

Gedrag en armoede: herkennen, begrijpen en passend handelen



Beweegalliantie

Programma

Kennismaking

Introductie Gedrag & Armoede

Ervaringen uit de praktijk

Opdracht



Even kennis maken

Gedrag en armoede

Herken je de onderstaande uitspraken van kinderen en volwassenen die te maken hebben met armoede? Deze uitspraken zijn vaak een reactie op hun omstandigheden.

[Lees meer](#)



Handreiking Gedrag en armoede

Deze infographic is een verkorte versie van onze handreiking Gedrag en armoede, met (extra) uitleg over de invloed van armoede op gedrag en praktische tips.

[Raadpleeg de handreiking hier.](#)



“Ik moet helemaal niks” – Gedragsbepaler 1

Vertrouwen in jou als professional

Mensen die weinig geld hebben, ervaren vaak niet de vrijheid om zelf te beslissen. Vaak worden keuzes voor hen gemaakt. Zo zijn ze soms afhankelijk van de gemeente of uitkeringsinstantie voor ondersteuning. Dit kan voelen alsof ze niet echt worden gezien. Daarom kan het wat tijd kosten om vertrouwen op te bouwen.

Wat helpt?

- **Geef autonomie:** Laat hen meebeslissen over activiteiten. Als mensen zelf keuzes mogen maken, voelen ze zich meer betrokken en gemotiveerd.
- **Biedt zekerheid:** Als dingen voorspelbaar zijn en veilig voelen, durven ze sneller nieuwe dingen te proberen.



Bekijk meer tips en informatie

“..., maar dat was vroeger” – Gedragsbepaler 2

Motivatie

Mensen in armoede hebben vaak weinig ruimte om na te denken over de toekomst. Ze zijn voortdurend bezig met het oplossen van dagelijkse problemen. Dit maakt het moeilijk om langetermijndoelen te stellen of te bedenken wat ze belangrijk vinden.

Wat helpt?

- **Sluit aan bij korte-termijn behoeften:** Koppel sport aan dingen die nu belangrijk voor hen zijn, zoals iets samen doen met andere kinderen of buurtgenoten, even ontspannen of ontsnappen aan de dagelijkse zorgen, beter kunnen slapen.
- **Zorg dat het leuk is:** Maak sportactiviteiten laagdrempelig en plezierig, zodat mensen direct positieve ervaringen opdoen en gemotiveerd raken om mee te (blijven) doen. Vraag wat ze zelf leuk vinden.



Bekijk meer tips en informatie

“Sporten, dat is ingewikkeld gedoe” – Gedragsbepaler 3

Kennis en vaardigheden

Armoede zorgt vaak voor langdurige stress. De dagelijkse zorgen over geld, wonen en gezondheid vragen veel energie. Hierdoor is het moeilijker om vooruit te plannen of informatie goed te verwerken. Ook is het vaak moeilijk voor hen om informatie over gezondheid te vinden, te begrijpen en te gebruiken.

Wat helpt?

- **Focus op laagdrempeligheid:** Bied activiteiten aan waarbij ze makkelijk kunnen instappen, zoals losse lessen, waar mogelijk met hun kinderen.
- **Maak informatie duidelijk:** Herhaal belangrijke dingen en gebruik eenvoudige taal of plaatjes



Bekijk meer tips en informatie

“Ik heb geen vervoer en het is te ver” – Gedragsbepaler 4

Omgeving

De plekken waar je kunt sporten, hoe veilig ze aanvoelen, en de mensen om je heen hebben veel invloed op of je wel of niet gaat sporten. Deze plekken moeten prettig, veilig en makkelijk bereikbaar zijn, zodat je daadwerkelijk in beweging komt. Voor mensen die te maken hebben met armoede, kan het voelen alsof sporten of lid zijn van een club 'niet voor hen is'. Bijvoorbeeld omdat er weinig voorbeelden zijn in hun omgeving of omdat het aanbod niet goed aansluit.

Wat helpt?

- **Maak sporten toegankelijk:** Biedt sportactiviteiten aan op plekken die dichtbij zijn, zoals buurtpleintjes of buurthuizen, zodat iedereen mee kan doen zonder grote drempels.
- **Betrek de sociale omgeving:** Werk samen met buurtbewoners of ouders en betrek ze bij de activiteiten, zodat sporten een normale en gezamenlijke activiteit wordt in de buurt en/of het gezin.



Bekijk meer tips en informatie

“Sporten, dat kan ik niet” – Gedragsbepaler 5

Vertrouwen in eigen kunnen

Mensen die met armoede te maken hebben, twijfelen vaak aan zichzelf (lage zelfeffectiviteit) en schamen zich soms. Ze hebben ook niet altijd positieve ervaringen met sport. Dit kan hen tegenhouden om mee te doen.

Wat helpt?

- **Herken onzekerheid:** Zie je dat iemand weinig (zelf)vertrouwen heeft? Speel daarop in door een compliment te geven of een eenvoudige oefening te laten doen voor een positieve ervaring.
- **Begin klein:** Werk met rolmodellen en stel haalbare doelen. Als mensen stap voor stap succes ervaren, groeit hun zelfvertrouwen.



Bekijk meer tips en informatie

Jullie ervaringen uit de praktijk

- Wat doe jij in de praktijk al om een of meerdere van de gedragsebepalers toe te passen?
- Welke uitdaging(en) ervaar jij in de praktijk rond de gedragsebepalers?
- 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?

Oefening 1

In de volgende situaties zie je drie mogelijke acties van een buurtsportcoach.

Bepaal voor elke situatie **welke actie volgens jou het meeste effect heeft op gedragsverandering** en geef die de hoogste waarde (3 = meest effectief, 1 = minst effectief).

Situatie 1: Een moeder met volle agenda

Fatima zegt: “Ik weet heus wel dat bewegen gezond is, maar ik kom er gewoon niet aan toe.”

Mogelijke acties:

- A. Je legt nog eens uit waarom bewegen belangrijk is.
- B. Je bespreekt samen met haar wat in haar week wél mogelijk is, al is het klein.
- C. Je geeft haar een folder mee met tips over bewegen.

Situatie 2: Een man die moeite heeft met lezen

Jan zegt: “Ik snap die inschrijfformulieren nooit, het is allemaal ingewikkeld.”

Mogelijke acties:

- A. Je helpt hem stap voor stap door het formulier en legt moeilijke woorden rustig uit.
- B. Je zegt: “Ik snap dat het lastig is. Misschien kan iemand thuis je helpen om het formulier in te vullen?”
- C. Je verwijst hem naar de website met meer informatie over het sportaanbod.

Oefening 2

Je ziet hieronder steeds een korte situatie. Kies welke *vraag* het meest helpt om de intrinsieke motivatie van de persoon te ontdekken.

Situatie 1 - Een moeder zegt: "Ik weet wel dat bewegen goed voor me is, maar ik heb er gewoon geen tijd voor."
Welke vraag helpt om haar *eigen motivatie* te vinden?

- A. "Zal ik een schema voor je maken zodat je wél tijd maakt?"
- B. "Wat zou bewegen je kunnen opleveren in een drukke week?"
- C. "Weet je dat een half uurtje per dag al verschil maakt?"

Situatie 2 - Een jongen van 12 zegt: "Ik vind sporten saai, ik ben er niet goed in."
Wat helpt het meest om *zijn intrinsieke motivatie* te ontdekken?

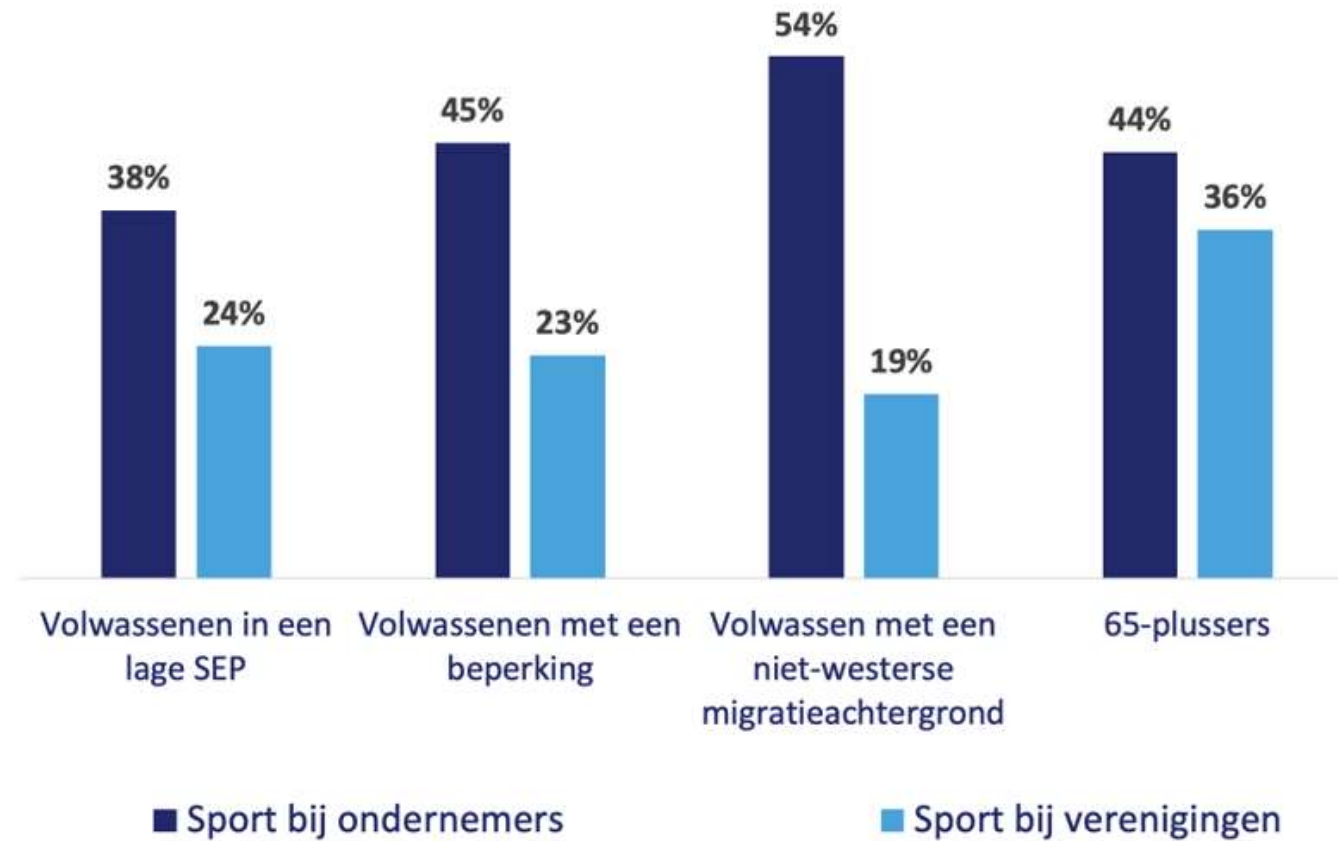
- A. "Je moet gewoon wat meer oefenen, dan wordt het vanzelf leuk."
- B. "Wat zou je willen doen waarbij je wél plezier hebt of goed in bent?"
- C. "Sport is belangrijk, ook als je er niet goed in bent."

Situatie 3 - Een man zegt: "De dokter zegt dat ik meer moet bewegen, maar ik heb daar geen energie voor na mijn werk."
Welke vraag vergroot de kans dat hij *tóch gemotiveerd* raakt?

- A. "Wat voor manier van bewegen zou voor jou wél leuk of haalbaar zijn?"
- B. "Misschien voel je je juist fitter als je tóch even beweegt."
- C. "Je moet ergens beginnen, anders wordt het nooit wat."



Samenwerken met ondernemende sportaanbieders, waarom?



Bronnen: CBS (2023); Mulier Insituut (2020); Mulier Instituut (2022); Mulier instituut (2023); Mulier Instituut (2023).



Samenwerken met ondernemende sportaanbieders

Maatschappelijke impact

- *Ondernemende sport = groot bereik, inclusief **mensen in kwetsbare posities**.*
- *O.a. door professionele begeleiding, flexibel aanbod en maatwerk.*

Lokale samenwerking [Hulpmiddelen via website POS](#)

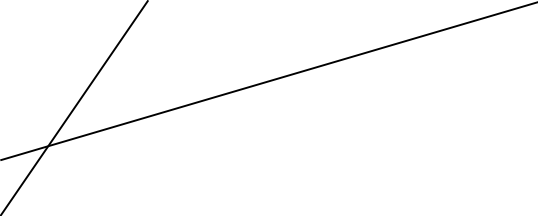
- Breng je lokale ondernemende sportaanbieders in beeld - [stappenplan](#)
- [Inspiratiesheet](#) kwetsbare doelgroepen
- Meer mensen in beweging: werk vanuit het sportbedrijf samen met ondernemende sportaanbieders!



Waar kun je morgen mee aan de slag?
En wie kan jou helpen?



Gedrag en armoede: inzichten en tips voor buurtsportcoaches



Vragen? Neem gerust contact met ons op!

Hanneke Smits - Specialist kwetsbare jeugd (Kenniscentrum sport en bewegen)

hanneke.smits@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Alex Schepel - Ervaringsdeskundige (Sterk uit Armoede)

aschepel@sterkuitarmoede.nl