooral functioneel en sociaal is binnen de context van de sport:

*"Het is vriendschappelijk. Het is niet zo dat ik met al deze mensen of met een aantal koffiedrink zeg maar. Of vriendschappen heb opgebouwd. Maar gewoon sociaal vriendschappelijk voor dat moment."*

Toch geven meerdere sporters aan dat ze zich snel opgenomen voelen in de sportgroep. Informele momenten zoals clubfeestjes en borrels versterken de onderlinge band en zorgen ervoor dat sporters zich meer verbonden voelen met de groep. Sport is dan niet alleen een activiteit, maar ook een ingang tot de bredere sociale kring:

*"Je wordt ook benaderd van, dan is er ook een clubfeestje, kom er dan ook bij. Dus het is zo dat je dus, je wordt erbij betrokken, maar je wordt ook automatisch, ja, kennis, vriend van elkaar."*

Deze dynamiek kan uitgroeien tot diepere banden. Binnen teamsporten wordt de band tussen teamleden als bijzonder hecht ervaren. De samenwerking en gedeelde successen zorgen voor een gevoel van verbondenheid en saamhorigheid. Voor veel sporters is het niet alleen belangrijk dat ze als individu presteren, maar ook dat ze deel uitmaken van een groep die elkaar steunt en motiveert. Voor een andere participant vormt de sport zelfs een groot deel van zijn sociale leven. Hij heeft zijn hechte vriendenkring juist via de sport opgebouwd:

*"Toevallig heb ik mijn vriendenclub, waar ik nu het meest mee omga, ook leren kennen via de klimvereniging."*

Zulke langdurige relaties passen precies binnen wat Baumeister & Leary (1995) zien als essentieel voor het ervaren van verbondenheid. Het vertrouwen dat de relatie in de toekomst blijft bestaan. Deze resultaten laten zien dat sport niet alleen een fysieke, maar ook een sterke sociale functie heeft. Deelnemers ervaren een hechte band met hun teamleden en voelen zich gesteund door hun sportgemeenschap. Voor sommige participanten ontstaat er een diepe vriendschap, terwijl anderen sport zien als een waardevol moment zonder dat dit leidt tot intensief contact buiten de trainingen. In beide gevallen draagt sport bij aan een gevoel van verbondenheid. Dit is in lijn met de theorie van Baumeister & Leary (1995). De resultaten laten zien dat vriendschap binnen sportverenigingen voor veel sporters met een beperking een belangrijke bron van verbondenheid is.

Deze vriendschappen ontstaan vaak geleidelijk, via herhaald contact tijdens trainingen, wedstrijden en informele momenten zoals borrels of clubactiviteiten. Dit sluit aan bij de theorie van Baumeister & Leary (1995), waarin wordt benadrukt dat verbondenheid niet ontstaat uit vluchtige of incidentele interacties, maar uit stabiele, langdurige relaties waarin continuïteit en voorspelbaarheid aanwezig zijn.

## 4.6 Erkenning en waardering

Cruciaal in de beleving van erkenning is dat waardering wordt uitgesproken voor wat iemand doet, de prestaties en de inzet die worden geleverd. Het gaat niet enkel om het feit dat iemand met een beperking deelneemt. Erkenning wordt als oprecht en prettig ervaren wanneer het gekoppeld is aan gedrag, prestatie of betrokkenheid, en niet aan de identiteit of beperking van de sporter. Voor sporters met een beperking speelt erkenning en waardering een grote rol in hun sportervaring. Die waardering kan zich op verschillende manieren uiten, zoals in waardering door benoeming, het erkennen van prestaties of juist door het ontbreken van erkenning. Tegelijkertijd ervaren sporters ook dat erkenning ongemakkelijk kan worden wanneer het doorslaat in overdreven bewondering. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer er overdreven respect of bewondering wordt uitgesproken voor iets wat voor mensen met een beperking als vanzelfsprekend voelt.

### 4.6.1 Gewenste erkenning

Een voorbeeld van gewenste erkenning is het krijgen van een rol of verantwoordelijkheid binnen een sportvereniging. Dit wordt ervaren als een bevestiging van betrokkenheid. Een participant vertelt hoe zij werd gevraagd om contactpersoon voor paratafeltennis te worden, wat zij als een positieve erkenning van haar betrokkenheid en inzet ervaart.

Ook deelname aan wedstrijden en de erkenning van prestaties kan een grote impact hebben. Een podiumplek of het winnen van een medaille wordt ervaren als een duidelijke vorm van waardering. Tijdens deze prijsuitreiking werd een participant onverwachts naar voren geroepen, iets wat haar verraste en een bijzonder moment maakte. De participant vertelt over een bijzonder moment tijdens een hardloophwedstrijd. Toen ze op het podium werd geroepen, was ze erg verbaasd. Dit soort momenten laten zien hoe waardevol het kan zijn als sporters erkend worden om hun prestaties, net als iedere andere sporter.

#### 4.6.2 Overdreven erkenning

Niet alle vormen van erkenning worden als positief ervaren. Een sporter geeft aan dat ze op een voetstuk wordt geplaatst puur omdat ze een beperking hebben. Dat kan aanvoelen als overdreven bewondering, waarbij de focus niet ligt op wat ze doen, maar op wie ze zijn. De participant zegt hierover:

*"Weet je, en ja dat vonden ze altijd zo geweldig. En ik dacht van nou hou maar op, dat is helemaal niet nodig. Ik probeer gewoon mijn best te doen om me goed te voelen."*

Sommige sporters ervaren dat hun inspanningen onbedoeld worden uitvergroot, waardoor zij zich niet als gelijke voelen binnen de sport. Overdreven erkenning kan onbedoeld leiden tot een gevoel van ongelijkheid, waarbij sporters met een beperking zich niet op dezelfde manier gewaardeerd voelen als anderen. In plaats van als volwaardige sporters erkend te worden, krijgen zij soms overdreven respect, wat ongemakkelijk kan aanvoelen. Een participant geeft aan dat er vaak overdreven respect wordt uitgesproken voor haar deelname, terwijl zij liever gewoon als iedere andere sporter wordt gezien:

*"Ja, ja. Daar krijg je soms wel het gevoel van. Dat mensen dan zoveel respect voor je hebben dat je dit doet. Ja, het is goed, zeg ik dan maar weer."*

Een andere vorm van overdreven erkenning zit in gedragingen zoals extra uitleg, applaus of voorzichtige benadering. Dit zijn acties die bedoeld zijn als steun, maar juist kunnen aanvoelen als ongelijkwaardige behandeling. Een participant verwoordt het als volgt:

*"Ja, dat ze naar je kijken, dat ze gaan klappen als je iets doet, dat niemand anders een applaus krijgt of dat je extra moet verantwoorden waarom je het wel kan. Dat zijn een beetje de dingen waar ik nu het meeste, niet echt last van heb, maar het meeste aan kan irriteren of ergeren, waardoor het niet vanzelfsprekend wordt om gewoon eventjes lekker te sporten."*

Daarnaast ervaren sporters dat anderen hen soms op een overdreven beschermende manier behandelen, wat kan bijdragen aan gevoelens van onzekerheid of ongemak. Dit komt bijvoorbeeld voor wanneer sporters met een beperking ergens voor het eerst gaan trainen en zich direct anders behandeld voelen dan de rest. Een participant legt uit hoe dit invloed heeft op zijn sportervaring:

*"Ze gaan er al van uit dat je een probleem bent of gaat worden of ja, je krijgt een soort speciale behandeling, maar niet per se op de juiste manier. En dat is dan wel, als ik nu weer ergens anders heen ga, dat ik denk van hoe zullen ze nu weer gaan reageren als ik naar binnen loop?"*

Voor sommige sporters leidt deze ongewenste en overdreven aandacht tot een bepaalde terughoudendheid om naar nieuwe sportverenigingen te gaan. De angst dat mensen hen als 'anders' zullen behandelen of hen niet serieus nemen als sporter, kan ervoor zorgen dat ze minder snel nieuwe sporten proberen of zich minder snel bij een nieuwe sportgroep aansluiten.

Bovenstaande ervaring heeft directe gevolgen voor hun motivatie om verbinding aan te gaan. De onzekerheid over hoe zij ontvangen zullen worden, "hoe zullen ze nu weer gaan reageren?", wijst op een terughoudendheid die voortkomt uit eerdere negatieve ervaringen. Volgens Allen et al. (2021) en Baumeister en Leary (1995) kan deze herhaalde afwijzing of ongelijkwaardige behandeling leiden tot een afname in motivatie om nieuwe relaties aan te gaan. Als sporters zich telkens opnieuw 'anders' behandeld voelen, groeit het risico dat zij zich terugtrekken en minder snel aansluiting zoeken bij nieuwe groepen. Dit bevestigt de vicieuze cirkel die in de theorie wordt beschreven. Negatieve interacties verlagen de motivatie, wat leidt tot sociale vermijding, waardoor kansen op verbondenheid verder afnemen. In plaats van actief op zoek te gaan naar aansluiting, ontstaat er twijfel en terughoudendheid.

Naast vormen van ongewenste aandacht, zoals staren, overdreven applaus of ongevraagde hulp, ervaren sommige sporters ook ongewenste aandacht door vooroordelen en aannames. Dit gebeurt wanneer anderen aannemen dat een sporter met een beperking bepaalde vaardigheden niet heeft, alleen vanwege hun beperking. Zulke aannames kunnen ervoor zorgen dat iemand zich niet als een volwaardig lid van de sportgemeenschap voelt en benadrukken voor degene met een beperking het 'anders zijn dan anderen'.

Een participant beschrijft een situatie waarin een opmerking van iemand ongemakkelijk aanvoelde. De participant was aanwezig bij een bijeenkomst waar ook mensen zonder beperking aan meededen. Aan het einde van de bijeenkomst "complimenteerde" de voorzitter de participant dat ze goed uit haar woorden kon komen. Dit werd als ongepast ervaren, aangezien spreken voor haar vanzelfsprekend is. Wat op het eerste gezicht als een vriendelijk compliment zou kunnen worden opgevat, werd door de participant juist als een teken van ongewenste aandacht ervaren.

Er werd aangenomen dat iemand met een beperking waarschijnlijk minder goed kan communiceren, terwijl deze verwachting bij andere aanwezigen zonder beperking niet werd uitgesproken. De participant reflecteert hierop:

*“Toen dacht ik, dat is raar. Want dat zeg je tegen niemand anders. Dat vind ik niet inclusief. Iemand gaat ervan uit dat je bij de gehandicapte sporters hoort en dan niet goed uit je woorden kunt komen.”*

Deze voorbeelden laten zien dat overdreven erkenning en uitsluiting dicht bij elkaar kunnen liggen. Wanneer iemand voortdurend anders wordt benaderd, benadrukt dat juist het verschil en niet de gelijkwaardigheid. Daarmee verdwijnt de focus van wat iemand doet en komt deze te liggen op wie iemand is. Dat kan bijdragen aan gevoelens van ongemak.

#### 4.6.3 Gebrek aan erkenning

Tegenover overdreven erkenning staat ook een gebrek aan erkenning. Sommige sporters ervaren dat hun capaciteiten niet serieus worden genomen of dat hun deelname niet wordt gewaardeerd op basis van inzet of talent. Een participant uit het rolstoelbasketbal vertelt hoe hij werd geselecteerd vanwege zijn lage classificatiepunt, niet vanwege zijn vaardigheden:

*“Ik mocht mee op mijn punten omdat ik er niet veel van kon. [...] Maar dat past totaal niet in mijn beeld van sporten. Als je sport, wil je de beste zijn, dus dat vond ik helemaal niks.”*

Wanneer de nadruk ligt op iemands beperking in plaats van op iemands capaciteiten, kan dit leiden tot gevoelens van onderwaardering. De ervaring dat deelname niet het gevolg is van talent, maar van een classificatiesysteem, wordt door deze sporter als demotiverend gezien. Bovenstaande ervaringen laten zien dat erkenning op verschillende manieren wordt ervaren. Sporters met een beperking willen gezien worden voor hun prestaties en inzet, maar zonder dat hun beperking de focus wordt van de erkenning. De lijn tussen waardering en overdreven erkenning is dun. Wanneer erkenning op een manier wordt gegeven dat het bijdraagt aan een gevoel van inclusie, zorgt dit voor een positieve ervaring. Wanneer erkenning doorslaat in overdreven bewondering, kan het juist leiden tot ongemakkelijke situaties, terughoudendheid of het gevoel “anders” behandeld te worden. Gelijkwaardigheid staat centraal in hoe sporters met een beperking erkenning willen ontvangen.

## 4.7 Individuele eigenschappen en zelfacceptatie

### 4.7.1 Individuele eigenschappen

Individuele eigenschappen spelen een belangrijke rol in de sportervaring van mensen met een beperking. Individuele eigenschappen verwijzen naar individuele kenmerken van de participant die invloed hebben op het aangaan van sociale relaties. Dit sluit aan bij het model van Allen et al. (2021), waarin perceptie, motivatie en competenties als persoonlijke “bouwstenen van verbondenheid” worden benoemd. Individuele eigenschappen zijn de voorwaarden voor het ervaren van het gevoel van verbondenheid op persoonlijk gebied. Naast externe factoren, zoals de fysieke toegankelijkheid en acceptatie, beïnvloeden persoonlijke eigenschappen zoals proactief zijn, sociale vaardigheden en perceptie hoe iemand sport ervaart en hoe iemand verbondenheid ervaart.

#### 4.7.1.1 Proactief zijn en eigen initiatief in sportdeelname

Uit de interviews blijkt dat sporters met een beperking vaak zelf een actieve rol moeten spelen in hun participatie binnen de sport. Inclusie en deelname worden niet altijd vanzelfsprekend aangeboden. In veel gevallen moeten sporters hier zelf om vragen en hun plek binnen de sportwereld claimen. Eén participant benadrukt dat bepaalde aanpassingen of mogelijkheden niet standaard worden aangeboden, maar dat zij er zelf actief om moest vragen.

Daarnaast wordt het belang van zichtbaar zijn en jezelf profileren genoemd. Het is volgens de participanten essentieel om zelf in contact te komen met anderen en een positie binnen de sport te krijgen. Dit vraagt om een bepaalde mate van het actief aangaan van contact met anderen:

*"Je moet wel, ook als je gehandicapt bent, niet altijd aan de kant blijven staan. Je moet ook wel eens een keer tussenin staan. En anderzijds is het ook zo, je moet jezelf ook wel eens profileren."*

Een participant benadrukt het belang van balans in geven en nemen:

*"Het kan niet altijd alleen maar nemen zijn, je moet ook ooit geven. Geven en nemen, dat is het wel."*

Het tonen van inzet en het zelf actief zoeken naar verbinding binnen een groep zorgt ervoor dat iemand niet alleen ‘mee mag doen’, maar daadwerkelijk als volwaardig lid van de sportgroep wordt gezien. Dit betekent niet dat iemand constant zichzelf hoeft te bewijzen, maar wel dat er een wederzijds proces van betrokkenheid is. Door actief deel te nemen, contact te onderhouden en vooral ook iets terug te geven, wordt inclusie in de sport iets wat binnen sportgroepen zelf wordt gevormd.

Deze resultaten laten zien dat pro-activiteit een belangrijke rol speelt in de sportparticipatie van mensen met een beperking. Door zelf initiatief te nemen, hun positie te claimen en haalbare doelen te stellen, kunnen zij een actieve rol binnen de sportwereld krijgen waardoor zij zich meer betrokken voelen.

#### 4.7.1.2 Sociale vaardigheden

Om succesvol deel te nemen aan een sportvereniging en onderdeel te worden van een sportgroep, is het belangrijk om over de juiste vaardigheden te beschikken. Verschillende participanten geven aan dat sociale vaardigheden, communicatie en zelfverzekerdheid essentieel zijn om actief deel te nemen en niet aan de “zijlijn” te blijven staan.

Eén participant benadrukt dat het aansluiten bij een sportvereniging gemakkelijker wordt wanneer iemand sociaal vaardig en communicatief sterk is. Deze eigenschappen maken het eenvoudiger om contact te leggen en zich welkom te voelen binnen de groep:

*"Je moet op voorhand, denk ik, om je bij een vereniging aan te sluiten, al een soort van sociaal vaardig zijn. Want dat maakt het veel makkelijker. Makkelijker, communicatief zijn maakt het al veel makkelijker. Durven."*

Naast sociale vaardigheden en zelfvertrouwen zijn ook praktische vaardigheden van belang. Het vinden van een geschikte sportvereniging, contact opnemen en uitzoeken hoe alles werkt, kan een uitdaging zijn. Niet iedereen beschikt over de middelen of de kennis om dit zelfstandig te doen:

*"De skills hebben om uit te zoeken waar zo'n sportvereniging zit. En om contact te leggen. Is er bijvoorbeeld ook een iPad? Niet iedereen heeft dat of kan het bedienen."*

#### 4.7.1.3 Onzekerheid

Naast de onzekerheid en terughoudendheid van sportorganisaties, ervaren sommige sporters met een beperking ook zelf onzekerheden. Deze onzekerheid kan voortkomen uit veranderingen in hun fysieke mogelijkheden, energieniveaus of de manier waarop zij worden gezien door anderen. Angst om beoordeeld of buitengesloten te worden kan ertoe leiden dat mensen zich minder snel openstellen of actief aansluiting zoeken. Ze vermijden dan sociale situaties waarin afwijzing mogelijk is. Daarmee vormen angst en onzekerheid niet alleen persoonlijke belemmeringen, maar ook een belemmering voor het aangaan van nieuwe relaties. Zoals ook Allen et al. (2021) stellen, kan het ontbreken van positieve sociale ervaringen ervoor zorgen dat de motivatie om verbondenheid te zoeken afneemt. Hierdoor kunnen mensen in een vicieuze cirkel terechtkomen, waarin negatieve verwachtingen in de weg gaan staan.

Voor sommige sporters was onzekerheid voorheen geen probleem, maar veranderde dit na het krijgen van een beperking. Een participant beschrijft hoe ze zich altijd sociaal genoeg voelde en makkelijk contact legde, maar dat dit gevoel verdween nadat zij in een rolstoel terecht kwam:

*"En tot mijn grote verbazing eigenlijk. Want ik ben best wel iemand die makkelijk contact maakt. Ik werk nu al drie jaar niet meer. Maar ja, ik heb daar eigenlijk nooit problemen mee gehad. Het was nooit onzeker. En dan kom je in een rolstoel en dan... Ja, ik werd gewoon heel erg onzeker."*

Het gevoel niet goed genoeg te zijn of niet te voldoen aan bepaalde verwachtingen kan leiden tot terughoudendheid en onzekerheid bij sportdeelname. Eén participant beschrijft hoe haar perceptie van het gedrag van een ander haar een onzeker gevoel gaf:

*"Hij gaf mij het gevoel dat ik het niet goed genoeg deed. Maar dat zit natuurlijk ook in mij, want dat is mijn perceptie van gedrag van iemand anders. Dus ik heb het ook nooit gevraagd, ik heb hem er ook nooit op aangesproken. Maar dat was toen, dat kan ik me nog wel heel goed herinneren, dat was heel sterk. Dat ik dacht, oh jee, dit vind ik echt niet leuk."*

Dit laat zien dat onzekerheid niet altijd gebaseerd is op feiten, maar vaak wordt veroorzaakt door eigen ervaringen en onzekerheden. Hierdoor kan het voorkomen dat iemand zich onterecht buitengesloten voelt zonder dat dit in de werkelijkheid het geval is.

Als iemand denkt dat hij/zij ergens niet goed in is of niet volledig geaccepteerd zullen worden binnen een vereniging, kan dit een belemmering vormen om de volgende keer weer een soortgelijke stap te zetten.

## 5 Conclusie en discussie

Het doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in de factoren die bijdragen aan, of juist belemmeren, dat mensen met een lichamelijke beperking zich verbonden voelen binnen een sportvereniging. De centrale vraag van dit onderzoek luidde: *"Wat zijn de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking met betrekking tot het gevoel van verbondenheid bij hun sportvereniging?"*

Om deze vraag te beantwoorden zijn semigestructureerde interviews afgenomen bij negen sporters met uiteenlopende lichamelijke beperkingen. Aan de hand van thematische analyse met de codeboekbenadering kwamen zes hoofdthema's naar voren. Deze gaven gezamenlijk een beeld van hoe verbondenheid binnen sportverenigingen wordt ervaren en wat dit in de weg kan staan.

Om de hoofdvraag te beantwoorden waren er twee deelvragen opgesteld:

- 1) "Welke aspecten binnen sportverenigingen dragen bij aan het gevoel van verbondenheid van sporters met een lichamelijke beperking?"
- 2) "Welke belemmeringen ervaren sporters met een lichamelijke beperking in sportverenigingen die hun gevoel van verbondenheid beïnvloeden?"

Deze paragraaf begint met het beantwoorden van de hoofdvraag, door antwoord te geven op de twee deelvragen. Vervolgens worden de sterke punten en de beperkingen van het onderzoek besproken. Ook wordt er een reflexieve beoordeling gegeven om terug te blikken op het onderzoek. Tot slot worden er aanbevelingen gedaan voor zowel vervolgonderzoek, als de praktijk.

### 5.1 Belangrijkste bevindingen

Het beantwoorden van de hoofdvraag van dit onderzoek bestaat uit twee onderdelen, die overeenkomen met de deelvragen. In het eerste deel wordt ingegaan op de aspecten binnen sportverenigingen die bijdragen aan het gevoel van verbondenheid van sporters met een lichamelijke beperking. In het tweede deel worden de belemmeringen besproken die sporters in diezelfde omgeving ervaren, en hoe deze hun gevoel van verbondenheid negatief kunnen beïnvloeden. Beide onderdelen geven samen antwoord op de centrale onderzoeksvraag.

### 5.1.1 Aspecten die bijdragen aan verbondenheid

Uit de resultaten blijkt dat het gevoel van verbondenheid onder sporters met een lichamelijke beperking ontstaat wanneer zij zich geaccepteerd, gewaardeerd en onderdeel van een groep voelen. Verschillende aspecten binnen sportverenigingen spelen hierbij een belangrijke rol.

Ten eerste speelt acceptatie een grote rol in het ervaren van verbondenheid binnen sportverenigingen. Sporters met een lichamelijke beperking voelen zich sterker verbonden wanneer zij niet alleen mogen meedoen, maar ook als volwaardige groepsleden worden gezien en behandeld. Deze acceptatie gaat verder dan alleen deelname. Het gaat om het gevoel jezelf te mogen zijn zonder dat je beperking steeds centraal staat. Dit betekent dat sporters worden geaccepteerd om wie zij zijn, los van hun beperking.

Sporters hechten waarde aan een sportomgeving waarin ze zich niet anders hoeven voor te doen dan ze zijn. Ze willen niet anders worden benaderd, maar op een normale, gelijkwaardige manier. Dat gevoel van normaliteit, erbij horen zonder dat men telkens op de beperking wordt aangesproken, is waar ze naar zoeken. Acceptatie betekent dus niet alleen meedoen, maar ook erkend worden binnen de groep.

De resultaten laten zien dat acceptatie verschillende vormen kent. Soms is er sprake van een gebrek aan acceptatie, bijvoorbeeld wanneer sporters worden uitgesloten of genegeerd. In andere gevallen ervaren sporters juist gewenste acceptatie waarbij zij gelijkwaardig zijn binnen de groep. Tegelijkertijd komt ook overdreven acceptatie voor, waarbij sporters onbedoeld op een voetstuk worden geplaatst of overdreven bewondering krijgen puur vanwege hun beperking. Dit kan ongemakkelijk aanvoelen en het gevoel van normaliteit juist tegengaan.

Tegelijkertijd is acceptatie geen statisch gegeven. De resultaten maken duidelijk dat inclusie tijd en inspanning vraagt van zowel sporters met een beperking als van hun omgeving. Uit veel gevallen blijkt dat sporters hun eigen behoeften kenbaar moeten maken en actief verbinding zoeken met anderen. Dit wijst op een gedeelde verantwoordelijkheid. Inclusie ontstaat pas als sportverenigingen bereid zijn om open te staan voor verschil én als sporters zich veilig genoeg voelen om zichzelf te laten zien.

Hiernaast blijken lotgenotencontact en gedeelde ervaringen een krachtig middel te zijn om een gevoel van verbondenheid te ervaren. Sporters geven aan zich begrepen te voelen door anderen met soortgelijke uitdagingen, wat leidt tot herkenning en steun. De wederkerigheid binnen deze relaties, het geven en ontvangen van hulp, speelt een belangrijke

rol. Dit komt ook terug in de theorie van Baumeister & Leary (1995). Hier worden wederzijdse, positieve relaties als basis voor verbondenheid gezien.

Ook vriendschappen die door de sport ontstaan dragen bij aan verbondenheid. Voor sommigen blijft het bij sociaal contact tijdens de training, terwijl anderen hechte vriendschappen ontwikkelen die zich ook buiten de sport voortzetten. Tegelijkertijd blijkt uit de resultaten dat dit gevoel van stabiliteit niet in alle sportrelaties aanwezig is. Bij sommige sporters blijft het contact beperkt tot oppervlakkige, tijdelijke interacties die wel sociaal aangenaam zijn, maar niet zorgen voor langdurige verbondenheid. Dit verschil laat zien dat de kwaliteit én de frequentie van de relatie bepalend zijn voor de mate waarin sport bijdraagt aan verbondenheid (Baumeister & Leary, 1995).

Erkenning en waardering blijken van grote invloed op het gevoel van verbondenheid. Sporters voelen zich serieus genomen wanneer hun inzet, prestaties of betrokkenheid worden gewaardeerd, net als bij iedere andere sporter. Dit type gewenste erkenning draagt bij aan een gevoel van gelijkwaardigheid. Tegelijkertijd kan overdreven erkenning, zoals overdreven bewondering of applaus bij normale handelingen, averechts werken. Dit benadrukt het ‘anders zijn’ en leidt tot ongemak of terughoudendheid. Aan de andere kant ervaren sommige sporters juist een gebrek aan erkenning. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer hun capaciteiten worden onderschat of hun deelname niet gebaseerd lijkt op hun talent, maar op hun beperking. In alle gevallen blijkt dat niet de beperking, maar het gedrag en de bijdrage van de sporter centraal moet staan om verbondenheid te versterken.

Ook trainers en coaches blijken een cruciale rol te spelen in de sportervaring van mensen met een beperking. Dit is in lijn met eerder onderzoek waaruit blijkt dat persoonlijke begeleiding van ervaren trainers essentieel is voor een positieve sportervaring (Grenier, 2022). Uit de resultaten blijkt dat sporters zich meer verbonden voelen wanneer trainers oog hebben voor hun individuele grenzen. Ook actief luisteren, en hen als volwaardige sporters behandelen is belangrijk. Gebaren zoals persoonlijke aandacht of het betrekken bij de groep, dragen bij aan het gevoel van erkenning en veiligheid. Zeker wanneer trainers zelf ervaring hebben met een beperking, of hier bewust mee omgaan, vergroot dit het vertrouwen.

Tot slot blijkt dat ook individuele eigenschappen zoals pro activiteit, sociale vaardigheden en zelfvertrouwen invloed hebben op het ervaren van verbondenheid. Sporters die initiatief nemen, contact durven leggen en zich actief opstellen binnen de vereniging, voelen zich sneller onderdeel van de groep. Deze bevindingen sluiten aan bij het model van Allen et al. (2021), waarin sociale vaardigheden worden gezien als bouwstenen van

verbondenheid. Verbondenheid is dus niet alleen afhankelijk van de omgeving, maar ook van of iemand zelf de stap durft te zetten.

### 5.1.2 Belemmeringen voor het ervaren van verbondenheid binnen sportverenigingen

Uit de resultaten blijkt dat sporters met een lichamelijke beperking met uiteenlopende belemmeringen te maken krijgen. Dit beïnvloedt hun gevoel van verbondenheid op een negatieve manier. Deze belemmeringen zijn zowel fysiek als sociaal en komen voort uit persoonlijke factoren en omgevingsfactoren.

Allereerst vormt de fysieke ontoegankelijkheid van sportaccommodaties een veelvoorkomende drempel. Sporters geven aan dat veel sportlocaties niet of beperkt toegankelijk zijn voor mensen met een lichamelijke beperking. Drempels, trappen, krappe toiletten of het ontbreken van liften zorgen ervoor dat sporters letterlijk worden uitgesloten van deelname. Dit beperkt de mogelijkheid om frequent aanwezig te zijn en onderdeel te worden van de groep. Deze ervaring komt overeen met het onderzoek waarin frequent, positief en betekenisvol contact wordt gezien als voorwaarde voor het ervaren van verbondenheid (Baumeister & Leary, 1995).

Ook vervoer blijkt een cruciale factor. Sporters met een beperking zijn vaak afhankelijk van aangepast vervoer of de hulp van anderen. Lange reistijden maken het ook lastig om op regelmatige basis te sporten. Hierdoor ontstaat onvoldoende stabiliteit in aanwezigheid, wat het opbouwen van relaties in de weg staat.

Hiernaast ervaren sporters financiële drempels. Lidmaatschappen, sportmaterialen en aangepaste hulpmiddelen zoals sportprotheses brengen hoge kosten met zich mee. In combinatie met lagere inkomens en extra medische kosten zorgt dit ervoor dat sportdeelname niet voor iedereen haalbaar is. Financiële belemmeringen beperken niet alleen de toegang tot sport, maar ook de toegang tot sociale netwerken.

Een ander terugkerend probleem wat genoemd wordt is het gebrek aan betrouwbare en toegankelijke informatie. Deze onduidelijkheid zorgt voor onzekerheid en terughoudendheid.

Ook belemmeringen op sociaal gebied spelen een rol in de ervaring van sporters met een beperking. Sporters ervaren regelmatig een gebrek aan acceptatie. Dit kan zich uiten in uitsluiting of ongelijkwaardige behandeling. Acceptatie voelt pas oprecht wanneer sporters worden gezien als volwaardige leden van de groep, en niet uitsluitend als ‘de sporter met een beperking’. Wanneer zij worden benaderd met betutteling of overmatige aandacht, versterkt dit juist het gevoel van ‘anders zijn’.

Sommige sporters worden bovendien geconfronteerd met expliciete vormen van uitsluiting of grensoverschrijdend gedrag. Ongevraagde hulp, betuttelende opmerkingen of pesterijen zorgen voor gevoelens van ongemak en schaamte. Dit leidt tot het terugtrekken in sociale omgevingen. Zelfs goedbedoelde interacties kunnen als storend worden ervaren wanneer ze voortkomen uit vooroordelen of onbekendheid.

Ten slotte blijkt dat persoonlijke factoren zoals onzekerheid, een gebrek aan zelfvertrouwen of beperkte sociale vaardigheden het aangaan van contacten binnen sportverenigingen in de weg kunnen staan. Vooral wanneer eerdere ervaringen met uitsluiting hebben plaatsgevonden ontstaat er terughoudendheid om nieuwe relaties aan te gaan. Dit sluit aan bij de theorie van Allen et al. (2021), waarin perceptie en motivatie als cruciale bouwstenen van verbondenheid worden benoemd.

Bovenstaande belemmeringen bevestigen ook eerdere bevindingen in ander onderzoek waarin persoonlijke drempels en omgevingsfactoren de lage sportdeelname onder mensen met een beperking verklaren (Van Lindert et al., 2023).

### 5.1.3 Beantwoording hoofdvraag

Met behulp van bovenstaande bevindingen kan de hoofdvraag van het onderzoek worden beantwoord: *"Wat zijn de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking met betrekking tot het gevoel van verbondenheid bij hun sportvereniging?"*

Op basis van de resultaten kan geconcludeerd worden dat het gevoel van verbondenheid bij sporters met een lichamelijke beperking sterk afhankelijk is van de sociale en fysieke omgeving waarin zij sporten. Wanneer sporters zich geaccepteerd, gewaardeerd en als volwaardig lid van een groep voelen, ervaren zij verbondenheid binnen de sportvereniging. Belangrijke aspecten die hieraan bijdragen zijn een oprechte vorm van acceptatie en erkenning, een gelijkwaardige behandeling, gedeelde ervaringen met lotgenoten en het opbouwen van vriendschappen. Ook trainers spelen een cruciale rol.

Tegelijkertijd blijkt uit het onderzoek dat er ook een aantal belemmeringen zijn die dit gevoel van verbondenheid in de weg staan. Sporters worden geconfronteerd met fysieke belemmeringen zoals slecht toegankelijke accommodaties, vervoersproblemen, financiële belemmeringen en een gebrek aan informatie. Hiernaast spelen er ook sociale drempels mee zoals uitsluiting, betutteling of grensoverschrijdend gedrag. Deze ervaringen hebben niet alleen invloed op hun sportdeelname, maar ook op hun vertrouwen en motivatie om sociale relaties aan te gaan.

Persoonlijke factoren zoals onzekerheid of een gebrek aan sociale vaardigheden zorgen ervoor dat sporters minder snel aansluiting zoeken, wat kan leiden tot terugtrekking. Deze bevindingen bevestigen het belang van perceptie en motivatie als voorwaarden voor verbondenheid, zoals benoemd in het model van Allen et al. (2021). Dit sluit ook aan bij eerdere onderzoeken waarin persoonlijke factoren en omgevingsfactoren centraal staan als drempels voor sportdeelname (Van Lindert et al., 2023).

Samenvattend laten de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking zien dat verbondenheid in de sport niet vanzelfsprekend is. Het vraagt om bewuste inspanning van sportverenigingen, trainers én sporters zelf. Wanneer sporters erkend worden voor wat ze doen en geaccepteerd worden voor wie ze zijn en hiernaast toegang hebben tot een toegankelijke sportomgeving, kan sport bijdragen aan een gevoel van verbondenheid. In alle andere gevallen ligt uitsluiting op de loer.

## 5.2 Sterke punten en beperkingen van het onderzoek

Dit onderzoek kent zowel sterke punten als beperkingen. Deze bevindingen worden hieronder besproken. Vervolgens zal er gereflecteerd worden op de rol van de onderzoeker op de objectiviteit van het onderzoek.

### 5.2.1 Sterke punten van het onderzoek

Een sterk punt van dit onderzoek is dat het gericht is op het thema verbondenheid binnen sportverenigingen, iets waar nog maar weinig onderzoek naar gedaan is. In eerder onderzoek ligt de nadruk vooral op fysieke belemmeringen, zoals het gebrek aan aangepast sportmateriaal, ontoegankelijke gebouwen of problemen met vervoer. Dit onderzoek laat juist zien hoe belangrijk ook de sociale kant is, zoals je geaccepteerd voelen, gelijkwaardig behandeld worden en deel uitmaken van een groep. Doordat dit thema nog niet vaak op deze manier onderzocht is, levert het onderzoek een unieke bijdrage aan de bestaande kennis over sportdeelname van mensen met een beperking. Het laat zien dat het niet alleen gaat om of iemand kan sporten, maar ook juist om hoe iemand zich voelt binnen een sportomgeving. Dat maakt het onderzoek uniek en waardevol, zeker voor sportverenigingen die inclusiever willen worden. Hiermee zorgt dit onderzoek voor handvatten voor zowel vervolgonderzoek als de praktijk.

Een ander sterk punt van dit onderzoek is dat het de ervaringen en verhalen van sporters met een lichamelijke beperking zelf centraal stelt. Waar veel onderzoek vooral óver

mensen met een beperking wordt gedaan, is in dit onderzoek bewust gekozen om mét hen te praten. Door middel van interviews krijgen sporters zelf de kans om te vertellen wat zij als belemmeringen ervaren en wat juist bijdraagt aan hun gevoel van erbij horen. Zo kunnen zij aangeven wat voor hen belangrijk is. Deze persoonlijke verhalen zorgen ervoor dat de resultaten aansluiten bij hun werkelijkheid. Daarmee draagt het onderzoek niet alleen bij aan kennis, maar ook aan meer zeggenschap van de doelgroep zelf. Dit maakt de uitkomsten geschikt voor sportverenigingen, trainers en beleidsmakers die willen weten wat er echt speelt in de praktijk.

Een ander belangrijk sterk punt van dit onderzoek is de variatie binnen de onderzoeksgroep. Er is bewust gekozen voor een diverse groep sporters met een lichamelijke beperking, zowel in leeftijd, type beperking als in het soort sport dat zij beoefenen. Zo deden er sporters mee die actief zijn in individuele sporten zoals atletiek en fitness, maar ook sporters die deelnemen aan teamsporten zoals zitvolleybal en rolstoelbasketbal. Daarnaast varieerden de participanten in het niveau waarop zij sporten, van recreatief tot competitief. Ook de typen beperkingen liepen uiteen, waaronder rolstoelgebruikers, sporters met een amputatie en sporters met neurologische aandoeningen. Door deze variatie is er waardevolle en veelzijdige informatie verzameld en kon het thema verbondenheid vanuit meerdere invalshoeken worden bekeken. Hierdoor geeft het onderzoek niet alleen inzicht in één specifieke groep, maar wordt juist zichtbaar hoe breed de ervaringen en belemmeringen kunnen zijn binnen verschillende sportomgevingen. Door deze gevarieerde groep zijn de resultaten beter toepasbaar voor een grotere groep sporters met een lichamelijke beperking. Dit vergroot de overdraagbaarheid en versterkt daarmee de wetenschappelijke nauwkeurigheid van het onderzoek.

### 5.2.2 Beperkingen van het onderzoek

Een eerste beperking van het onderzoek is dat alle participanten in dit onderzoek actief lid zijn van een sportvereniging. Dit betekent dat alleen sporters zijn gesproken die momenteel betrokken zijn bij sport en zich in ieder geval in zekere mate geaccepteerd of verbonden voelen binnen hun sportomgeving. Mensen met een beperking die eerder lid waren van een vereniging maar zijn gestopt zijn niet meegenomen in dit onderzoek. Ook mensen die juist helemaal niet sporten vanwege negatieve ervaringen of andere drempels, zijn niet meegenomen in dit onderzoek. Dit is een belangrijke beperking, omdat juist in die groep mogelijk waardevolle informatie schuilt over waarom verbondenheid niet tot stand komt. Het ontbreken van hun perspectief betekent dat het onderzoek vooral inzicht geeft in wat er wel

goed gaat of welke factoren verbondenheid mogelijk maken, maar minder in wat ertoe leidt dat mensen afhaken of zich juist structureel buitengesloten voelen. Daardoor is het beeld van verbondenheid binnen sportverenigingen mogelijk positiever gekleurd dan wanneer ook de ervaringen van niet-sporters of ex-sporters waren meegenomen.

Hiernaast zijn in dit onderzoek alleen mensen met een lichamelijke beperking geïnterviewd. Mensen met een verstandelijke beperking zijn niet meegenomen. Daardoor is het mogelijk dat een belangrijk perspectief ontbreekt. Zij kunnen op een andere manier betekenis geven aan het gevoel van erbij horen. Omdat hun ervaringen niet zijn meegenomen, geeft dit onderzoek geen volledig beeld van hoe verbondenheid binnen sportverenigingen wordt ervaren door alle mensen met een beperking.

### 5.2.3 Reflexieve beoordeling

Omdat ik als onderzoeker een bepaalde invloed heb gehad op het onderzoek is het van belang om hier op te reflecteren door middel van een reflexieve beoordeling (Shenton, 2004).

Tijdens dit onderzoek heb ik geprobeerd om zo open mogelijk te luisteren naar de ervaringen van sporters met een lichamelijke beperking. Ik ben me ervan bewust dat mijn eigen kijk op dit onderwerp invloed kan hebben gehad op de manier waarop ik de interviews heb gevoerd en vervolgens de resultaten heb geïnterpreteerd. Omdat ik al wist uit mijn omgeving hoeveel impact het hebben van een beperking kan hebben, heeft dit mij ook extra gemotiveerd zorgvuldig te werk te gaan en goed door te vragen wat iets voor iemand betekende.

Een ander punt van reflectie is de rol die ik heb gespeeld tijdens de interviews. Omdat het om een gevoelig onderwerp gaat, zoals uitsluiting of het gevoel er niet bij te horen, was het belangrijk om vertrouwen op te bouwen. In sommige gesprekken merkte ik dat mensen zich openstelden en persoonlijke ervaringen deelden, maar ik realiseer me ook dat er mogelijk dingen onbesproken zijn gebleven. Bijvoorbeeld uit loyaliteit naar de vereniging.

Daarnaast heeft mijn rol als onderzoeker invloed gehad op hoe ik bepaalde thema's heb gekozen en geanalyseerd. Tijdens de thematische analyse heb ik geprobeerd zo dicht mogelijk bij de woorden van de deelnemers te blijven, maar ik besef ook dat ik hierin keuzes heb gemaakt. Wat ik belangrijk of opvallend vond, is misschien anders dan wat een andere onderzoeker eruit had gehaald. Ik ben me ervan bewust dat dit onderdeel is van kwalitatief onderzoek, maar het blijft belangrijk om kritisch te blijven op mijn eigen interpretaties.

Tot slot vond ik het belangrijk om sporters zelf aan het woord te laten en niet alleen over hen te schrijven, maar met hen. In mijn benadering heb ik geprobeerd mensen ruimte te geven om hun verhaal op hun eigen manier te vertellen. Toch staat mijn interpretatie als onderzoeker altijd tussen de lezer en de oorspronkelijke stem van de participant in.

## 5.3 Aanbevelingen

Op basis van de bevindingen en beperkingen van dit onderzoeken kunnen verschillende aanbevelingen worden gedaan voor zowel vervolgonderzoek als de praktijk.

### 5.3.1 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op mensen met een lichamelijke beperking die niet lid zijn van een sportvereniging of die zijn gestopt. Door juist deze groep te betrekken in het onderzoek, kan onderzocht worden welke belemmeringen ervoor zorgen dat zij niet sporten. Dit zou waardevolle inzichten kunnen opleveren van de aspecten die uitsluiting, terugtrekking of niet verbonden voelen veroorzaken. Het meenemen van deze perspectieven kan zorgen voor een vollediger beeld van de ervaringen van mensen met een beperking op het gebied van verbondenheid. Juist ervaringen die nu buiten beeld zijn gebleven, kunnen interessant zijn.

Daarnaast is het aan te raden om vervolgonderzoek te doen onder mensen met een verstandelijke beperking. Deze groep is in het huidige onderzoek niet meegenomen, terwijl zij misschien een andere beleving en interpretatie van verbondenheid hebben. Het zou interessant zijn om te onderzoeken hoe zij het gevoel van erbij horen ervaren en welke factoren voor hen bijdragen aan dat gevoel binnen sportverenigingen. Ook zouden mensen met een verstandelijke beperking andere belemmeringen kunnen hebben dan mensen met een lichamelijke beperking. Hiermee kan het onderwerp verbondenheid breder worden onderzocht en wordt het onderzoek ook inclusiever.

Tot slot zou vervolgonderzoek zich kunnen richten op de overtuigingen van sportverenigingen en trainers om mensen met een beperking niet deel te laten nemen. Uit deze studie blijkt dat sporters regelmatig worden buitengesloten met uiteenlopende redenen, zoals dat het 'gevaarlijk' zou zijn, 'er te weinig ruimte is' of dat iemand 'al genoeg traint'. Het is opvallend dat deze redenen vaak als smoesjes worden ervaren. Dit roept de vraag op in hoeverre deze argumenten voortkomen uit fysieke belemmeringen, onwetendheid, vooroordelen of een gebrek aan bereidheid tot inclusie. Door de perspectieven van trainers en andere leden van sportverenigingen te onderzoeken, kan beter worden begrepen waarom

uitsluiting plaatsvindt. Deze inzichten kunnen helpen om gerichte interventies te ontwikkelen die inclusie in de sportpraktijk bevorderen.

### 5.3.2 Aanbevelingen voor de praktijk

De eerste aanbeveling voor de praktijk is om daadwerkelijk te zorgen voor fysiek toegankelijke sportaccommodaties. Ontoegankelijke sportaccommodaties vormen een belangrijke belemmering voor het ervaren van verbondenheid bij sporters met een lichamelijke beperking. Drempels bij de ingang, trappen zonder lift, smalle doorgangen en toiletten die niet toegankelijk zijn met een rolstoel zorgen ervoor dat sporters letterlijk worden buitengesloten. Om deelname en verbondenheid mogelijk te maken, is het essentieel dat sportverenigingen kritisch kijken naar hun eigen sportaccommodatie. Dit vraagt niet alleen om het aanpassen van bestaande gebouwen, maar vooral om het bewustzijn dat toegankelijkheid een basisvoorwaarde is. Hierbij kan gedacht worden aan het realiseren van drempelloze ingangen, automatische deuren, brede deuren en gangen, toegankelijke kleedkamers en rolstoeltoegankelijke toiletten. Ook kan samenwerking met ervaringsdeskundigen helpen om tot oplossingen te komen zodat er zekerheid is dat zij tevreden zijn.

De tweede aanbeveling is om te investeren in inclusief gedrag van trainers/coaches. Trainers en coaches spelen een belangrijke rol in hoe welkom sporters met een beperking zich voelen. In dit onderzoek werd duidelijk dat sporters zich meer verbonden voelen als een trainer goed luistert, duidelijke grenzen respecteert en hen serieus neemt als volwaardig lid van het team. Daarom is het aan te raden dat iedere trainer of coach binnen een sportvereniging een korte, praktische cursus volgt over het begeleiden van mensen met een beperking. Zo leren zij wat sporters nodig hebben, waar ze tegenaan lopen, en hoe je op een goede manier met elkaar omgaat, zonder betutteling of overdreven bewondering. Trainingen of intervisiesessies kunnen helpen om bewustwording te creëren rondom hun rol als trainer. Daarnaast is het waardevol wanneer trainers leren doorvragen naar persoonlijke grenzen, wensen of ervaringen, zodat sporters zich serieus genomen voelen. Op deze manier wordt inclusief gedrag een vanzelfsprekend onderdeel en kunnen sportverenigingen actief bijdragen aan een sportomgeving waarin iedereen zich gezien en gewaardeerd voelt.

Een laatste aanbeveling is om informatie over sportaanbod en toegankelijkheid duidelijk en betrouwbaar aan te bieden. Om sportdeelname onder mensen met een beperking te bevorderen is dit van groot belang.

Het is belangrijk dat hierbij niet alleen vermeld wordt welke sporten worden aangeboden, maar het moet ook duidelijk zijn of de locatie goed toegankelijk is. Bijvoorbeeld of er een lift is, aangepaste toiletten aanwezig zijn of dat het gebouw drempelvrij is. Uit het onderzoek blijkt dat veel sporters met een beperking moeite hebben om te achterhalen wat er wel of niet mogelijk is. Soms blijkt een locatie op papier ‘toegankelijk’, maar is dit in de praktijk niet het geval. Dit zorgt voor teleurstelling en kan ertoe leiden dat mensen afhaken voordat ze überhaupt beginnen. Daarom is het aan te bevelen om informatie op websites, folders of platforms regelmatig te controleren en bij te werken. Het is waardevol om ervaringsdeskundigen hierbij te betrekken zodat de informatie klopt en aansluit bij wat sporters echt nodig hebben. Op deze manier wordt het makkelijker om een passende sportplek te vinden en kan het gevoel van erbij horen al vóór de eerste training worden waargemaakt.

Op basis van bovenstaande aanbevelingen kunnen sportverenigingen een belangrijke stap zetten richting een inclusieve sportomgeving voor iedereen.

## Literatuurlijst

- Alanazi, A. (2021). Developing social skills and self-satisfaction of adults with intellectual disabilities through sports: a parental perspective. *International Journal Of Developmental Disabilities*, 69(5), 717–727.  
<https://doi.org/10.1080/20473869.2021.2012751>
- Allen, K., Kern, M. L., Rozek, C. S., McInerney, D. M., & Slavich, G. M. (2021). Belonging: a review of conceptual issues, an integrative framework, and directions for future research. *Australian Journal Of Psychology*, 73(1), 87–102.  
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883409>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Babik, I., & Gardner, E. S. (2021). Factors Affecting the Perception of Disability: A Developmental Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702166>
- Ballas, J., Buultjens, M., Murphy, G., & Jackson, M. (2020). Elite-level athletes with physical impairments: Barriers and facilitators to sport participation. *Disability & Society*, 37(6), 1018–1037. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1862642>
- Black, K. (2023, 12 mei). *The Inclusion Spectrum An activity-centred approach to inclusion*. ICOACHKIDS. <https://icoachkids.org/learn/inclusion/the-inclusion-spectrum>
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of Exercise Is a Major Cause of Chronic Diseases. *Comprehensive Physiology*, 2, 1143–1211.  
<https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Braun, V., & Clarke, V. (2023). Thematic analysis. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 65–81). <https://doi.org/10.1037/0000319-004>
- Browne, M., & Millar, M. (2016). A rights-based conceptual framework for the social inclusion of children and young persons with an intellectual disability. *Disability & Society*, 31(8), 1064–1080. <https://doi.org/10.1080/09687599.2016.1232190>
- Buffart, L. M., Westendorp, T., Van Den Berg-Emons, R. J., Stam, H. J., & Roebroek, M. E. (2009). Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities. *Journal Of Rehabilitation Medicine*, 41(11), 881–885. <https://doi.org/10.2340/16501977-0420>

- Byrne, D. (2021). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Carter, E. W., Biggs, E. E., & Boehm, T. L. (2016). Being Present versus Having a Presence: Dimensions of Belonging for young People with Disabilities and their Families. *Christian Education Journal Research On Educational Ministry*, 13(1), 127–146. <https://doi.org/10.1177/073989131601300109>
- Council of Europe. (2001) The European Sports Charter (Revised). Council of Europe, Brussels.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). Disability Sport. In *Human Kinetics eBooks*. <https://doi.org/10.5040/9781492596226>
- Distelbrink, M., De Gruijter, M., Oudenampsen, D., Meta Flikweert, Sandra ter Woerds, & Verwey-Jonker Instituut. (2008). Effecten van lotgenotencontact: Onderzoek bij de Vereniging Spierziekten Nederland. In *Verwey-Jonker Instituut [Thesis]*. Verwey-Jonker Instituut. [https://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/D3644\\_Effecten%20lotgenotencontact.pdf](https://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/D3644_Effecten%20lotgenotencontact.pdf)
- Fonds Gehandicaptensport. (2024, 18 maart). *Sportdeelname Index (SDI) november 2023: Zorgen om teruglopend aantal sportende mensen met een beperking*. Fonds Gehandicaptensport. <https://www.fondsgehandicaptensport.nl/nieuws/sportdeelname-index-sdi-november-2023-zorgen-om-teruglopend-aantal-sportende-mensen-met-een-beperking/>
- Grenier, M., Klavina, A., Lieberman, L. J., & Kirk, T. N. (2022). Youth participation in a wheelchair tennis program from a social relational perspective. *Sport, Education And Society*, 28(3), 272–285. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.2021874>
- Hammel, J., Magasi, S., Heinemann, A., Gray, D. B., Stark, S., Kisala, P., Carlozzi, N. E., Tulskey, D., Garcia, S. F., & Hahn, E. A. (2015). Environmental Barriers and Supports to Everyday Participation: A Qualitative Insider Perspective From People With Disabilities. *Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation*, 96(4), 578–588. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.12.008>
- Harada, C. M., Siperstein, G. N., Parker, R. C., & Lenox, D. (2011). Promoting social inclusion for people with intellectual disabilities through sport: Special Olympics International, global sport initiatives and strategies. *Sport in Society*, 14(9), 1131–1148. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.614770>

- Helder, C., Dortmans, C., Sijtsma, S., Van Zanen-Nieberg, A., & Blaauw, H. (2022). Hoofdlijnen Sportakkoord II Sport versterkt. In *Rijksoverheid*.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods*. SAGE Publications Limited.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Isaksson, G., Skär, L., & Lexell, J. (2005). Women's perception of changes in the social network after a spinal cord injury. *Disability And Rehabilitation*, 27(17), 1013–1021.  
<https://doi.org/10.1080/09638280500030431>
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Jeffress, M. S., & Brown, W. J. (2017). Opportunities and Benefits for Powerchair Users Through Power Soccer. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(3), 235–255. <https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0022>
- Kiuppis, F. (2016). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4–21. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>
- Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E., & Patsios, D. (2007). The Multi-dimensional Analysis of Social Exclusion. *Bristol Institute For Public Affairs, University Of Bristol*, 311–341. <https://dera.ioe.ac.uk/6853/1/multidimensional.pdf>
- Maher, A. J., & Haegele, J. A. (2021). Disabled children and young people in sport, physical activity and physical education. *Sport, Education And Society*, 27(2), 129–133.  
<https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1967119>
- Maher, A. J., McVeigh, J., Thomson, A., & Knight, J. (2022). Exclusion, inclusion and belonging in mainstream and disability sport: Jack's story. *Qualitative Research in Sport Exercise And Health*, 15(1), 123–138. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2022.2111457>
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability And Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
- Martin, J. J. (2006). Psychosocial Aspects of Youth Disability Sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 23(1), 65–77. <https://doi.org/10.1123/apaq.23.1.65>

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.  
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Ministerie van Algemene Zaken. (2023, 24 oktober). *VN-verdrag handicap*. Rechten van Mensen met een Beperking | Rijksoverheid.nl.  
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/rechten-van-mensen-met-een-handicap/positie-mensen-met-een-beperking-verbeteren-vn-verdrag-handicap#:~:text=In%20het%20VN%2Dverdrag%20Handicap,cultuur%2C%20sport%20en%20andere%20vrijtijdsbesteding.>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2024, 26 februari). *Doe onbeperkt mee*. Doe Onbeperkt Mee. <https://www.doeonbeperktmee.nl/>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (z.d.). *Cijfers en feiten sport en bewegen*. Loketgezondleven.nl. <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen/cijfers-en-feiten-sport-en-bewegen>
- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.12.003>
- Mulier Instituut. (2021, 2 maart). *Onderzoeksthema's | Mulier instituut*.  
<https://www.mulierinstituut.nl/onderzoeksthemas/>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis. *International Journal Of Qualitative Methods*, 16(1).  
<https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Oh, J., & Aquino, M. (2024). Enhancing health-related fitness, self-efficacy, and quality of life in adults with physical disabilities: A 9-week community-based structured exercise and mindfulness program. *Advanced Exercise And Health Science*, 1(3), 187–194. <https://doi.org/10.1016/j.aehs.2024.07.001>
- Raines, A. R., Francis, G. L., Fujita, M., & Macedonia, A. (2023). Belonging from the perspectives of individuals with disabilities: A scoping review. *Psychology in The Schools*, 60(6), 2112–2127. <https://doi.org/10.1002/pits.22864>
- Reitsma, M., Hoogendam, A., Nafzger, P., Pulles, I., & Van Der Poel, H. (2021). Monitor Sportakkoord ‘Sport verenigt Nederland’ de zes pijlers gepeild. In *Mulier Instituut*. Mulier Instituut.  
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10371&m=1623222159&action=file.download>

- Richardson, E. V., Smith, B., & Papathomas, A. (2016). Disability and the gym: experiences, barriers and facilitators of gym use for individuals with physical disabilities. *Disability And Rehabilitation*, 39(19), 1950–1957.  
<https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1213893>
- Rimmer, J. H., & Marques, A. C. (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, 380(9838), 193–195. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)61028-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)61028-9)
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities. *American Journal Of Preventive Medicine*, 26(5), 419–425. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.002>
- RIVM & CBS. (2024, september). *Kernindicatoren sport en bewegen: sportdeelname wekelijks*. RIVM. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2021). An Overview of Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports (12th ed.). *American Journal On Intellectual And Developmental Disabilities*, 126(6), 439–442.  
<https://doi.org/10.1352/1944-7558-126.6.439>
- Shakespeare, T. (2006). Disability Rights and Wrongs. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203640098>
- Shakespeare, T. (2013). Disability Rights and Wrongs Revisited. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9781315887456>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education For Information*, 22(2), 63–75. <https://doi.org/10.3233/efi-2004-22201>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of inter-group conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of inter-group relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs (UNDESA). (2009). *Vision for an inclusive society*. United Nations.
- Van Den Berg, L., & Haak, A. (2023). Sport en bewegen door mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. In *Kenniscentrum Sport & Bewegen*.
- Van Den Dool, R., Van Lindert, C., Van Den Berg, S., & Wendel-Vos, W. (2022). Deelname aan sport en bewegen door mensen met een beperking. Stand van zaken eind 2019. In *Mulier Instituut*.

- Van Driel, R., & Van Den Berg, L. (2022, 9 juni). *Zo werk je inclusief voor alle ambities en acties van je lokale sportakkoord*. Allesoversport.nl.  
<https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/zo-werk-je-inclusief-voor-alle-ambities-en-acties-van-je-lokale-sportakkoord/>
- Van Lindert, C., & De Jonge, M. (2022). Inclusief sporten en bewegen voor mensen met een beperking. In *Mulier Instituut*.
- Van Lindert, C., Van Der Meijde, L., Gómez Berns, A., & Sparreboom, C. (2023). Monitor 'Sport en bewegen voor mensen met een beperking vanzelfsprekend in 2030'. In *Mulier Instituut*.
- Verhoeven, N. (2020). *Thematische analyse: patronen vinden bij kwalitatief onderzoek*.
- WHO. (2023, 7 maart). *Disability*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Williams, J. G., & Solano, C. H. (1983). The Social Reality of Feeling Lonely. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 9(2), 237–242. <https://doi.org/10.1177/0146167283092007>
- Williams, T. L., Smith, B., & Papathomas, A. (2016). Physical activity promotion for people with spinal cord injury: physiotherapists' beliefs and actions. *Disability And Rehabilitation*, 40(1), 52–61. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1242176>
- World Health Organization. (2011). World Report on Disability. In *WHO*.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/70670/WHO\\_NMH\\_VIP\\_11.01\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/70670/WHO_NMH_VIP_11.01_eng.pdf?sequence=1)
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability And Health Journal*, 5(4), 249–253.  
<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.003>

## Bijlage 1 – Interviewschema

### Introductie

- Welkom heten en bedanken voor de tijd
- Toestemming tutoyeren
- Aanleiding van het interview: Met dit vervolgonderzoek willen we beter begrijpen hoe sportclubs inclusiever gemaakt kunnen worden voor mensen met een beperking. Dit onderzoek maakt deel uit van een grotere studie van het Mulier Instituut naar de ontwikkelingen in de gehandicaptensport in Nederland. Ik voer het onderzoek uit in het kader van mijn afstudeerproject aan de Rijksuniversiteit Groningen.
- Mondelinge bevestiging geïnformeerde toestemming en opname
- Benadrukken dat participant elk moment kan stoppen met het interview en geen antwoord hoeft te geven op alle vragen
- Duur interview: ongeveer 45 minuten

### Voorstelronde

Participant stelt zich voor

Onderzoeker stelt zich voor

| Vraag                                             | Probes                                                                                                      | Doel van de vraag                                                                                                                                          | Rechtvaardiging/theoretische achtergrond                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kunt u iets vertellen over hoe u nu sport?</b> | Wat voor sport doet u? Hoe vaak sport u? Sport u bij een reguliere of aangepaste sportclub?                 | Een algemeen beeld krijgen van de sportdeelname van de participant, inclusief type sport, frequentie en deelname aan reguliere of aangepaste sporten.      | Deze vraag is bedoeld om achtergrondinformatie te verzamelen over de huidige sportdeelname. Het helpt ook om een context te schetsen voor de rest van het interview.                            |
| <b>Wat is de rol van sport in uw leven?</b>       | Is sporten belangrijk voor u? Welke voordelen ervaart u, zoals sociale contacten of lichamelijke voordelen? | Begrijpen hoe de participant sport waardeert in zijn/haar leven, zowel sociaal als fysiek. Dit biedt ook inzicht in de motivatie achter hun sportdeelname. | Sport kan verschillende sociale, fysieke en mentale voordelen bieden (Martin, 2013; Harada et al., 2011). Het begrijpen van de motivatie helpt om te zien hoe sport kan bijdragen aan inclusie. |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe voelt u zich meestal wanneer u sport?</b>                            | Voelt u zich zelfverzekerd? Voelt u zich gewaardeerd door anderen? Bent u weleens onzeker tijdens het sporten? Heeft u fysieke ongemakken zoals pijn of vermoeidheid?           | Inzicht krijgen in de emotionele en fysieke ervaringen van de participant tijdens het sporten, zoals zelfvertrouwen, erkenning, onzekerheid, pijn of sociale voldoening. | Sport kan gevoelens van zelfvertrouwen en sociale voldoening bevorderen, maar ook onzekerheid, pijn en uitsluiting veroorzaken (Grenier et al., 2022; Richardson et al., 2016; Buffart et al., 2009).   |
| <b>Hoe vindt u het om bij deze sportclub te sporten?</b>                    | Bent u tevreden over de club? Waarom wel of niet? Wat vindt u van de sfeer binnen de club?                                                                                      | Inzicht krijgen in de tevredenheid van de participant met de sportclub en de sociale sfeer binnen de club.                                                               | Tevredenheid met de sportclub kan gebaseerd zijn op verschillende aspecten zoals sociale inclusie, fysieke toegankelijkheid en sfeer (Jaarsma et al., 2014).                                            |
| <b>Waarom bent u lid geworden van deze sportclub?</b>                       | Wat sprak u aan bij deze club? Was u op zoek naar contact met andere mensen, of lichamelijke voordelen zoals gezondheid? Of waren er praktische redenen zoals toegankelijkheid? | Achterhalen wat de drijfveren waren om lid te worden van de huidige sportclub, en hoe dit aansluit bij de persoonlijke wensen en behoeften van de participant.           | Motivaties zoals gezondheid, sociale interactie of toegankelijkheid spelen vaak een belangrijke rol bij het kiezen van een sportclub (Buffart et al., 2009; Harada et al., 2011; Jaarsma et al., 2014). |
| <b>Bent u eerder lid geweest van andere sportclubs? Zo ja, hoe was dat?</b> | Hoe vergelijkt u de vorige club met de huidige? Wat waren de redenen om te vertrekken? Hoe was de begeleiding daar?                                                             | Inzicht krijgen in de ervaringen bij andere clubs, wat kan helpen bij het ontdekken van patronen die bijdragen aan positieve of negatieve sportervaringen.               | Vergelijking met eerdere ervaringen kan belangrijke inzichten geven in wat wel of niet werkt op het gebied van inclusie en begeleiding (Kiuppis, 2018; Misener & Darcy, 2014).                          |

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kunt u een voorbeeld geven van een situatie waarin u zich niet verbonden voelde bij deze sportclub?</b>                          | Was er een moment waarop u zich buitengesloten of onbegrepen voelde? Wat gebeurde er precies? Hoe voelde u zich toen? Hoe had deze situatie voorkomen kunnen worden?    | Begrijpen welke situaties bijdragen aan het gevoel van uitsluiting of ongemak binnen de sportclub.                                                                                                                   | Gevoelens van uitsluiting of niet verbonden zijn kunnen voortkomen uit sociale of fysieke barrières binnen de club (Richardson et al., 2016).                                                                                           |
| <b>Kunt u een voorbeeld geven van een situatie waarin u zich juist wel verbonden voelde bij deze sportclub?</b>                     | Wat gebeurde er waardoor u zich thuis voelde? Wat voelde u op dat moment? Wat zorgde ervoor dat deze ervaring zo positief was voor u?                                   | Begrijpen wat er binnen de club voor zorgt dat mensen zich welkom en verbonden voelen.                                                                                                                               | Positieve ervaringen van verbondenheid zijn cruciaal voor inclusie en kunnen ontstaan door sociale acceptatie, erkenning en betekenisvolle relaties (Baumeister & Leary, 1995; Allen et al., 2021).                                     |
| <b>Hoe zijn de relaties met anderen bij deze sportclub?</b>                                                                         | Heeft u sterke vriendschappen opgebouwd? Kunt u een voorbeeld geven van een goede samenwerking of een conflict? Voelt u zich gesteund door andere sporters of trainers? | Inzicht krijgen in de sociale relaties van de participant binnen de sportclub, zowel positieve als negatieve aspecten. Dit helpt om te begrijpen in hoeverre sociale relaties bijdragen aan het gevoel van inclusie. | Sociale relaties spelen een grote rol in het gevoel van verbondenheid en inclusie binnen een sportclub. Gedeelde ervaringen, ondersteuning, en vriendschappen kunnen bijdragen aan dit gevoel (Baumeister & Leary, 1995; Martin, 2013). |
| <b>Is er nog iets wat u zou willen toevoegen dat we niet hebben besproken, maar wat u wel belangrijk vindt in uw sportervaring?</b> | –                                                                                                                                                                       | De participant de kans geven om belangrijke informatie toe te voegen die nog niet is besproken, zodat het interview volledig is.                                                                                     | Deze vraag kan aanvullende inzichten opleveren die niet door de andere vragen zijn behandeld. Het geeft de participant de vrijheid om dingen te bespreken die zij belangrijk vinden.                                                    |

## Bijlage 2 – Informed consent

We doen onderzoek naar de ervaringen van mensen met een beperking bij sportclubs. Het doel van dit onderzoek is om te kijken hoe sportclubs inclusiever kunnen worden. Hiervoor gaan we in gesprek met mensen met een beperking. We stellen u vragen over uw ervaringen bij uw sportclub. We voeren het gesprek via Teams of op locatie. Dit duurt ongeveer 60 minuten. U mag zelf kiezen of u meedoet met dit onderzoek.

### **Toestemming van de participant:**

- Ik doe vrijwillig mee.
- Ik mag vragen overslaan en stoppen wanneer ik wil.
- Ik vind het goed dat het gesprek wordt opgenomen met een geluidsrecorder. De opname wordt alleen voor dit onderzoek gebruikt en nooit openbaar gemaakt.
- Ik weet dat de onderzoeker heel zorgvuldig met mijn informatie omgaat.
- Ik weet dat mijn naam nooit in rapporten over dit onderzoek staat. Dat geldt ook als citaten uit het gesprek in een rapport staan.
- Ik heb genoeg tijd gehad om te bedenken of ik mee wil doen met dit onderzoek.
- Ik heb dit formulier gelezen en ik doe mee aan dit onderzoek.
- Na het geven van toestemming mag ik nog altijd besluiten om niet mee te doen aan het onderzoek.

**Door hieronder uw naam in te vullen geeft u toestemming om mee te doen aan het onderzoek.**

Naam (voor- en achternaam):

Datum van vandaag:

### **Dit vult de onderzoeker in:**

- Ik heb het onderzoek zo goed mogelijk toegelicht.
- Ik zal vragen zo goed mogelijk beantwoorden.
- Ik zal zorgvuldig omgaan met de verzamelde gegevens ([Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit](#)).

Naam onderzoeker: Merle Elzinga

Datum:

## Bijlage 3 – Informatiebrief mail naar participanten

### **Informatiebrief voor deelname aan afstudeeronderzoek**

Onderwerp mail: Uitnodiging vervolgonderzoek sport voor mensen met een beperking

Geachte heer/mevrouw,

U heeft reeds een vragenlijst ingevuld over sport voor mensen met een beperking. Daarin heeft u aangegeven verder in gesprek te willen gaan hierover. We nodigen u graag uit voor een interview.

### **Doel van het onderzoek**

Met dit vervolgonderzoek willen we beter begrijpen hoe sportverenigingen inclusiever gemaakt kunnen worden voor mensen met een beperking. Dit onderzoek maakt deel uit van een grotere studie van het Mulier Instituut naar de ontwikkelingen in de gehandicaptensport in Nederland. Ik voer het onderzoek uit in het kader van mijn afstudeerproject aan de Rijksuniversiteit Groningen.

### **Wat houdt deelname in?**

Als u besluit deel te nemen, wordt u uitgenodigd voor een interview dat ongeveer een uur duurt. Tijdens dit interview zal ik u vragen naar uw ervaringen als lid van een sportclub. We hebben specifiek aandacht voor hoe u zich verbonden voelt met uw club en hoe u de inclusie binnen de vereniging ervaart. Het interview kan op een tijd en locatie plaatsvinden die voor u het meest geschikt is, of online via een videogesprek.

### **Vertrouwelijkheid en verwerking van gegevens**

Uw deelname aan dit onderzoek is volledig vrijwillig. Alle informatie die u verstrekt, wordt vertrouwelijk behandeld en alleen gebruikt voor onderzoeksdoeleinden. De resultaten van het onderzoek presenteren we op een anonieme manier. Uw persoonlijke gegevens zijn niet herkenbaar in de rapportage.

### **Doet u mee?**

Dat kan door te reageren op deze mail. We vragen u daarbij de tekst in onderstaand kader door te nemen en in te vullen. Hiermee geeft u ons toestemming voor het vervolgonderzoek. We nemen vervolgens contact met u op om een afspraak in te plannen.

Hartelijk dank alvast voor uw tijd en deelname aan het onderzoek.

We doen onderzoek naar de ervaringen van mensen met een beperking bij sportverenigingen. Het doel van dit onderzoek is om te kijken hoe sportverenigingen inclusiever kunnen worden. Hiervoor gaan we in gesprek met mensen met een beperking. We stellen u vragen over uw ervaringen bij uw sportvereniging. We voeren het gesprek via Teams of op locatie. Dit duurt ongeveer 60 minuten. U mag zelf kiezen of u meedoet met dit onderzoek.

**Toestemming**

- Ik doe vrijwillig mee.
- Ik mag vragen overslaan en stoppen wanneer ik wil.
- Ik vind het goed dat het gesprek wordt opgenomen met een geluidsrecorder. De opname wordt alleen voor dit onderzoek gebruikt en nooit openbaar gemaakt.
- Ik weet dat het Mulier Instituut heel zorgvuldig met mijn informatie omgaat. Hierover staat [meer op de website van het Mulier Instituut](#).
- Ik weet dat mijn naam nooit in rapporten over dit onderzoek staat. Dat geldt ook als citaten uit het gesprek in een rapport staan.
- Ik heb genoeg tijd gehad om te bedenken of ik mee wil doen met dit onderzoek.
- Ik heb dit formulier gelezen en ik doe mee aan dit onderzoek.

**Door hieronder uw naam in te vullen geeft u toestemming om mee te doen aan het onderzoek.**

Naam (voor- en achternaam):

Datum van vandaag:

**Dit vult de onderzoeker in:**

- Ik heb het onderzoek zo goed mogelijk toegelicht.
- Ik zal vragen zo goed mogelijk beantwoorden.
- Ik zal zorgvuldig omgaan met de verzamelde gegevens ([Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit](#)).

Naam onderzoeker: Merle Elzinga

Datum: xxxx

## Bijlage 4 – Informatiebrief LinkedIn en Whatsapp

Beste [naam],

Mijn naam is Merle Elzinga. Voor mijn afstudeeronderzoek aan de Rijksuniversiteit Groningen ben ik op zoek naar participanten. Mijn onderzoek richt zich op inclusie van mensen met een beperking in de sport. Het onderzoek maakt deel uit van een grotere studie van het Mulier Instituut naar de ontwikkelingen in de gehandicaptensport. Jouw deelname is van grote waarde voor het beter begrijpen van de ervaringen van mensen met een beperking binnen sportverenigingen.

### **Wat houdt deelname in?**

- Een interview over jouw ervaringen als sporter met een beperking en je gevoel van verbondenheid bij je club
- Het interview duurt ongeveer een uur
- Alle gegevens worden vertrouwelijk behandeld en uitsluitend voor onderzoeksdoeleinden gebruikt

### **Wie zoek ik?**

- Volwassenen met een lichamelijke beperking die lid zijn van een sportvereniging

Als je geïnteresseerd bent in deelname of meer informatie wilt ontvangen, stuur dan een e-mail naar [m.s.elzinga@student.rug.nl](mailto:m.s.elzinga@student.rug.nl)

Daarnaast zou het enorm gewaardeerd worden als je dit bericht zou willen doorsturen naar anderen binnen jouw netwerk die mogelijk geïnteresseerd zijn om mee te doen. Op die manier kunnen we samen bijdragen aan een breder en dieper inzicht in de ervaringen van mensen met een beperking in de sport.

Alvast hartelijk dank voor de hulp en bijdrage aan mijn onderzoek!

Met sportieve groet,

Merle Elzinga

## Bijlage 5 – Codeboek

| Thema                        | Sub thema                           | Code                                            | Type      | Omschrijving                                                                                                               | Voorbeeld                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fysieke belemmeringen</b> | Fysieke toegankelijkheid            | Ontoegankelijke sportfaciliteiten               | Deductief | De participant beschrijft hoe sportfaciliteiten vaak niet toegankelijk zijn voor sporters met een beperking.               | “Ja, ik zou op zich ook graag competitie willen spelen, maar dat kan ook niet doordat heel veel accommodaties van andere clubs ontoegankelijk zijn.”                                      |
|                              |                                     | Verschillen in toegankelijkheid sportfaciliteit | Inductief | De participant beschrijft hoe de mate van toegankelijkheid sterk kan verschillen per sportlocatie.                         | “Ja, in de andere hallen waar ik ben geweest was er nooit echt een probleem en hier was het ineens lastiger.”                                                                             |
|                              | Vervoersproblemen en bereikbaarheid | Vervoersproblemen                               | Inductief | De participant heeft problemen met het vervoer naar sport                                                                  | “En voor de rest heb ik met vervoer wel problemen.”                                                                                                                                       |
|                              |                                     | Reisafstand                                     | Inductief | De participant beschrijft hoe sporters met een beperking vaak last hebben van lange reisafstanden                          | “Wat ik daarmee bedoel is dat je heel veel sporten hebt voor een speciale doelgroep. En waardoor, als je bijvoorbeeld dan aan een competitie meedoet, dat zijn best wel grote afstanden.” |
|                              |                                     | Geen problemen met vervoer                      | Inductief | De participant heeft geen problemen met vervoer                                                                            | “Daar heb ik geen last van. En dat komt omdat ik een eigen auto heb. Dus ik heb daar verder geen last van.”                                                                               |
|                              |                                     | Beperkt aantal clubs in de omgeving             | Inductief | De participant beschrijft dat er in veel regio's weinig sportclubs zijn die bereikbaar zijn voor mensen met een beperking. | “Maar ze komen echt overal vandaan. Want er zijn gewoon niet zo heel veel clubs waar het kan.”                                                                                            |

|                          |                         |                                                 |           |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Financiële drempels     | Financiële belemmeringen                        | Inductief | De participant beschrijft dat het financiële aspect zorgt voor beperkingen om te sporten.                                                    | “En dan blijkt op een gegeven moment dat dat toch het financiële aspect en ook die lichamelijke dingen, dat dat op een gegeven moment zorgt voor bepaalde beperkingen.”                                                                                                                                                                                                                                           |
|                          |                         | Zelf financieren van hulpmiddelen               | Inductief | De participant zegt dat je hulpmiddelen soms zelf moet betalen                                                                               | “Omdat je alledaagse protheses wel door de verzekering betaald worden, maar sportprotheses vaak niet.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Informatievoorzieningen | Onvolledige informatie over toegankelijkheid    | Inductief | De participant beschrijft dat informatie over de toegankelijkheid van sportaccommodaties vaak onvolledig is.                                 | ”Ja, daar staat dat ook niet echt op. En het is heel erg vervelend. Want bijvoorbeeld [sportvereniging] staat erop. Die staan op zich open voor parasporters. Maar ik ben daar, denk ik, drie of vier maanden geleden, vlak voor de vakantie in mei, ben ik daar geweest. Maar die accommodatie kan ik prima binnenkomen. Maar het is een heel krap toilet waar ik met mijn rolstoel geen gebruik van kan maken.” |
|                          |                         | Overzicht toegankelijke accommodaties ontbreekt | Inductief | De participant beschrijft dat er geen centraal overzicht bestaat van sportaccommodaties die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking. | ”Ja, dus je moet ook echt specifiek vragen, zeg maar duidelijk vragen naar wat je zoekt. Het zou mooi zijn als je bijvoorbeeld een administratiesysteem hebt.”                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Lotgenotencontact</b> |                         | Lotgenotencontact                               | Inductief | De participant geeft aan dat het fijn is om met lotgenoten te sporten                                                                        | “Maar het is gewoon heel fijn om met lotgenoten te sporten en contact te hebben.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                   |                      |                                            |           |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------|--------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                      | Gedeelde ervaringen                        | Deductief | De participant benoemt hoe gedeelde ervaringen rondom een beperking bijdragen aan verbondenheid.  | “Je bent gewoon emotioneel met elkaar verbonden door je handicap en dat soort dingen. Dat voelt gewoon fijn, ja.”                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |                      | Identificeren met lotgenoten               | Inductief | De participant identificeert zich met mensen met een gelijke beperking                            | “Ja, nou kijk, zoals COPD, ja, identificeer ik me met de COPD mensen, dat ik dan een prothese heb, dat maakt dan niet uit.”                                                                                                                                                                                                          |
|                   |                      | Minder nadruk op beperking bij eigen groep | Inductief | De participant beschrijft dat binnen een groep met lotgenoten de beperking minder centraal staat. | “En daar valt het heel erg mee, gelukkig. Die weten allemaal wat er is gebeurd. Die kennen me al wat langer en die hebben daar meer respect voor. Of gewoon minder... Ja, ze wijzen er niet zo op. Het voelt gewoon een stuk relaxter. En daar ben ik gewoon nog [naam]. [naam] in plaats van [naam], de persoon die z'n been mist.” |
| <b>Acceptatie</b> | Zichzelf kunnen zijn | Acceptatie door anderen                    | Deductief | De participant zegt dat anderen diegene moeten accepteren zoals hij/zij is                        | Mij gewoon accepteren zoals ik ben. Dat is het allerbelangrijkste, vond ik. En nog steeds, mij niet anders behandelen. Voorzichtig ermee zijn. Ik hou niet van fluwelen handschoentjes.”                                                                                                                                             |
|                   |                      | Hokjes denken doorbreken                   | Inductief | De participant geeft aan dat het onderscheid tussen mensen met en zonder beperking niet nodig is. | “Ja, eigenlijk wel. Ik ben er wel een voorstander van dat het eigenlijk zo min mogelijk uit hoeft te maken of je nou wel of geen beperking hebt. Dat hoeft niet van mij gescheiden van elkaar te zijn. Je plaatst jezelf al te vaak genoeg in een hokje.”                                                                            |

|  |             |                                    |           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------|------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             | Inclusie kost tijd                 | Inductief | De participant benadrukt dat inclusie een geleidelijk proces is dat zich over jaren ontwikkelt.                        | “Ja, het is niet allemaal in één dag. Het is allemaal wel in de loop der jaren ontstaan.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Uitsluiting | Uitsluiting bij de sportvereniging | Deductief | De participant vertelt een situatie waar hij/zij uitgesloten werd bij de sportvereniging                               | “En op een gegeven moment moest ik met mijn moeder bij het bestuur komen en ben ik in feite gewoon op straat gezet. Want ja, je mag wel lid blijven, maar je mag niet meer komen trainen, want we hebben ruimte nodig. Dus ja.”                                                                                                                                                                                                       |
|  |             | Uitsluiting bij evenementen        | Inductief | De participant vertelt een situatie waarin hij/zij niet mocht meedoen aan een sportevenement                           | “En mensen die mij als framerunner kennen. En die zeiden ‘doe je ook mee?’. Toen zei ik nee, ik mag niet meedoen, want het is niet geschikt. En toen kwam diezelfde voorzitter aan en ze zegt. Ja, ik heb niet nee gezegd, maar het lijkt me gewoon dat dit niet kan. Ik zeg: “maar dat heb je niet gevraagd. Je hebt mij nee gezegd”. En het was ook gewoon een harde nee. Er was geen onderhandeling mogelijk, het was gewoon nee.” |
|  |             | Angst en onzekerheid van anderen   | Deductief | De participant beschrijft hoe sportorganisaties terughoudend kunnen zijn bij de deelname van mensen met een beperking. | “Want ze vinden het allemaal maar spannend en eng. En toen zei hij, ja, ik heb al drie mails van je liggen. Ik weet niet wat ik met je aan moet. Ik zei, wat dacht je van gewoon een keer uitproberen? Dus toen moest ik met twee mensen. Aan iedere kant van de frame moest er een buddy lopen. En ik had een 360 graden camera op mijn helm gemonteerd gekregen die live verbindingen                                               |

|  |                            |                                           |           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                            |                                           |           |                                                                                                                                  | bracht naar de controlekamer. Omdat ze zo bang waren dat ik gekke dingen zou gaan doen of zo. Weet ik veel.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Grensoverschrijdend gedrag | Grensoverschrijdende reacties van anderen | Inductief | De participant heeft te maken met grensoverschrijdende reacties van anderen                                                      | “Nou, bij de zwemclub waar ik vroeger heb gezwommen en ook bij mijn tafeltennisclub waar ik nu regulier sport daar krijg ik te maken met grensoverschrijdend gedrag vanwege mijn beperking. Dus ik heb mij nu ook bij de reguliere tafeltennisclub een beetje uit alles teruggetrokken. En ik ben daar op dit moment een beetje op afstand. Daar werden opmerkingen gemaakt zoals wat doen die gehandicapten hier?” |
|  |                            | Omgaan met grensoverschrijdend gedrag     | Inductief | De participant geeft aan hoe hij/zij omgaat met grensoverschrijdend gedrag.                                                      | “Dan ga ik gewoon zeggen dat het niet waar is wat ze zeggen. En dan ga ik er gewoon mezelf als [naam] in zeg maar. Van joh, wat zeg je nou allemaal weet je wel. Dan zeg ik gewoon waar het op staat.”                                                                                                                                                                                                              |
|  |                            | Omgaan met negatieve reacties             | Inductief | De participant beschrijft hoe hij vroeger negatieve opmerkingen persoonlijk opvatte, maar er met de tijd minder waarde aan hecht | “Steeds minder. Omdat ik me ook makkelijker van me af kan zetten. Maar in het begin van de volwassenen trek je je heel erg veel aan. Als mensen kleinerend tegen je doen. Dan ga je dat heel erg geloven. Maar nu, als je onze leeftijd hebt, dan heb je daar steeds meer lak aan, denk ik.”                                                                                                                        |

|  |                             |                                              |           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                             | Weerstand tegen mensen met een beperking     | Inductief | De participant krijgt te maken met weerstand voor sporten met mensen met een beperking                                                                                      | “Ja, moet ik ineens rekening houden met die wielen? En dan ben ik naartoe gegaan en ik heb gezegd, wat is je probleem?”                                                                                                                                                                                                                             |
|  |                             | Grensoverschrijdend gedrag gebeurt niet vaak | Inductief | De participant geeft aan dat hij niet vaak te maken krijgt met grensoverschrijdend gedrag                                                                                   | “Nee, maar gelukkig gebeurt dat ook helemaal niet zo heel erg vaak.”                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Ongewenste aandacht en hulp | Ongewenste aandacht                          | Inductief | De participant beschrijft hoe hij zich ongemakkelijk voelt wanneer anderen extra aandacht geven vanwege zijn beperking                                                      | “En het is wel dat in het begin, en nu nog steeds als er dan nieuwe zijn of anderen zijn en ze zien mij klimmen, dat ik me soms een beetje toch ongemakkelijker voel. Omdat je merkt dat er gewoon aandacht naar je toe gaat vanwege je beperking of handicap.”                                                                                     |
|  |                             | Irritatie over neerbuigend gedrag            | Inductief | De participant uit frustratie over neerbuigend gedrag en betutteling                                                                                                        | “Ja, ik ben het zat dat er over ruggen wordt geaaid.”                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  |                             | Ongewenste hulp                              | Deductief | De participant ervaart het ongevraagd duwen van de rolstoel als ongewenste hulp                                                                                             | “Dat is nog erger. Of ze gaan je rolstoel duwen. Terwijl je daar helemaal niet om gevraagd hebt.”                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  |                             | Betuttelende toon                            | Inductief | De participant beschrijft hoe mensen met een beperking soms op een neerbuigende en kinderlijke manier worden aangesproken, wat als betuttelend en respectloos wordt ervaren | “Sowieso blijf van iemand zijn benen af. Als hij nog benen heeft. Dat is wel voorwaardig. Maar wat veel mensen doen. Dan gaan ze door de knieën bij een rolstoel. En dan leggen ze hun hand op iemand zijn been. En dan gaan ze vervolgens met een high pitched voice zeggen. Heb je een leuke dag? Ja kom op jongens. Zo praat je tegen een baby.” |

|  |                    |                                      |           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                    | Overdreven reacties op prestaties    | Inductief | De participant beschrijft hoe overdreven reacties op sportprestaties, zoals applaus of extra uitleg over hun kunnen, als irritant en storend worden ervaren | "Ja, dat ze naar je kijken, dat ze gaan klappen als je iets doet, dat niemand anders een applaus krijgt of dat je extra moet verantwoorden waarom je het wel kan. Dat zijn een beetje de dingen waar ik nu het meeste, niet echt last van heb, maar het meeste aan kan irriteren of ergeren, waardoor het niet vanzelfsprekend wordt om gewoon eventjes lekker te sporten." |
|  |                    | Schrikreactie op beperking           | Inductief | De participant beschrijft hoe mensen soms onverwacht heftig reageren wanneer ze voor het eerst in aanraking komen met een zichtbare beperking               | "En die schrok zo van die prothesebenen dat ze de deur snel weer dicht smeed. Vijf minuten later toen is ze wel binnengekomen. Want toen zal, ik denk, een van de begeleiders haar wel uitgelegd hebben dat er mensen met een handicap waren. Maar ja, zo kan je er soms van schrikken als je er voor het eerst mee in aanraking komt."                                     |
|  | Gemeenschapsgevoel | Deel uitmaken van de sportvereniging | Deductief | De participant benadrukt het belang van het gevoel erbij te horen binnen een sportvereniging.                                                               | "En je zit er in een team, je hoort er eigenlijk bij. Dus dat is wel mooi om te zien"                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |                    | Normaliseren van beperking           | Inductief | De participant geeft aan dat sporten helpt om normaal te voelen, ondanks de beperking.                                                                      | "Het gevoel dat je gewoon normaal bent, om het zo te zeggen. Het klinkt een beetje stommer als je ziek bent. Dan hebben veel mensen, en ik heb dat zeker ook wel heel erg gehad, het gevoel dat je niet meedoet en dat je aan de zijlijn staat. En bij het sporten ben ik gewoon wie ik ben. Weliswaar sport ik op een andere                                               |

|  |  |                            |           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                            |           |                                                                                                                                 | manier, maar ik doe gewoon mee, punt.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |  | Welkom voelen              | Inductief | De participant voelt zich welkom bij de sportvereniging                                                                         | “Dus ik voel me in de hele vereniging welkom en dat is denk ik ook wel een hele belangrijke. Er wordt gewoon niet raar naar me gekeken.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |  | Veilige omgeving           | Inductief | De participant geeft aan dat de sportvereniging voelt als een veilige omgeving                                                  | “Dus het is gewoon ook een hele veilige omgeving. Ook heel belangrijk.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  |  | Dorp versus stad           | Inductief | De participant zegt dat de saamhorigheid in een dorp groter is dan in een stad                                                  | "Ja, de saamhorigheid in het dorp is nog groter. Maar ook het sociale vlak daardoor."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  |  | Ondersteuning door trainer | Deductief | De participant benadrukt het belang van een trainer die oog heeft voor de specifieke behoeften en mogelijkheden van een sporter | "Ik heb een goede trainer. Ik denk, wat kan je wel en wat kan je niet? Waar moet ik wel op letten? Waar kan ik je eigenlijk goed in begeleiden? Wat heb je van mij nodig?"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  |  | Gemeenschapsgevoel         | Inductief | De participant beschrijft hoe de sportgroep als een gemeenschap is voor elkaar.                                                 | “Mocht er wat zijn, dat eentje ziek wordt of zoals ik nu drie kleinkinderen gekregen heb. Dan laat ik ze ook allemaal weten, want dat vinden ze ook leuk. Je hebt het er ook over, dus je laat veel van elkaar weten. Er is nu één meneer, die komt niet meer. Die heeft MS en die komt het huis eigenlijk niet uit. Dus dan gaan we binnenkort met een kleine groep er even heen om te koffiedrinken. Gewoon om toch nog wel ons bij de groep te horen. Gewoon wat te laten weten van de groep.” |

|                                |                         |                                     |           |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vriendschappen</b>          |                         | Ontstaan van vriendschap door sport | Deductief | De participant beschrijft hoe sport zorgt voor het ontstaan van vriendschappen.                                            | “Toevallig heb ik mijn vriendenclub, waar ik nu het meest mee omga, ook leren kennen via de klimvereniging”                                                                                                               |
|                                |                         | Sterke band met teamgenoten         | Inductief | De participant geeft aan dat sport zorgt voor een goede band tussen teamgenoten.                                           | “Ook de mensen met wie ik daar sport, daar heb ik gewoon een hele goede band mee.”                                                                                                                                        |
|                                |                         | Onderlinge steun en contact         | Deductief | De participant benoemt dat sporters elkaar niet alleen tijdens trainingen steunen, maar ook daarbuiten in contact blijven. | “Gewoon wat te laten weten van de groep. Zeg maar op die manier. En dat is toch voor de groep wel heel belangrijk. Dat je gewoon even contact houdt met elkaar daarover.”                                                 |
|                                |                         | Regelmatig contact                  | Deductief | De participant beschrijft hoe het frequente contact met teamgenoten leidt tot het ontstaan van vriendschappen.             | “Ja, omdat je toch, je bent een teamgenoot, maar je wordt daar ook vrienden mee. Of je wordt daar ook vrienden in. Want je ziet elkaar drie à vier keer in de week, dus je wordt toch ook vrienden”                       |
| <b>Erkenning en waardering</b> | Erkenning en waardering | Gevoel van erkenning                | Deductief | De participant beschrijft hoe erkenning en waardering bijdragen aan een positief gevoel.                                   | “Ik vind het allebei gewoon heel goed, heel fijn. Je voelt je gehoord en je voelt je begrepen”                                                                                                                            |
|                                |                         | Gevoel van waardering               | Deductief | De participant ervaart waardering door gevraagd te worden voor een specifieke rol binnen de sport.                         | “Nou, ik ben door de oud-voorzitter ben ik destijds gevraagd om contactpersoon pareltafeltennis te worden. Dus ja, dat was wel een waardering.”                                                                           |
|                                |                         | Erkenning bij wedstrijden           | Inductief | De participant beschrijft een onverwacht moment van erkenning tijdens een prijsuitreiking.                                 | “Toen gingen ze de prijsuitreiking doen, dus dan zit je gewoon zo te kijken met je colaasje voor je. En toen zei ze, en de nummer drie is een gedeelde derde plaats. En toen keken ze mij aan, man. Ik dacht echt, what?” |

|                                  |                           |                      |           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                           |                      |           |                                                                                                                                                        | Ik heb serieus nog nooit op een podium gestaan."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                  |                           | Overdreven erkenning | Inductief | De participant beschrijft hoe goedbedoelde erkenning soms als overdreven kan voelen.                                                                   | "Ja, ja. Daar krijg je soms wel het gevoel van. Dat mensen dan zoveel respect voor je hebben dat je dit doet. Ja, het is goed, zeg ik dan maar weer."                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  |                           | Gebrek aan erkenning | Inductief | De participant voelt zich niet erkend als sporter omdat hij/zij niet werd gekozen om de juiste vaardigheden, maar juist vanwege de mate van beperking. | "Ik weet niet of je het concept kent van rolstoelbasketbal? Als je heel zwaar gehandicapt bent, dan krijg je één punt. En als je heel veel kunt, dan krijg je 4 punten. Maar in je team mag je maximaal tot 14,5 komen, zo iets. Elk team is er bij gebaat dat er ook iemand meedoet die 1 punt heeft, die een behoorlijk zware beperking heeft. En dat was ik ... maar dat past totaal niet in mijn beeld van sporten." |
| <b>Individuele eigenschappen</b> | Individuele eigenschappen | Proactief zijn       | Deductief | De participant benadrukt het belang van een pro-actieve houding binnen de sport om onderdeel te zijn van een groep                                     | "Je moet wel, ook als je gehandicapt bent, niet altijd aan de kant blijven staan. Je moet ook wel eens een keer tussenin staan. En anderzijds is het ook zo, je moet jezelf ook wel eens profileren."                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  |                           | Sociale vaardigheden | Deductief | De participant zegt dat sociale vaardigheden nodig zijn om contact te leggen met anderen                                                               | "Je moet op voorhand, denk ik, om je bij een vereniging aan te sluiten, al een soort van sociaal vaardig zijn. Want dat maakt het veel makkelijker. Makkelijker, communicatief zijn maakt het al veel makkelijker. Durven. Net als ik zei, onzekerheid. Maar ik kan dat nog wel. Ik heb ook                                                                                                                              |

|  |                |                          |           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|----------------|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                |                          |           |                                                                                                                                                                                           | een partner die me daar wel op aanspreekt”                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  |                | Wederkerigheid           | Deductief | De participant benadrukt het belang van een wederzijdse relatie. Het gaat niet alleen om ontvangen en geholpen worden, maar ook om zelf iets bij te dragen                                | “Het kan niet altijd alleen maar nemen zijn, je moet ook ooit geven, geven en nemen, dat is het wel.”                                                                                                                                                                                              |
|  |                | Perceptie                | Deductief | De participant beschrijft hoe haar eigen perceptie van het gedrag van een ander invloed heeft op haar gevoel van zekerheid                                                                | “Hij gaf mij het gevoel dat ik het niet goed genoeg deed. Maar dat zit natuurlijk ook in mij, want dat is mijn perceptie van gedrag van iemand anders.”                                                                                                                                            |
|  | Zelfacceptatie | Onzeker                  | Deductief | De participant voelt zich soms onzeker wanneer hij/zij in een rolstoel zit                                                                                                                | “En tot mijn grote verbazing eigenlijk. Want ik ben best wel iemand die makkelijk contact maakt. Ik werk nu al drie jaar niet meer. Maar ja, ik heb daar eigenlijk nooit problemen mee gehad. Het was nooit onzeker. En dan kom je in een rolstoel en dan... Ja, ik werd gewoon heel erg onzeker.” |
|  |                | Angst voor het onbekende | Deductief | De participant deelt hoe onzekerheid over reacties van anderen kan leiden tot twijfel om deel te nemen aan sport. Uiteindelijk blijkt de angst vaak groter dan de daadwerkelijke situatie | “En ik vond het heel moeilijk om naar de zitvolleybal te gaan. En dan denk ik, oh ja, wat denken mensen dan niet? Het is allemaal raar, want ik kan bepaalde dingen niet. En dat was niet zo. De angst daarvoor was groter dan dat het was.”                                                       |