

# Sociale waarde van sport?



Een kwalitatief onderzoek naar de betekenisgeving aan sociale verbanden binnen sport- en beweegactiviteiten

*"In ieder geval één, en dat is dan al heel wat weetje. Één is echt 100 keer beter als géén. Een is niet één als je daarvoor nul hebt, het voelt anders hahaha. Het voelt meer dat je van nul naar tien gaat weetje. Nul vrienden of één vriend, dat is echt een heel groot verschil."*

**Patrick de Mooij**

Masterthesis Sportbeleid en Sportmanagement

Augustus 2018

# De sociale waarde van sport

Een kwalitatief onderzoek naar de betekenisgeving aan sociale verbanden binnen sport- en beweegactiviteiten

## OPDRACHTGEVER

Buurtsportcoach Amersfoort

## BEGELEIDER BUURTSPOORTCOACH AMERSFOORT

Jan Hardeman

Coördinator Buurtsportcoach

## ADRES

Soesterweg 556

3812BP Amersfoort

## BEGELEIDER UNIVERSITEIT UTRECHT

Dr. Noortje van Amsterdam

## ONDERZOEKER

Patrick de Mooij

Master Sportbeleid en Sportmanagement

Utrechtse School voor Bestuurs- en Organisationswetenschap

Universiteit Utrecht

Studentnummer 5780217

## PLAATS EN DATUM

Amersfoort, 20 augustus 2018



Universiteit Utrecht



AMERSFOORT

## VOORWOORD

20 augustus 2018

Beste lezer,

Ik denk terug aan september 2015. Na enkele jaren werkzaam te zijn geweest als combinatiefunctionaris, vele jaren als hardloop-, korfbal-, schaats-, fiets-, fitness- en personal trainer en nog veel meer jaren als fanatiek sporter binnen en buiten het verenigingsleven actief te zijn geweest, dacht ik te weten wat sport voor een individu kan betekenen. Ik wist in ieder geval zeker wat sport voor mij betekende en die passie wilde ik met zo veel mogelijk mensen delen. Zodoende ben ik gestart met de minor Bestuurs- en organisatiewetenschappen, gevolgd door de master Sportbeleid en Sportmanagement.

Hier staan we dan, de afronding van drie intensieve, leerzame jaren waarin ik als sparringpartner, als buddy, als klasgenoot en vooral als persoon vele ontwikkelingen heb mogen doormaken. Graag presenteer ik dan ook mijn masterscriptie over de mogelijke sociale waarde van sport. Gedurende zes maanden heb ik voor mijzelf en mijn werkgever onderzoek mogen doen naar ervaringen van deelnemers en de eventuele ontwikkeling van sociale vaardigheden, het gebruik van sociale netwerken en de instroom in andere netwerken.

Zes maanden die niet zonder slag of stoot voorbij zijn gegaan. Maar met dank aan de onverminderde steun van mijn scriptiebegeleider, werkgevers, collega's en niet in de laatste plaats, mijn familie is de voltooiing van deze masterthesis een feit. Graag neem ik dan ook even de ruimte om een aantal mensen te bedanken.

Allereerst uit ik mijn dank aan Noortje van Amsterdam. Kritisch, ondersteunend, realistisch en altijd betrokken. Dank voor de mogelijkheid om te sparren wanneer ik dat nodig achtte, de kritische blik wanneer dat nodig was, maar vooral ook dank voor de heldere feedback waardoor ik mijn thesis keer op keer kon verbeteren. Ik kijk met veel respect terug op de altijd eerlijke samenwerking.

Zonder mijn werkgevers, Jan Hardeman en Rob Rutte, en andere collega's, was het voor mij niet mogelijk om dit onderzoek uit te voeren. Sinds de start van mijn stage (en later werkplek) heb ik alle mogelijkheden, ruimte en persoonlijke aandacht gekregen om deze thesis te voltooien.

Tot slot gaat mijn dank uit naar mijn naasten. Mijn vriendin die mij de afgelopen tijd onvoorwaardelijk heeft gesteund, afgeleid en ervoor heeft gezorgd dat ik mij kon focussen, op momenten dat dat zwaar werd. Mijn moeder, oom, oma en broertje, omdat jullie altijd in mij hebben geloofd. En tot slot mijn vader, die altijd zo trots was dat zijn zoon zichzelf altijd wil blijven ontwikkelen en waar ik in de laatste maanden helaas afscheid van hebben moeten nemen, wat zou je trots zijn geweest.

Zonder jullie zou ik niet hebben gestaan waar ik nu sta, daarom verdienen jullie mijn diepste respect en dank.

Ik wens u allen veel leesplezier,

Patrick de Mooij

## SAMENVATTING

Beleidsmakers geloven in de kracht van sport, sport draagt bij aan het verminderen van overlast, integratie, zelfontplooiing, overgewicht en sport kan gebruikt worden voor nog veel meer maatschappelijke problemen. Echter zijn veel aannames niet op empirisch bewijs gestoeld. Een van de maatschappelijke ontwikkelingen waar beleidsmakers over spreken is de individualisering van de maatschappij, sociale cohesie zou minder worden. Kwetsbare inwoners hebben veelal een klein sociaal netwerk en zijn ondervertegenwoordigd in de reguliere sportnetwerken omdat zij minder makkelijk in het reguliere sportaanbod meedraaien, daardoor hebben zij minder kans om gebruik te maken van de sociale netwerken die aanwezig zijn bij sportverenigingen. In Amersfoort organiseren de buurtsportcoaches verschillende activiteiten voor kwetsbare inwoners. De kwetsbare inwoners in deze groepen bevinden zich in een sociaal netwerk binnen de activiteit, maar welke waarde hechten zij aan dit netwerk en ervaren zij sport ook als wondermiddel, evenals een deel van de beleidsmakers in Nederland?

Het gebrek aan empirisch bewijs voor deze doelgroep en de overtuiging dat kwetsbare inwoners, met minder sociaal kapitaal, onderdeel kunnen worden van een sociaal netwerk via sport- en beweegactiviteiten en zich daar kunnen ontwikkelen, heeft geleid tot de onderzoeksvraag.

***Welke betekenis kennen kwetsbare volwassenen toe aan het sociale verband binnen hun sport- en beweegactiviteit en in hoeverre kunnen zij dit sociale verband gebruiken?***

Kwalitatief onderzoek leent zich om betekenisgeving aan individuen en hun netwerken weer te geven. Daarnaast is de interpretatieve benadering een middel om het sociale netwerk en de interactie met dit netwerk te begrijpen. Dit interpretatieve onderzoek vanuit constructivistisch perspectief geeft de ervaringen in sociale verbanden weer met het besef dat ieder individu de werkelijkheid op een eigen manier interpreteert.

De data om de onderzoeksvraag te beantwoorden is verzameld door middel van semigestructureerde interviews met 12 deelnemers aan een specifieke sport- en beweegactiviteit voor kwetsbare inwoners. De interviews zijn afgenomen met behulp van een topiclijst en na afloop letterlijk getranscribeerd. De verzamelde gegevens zijn geanalyseerd met behulp van coderingen en thema's. Tijdens het coderen is gekeken welke verbanden zichtbaar worden in de verschillende transcripten en is gekeken hoe de data te relateren is aan de aanwezigheid of ontwikkeling van sociaal kapitaal.

Een van de conclusies is dat op individueel niveau gesprekspartners het sociale verband kunnen gebruiken om een vorm van kapitaal te generen. Sociaal kapitaal wordt in de onderzoeksgroep in veel gevallen verkregen als bijproduct van de sport- en beweegactiviteit.

De informatie welke gesprekspartners geven over hun gedrag in hun privé situatie en hun gedrag in het sociale netwerk binnen de beweeggroep wordt duidelijk dat enkele gesprekspartners door de nieuwe sociale structuur aangezet worden om hun gedragingen of denkwijze aan te passen en nieuwe gedragingen te ontwikkelen, zij reflecteren hun eigen gedragen in het sociale verband.

Ook hebben deelnemers minder het gevoel dat ze eenzaam of geïsoleerd leven, daarnaast hebben zij het gevoel dat ze ergens bij horen en zorgen zij er door hun aanwezigheid in de groep voor, dat zij de mogelijkheid hebben om sociale interactie met anderen te laten plaatsvinden. De ontwikkeling van zelfvertrouwen, reflectie, relativering en een sociaal netwerk waar zij hun problemen kunnen delen heeft ervoor gezorgd dat de meeste deelnemers zich veilig en prettig voelen. De aanwezigheid in het sociale verband draagt bij aan hun mentale gezondheid en zorgt ervoor dat zij op de dag van de activiteit, minder gespannen, gestrest en eenzaam zijn.

De meeste deelnemers hechten erg veel waarde aan het sociale verband, in combinatie met lichamelijke beweging bij de beweegactiviteit. Voor hen is de activiteit vooral hun wekelijkse beweegmoment. Daarbij komt naar voren dat sport voornamelijk als middel dient om samen te komen en aan de sociale vaardigheden en het sociale netwerk te werken. Sportieve activiteiten zijn in de ogen van deelnemers wel degelijk onmisbaar, aangezien zij in eerste instantie willen bewegen en het sociale verband graag gebruiken. In de resultaten komt naar voren dat de opbrengst van de activiteit voornamelijk gericht is op de ontwikkeling van sociaal kapitaal waarbij de meeste deelnemers veel waarde hechten aan hun nieuwe sociale netwerk en vereenzelviging met dit netwerk.

## INHOUDSOPGAVE

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord .....  | 2  |
| Samenvatting .....   | 3  |
| Inhoudsopgave.....   | 4  |
| Inleiding .....  | 5  |
| Probleemstelling .....                                     | 5  |
| Onderzoeksvraag en -doelstelling.....                      | 7  |
| Theoretisch Kader .....                                    | 9  |
| Kwetsbare individuen .....                                 | 9  |
| Sociaal kapitaal en sport .....                            | 9  |
| Literatuurstudie .....                                     | 13 |
| Beschikbaar empirisch onderzoek.....                       | 13 |
| Methodologie.....  | 17 |
| Onderzoeksperspectief .....                                | 17 |
| Deelnemers.....  | 18 |
| Methode.....   | 18 |
| Data-analyse .....   | 19 |
| Betrouwbaarheid & validiteit.....                          | 20 |
| Resultaten .....   | 22 |
| Sport en sociaal isolement .....                           | 23 |
| Sport en persoonlijke ontwikkeling .....                   | 27 |
| Structurele sport- en beweegactiviteit .....               | 30 |
| Analyse.....   | 32 |
| Sociaal netwerk .....                                      | 32 |
| Sociaal kapitaal .....                                     | 34 |
| Sociale, fysieke en mentale ontwikkeling door sport? ..... | 35 |
| Conclusie & Discussie .....                                | 37 |
| Literatuur: .....  | 44 |
| Bijlage 1 - topiclijst.....                                | 48 |
| Bijlage 2- Codeboom.....                                   | 49 |

## INLEIDING

We schijnen in onze maatschappij te geloven in de inzetbaarheid van sport voor een diversiteit aan problemen en ontwikkelingen. Door middel van fysiotherapie worden beweegactiviteiten gebruikt om fysieke problemen te herstellen. Door meer te bewegen proberen individuen aan hun fysieke uitstraling te werken en sportparticipatie is volgens de overheid en NOC\*NSF belangrijk (NOC\*NSF, n.d.; Rijksoverheid, n.d.), waarbij zij overgewicht proberen tegen te gaan met interventies zoals Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG, n.d.) en B.Slim (B.Slim, n.d.). Participatie in de sport is niet alleen belangrijk om overgewicht tegen te gaan, sport wordt door 84% van deelnemende beleidsambtenaren in de monitor lokaal sportbeleid (Hoekman & van der Maat, 2017) ook gezien als middel tot integratie en sociale participatie. Deelnemende beleidsambtenaren verwachten dat individuen via sport uit een sociaal isolement gehaald kunnen worden.

Een van de interventies waarbij de overheid sport gebruikt om te trachten maatschappelijke problemen aan te pakken is de 'Impuls Brede scholen, sport en cultuur' (Breedveld, Kamphuis Tiessen-Raaphorst, 2008). Via deze impuls wil de nationale overheid, in samenwerking met de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en NOC\*NSF sport- en beweegaanbod creëren. Bij het creëren van dit sportaanbod moet er samenwerking tussen de buurt, het onderwijs en de sport ontstaan (VNG, 2007). Door sport- en beweegactiviteiten in de buurt te creëren zou men gemakkelijker voor een gezonde leefstijl kiezen en zou de drempel lager moeten zijn om te participeren bij sport- en beweegaanbod (Loket Gezond Leven, n.d.). Onderdeel van deze impuls is de inzet van buurtsportcoaches. Het concept buurtsportcoach is ontwikkeld om de schakel tussen het onderwijs, de buurt, de sportverenigingen en andere sociale partners te zijn zodat ieder individu de kans heeft om dichtbij te bewegen (Westerhof, 2014).

Gemeente Amersfoort stelt *'sport draagt verder in het algemeen bij aan het tegengaan van de overlast van hangjongeren en de bevordering van integratie'* (Gemeente Amersfoort, 2013: p. 8) Ook is de gemeente Amersfoort van mening dat sport bijdraagt aan *'persoonlijke ontplooiing, maatschappelijke activering, de bestrijding van overgewicht, integratie en emancipatie van kwetsbare groepen van de Amersfoortse bevolking'* (Gemeente Amersfoort, 2008: p. 6). Op lokaal niveau zijn de beleidsvoerders ervan overtuigd dat sport meer creëert dan enkel gezondheidswinst.

Het lijkt alsof sport en bewegen dus veel positieve uitkomsten kan hebben en landelijk wordt gezien als de oplossing voor veel problemen. Er zijn echter ook andere geluiden, die aangeven dat dit niet zo positief kan worden gesteld. Knoppers (2006) geeft aan dat het huidige discours over sport kritisch bekeken moet worden. "Sport wordt meer en meer ingezet voor maatschappelijke doelen en wordt op die wijze gezien en gebruikt als een soort wondermiddel dat een antwoord is op veel vragen" (Knoppers, 2006: p. 7). Deze tendens is volgens Knoppers niet op empirisch bewijs gestoeld, maar creëert toch een discours waar steeds meer mensen in geloven en de discours dat sport ingezet kan worden voor maatschappelijke doeleinden. 84% van de deelnemende beleidsambtenaren (Hoekman & van der Maat, 2017) aan de monitor lokaal sportbeleid ziet sport als middel voor sociale participatie. Wel vragen steeds meer beleidsambtenaren om bewijs dat sport- en beweegactiviteiten daadwerkelijk positief werken.

### Probleemstelling

Hoewel empirisch bewijs niet eenduidig is, zet ook de gemeente Amersfoort sport in om kwetsbare groepen maatschappelijk te activeren en geeft zij aan dat sport ingezet kan worden opdat deelnemers zich kunnen ontplooiën via sportactiviteiten. Bij de afdeling Buurtsportcoaches van SRO, waar het gemeentelijk sportbeleid tot uitvoer wordt gebracht, heerst daarom de vraag wat sport nu werkelijk teweegbrengt bij deelnemers. Zodoende is opdracht gegeven voor dit onderzoek. Het discours dat sport maatschappelijke ontwikkelingen en zelfontplooiing teweeg kan brengen moet onderbouwd worden met empirisch bewijs.

### Sportdeelname

Kijkend naar de sportdeelname in Nederland wordt door ten Have, de Graaf & Monshouwer(2009) aangegeven dat mensen met een psychische aandoening minder sporten en bewegen. Ook mensen met een beperkt sociaal netwerk sporten minder omdat dat de drempel voor hen hoger is, terwijl zowel teamsporten als individuele sporten positieve uitkomsten op sociale en emotionele eenzaamheid kunnen hebben (Wirtz, Aartsen, Visser & Deeg, 2012).

Niet alleen een sociaal isolement verhoogt de drempel om te sporten, ook psychische aandoening of een sociaal isolement kan invloed hebben op sportdeelname. Daar waar de gemeente Amersfoort aangeeft sport voor maatschappelijke doeleinden als zelfontplooiing en maatschappelijke activering te willen inzetten, zullen de

inwoners van Amersfoort met een psychische aandoening of inwoners in een sociaal isolement wel moeten deelnemen aan sportactiviteiten om de gestelde doelen te verwezenlijken.

In zijn totaliteit voldoet 60.1% van de Amersfoorters aan de Nationale Norm Gezond Bewegen (GGDRU, 2017). Ondanks het hoge percentage Amersfoorters dat aan de NNGB voldoet, heeft 12.3% van alle volwassenen overgewicht. Naast de prevalentie van overgewicht, komen ook in de stad ook depressiviteit en eenzaamheid voor. 5,6% van de inwoners heeft verhoogde kans op depressieve klachten. 40.8 % van de totale bevolking in Amersfoort acht zichzelf niet sociaal weerbaar en 11.2% ervaart een vorm van ernstige eenzaamheid waarbij 9.9% van de gehele populatie zich in een sociaal isolement bevindt. Tenslotte geeft 9,7% van de Amersfoorters aan zelden of nooit contact in de buurt te hebben en 5,6% van de inwoners heeft minder dan 1x per maand contact in hun buurt. Wellicht is het mogelijk om via sportdeelname (Wirtz, Aartsen, Visser & Deeg, 2012) deze cijfers terug te dringen en zodoende sociaal geïsoleerde inwoners van Amersfoort maatschappelijk activeren.

Maatschappelijke activering is volgens de gemeente Amersfoort namelijk van belang zodat de inwoners van Amersfoort kunnen bijdragen aan sociale netwerken. De inwoners van Amersfoort die onder andere een verhoogde kans op depressieve klachten hebben, eenzaamheid ervaren of een psychische aandoening hebben worden gezien als kwetsbare inwoners en de lokale overheid heeft in Amersfoort gekozen om laagdrempelig sportaanbod via een buurtsportcoach in te zetten om deze doelgroep te laten bewegen (Amersfoort Fit, 2013; SRO, 2018). Met gebruik van onder andere een Move2Socialize interventie worden kwetsbare, geïsoleerde inwoners uit Amersfoort gestimuleerd gezamenlijk deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Aangezien deze kwetsbare inwoners in mindere mate actief zijn binnen regulier en aangepast sportaanbod is het van belang om te achterhalen wat sport en bewegen betekent voor de kwetsbare inwoners van Amersfoort die wel deelnemen aan de Move2Socialize activiteiten zodat de doelen en drempels van deze deelnemers aan het licht komen. Zodoende kan duidelijk worden wat het sportieve en sociale aspect van de activiteit bijdraagt aan de ontwikkeling van sociale netwerken, zodat duidelijk wordt waarom zij niet binnen het regulier sportaanbod actief zijn en wat er voor nodig is om hen wel te activeren om binnen regulier sportaanbod te participeren.

### **Sociaal kapitaal**

Het aangegeven gebrek aan sociale contacten is niet uniek in Amersfoort. De maatschappij is in Nederland al een lange tijd aan het individualiseren (Schnabel, 2004) en de leefsituatie is beter in wijken met een hogere sociale cohesie (Bijl, Boelhouwer & Wennekers, 2017). In het laatste rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau (Bijl, Boelhouwer & Wennekers, 2017) wordt gesteld "omdat sociale netwerken steeds belangrijker worden, vormen ook sociale vaardigheden een belangrijke hulpbron: in welke mate zijn mensen in staat aan de netwerken deel te nemen en zich er staande in te houden of er adequaat gebruik van te maken?" (Bijl, Boelhouwer & Wennekers, 2017: p. 15). Hier wordt door Bijl et. al (2017) niet ingegaan op het vraagstuk. Wel zijn de onderzoekers van mening dat de ontwikkeling van sociale netwerken in de huidige samenleving aandacht vraagt om de zelfredzaamheid te vergroten en zichzelf te ontplooiën.

Binnen deze sociale netwerken kunnen individuen sociale vaardigheden vergaren. De mate waarin een individu gebruik kan maken van de sociale netwerken en gaat conformeren aan de normering in de groep, wordt aangeduid als sociaal kapitaal (Coleman 1988). Coleman beschrijft sociaal kapitaal ook als mogelijkheid om gebruik te maken van een sociaal netwerk en daarbij bij te dragen aan datzelfde netwerk. Putnam (2000) beschrijft meerdere vormen van sociaal kapitaal waarbij gekeken wordt naar zowel de groep waar een sociaal verband is ontstaan, als de ontwikkeling buiten het bestaande sociale verband. Verweel, Janssens en Roques (2005) geven bonding en bridging kapitaal van Putnam mooi weer:

Bij bonding social capital gaat het om de versterking van de eigen en groepsidentiteit. Bij bridging social capital gaat het om het vermogen te leren omgaan met anderen en andersdenkenden. Bonding social capital biedt individuen het gevoel en de mogelijkheid mee te doen in de samenleving, bridging social capital daarentegen helpt individuen om vooruit te komen in de samenleving. (p. 8)

Verenigingen en groepen kunnen gezien worden als een sociaal netwerk, Coalter (2007a) concludeert echter dat niet gezegd kan worden dat een lidmaatschap van een sportvereniging inherent is aan het ontwikkelen van sociaal kapitaal, het individu moet actie ondernemen om hier gebruik van te maken. Aanvullend geven Pretty & Ward (2001) en Bailey et al. (2013) aan dat netwerken en groepen wel vitaal onderdeel zijn om sociaal kapitaal te kunnen genereren. Zonder een groep of netwerk is het niet mogelijk om sociaal kapitaal op te bouwen, wat impliceert dat individuele sporten buiten beschouwing gelaten moeten worden. Sport kan een positieve invloed hebben op sociale cohesie, een van de voorwaarden om een netwerk te kunnen creëren.

In Amersfoort geeft een deel van de inwoners aan weinig contact met sociale netwerken te hebben. Anderen geven aan wel contact met andere inwoners te hebben, maar voelen zich toch niet sociaal weerbaar of eenzaam. Individuen die zich in een sociaal isolement bevinden hebben geen of weinig toegang tot sociale netwerken waardoor zij een verminderde hoeveelheid sociaal kapitaal bezitten. Ook individuen met een psychische aandoening hebben een verminderde hoeveelheid sociaal kapitaal (Poppe et al., 2012; Hoeymans et al., 2005).

Via sportactiviteiten zouden individuen kunnen werken aan de ontwikkeling van sociaal kapitaal. Verweel geeft in zijn lezing 'Sport Verbindt?!' (in Bottenburg, Vanreusel, Verweel, & Teeuwen, 2006) aan dat sport kan verbinden omdat verschillende individuen één ding delen. Ook kan sport verschillende waarden en normen blootleggen tussen verschillende bevolkingsgroepen. Sport kent echter niet enkel positieve ontwikkelingen, sport kan volgens Verweel ook zorgen voor ongelijkheden tussen groepen. Mits juist aangepakt, kan sport verbinden en bijdragen aan het creëren van een eenheid. Sport kan dus door verbinding bijdragen aan de opbouw van sociale netwerken en een middel zijn om sociaal kapitaal te genereren. Kwetsbare individuen genereren minder sociaal kapitaal dan niet-kwetsbare individuen en sport kan een middel zijn om wél te verbinden en kwetsbare individuen onderdeel te laten uitmaken van een sociaal netwerk. In theorie is dat mogelijk, in de praktijk blijft het de vraag hoe kwetsbare individuen de sociale verbanden ervaren.

### **Onderzoeksvraag en -doelstelling**

Het doel van dit onderzoek is het verschaffen van inzichten in de betekenisgeving van kwetsbare volwassen deelnemers aan het sociale aspect van de sportactiviteiten bij een buurtsportcoach in Amersfoort. In theorie kan sport en bewegen sociale verbanden ontwikkelen en versterken, zeker voor individuen die niet als kwetsbaar worden gezien of niet verkeren in een sociaal isolement. Kwetsbare individuen kunnen om verschillende redenen waarde hechten aan de activiteit waar zij al aan meedoen. Door enerzijds te voldoen aan de vraag naar meer empirische studies en anderzijds een weinig onderzochte doelgroep te vragen naar de betekenisgeving aan sociale verbanden en daaruit af te leiden welke waarde zij toekennen aan de, al dan niet aanwezige, ontwikkeling van sociaal kapitaal, wordt een gat in de bestaande wetenschappelijke literatuur opgevuld.

De centrale vraag in dit onderzoek richt zich, met behulp van semi-structured interviews, op sociale verbanden binnen bestaande sportactiviteiten voor kwetsbare volwassenen in Amersfoort.

### ***Welke betekenis kennen kwetsbare volwassenen toe aan het sociale verband binnen hun sport- en beweegactiviteit en in hoeverre kunnen zij dit sociale verband gebruiken?***

Via de onderstaande deelvragen wordt de benodigde informatie voor de huidige onderzoeksvraag verkregen. De deelnemers hebben ieder een eigen motivatie om aan deze sport- en beweegactiviteit deel te nemen. Hun doel en motivatie is onderdeel van de betekenisgeving aan de activiteit.

### ***Welke motivatie en beweegredenen hebben de deelnemers om deel te nemen aan hun sport- en beweegactiviteit?***

Daarnaast heeft het sociale netwerk binnen de sportactiviteit een prominente plaats in dit onderzoek omdat de groep, in theorie, beschikt over weinig sociaal kapitaal. Om over meer sociaal kapitaal te beschikken zullen individuen volgens Coleman over sociale vaardigheden moeten beschikken, waar sociaal kapitaal ingaat op het aangaan en onderhouden van een connectie met een sociaal netwerk.

### ***In hoeverre leren kwetsbare volwassenen van de sociale verbanden binnen de sportactiviteit?***

Tot slot is het van belang in kaart te brengen in hoeverre kwetsbare volwassenen de mogelijkheid hebben om hun, al dan niet ontwikkelde, sociale kapitaal buiten het bestaande verband in te zetten:

### ***In hoeverre zijn de kwetsbare volwassenen in staat het sociale verband buiten de activiteit te gebruiken?***



### ***Wetenschappelijke relevantie***

Knoppers (2006) geeft aan dat er niet voldoende empirisch bewijs is dat sport een wondermiddel zou zijn. Veel resultaten in onderzoek naar het effect van sport en bewegen zijn, zo blijkt na verkennend onderzoek, deels of geheel gebaseerd op literatuurstudies (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas, 2013; Boonstra & Hermes, 2011; Stegeman, 2007; Slot-Heijs, Lucassen & Collard, 2017). Daarbij wordt gekeken naar theoretisch mogelijke uitkomsten in plaats van de mening en de visie van sporters. Omdat het een kwetsbare doelgroep betreft, is het van belang te achterhalen wat de beweegredenen, doelen en obstakels voor deelname aan activiteiten zijn. Op die manier kan hiermee rekening worden gehouden in het aanbod van sport/bewegen bij overige kwetsbare doelgroepen.

De maatschappelijke effecten en persoonlijke effecten van sport worden in de internationale sportsociologie veelal bekritiseerd omdat sport onder andere voor sociale uitsluiting en het creëren van stereotyperingen kan zorgen (Duncan & Klos, 2014; Coakley & Pike in Breedveld, Elling & van der Poel, 2012; Coalter, 2007). Sport wordt dus niet enkel positief ontvangen door verschillende onderzoekers.

In tegenstelling tot de negatieve uitkomsten in de internationale sportsociologie gaan Bailey et al. (2013) in op de positieve ontwikkelingen door sport. Zowel Bailey et al. (2013) als Verweel (2006) geven aan dat sport een platform kan zijn om sociale cohesie te bevorderen. Ook biedt sport de ruimte om sporters aan hun persoonlijke ontwikkeling te laten werken. Daarnaast wordt steeds meer duidelijk welke ontwikkeling van sociale netwerken door sport en bewegen ontwikkeld kunnen worden. (Bailey et al., 2013). De studie van Bailey et al. (2013) geeft aan dat het verminderen van stress en een goed gevoel en zelfbeeld meer ondersteuning krijgen in wetenschappelijke literatuur. Toch wordt uit verschillende onderzoeken duidelijk dat sport niet alleen positieve uitkomsten heeft.

Bailey et al. (2013) heeft weliswaar onderzoek gedaan naar de effecten van sport op een individu en Spaaij (2012a, 2012b, 2013, 2015) heeft veelvuldig onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van sociaal kapitaal binnen sportactiviteiten in relatie tot immigranten in Australië of inwoners van een achterstandsbuurt in Rio de Janeiro. Echter is verder weinig empirisch onderzoek te vinden waarbij de betekenisgeving aan een sport- of beweegactiviteit centraal staat, terwijl daar wel om gevraagd wordt (Knoppers, 2006).

### ***Maatschappelijke relevantie***

Knoppers (2006) probeert aan te geven dat er een tendens bij overheden, sportinstituten en bijvoorbeeld het NISB, heerst dat sport als wondermiddel kan dienen terwijl zij en andere onderzoekers aangeven dat er ook negatieve ontwikkelingen kunnen plaatsvinden. Mogelijk heeft deze ambiguïteit ertoe geleid dat lokale overheden om meer bewijslast naar de ontwikkelingen in sport vragen. Daarbij wordt veelal uitgegaan van kwantitatieve gegevens en blijkt de betekenisgeving van de individuele sporter onderbelicht te zijn. Er is veel wetenschappelijk bewijs dat sport zowel positieve als negatieve maatschappelijke en persoonlijke ontwikkeling teweeg kan brengen, maar de kwetsbare inwoners en hun beleving van sport blijft onderbelicht.

Sport zou zowel voor sociale inclusie als intolerantie en uitsluiting kunnen zorgen. Het blijft de vraag hoe individuele sporters dat ervaren en is er dus weinig zicht op de betekenisgeving van sporters aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden en sociaal kapitaal binnen hun beweegactiviteiten. Deze invalshoek is momenteel onderbelicht in de wetenschap en wel gevraagd vanuit de maatschappij (Drummer, Kronenburg & Mol, 2017). Resumerend richt deze masterthesis zich daarom op de betekenisgeving van individuele, kwetsbare sporters aan hun sportactiviteit en de sociale verbanden binnen deze sportactiviteit.

## THEORETISCH KADER

### Kwetsbare individuen

Dat sport kan verbinden en dat sporters een groep nodig hebben om sociaal kapitaal te kunnen ontwikkelen is helder. Maar wat kan sport bijdragen aan de ontwikkeling van sociaal kapitaal?

Moeilijk bereikbare doelgroepen, zoals omschreven in Amersfoort Flt (2013) zijn volgens de gemeente Amersfoort veelal geïsoleerde groepen individuen en mensen met een ruime afstand tot regulier sportaanbod door onder andere lichamelijke en geestelijke problemen. Wanneer individuen geïsoleerd van de omgeving leven hebben zij minder mogelijkheden om sociaal kapitaal te genereren. Door onderdeel te zijn van groepen zouden zij wél sociaal kapitaal kunnen genereren en onderdeel worden van een sociaal netwerk waarbij zij de voordelen van dit sociale netwerk kunnen gebruiken. Maar dan zullen zij wel moeten participeren in sociale netwerken, bijvoorbeeld een groep welke gezamenlijk sport (Boonstra & Hermens, 2011). De meest laagdrempelige methode om te participeren in sport is het sporten in de openbare ruimte zonder gebonden te zijn aan een vereniging (Boonstra & Hermens, 2011). Wel moet daarbij de kanttekening gemaakt worden dat de sporters in de openbare ruimte in een groep moeten bewegen om een sociaal netwerk te kunnen creëren.

De werkomschrijving van de buurtsportcoach in Amersfoort laat overeenkomsten met de eerder beschreven bevindingen van Boonstra en Hermens (2011) zien. Buurtsportcoaches in Amersfoort richten zich op moeilijk bereikbare en kwetsbare doelgroepen om ook hen aan het bewegen te krijgen (Gemeente Amersfoort, 2013) terwijl deze doelgroep moeite heeft om zich bij regulier sportaanbod te voegen. Deze doelgroep is door de gemeente gekozen omdat zij, volgens de gemeente, minder sociale contacten hebben en achterblijven in het aantal beweegmomenten per week. Hierbij geeft de gemeente Amersfoort aan dat bij volwassenen en senioren eenzaamheid, gezond gewicht en depressiviteit nog steeds aandacht verdienen. In 2022 moeten inwoners aan hun gezondheidswinst kunnen werken door de zelfredzaamheid bij lichamelijke beweging te vergroten (Gemeente Amersfoort, 2017a). Daarbij moeten de sporters welke niet binnen het reguliere sportaanbod bewegen zich zekerder kunnen voelen om binnen regulier sportaanbod te gaan bewegen. Door laagdrempelig sportaanbod aan te bieden zouden deelnemers aan sportgroepen in Amersfoort onderdeel kunnen zijn van een sociaal verband.

Door deel te nemen in deze sport- en beweegactiviteiten kunnen de deelnemers ervaren wat sport bij hen teweegbrengt en hebben zij in het sociale verband binnen deze groep de kans om zichzelf te ontwikkelen en zo zelfredzamer te zijn.

### Sociaal kapitaal en sport

Eenzaamheid en depressiviteit zijn volgens George, Blazer, Hughes & Fowler (1989) verbonden met het sociale netwerk en de sociale steun, komend uit dit netwerk. Wanneer een individu een sterk sociaal netwerk heeft, zijn er kansen aanwezig om depressiviteit en eenzaamheid te voorkomen. Het opbouwen van een sociaal netwerk wordt in verschillende artikelen omschreven als bonding met een groep waarbij ieder individu binnen het netwerk op zijn/haar eigen manier bijdraagt aan de ontwikkeling van dat netwerk (o.a. Putnam, 2000; Spaaij, 2012b, 2013; Verweel, Janssens & Roques, 2005).

Aangezien sociaal kapitaal via sociale verbanden verworven wordt, zou men ook via sport- en beweegactiviteiten sociaal kapitaal moeten kunnen verkrijgen. Via bonding door sportverbanden kan sociaal kapitaal binnen een groep verworven worden, echter beschrijven zowel Verweel et al. (2005) als Spaaij (2012b, 2013) dat sport ook haar beperkingen kent om sociaal kapitaal te verwerven. Zij geven aan dat het mogelijk is om bonding sociaal kapitaal te ontwikkelen waarbij de identiteit van de groep ontwikkeld wordt en de individuen in de groepen zichzelf kunnen ontplooiën door steun van de groep. Echter is en blijft de verbinding, zogeheten bridging sociaal kapitaal, met andere groepen lastig. Toch geeft Spaaij (2012a) wel aan dat sport in het Braziliaanse Vencer programma deelnemers in staat stelt sociaal en cultureel kapitaal te ontwikkelen, mits hen een geïnstitutionaliseerde omgeving geboden wordt. Het blijft de vraag of de deelnemers van de Move2Socialize activiteiten ervaren dat de geboden omgeving en bestaande sociale verband hen steun kan bieden.

### **Definiëring sociaal kapitaal**

In de loop der jaren zijn meerdere definities van sociaal kapitaal ontwikkeld. Sociaal kapitaal zoals gebruikt door zowel Putnam (1995; 2000) als Coleman (1990) en Bourdieu (1986) en wordt op verschillende wijzen omschreven. Voor dit onderzoek zijn zowel Coleman (1988, 1990) als Putnam (2000) interessant om te uit te lichten.

Coleman beschrijft sociaal kapitaal als *'a variety of entities with two elements in common: They all consist of some aspect of social structures, and they facilitate certain action of actors - whether persons or corporate actors - within the structure.'* (1988a: p. 98, 1990, p. 302). Coleman geeft aan dat sociaal kapitaal een vorm van kapitaal is, waarbij een individu onderdeel is van een sociale structuur en zowel gebruik kan maken van deze structuur, als bij kan dragen aan de sociale structuur. Indien een individu beschikking heeft over sociaal kapitaal is dit individu in staat zijn sociale netwerk te gebruiken om zichzelf te ontplooiën, maar datzelfde sociale netwerk ook kan faciliteren.

Putnam (2000) tracht met sociaal kapitaal collectieve actie binnen samenlevingen te verklaren en beschrijft dat *'social capital refers to features of social organization such as networks, norms, and social trust that facilitate coordination and cooperation for mutual benefit'* (2000, p. 2). Volgens Putnam draagt sociaal kapitaal bij aan het creëren van gezamenlijke ontwikkeling en het behalen van gezamenlijke voordelen in een groep of ander sociaal verband. Een groep met veel sociaal kapitaal kan efficiënter functioneren dan een groep met weinig sociaal kapitaal, waarbij normen, netwerken en vertrouwen bij een groep met veel sociaal kapitaal sterk naar voren komen.

Daarnaast kan sociaal kapitaal op verschillende wijze worden gecategoriseerd. Putnam (2000) spreekt van bonding en bridging sociaal kapitaal. Daarbij draait bonding sociaal kapitaal om het versterken van de sociale verbanden binnen een groep en de ontwikkeling van de groepsidentiteit. Bridging sociaal kapitaal kan vergaard worden door verbinding met andere sociale netwerken te maken en zodoende te leren omgaan met andere groepen, samenlevingen of andersoortige sociale verbanden.

Overkoepelend richt sociaal kapitaal zich volgens zowel Putnam als Coleman op de interactie van individuen met verschillende sociale netwerken. Over het algemeen wordt bij de definitie van het concept sociaal kapitaal uitgegaan van de mogelijkheid tot reciprociteit tussen een individu en de directe sociale omgeving, wat betekent dat het individu middelen uit zijn/haar sociale netwerk kan gebruiken om zichzelf te ontwikkelen en daarbij ook middelen beschikbaar stelt voor datzelfde netwerk, Coleman (1988) en Putnam (1995;2000) spreken hierdoor van een vorm van wederkerigheid. Om deze reciprociteit te kunnen creëren zullen deze individuen sociale vaardigheden of menselijk kapitaal moeten vervaardigen (Putnam, 2000).

Bij een beschrijving van sociaal kapitaal geeft Engbersen(2003) in zijn artikel weer dat "sociaal kapitaal heeft betrekking op de inbedding van mensen en groepen in specifieke sociale verbanden" (Engbersen, 2003: p. 1). Daarnaast benoemt Engbersen de Amerikaanse antropoloog Portes. Portes (1998) benadrukt het belang van het creëren van een netwerk en sociale verbanden buiten de familie om, om sociaal kapitaal te genereren waarbij kapitaal de waarde van het sociale netwerk aangeeft. De waarde van het sociale netwerk zou kunnen verklaren waarom sommige individuen zich beter ontwikkelen in bepaalde groepen dan andere individuen. Dit roept de vraag op in hoeverre individuen met weinig sociaal kapitaal het sociale verband ervaren en in een sociaal verband zichzelf zouden kunnen ontwikkelen. Daarnaast blijft het de vraag of mensen met nieuw vergaard sociaal kapitaal verbinding met andere sociale netwerken dan hun bestaande netwerk kunnen maken.

### **Ondersteuning vanuit sociale netwerken**

Putnam's definitie (1995) vormt een kader om sociaal kapitaal als katalysator voor de ontwikkeling van een gemeenschap te analyseren. Waar Coleman (1988) daarentegen weergeeft dat zijn definitie van sociaal kapitaal bruikbaar is om de acties van een individu in relatie tot de sociale structuur waarin dit individu zich bevindt te verklaren. Coleman geeft daarbij aan dat waar sociaal kapitaal gezien wordt als de relatie met de sociale omgeving, dit niet in stand gehouden kan worden zonder 'human capital' (Coleman, 1988: p. 100). Human capital wordt door Coleman(1988) beschreven als de ontwikkeling van het individu en sociaal kapitaal wordt beschreven als de ontwikkeling van relaties met het omringende netwerk van individuen (Coleman, 1988).

Sociaal kapitaal is nodig om human capital te creëren en vice versa. Sociaal kapitaal draagt hier bij aan het vinden van de middelen om ontwikkeling van een individu te kunnen creëren. Deze relatie beschrijft Coleman in enkele jaren later waarbij hij aangeeft dat sociaal kapitaal "the set of resources that inhere in family relations and in community social organisations and that are useful for the cognitive or social development of a child or

young person. These resources differ for different persons and constitute an important advantage for children and adolescents in the development of their human capital" (Coleman, 1994: 300). Wetend dat human capital de persoonlijke ontwikkeling van een individu behelst, geeft Coleman in het bovenstaande citaat aan dat sociaal kapitaal de waarde binnen sociale verbanden of families is, wat individuen kunnen gebruiken voor cognitieve en sociale ontwikkeling.

Coleman nam het initiatief om sociaal kapitaal als theoretisch kader te gebruiken om uitvallers op school te kunnen analyseren. "The conception of social capital as a resource for action is one way of introducing social structure into the rational action paradigm" (Coleman, 1988: p. 95). Coleman zoekt nadrukkelijk de verbinding tussen rationele acties en de sociale structuur waar een individu zich in bevindt maar benadrukt wel dat sociaal kapitaal ook kan ontstaan als bijproduct van activiteiten welke geïnitieerd zijn met andere doeleinden.

Ook Krause (2007) geeft een verband tussen sociale actie en steun uit de omgeving aan. In zijn longitudinale onderzoek naar de verbinding tussen vormen van sociale ondersteuning en een verandering in de zin van het leven van respondenten geeft hij aan dat individuen veel belang hechten aan sociale ondersteuning. Daarbij spreekt Krause van 'anticipated support' (2007, p. 463), sociale ondersteuning die respondenten in de toekomst verwachten te krijgen op het moment dat sociale ondersteuning voor hen noodzakelijk is. De basis voor deze ondersteuning ligt in de interactie in het verleden en heeft daarnaast te maken met de kracht van het sociale netwerk (Krause, 2007). Indien positieve verwachtingen gecreëerd zijn door goede ervaringen en een sterk sociaal netwerk, ervaren volwassenen een positievere kwaliteit van leven.

Het blijft daarbij de vraag of individuen met weinig sociaal kapitaal ervaren of zij hun sociale verbanden kunnen gebruiken voor sociale en/of cognitieve ontwikkelingen en of zij steun uit hun sociale verband kunnen halen of dat zij actie ondernemen om in de toekomst gebruik te kunnen maken van deze sociale steun. In dit onderzoek moet duidelijk worden of de deelnemers ervaren of zij zich ontwikkelen of dat zij vaardigheden missen om gebruik te maken van een gecreëerde groep.

Mochten zij vaardigheden missen om gebruik te maken van hun sociale netwerk binnen de activiteit, missen zij het menselijk kapitaal om sociaal kapitaal te genereren waarbij menselijk kapitaal volgens Coleman (1988) direct gerelateerd is aan sociaal kapitaal. Menselijk kapitaal kan gezien worden als de persoonlijke, sociale vaardigheid om sociaal kapitaal te genereren en vice versa. Om de betekenisgeving aan sociale verbanden en ontwikkeling van sociaal kapitaal te kunnen bekijken moet helder naar voren komen of de deelnemers ook menselijk kapitaal ontwikkelen tijdens de activiteit om zodoende gebruik te maken van sociaal kapitaal.

De opvattingen van sociaal kapitaal van zowel Putnam (1995) als Coleman (1988) richten zich op de relatie tussen individuen en het sociale netwerk. Waar de definitie van Putnam gericht is op macroniveau en sociaal kapitaal bekeken wordt als meerwaarde voor de gemeenschap als de individuen in de gemeenschap veel sociaal kapitaal hebben, is de definitie van Coleman meer gericht op individueel niveau. In combinatie met de concepten van bonding en bridging creëert de definitie van Coleman, waar hij weergeeft dat sociaal kapitaal individuen in staat stelt menselijk kapitaal te creëren, een model om de betekenisgeving van kwetsbare individuen aan sociale verbanden binnen hun sport- en beweegactiviteiten te analyseren.

## Centrale begrippen in dit onderzoek

### **Social Capital**

De waarde van het sociale netwerk van een actor, gebaseerd op reciprociteit en sociaal vertrouwen, om gezamenlijke voordelen te behalen. (Coleman, 1988)

### **Human Capital**

Het lerende vermogen en competentie verkregen via een educatief systeem. (Coleman, 1988)

### **Sport- en beweegactiviteiten**

Een combinatie van beweegactiviteiten en sportactiviteiten waarbij bij beweegactiviteiten lichamelijke activiteit zonder competitie centraal staat en:

sport is een menselijke activiteit die veelal plaatsvindt in een specifiek organisatorisch verband maar ook ongebonden kan worden verricht, doorgaans met gebruikmaking van een specifiek ruimtelijke voorziening en/of omgeving, op een manier die is gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeve van prestaties met een competitie- of wedstrijdelement in de desbetreffende activiteit of verwante activiteiten tot ontwikkeling zijn gekomen (Hoyng e.a. , 2003).

### **Buurtsportcoach**

Een organisator van sport- en beweegactiviteiten in de buurt gericht op het zoeken naar verbinding tussen de sportsector en andere sectoren. (Sport en bewegen in de buurt, n.d.)

## LITERATUURSTUDIE

Om bruikbare data te verzamelen wordt in de literatuurstudie gekeken naar uitgevoerde, peer-reviewed, studies waarbij de onderzoeker gebruik maakt van empirische data. De basis van deze literatuurstudie is gevormd door etnografische, explorerende en impactstudies. Het doel van dit algehele onderzoek is omschreven als het beschrijven van meningen, uitlatingen en woorden van deelnemers aan sportactiviteiten. In het kader van het vinden van meningen en uitspraken over bepaalde activiteiten en de persoonlijke invulling van deze activiteiten wordt onderzocht welke betekenis deelnemers aan de sport- en beweegactiviteit toekennen.

Overeenkomstig met de conceptualisering van sociaal kapitaal, draait betekenisgeving ook om reciprociteit tussen actoren. Echter waar sociaal kapitaal gericht is op de waarde van het netwerk om gezamenlijke voordelen uit dat netwerk te kunnen behalen, draait betekenisgeving om reciprociteit met het netwerk om interactie en gebeurtenissen in dit netwerk te interpreteren. Deze interpretatie wordt opgeslagen en vormt de basis van de mening van een individu. Door Weick, Sutcliffe & Obstfeld (2005) ook wel omschreven als reciprociteit tussen: "actors (Enactment) and their environments (Ecological Change) that are made meaningful (Selection) and preserved (Retention)" (p. 414).

Betekenisgeving wordt gevormd door de interactie tussen personen en hun omgeving waarbij de actoren onbewust een keuze maken om de werkelijkheid op een bepaalde wijze te zien en zo hun eigen werkelijkheid te vormen. De werkelijkheid die zij vormen is gebaseerd op hun interpretatie van de binnenkomende stroom aan informatie, verkregen uit de directe omgeving. Ten slotte wordt de informatie opgeslagen en via deze weg geordend. Om opgeslagen informatie te behouden worden deze inzichten in toekomstige interacties herzien en hierbij geaccordeerd of betwist. Op deze manier worden nieuwe activiteiten gewaardeerd, geordend en krijgen handelingen en gebeurtenissen een betekenis toegekend.

### Beschikbaar empirisch onderzoek

Spaaij (2012a, 2012b, 2013, 2015), Berg, Warner & Das (2014) & Bullough, Davies & Barrett (2014) geven via empirisch onderzoek weer wat deelnemers kunnen vertellen over verschillende onderzochte activiteiten of programma's.

### Betekenisgeving en motivatie

In het Verenigd Koninkrijk heeft de overheid in 2009 getracht de sportparticipatie van jongeren te vergroten door het gebruik van een zwembad kosteloos aan te bieden. Het Free Swimming Initiative (FSI) is een door de lokale overheid opgezette interventie gericht op jongeren onder 19 jaar (Bullough, Davies & Barrett, 2014). Bullough, Davies & Barrett (2014) hebben getracht de impact van deze interventie in kaart te brengen door gebruiksgegevens te analyseren en longitudinale survey uit te zetten. Deze longitudinale survey bestond uit meerdere topics, waarbij deelnemers onder andere bevroegd zijn naar "*swimming participation (frequency and ability), motivations for participation, identifying behaviour and or attitude changes and the catalysts for this, health and fitness (current and any changers), and future intentions*" (Bullough, Davies & Barrett, 2014: p. 37)

Wanneer een individu voordeel wil behalen uit een activiteit, zal hij of zij eerst aan een activiteit moeten deelnemen. Om deel te kunnen nemen moeten individuen het fundament om deel te nemen aan de activiteit aangeleerd krijgen. Met name om structurele deelname te borgen is het van belang dat de deelnemer de basis van de nieuwe activiteit begrijpt, in het geval van Bullough, Davies & Barret (2014) moet de deelnemer kunnen zwemmen, om te blijven zwemmen en in het geval van de Move2Socialize activiteiten moet een deelnemer open staan om nieuwe mensen te leren kennen en kunnen bewegen. Lichamelijke belemmeringen zouden in de weg kunnen zitten. Het onderzoek van Bullough, Davies & Barrett (2014) maakt duidelijk dat, om de betekenisgeving aan en doelstelling van een activiteit aan het licht brengen, het van belang is om de motivatie en belemmering van een deelnemer in kaart te brengen.

Wanneer een individu deelnemer wordt van een van de activiteiten, heeft deze deelnemer een '*ecological change*' (Weick, Sutcliffe & Obstfeld, 2005: p. 414) ondergaan door deel te gaan nemen aan de activiteit en het nieuwe sociale verband. Een deelnemer neemt deel aan de sport- en beweegactiviteit en zal dus nieuwe ervaringen in een nieuwe omgeving opdoen. Om na te gaan hoe deze nieuwe omgeving geselecteerd wordt en omgezet wordt in blijvende ideeën zoals motieven en positieve of negatieve uitkomsten van de sportactiviteit moet de manier waarop deze situationele verandering teweeggebracht is, in kaart gebracht worden. Vervolgens

kan de betekenisgeving van de deelnemer in kaart gebracht worden. De ecologische verandering en de voorwaarden om te gaan bewegen zijn dus van belang om de betekenisgeving aan de sportactiviteit in kaart te kunnen brengen. Zonder de mogelijkheid om deel te kunnen nemen aan de sport- en beweegactiviteit zal het niet mogelijk zijn deze activiteit te blijven uitvoeren en kan het individu zich geen beeld vormen van de nieuwe omgeving.

#### *Empirisch onderzoek naar sport en sociaal kapitaal*

Spaaij (2012a, 2012b, 2013, 2015) heeft meerdere empirische onderzoeken naar de sociale waarde van sport gedaan. In Spaaij (2015) heeft een groep Somalische vluchtelingen bij een voetbalclub centraal gestaan. Gedurende een 3-jarige etnografische studie met participant observaties en diepte-interviews met verschillende actoren binnen de gemeenschap en vereniging is getracht een beeld te vormen omtrent de creatie van 'belonging' (Spaaij, 2015: p. 9), het gevoel om bij een groep te horen. De observaties zijn gedaan om de activiteiten, ervaringen en het vormen van betekenisgeving vast te kunnen leggen. Spaaij (2015) geeft aan dat bewegen bij een vereniging ervoor kan zorgen dat een individu het gevoel krijgt dat hij of zij betekenis voor deze vereniging en andere leden van de vereniging heeft. Bewegen in een groep of netwerk kan ervoor zorgen dat een individueel lid het gevoel kan krijgen belangrijk te zijn voor de groep en individuen binnen deze groep kunnen het gevoel hebben dat ze ergens bij horen, waardoor zij zouden kunnen beginnen met het opbouwen van sociaal kapitaal binnen de groep.

Als bewegen bij een vereniging of groep een deelnemer het gevoel kan geven dat hij of zij betekenis heeft, kan in mijn onderzoek naar voren komen dat sport de sociale cohesie vergroot en de deelnemer het gevoel heeft dat de sociale interacties die hij of zij laat plaatsvinden binnen dat sociale verband van belang zijn. In eerste instantie wordt in een groep gewerkt aan bonding sociaal kapitaal binnen de grenzen van de vereniging of groep. Door het gevoel dat deelnemers aan een sociaal, sportief verband ergens bij horen en dat het netwerk waarin zij opereren bekend is, hebben de deelnemers de mogelijkheid om iets te vertellen over hun ervaringen en betekenisgeving aan dat sociale netwerk.

Sport creëert volgens respondenten in het onderzoek van Spaaij (2015) een ruimte waar het minder van belang is bij welke clan de spelers aangesloten zijn. Deelname aan sport wordt volgens de immigranten gezien als middel om sociale netwerken te creëren en herstellen, met de kanttekening dat het gaat om sociale integratie binnen de Somalische gemeenschap in Australië. Eén respondent geeft aan dat hij graag onderdeel wordt van de Australische gemeenschap, omdat die gemeenschap veel positieve kanten heeft, maar dat de Somalische oorsprong niet vergeten kan en mag worden. Spaaij (2015) ziet binnen de vereniging een duidelijke vorm van bonding sociaal kapitaal, echter is bridging sociaal kapitaal weinig tot niet aantoonbaar. Sportverenigingen waar sporters aanwezig zijn met meerdere etnische achtergronden creëren betere kansen om sociale integratie plaats te laten vinden, mits deze vereniging een open en inclusieve sfeer heeft weten te creëren. Toch blijft sporten met gelijkgezinden voor enkele respondenten gemakkelijker.

In dit onderzoek van Spaaij (2015) wordt vooral duidelijk dat de samenstelling van de groep belangrijk is om sociale structuren op te bouwen, te onderhouden en dat een gevoel van 'belonging' voor de onderzochte etnische minderheid een belangrijk onderdeel is.

Twee andere onderzoeken van Spaaij (2012a, 2013) richten zich op het "Vencer-program" in Brazilië. Bij het betreffende programma beogen de betrokkenen de kansen voor jongeren uit de *favela's* te verbeteren. Mede via een sportief programma werken jongeren aan hun vaardigheden en trachten de betrokkenen ervoor te zorgen dat jongeren een betere kans op de arbeidsmarkt kunnen creëren.

De impact van het Vencer-programma is via een combinatie van kwalitatieve en kwantitatieve data onderzocht. De kwantitatieve data zijn gebruikt om de leefomstandigheden van de deelnemers in kaart te brengen door middel van het verzamelen van gegevens omtrent opleiding, carrière en bijvoorbeeld de financiële huishouding. Naast een survey en de verzamelde kwantitatieve data is het onderzoek naar het Vencer-programma aangevuld met kwalitatieve data uit semigestructureerde interviews. Eerder is aangegeven dat de achtergrond van de deelnemers waardevolle informatie kan verstrekken over de effecten van deelname aan een sportief programma. Ook bieden de kwantitatieve gegevens in het onderzoek van Spaaij (2012a, 2013) een duidelijk meetpunt om achteraf aan te kunnen geven welke ontwikkelingen zich hebben voorgedaan. In mijn onderzoek zijn geen kwantitatieve meetinstrumenten gebruikt, wel wordt in de interviews gevraagd naar de achtergrond van de deelnemers om de veranderende om de impact van de 'ecological change' in kaart te kunnen brengen.



Spaaij (2012a) beschrijft dat een van de organisatoren van Vencer-Programma het belangrijk vindt dat de deelnemers de leerpunten ervaren via zogeheten experiential learning (Kolb, 1984), gevolgd door reflectie en analyse van de activiteit (Spaaij, 2012a). Andere betrokken organisatoren geven aan dat het van belang was dat de docenten en deelnemers een coachende relatie hebben onderhouden. Ook zijn grove aanpassingen in het spel aangebracht om veilige leersituaties te kunnen creëren. Vooral de coachende relatie tussen de deelnemers en docenten is als belangrijk ervaren door zowel deelnemers als docenten. Een buurtsportcoach heeft een vergelijkbare rol in zijn of haar Move2Socialize activiteiten, voor mijn onderzoek is het dus van belang om te achterhalen of en hoe de deelnemer de invloed van de coach ervaart omdat dit invloed kan hebben op de beleving van de sociale verbanden binnen de sportactiviteit.

Daarnaast zijn deelnemers van mening dat het belang van de sportactiviteiten vooral onderstreept wordt door het leren samenwerken en communiceren met anderen. Via het Vencer-programma hebben zij activiteiten uitgevoerd waardoor de deelnemers hebben geleerd om elkaar te respecteren en zodoende een veilige leeromgeving in stand te houden. Ondanks de aanpassing in het spel is de competitie wel leerzaam ervaren omdat de respondenten bij Spaaij (2012a) aangeven dat zij ook in het dagelijks leven moeten omgaan met winst en verlies. Coaches konden in deze zin situaties creëren waarin de deelnemers de kans kregen om problemen op te lossen. Gezamenlijk creëren de deelnemers en coaches een veilige omgeving, wat in hun ogen de deelnemers in staat stelt om zichzelf te ontwikkelen.

De doelstellingen van de deelnemers zijn zeer divers. Enkele deelnemers willen nieuwe mensen leren kennen om hun sociale netwerk te vergroten, anderen nemen deel om aan werk te komen of hun vaardigheden te vergroten. Wel geeft Spaaij (2012a) aan dat deze informatie in vervolgonderzoek voorzichtig gebruikt moet worden, aangezien de data, door bevraging op een later moment in de tijdlijn van het programma, mogelijk anders is dan voorafgaand aan het Vencer-programma.

Deelnemers aan het Vencer-programma zijn ook bevraagd naar verschillende geleerde vaardigheden. Hierbij hebben zij voornamelijk aangegeven dat zij hebben gewerkt aan "*Communication skills, improved self-expression and self-esteem, working in a team, enhanced attitudes toward professional employment.*" (Spaaij, 2012a: p. 14). Hierbij blijft het belangrijk om te achterhalen hoe deze ontwikkelde vaardigheden zich uiten, wat in Spaaij (2012a) enkel als gegeven geplaatst wordt en niet ondersteund wordt door voorbeelden. Resultaten van het onderzoek geven weer dat het programma een belangrijke omgeving heeft gecreëerd om betekenisvolle sociale interactie te laten plaatsvinden. Ook bood het programma, via sport, een gemeenschappelijke context waarin de deelnemers elkaar sociaal en emotioneel konden ondersteunen. Het programma bood deelnemers aan het Vencer-programma de kans om hun sociale netwerken te verbreden met actoren welke normaal gesproken niet benaderd zouden worden. De deelnemers aan de activiteiten in mijn onderzoek behoren tot een kwetsbare groep inwoners van Amersfoort. Zij hebben via de beweegactiviteit ook toegang tot nieuwe sociale netwerken, maar het is de vraag of zij dit netwerk ook zo ervaren. Wel maakt het onderzoek van Spaaij (2012a) duidelijk dat het van belang is om in kaart te brengen welke waarde zij aan dat sociale netwerk toekennen.

De resultaten en methode van deze impactstudie komen enigszins overeen met dit onderzoek. De betekenis die gegeven wordt aan het programma en de impact van het programma wordt door de onderzoekers helder weergegeven. Het is interessant om onder andere helder te krijgen wat de deelnemers interessant vinden aan de activiteit waar zij aan deelnemen, in hoeverre zij de activiteit onmisbaar vinden voor hun ontwikkeling en hoe zij de invulling aan de activiteit ervaren.

### *Sociale ondersteuning, sport en doelstellingen*

Berg, Warner & Das (2014) onderzoeken drie sportprogramma's, gericht op de aanpak van obesitas, om te achterhalen welke doelen deelnemers nastreven om te kunnen bepalen hoe zij sport op de politieke agenda kunnen positioneren. Via interviews zijn 42 stakeholders geïnterviewd en via deze weg onderzoeken zij verschillende topics. De voornaamste resultaten geven weer dat deelnemers voornamelijk voordelen ervaren aan gezamenlijke sportactiviteiten. Veelvoorkomende reacties in het onderzoek van Berg, Warner & Das (2014) zijn dat tevredenheid, plezier en sociale interactie de voornaamste voordelen van de sportactiviteiten zijn. Men speelt in op het gevoel van de deelnemers tijdens en na de activiteit, de voordelen die zij uit de activiteiten halen en hoe omgevingsfactoren inspelen op hun deelname.

Verder worden de deelnemers bevraagd naar de invloed van de groepsactiviteit, boven een individuele activiteit. Deelnemers ontwikkelen een gemeenschapsgevoel omdat zij als collega's en buursporters sporten. De productiviteit op het werk gaat volgens hen omhoog omdat zij als collega's een betere band hebben opgebouwd. Andere deelnemers hebben ervaren dat de sociale interactie niet enkel binnen de beweegactiviteit



plaatsvindt, maar doorgaat in het persoonlijke domein van de deelnemer. Het formeren van een ondersteunend netwerk en een gevoel van gemeenschappelijkheid geven, voor de deelnemers, de voornaamste voordelen aan de sport- en beweegactiviteiten weer. Wel hebben zij het sociale aspect nodig als motiverende factor en drijfveer voor de deelname aan activiteiten. In het kader van het huidige onderzoek is het interessant om activerende en motiverende factoren naar voren te laten komen in gesprekken. Daarnaast komt wederom naar voren dat deelnemers naast gezondheidsvoordelen ook andere betekenissen aan sportactiviteiten toekennen dan dat zij enkel denken dat het goed voor hun gezondheid is. Dit sterkt het idee dat zij meer met sport bereiken dan fysieke ontwikkeling. Voor mijn onderzoek is van belang dat duidelijk wordt of deelnemers aan de Move2Socialize activiteiten het ontwikkelde en aanwezige sociale verband ook als drijfveer voor sportdeelname gaan zien en of zij voordelen uit dit sociale verband kunnen halen.

## METHODOLOGIE

### Onderzoeksperspectief

Met dit interpretatieve, kwalitatieve onderzoek haal ik verhalen van deelnemers naar voren. Deze verhalen geven weer welke betekenis deelnemers aan sociale verbanden binnen sportactiviteiten toekennen. Kwalitatief onderzoek leent zich volgens Bryman (2015) om betekenisgeving van individuen aan hun netwerken weer te geven. Daarnaast is de interpretatieve benadering een middel om het sociale netwerk en de interactie met dit netwerk te begrijpen (Bryman, 2015)

### *Interpretatief onderzoek*

De werkelijkheid wordt door ieder individu anders ervaren (Korzilius, 2000). Het idee dat ieder individu de werkelijkheid anders ervaart heeft volgens Korzilius (2000) *'geleid tot een zogeheten interpretatieve onderzoeksbenadering'* (p.5). Bij de interpretatieve benadering van onderzoek tracht de onderzoeker zich in te leven in de onderzochte individuen en interpreteert deze werkelijkheid zoals de onderzochte individuen deze werkelijkheid in hun context zien. De onderzoeker tracht de context en werkelijkheid van het onderzochte individu te begrijpen ('t Hart, Boeije & Hox, 2005; Boeije 2014; Tijmstra & Boeije, 2011).

*'In interpretatief onderzoek maakt men geen analyse van de werkelijkheid via afzonderlijk gedefinieerde variabelen, maar tracht men processen te reconstrueren die tot een bepaalde gebeurtenis hebben geleid'* (Korzilius, 2000; p.5). Gebeurtenissen vinden niet plaats zonder dat iets tot deze gebeurtenis heeft geleid, relaterend aan de ontwikkeling van een individu bezit een individu geen kapitaal zonder dat dit is vergaard via een bepaald proces.

Via dit interpretatieve onderzoek worden de processen en vormen van interactie binnen een netwerk onderzocht en weergegeven. Daarnaast probeer ik de sociale context van de participanten niet alleen weer te geven, maar ook te begrijpen. Naast het gegeven dat ik de respons van mijn participanten interpreteer, interpreteren participanten sociale netwerken, organisaties, culturen enzovoorts, ook op hun eigen wijze.

### *Constructivistisch perspectief*

Om de werkelijkheid te begrijpen bekijk ik het onderzoek vanuit constructivistisch perspectief. Wanneer een individu onderdeel wordt van een sociaal verband, komt dit individu binnen in een verband waar processen en bepaalde gebruiken aanwezig zijn. Ondanks dat deze gebruiken aanwezig zijn is iedere nieuwe deelnemer aan het sociale verband in staat om het sociale verband te ontwikkelen. De gebruiken binnen het sociale verband zijn geen vaststaand gegeven, maar ontwikkelen zich met de samenstelling van datzelfde verband. Becker (in Bryman, 2012) beschrijft dat als *'People create cultures continuously'* (p. 30).

De betekenisgeving van de participanten aan netwerken, culturen, processen, enzovoorts, hebben geen vaststaande betekenis, maar worden door mij gezien als continu ontwikkeld door de deelnemers van deze netwerken en verbanden. Naast de overtuiging dat de werkelijkheid door ieder individu anders geïnterpreteerd wordt, is de werkelijkheid sociaal geconstrueerd en ieder individu in een netwerk is onderdeel van de ontwikkeling van dit netwerk (Gray, 2013). In dit onderzoek gebruik ik de constructivistische benadering waarbij de cultuur binnen de sport- en beweegactiviteiten niet vooraf vastgesteld is, maar continu ontwikkeld wordt door de deelnemers binnen het netwerk van de sport- en beweegactiviteit. De betekenisgeving aan het sociale verband binnen de sport- en beweegactiviteit is niet vastgesteld, maar hangt af van de perceptie van het individu omdat de cultuur binnen de sport- en beweegactiviteit ontwikkeld wordt door alle individuen in dit netwerk.

Uitgaande van de sociaal geconstrueerde werkelijkheid, is het van belang te realiseren dat ik, als onderzoeker, invloed heb op de weergave van ervaringen en interpretatie van gesprekspartners in interviews (Mojtahed, Baptista Nunes, Tiago Martins & Peng, 2014). Mojtahed et al. (2014) geven aan dat participanten en onderzoekers onderwerpen in een gesprek bespreken en *'this would lead to building a theory that is based on the experiences of researchers and that of research participants'* (p. 87). In dit onderzoek naar de betekenisgeving aan sociale verbanden tracht ik zo veel mogelijk de werkelijkheid van de gesprekspartners naar voren te laten komen. Wel blijft dat mijn interpretatie van hun werkelijkheid.

## Deelnemers

De Move2Socialize beweeggroepen zijn ingezet om Amersfoorters welke niet binnen het regulier aanbod terecht kunnen, toch samen te brengen en te laten bewegen zodat zij op den duur wel bij het reguliere sportaanbod terecht kunnen. De deelnemers aan de beweeggroepen behoren tot de groep met een lage sociaaleconomische status (personal communication, January 25, 2018) hebben naar eigen zeggen allemaal een "rugzak" en worden door de gemeente en eerstelijns zorg in Amersfoort gezien als kwetsbare inwoners. Met deze rugzak geven verschillende gesprekspartners aan dat zij iets hebben meegemaakt of een beperking hebben waardoor zij anders reageren op sociale interactie dan individuen die daar geen last van hebben. Daardoor hebben zij zonder de groep bij de beweegactiviteit mogelijk in mindere mate beschikking over sociaal kapitaal.

De gesprekspartners zijn bijna allemaal tussen de 40 en 55 jaar oud (9 gesprekspartners) waarbij één tweetal 70 jaar oud is. De groep bestaat uit 5 vrouwen en 7 mannen.

De deelnemers aan dit onderzoek zijn allen via mijn netwerk, of het netwerk van buurtsportcoaches verzameld. Bryman (2012: p. 201) spreekt van convenience sampling waarbij de deelnemers niet selectief zijn geselecteerd maar zich hebben opgegeven voor deelname waarbij ik voorzichtig moet zijn met het generaliseren van uitkomsten van dit onderzoek (Bryman, 2012).

## Methode

Daar waar kwantitatief onderzoek voornamelijk gericht is op het testen van theorie en het creëren van feiten en cijfers, is kwalitatief onderzoek een middel om de context rond de cijfers in kaart te kunnen brengen (Bryman, 2012). Via kwalitatief onderzoek wordt getracht onderliggende motieven te achterhalen en de betekenisgeving van individuen en groepen aan bepaalde onderwerpen weer te geven.

Om de betekenisgeving aan sociale verbanden binnen sportactiviteiten weer te kunnen geven is gekozen om diverse Move2Socialize activiteiten te bezoeken. Ik ben gestart met een aantal bezoeken aan de Move2Sociale activiteiten en tijdens deze activiteiten heb ik via informele gesprekken achtergrondinformatie over de onderzoeksgroep opgehaald. Deze informatie is gebruikt om het literatuuronderzoek richting te geven. Daarnaast bieden informele gesprekken de mogelijkheid om ongedwongen met deelnemers te praten en input voor de interviews te verzamelen, zowel wat topics betreft, als de verzameling van een groep respondenten (Kleemans, Korf & Staring, 2008).

Vervolgens heb ik, om de verhalen van de doelgroep van dit onderzoek naar voren te laten komen, semigestructureerde interviews voorbereid door vergelijkbare empirische onderzoeken te bekijken en onder andere op basis van deze literatuurstudie een topiclijst op te stellen (zie bijlage 1). Na het uitvoeren van een literatuurstudie, het opstellen van de topiclijst en het vinden van gesprekspartners, ben ik gestart met interviewen.

De groep respondenten bestaat uit een groep volwassenen bestaande uit verschillende gesprekspartners: gesprekspartners met een depressie of gesprekspartners met een niet aangeboren hersenletsel. Voorafgaand aan de interviews zijn informele, verkennende gesprekken met buurtsportcoaches en deelnemers gehouden. Zodoende konden de deelnemers zelfstandig beslissen of zij onderdeel wilden zijn van dit onderzoek. Uit deze verkennende gesprekken met buurtsportcoaches en deelnemers van activiteiten bij de buurtsportcoach komt naar voren dat deze deelnemers veel waarde hechten aan de activiteiten. Voorafgaand aan dit onderzoek was niet duidelijk waarom zij zoveel waarde aan deze activiteiten hechtten en of zij ervaren of deze activiteiten bijdragen aan hun sociale ontwikkeling. Deze doelgroep is daarom met name interessant door de ondervertegenwoordiging binnen het reguliere sportaanbod, ondanks het belang van de activiteit. Daarnaast bevinden zij zich over het algemeen in een sociaal isolement of hebben weinig sociaal kapitaal.

*'Interviewing gives us access to the observations of others. (...) We can learn also, through interviewing about people's interior experience'* (Weiss, 1994, p. 1). We kunnen via interviews leren hoe participanten bepaalde sociale contexten, processen en de *'nature of social life'* (Weiss, 1994, p.1) ervaren en daar betekenis aan geven. Omdat in dit onderzoek meerdere groepen volwassenen centraal staan zijn de deelnemers geïnterviewd met behulp van een topiclijst. Vervolgens heb ik bekeken welke structuur in de respons naar voren is gekomen waarbij het niet gaat om een vergelijkende studie tussen twee groepen. In dit onderzoek wordt gekeken naar overeenkomstige en verschillende verhalen van de individuen. Semigestructureerde interviews zorgen voor enigszins vergelijkbare data van de verschillende interviews door gebruik van een topiclijst (Bryman, 2015; Hunnink, Huttink & Bailey, 2011). Deze topiclijst is gebaseerd op vergelijkbaar empirisch onderzoek en staat centraal in ieder interview, zie bijlage 1.

Na de informele gesprekken, ben ik gestart met 11 semigestructureerde interviews. Na ieder interview is de data bekeken om na te gaan of op den duur theoretische saturatie voorkomt. Theoretische saturatie geeft weer dat respondenten na verloop van tijd meer vergelijkbare antwoorden geven en uit gedane interviews geen nieuwe informatie vergaard wordt (Guest, Bunce & Johnson, 2006). Bij dit onderzoek is gebleken dat na 11 interviews met 12 deelnemers geen nieuwe data verzameld werd en heb ik besloten om te stoppen met interviewen.

Alle interviews ben ik gestart met een vraag over hoe de deelnemer de activiteit ervaart en waarom de deelnemer aan de activiteit deelneemt. Vervolgens heb ik de punten op de topiclijst in wisselende volgorde besproken en daarbij heeft de deelnemer altijd de ruimte gekregen om na te denken, een stilte te laten vallen en ongestuurd (door de onderzoeker) een antwoord te geven. In de meeste gevallen heb ik vervolgens getracht te achterhalen waarom de deelnemer het betreffende antwoord heeft gegeven, mits dit niet duidelijk werd in het antwoord van de deelnemer. Door onderwerpen op verschillende manieren te bevragen heb ik getracht een helder beeld te krijgen van het werkelijke antwoord van de respondent. Sommige deelnemers hebben vergelijkbare vragen als vervelend ervaren waarna ik de onderwerpen minder uitvoerig ben gaan bevragen. Als gevolg van deze werkwijze heb ik de deelnemers die het vervelend vonden om een vraag op verschillende manieren gesteld te krijgen dieper bevraagd over hun antwoord, waardoor zij in mijn ogen alsnog meer ontspannen reageerden op de vragen.

De opgenomen interviews hebben een lengte van 50 tot 70 minuten en zijn gehouden op een locatie waar de gesprekspartners zich prettig voelen. In de meeste gevallen is dat bij hen thuis geweest. Eén deelnemer is naar het kantoor van de buurtsportcoaches gekomen om het interview in een vergaderruimte te houden en twee deelnemers zijn in een sporthal, waar zij aanwezig waren voor hun sportactiviteit bij de buurtsportcoach, geïnterviewd. Voorafgaand aan ieder interview heeft een informeel gesprek plaatsgevonden waarbij iedere deelnemer de mogelijkheid geboden is om ongewenste onderwerpen aan te geven, waarna het door hen genoemde onderwerp niet besproken zou worden. Geen van de deelnemers heeft aangegeven een onderwerp te willen vermijden. Daarnaast zijn alle deelnemers geanonimiseerd en hebben zij allen een fictieve naam gekregen.

### **Data-analyse**

Semigestructureerde interviews geven veel data. Deze data zijn met instemming van de gesprekspartners opgenomen en volledig uitgetypt. Om zoveel mogelijk data beschikbaar te hebben voor de analyse van de gegevens en een heldere structuur in de data te kunnen genereren is gekozen voor het coderen van de transcripten (Bryman, 2012). Alle gegevens zijn gecategoriseerd en op basis van mijn interpretatie zijn codes gegeven aan concepten of fragmenten in de transcripten. Bryman (2012) heeft een helder systeem weergegeven om de transcripten op een heldere manier te coderen. Na ieder interview is gestart met '*open coding*' (Bryman, 2012: p. 569) waarbij passages in de transcripten zijn samengevat in concepten. Deze concepten zijn vervolgens gebundeld door middel van '*axial coding*' (Bryman, 2012: p. 569) waarbij de initiële concepten worden verbonden aan overeenkomstige concepten en zodoende samengevoegd tot overkoepelende concepten. Vanuit deze overkoepelende concepten komen thema's naar voren. Bij de laatste stap, '*selective coding*' (Bryman, 2012: p. 569) worden de overkoepelende concepten omgevormd tot '*A core category is the central issue or focus around which all other categories are integrated*' (Bryman, 2012: p.569). Deze kern is terug te vinden als een van de thema's, beschreven bij de resultaten.

Deze coderingen zijn gebaseerd op de transcripten en worden in een later stadium gerelateerd aan de theoretische concepten en eerder beschreven literatuur, zodoende wordt bekeken welke relatie de gegevens van de gesprekspartners met de bekende literatuur heeft.

Om de werkwijze gemakkelijker te laten verlopen zijn de interviews eerst in MS Word uitgeschreven. Na het uitschrijven zijn de transcripten in Nvivo 11 ingevoerd en is NVivo 11 gebruikt om de transcripten eerst open, vervolgens axiaal en selectief te coderen.

## Betrouwbaarheid & validiteit

In dit interpretatieve, kwalitatieve onderzoek staat mijn interpretatie van de werkelijkheid van gesprekspartners centraal. Objectiviteit en subjectiviteit lopen daardoor door elkaar en binnen kwalitatief onderzoek is het van belang om de lezer te verzekeren dat men de resultaten in het onderzoek kan vertrouwen. Om de kwaliteit van de resultaten te borgen is het in dit onderzoek van belang maatregelen te nemen om de lezer te verzekeren van verantwoorde resultaten. (Bryman, 2012; van Zwieten & Willems, 2004)

Daar waar validiteit en betrouwbaarheid in kwantitatief onderzoek duidelijk kunnen maken dat de lezer een betrouwbaar en valide stuk lezen, was dat volgens Lincoln & Guba (1985) minder toepasbaar voor kwalitatief onderzoek. Lincoln & Guba (in Golafshani, 2003) geven aan dat de betrouwbaarheid van een onderzoek antwoord geeft op de vraag of het onderzoek de aandacht van zijn/haar publiek waard is. *'How can an inquirer persuade his or her audiences that the research findings of an inquiry are worth paying attention to?'* (p. 601).

Daarbij wordt aangegeven dat een onderzoeker helderheid moet scheppen in een viertal concepten. *'Credibility, Neutrality or Confirmability, Consistency or Dependability and Applicability or Transferability'* (Lincoln & Guba in Golafshani, 2003: p. 601). De bovenstaande concepten zijn volgens Lincoln & Guba een andere beschrijving van de conventionele concepten om de kwaliteit van kwalitatief onderzoek te borgen. *'Within the conventional paradigm, the criteria that have evolved in response to these questions are termed "internal validity", "external validity," "reliability," and "objectivity."'* (Lincoln & Guba, 1985: p. 290)

### Credibility

Bij geloofwaardigheid of interne validiteit is het van belang dat de resultaten ook werkelijk weergegeven wat de gesprekspartners hebben weergegeven. *'How can one establish confidence in the "truth" of the findings of a particular inquiry for the subjects/respondents with which and the context in which the inquiry was carried out?'* (Lincoln & Guba, 1985: p. 290)

In dit onderzoek staan semigestructureerde interviews centraal. Daarbij wordt de geloofwaardigheid geborgd door mijn bevindingen terug te koppelen aan de gesprekspartner en zodoende te controleren of mijn interpretatie juist is. Daarnaast is bewust gekozen voor een veilige omgeving voor de gesprekspartners. De gesprekspartners zijn in alle gevallen op een, door hen gekozen, context geïnterviewd waardoor de *'ecological validity'* (Bryman, 2012: p. 48) of *'context in which the inquiry was carried out'* (Lincoln & Guba, 1985: p. 290) ervoor zorgt dat de deelnemers zich veilig voelen om niet onder sociale druk van de buurtsportcoach of mededeelnemers te antwoorden.

Naast de validatie van mijn interpretatie en de veilige omgeving is er ook voor gezorgd dat de interviews consistent zijn door de vooraf opgestelde topiclijst. Deze topiclijst is gebaseerd op vergelijkbare empirische studies.

### Transferability/Applicability

Externe validiteit, overdraagbaarheid of toepasbaarheid geeft weer of de uitkomsten van een onderzoek in een andere context en met andere respondenten overeenkomsten met dit onderzoek zijn. *'How can one determine the extent to which the findings of a particular inquiry have applicability in other contexts or with other subjects (respondents)?'* (Lincoln & Guba, 1985: p. 290). Dit concept beschrijft de generaliseerbaarheid van de resultaten uit het onderzoek. Het generaliseren van kwalitatieve onderzoeken blijft lastig (Bryman, 2012). Door theoretische onderbouwing van de geworven resultaten is het mogelijk geweest om aan te geven of in dit onderzoek overeenkomstige of nieuwe resultaten gevonden zijn in vergelijking met theoretische bevindingen van andere onderzoekers. Wel blijft het generaliseren van uitkomsten beperkt tot de eerste genoemde overeenkomsten en verschillen met theoretische bevindingen aangezien hier gewerkt wordt met een kleine groep gesprekspartners uit een specifieke beweegactiviteit in Amersfoort.

### *Neutrality/Confirmability*

Interne betrouwbaarheid of de mogelijkheid tot bevestiging van de resultaten is in dit onderzoek lastig omdat ik het onderzoek alleen heb uitgevoerd. Echter, *'how can one establish the degree to which the findings of an inquiry are determined by the subjects (respondents) and conditions of the inquiry and not by the biases, motivations, interests, or perspectives of the inquirer?'* (Lincoln & Guba, 1985: p. 290)

Ondanks de solistische uitvoering van het onderzoek is bij de opzet van dit onderzoek getracht om door een logische samenhang van de opzet van het onderzoek en bespreekbaarheid van de data door het anonimiseren van gesprekspartners de interne betrouwbaarheid te vergroten. De resultaten zijn waar nodig geverifieerd bij de betreffende gesprekspartners en bevindingen zijn tevens besproken met buurtsportcoaches en mijn scriptiebegeleider op de universiteit.

### *Dependability/Consistency*

Herhaalbaarheid van een onderzoek geeft weer wat de externe betrouwbaarheid of consistentie van dat onderzoek is. *'How can one determine whether the findings of an inquiry would be repeated if the inquiry were replicated with the same (or similar) subjects (respondents) in the same (or similar) context?'* (Lincoln & Guba, 1985: p. 290). Kan dit onderzoek met dezelfde of andere respondenten uitgevoerd worden waarbij vergelijkbare data opgehaald wordt?

De sociale verbanden binnen de sport- en beweegactiviteit veranderen continu door een doorstroom aan deelnemers aan de activiteit. De sociale context kan dus periodiek veranderen door andere actoren binnen die sociale context. Een andere sociale context geeft mogelijk andere resultaten (Bryman, 2012). Maar gezien de doelstelling van dit onderzoek is het mogelijk om het onderzoek te repliceren. De doelstelling en vraagstelling zijn ingesteld op de betekenisgeving van gesprekspartners aan de sociale verbanden. Door deelnemers uit drie verschillende groepen te bevragen zijn individuen uit verschillende sociale contexten bevraagd. Daarnaast onderzoek ik de betekenisgeving aan een sociaal verband, ongeacht de samenstelling en ontwikkeling van dat sociale verband.

Daarnaast zijn in dit onderzoek de interviews uitgevoerd aan de hand van een topiclijst (zie bijlage 1). Deze topiclijst is gebaseerd op vergelijkbaar empirisch onderzoek en de beschreven theoretische concepten. Na ieder interview zijn de resultaten bekeken en is nagegaan of theoretische saturatie voorkomt. Door de interviews bij theoretische saturatie stop te zetten, is na verloop van tijd een overlap in respons zichtbaar geweest waardoor in dit onderzoek is aangenomen dat er geen nieuwe informatie naar voren is gekomen.

## RESULTATEN

Tijdens het uitvoeren van de interviews worden gaandeweg patronen in de respons van de gesprekspartners zichtbaar. Na het verzamelen van alle gegevens via interviews en informele gesprekken zijn deze patronen door mij in drie thema's ingedeeld op basis van de informatie gegeven door de gesprekspartners. Ieder thema vertoont, qua structuur, overeenkomsten met gebruikte topics in het interview, de overkoepelende thema's zijn voortgekomen uit de vergaarde informatie en gaan in op de invloed van sport op het sociale isolement, de invloed van sport op persoonlijke ontwikkeling en wat structuur voor de gesprekspartners betekent.

In de gesprekken wordt door de gesprekspartners antwoord gegeven op de beweegreden en het doel om te gaan en blijven bewegen en drempels om (meer) te gaan bewegen. Vervolgens vertellen zij over de betekenisgeving aan de invulling en gebeurtenissen binnen de activiteit, alsmede de activiteit zelf en gaan de gesprekspartners in op het gevoel en het belang van de activiteit. Concluderend komt naar voren dat het bewegen zowel positieve als negatieve ontwikkelingen teweegbrengt. Daarnaast wordt door de gesprekspartners weergegeven welke factoren van invloed zijn voor deze ontwikkelingen.

Deze onderwerpen komen naar voren in de verschillende thema's. Gesprekspartners komen herhaaldelijk terug op de invloed van sport en de opbouw van sociale netwerken, de invloed van de activiteit op de structuur in hun leven, hun fysieke gezondheid, de mentale gezondheid en in welke mate de bewegen bij de activiteit bijdraagt aan zelfontplooiing. Alle resultaten en citaten komen uit gehouden interviews, deze zijn op aanvraag beschikbaar.

## Sport en sociaal isolement

Meerdere gesprekspartners hebben het gevoel dat zij sociaal geïsoleerd zijn. Zij geven aan dat het ontmoeten van nieuwe mensen een belemmering vormt om te gaan bewegen in een groep. Victor is een van deze gesprekspartners. Hij ervaart dat nieuwe groepen voor hem een horde zijn om te starten met bewegen, zeker omdat hij ervaart dat hij zich in een sociaal isolement bevindt. In dat geval zijn nieuwe mensen en nieuwe plekken voor Victor *'een hele grote drempel zeg maar'*.

Voorafgaand aan het gesprek geeft Sarah aan dat zij, net als Victor het gevoel heeft dat zij zich in een sociaal isolement bevindt. Ondanks dat het voor haar ook een belemmering is om zich in nieuwe groepen te begeven, heeft zij zich daar wel toe gezet omdat het voor haar belangrijk is om sociale interactie te laten plaatsvinden. Tot nog toe is de beweegactiviteit de enige activiteit in haar programma. Als ik Sarah vraag of zij nog andere activiteiten heeft, antwoordt ze: *'ja.. ik heb dat geprobeerd, ik heb dagbesteding geprobeerd, ik heb vrijwilligerswerk geprobeerd, ik kan helemaal niets vasthouden, behalve de sportgroep, haha, dus.'*

De sportgroep voelt voor Sarah als een uitje, evenals voor Daan. *'Ja het is wel mijn wekelijkse uitstapje eh, ja het geeft mij wel een prettig gevoel en ik leef ook erg naar iets toe wat steeds terugkomt.'* Het gevoel dat zij onder de mensen zijn, is voor zowel Daan, Sarah als andere gesprekspartners belangrijk. Dat gemis aan sociaal contact komt ook terug bij Bas, Bas is deels met de activiteit mee gaan doen om een sociaal netwerk op te gaan bouwen en hoopt dat daar meer uit voortvloeit.

Nou het groepje, het groepje wat er nu is, is een vast groepje en dat is er al lang. Laatste tijd komen er weinig nieuwe mensen bij. Ik hoop altijd nog dat er gewoon nog meer leuke mensen bij komen en eh.. ik eh gewoon gezellig contact er aan overhoud (Bas)

Bas heeft het idee dat hij dit nog niet heeft ervaren, ondanks uit zijn verhaal blijkt dat dit wel het geval is. Door deelname aan een andere sportgroep heeft hij, naar eigen zeggen een vriend gemaakt. Dat dit is gelukt, is voor hem erg belangrijk. Ik vraag hem of hij sociale contacten heeft verkregen, waarop hij aangeeft:

In ieder geval één, en dat is dan al heel wat weetje. Eén is echt 100 keer beter als géén. Een is niet één als je daarvoor nul hebt, het voelt anders hahaha. Het voelt meer dat je van nul naar tien gaat weetje. Nul vrienden of één vriend, dat is echt een heel groot verschil.

Deze vriend heeft hij leren kennen bij een GGZ sportgroep. Via deze vriend is Bas bij de sportgroep van de buurtsportcoach terecht gekomen. Dat hij via een vriend bij de activiteit is gekomen is niet uitzonderlijk. Veel gesprekspartners komen via anderen bij de activiteit. Meerdere gesprekspartners geven aan dat zij via bekenden, welzijnswerkers of zorginstellingen bij de activiteit zijn gekomen. Voornamelijk omdat zij zich in een sociaal isolement bevinden en weinig contact met andere sociale netwerken onderhouden.

Aangezien de overige wekelijkse activiteiten van meerdere gesprekspartners beperkt zijn, noemen enkele gesprekspartners het sociale contact een van de redenen om te blijven komen. Wanneer ik vraag of sociaal contact hen motiveert om te komen reageert Marie: *"grotendeels wel, als het zal maar zeggen niet leuk is, dat je alleen maar sport hebt of een of ander iets, dan ga je ook niet met plezier. En nu ga je soms ook met plezier eigenlijk hier heen"*. Contact met andere mensen moet voor Marie leuk zijn, dan gaat zij met plezier naar de beweegactiviteit.

Verder zijn veel gesprekspartners eenduidig over bewegen in een groep ten opzichte van individueel bewegen. Bewegen in een groep is volgens het merendeel van de gesprekspartners in de basis enkel gezellig en leuk. Gaandeweg bedenken zij daarentegen dat het sporten in de groep meer dan gezellig en leuk is. Hun beweeggroep stimuleert hen om te komen, hun groep motiveert om een stapje extra te zetten en ondersteunt in het overwinnen van angsten.

Bas vertelt over zijn mud run waarbij hij zijn pleinvrees trotseert doordat de groep en de buurtsportcoach hem daarin heeft geholpen. *'Bij de mud run was het meer het gezamenlijk naar groot evenement gaan, om mij over eh.. jaa... dat hele grote groepsgebeuren, angst, pleinvrees eh.. dus dat eh.. als groepje ook bij mekaar bleven.'*

Het sporten in een groep motiveert de gesprekspartners daarnaast om méér te gaan bewegen door gezamenlijke inzet. Door de beweegactiviteit voelt Bas zich minder patiënt. Daarnaast is hij door gesprekken met andere deelnemers gemotiveerd om zelfstandig iets kunnen ondernemen.



weetje op zaterdag een keertje zonder begeleiding sporten is leuk, dan voel je iets minder patiënt en ook iets meer normaal. Dat je met jongens zelf naast begeleiding wat onderneemt. Dat is hè..? Dat is toch weer een.. lift je net weer naar een hoger plan hè? Ja toch? (Bas)

Daarnaast heeft Bas ook geleerd dat hij, door contact met de groep, echt van drugs af moet blijven. Daarbij hebben ervaringen van anderen voor Bas helderheid geschept in het risico op een nieuwe psychose en problemen na drugsgebruik.

Sarah moet wekelijks een drempel over stappen om naar buiten te gaan en wanneer ik haar vraag wat de rol van de groep in haar beweegactiviteit is, geeft zij aan dat zij wel merkt *'dat de groep, ook de groepsapp enzo.. dat dat eh.. iedereen elkaar wel motiveert om te komen en eh.. dat is gewoon. Eh ja, gewoon heel erg fijn'*. Sarah zou niet zomaar gaan voetballen, maar na enkele goede ervaringen bij de beweeggroep gaat zij wel naar buiten om te wandelen. Daarnaast durft Sarah zichzelf steeds meer te uiten, zowel in de groep als thuis. Dat is voor haar een grote overwinning.

De steun uit de groep is een van de uitkomsten van het bewegen in een groep. Deze uitkomsten hebben verschillende deelnemers vooraf niet als doel gesteld. Veel gesprekspartners hebben andere doelen toegeschreven aan de activiteit. Deze diversiteit aan doelen geeft ook weer dat de deelnemers uiteenlopende individuen zijn. Waar Karel vooral in beweging wil komen door deelname aan de activiteit en beweging ook als het doel van de activiteit ziet, is voor onder andere Bram, Marie, Iris en Piet het opbouwen van uithoudingsvermogen en fitter worden de voornaamste redenen om deel te nemen.

Anderen proberen het gemis aan sociaal contact op te lossen door deel te nemen en hebben als doel gesteld om mensen te leren kennen of uit een sociaal isolement te komen. Victor doet mee *'om een beetje in actie te blijven dus eh.. daarom. Anders dan eh.. Eh.. Njah wat ik net zeg, dan blijf je thuis zitten, sociaal isolement weet je wel, dat soort dingen.'* En Daan is met een vergelijkbare motivatie gestart. *'Ja dat ik toch eh, ja wat meer contacten heb, ja als ik naar dat uurtje ben. Ja omdat ik verder eh.. ja ik zit toch wel in mijn eigen wereld.'* Ook voor Sarah is dit belangrijk:

Ik vind het ook wel belangrijk dat ik onder de mensen blijf komen, ondanks ja.. dan krijg je toch weer prikkels.. als je toch een activiteit hebt gedaan krijg je toch weer prikkels van buitenaf en.. ja.. je hebt toch eh.. beetje, eh.. ja.. gewoon iets om je heen. Hier thuis is het de tv en.. niemand die praat terug. Ja.. niemand die eh. Ja..

Een van de redenen dat het merendeel van de gesprekspartners deze activiteit als waardevol ziet om uit het sociaal isolement te komen, is hun rustpauze met koffie. Dit moment wordt gebruikt om een pauze in te lassen met een moment van sociaal contact. Verschillende deelnemers, waaronder Iris, geven aan dat de beweegactiviteit fysiek zwaar is en dat het koffiemoment een moment van herstel en rust is. Ook kunnen de deelnemers aan de beweegactiviteit even met elkaar in contact komen, waar dit in de ogen van de gesprekspartners minder goed mogelijk is tijdens de activiteit.

In het gesprek met Piet komt naar voren dat hij samenwerken een van de leeruitkomsten in de activiteit vindt. Wanneer ik aan hem vraag waarin hij tijdens de activiteit met andere mensen samenwerkt, geeft hij aan *'als je met zo'n grote groep bent, heb je altijd koppels om je oefeningen te doen en ehm.. ja.. je hebt.. je hebt ehm.. koffie drinken. Ehm.. daar spreek je wel mensen ehm..'*

Voor Bas kan het koffiemoment zorgen voor herkenning van situaties en gebeurtenissen waardoor de gesprekspartners op hun eigen situatie kunnen reflecteren. Dat is ook van belang voor Eline. Het sociale aspect is volgens haar ook aanwezig bij een reguliere sportclub maar de groepssamenstelling en het aanbod sluit in haar ogen minder goed aan bij haar groepsgenoten. Zij is niet van mening dat zij zwakker zijn, *'maar iedereen heeft toch wel zo zijn rugzakje, ik kan het beter omschrijven als rugzakje. En iedereen kan hier toch wel op zijn eigen manier zijn ei kwijt.'* Mede door het sociale contact voelt de activiteit voor haar veilig en waardevoller dan regulier sportaanbod.

Herkenning in andere deelnemers is een ander belangrijk aspect van de beweegactiviteit en draagt volgens Bas bij aan de veiligheid binnen de groep. Hij kan zich vereenzelvigen met andere deelnemers waardoor het voor hem veiliger wordt om zijn verhaal te doen. Overeenkomsten tussen deelnemers komen volgens hem naar voren tijdens de gespreksmomenten bij de activiteit.

dat zijn kledkamergesprekken. Want je hebt zo'n koffiemomentje voordat sport begint hè. Dus dan krijg je [in de gaten] dat iedereen problemen hebt ja. Ja wie sporten nou bij gratis sportclubje doordeweeks? Normaal hoor je gewoon op je werk te zitten.

Dat Bas zich kan vereenzelvigen komt voort uit de ervaring dat de beweeggroep veelal uit gelijkgestemden bestaat. Gelijkgestemdheid komt op meerdere niveaus naar voren. Enerzijds geeft Victor aan dat hij het belangrijk vindt dat de deelnemers *'beetje toch een beetje wel gelijkwaardig niveau zeg maar'* hebben waardoor hij zijn krachten kan meten met andere deelnemers. Ook geeft hij aan dat dit in zijn groep goed zit. Anderzijds ervaart Karel dat de groep gelijkgestemd is omdat er *'natuurlijk allemaal mensen met een beperking, een problematiek'* in de groep zitten. Eline onderschrijft dit, *'ze hebben allemaal, hebben ze wel iets.'* Voor de meeste gesprekspartners is deze herkenning positief, echter creëert dat in sommige gevallen een drempel.

Niet iedereen heeft altijd behoefte aan een gesprek. Wanneer ik Iris vraag of zij het koffiemoment belangrijk vindt, antwoordt zij:

Nee, nee, want daar doe ik niet aan mee. Haha. Ik kom gewoon op tijd, ja. Nee daar heb ik geen zin in, nee, daar begonnen ze op een gegeven moment mee. Kwart voor drie, koffie, thee, nee. ehm. Ik vind het, allemaal aardige mensen, ja. Dr is er geen een waar ik een hekel aan heb ofzo, maar ik heb ook geen behoefte om ze beter te leren kennen, nee.

Karel ervaart zelfs dat de problemen van anderen niet helpen om aan zichzelf te werken. *'Je zit met allemaal problemen in de groep, dus het blijven problemen, dus je blijft in dat cirkeltje zitten.'* De sociale interactie met zijn groepsgenoten zorgen in zijn ogen voor een beperking in zijn ontwikkeling.

Wel zou beëindiging van de activiteit een gemis voor bijna alle gesprekspartners zijn. Ondanks dat de gesprekspartners niet altijd met plezier of zin naar de activiteit gaan, stimuleert het sporten in een groep hen om te blijven komen. Bijna alle gesprekspartners zouden de beweeggroep dan ook missen om een verscheidenheid aan redenen. Zo valt Sarah, voor haar gevoel, in een groter sociaal isolement dan zij zich nu bevindt.

En als dit weg zou vallen, dan zou ik denk ik echt eh... ja dan weet ik niet wat ik zou moeten doen. Het is voor mij echt een redelijk veilige groep om naar toe te gaan en ik voel mij daar prettig bij, ja. dit betekent echt, dit betekent echt heel veel voor mij

Deelname aan de groep zorgt volgens onder andere Bas voor sociaal contact en is de activiteit onmisbaar in de opbouw van een sociaal netwerk.

Ik zou het op dit moment in mijn leven, nu, met de opbouw van sociale contacten en de, het, nog zoekende naar een eh.. eigen vriendengroep of wat dan ook. Ehm.. zou ik nee.. zou ik niet kunnen missen nee.

Het aanwezig zijn in een groep creëert bij verschillende gesprekspartners een situatie waarin zij kunnen leren. Sarah is van mening dat het gezamenlijk sporten voor gemakkelijker contact met de groep zorgt. Op mijn vraag naar de ontwikkeling van sociale vaardigheden binnen de groep reageert zij met:

Ehm.. ja.. Ik denk dat wel want je oefent automatisch toch wel eh. Je kan niet de hele tijd stil gaan zitten zijn en je vraagt toch wel aan anderen, hoe gaat het. Het is toch wel, altijd wel een klein dingetje met iedereen dus.. eh.. ja.. Als er aan mij gevraagd wordt hoe het met mij is, of eh. Weet ik veel wat, of ik op de fiets ben of met de taxi eh.. ehm.. dat zorgt ervoor dat je toch een gesprek krijgt. En dat is voor mij wel echt oefenen. Want ik ik loop daar best wel tegenaan in mijn dagelijks leven.

Sarah benadrukt vervolgens welk belang de activiteit binnen de ontwikkeling van haar sociale vaardigheden heeft. Door een activiteit uit te voeren is het voor haar makkelijker om een gesprek aan de gaan.

Ik denk dat het voor mij veilig, dat dat voor mij een veilig, ehh veilige gebeurtenis is zeg maar. Dat het niet alleen maar gesprek is ofzo? Want als ik een gesprek in een groep moet voeren dat lukt gewoon niet dus. Ja. Dus ik denk dat dat, die combinatie wel heel goed is.

Ook voor Bas is het *'toch m'n praatje op woensdag. Ehm.. gezelligheid, gezellig ontspannen spelactiviteit. Ja.. ja.. in ieder geval heb ik die dag niet het gevoel dat ik alleen ben geweest. Nee.'*

Meerdere gesprekspartners geven in eerste instantie aan dat het wel belangrijk is dat zij daarbij deelnemen aan de beweegactiviteit. De beweegactiviteit zorgt voor een gespreksonderwerp waardoor zij dat contact makkelijker kunnen oppakken. Zonder het bewegen zou bijvoorbeeld Victor moeite hebben om in gesprek met mensen te komen.

Dat moet je praten en ehm.. dan dan dan is, dan is er ook geen uitweg zeg maar hè. Dus ehm.. en als je het onder het sporten doet of net erna, dan hè.. of of ik gaf net ook al een ander voorbeeld, rondom een andere activiteit, dan kan je terugvallen in die activiteit zeg maar, weet je wel? Dan ga je het daar over hebben of ga je dat doen, dan hoeft je het nergens over te hebben bijvoorbeeld. Op de koffie, kijk, dat is echt eh.. zeker in westerse landen.. Dat is een keer wat ik heb gehoord hoor, maar, het is hier natuurlijk niet ehm geaccepteerd om als voorbeeld een gesprek stilvalt dan dan ehm.. dan krijgt iedereen een apart gevoel.

Toch wordt duidelijk dat het voor velen draait om een activiteit, ongeacht of dit sport is of dat zij een andere activiteit ondernemen. Het merendeel van de gesprekspartners geeft aan dat zij voornamelijk streven naar de opbouw van sociale contacten met andere deelnemers.

Dat de opbouw van sociale contacten in veel gevallen positief ervaren wordt komt naar voren in de verbondenheid die de gesprekspartners voelen. Bas wil een sfeer creëren waar hij en zijn medebewegers zich prettig bij voelen zodat ze elkaar beter leren kennen en meer verbinding hebben om ook buiten de beweeggroep contact te hebben. *'Gewoon een beetje elkaar in de kleedkamer spreekt, en je gaat eens een keertje samen wat organiseren.'* (Bas). En Eline benoemt dat zij deze verbondenheid en laagdrempeligheid zou missen wanneer de activiteit zou stoppen en dat dat veel waardevoller is dan bij regulier sportaanbod.

ik zit even naar het goede woord te zoeken, ik zou haast zeggen, ehm, ergens verbondenheid ofzo. Ehm. Ja ik vind het heel waardevol. Veel waardevoller dan, dan een willekeurige sportclub, juist omdat die drempel zo laag is, en dat het voor eigenlijk iedereen mogelijk is om te gaan sporten.

Haar overtuiging wordt gedeeld door meerdere gesprekspartners, waarbij ook Iris van mening is dat sport verbindt en *"het feit dat we geen van allen goed bewegen,"* ervoor zorgt dat deze verbinding gecreëerd kan worden.

Naast het individuele sociale contact, zorgt deelname aan een groepsactiviteit voor gesprekspartners, welke naar eigen zeggen in een sociaal isolement verkeren, ook voor verlaging van de drempel om bij andere activiteiten naar binnen te lopen. Onder andere Eline en Karel zijn lid geworden van een badmintonvereniging en Bas en Max zijn naast de activiteit bij de buurtsportcoach bij een sportschool gaan sporten.

Zij leren niet alleen gemakkelijker deel te nemen aan andere activiteiten. Ook ervaren enkele gesprekspartners dat zij op andere mensen af kunnen stappen om een gesprek aan te gaan. In de meeste gevallen binnen de beweeggroep, maar in enkele gevallen ook buiten de beweeggroep. In de beweeggroep leren zij elkaar kennen wat het voor hen makkelijker maakt om op elkaar af te stappen, zij ervaren dat de toenadering natuurlijk verloopt.

Daan vertelt over een gezamenlijke barbecue met alle beweeggroepen in Amersfoort. *'Toen waren er toch wat minder van mijn eigen clubje en ja. Dan heb ik mij toch vrij makkelijker ook weer bij de rest aangesloten'*

Sociaal contact met de mensen in hun groep zorgt er in de ogen van enkele gesprekspartners voor dat zij ervaringen uitwisselen en kleine aanpassingen in het leven leren te maken. Dat voelt voor hen als overwinning. Bas leert dat deze kleine aanpassingen al van belang kunnen zijn, maar deelt dat enkel binnen de beweeggroep. Bij Bas heerst de gedachte dat in de gewone maatschappij anders gedacht wordt over zijn dagelijkse activiteiten en overwinningen.

je je.. ik hoef mij daar niet voor te schamen. Daar merk ik al.. dat het een prestatie is, als je je huisje schoon houdt, en überhaupt een vrijwilligersbaantje hebt. Enn.. eh.. dat je een tijdje stabiel psychisch bent. Dat is in die groep ben je dan al een winnaar. In een gewone sportschool durf je niet eens te vertellen dat je vrijwilligerswerk doet. Mensen vragen gerust wel eens wat voor werk doe je, maar daar ga ik niet heel blij vertellen

Wel geeft hij aan dat hij door de activiteit gemakkelijker nieuwe groepen binnenstapt en deelneemt. *'Mocht er ooit nog zoiets voordoen, uitgenodigd wordt, voor een bepaalde activiteit of clubje, dat ik daar anders binnen kom lopen als toen ik de eerste keer bij de SRO binnen kwam lopen.'* Bas heeft het gevoel dat hij beter om kan gaan

met vreemde mensen. Daarbij geeft hij wel aan dat hij graag ziet dat de nieuwe mensen die hij ontmoet met sport bezig zijn. *'ik ben dan wel een sociaal mens en eh.. Maarja, ik wil gewoon graag mensen tegenkomen die wel lekker met sport bezig zijn en dat belangrijk vinden.'* Bas ziet dat terugkomen bij het type mens wat hij in dat geval tegen zou komen. De mensen die hij tegen zou komen zouden in zijn ogen *'een stuk normaler'* zijn dan dat zij niet met sport bezig zouden zijn.

Sport en bewegen is op meerdere manieren van invloed op het sociale netwerk van de deelnemers. Via de sport- en beweegactiviteiten hebben de deelnemers een platform om een sociaal netwerk op te bouwen. De activiteit zorgt ervoor dat verschillende deelnemers een onderwerp hebben om te bespreken, zodat zij gemakkelijker met elkaar praten. Dat zorgt ervoor dat zij een sociaal netwerk op kunnen bouwen en ook over andere onderwerpen kunnen praten. Sport verbindt de deelnemers en geeft hen een doel om te beginnen met bewegen en vervolgens een netwerk op te bouwen. Voor de deelnemers is dit een belangrijk doel voor de activiteit of bijvangst van de activiteit aangezien enkelen van hen het gevoel hebben dat zij hun sociale netwerk moeten en willen uitbreiden.

### **Sport en persoonlijke ontwikkeling**

Daar waar de eerste paragraaf ingaat op sociale inclusie en de opbouw van een sociaal netwerk op groepsniveau, richt de volgende paragraaf zich op de invloed van sociaal contact en bewegen op de individuele deelnemers. Enkele terugkerende opmerkingen van de deelnemers geven weer dat veiligheid binnen de activiteit en het sociale verband en de opzet van de sport- en beweegactiviteiten een voorwaarde zijn om aan mentale gezondheid en persoonlijke ontwikkeling te kunnen werken.

Onder andere Eline, Sarah, Daan en Iris benoemen dat veiligheid een waardevol aspect van de activiteit is. Dit zorgt er volgens hen voor dat de deelnemers zichzelf durven te zijn, zichzelf uit durven spreken, deelnemers elkaar ondersteunen en zij aan zichzelf kunnen werken en een band op kunnen bouwen.

Het is afwisselend, ehm.. het is een leuke club mensen eh, nou het is gewoon een veilige plek. Een hele veilige plek, het is best wel een veilige, misschien is dat wel de kern. Het is een veilige plek, waar je aan je gezondheid kan werken, waar je ehm.. ja met een club mensen waar je zo langzamerhand ook wat mee hebt. Dat eh, ja..

Nieuwe dingen leren gaat in hun ogen niet zonder het maken van fouten en fouten mogen volgens Iris gemaakt worden. Ik vraag haar of het belangrijk is dat de sportactiviteit vrijblijvend is waarop zij aangeeft dat het niet uitmaakt als iemand fouten maakt:

Ja, ja, ik vind het ook belangrijk dat we hier elkaar gewoon, gewoon, ik zou bijna uitlachen zeggen, maar dat we gewoon plezier hebben als het fout gaat, haha. Het maakt niet uit, het maakt gewoon niet uit.

De buurtsportcoach draagt in hun ogen bij aan de veiligheid binnen de groep. Voor Karel is de persoonlijke connectie met de buurtsportcoach belangrijk om zich te kunnen ontwikkelen. Als ik hem vraag of de buurtsportcoach een veilige omgeving creëert geeft Karel aan dat dat afhangt van de persoon. De veilige sfeer wordt gecreëerd door de visie van de buurtsportcoach.

Nou ja.. de, goed.. dat is natuurlijk hoe een persoon voor mij alleen. Hoe een persoon is, hoe hij zich gedraagt, hoe die denkt, hoe hij over.. je hoeft het niet met alles eens te zijn, maar je moet toch wel respect hebben.

Voor Karel is de denkwijze en rol van de buurtsportcoach de basis van zijn veilige situatie binnen de activiteit. Deze veilige situatie heeft er bij Bas voor gezorgd dat hij na zijn eerste deelname aan de activiteit direct een goed gevoel ontwikkelde over de activiteit. Hij is na afloop van zijn eerste deelname aan de activiteit bij zijn zus op bezoek is gegaan om het verhaal van de activiteit te delen.

Ondanks dit gevoel van veiligheid ervaart Eline dat zij af en toe geen zin heeft om deel te nemen aan de activiteit. Wel merken zij en enkele andere gesprekspartners dat wanneer bevriende deelnemers aandringen om toch te gaan bewegen, dit bij hen een positieve uitwerking heeft. Door de vraag of ze komen, kunnen zij zich er toch toe zetten om zich naar de activiteit te begeven. Deels komt dit doordat Eline en Iris in een kleine groep sporten en hun afwezigheid een grote impact zal hebben op de activiteit. De kleine groep waarin zij sporten is voor Iris wel een drempel om te gaan bewegen, omdat zij daardoor actiever moet zijn om een spel te kunnen

spelen. Voor Eline creëert dit een verantwoordelijkheidsgevoel om toch naar de activiteit te gaan wanneer zij door bevriende deelnemers gebeld wordt, ondanks dat haar hoofd daar eigenlijk niet naar staat.

dat ik dan eh... drempel over ga, oké het is wel ook gewenst dat ik kom. En ik weet ook, met name hier, er zijn zo weinig mensen. Dus ik voel mij al rot als ik niet ga. Want nu ook weer, waren we met z'n vieren en dat is eigenlijk te weinig. (Eline)

Daarnaast geven onder andere Eline, Daan en Iris aan dat het belangrijk is dat de activiteit vrijblijvend en laagdrempelig is. Voor Sarah is de vrijblijvendheid van de activiteit zelfs een voorwaarde. Zij willen geen verplichting voelen om deel te moeten nemen.

Dus ik zou mij niet aan kunnen sluiten bij een vereniging want dan wordt het een verplichting want zodra dat er is, dan eh.. gaat het gewoon niet lukken. Dan moet ik.. dan wordt er wat van mij verwacht en dan kan je het niet maken om een keertje niet te gaan. (Sarah)

De vrijblijvendheid en laagdrempeligheid van de activiteit komt volgens meerdere gesprekspartners voornamelijk naar voren in de invulling van de activiteit en de vrijheid om wel, of juist niet, aan te sluiten. Daan voelt zich enigszins verplicht om te komen, maar weet dat het niet verplicht is, waardoor hij gemakkelijker deelneemt aan de activiteit. Daarnaast ervaart Iris dat zij gedurende de activiteit de mogelijkheid heeft om tijdelijk even uit het spel te stappen en bij te komen.

Succeservaringen in een wedstrijd, zoals winst in een spelvorm werkt voor enkelen stimulerend. Na winst in een spelvorm heeft Eline meer zelfvertrouwen en dit zorgt ervoor dat zij meer gemotiveerd is om deze en andere activiteiten voort te zetten.

Mijn zelfvertrouwen gaat omhoog, ik denk dan, ik kan ook nog wel wat. Er gaat echt wel wat omhoog en en eh.. Je, je groeit er wel van. Dat ehm, eh. Ja ik vind. Ik ben wel, ik ben wel absoluut blij dat ik gewonnen heb en ook verbaast, moi? Ik? Zeker dat ik tegen Johanneke gewonnen heb! En dan ook nog een keertje genoeg energie om tegen P.. te spelen en dat was ook nog best wel heel erg fel. En toen had ik ook weer zoiets van, ik ga er nu echt wel voor. Zowel tegen Johanneke als tegen P.. had ik wel echt zoiets van ja, nu wordt het echie. En het lukte dus wel. En dan krijg je wel een enorme boost van. (Eline)

Niet alleen succeservaringen zorgen voor meer zelfvertrouwen. Ook voelt Eline dat haar lichaam sterker wordt. Zij krijgt een boost van deelname aan de activiteit en wordt gemotiveerd om door te zetten.

Nou dat je toch wat meer gemotiveerd bent om ervoor te gaan, dat je gewoon ziet, er zit progressie in. Als ik kijk, nu ten opzichte van een jaar geleden, toen was ik echt flubber. Hè, en nu word ik ook.. ik kom toch wat steviger in mijn vel te staan. (Eline)

Toch zorgt de activiteit niet voor enkel positieve ontwikkelingen. Ondanks dat gesprekspartners weten en ervaren dat bewegen goed voor hun lichaam is, zorgt het ook voor onzekerheid. Als Sarah moet tafeltennissen of badmintonnen ligt ze voor haar gevoel onder een vergrootglas. *'Ik kan bijvoorbeeld niet goed tafeltennissen omdat dat een soort spiegel is voor mij. Je staat heel dichtbij een ander en eh.. die ander is dus alleen gefocust op mij, waardoor die altijd mijn fout zou zien.'* (Sarah) Van de zichtbaarheid van deze fouten wordt Sarah onzeker. Iris wordt onzeker van denkwerk over de regels en ervaart dat sport een vorm van ongewenst fanatisme creëert. Dit zorgt er bij Iris voor dat zij vaak geen zin heeft om te komen. Wel blijft Iris komen omdat zij ervaart dat bewegen in goed is voor haar lichaam en zij weer gemakkelijker kan lopen.

Naast de ervaren ontwikkelingen bij de beweegactiviteit, is de beweegactiviteit voor enkelen er vooral ook op gericht om leuk en gezellig bezig te zijn, structuur in de week aan te brengen door deel te nemen of gewoonweg het hoofd leeg te maken en iets anders te voelen. Sarah geeft aan dat sporten haar een fijn gevoel geeft. Zij kan zich meer ontspannen en emoties omzetten in lichamelijke pijn.

Dat zwaar in je hoofd is, je dan lekker los kan gaan en mij helemaal uitgeput voel. Dat dat een omzetting is van geestelijke pijn in lichamelijke pijn. Dus ik kan ook heel erg genieten als ik dan spierpijn heb. Dan denk je, dan voel je het in je hoofd wat minder ofzo.. dat denk ik. Ehm.. dat voor mij.. dat ja dat is heel fijn.

Fanatiek deelnemen is daarbij voor Sarah belangrijk. Toch is competitie, ondanks het fanatisme, van ondergeschikt belang. Goed samenspel, leuk en gezellig bezig, zijn heeft voor de meeste gesprekspartners

prioriteit. Victor is van mening dat competitie een negatieve uitkomst heeft. Hij is ervan overtuigd dat competitie voor teleurstelling zorgt. *'Dus eh.. als je dan te fanatiek bent en eh.. heel erg competitiegericht dan heb je ook heel veel teleurstelling natuurlijk'*. Deze overtuiging zorgt ervoor dat Victor zijn fanatisme probeert in te perken.

Wel voelen veel deelnemers zich goed, blij en meer ontspannen na bewegen. Een enkeling krijgt extra energie, terwijl Iris juist van mening is dat bewegen energie kost. *'Bewegen kost energie. Ik kom al heel snel lucht te kort en als ik benauwd ben, nou dan houd je energie er ook snel mee op, ja.'*

In andere gevallen draagt bewegen volgens gesprekspartners bij aan herstel en therapie. Door de kick die Bas krijgt, zoekt hij dit gevoel niet in drugs of alcohol. Wanneer Eline beweegt, ervaart zij dat zij beter in haar vel zit en heeft het idee dat dit bijdraagt aan haar therapie omdat ze het leven positiever inziet.

Als ik dan buiten ben, alle bloemetjes die ik zie, fotografeer ik dan, zo van, kijk het leven is wel leuk. En daar kom je dan een stukje blijer van thuis, en dan pak je de draad wat makkelijker op. Maar de drempel om dat naar buiten te gaan, die die ja.. Ik ben iemand die trekt de gordijnen dicht en eh, blijft binnen.

Een beter gevoel wordt ook gecreëerd door dat enkele gesprekspartners leren omgaan met emotie. Daar waar sommige gesprekspartners enkel ervaren dat sport een uitlaatklep is, hebben andere baat bij spelsituaties waar zij leren en zodoende hun emoties onder controle krijgen. Zo ervaren Sarah en Eline dat spelsituaties of juist ontspannende activiteiten de kans bieden om stress van zich af te laten vallen en te focussen op ontspanning. Eline wil graag deelnemen aan yoga, naast de beweegactiviteit zorgt dat ervoor dat zij meer ontspannen haar dag kan vervolgen.

Dus je raakt op zich toch wel iets soepeler en iets fitter. Maar mind-setting is het ook heel goed voor merk ik. Omdat je dan toch veel ontspanner daar weer uit gaat en dat je de dag dan toch weer een stukje minder zwaar doorgaat zeg maar. Dus dat moet ik. En ik moet naar buiten gaan, al is het fietsen, wandelen eh. Want dan krijg je ook weer andere, dan kom je uit je eigen stresssituatie zeg maar. (Eline)

Zij kan echter niet aangeven waarom zij zich meer kan ontspannen na bewegen. Ontspanning tijdens het bewegen zorgt er wel voor dat ook Marie en Victor na de activiteit hun dag beter doorkomen, omdat zij met een ontspannen, goed gevoel en leeg hoofd naar huis kunnen gaan.

Nou gewoon, dat je lekker gaat bewegen enzo dus eh.. Soms heb je dan wel eens of een klein beetje hoofdpijn, of eh.. niet lekker geslapen ofzo en dan ja. Mm.. en als je dan terugkomt zit je toch vaak een stuk beter in je vel, dus eh.. ja. (Victor)

Voor Marie is bewegen vooral een manier om afleiding te vinden. *'Je bent met je gedachten ergens anders, zal maar zeggen, je bent bij het sporten en niet ergens anders bij.'*

Kijkend naar verdere zelfontplooiing van gesprekspartners komt naar voren dat leerontwikkelingen ook klein kunnen zijn. Piet oefent in deze activiteit en zijn werk bij de kringloop met het gedag zeggen van mensen. Hij heeft het gevoel dat hij met die acties interesse in andere mensen toont en zo een goed gevoel en contact creëert.

In een ander gesprek vraag ik Daan wat hij leert van de groep. *'Eh, nou ik neem het in ieder geval mee en ja je leert er ook wat van, dat je in ieder geval niet de enigste bent die eh, problemen heeft'* Herkenning van overeenkomsten met andere deelnemers zorgt ervoor dat enkele gesprekspartners leren relativeren dat hun eigen problemen niet al te erg zijn.

Nou sowieso er is er eentje bij die heeft het volgens mij heel erg moeilijk op dit moment en dan denk ik van ehm eh. Ik moet niet zeuren, het kan nog veel erger. Dus het geeft ook wel een eh.. spiegel voor, zeg maar. Dat dat eh. Beetje relativeren zeg maar. (Eline)

Piet leert niet alleen relativeren. Feedback van de groep en de buurtsportcoach geeft hem het besef dat hij verschillende vaardigheden bezit. Bij kleine groepen is Piet van mening dat hij lekkerder beweegt omdat de hoeveelheid persoonlijke aandacht en feedback groter is. De feedback die Piet en andere gesprekspartners ontvangen en vaardigheden die tijdens de groepsactiviteit worden ontwikkeld, worden niet bewust mee naar huis genomen. Enerzijds geven de gesprekspartners aan dat zij hier geen behoefte aan hebben, anderzijds vinden zij het lastig om de feedback, geleerde vaardigheden en ontwikkelingen in de persoonlijke situatie toe te passen omdat zij de vertaalslag nog moeilijk kunnen maken. Dat lukt Piet naar eigen zeggen wel. Hij leert te

reflecteren op zijn handelen. *'Als ik ander gedrag vertoon dan een ander, ehm.. dan kan ik mij bij mijzelf afvragen of, is het nou overdreven wat ie doet, of moet ik mij nou aanpassen.'*

Vervolgens maakt Piet de afweging of dat aangepaste gedrag wel de gewenste reacties oplevert. Na deze reflectie bepaalt Piet of hij zijn oude patroon weer op zou pakken of doorgaat met zijn nieuwe gedragingen. Hij hecht hier waarde aan omdat hij alleen woont en een ander wereldbeeld en ideeën omtrent normen en waarden creëert door zijn solistische woonsituatie.

Andere ontwikkelingen bij de beweeggroep richten zich op het aanleren van nieuwe sporten. Door een diversiteit aan activiteiten in de beweeggroep zijn er altijd activiteiten welke deelnemers nog niet eerder hebben uitgevoerd. Ik vraag Iris wat zij bij de activiteit leert, waarop Iris vraagt *'leert? Nou ik heb vandaag Kubs geleerd, dat heb ik nou nog nooit geleerd.'* Verder heeft zij ook niet de behoefte om dingen te leren bij de activiteit en is zij enkel aanwezig om te bewegen. Karel blijft trouw komen omdat hij dankzij de activiteit zijn passie heeft gevonden en zich bezwaard voelt om niet meer deel te nemen aan de beweegactiviteit bij de buurtsportcoach. Mochten de nieuwe activiteiten van Karel met de activiteit bij de buurtsportcoach conflicteren, zou hij direct voor zijn nieuwe activiteit kiezen. Hij is een van de gesprekspartners die aangeeft dat hij niets leert, of niets wil leren omdat hij het idee heeft dat begrip voor andere mensen niet bijdraagt aan zijn eigen wereldbeeld en visie op normen en waarden.

*'Nou nou.. als ik wat dingen ga leren dan ga je er uiteraard begrip voor hebben en dan ga je ook een stuk van jezelf verliezen, vind ik'* (Karel).

In eerste instantie denken de deelnemers niet direct aan mentale of persoonlijke ontwikkeling als doel om deel te nemen aan de beweegactiviteit. Wel ervaren velen van hen dit als een belangrijke ontwikkeling. De groep kan hen het gevoel geven dat zij geaccepteerd worden. Dat gevoel verlaagt de drempel om te gaan bewegen en dat kan, samen met andere factoren, voor een veilige sfeer zorgen waarin zij fouten durven te maken. Het opbouwen van zelfvertrouwen is voor meerdere deelnemers belangrijk om zich binnen en buiten de activiteit te kunnen handhaven in de maatschappij.

### **Structurele sport- en beweegactiviteit**

De invloed van sport op sociale netwerken en persoonlijke ontwikkeling heeft zich voornamelijk gericht op de ontwikkeling van gesprekspartners op individueel- en groepsniveau. Daarnaast komt in de gesprekken ook naar voren dat structuur in hun wekelijkse bezigheden en de invulling van de activiteit veelvuldig als belangrijk aangemerkt wordt.

Enkele gesprekspartners benoemen dat deelname aan de activiteit voor structuur in hun week zorgt. Sarah, Eline, Daan en anderen zien de beweegactiviteit als hun wekelijkse uitje. Voor Piet is de beweegactiviteit voornamelijk belangrijk omdat dat structuur in zijn verschillende dagbestedingen aanbrengt.

Daarentegen geven alle gesprekspartners aan geen vaste kern in de beweegactiviteit te willen. Regulier sportaanbod richt zich vaak op één sport. Gesprekspartners brengen naar voren dat de kracht van de activiteit ligt in de afwisseling aan sporten. Bram vindt de activiteit *'prachtig, ja je hebt van alles hè. Je hebt afwisseling.'* Voor Karel was afwisseling een voorwaarde om deel te nemen. Piet zocht naar een activiteit om structuur in zijn week aan te brengen, maar de invulling van deze activiteit was wel van belang bij de beslissing om ergens aan deel te nemen. Deze invulling was minder gemakkelijk te vinden, hij wilde enkel *'overdag en ik wil niet elke week dezelfde sport doen en ik wil afwisseling en dat was niet'*. Zo is Piet uiteindelijk bij de beweegactiviteit gekomen en neemt hij door zijn drang naar structuur structureel deel aan de beweegactiviteit omdat deze afwisselend is.

Structuur is niet alleen voor Piet belangrijk. Ook Victor geeft aan dat *'als dingen eenmaal in mijn systeem zitten dan blijf ik het wel altijd doen.'* Daarbij draait het volgens hem niet alleen om structuur, maar om:

meer als structuur, ook gewoon gewenning en ja als het echt in mijn systeem zit zeg maar. Als dan bijvoorbeeld een keer iets uit zou vallen ofzo dan raak ik daar weer van in de stress, weet je wel? Het moet gewoon doorgaan, het liefste wel.

Ondanks dat Victor aangeeft dat deelname aan de activiteit om meer dan alleen structuur draait, zorgt een onderbreking in zijn structurele wekelijkse activiteiten wel voor stress. Onderbreking of beëindiging van de activiteit zou voor meerdere deelnemers voor een gemis zorgen. Piet ziet op het eerste ook geen vergelijkbare vervangende activiteit voor zijn dagbesteding en Marie zou de activiteit missen. *'Je hebt een doel om wat te gaan*

*doen. Om überhaupt iets te gaan doen.* Op andere dagen heeft zij naar eigen zeggen weinig andere bezigheden dan het runnen van haar huishouden. Zo reageert Iris op vergelijkbare wijze. De beweegactiviteit is belangrijk:

Omdat het een, het is een vast moment in mijn week, en het doet mij goed, dat weet ik. Ja. Lichamelijk ja. Al is het maar lichamelijk joh, echt. Maar we hebben meestal ook wel lol, dat eh. Dat, daar is ook niks mis mee

Het vasthouden aan deze structuur is voor Sarah en Eline een overwinning. De langdurige deelname aan een bepaalde activiteit zorgt voor deze dames voor een succeservaring. Zij krijgen het gevoel dat zij toch een activiteit vol kunnen houden, waar dagbestedingen of vrijwilligerswerk niet vol te houden zijn. Daarnaast reageren Marie en Eline dat zij trots zijn op de lichamelijke activiteit welke zij tijdens de beweegactiviteit vertonen. Deelname aan de activiteit zorgt ervoor dat

ik trots ben op wat ik gedaan heb, ik ben toch weer een uur actief geweest. Want nu ook, ik liep de hele tijd met mijn mobieltje rond om te kijken hoeveel stappen ik gezet had. Ik heb dus zo'n stappenteller en ik heb dus nu eh, ja bijna de helft.. in dit uurtje, bijna de helft van alle stappen gezet van de hele dag. Dus dan denk je, ja kom op.. dus het stimuleert wel!

Structuur komt op meerdere niveaus terug. Kijkend naar de deelnemers is structuur belangrijk omdat de activiteit een aanvulling of invulling van hun week is. Het geeft meerdere deelnemers een doel om iets te gaan doen, in plaats van thuis zitten. Kijkend naar de activiteit is juist het gebrek aan structuur belangrijk, daarin zoeken deelnemers afwisseling, wat zij bij regulier sportaanbod niet kunnen vinden. Zonder beide punten is het voor de deelnemers minder aantrekkelijk om deel te nemen aan de activiteit.



## ANALYSE

De onderzochte groep is door de gemeente Amersfoort en buurtsportcoaches getypeerd als kwetsbare doelgroep. Volgens de gemeente Amersfoort blijft deze doelgroep achter in het aantal sociale contacten en beweegmomenten (Gemeente Amersfoort, 2013; Personal communication, 2018). Het merendeel van de gesprekspartners geeft aan dat zij inderdaad het gevoel hebben dat zij in een sociaal isolement verkeren. Ondanks de aanwezigheid van diverse dagbestedingen waar onder andere Bas, Victor en Fleur andere individuen tegenkomen, missen zij aansluiting met sociale netwerken. Bas komt regelmatig in de sportschool waar ook sporters zonder rugzak langskomen, maar voelt zich toch geïsoleerd omdat hij niet gemakkelijk contact met hen maakt.

### Sociaal netwerk

George, Blazer, Hughes & Fowler (1989) wijten eenzaamheid en depressiviteit aan gebrek aan sociale netwerken en sociale steun, komend uit dit netwerk. De gesprekspartners onderschrijven dit door aan te geven dat het uurtje bewegen als een sociaal uitje (Daan, Fleur) gezien wordt. Zij leven naar de activiteit toe en Bas heeft na de activiteit het gevoel dat hij even steun van deze groep heeft gehad. Bas heeft via de beweeggroep kunnen werken aan zijn sociale netwerk door een vriend te vinden waar hij ook buiten de activiteit dingen mee kan doen. Zowel de steun die verschillende deelnemers in de groep voelen als het ontwikkelde netwerk binnen de groep lijkt te wijzen op de ontwikkeling van sociaal kapitaal (Coleman, 1988).

In de gesprekken komt naar voren dat de gesprekspartners zich allen, via de sportactiviteit, in een sociaal netwerk begeven. Velen kunnen dit sociale netwerk benutten om zichzelf te ontwikkelen zoals beschreven bij de resultaten. In één specifiek geval wordt het netwerk gebruikt om ervoor te zorgen dat een gesprekspartner zich minder patiënt voelt omdat hij zelfstandig activiteiten kan ondernemen met een ander individu in zijn netwerk. In dit geval onderneemt de deelnemer een sportieve activiteit zodat hij samen met zijn vriend aan zijn gezondheid kan werken zonder ondersteuning van de lokale overheid en buurtsportcoach. Bas heeft via de sociale contacten bij de activiteit zijn zelfredzaamheid kunnen vergroten om zelfstandig aan zijn gezondheid te werken, zoals de Gemeente Amersfoort (2017a) nastreeft. Hieruit komt duidelijk naar voren dat de bevinding van Coleman (1994) dat sociaal kapitaal ook kan ontstaan als bijproduct van activiteiten welke geïnitieerd zijn met andere doeleinden, overeenkomstig met de huidige bevindingen is. Echter is dit afhankelijk vanuit welk perspectief dit bekeken wordt. De activiteit is vanuit de gemeente ontstaan om meer mensen in beweging te krijgen. Dat deelnemers daarbij een sociaal netwerk creëren en meer zelfredzaam worden, is voor de Gemeente mooi meegenomen. Vanuit het perspectief van de deelnemer is de beweegreden om te starten met de activiteit daarentegen wisselend. Waar veel deelnemers gaan bewegen om fitter te worden en in beweging te komen, kiezen enkele deelnemers bewust voor de beweegactiviteit om in contact te komen met andere individuen. In dat geval is de ontwikkeling van sociaal kapitaal ook werkelijk het doel van deelname aan de activiteit.

Coleman (1988, 1994) en Putnam (2000) geven aan dat de beschikking over sociaal kapitaal weer kan geven welke mate van wederkerigheid de individuen creëren met hun sociale netwerk. Dit komt terug in de ervaringen van meerdere gesprekspartners. Nagenoeg alle gesprekspartners ervaren steun vanuit de groep waar zij zich in bevinden. Daarbij komt onder andere naar voren dat zij het waardevol achten dat zij van verhalen van andere deelnemers bijvoorbeeld leren relativeren. Verder kunnen enkele deelnemers hun sociale vaardigheden oefenen, wat volgens Coleman (1994) te zien is als ontwikkeling van human capital door gebruik van sociaal kapitaal. Ook komt naar voren dat gesprekken met andere deelnemers hen de ruimte geeft om op hun eigen gedrag te reflecteren. De gesprekspartners geven daarbij aan dat zij, door onderdeel te zijn van de groep en zich te conformeren aan de normen binnen de groep, hun sociale netwerk iets teruggeven waardoor eenieder in hun sociale verband binnen de sportactiviteit kan bijdragen aan de ontwikkeling van sociaal kapitaal in de groep.

Daarnaast hebben de deelnemers via doorverwijzingen vanuit zorginstellingen en individuele zorgprofessionals toegang gekregen tot het sociale netwerk dat binnen de activiteiten gecreëerd is. Zij stappen een groep binnen met bestaande sociale verbanden. Door onderdeel te worden van deze bestaande groep en de mogelijkheid zich te conformeren aan de waarden binnen de groep, ervaren verschillende gesprekspartners dat zij zich minder eenzaam voelen door onderdeel te zijn van deze groep zoals George, Blazer, Hughes & Fowler (1989) aangeven. Wel geven enkele gesprekspartners aan dat deelnemers die zich niet conformeren aan de geldende waarden en normen, minder snel of niet geaccepteerd zullen worden. De gesprekspartners geven aan dat deelnemers die zich niet conformeren aan de groep en hun veilige situatie in stand houden, niet voldoende bijdragen aan de groep en vaak niet meer deelnemen aan de sport- en beweegactiviteit. Zodoende geven de

deelnemers aan dat het voor hen belangrijk is dat ieder nieuw lid een bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van de sociale cohesie binnen de groep. Bonding sociaal kapitaal (Putnam, 2000) is voor hen dus belangrijk.

Daarbij blijft het voor de gesprekspartners lastig om de sociale contacten die zij binnen hun groep opbouwen, in andere sociale verbanden te gebruiken. Daar waar uit gesprekken met deelnemers naar voren komt dat zij verbondenheid en veiligheid binnen de groep ervaren en bonding social capital creëren (Putnam 2000), hebben meerdere gesprekspartners moeite om het vertrouwen in de leden van hun sociale verband en de opbouw van sociale contacten binnen de groep, te gebruiken om verbinding met andere sociale verbanden te leggen. Moeite met het maken van verbinding met sociale netwerken, anders dan het eigen netwerk lijkt op een gebrek aan bridging sociaal kapitaal (Putnam, 2000) bij deze gesprekspartners. De gesprekspartners worden allen gezien als kwetsbare inwoners van Amersfoort.

In de gemeente Amersfoort zijn meerdere sportgroepen voor kwetsbare inwoners, daarbij komen de deelnemers van deze sportgroepen, volgens een van de gesprekspartners, eens per jaar samen om te barbecueën. Volgens meerdere gesprekspartners is het voor de deelnemers in hun sociale netwerk gemakkelijker om contact te maken met andere kwetsbare inwoners, dan dat zij onderdeel uit gaan maken van een sociaal verband waar ook niet kwetsbare inwoners onderdeel van uitmaken. Met name de stap naar regulier sportaanbod waar volgens Karel en Victor mensen sporten die in hun ogen normaal functioneren, is lastig omdat de deelnemers aan de Move2Socialize activiteiten volgens hen anders functioneren. Daarnaast draait bridging sociaal kapitaal 'om het vermogen te leren omgaan met anderen en andersdenkenden' (Verweel et al., 2005: p. 8) waaruit blijkt dat de gesprekspartners nog niet ervaren dat zij dit vermogen beschikken, of bang zijn om dat vermogen te gebruiken.

Verweel et al. (2005) en Spaaij (2013) beschrijven dat sport haar beperkingen kent om sociaal kapitaal te verwerven via bridging met andere groepen. Bridging sociaal kapitaal zou door cultuurverschillen of gedragspatronen kunnen zorgen voor afscheiding en onenigheid in plaats van verbinding, als er geen rekening gehouden wordt met de identiteit van de deelnemers in het sociale verband. Datzelfde geldt voor de gesprekspartners in dit onderzoek. De deelnemers geven aan dat zij anders functioneren dan *normaal* functionerende sporters, vooral de perceptie van *normaal* functionerende sporters op hun gedragspatronen is voor de gesprekspartners een drempel om deel te nemen aan regulier sportaanbod.

Echter, geven deelnemers, evenals Verweel et al. (2005) en Spaaij (2013) aan dat sport wel voor verbinding kan zorgen als de verschillende gedragspatronen in acht genomen worden door de andere sociale verbanden. De deelnemers geven aan dat de gezamenlijke affectie voor bewegen deuren openen om sport te gebruiken als middel om hun netwerk met andere groepen uit te breiden mits het een andere sportieve activiteit met nieuwe, kwetsbare, deelnemers betreft of draait om een groep sporters die accepteren dat de deelnemers andere gedragspatronen kunnen vertonen. Meerdere gesprekspartners geven aan graag onderdeel te zijn van regulier sportaanbod, maar vinden de verplichting jegens andere sporters, het aanwezige sociale netwerk, het gebrek aan sociale veiligheid en fysieke beperkingen een drempel om de stap naar regulier sportaanbod te maken.

Ondanks de belemmeringen die enkele gesprekspartners aangeven, zijn er tekenen van bridging sociaal kapitaal zichtbaar. Bas, Daan en anderen geven aan dat zij gemakkelijker andere beweeggroepen van de buurtsportcoach binnenstappen na deelname aan deze groep. Eline en Karel zijn zelfs lid van een reguliere sportgroep, waarbij voor hen duidelijk is dat zij geen moeite hebben om met deelnemers te sporten welke zij als normaal zien. De gesprekspartners maken duidelijk dat zij voornamelijk moeite hebben om andere sociale netwerken te betreden als er géén sportactiviteit verbonden is. Enkele gesprekspartners missen een gespreksonderwerp en voelen zich daardoor onzeker. Andere gesprekspartners hebben het gevoel dat zij geen behoefte hebben aan andere sociale contacten en veelal worden leerontwikkelingen binnen de beweeggroep niet meegenomen naar huis.

Deze ervaringen lijken aan te sluiten op de bevindingen van Spaaij (2012a) dat sport in het Braziliaanse Vencer programma deelnemers in staat stelt sociaal en cultureel kapitaal te ontwikkelen, mits hen een geïnstitutionaliseerde omgeving geboden wordt. De geïnstitutionaliseerde omgeving bestaat in dit geval uit een sportactiviteit bij een buurtsportcoach of in enkele gevallen een reguliere sportaanbieder.

## Sociaal kapitaal

Waar in de vorige paragraaf gekeken is naar de toegang tot sociale netwerken en de ontwikkeling van sociale netwerken op groepsniveau (Putnam, 2000) wordt in deze paragraaf gekeken naar de beschrijving van sociaal en menselijk kapitaal op individueel niveau (Coleman, 1988).

Sociaal kapitaal wordt in de onderzochte groepen ontwikkeld door een veilige groep te creëren waarin de deelnemers via herkenning, acceptatie, erkenning en communicatie kunnen leren van elkaar en de buurtsportcoach.

Sociaal kapitaal wordt gezien als de mogelijkheid van individuen om informatie, ontwikkeling en steun van hun sociale netwerk te kunnen onttrekken (Coleman, 1988). Om van sociaal kapitaal gebruik te kunnen maken moeten individuen volgens Coleman (1988) menselijk kapitaal ontwikkelen. Menselijk kapitaal richt zich hierbij op de ontwikkeling van het individu en sociaal kapitaal wordt beschreven als de ontwikkeling van relaties met het omringende netwerk van individuen (Coleman, 1988)

"The conception of social capital as a resource for action is one way of introducing social structure into the rational action paradigm" (Coleman, 1988: p. 95). Coleman maakt met dit citaat nadrukkelijk de verbinding tussen rationele acties en de sociale structuur waar deze actor zich in bevindt maar benadrukt wel dat sociaal kapitaal ook kan ontstaan als bijproduct van activiteiten welke geïnitieerd zijn met andere doeleinden.

Dat komt overeen met de ervaring van meerdere deelnemers. Marie is gestart met de activiteit omdat zij aan haar conditie wilde werken. Toch heeft zij in de korte tijd dat zij aanwezig is een mede-deelneemster ontmoet die zij ook buiten de sportgroep spreekt. Haar eigen sociale netwerk is vergroot door deelname aan de groep waar dit in eerste instantie niet beoogd is. In een vergelijkbare situatie is Bas bij zijn eerste beweeggroep gestart om van zijn psychose af te komen en heeft hij een vriend ontmoet waarmee hij structurele andere activiteiten onderneemt.

Als gekeken wordt naar de informatie die gesprekspartners geven over hun gedrag in hun privé situatie en hun gedrag in het sociale netwerk binnen de beweeggroep wordt duidelijk dat enkele gesprekspartners door de nieuwe sociale structuur aangezet worden om hun gedrag of denkwijze aan te passen en nieuwe gedragingen te ontwikkelen. Welke ontwikkelingen maken zij door?

Zoals reeds benoemd geven meerdere gesprekspartners aan dat zij zich binnen de activiteit in een sociaal netwerk bevinden. Door één uur per week in dit sociale netwerk te zijn, hebben zij het gevoel dat zij niet eenzaam zijn. De aanwezigheid van mensen waar zij zich mee kunnen verbinden zorgt voor een gevoel van saamhorigheid en *'belonging'* (Spaaij, 2015: 9). Onder andere Sarah en Daan hebben het gevoel dat ze ergens bij horen en niet alleen op de wereld staan. Eline geeft aan dat verbondenheid zorgt voor de waarde van de activiteit.

Doordat zij het gevoel hebben dat ze ergens bij horen, durven ze zich meer open te stellen en te verbinden met de groep. Het is voor deze gesprekspartners niet gemakkelijk om zich open te stellen, maar zo geven zij wel aan dat zij vertrouwen in de groep hebben. Waar Sarah aangeeft dat zij meer vertrouwen in andere mensen krijgt door deel te nemen aan deze groep, moest Karel leren accepteren dat mensen hem er gewoon bij willen hebben om wie hij is. Karel heeft dit ondervonden door zich meer open te stellen aan de groep. Vervolgens geeft Karel aan dat dit bij zijn huidige beweeggroep is gelukt waardoor hij gemakkelijker met mensen om kan gaan. Door het opbouwen van dit vertrouwen hebben beide gesprekspartners langzaam de mogelijkheid om contact met andere deelnemers binnen hun netwerk te leggen.

Waar Coleman (1988) rationele acties in relatie tot de sociale structuur rond de deelnemers beschrijft, zijn in de onderzochte groep deze relaties ook te zien en verklaren. Door het contact met andere mensen ervaart Daan dat hij prikkels van buitenaf krijgt en Piet kan door deelname aan de activiteit reflecteren op zijn eigen gedrag, omdat hij ziet hoe andere deelnemers reageren op zijn gedragingen en uitingen. Meerdere deelnemers zijn alleen thuis, waardoor zij kiezen om te experimenteren in hun sociale structuur binnen de beweegactiviteit. Piet heeft aangegeven dat hij op deze manier al gebruik kan maken van zijn netwerk omdat hij anders alleen thuis is. Wel geeft hij aan dat hij anderen geen feedback durft te geven waardoor hij informatie aan zijn netwerk onttrekt, maar de cirkel nog niet volledig kan sluiten omdat hij nog geen informatie en diensten teruggeeft aan dat netwerk, hierbij is nog geen sprake van reciprociteit.

Bas gaat wel een stap verder, hij geeft aan dat hij door het sociale contact bij de beweeggroep situaties en gebeurtenissen herkent en dat in zijn eigen situatie kan plaatsvinden waardoor hij op zijn eigen situaties reflecteert.

Om informatie terug te geven deelt hij zijn eigen verhalen waardoor hier voor het eerst sprake is van reciprociteit. Voor hem heeft de beweeggroep er daarnaast voor gezorgd dat hij ook aan zijn angsten kan werken door hem een platform te bieden zodat hij aan zijn pleinvrees kan werken. Hij is met de groep naar een mud run gegaan waar hij over zijn pleinvrees heen moest stappen om de menigte te trotseren.

Meerdere gesprekspartners durven door deelname aan de activiteit sneller andere activiteiten in een vergelijkbare setting binnen te lopen. De vergelijkbare setting ziet er in hun ogen uit als een andere activiteit waar kwetsbare individuen sporten met een buurtsportcoach. Een nieuw sociaal netwerk wat gelijkenissen vertoont met het sociale netwerk waar zij zich op dit moment in bevinden. De stap naar een nieuw sociaal netwerk binnen regulier sportaanbod of een willekeurig netwerk in hun fysieke thuissituatie is voor velen nog lastig. Er is wel een vorm van bridging (Putnam, 2010) sociaal kapitaal te herkennen, maar enkel naar vergelijkbare netwerken.

De stap naar andere netwerken wordt in hun huidige netwerk wel kleiner gemaakt omdat zij aan communicatieve vaardigheden kunnen werken. Max wil graag andere groepen mensen instrueren en leiden beweegactiviteiten welke hij wil initiëren. Door de aanwezigheid in dit netwerk ervaart hij dat hij zijn communicatieve vaardigheden moet aanscherpen om de doelgroep op een juiste manier te kunnen aanspreken. Door te werken aan deze vaardigheden heeft hij vervolgens minder moeite om bij een nieuw sociaal netwerk aan te sluiten. Datzelfde geldt voor meerdere gesprekspartners welke aangeven aan sociale vaardigheden te kunnen werken omdat zij in deze groep aanwezig zijn, waar zij anders alleen thuis zitten.

### **Sociale, fysieke en mentale ontwikkeling door sport?**

In eerste instantie lijkt de invloed van sport beperkt. Het merendeel van de gegevens geeft aan dat de aanwezigheid van de gesprekspartners binnen het sociale netwerk van groter belang is dan het uitvoeren van een beweegactiviteit. Toch zou geen van hen deelnemen aan het bestaande sociale netwerk als de beweegactiviteit geen beweegactiviteit zou zijn geweest. Het bewegen bij de sport- en beweegactiviteit zorgt namelijk voor gemakkelijker contact met groep en is in de ogen van meerdere gesprekspartners onmisbaar omdat zij daardoor aan hun conditie werken, de gewrichten smeren en goed bezig zijn. Bas is zelfs van mening dat hij enkel mensen wil leren kennen die met sport bezig zijn omdat die mensen hun kick uit andere middelen dan drugs en alcohol halen.

Ondanks dat ontwikkelingen binnen het sociale verband in de sportactiviteit centraal staan, komt ook naar voren dat sport en bewegen de deelnemers in staat stelt door de sportactiviteit mentaal sterker te worden en minder stress te ervaren. Overeenkomstig met de bevindingen van Warburton, Nicol & Bredin, (2006) en Penedo & Dahn (2005) komt dat met name omdat de deelnemers door sportactiviteit meer ontspanning voelen en trots zijn dat er op de betreffende dag iets ondernomen is. De succeservaring en de ontspanning creëren positieve ervaringen. Naast de positieve ervaringen is de ontwikkeling van endorfine door bewegen een mogelijke verklaring waarom vele deelnemers zich erg blij voelen na afloop van de beweegactiviteit (Paluska & Schwenk; 2000) omdat een sporter bij het bewegen endorfine creëert wat deze sporter een euforisch gevoel zou kunnen geven.

Daarnaast zorgt de beweegactiviteit voor Eline ook voor ontwikkeling van zelfvertrouwen als zij in een spelvorm wint. In tegenstelling tot Sarah en Iris, die aangeven dat sport voor onzekerheid kan zorgen door een gebrek aan vaardigheden of een overvloed aan regels. De beweegactiviteit wordt ook gebruikt als middel om te revalideren na ernstige ziekenhuis opnames.

Toch brengt sport gesprekspartners meer dan enkel sociale ontwikkelingen. Bij Max heeft de sociale steun binnen de groep zeker bijgedragen aan zijn motivatie om zich beter in te zetten, maar hij werd bij deelname aan de sport- en beweegactiviteit toch voornamelijk gedreven door zijn eigen positieve ervaringen met het fysieke herstel van zijn lichaam. Max is in zijn ogen door de sportactiviteit en een aangepast voedingsschema nagenoeg volledig gerevalideerd na meerdere ziekenhuisbezoeken.

Iris ervaart dat zij haar chronische problemen vermindert door te bewegen. De bloedsomloop versnelt waardoor zij minder last heeft van etalagebenen. Voor Marie is het fietsen naar de activiteit een te grote opgave. Wel voelt zij dat haar conditie beter wordt door deelname aan de activiteit, met name in het doen van haar huishouden. Eline gebruikte de activiteit om haar conditie te verbeteren voor de West Coast Trail in Canada.

De beweegactiviteit zorgt dus naast mentale en sociale ontwikkeling ook voor lichamelijke, fysieke ontwikkelingen en niet alleen de deelnemers ervaren dat. De bevindingen van Warburton, Nicol & Bredin

(2006), de Gezondheidsraad (2017) en Laaksonen et al. (2005) sluiten aan op de ervaringen van de gesprekspartners.

De deelnemers hebben weliswaar niet aangegeven dat bewegen een positieve uitwerking heeft op diabetes (Warburton, Nicol & Bredin, 2006; Laaksonen et al., 2005) omdat zij dat niet hebben ervaren of geen last hebben van diabetes. Wel delen verschillende gesprekspartners dat bewegen een positieve uitwerking heeft op andere fysieke problemen, beschreven door de Gezondheidsraad (2017), Warburton, Nicol & Bredin (2006), Laaksonen et al. (2005) en Strong et al. (2005). Daarbij gaat het bij de gesprekspartners voornamelijk om de versterking van het skelet en de spieren, verbetering van het uithoudingsvermogen en de verbeterde regulering van het lichaamsgewicht.

## CONCLUSIE & DISCUSSIE

Sport en bewegen betekent veel voor de verschillende gesprekspartners. Maar wat betekent het sociale verband werkelijk voor hen? Om een duidelijk beeld te krijgen van de betekenisgeving aan het sociale verband binnen de sport- en beweegactiviteiten is gekeken naar:

*Welke betekenis kennen kwetsbare volwassenen toe aan het sociale verband binnen hun sport- en beweegactiviteit en in hoeverre kunnen zij dit sociale verband gebruiken?*

Via de onderstaande deelvragen wordt de benodigde informatie voor de huidige onderzoeksvraag verkregen. De deelnemers hebben ieder een eigen motivatie om aan deze sport- en beweegactiviteit deel te nemen. Hun doel en motivatie is onderdeel van de betekenisgeving aan de activiteit.

*Welke motivatie en beweegredenen hebben de deelnemers om deel te nemen aan hun sport- en beweegactiviteit?*

Daarnaast heeft het sociale netwerk binnen de sportactiviteit een prominente plaats in dit onderzoek omdat de groep, in theorie, beschikt over weinig sociaal kapitaal. Om over meer sociaal kapitaal te beschikken zullen individuen volgens Coleman over sociale vaardigheden moeten beschikken, aangezien sociaal kapitaal ingaat op het aangaan en onderhouden van een connectie met een sociaal netwerk.

*In hoeverre leren kwetsbare volwassenen van de sociale verbanden binnen de sportactiviteit?*

Tot slot is het van belang in kaart te brengen in hoeverre kwetsbare volwassenen de mogelijkheid hebben om hun, al dan niet ontwikkelde, sociale kapitaal buiten het bestaande verband in te zetten:

*In hoeverre zijn de kwetsbare volwassenen in staat het sociale verband buiten de activiteit te gebruiken?*

## Welke motivatie en beweegredenen hebben de deelnemers om deel te nemen aan hun beweegactiviteit?

De gesprekspartners hebben een scala aan doelen aangegeven. Een deel van de gesprekspartners wil lichamelijke klachten verminderen door in beweging te komen. Anderen streven ernaar om in contact te komen met andere mensen. Ook wil een deel van de gesprekspartners de conditie verbeteren. Een van de gesprekspartners gebruikt bijvoorbeeld de beweegactiviteit als middel om de West Coast Trail te kunnen lopen.

De diversiteit aan doelen geeft ook weer dat de deelnemers uiteenlopende individuen zijn en dat de deelnemers meerdere doelstellingen voor de activiteiten hanteren. Waar de ene deelnemer aangeeft vooral in beweging wil komen en beweging ook voornamelijk als doel van de activiteit ziet, willen anderen, naast beweging, ook het gemis aan sociaal contact oplossen door deel te nemen. Zij hebben als doel gesteld om mensen te leren kennen of uit een sociaal isolement te komen. In hun ogen kloppen de bewering van George, Blazer, Hughes & Fowler (1989). Daar waar de meeste deelnemers niet zelfstandig aan de activiteit zijn gaan participeren, maar door hun wijkteamverpleger of sociaal werker zijn doorverwezen, zijn zij met de stimulans van deze zorgmedewerker zelfstandig gaan deelnemen aan de activiteit. Verschillende deelnemers zijn gaan deelnemen omdat zij aan de eenzaamheid en het isolement willen ontsnappen door te gaan bewegen. Anders hebben zij het gevoel dat zij in hun eigen wereld blijven zitten. De opbouw van een sociaal netwerk en de vergaring van sociaal kapitaal om te leren van en steunen op anderen (Coleman 1988) komt veelvuldig terug in de motivatie van deelnemers om te blijven bewegen. Zij hebben behoefte aan een groter en sterker sociaal netwerk en willen dat via de activiteit blijven ontwikkelen.

Meerdere onderzoekers (Duncan & Klos, 2014; Coakley & Pike in Breedveld, Elling & van der Poel, 2012; Coalter, 2007) geven weer dat sport an sich niet zozeer een wondermiddel is. De respons van deelnemers geeft echter aan dat bewegen in sociaal verband voor de meeste deelnemers het ideale middel is om uit een sociaal isolement te komen, fitter te worden of in beweging te komen, is. Voor enkelen is de activiteit er vooral op gericht om leuk en gezellig bezig te zijn, structuur in de week aan te brengen door deel te nemen of gewoonweg het hoofd leeg te maken en iets anders te voelen. Deze beweegredenen om deel te nemen aan de sportactiviteit lijken er op te wijzen dat sport- en bewegen voor deze deelnemers een belangrijk middel is om aan sociale en fysieke doelen te kunnen werken, waaronder het verminderen van mentale ongemakken. Stress en depressie, beschreven door Warburton, Nicol & Bredin (2006) en het gelukzalige gevoel na bewegen (Penedo & Dahn, 2005; Paluska & Schwenk, 2000) zijn voor verschillende deelnemers ook belangrijk om te blijven komen. Zij kunnen het hoofd leegmaken en even niet aan hun dagelijkse zorgen denken, waarbij zij door de structuur en beweging het gevoel hebben beter met hun dagelijkse bezigheden om te kunnen gaan.

Veelvuldig wordt zowel bewegen als middel om aan fysieke doelen te werken en het opbouwen van sociale contacten benoemd. Wel blijven er, ondanks de steun uit de groep, drempels om te gaan bewegen en hebben enkele deelnemers externe stimulans, in de vorm van individuele motivatie, nodig om deel te nemen aan de beweeggroepen en aan hun doelen te kunnen werken.

## In hoeverre leren kwetsbare volwassenen van de sociale verbanden binnen de sportactiviteit?

Deelnemers leren niet alleen dat zij toegang krijgen tot een sociaal netwerk door te participeren in een sportactiviteit (Bijl, Boelhouwer & Wennekers, 2017) en dat deze toegang belangrijk is voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden, zoals enkele deelnemers benoemen. Ook geven zij aan dat zij bepaalde vaardigheden op het gebied van sport- en bewegen leren, aan hun lichaam werken en tevens aan hun persoonlijke vaardigheden werken.

In de eerste plaats leren verschillende deelnemers dat zij in hun netwerk steun krijgen van andere deelnemers door in de veilige situatie zichzelf te kunnen zijn. Zij kunnen hun verhaal delen waar zij respons op krijgen en in gesprek gaan over hun eigen situatie. Zo leren zij en anderen van verschillende situaties en hebben de deelnemers het gevoel dat zij beter beslagen ten ijs gaan als zij in een vergelijkbare situatie terecht komen. Toch is niet iedere deelnemer gediend van het delen van de ervaringen met andere deelnemers. Enkele deelnemers hebben het gevoel dat zij hun waarde verliezen als zij proberen te leren van andere deelnemers. Als zij niet goed in hun vel zitten, kunnen zij zich juist niet vereenzelvigen met andere deelnemers waarbij zij aangeven dat hen tegenwerkt om aan zichzelf te werken.

Herkenning van overeenkomsten met andere deelnemers zorgt ervoor dat enkele gesprekspartners leren relativeren dat hun eigen problemen niet al te erg zijn. Zij leren niet alleen om te relativeren. Feedback van de groep en de buurtsportcoach geeft hen het besef dat zij verschillende vaardigheden bezitten. Zij bewegen dan bij voorkeur in kleinere groepen omdat zij dan meer feedback krijgen, wel kan een groep te klein zijn waardoor zij te veel in de schijnwerpers staan en zich niet in een groep kunnen verschuilen.

Toch geven meerdere gesprekspartners aan dat zij feedback of ontwikkelingen niet mee naar huis nemen. Enerzijds hebben zij hier geen behoefte aan, anderzijds vinden zij het lastig om dit in de persoonlijke situatie toe te passen omdat zij de vertaalslag nog te moeilijk vinden.

Meerdere deelnemers hebben geleerd dat zij andere activiteiten binnen kunnen stappen, waarbij twee deelnemers van het onderzoek actief zijn bij een reguliere sportaanbieder. Daarnaast hebben meerdere deelnemers via de beweegactiviteit mensen leren kennen en daar een band mee opgebouwd welke zij ook buiten de beweegactiviteit kunnen gebruiken en benutten. Zij hebben, door actief te zijn binnen een bestaand sociaal netwerk, geleerd dat zij in staat zijn een eigen sociaal netwerk op te bouwen wat ook buiten de activiteit bruikbaar is.

Het omgaan met andere sociale netwerken blijft voor sommige deelnemers moeilijk. Wel heeft één deelnemer zich over zijn pleinvrees gezet en toch deelgenomen aan een groot openbaar evenement met ondersteuning van een deel van zijn groep. De steun van de groep heeft bij hem niet alleen gezorgd voor een overwinning van zijn pleinvrees, hij en anderen zijn ook gemotiveerd om meer te gaan bewegen buiten de beweegactiviteit om. Ook zijn verschillende deelnemers van mening dat zij door hun beweegactiviteit aan hun persoonlijke eigenschappen kunnen werken. Veelvuldig wordt genoemd dat winst in een sportief spel kan zorgen voor een verbeterd zelfbeeld en enkele deelnemers zijn van mening dat meedoen al zorgt voor een verbeterd zelfbeeld. Door gebrek aan contact in hun privé-situatie leren meerdere deelnemers om te gaan met sociale verbanden. Zij durven zich steeds meer te uiten, waar zij voorheen voornamelijk gesloten waren.

De connectie met andere netwerken wordt '*bridging kapitaal*' (Verweel, Janssens & Roques, 2005: p. 8) genoemd. Veel deelnemers blijken het nog veel lastiger te vinden om aansluiting bij andere sociale netwerken te vinden. Peter geeft aan dat hij wel gemakkelijker andere Move2Socialize activiteiten binnenloopt, maar de aansluiting bij regulier sport- en beweegaanbod nog niet kan maken. Het blijft voor de gesprekspartners lastig om de sociale contacten die zij binnen hun groep opbouwen, in andere sociale verbanden te gebruiken. Moeite met het maken van verbinding met sociale netwerken, anders dan het eigen netwerk lijkt op een gebrek aan *bridging sociaal kapitaal* (Putnam, 2000) bij deze gesprekspartners. Verder geeft *bridging sociaal kapitaal 'het vermogen te leren omgaan met anderen en andersdenkenden'* (Verweel et al., 2005: p. 8) aan. Uit gesprekken wordt duidelijk dat de meeste gesprekspartners nog niet ervaren dat zij dit vermogen beschikken, of het vermogen niet willen of kunnen gebruiken.

Verweel et al. (2005) en Spaaij (2013) beschrijven dat sport haar beperkingen kent om sociaal kapitaal te verwerven via *bridging* met andere groepen. *Bridging sociaal kapitaal* zou door cultuurverschillen of gedragspatronen kunnen zorgen voor afscheiding en onenigheid in plaats van verbinding. De meeste gesprekspartners ervaren een afscheiding tussen regulier sport- en beweegaanbod en de Move2Socialize groep. Twee gesprekspartners hebben daarentegen na de start bij de Move2Socialize activiteit wél aansluiting gevonden bij een reguliere badmintonvereniging. Een gesprekspartner is lid en heeft nagenoeg niet meegedaan



omdat ze het lastig vindt om daar alleen als 'anders denkend' individu aanwezig te zijn. De andere deelnemer geeft juist aan het prettig te vinden om bij 'normale' mensen te sporten omdat het dan eens niet over de problemen van anderen gaat, maar juist alleen over badminton. Er zijn dus tekenen van bridging sociaal kapitaal zichtbaar. De gesprekspartners maken duidelijk dat zij voornamelijk moeite hebben om andere sociale netwerken te betreden als er géén sportactiviteit aan verbonden is. Enkele gesprekspartners missen een gespreksonderwerp en voelen zich daardoor onzeker. Andere gesprekspartners hebben het gevoel dat zij geen behoefte hebben aan andere sociale contacten en veelal worden leerontwikkelingen binnen de bewegegroep niet meegenomen naar huis.

Verweel et al. (2005) en Spaaij (2013) geven aan dat sport wel voor verbinding kan zorgen als de verschillende gedragspatronen in acht genomen worden door de andere sociale verbanden. Karel is van mening dat badminton ervoor zorgt dat hij kan communiceren met mensen die in zijn ogen 'normaal' zijn. Andere deelnemers geven aan dat de gezamenlijke affectie voor bewegen deuren openen om sport te gebruiken als middel om hun netwerk met andere groepen uit te breiden mits het een andere sportieve activiteit met nieuwe, kwetsbare, deelnemers betreft of draait om een groep sporters die accepteren dat de deelnemers andere gedragspatronen kunnen vertonen. Meerdere gesprekspartners geven aan graag onderdeel te zijn van regulier sportaanbod, maar vinden de verplichting jegens andere sporters, het aanwezige sociale netwerk, het gebrek aan sociale veiligheid en fysieke beperkingen een drempel om de stap naar regulier sportaanbod te maken.

Kijkend naar de zelfontplooiing van gesprekspartners komt naar voren dat naast de sociale leerontwikkelingen ook kleine ontwikkelingen plaats kunnen vinden. Meerdere gesprekspartners oefenen in deze activiteit hun sociale vaardigheden wat zij in hun andere activiteiten uiten. Andere ontwikkelingen bij de bewegegroep richten zich op het aanleren van nieuwe sporten. Door een diversiteit aan activiteiten in de bewegegroep zijn er altijd activiteiten welke deelnemers nog niet eerder hebben uitgevoerd. Enkele deelnemers hebben ook niet de behoefte om dingen te leren bij de activiteit en zijn enkel aanwezig om te bewegen.

## In hoeverre zijn de kwetsbare volwassenen in staat het sociale verband buiten de activiteit te gebruiken?

De deelnemers komen door deel te nemen aan de activiteit in een sociaal verband terecht. Dit bestaande sociale verband zorgt ervoor dat de deelnemers in een bestaand netwerk kunnen instappen. De meeste deelnemers geven aan zich te hebben geconformeerd aan het bestaande netwerk. Nieuwe deelnemers die niet bij de groep passen stappen vanzelf weer uit de groep, aldus verschillende deelnemers. Gezamenlijk creëren de deelnemers naar de mening van de gesprekspartners, een veilige en leuke sfeer. Zij zijn in dat opzicht bezig met het '*bonding sociaal kapitaal*' (Verweel, Janssens & Roques, 2005: p. 8) binnen de groep en versterken en ontwikkelen de groep op die manier. Verweel, Janssens en Roques (2005):

Bij bonding social capital gaat het om de versterking van de eigen en groepsidentiteit. Bij bridging social capital gaat het om het vermogen te leren omgaan met anderen en andersdenkenden. Bonding social capital biedt individuen het gevoel en de mogelijkheid mee te doen in de samenleving, bridging social capital daarentegen helpt individuen om vooruit te komen in de samenleving. (p. 8)

Bridging sociaal kapitaal wordt nog sporadisch vergaart, de deelnemers geven aan te ervaren dat zij onderdeel van de groep zijn, maar wanneer hen gevraagd wordt of zij contact maken met andere sociale netwerken en groepen geeft het merendeel aan dat zij dat niet kunnen of durven omdat zij het gevoel hebben dat ze anders zijn, anders reageren of nog geen vertrouwen in andere netwerken hebben.

Daar waar de deelnemers werken aan de groepsidentiteit creëren zij op individuele basis ook interactie met hun sociale netwerk binnen de sportactiviteit. Coleman (1988, 1994) en Putnam (2000) geven aan dat de beschikking over sociaal kapitaal weer kan geven welke mate van wederkerigheid de individuen creëren met hun sociale netwerk. Dit komt terug in de ervaringen van meerdere gesprekspartners. Nagenoeg alle gesprekspartners ervaren steun vanuit de groep waar zij zich in bevinden. Daarbij komt onder andere naar voren dat zij het waardevol achten dat zij van verhalen van andere deelnemers bijvoorbeeld leren relativeren. Verder kunnen enkele deelnemers hun sociale vaardigheden oefenen, wat volgens Coleman (1994) te zien is als ontwikkeling van human capital door gebruik van hun sociaal kapitaal. Ook komt naar voren dat gesprekken met andere deelnemers hen de ruimte geven om op hun eigen gedrag te reflecteren. De gesprekspartners geven daarbij aan dat zij, door onderdeel te zijn van de groep en te conformeren naar de normen binnen de groep, hun sociale netwerk iets teruggeven waardoor eenieder in hun sociale verband binnen de sportactiviteit kan bijdragen aan de ontwikkeling van sociaal kapitaal in de groep.

De meeste gesprekspartners geven daarentegen aan geleerde vaardigheden of opgedane contacten in de privésituatie te gebruiken. Enkele deelnemers geven aan zelfvertrouwen te ontwikkelen, maar hebben daarentegen niet het idee dat ze dat zelfvertrouwen buiten de sport- en beweegactiviteit gebruiken. Ondanks dat de meeste respondenten aangeven nagenoeg niets bij de activiteit te leren, wat zij ook thuis kunnen gebruiken, komt toch veelvuldig naar voren dat de deelnemers hun dag beter doorkomen nadat zij onder de mensen zijn geweest. Dat de gesprekspartners hun dag mede doorkomen komt voort uit een verminderd eenzaamheidsgevoel (Warburton, Nicol & Bredin, 2006) nadat zij 'onder de mensen zijn' geweest. Ook leren meerdere gesprekspartners te relativeren, te reflecteren op eigen gedrag en knopen zij gemakkelijker het gesprek aan omdat zij dat in het sociale verband binnen de sportactiviteit in contact komen met andere mensen.

## **Welke betekenis kennen kwetsbare volwassenen toe aan het sociale verband binnen hun sport- en beweegactiviteit en in hoeverre kunnen zij dit sociale verband gebruiken?**

Kijkend naar de gesprekken met de deelnemers komt terug dat er een drietal overkoepelende thema's terugkomen. Deelnemers geven weer dat er een relatie tussen sport en een sociaal isolement, de mentale gezondheid en structuur is. Ook wordt er een helder beeld geschetst over het mogelijke gebruik van het sociale verband voor eigen doeleinden.

### *Sport en sociaal isolement*

In de eerste plaats komen de meeste deelnemers naar de sportactiviteit om in sociaal verband fysiek actief bezig te zijn. Daarbij geven veel deelnemers weer dat zij het belangrijk vinden dat zij aansluiten bij het bestaande sociale netwerk binnen de beweegactiviteit. Via de sport- en beweegactiviteiten hebben de deelnemers een platform om een sociaal netwerk op te bouwen. De activiteit zorgt ervoor dat verschillende deelnemers een onderwerp hebben om te bespreken, zodat zij gemakkelijker met elkaar praten. Dat zorgt ervoor dat zij een sociaal netwerk op kunnen bouwen en ook over andere onderwerpen kunnen praten. Sport verbindt de deelnemers en geeft hen een doel om te beginnen met bewegen en vervolgens een netwerk op te bouwen. Voor de deelnemers is dit een belangrijk doel voor de activiteit of bijvangst van de activiteit aangezien enkelen van hen het gevoel hebben dat zij hun sociale netwerk moeten en willen uitbreiden.

### *Sport en persoonlijke ontwikkeling*

De deelnemers denken niet direct aan persoonlijke ontwikkeling als zij spreken over de beweegactiviteit. Gaandeweg wordt persoonlijke ontwikkeling wel een doel om deel te nemen aan de beweegactiviteit. De groep kan hen het gevoel geven dat zij geaccepteerd worden. Dat gevoel verlaagt de drempel om te gaan bewegen en dat kan, samen met andere factoren, voor een veilige sfeer zorgen waarin zij fouten durven te maken, waardoor zij aan vaardigheden durven te werken. Het opbouwen van zelfvertrouwen is een van de ontwikkelingen binnen het sociale verband. Voor meerdere deelnemers is het belangrijk om zich buiten de activiteit te kunnen handhaven in de maatschappij. Door de opbouw van zelfvertrouwen en het sociale contact wat zij met hun netwerk binnen de sport- en beweegactiviteit hebben, hebben verschillende deelnemers het gevoel dat zij kunnen werken aan de handhaving in de maatschappij. Ook komt naar voren dat bewegen, in overeenstemming met Warburton, Nicol & Bredin, (2006) en Penedo & Dahn (2005) voor vermindering van stress zorgt en hen op de dag van de beweegactiviteit meer ontspannen kan maken.

### *Structurele sport- en beweegactiviteit*

Een niet verwachte opbrengst uit de interviews is het belang van structuur voor de deelnemers. Structuur heeft in eerste instantie niet veel met het sociale verband te maken, maar wordt door veel gesprekspartners wel genoemd als belangrijk onderdeel. Structuur komt op meerdere manieren terug. Kijkend naar de deelnemers is structuur belangrijk omdat de activiteit een aanvulling of invulling van hun week is, zij gaan iets ondernemen of even in contact komen met andere mensen. Kijkend naar de invulling van de activiteit is juist het gebrek aan structuur belangrijk, daarin zoeken deelnemers afwisseling, wat zij bij regulier sportaanbod niet kunnen vinden. Zonder beide punten is het voor de deelnemers minder aantrekkelijk om deel te nemen aan de activiteit. Tevens zorgt de ongebonden setting voor een belangrijke stimulans om toch verbonden te voelen met een activiteit. Deze paradox creëert bij de deelnemers een gevoel van verplichting, zonder dat zij verplicht zijn om deel te nemen.

### *Gebruik sociaal verband*

Op individueel niveau gebruiken de gesprekspartners het sociale verband om een vorm van kapitaal te generen. Coleman (1988) benadrukt dat sociaal kapitaal kan ontstaan als bijproduct van activiteiten welke geïnitieerd zijn met andere doeleinden. Verschillende deelnemers zijn de beweegactiviteit gestart om in een groep in beweging te komen. Zij zijn doorverwezen door een zorgmedewerker en zijn zodoende bij de activiteit terecht gekomen. Marie is gestart met de activiteit omdat zij van haar huisarts aan haar conditie moest werken. Toch heeft zij in de korte tijd dat zij aanwezig is een mede-deelneemster ontmoet welke zij ook buiten de sportgroep spreekt. Haar eigen sociale netwerk is vergroot door deelname aan de groep waar dit in eerste instantie niet beoogd was. In een vergelijkbare situatie is Bas bij zijn eerste beweeggroep gestart om van zijn psychose af te komen en heeft hij een vriend ontmoet waarmee hij structurele andere activiteiten onderneemt.

Als gekeken wordt naar de informatie welke gesprekspartners geven over hun gedrag in hun privé situatie en hun gedrag in het sociale netwerk binnen de beweeggroep wordt duidelijk dat enkele gesprekspartners door de nieuwe sociale structuur aangezet worden om hun gedrag of denkwijze aan te passen en nieuwe gedragingen te ontwikkelen. Zij hebben minder het gevoel dat ze eenzaam of geïsoleerd leven, daarnaast hebben zij het gevoel dat ze ergens bij horen en zorgen zij er door hun aanwezigheid in de groep voor, dat zij de mogelijkheid

hebben om sociale interactie met anderen te laten plaatsvinden. De ontwikkeling van zelfvertrouwen, reflectie, relativisering en een sociaal netwerk waar zij hun problemen kunnen delen heeft ervoor gezorgd dat de meeste deelnemers zich veilig en prettig voelen. De aanwezigheid in het sociale verband draagt bij aan hun mentale gezondheid en zorgt ervoor dat zij op de dag van de activiteit, minder gespannen, gestrest en eenzaam zijn.

Al met al hechten de meeste deelnemers erg veel waarde aan het sociale verband, in combinatie met lichamelijke beweging bij de beweegactiviteit. Voor hen is de activiteit vooral hun wekelijkse beweegmoment. Daarbij komt naar voren dat sport voornamelijk als middel dient om samen te komen en aan de sociale vaardigheden en het sociale netwerk te werken. Sportieve activiteiten zijn in de ogen van deelnemers wel degelijk onmisbaar, aangezien zij in eerste instantie willen bewegen en het sociale verband graag gebruiken. In de resultaten komt naar voren dat de opbrengst van de activiteit voornamelijk gericht is op de ontwikkeling van sociaal kapitaal waarbij de meeste deelnemers veel waarde hechten aan hun nieuwe sociale netwerk en zich vereenzelving met dit netwerk.

### **Beperkingen en aanbevelingen**

Het zou mooi zijn als het sociale netwerk en de ontwikkeling van sociaal kapitaal en sociale vaardigheden aan één bepaalde activiteit toegeschreven zouden kunnen worden. Toch blijkt in de praktijk dat een individu dagelijks vele interacties aangaat, zowel verbaal als non-verbaal. Door de diversiteit aan interacties en sociale structuren waar ieder individu zich in bevindt, is het moeilijk om een eenduidig antwoord te kunnen geven op de vraag in hoeverre de, door de gesprekspartners weergegeven ontwikkeling van sociaal kapitaal toe te schrijven is aan deze sport- en beweegactiviteit.

Daarnaast blijft dit interpretatief onderzoek met een kwetsbare doelgroep, gericht op microniveau en is het moeilijk om op basis van de verzamelde gegevens gegeneraliseerde uitspraken te doen over volwassenen. Het is dan ook niet het doel van dit onderzoek om een generaliserend antwoord te kunnen geven op de vraag welke betekenis alle volwassenen geven aan een bepaalde activiteit. Echter kan, zoals beschreven, wel iets gezegd worden over de invloed van sport op de ontwikkeling van sociaal kapitaal. Daarnaast is het belangrijk dat het bundelen van verschillende verhalen inzicht geeft in de belevenis en ervaringen van deelnemers waardoor de waarde van hún activiteit wordt weergegeven.

De gemeente Amersfoort wil kwetsbare doelgroepen een platform bieden om actief te zijn en zichzelf simultaan te ontwikkelen. Zeker voor die individuen waarvoor het reguliere sportaanbod niet geschikt is. Het is ten zeerste aan te bevelen om bij het opstellen van beleidsstukken in gesprek te gaan met deelnemers aan de sportactiviteiten en andere individuen omdat zij op deze manier ook gehoord kunnen worden. Wat willen zij bereiken en hoe kan dit gefaciliteerd worden? Daarnaast wordt helder of het ingezette beleid aansluit op de uiteindelijke doelen van het beleid. Tegenwoordig draait veel verantwoording om cijfers. Daardoor verdwijnen de verhalen van de individuele deelnemers, welke veel waardevolle informatie kunnen bevatten.

Ook in de wetenschap heerst de vraag wat sport nu doet voor sporters. Door de definities van menselijk en sociaal kapitaal van Coleman (1988; 1994) te gebruiken kan de bijdrage van sport aan sociaal kapitaal in kaart gebracht worden. Zo wordt duidelijk wat de invloed van sport kan zijn op de ontwikkeling van sociaal kapitaal. De concepten bonding en bridging sociaal kapitaal (Putnam, 2000; Verweel, Janssens en Roques, 2005) worden veel gebruikt om de groepsidentiteit en de bijdrage van sport en sociale verbanden aan de maatschappij te bekijken, echter is de individuele sporter en zijn of haar menselijk kapitaal ook van belang. Het menselijk en sociaal kapitaal van een individu geeft aan hoe een individu in een maatschappij kan participeren, zodoende mag de invloed van sport en bewegen in sociaal verband voor individuele kwetsbare inwoners meer aandacht krijgen.

Daar waar aangegeven wordt dat de samenleving individualiseert en buurten en wijken met een sterke sociale cohesie zelfredzamer en sterker zijn, is het waardevol om verder te kijken welke waarde sport kan hebben voor de ontwikkeling van deze sociale cohesie. Voor de deelnemers in dit onderzoek is het helder, sport verbindt en zorgt ervoor dat zij een sociaal netwerk op kunnen bouwen, sport is voor hen een wondermiddel om aan andere doelen te kunnen werken. Maar hoe zit dat met andere sporters welke niet tot de kwetsbare inwoners behoren en hoe ontstaat deze sociale cohesie? Welke factoren zijn hierbij van belang en welke waarde heeft de cohesie voor andere sporters? Er is veel onderzoek gedaan naar sociaal kapitaal en sport, echter is deze doelgroep nog steeds onderbelicht en uit de resultaten blijkt dat sport een grote invloed kan hebben voor de betreffende doelgroep. Het is dus aan te bevelen om meer onderzoek naar de ontwikkeling van sociaal kapitaal via sportactiviteiten voor kwetsbare doelgroepen te doen.

## LITERATUUR:

B.Slim (n.d.) Aanpak. Verkregen op 3-1-2018 via: <http://bslim.nu/b-slim/>

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.

Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., ... & Tolle, T. R. (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523-2531.

Boeije, H. R. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Den Haag: Boom Koninklijke Uitgevers.

Boeije, H. R. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag: Boom onderwijs.

Boonstra, N., & Hermens, N. (2011). De maatschappelijke waarde van sport. Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport [The societal value of sport. A literature review to the beneficial budgetary effects of sport]. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Boonstra, N., & Hermens, N. (2011). De maatschappelijke waarde van sport: een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Bottenburg, M. V., Vanreusel, B., Verweel, P., & Teeuwen, M. (2006). Inzichten vanaf de zijlijn, wetenschappelijke coaching van het sportbeleid? Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid: Den Haag.

BOURDIEU, P. (1986), The Forms of Capital, in John G. Richardson (edt), *Handbook of Theory and Research in the Sociology of Education*, New York, Greenwald Press.

Breedveld, K. Elling, A & H. van der Poel. (2012) 10 jaar sportonderzoek en –beleid. Mulier Instituut: Utrecht.

Breedveld, K., Elling, A., Hoekman, R. H. A., & Schaars, D. (2016). Maatschappelijke betekenissen van sport: wetenschappelijke onderbouwing en weerslag in lokaal beleid.

Breedveld, K., Kamphuis, C., Tiessen-Raaphorst, A. (2008), *Rapportage Sport 2008*, Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau;

Bryman, A. (2012). *Social research methods*. Oxford university press.

Bryman, A. (2015). *Social research methods*. Oxford university press.

Coakley, J. & E. Pike (2009). *Sports in society: Issues and controversies*. Boston: McGraw Hill.

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport. Who's keeping the score?* Londen en New York: Routledge.

Coalter, F. (2007a). Sports clubs, social capital and social regeneration: 'Ill-defined interventions with hard to follow outcomes'?. *Sport in society*, 10(4), 537-559.

COLEMAN, J. (1988), Social Capital in the Creation of Human Capital, *American Journal of Sociology* 94, blz. 95-120.

Coleman J. S. (1990) *Foundations of Social Theory*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press

Coleman, J. S. (1994). Social capital, human capital, and investment in youth. In A. C. Petersen & J. T. Mortimer (Eds.), *Youth unemployment and society* (p. 34-50)

Deetz, S. (1996). Crossroads—Describing differences in approaches to organization science: Rethinking Burrell and Morgan and their legacy. *Organization science*, 7(2), 191-207.

Drummer, E., Kronenburg, J., Mol, P.J. (2017) Effect bewegen op leerprestaties: wachten op bewijs of zelf ervaren? Retrieved November 15, 2017, from: <https://www.allesoversport.nl/artikel/effect-bewegen-op-leerprestaties-wachten-op-bewijs-of-zelf-ervaren/>

Duncan, M. C., & Klos, L. A. (2014). Paradoxes of the flesh: Emotion and contradiction in fitness/beauty magazine discourse. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(3), 245-262.

- Eekeren, F. van, K. ter Horst, D. Fictorie (2013), *Sport for development: potential value and next steps. Review of policy, programs and theory 1998-2015*. Arnhem: LM Publishers
- Engbersen, G. (2003). De armoede van sociaal kapitaal. *Economisch Statistische Berichten*, 88(4398), 12-3.
- Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K., & Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive medicine*, 48(1), 3-8.
- Forrest, R., & Kearns, A. (2001). Social cohesion, social capital and the neighbourhood. *Urban studies*, 38(12), 2125-2143.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), 124.
- Gemeente Amersfoort. (2013). Amersfoort Fit, actualisatie sportbeleid 2013. Amersfoort: Gemeente Amersfoort
- Gemeente Amersfoort. (2017a) Definitieve beleidsnota Gezondheid en Uitvoeringskader 2017-2022. Amersfoort: Gemeente Amersfoort
- Gemeente Amersfoort. (2017b). Uitvoeringsplan Jeugd en Onderwijs 2017 – 2022. Amersfoort: Gemeente Amersfoort
- George, L. K., Blazer, D. G., Hughes, D. C., & Fowler, N. (1989). Social support and the outcome of major depression. *The British Journal of Psychiatry*, 154(4), 478-485.
- Gezondheidsraad (2017). *Beweegerichtlijnen 2017*. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017.
- GGD Regio Utrecht (2017) *Gezondheidsmonitor Amersfoort 2016*. Utrecht: GGD Regio Utrecht
- Giulianotti, R. (2004). Human rights, globalization and sentimental education: The case of sport. *Sport in Society*, 7, 355-369.
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, 8(4), 597-606.
- Gray, D. E. (2013). *Doing research in the real world*. Sage.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field methods*, 18(1), 59-82.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Have, M. ten, Graaf, R. de, & Monshouwer, K. (2009). *Sporten en psychische gezondheid: resultaten van de Netherlands mental health survey and incidence study (NEMESIS)*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2010). *Qualitative research methods*. Sage.
- Henry, I., & Ko, L. M. (2016). *Routledge handbook of sport policy*. Routledge: London
- Hoekman, R., & Maat, K. van der (2017). *Monitor lokaal sportbeleid 2016: faciliteren, activeren en inspireren*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Hoeymans, N., Timmermans, J. M., De Klerk, M. M. Y., De Boer, A. H., Deeg, D. J. H., Poppelaars, J. L., Thissen, F., Droogleever Fortuijn, J.C. & De Hollander, A. E. M. (2005). *Gezond actief: de relatie tussen ziekten, beperkingen en maatschappelijke participatie onder Nederlandse ouderen*. Bilthoven: RIVM
- Hoyng, J., Roques, C. & Bottenburg, M. van (2003). *Kerngegevens sportdeelname*. Den Bosch: Mulier instituut.
- Jongeren op Gezond Gewicht (n.d.) Het doel. Verkregen op 3-1-2018 via: <https://jongerenopgezondgewicht.nl/het-doel>

- Kleemans, E. R., Korf, D. J., & Staring, R. (2008). *Mensen van vlees en bloed. Kwalitatief onderzoek in de criminologie*. Amsterdam: Boom Lemma
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and aging*, 22(3), 456.
- Korzilius, H. (2000). *De kern van survey-onderzoek; de kern van organisatieonderzoek*. Assen: Van Gorcum en Comp.
- Laaksonen, D. E., Lindström, J., Lakka, T. A., Eriksson, J. G., Niskanen, L., Wikström, K., ... & Ilanne-Parikka, P. (2005). Physical activity in the prevention of type 2 diabetes: the Finnish diabetes prevention study. *Diabetes*, 54(1), 158-165.
- Lewis, S. (2015). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. *Health promotion practice*, 16(4), 473-475.
- Loket Gezond Leven(n.d.) Buurtsportcoach. Geraadpleegd op 5 oktober 2017, van <https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/gezonde-gemeente/sport-en-bewegen/samenwerken-sport-en-bewegen/buurtsportcoach>
- McNamee, M. (1995). Sporting practices, institutions, and virtues: A critique and a restatement. *Journal of the Philosophy of Sport*, 22(1), 61-82.
- Ministerie van VWS. (2017) *Zorg die verschil maakt. Beleidsagenda 2018*. Den Haag: ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Mojtahed, R., Nunes, M. B., Martins, J. T., & Peng, A. (2014). Equipping the constructivist researcher: The combined use of semi-structured interviews and decision-making maps. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 12(2), 87.
- NOC\*NSF (n.d.) Sportparticipatie. Verkregen op 3-1-2018 via: <https://www.nocnsf.nl/sportparticipatie>
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports medicine*, 29(3), 167-180.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Poppe, A., DeSmet, A., Verlinde, E., Hermans, K., Willems, S., Van Audenhove, C., & De Maeseneer, J. (2012). *KANS Cijferrapport Beschrijvende analyse van de gegevens uit de eerste bevraging*. Leuven: Steunpunt, Volksgezondheid en Gezin
- Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual review of sociology*, 24(1), 1-24.
- Pretty, J., & Ward, H. (2001). Social capital and the environment. *World development*, 29(2), 209-227.
- PUTNAM, R. (2000), *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*, New York, Simon & Schuster
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of democracy*, 6(1), 65-78.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. In *Culture and politics* (p. 223-234). Palgrave Macmillan US.
- R. Bijl, J. Boelhouwer, A. Wennekes (2017), *De sociale staat van Nederland 2017*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Rijksoverheid (n.d.). Sport en gezondheid. Verkregen op 3-1-2018 via: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>
- Schnabel, P. (2004). *Individualisering en sociale integratie*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Slot-Heijns, J.J., Lucassen, J.M.H., & Collard, D.C.M. (2017). *Effecten van bewegingsonderwijs op sport- en beweeggedrag op latere leeftijd: literatuuroverzicht en secundaire analyse*. Utrecht: Mulier Instituut.

- Spaaij, R. (2012a) Building Social and Cultural Capital among Young People in Disadvantaged Communities: Lessons from a Brazilian Sport-based Intervention Program. *Sport, Education and Society*, 17(1): 77-95.
- Spaaij, R. (2012b) Beyond the playing field: Experiences of sport, social capital, and integration among Somalis in Australia. *Ethnic and Racial Studies*, 35(9), 1519-1538.
- Spaaij, R. (2013). Spaaij, R. (2013). Changing people's lives for the better? Social mobility through sport-based intervention programmes: opportunities and constraints. *European Journal for Sport and society*, 10(1), 53-73.
- Spaaij, R. (2015). Refugee youth, belonging and community sport. *Leisure Studies*, 34(3), 303-318.
- Sport en bewegen in de buurt (n.d.) Wat zijn buurtsportcoaches. Verkregen op 4-1-2018 via <http://www.sportindebuurt.nl/buurtsportcoaches/wat-zijn-buurtsportcoaches/>
- SRO. (2018, 01 25) Prestatieovereenkomst 2018 [prestatieovereenkomst]. Verkregen via S:\Data\Sportservice\Algemeen-coördinatie\Prestatieovereenkomsten\2017\PO2018
- Stegeman, H. (2007). Effecten van sport en bewegen op school. Een literatuuronderzoek naar de relatie van fysieke activiteit met de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Tijmstra, J., & Boeije, H. (2011). Wetenschapsfilosofie in de context van de sociale wetenschappen. Boom Lemma.
- UNICEF. (n.d.). Definition of terms. Retrieved November 2, 2017, from [http://www.unicef.org/lifeskills/index\\_7308.html](http://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html)
- Vereniging Nederlandse Gemeenten. (n.d.) Impuls brede scholen sport en cultuur. Geraadpleegd op 2 oktober 2017, via <https://vng.nl/persberichten/07-12-11/impuls-brede-scholen-sport-en-cultuur>
- Verweel, P., Janssens, J., & Roques, C. (2005). Kleurrijke zuilen. *Over de ontwikkeling van sociaal kapitaal door allochtonen in eigen en gemengde sportverenigingen. Vrijtijdstudies*, 4, 7-21.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.
- Weick, K. E., Sutcliffe, K. M., & Obstfeld, D. (2005). Organizing and the process of sensemaking. *Organization science*, 16(4), 409-421. <https://doi.org/10.1287/orsc.1050.0133>
- Weiss, R. (1994). *Learning From Strangers: The Art and Method of Qualitative Interview Studies*, New York: The Free Press
- Westerhof, W. (2014). De buurtsportcoach als 'aansluitfunctionaris' van sociale wijkteams. *Sport, Bestuur & Management* (p. 36-38)
- Wirtz, F., Aartsen, M., Visser, M., & Deeg, D. (2012). Sport en eenzaamheid: individuele en groepssport en de relatie met emotionele en sociale eenzaamheid bij ouderen. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- van Zwieten, M., & Willems, D. (2004). Waardering van kwalitatief onderzoek. *Huisarts en wetenschap*, 47(13), 38-43.



## BIJLAGE 1 - TOPICLIJST

### Activiteiten

- Dagelijkse activiteiten
- Beweging
- Sociaal contact
- Mogelijkheid om te bewegen
- Belemmering om te bewegen
- Algehele motivatie om te bewegen

### Beweegactiviteit

- Motivatie deelname
- Doelstelling deelname
- Verwachtingen deelname
- Belemmeringen deelname
- Toekomstperspectief
- Groep of individueel?
- Gevoel activiteit (Voor, tijdens, na)
- Stimulering continuering deelname
- Rol buurtsportcoach
- Rol groep
- Activiteit onmisbaar?
- Sociale interactie (Voor, tijdens, na)
- Invloed omgevingsfactoren
- Sociale cohesie?
- Mate van competitie?

### Persoonlijke ontwikkeling

- Wat doet competitie met je?
- Wat doet het sporten met je?
- Ontwikkeling tijdens of na activiteit?
- Geleerde vaardigheden
- Andere leermomenten/leerpunten?
- Bijdrage groep?
- Rol Buurtsportcoach
- Voordelen activiteit
- Invloed omgevingsfactoren
- Gedragsverandering?
- Sociaal kapitaal?

### Dagelijkse activiteiten

- Bridging kapitaal?
- Vaardigheden elders inzetten?
- Gevoel elders?
- Contact buiten activiteit
- Sociaal netwerk?

| Motivatie   |  |   |
|---|--|---|
| Drempels voor (meer) bewegen                                      | Motivatie om te bewegen                                    | Doel bij activiteit   |
| Beperking om meer te bewegen                                      | Heeft stok achter de deur nodig (externe stimulans)        | Afvallen en conditie verbeteren zijn voorwaarden om doel te behalen |
| Concentratiestoornis zorgt voor beperking om dingen te ondernemen | Meer motivatie als activiteit afwisselend is               | Afvallen is doel  |
| Gebeld worden slecht drempel                                      | Reden deelname activiteit Low Profile                      | Bewegen is doel van de activiteit                                   |
| Gebrekk aan structuur overprikkel                                 | Slaat liever AA over dan bewegegroep                       | Conditie verbeteren is doel   |
| Gemis aan overzicht van de dag is drempel om te bewegen           | Sociaal contact belangrijk                                 | Doel is indicator dat leven weer op de rit is                       |
| Gemoedstoestand zorgt voor drempel                                | Spel element belangrijk                                    | Fitter worden is doel   |
| Prestatiedrang bij regulier aanbod                                | Verantwoordelijkheidsgevoel om te komen                    | Gestart met activiteit vanwege West Coast Trail                     |
| Slechte conditie is drempel                                       | Wil geen externe stimulans nodig hebben                    | Gestart met activiteit vanwege lichamelijke klachten                |
| Stress is drempel om te bewegen                                   | Winst zorgt voor extra motivatie om extra te bewegen       | Hoofd leegmaken is doel   |
| Wil in zaal sporten   | Winst zorgt voor hernieuwde motivatie                      | Leuk en gezellig bezig zijn is belangrijkste                        |
| Wil niet verplicht worden   | Sport is te fanatiek en regelgebonden, spellen zijn leuker | Sociaal contact is doel van de activiteit                           |
| Nieuwe groep zorgt voor drempel                                   | Niet vaak zin in activiteit                                | West Coast Trail is doel voor conditie opbouwen                     |
| Lichaam was/is drempel  |  | Zou meer activiteiten moeten gaan doen om doel te behalen           |
|   |  | Wil anderen meer laten bewegen                                      |
|   |  | Structuur in de week  |

| Beweegactiviteit                             |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Invulling activiteit                         | Gevoel bij activiteit                               | Belang van activiteit  | Competitie   | Start deelname aan activiteit                        |
| Activiteit is afwisselend                    | Activiteit is belangrijk                            | Activiteit is onmisbaar in opbouw van sociaal netwerk          | Competitie is niet cruciaal                          | Doet dik jaar mee                                    |
| Gebrek aan structuur overprikkelend          | Activiteit is leuk                                  | Zou beweeggroep missen   | Competitie stimuleert                                | Gestart door andere deelnemer                        |
| Koffie moment zorgt voor sociaal contact     | Activiteit is perfecte manier van sport             | Activiteit zorgt voor doorbreken sociaal isolement             | Spel element belangrijk                              | Gestart door andere deelnemer                        |
| Koffiemoment is wél belangrijk voor binding  | Activiteit is veilig                                | Activiteit zorgt voor sociaal contact                          | Winnen zorgt voor succeservaring                     | Gestart met activiteit vanwege lichamelijke klachten |
| Meer motivatie als activiteit afwisselend is | Activiteit is vrijblijvend                          | Bij hogere prijs nog steeds deelnemen                          | Winst in spel is indicatie voor progressie conditie  |  |
| Spel element belangrijk                      | Blij met activiteit                                 | Dagbesteding   | Winst trots gedeeld met vrienden                     | Gestart met activiteit vanwege West Coast Trail      |
| Activiteit moet actief zijn                  | Blij met ontwikkeling                               | Financieel laagdrempelige activiteit                           | Winst zorgt voor extra motivatie om extra te bewegen | Reden deelname activiteit Low Profile                |
|  | Blij na bewegen                                     | Geen verplichting  |  |  |
|  | Competitie is niet cruciaal                         | Laagdrempelig bewegen belangrijk                               | Winst zorgt voor hernieuwde motivatie                | Gestart via Wijkteam                                 |
|  | Deelname gedeeld met familie                        |  |  |  |
|  | Durft zich door veilige groep uit te spreken        | Laagdrempeligheid zorgt voor waarde van activiteit             | Goed samenspelen belangrijker dan winnen             | Doet drie jaar mee                                   |
|  | Geen verplichting                                   | Wil niet verplicht worden                                      | Leuk en gezellig bezig zijn is belangrijkste         | Doet half jaar mee                                   |
|  | Goed samenspelen belangrijker dan winnen            | Activiteit zorgt er voor dat ze anders weggaat dan dat ze komt | Competitie zorgt voor teleurstelling                 | Gestart door dochter                                 |
|  | Iedereen kan problemen delen                        |  |  |  |
|  | Lol bij beweeggroep                                 | Activiteit is opstap naar sport                                |  |  |
|  | Wil in zaal sporten                                 | Moeilijk vervangbaar door het moment in de week                |  |  |
|  | Sfeer belangrijk                                    |  |  |  |
|  | Persoonlijke aandacht belangrijk                    |  |  |  |
|  | Liever spel, houd niet van sport                    |  |  |  |
|  | Als ze activiteit mist zet ze zich er snel overheen |  |  |  |
|  | Leeft niet naar activiteit toe                      |  |  |  |



| <b>Achtergrond</b>                             |  | <b>Voorbeelden</b>                                |
|--|--|---|
| <b>Wekelijkse activiteiten</b>                 | <b>Persoon</b>                             | <b>Voorbeelden</b>                                |
| Activiteit enige dagbesteding                  | Fanatiek                                   | Voorbeeld actiever na activiteit                  |
| Activiteit is enige wat volgehouden kan worden | Gebrek aan structuur overprikkel           | Voorbeeld dat groep belangrijk is                 |
| Andere activiteiten                            | Geschiedenis                               | Voorbeeld hulpvraag buiten activiteit             |
| Gaat naar therapie                             | Goed samenspelen belangrijker dan winnen   | Voorbeeld laag zelfvertrouwen                     |
| Lid van vereniging                             | Grenzen aangeven is moeilijk               | Voorbeeld laagdrempeligheid                       |
| Met hond lopen om conditie te verbeteren       | Gunt anderen winst                         | Voorbeeld samenwerken                             |
| Voorname weer te starten met andere activiteit | Laagdrempelig bewegen belangrijk           | Voorbeeld slechte conditie                        |
|  | Omgaan met verwachtingen van andere mensen | Voorbeeld social talk                             |
|  | Rechtvaardig                               | Voorbeeld stimulans om te gaan                    |
|  | Slecht gevoel bij afzeggen                 | Voorbeeld succeservaring                          |
|  | Sociaal geïsoleerd                         | Voorbeeld van binding                             |
|  | Sociaal contact is moeilijk                | Voorbeeld van informatievergaring omtrent voeding |
|  | Topprestatie dat ik al lang deelneem       | Voorbeeld van stimulans voor beweging             |
|  | Veel afgevallen                            | Voorbeeld van structuur                           |
|  | Verantwoordelijkheidsgevoel om te komen    | Voorbeeld veiligheid                              |
|  | Verslaafd geweest aan drugs                | Voorbeeld van ontspanning                         |
|  | Voelt zich zekerder met sporten die ze kan |   |
|  | Vroeger veel gesport                       |   |
|  | Weinig financiële draagkracht              |   |
|  | Weinig vertrouwen in externe vriendinnen   |   |
|  | Weinig zelfvertrouwen                      |   |
|  | Wil zelfredzaam zijn                       |   |