

# Meedoen aan Sport en Cultuur

Een gedragsgerichte benadering

December 2024



# Belemmeringen die een rol kunnen spelen

## Vaak is de situatie heel COMPLEX!

Naast de belemmering van geld(gebrek), kun je denken aan:

- geen **kennis van subsidies of fondsen** / geen aanvraag willen doen
- geen **tijd** of **prioriteit**
- **persoonlijke** belemmeringen / **gezondheidsaspecten**
- geen **vervoer**
- geen ervaring met de **Nederlandse (sport)cultuur**
- geen **ervaring met sport / cultuur**
- gebrek aan **rolmodellen** / geen **voorbeeld** van ouders of familieleden of vrienden
- gebrek aan **passend aanbod dichtbij**
- ouders er niet mee willen vermoeien / **loyaliteit** aan ouders
- etc.



[Download de inspiratiesheet](#)



**Tiana**  
14 jaar  
Opgetekend door Vicky Dellas & Mirjam Stuij, onderzoekers bij het Mulier Instituut

"Ik vond sporten altijd leuk, want ik maakte nieuwe vrienden en het was een plek waar ik al mijn energie kwijt kon."

Tot mijn moeder er vorig jaar over vertelde had ik eigenlijk nooit beseft dat we niet heel veel geld hadden. Wel had ik door dat ik nooit echt iets nieuws kreeg. Het was altijd tweedehands. Maar ik vind het eigenlijk wel heel mooi dat ik er verder nooit iets van mee heb.

Ik zit in havo 3 en vind het heel erg leuk op mijn school. Ik ga ook graag met mijn vrienden op pad, cd's kijken, de platenzaak en naar kledingwinkeltjes gaan. Gewoon door de stad lopen, eten en kletsen. De rymles op school vind ik niet heel leuk. Da

[Lees de Kindportretten](#)

# Doelen workshop

- Verkennen van gedragsbepalers bij mensen in armoede
- Ontwikkelen van praktische oplossingen
- Inspireren om morgen al actie te ondernemen



# Gedraggerichte aanpak

Waarom een gedraggerichte aanpak?

De vier gedragbepalers:

- Vertrouwen
- Kennis & Vaardigheden
- Drijfveren (motivatie)
- Omgeving



# Wat is de grootste misvatting over mensen in armoede?

Ze hebben geen interesse in sport.

Ze maken geen tijd vrij voor bewegen.

Ze willen niet geholpen worden.

Ze weten niet wat er mogelijk is.

Ze hebben moeite met vertrouwen opbouwen

De omgevingsdrempels zoals financiën of cultuur spelen de grootste rol



# Stel je moet €10 inzetten: wat werkt het beste om mensen in armoede te bereiken?

Een laag tarief voor deelname

Persoonlijk contact en vertrouwen opbouwen

Een bekend gezicht uit de wijk inschakelen

Een uniek aanbod dat hen aanspreekt



# Vertrouwen

Vertrouwen in de aanbieder is van cruciaal belang.

**Autonomie**

**Betrouwbaarheid**

**Veilige omgeving**

Doen: vertrouwen opbouwen & onzekerheden wegnemen



# Vertrouwen

- Wat doe jij in de praktijk al om deze gedragsbepaler toe te passen?
- Wat uitdaging ervaar jij in de praktijk rond deze gedragsbepaler?
- Wat kan je morgen doen om hier verandering in te brengen?
- Welke kleine stap maakt het meeste verschil?
- Wat heb je nodig om hiermee aan de slag te gaan?





# Vertrouwen: praktisch

- Mensgerichte benadering
- Erken de weerstand
- Geef keuzes en zeggenschap
- Werk samen met anderen
- Creëer een veilige, open sfeer
- Kom beloftes na



# Kennis & Vaardigheden

Het gebrek aan kennis over het aanbod of vaardigheden zoals 'plannen' kan deelname belemmeren.

Planvaardigheden & korte termijn focus

Prioriteiten stellen

Planning volgen

Vertrouwen in eigen kunnen



**Hoe kun je het zelfvertrouwen van mensen versterken zodat ze sport en cultuur een plek in hun leven durven te geven?**



# Kennis & Vaardigheden

- Wat doe jij in de praktijk al om deze gedragsbepaler toe te passen?
- Wat uitdaging ervaar jij in de praktijk rond deze gedragsbepaler?
- Wat kan je morgen doen om hier verandering in te brengen?
- Welke kleine stap maakt het meeste verschil?
- Wat heb je nodig om hiermee aan de slag te gaan?



# Kennis & Vaardigheden: praktisch

- Help met concrete plannen maken
- Gebruik eenvoudige taal & visualiseer waar mogelijk
- Normaliseer en durf te vragen
- Laat zien dat andere mensen zoals zij ook meedoen
- Stel kleine, haalbare doelen (ondersteun ook bij kleine stapjes)
- Creëer succeservaringen



# Drijfveren

Intrinsieke motivatie is een sterke drijfveer voor langdurige deelname. Het komt voort uit persoonlijke waarden, interesses en doelen. Activiteiten die mensen écht aanspreken, zijn vaak die waarbij ze zelf **invloed ervaren**, zich **competent voelen**, en het gevoel hebben dat het **aansluit bij hun waarden**.



# Wat is belangrijker: drempels wegnemen of motivatie vergroten?

Drempels wegnemen

Motivatie vergroten

Allebei

Hangt af van de situatie

Wat is het verschil?



# Reflectie oefening

Denk terug aan een situatie waarin je zelf heel gemotiveerd was om iets te doen. Wat maakte dat je het echt wilde?

Noteer de kern van die motivatie (bijvoorbeeld: ik wilde mezelf verbeteren, ik vond het onderwerp leuk, ik wilde anderen helpen).





**Welke aanpak zou je in een bepaalde situatie het meest inzetten om mensen in armoede te helpen bij het integreren van sport in hun leven?**

Mensen laten ervaren dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op hun deelname  
of  
het geven van duidelijke, externe begeleiding en doelen



**Welke aanpak zou je in een bepaalde situatie het meest inzetten om mensen in armoede te helpen bij het integreren van sport in hun leven?**

Een veilige, ondersteunende omgeving creëren

of

Discipline en structuur bieden



# Maak een plan

- Hoe kun je dezelfde principes van intrinsieke motivatie gebruiken om jouw doelgroep te motiveren?
- Ontwerp een aanpak of activiteit die ruimte geeft voor het ontdekken van persoonlijke drijfveren (bijvoorbeeld: een kennismakingsronde met vragen als 'Wat inspireert jou?')



# Drijfveren: praktisch

- Koppel activiteiten aan bestaande behoeften en interesses
- Geef keuzemogelijkheden
- Laat de doelgroep zelf de voordelen benoemen (zelfovertuiging)
- Geef mensen een rol in de activiteit
- Focus op positieve ervaringen



# Omgeving

De fysieke omgeving (veiligheid, beschikbaarheid, toegankelijkheid) en sociale omgeving hebben een grote impact

Sociale normen

Sociale waarden

Praktische en Emotionele steun



# Reflectie oefening

Denk aan een situatie waarin je iets wilde doen, maar de omgeving (fysiek of sociaal) je tegenhield of juist stimuleerde. Wat speelde hierin mee?

Noteer een voorbeeld van een omgeving die je positief beïnvloedde én een die belemmerend werkte.



# Maak een plan

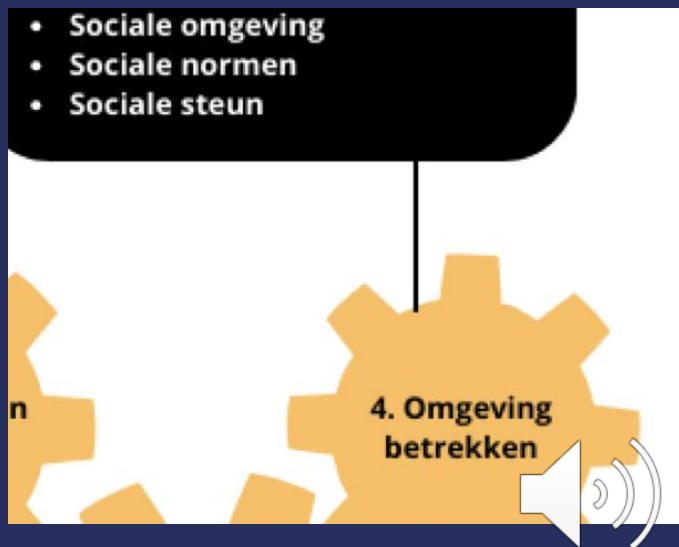
Ontwerp een omgeving die deelname aan een sport- of cultuuractiviteit bevordert voor mensen in armoede. Denk aan:

- Fysieke omgeving: toegankelijkheid, uitstraling, en praktische zaken zoals vervoer of openingstijden.
- Sociale omgeving: hoe zorg je voor een gevoel van welkom en steun (bijvoorbeeld: introduceer een buddy-systeem of geef vrijwilligers een actieve rol)?



# Omgeving: praktisch

- Stimuleer peer-support
- Betrek sleutelfiguren uit de gemeenschap
- Faciliteer sociale normvorming
- Creëer een inclusieve groeps cultuur



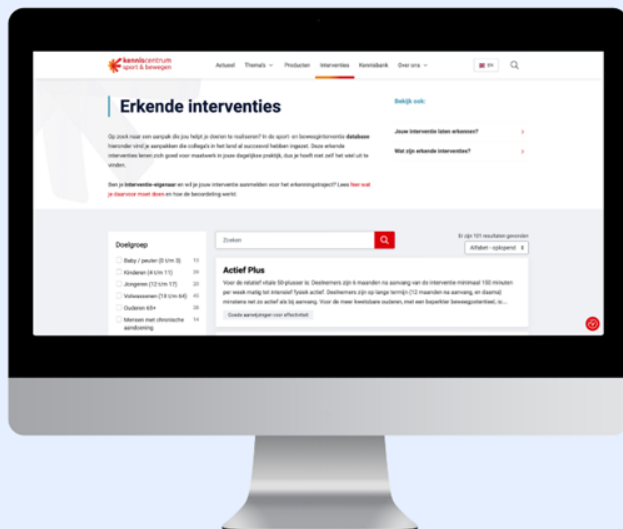


# Afronden & reflectie

De belangrijkste inzichten over hoe gedragsbepalers kunnen helpen om participatie te vergroten:

1. Vertrouwen (zekerheid & voorspelbaarheid)
2. Kennis & Vaardigheden (vertrouwen in eigen kunnen)
3. Drijfveren (invloed, competentie, verbondenheid)
4. Omgeving (fysiek & sociaal)





## Erkende interventies

## Kennisbank



# Vragen? Bel of mail gerust!

[laura.butselaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:laura.butselaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

**Kenniscentrum Sport & Bewegen**

Euclideslaan 255 | 3584 BV Utrecht | 030 – 3041100

[info@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:info@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

