

2016

Wat is de gedragsintentie en wat zijn de behoeften van cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen?



Studentnummer: 2212535
Studentnaam: Natasja ter Veer
School: Fontys Sporthogeschool
Afstudeerrichting: Sports & Wellness
Datum: 03-06-2016
Scriptiebegeleider: Anneke von Heijden

Samenvatting

In Nederland zijn er meer dan twintigduizend dak- en thuislozen waarvan er bijna duizend in Eindhoven leven. Stichting Neos heeft als doel dak- en thuislozen weer te laten herintegreren in de maatschappij. Eén van de middelen om onderdeel te worden van de samenleving is sport. Echter, het ontbreekt bij Stichting Neos aan structureel sport- en beweegaanbod mede vanwege een tekort aan financiële middelen. Voordat actie wordt ondernomen om structureel sport- en beweegaanbod te ontwikkelen moeten de behoeften en beweegredenen van de cliënten van Stichting Neos bekend zijn. Dit leidt tot de volgende onderzoeksvraag:

Wat is de gedragsintentie en wat zijn de behoeften van cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen?

Door antwoord te krijgen op deze onderzoeksvraag kan er mogelijk structureel sport- en beweegaanbod ontwikkeld worden voor de cliënten van Stichting Neos. Toekomstige positieve gevolgen zijn financiële opbrengsten voor de stad Eindhoven en minder overlast van dak- en thuislozen op straat.

Voor dit onderzoek is eerst een literatuurstudie gedaan, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en andere onderzoeken met betrekking tot het onderwerp sport en bewegen in de maatschappelijke opvang. Deze bronnen zijn gebruikt om de doelgroep te beschrijven, sportmotieven te achterhalen en succesfactoren voor sport en bewegen in de opvang te achterhalen. Daarnaast is ook gebruik gemaakt van gedragsveranderingmodellen. Alles tezamen heeft deze literatuurstudie geleid tot de meetmethode en het plan van aanpak van het daaropvolgende praktijkonderzoek.

Het onderzoek is gedaan onder 191 cliënten van de 24-uursopvang van Stichting Neos. Er is gebruik gemaakt van een tweetrapssteekproef, ten eerste zijn de verschillende deelpopulaties (opvanghuizen) bepaald waarna een gemakshalve steekproef in elk opvanghuis is getrokken. De respondenten kregen een vragenlijst waarin is gevraagd naar de intentie en behoeften om te sporten, sportdeelname, sportervaringen, en drijfveren en barrières om te gaan sporten. Met deze vragen werd getracht om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag waarna aanbevelingen gedaan konden worden aan Stichting Neos met betrekking tot structureel sport- en beweegaanbod.

Hoewel 82% van de respondenten wil sporten en bewegen beschikt het merendeel hiervan niet over de factoren om sport- en beweeggedrag te vertonen. Uit de resultaten blijkt dat respondenten voornamelijk fitness, zwemmen en wandelen willen beoefenen. Respondenten willen deze individuele sporten bij voorkeur in groepsverband of met een vriend(in) beoefenen onder leiding van professioneel sportkader. Sporten en bewegen voor de gezondheid en voor de sociale contacten zijn de meest genoemde sport- en beweegredenen. Respondenten zien ook belemmeringen, zoals de hoge kosten van sport en bewegen en lichamelijke belemmeringen.

Concluderend, veel respondenten beschikken niet over de verschillende factoren om sport- en beweeggedrag te vertonen, maar willen wel sporten en bewegen. Waarbij individuele sporten worden uitgevoerd in groepsverband onder leiding van professioneel sportkader.

Aanbevolen wordt dat Stichting Neos gaat samenwerken met Fontys Sporthogeschool, fitnesscentra, zwembad en een dans- en vechtsportschool. Deze partijen kunnen vervolgens meewerken structureel sport- en beweegaanbod voor cliënten op te zetten, de tweede aanbeveling. Zwemmen, fitness en wandelen worden aanbevolen als activiteiten onder begeleiding van professioneel sportkader, alvorens cliënten zijn gemotiveerd door studenten.

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie voor mijn opleiding Sports & Wellness aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Het onderzoek is gedaan onder de cliënten in de maatschappelijke opvang van Stichting Neos. Deze scriptie is geschreven in opdracht van Stichting Neos, met als doel de intentie en behoeften van cliënten te achterhalen op gebied van sport en bewegen.

In eerste instantie wilde ik mijn afstudeerscriptie schrijven in het buitenland, echter na een jaar zoeken kon ik geen geschikt stagebedrijf vinden. Tijdens deze opleiding heb ik mijn interesse voor speciale doelgroepen ontwikkeld en zo kwam ik bij Stichting Neos terecht. Haar dak- en thuisloze cliënten vallen onder speciale doelgroepen, een doelgroep waar ik nog geen kennis over had opgedaan.

Daarom wil ik ten eerste Stichting Neos, en in het bijzonder Ton Feijen, bedanken voor alle kennis die ik heb opgedaan via hen over de doelgroep dak- en thuislozen.

Tevens wil ik mijn praktijkbegeleider Anneke von Heijden speciaal bedanken voor al haar feedback en hulp bij tegenslagen. Daarnaast wil ik mijn medestudenten bedanken die regelmatig feedback gaven op mijn scriptie. En niet de minste wil ik alle respondenten bedanken voor het geven van hun respons, anders had ik dit onderzoek niet kunnen volbrengen.

Tot slot wil ik mijn vriend, vrienden, zussen en ouders bedanken voor hun steun en goede raad. Zij konden mij steunen wanneer ik er even doorheen zat. En door het lezen van mijn scriptie gaven zij mij nieuwe inzichten voor het schrijven van mijn scriptie!

Ik wens u veel leesplezier toe!

Natasja ter Veer

Eindhoven, 3 mei 2016

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
Voorwoord	2
1. Inleiding	5
1.1 Probleemstelling	5
1.2 Praktische relevantie	7
1.3 Leeswijzer	7
2. Literatuuronderzoek	8
2.1 Dak- en thuislozen	8
2.2 Sport en bewegen	9
2.3 Tot sportdeelname komen	11
2.3.1 Gedragsverandering	11
2.3.2 Drijfveren en barrières om te sporten	12
2.4 Sportaanbod in de maatschappelijke opvang	14
3. Onderzoeksmethodologie	17
3.1 Onderzoeksontwerp	17
3.2 Onderzoekspopulatie	17
3.3 Meetinstrumenten	18
3.4 Onderzoeksprocedure	18
3.4 Ethiek	19
3.5 Statistische analyse	19
4. Resultaten	20
5. Discussie	26
6. Conclusie en aanbevelingen	30
6.1 Conclusie	30
6.2 Aanbevelingen	31
6.2.1 Aanbeveling structureel sport- en beweegaanbod	31
6.2.2 Aanbeveling samenwerkingspartijen	33
Bronnenlijst	34
Bijlagen	41
Bijlage I Succesvolle interventies	41
Bijlage II Vragenlijst	42
Nederlands	42
Engels	47

Bijlage III Operationalisatieschema	52
Bijlage IV Vragenlijst verantwoording	62
Bijlage V Mail voor sportambassadeurs	67
Bijlage VI Afspraken sportambassadeurs	68
Bijlage VII Extra tabellen en figuren van de resultaten	69

1. Inleiding

Volgens het Centraal Bureau van de Statistiek (CBS) vindt er na lange tijd geen stijging meer plaats in het aantal dak- en thuislozen in Nederland. Dit kan komen door een verbeterde economie, echter er zijn nog steeds meer dan twintigduizend dak- en thuislozen in Nederland (CBS, 2015).

In Eindhoven zijn er bijna duizend dak- en thuislozen te vinden (Kruize, Biesma, & Bieleman, 2010).

Een deel van deze dak- en thuislozen worden ondergebracht bij Stichting Neos. Stichting Neos biedt verschillende soorten opvang: 24-uurs voorzieningen, nachtopvang, dagopvang en begeleid wonen.

Het doel van Stichting Neos is dak- en thuislozen en andere kwetsbare burgers te re-integreren in de samenleving (Stichting Neos, 2015). Dit onderzoek wordt dan ook gedaan onder cliënten van Stichting Neos met het oog op re-integratie in de maatschappij.

1.1 Probleemstelling

De hierboven genoemde re-integratie voor cliënten kan voor velen van hen moeilijk zijn. Sport is één van de middelen om te re-integreren in de samenleving en zou in deze situatie behulpzaam kunnen zijn (Boonstra & Hermens, 2011; Sherry, 2010; Hover & Postma, 2015). Ook uit onderzoek onder 50 unieke maatschappelijke opvanginstellingen blijkt dat sport cliënten kan helpen bij het opbouwen van een maatschappelijk netwerk, verhoogde zelfredzaamheid en een verhoogde kans op een baan (Federatie Opvang, z.j.)

Aanleiding

Het doel van Stichting Neos is om haar cliënten weer in de maatschappij te laten participeren, een manier om dit te doen zoals bovenstaand te lezen, is cliënten laten sporten. Echter, Stichting Neos kan momenteel geen structurele sport- en beweegactiviteiten aanbieden. Dit hebben ze wel twee jaar lang gedaan met behulp van een Sportimpuls aanvraag en de daarmee verkregen subsidie. Tijdens deze periode zijn structurele sport- en beweegmomenten voor cliënten opgezet: voetbal, sportief wandelen en kickboksen. Echter, de subsidie is afgelopen en nu heeft Stichting Neos onvoldoende budget om structureel sport- en beweegactiviteiten aan te bieden. Alleen straatvoetbal kan nog structureel worden aangeboden (T.Feijen, persoonlijke communicatie, 30 augustus 2015).

De aanleiding van dit onderzoek is dat de sport- en beweegbehoeften van cliënten van Stichting Neos en de intentie van cliënten om te sporten en bewegen onbekend zijn. Echter een voorwaarde voor het leveren van een succesvolle dienst, structureel sport- en beweegaanbod, is dat de behoeften van de afnemers bekend moeten zijn (Kotler & Armstrong, 2012).

Doel

Bovenstaand is de aanleiding van dit onderzoek beschreven, het doel sluit hierbij aan: de gedragsintentie en de behoeften achterhalen van cliënten in de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen.

Onderzoeksvraag

Naar aanleiding van het voorgaande doel is de volgende onderzoeksvraag geformuleerd: Wat is de gedragsintentie en wat zijn de behoeften van cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen?

Naar aanleiding van de resultaten uit het onderzoek wordt bekeken of het voor Stichting Neos de moeite waard is om sport- en beweegactiviteiten aan te bieden. Oftewel, hebben cliënten een intentie om te sporten en bewegen en welke behoeften horen daarbij. Eveneens zal in beeld worden gebracht welke sport- en beweegactiviteiten het beste aangeboden kunnen worden en hoe dit vormgegeven moeten worden. Vervolgens kan een aanbeveling geschreven worden aan Stichting Neos waarin staat of het raadzaam is om sport- en beweegactiviteiten aan te bieden, welke activiteiten het beste aangeboden kunnen worden en hoe deze activiteiten het beste vormgegeven kunnen worden.

Doelgroep

Zoals in de onderzoeksvraag is terug te lezen vindt dit onderzoek plaats onder de cliënten van de zeven 24-uursvoorzieningen van Stichting Neos.

De zeven instellingen zijn elk bedoeld voor een andere doelgroep. Odulpha is een tijdelijke opvang voor dak- en thuisloze jongeren onder de 23 jaar. Doormiddel van zogenoemd krachtwerk probeert men daar de neerwaartse spiraal waarin jongeren zijn beland te doorbreken. Het Labrehuis is een tussenvoorziening voor cliënten zonder dagstructuur die onvoldoende vaardigheden hebben om begeleid te wonen. Cliënten met weinig stabiliteit en structuur wonen in het Ritahuis, vaak hebben cliënten daar ook een lange geschiedenis in de psychiatrie of verslavingszorg. Vanaf 23 jaar kunnen mannen en vrouwen terecht in het Instroomhuis, het doel is om doormiddel van begeleiding cliënten binnen 4 maanden te laten doorstromen naar zelfstandig, beschermd of begeleid wonen.

Verpleegzorg is een voorziening voor daklozen met lichamelijke klachten, soms in combinatie met lichte psychiatrische- of verslavingsproblematiek. Cliënten die voor langere tijd zorgafhankelijk zijn komen terecht in het Sociaal Pension. Ten slotte als zevende het Blijf van m'n Lijf huis, een opvanghuis voor vrouwen (en kinderen) die gevlucht zijn voor geweld, familie, partner, prostitutie of eerge relateerde problemen (Stichting Neos, 2015).

Het onderzoek richt zich alleen op cliënten uit de 24-uursopvang, omdat deze cliënten begeleid worden om deel te nemen in de maatschappij, de kwaliteit van leven te verbeteren, en in het verminderen van overlast (Planije, Tuynman & Hulsbosch). Het middel 'sport en bewegen' moet in de toekomst bijdragen aan deze begeleiding (T. Feijen, persoonlijke communicatie, 19 januari 2016). In de 24-uursvoorzieningen is ook constant begeleiding aanwezig waardoor deze doelgroep makkelijker te bereiken is om resultaten te verkrijgen voor onderzoek. Tevens een goede kandidaat doelgroep als potentiële deelnemers voor nieuw ontwikkelde activiteiten. Dit vergemakkelijkt de kans op aansluiting tussen het onderzoek en het aanbod van Stichting Neos.

1.2 Praktische relevantie

Dak- en thuislozen kunnen regelmatig voor overlast zorgen, de vier grootste steden van Nederland (Amsterdam, Den Haag, Rotterdam en Utrecht) hebben daarom een project opgestart in 2006 en geld beschikbaar gesteld om het aantal dak- en thuislozen te verminderen. Na een aantal jaar was er al minder overlast van dak- en thuislozen in de steden en de financiële opbrengst voor de samenleving was twee keer zo hoog (Bregman, 2014; Boonstra & Hermens, 2011).

Dak- en thuislozen zullen geholpen moeten worden mee te doen in de samenleving om deze opbrengsten te bewerkstelligen. Sport en bewegen is één middel om dak- en thuislozen en andere kwetsbare burgers weer mee te laten doen in de samenleving. Met sport en bewegen doet men sociale contacten op en leert men vaardigheden die helpen bij het vinden van werk of een stage (Hover & Postma- de Groot, 2015). Stichting Neos wil ook voor haar cliënten een sociaal netwerk opbouwen en hen aan een baan helpen. Echter, zij maken nauwelijks gebruik van het middel sport en bewegen om cliënten te helpen bij het re-integratieproces. Met dit onderzoek kan inzicht worden gegeven in wat cliënten willen met betrekking tot sport en bewegen. Zodra dit helder is kunnen sport- en beweegactiviteiten worden aangeboden die dak- en thuislozen mogelijk sneller van de verslaving afhelpen en eveneens zullen dak- en thuislozen die sporten en bewegen sneller gehuisvest zijn (Burling, Seidner, Robbins-Sisco, Krinsky, & Hanser, 1992).

Door dak- en thuislozen te laten participeren in de maatschappij, bijvoorbeeld door middel van sport en bewegen, heeft Eindhoven in de toekomst mogelijk ook minder overlast van dak- en thuislozen en meer financiële opbrengsten voor haar inwoners.

1.3 Leeswijzer

Dit onderzoek is opgedeeld in verschillende hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk, dit hoofdstuk, wordt de aanleiding voor dit onderzoek beschreven, het doel en de uiteindelijke onderzoeksvraag. Hoofdstuk twee is een literatuurstudie, waar literatuur wordt beschreven die kan helpen bij het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Tevens worden in dit hoofdstuk een aantal termen uit de onderzoeksvraag nader toegelicht. In hoofdstuk drie, de methode, is te lezen hoe dit onderzoek is uitgevoerd en met welke aspecten rekening is gehouden. Het daaropvolgende hoofdstuk geeft alle resultaten objectief weer. De discussiepunten van dit onderzoek worden beschreven in hoofdstuk vijf. In het laatste hoofdstuk wordt afgesloten met de conclusie en de aanbevelingen voor Stichting Neos. Alle bronnen zijn te vinden na het laatste hoofdstuk in de bronnenlijst. Als laatste zijn de bijlagen van dit onderzoek te lezen, deze bevatten aanvullende informatie waarnaar wordt verwezen in de tekst waar nodig.

2. Literatuuronderzoek

In dit hoofdstuk wordt literatuur beschreven die kan helpen bij het beantwoorden van de onderzoeksvraag. In de eerste paragraaf wordt de doelgroep van dit onderzoek toegelicht. De daaropvolgende paragraaf beschrijft de definitie van sport en bewegen en wat de effecten van sport en bewegen zijn. Vervolgens wordt er beschreven wanneer en hoe men tot sportdeelname komt. Ten slotte wordt beschreven hoe sport en bewegen er uit kan zien in 24-uursopvangvoorzieningen van dak- en thuislozen.

2.1 Dak- en thuislozen

In onderstaande paragraaf wordt de doelgroep dak- en thuislozen beschreven, wat hun kenmerken zijn en wat men verstaat onder maatschappelijke opvang.

Definiëring en aantallen dak- en thuislozen

Er zijn verschillende definities voor dak- en thuislozen. Federatie Opvang gaat uit van elk uniek persoon die hulp heeft gevraagd en gekregen bij instellingen voor maatschappelijke opvang (Federatie Opvang, 2014). In Eindhoven onderscheid men residentiële – en feitelijke daklozen. Feitelijke daklozen worden gedefinieerd als personen die in openbare ruimtes slapen of in een nachtopvang. Residentiële daklozen zijn vaste bewoners van een maatschappelijke opvang (Biesma, van der Stoep, Nijkamp, & Bieleman, 2008). Later in deze paragraaf wordt het begrip maatschappelijke opvang toegelicht.

Het aantal dak- en thuislozen is moeilijk te achterhalen, vanwege verschillen in definitie en de manier van tellen (Trimbos Instituut, z.d.). Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) telde in 2013 ruim 25.000 daklozen (CBS, 2015). Terwijl Federatie Opvang in 2013, 60.550 dak- en thuislozen telde (Federatie Opvang, 2014). In 2009 waren er in Eindhoven 569 feitelijk daklozen en 393 residentieel daklozen (Kruize, Biesma, & Bieleman, 2010).

Maatschappelijke opvang

Crisisopvang, vrouwenopvang en dak- en thuislozenopvang vormen samen de maatschappelijke opvang. Crisisopvang is voor mensen die dakloos zijn geraakt door psychosociale problemen. De vrouwenopvang richt zich op mishandelde vrouwen en hun kinderen. Dak- en thuislozenopvang is voor mensen die om verschillende redenen dak- of thuisloos zijn geraakt. De verschillende soorten opvang kunnen onderverdeeld worden in 24-uurs voorzieningen, nachtopvang, dagopvang en begeleid wonen (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport [VWS], 2003). In de 24-uursvoorzieningen zitten residentiële daklozen en is constant begeleiding aanwezig. In de nacht- en dagopvang kunnen dak- en thuislozen alleen in de nacht respectievelijk overdag terecht. Men woont zelfstandig met af en toe hulp bij begeleid wonen (Biesma et al., 2008).

Kenmerken van dak- en thuislozen

Het merendeel van de dak- en thuislozen is dakloos geraakt door financiële problemen. Psychische problemen, problemen met het gebruik van drugs en conflicten in persoonlijke relaties zijn andere redenen voor dakloosheid (van Straaten et al., 2012).

Het aantal psychische klachten en middelengebruik zoals alcohol en drugs is onder daklozen hoger dan de algemene bevolking. Zo zijn er onder daklozen twee keer zoveel zwaar drinkers. Zwaar drinken is minstens zes glazen op één of meer dagen van de week (Zantinge & Kuunders, 2014). Ook komt cannabisgebruik onder daklozen tien keer vaker voor dan bij de algemene bevolking.

Naast middelengebruik en psychische klachten heeft een groot deel van de daklozen last van lichamelijke klachten (van Straaten et al., 2012). In paragraaf 2.2 wordt beschreven welke invloed deze kenmerken kunnen hebben op sport- en beweeggedrag.

2.2 Sport en bewegen

Sport en bewegen kan positief bijdragen aan de re-integratie van dak- en thuislozen (Sherry, 2010; Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen [NISB], 2015; Burling, Seidner, Robbins-Sisco, Krinsky, & Hanser, 1992; Boonstra & Hermens, 2011; Hover & Postma-de Groot, 2015). In onderstaande paragraaf wordt beschreven wat sport en bewegen inhoudt, de statistieken rondom sport en bewegen en de effecten van sport en bewegen.

Definitie sport en bewegen

Om sport en bewegen te definiëren wordt er net als door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) gebruik gemaakt van het begrip fysieke activiteit. Dit is elke inspanning van spieren waarbij meer energie verbruikt wordt dan in rust (Caspersen, Powell, & Christensen, 1985; American College of Sports Medicine [ACSM], 2013). Fysieke activiteit kan onderverdeeld worden naar mate van intensiteit: licht, matig en zwaar. Licht intensieve activiteiten wil zeggen dat de hartslag en ademhaling niet omhoog gaan. Bij matig intensieve activiteiten wordt de hartslag hoger en versneld de ademhaling. Men gaat zweten en raakt buiten adem bij zwaar intensieve activiteiten (Haskell et al., 2007). Ook kan er verschil worden gemaakt in individueel uitvoerbare sporten en teamsporten (van Gool, 2005).

Deelname aan sport en bewegen

Aan de hand van de definitie fysieke activiteit wordt de sportdeelname in Nederland beschreven. Van de Nederlanders van 12 tot 80 jaar sport 75% minstens 12 keer per jaar, waar 56% wekelijks sport (Tiessen-Raaphorst, 2015). Bij kwetsbare groepen zoals dak- en thuislozen blijft sportdeelname achter (Boonstra & Hermens, 2011; Tiessen-Raaphorst, 2015). In twee onderzoeken onder de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder is er een verband te zien tussen de beschreven kenmerken van dak- en thuislozen uit paragraaf 2.1 en het achterblijven van sportdeelname. Zo blijkt dat mensen die meer dan 10 glazen per week drinken minder bewegen (indexcijfer 90) dan de gemiddelde bevolking (indexcijfer 101) van 6 tot 80 jaar (van den Dool & Elling, 2012). Dit resultaat komt voort uit de antwoorden die respondenten hebben gegeven aan de hand van hun eigen herinnering en interpretatie.

Mensen met psychische problemen bewegen in de regel ook minder dan gezonde personen.

Lichamelijke klachten zijn tevens een beperkende factor om te gaan sporten, blijkt uit onderzoek waar alleen naar de ervaren beperking is gevraagd (de Hollander, Milder, & Proper, 2015).

Wel blijkt dat mensen die vroeger sport beoefenden, sport sneller zullen oppakken dan mensen die het vroeger niet beoefenden (Giljam, 1986 in Maassen, 2008).

Effecten van sport en bewegen

Voorgaand is beschreven wat een aantal kenmerken van dak- en thuislozen voor invloed hebben op sport- en beweegdeelname. Onderstaand zullen de effecten van sport en bewegen beschreven worden. Positieve effecten zijn: kleinere kans op ziektes, verminderen van sociaal- emotionele problemen en vermindering van gedragsproblemen (Hermens, Meere, & Los, 2014). Positieve effecten worden meestal bereikt onder de voorwaarde dat men sport in een veilige sportomgeving, plezier heeft, en positieve ervaringen verkrijgt door sport en bewegen blijkt uit onderzoek onder leerlingen met probleemgedrag van het basis- en voortgezet onderwijs (Breedveld, Bruining, van Dorselaer, Mombarg, & Nootebos, 2010). Naast positieve effecten kan sport en bewegen ook negatieve effecten hebben, zoals een sportblessure, plotselinge dood, seksuele intimidatie en vandalisme (Ooijendijk, Hildebrandt, Hopman-Rock, & Schmikli, 2006; Backx, Baarveld, & Voorn, 2009). Ondanks deze negatieve effecten kan sport en bewegen op een laagdrempelige manier ook zorgen voor participatie (Boonstra & Hermens, 2011). Sport en bewegen brengt mensen met elkaar in contact en geeft daarmee de gelegenheid sociale relaties op te bouwen. Men doet tevens verschillende vaardigheden op met sport die kunnen helpen bij de zoektocht naar een baan (Hover & Postma- de Groot, 2015; NISB, 2015). Dak- en thuislozen die sporten of bewegen zullen eerder afblijven van alcohol en drugs en mogelijk ook sneller gehuisvest zijn dan dak- en thuislozen die niet sporten of bewegen (Burling et al., 1992). Oftewel dak- en thuislozen die sporten en bewegen hebben kans om sneller te participeren in de maatschappij dan dak- en thuislozen die niet sporten en bewegen.

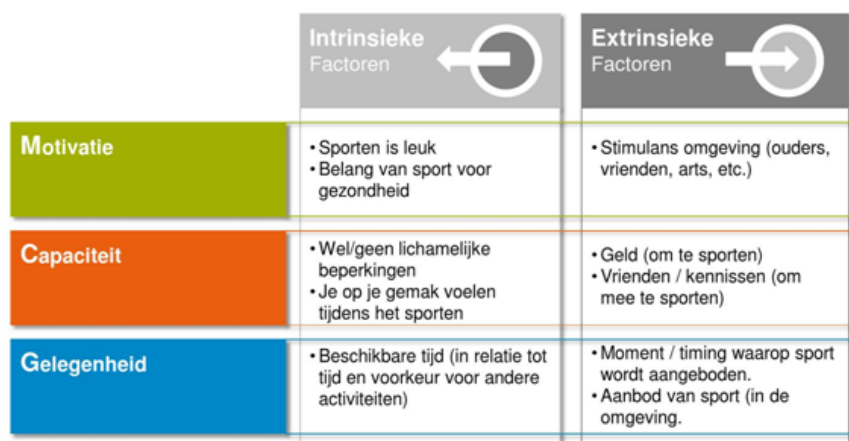
2.3 Tot sportdeelname komen

In paragraaf 2.2. staat beschreven dat sportdeelname van dak- en thuislozen achterblijft ten opzichte van de overige Nederlandse bevolking. Om sportdeelname bij dak- en thuislozen te verhogen is gedragsverandering nodig (Tiggelaar, 2009). In onderstaande tekst wordt deze gedragsverandering met betrekking tot sportdeelname beschreven.

2.3.1 Gedragsverandering

Gewenst nieuw gedrag zal volgens het universeel toepasbare Triade-model plaatsvinden wanneer men voldoet aan drie factoren; motivatie, capaciteit en gelegenheid (Poiesz, 1999 in Sociaal Economische Raad [SER], 2000; Bogaerts & Poiesz, 2007). Wanneer één van de drie factoren wegvalt, zal het gewenste gedrag hoogstwaarschijnlijk niet tot stand komen (Bogaerts & Poiesz, 2007). Motivatie is een innerlijke drijfveer om gedragsverandering plaats te laten vinden (Brinkman, 2013). Capaciteit wil zeggen dat men in staat moet zijn om het gedrag te vertonen. Gelegenheid is de mate van invloeden van buitenaf, zowel bevorderende als remmende invloeden (Poiesz, 1999 in SER, 2000).

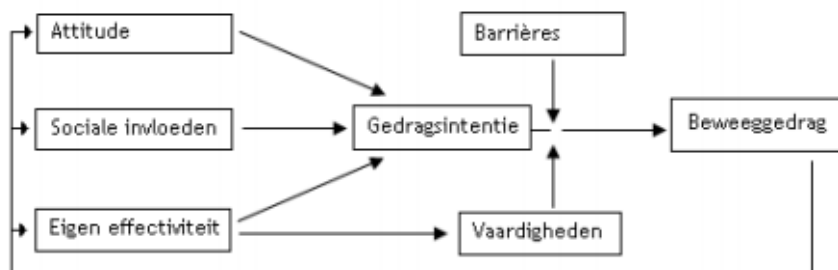
In Figuur 1 (Louwen & Hoogwerf, 2014, p.39) zijn aspecten met betrekking tot sportdeelname, die invloed hebben op de verschillende factoren, nader toegelicht. Door de verschillende aspecten en daarmee de factoren te onderzoeken, kan nagegaan worden of de dak- en thuislozen in staat zullen zijn nieuw gedrag te vertonen.



*Figuur 1. Triade model: Verdieping naar intrinsieke en extrinsieke factoren. Herdrukt van NOC * NSF sportdeelname index, door F. Louwen, en I. Hoogwerf, 2014, herwonnen van https://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUK Ewjz07nptonNAhWKmBoKHfE3AEAQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.nocnsf.nl%2Fstream%2F0ntwikkelingen-sportdeelname-2012-2014&usg=AFQjCNEGtOFKC6BNnoNeQMTs_HVpSI4jjQ&sig2=jObUf3ga6aL_LFq77U_nbg&bvm=bv.123325700,bs.1,d.ZGg*

Het Triade-model is niet gedetailleerd, maar daardoor wel eenvoudiger toepasbaar (Oorsouw & Poiesz, 2007). Fishbein en Ajzen (2010) gaan met de theorie van gepland gedrag ook uit van drie factoren die bepalen of nieuw gedrag vertoond gaat worden, de zogenoemde gedragsintentie die vervolgens weer het gedrag voorspeld. De gedragsintentie wordt bepaald door de attitude, ervaren subjectieve norm en de waargenomen gedragscontrole (Fishbein & Ajzen, 2010). Met attitude wordt de houding van mensen ten aanzien van een onderwerp bedoeld (Lechner, Kremers, Mertens, & de Vries, 2012). De ervaren subjectieve norm is de norm die mensen denken dat anderen verwachten van hen. De inschatting van eigen capaciteiten om bepaald gedrag te vertonen is gelijk aan de waargenomen gedragscontrole (Lechner et al., 2012; ACSM, 2013). Aan de hand van deze drie factoren wordt in dit onderzoek de gedragsintentie van cliënten in de 24-uursopvang gemeten.

In Figuur 2 is het ASE-model te zien (Elfring, van der Sluis, & Gijsbers, 2010, p.9). Net als bij voorgaande modellen wordt bij het ASE- model geen rekening gehouden met emotionele factoren (Conner & Sparks, 2005; de Vries & Mudde, 1998). Het ASE-model gaat net als bij de Theorie van Gepland Gedrag wel uit van de gedragsintentie (Lechner et al., 2012). Echter, het ASE-model stelt dat barrières en vaardigheden bepalen of men van de gedragsintentie tot het daadwerkelijke gedrag komt en wordt daarom onderzocht in dit onderzoek (de Vries, Dijkstra & Kuhlman, 1988). De barrières worden samen met de drijfveren om tot sportgedrag te komen in onderstaande tekst beschreven.



Figuur 2. ASE-model voor gedragsverandering. Herdrukt van Bas van de Goor Foundation Research, door M. Elfring, A. van der Sluis, en M. Gijsbers, 2010, herwonnen van https://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj2se3uInNAhVFicAKHVjeDk8QjhwIAw&url=http%3A%2F%2Fwww.bvdgf.org%2FStippWebDLL%2FResources%2FHandlers%2FDownloadBestand.ashx%3FID%3D1000007289&psig=AFQjCNGZnM_oVjXRbwPYayGM7LMpuMxifA&ust=1464960269364753

2.3.2 Drijfveren en barrières om te sporten

De drijfveren en knelpunten van sportgedrag kunnen inzichtelijk worden gemaakt door gebruik te maken van het eerder beschreven Triade-model (Louwen & Hoogwerf, 2014).

Motivatatie

Mensen hebben verschillende motivaties om te gaan sporten, de meest voorkomende zijn: “sporten is leuk” en “sporten voor de gezondheid” (Louwen & Hoogwerf, 2014; Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Butt, Weinberg, Breckon, & Claytor, 2011). Uit enquêteonderzoek onder medewerkers van 53 opvanginstellingen naar de sportmotivaties van dak- en thuislozen in de maatschappelijke opvang wordt “sporten voor de gezondheid” als belangrijkste motivatie gezien. Andere motivaties voor dak- en thuislozen om te sporten zijn: sociale contacten en sport als afleiding (Verwijs & Hermens, 2013). De motivatie om te gaan sporten of bewegen kan verschillen per geslacht. Mannen sporten eerder voor de competitie en vrouwen voor de gezondheid en het uiterlijk (Chowdhury, 2012; Morris, Clayton, Power, & Han, 1995; Louwen & Hoogwerf, 2014). Vrouwen zullen het sporten mogelijk ook gebruiken om steun te zoeken bij anderen (Cochran & Rabinowitz, 2000). Uit de discussie bij een onderzoek naar motivaties om te sporten en bewegen kwam naar voren dat het belangrijk is de verschillende motivaties om te sporten en bewegen te achterhalen om zo de juiste sport- en beweegactiviteiten aan te kunnen bieden (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015). Het kan ook zijn dat het ontbreekt aan motivatie, bij dak- en thuislozen met een alcoholprobleem is deze kans het grootst (Stoutenberg, Warne, Vidot, Jimenez, & Read, 2015).

Capaciteit

Het merendeel van de Nederlanders tussen de vijf en tachtig voelt zich capabel om te gaan sporten, echter hoe ouder hoe minder capabel (Louwen & Hoogwerf, 2014). De voornaamste barrières die worden gezien binnen de factor capaciteit zijn: lichamelijke beperkingen en geld. Ook het niet hebben van een sportmaatje of het niet zeker voelen in een sportgroep zijn barrières (Porter, 2002; Louwen & Hoogwerf, 2014). Dak- en thuislozen geven vaak de lichamelijke ofwel psychische gesteldheid aan als barrière om te gaan sporten en bewegen (Verwijs & Hermens, 2013). Maar geld is vaak ook een capaciteitsprobleem onder dak- en thuislozen, zo blijkt onder andere uit een interviewonderzoek onder ruim driehonderd dak- en thuislozen uit de vier grootste steden van Nederland (Boonstra & Hermens, 2011; van Straaten et al., 2012).

Gelegenheid

Gelegenheidsproblemen die worden gezien door de vijf- tot tachtigjarige van de Nederlandse bevolking zijn tijdgebrek en het niet kunnen sporten op een plek dichtbij huis (Louwen & Hoogwerf, 2014). Toch blijkt dat mensen met meer vrije tijd, niet meer sporten en niet-sporters wonen niet gemiddeld verder weg dan sporters (Elling & Kemper, 2011). Gebrek aan kinderopvang is naast het moeten reizen om te kunnen sporten een gelegenheidsbarrière voor dak- en thuislozen (Boonstra & Hermens, 2011; Verwijs & Hermens, 2013).

Bij het ontwikkelen van sportaanbod moet rekening worden gehouden met de bovenstaand beschreven drijfveren en barrières. Daarnaast zijn er nog enkele aandachtspunten, deze worden in de volgende paragraaf beschreven.

2.4 Sportaanbod in de maatschappelijke opvang

Sport geeft cliënten van de maatschappelijke opvang verschillende kansen en mogelijkheden (Federatie Opvang, z.j.). In paragraaf 2.2 zijn enkele voordelen voor dak- en thuislozen beschreven met betrekking tot sport en bewegen. Zo zal men eerder afblijven van drugs, eerder huisvesten en de kans op een baan is groter (Burling et al., 1992). In onderstaande paragraaf wordt achtereenvolgens beschreven: het belang van sport in de maatschappelijke opvang en welke knelpunten de maatschappelijke opvang met sport kan ervaren. Ook succesfactoren om sport- en beweegactiviteiten in de maatschappelijke opvang te integreren worden beschreven.

Sport in de maatschappelijke opvang

De kerntaak van de maatschappelijke opvang is zorgverlening, onderdak en begeleiding bieden aan haar cliënten. Daarnaast heeft de maatschappelijke opvang het doel cliënten in de maatschappij te laten participeren (VWS, 2003; Davelaar & Hermens, 2014). Eén van de manieren die daarbij helpt is cliënten laten sporten en bewegen. De maatschappelijke opvanginstellingen willen met sport en bewegen het welzijn van cliënten verbeteren. Sport in de opvang kan cliënten ook helpen bij het opbouwen van een maatschappelijk netwerk met andere leden van de bevolking, verhoogde zelfredzaamheid en meer kans op een baan (Verwijs & Hermens, 2013; Verwijs, 2011; Federatie Opvang, z.j.). Bij een nulmeting in vijftig verschillende opvanginstellingen blijken de meest aangeboden activiteiten om dit te bereiken fitness en zwemmen. Sport en bewegen in groepsverband komt in mindere mate ook voor (Verwijs, 2011).

Knelpunten voor sport in de maatschappelijke opvang

Stichting Neos heeft als doel om cliënten weer in de maatschappij te laten participeren. Dit willen ze mede doen door cliënten te laten sporten en bewegen, daarom heeft Stichting Neos twee jaar geleden een Sportimpuls aanvraag gedaan en gekregen. Echter, de Sportimpuls is afgelopen en Stichting Neos kan geen structureel sportaanbod verzorgen in verband met onvoldoende budget. Onvoldoende budget is naast het gebrek aan een netwerk en gebrek aan sport- en beweegkennis één van de knelpunten om sport- en beweegactiviteiten aan te bieden in de maatschappelijke opvang. Ook ruimtegebrek is vaak een knelpunt (Verwijs & Hermens, 2013; Verwijs, 2011). Dit laatste knelpunt kan Stichting Neos ondervangen door leegstaande ruimtes in enkele opvanghuizen (D. Verhorevoort, persoonlijke communicatie, 22 januari 2016). Hoe eventuele problemen ondervangen kunnen worden staat beschreven in onderstaande tekst, net als succesfactoren om sport en bewegen in de maatschappelijke opvang te integreren.

Succesfactoren om sport in de maatschappelijke opvang te integreren

In de bijlage zijn een aantal geslaagde interventies en sportprojecten in de maatschappelijke opvang kort beschreven (bijlage I). Zo is het van belang dat een sport- en beweegproject een breed draagvlak heeft, ofwel meerdere organisaties die samen het project dragen.

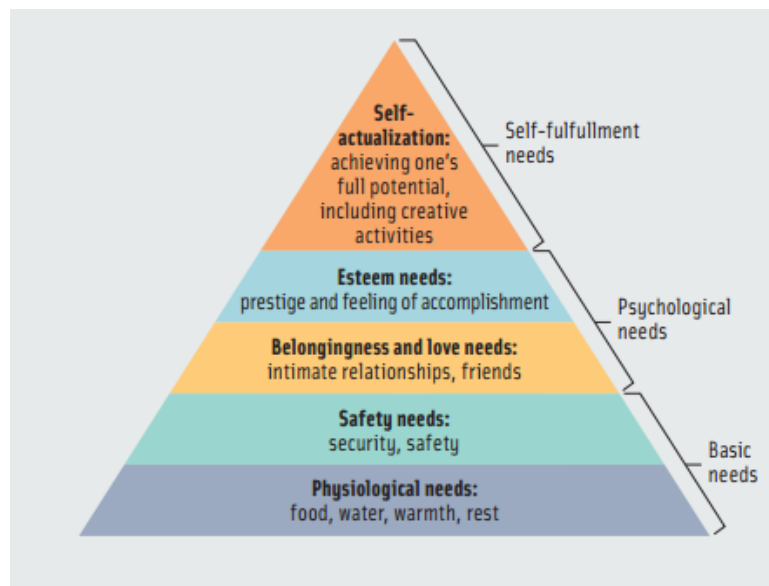
Er komen verschillende succesfactoren naar voren uit de geslaagde interventies en projecten. Beloning voor de deelnemers, de cliënten, van het project is een eerste succesfactor. Andere succesfactoren zijn een professioneel kader die het sportaanbod verzorgen en laagdrempelig, maar niet vrijblijvend sportaanbod. De cliënten een kans geven op een soort podium te laten zien wat ze geleerd hebben en een sluitende aanpak zijn tevens succesfactoren. Bij een sluitende aanpak wordt sport niet alleen gebruikt voor fysieke activiteiten maar ook voor verkrijgen van capaciteiten zoals teamwerk, acceptatie, en normen en waarden.

Daarnaast blijkt ook dat het belangrijk is dat er maar één persoon of organisatie contact legt met de omgeving (Federatie Opvang, z.j.; Bakboord, 2007). In dit onderzoek zal gekeken worden of bovenstaande succesfactoren geïntegreerd kunnen worden in het toekomstige sport- en beweegaanbod naar aanleiding van de behoeften van de cliënten van Stichting Neos.

Door achter de behoeften, het besef van een individu dat het hem aan iets ontbreekt, van de doelgroep te komen weet men welke behoeften cliënten hebben met betrekking tot de dienst in dit geval de sport- en beweegactiviteiten (Kotler & Armstrong, 2012).

Behoeften

De hierboven genoemde behoeften zijn in verschillende domeinen onder te verdelen, deze behoeften staan beschreven in de behoeftepiramide van Maslow, Figuur 3 (Poston, 2009, p.347). Maslow (1943) stelt dat er altijd onbevredigde behoeften zullen zijn. Het ene behoefteniveau moet worden voldaan, voordat het andere bevredigd kan worden (Videva, 2011).



Figuur 3. Maslow's Hierarchy Pyramid. Herdrukt van "An Exercise in Personal Exploration: Maslow's Hierarchy of Needs," door B. Poston, 2009, The Surgical Technologist, 41, p. 347.

De eerste behoefte, voor ieder mens, zijn fysiologische behoeften. Fysiologische behoeften bestaan uit lichaamshuishouding en andere fysiologische behoeften die niet allemaal geïdentificeerd kunnen worden (Maslow, 1943). Na fysiologische behoeften stelt Maslow dat men behoefte heeft aan veiligheid en zekerheid, een behoefte die veelal geldt voor dak- en thuislozen. Zij hebben vaak geen vertrouwen meer in anderen, hebben vaak een slechte persoonlijke ontwikkeling gehad en/of een traumatische ervaring gehad (Stichting Ontmoeting, z.j.). Na veiligheid en zekerheid heeft men behoefte aan sociale contacten en liefde. Onderzoek onder potentiële, feitelijke en residentiële dak- en thuislozen laat zien dat dak- en thuislozen deze behoefte nog niet hebben, zij willen eerst dat andere problemen zijn opgelost voor zij beginnen aan sociale contacten (Biesma et al., 2008). Kortom, volgens de theorie van Maslow (1943) en volgens Biesma (et al., 2008) hebben dak- en thuislozen ook nog geen behoefte aan waardering en zelfactualisatie.

Wanneer de behoeften onder dak- en thuislozen bekend zijn, kan men het sportaanbod vormgeven. Hierbij gaat het om bovengenoemde behoeften zoals een veilige sportomgeving, maar ook om behoeften betreffende de vormgeving zoals een professioneel sportkader. Naast eerdergenoemde succesfactoren en behoeften van cliënten is het van belang dat er gekeken wordt naar de beschikbaarheid van faciliteiten, sportbeleid en de capaciteiten van medewerkers die zich bezighouden met sport- en beweegactiviteiten. Door toekomstige sportactiviteiten te laten plaats vinden in een stimulerende sociale omgeving is er een grotere kans op succes. Onder een stimulerende sociale omgeving wordt een positieve benadering naar en waardering voor de deelnemer verstaan (Verwijs & Hermens, 2013).

Bovenstaand zijn al een aantal knelpunten en succesfactoren beschreven om sport- en beweegactiviteiten aan te bieden in de maatschappelijke opvang. Maar voordat dit aanbod er komt, moet er wel bekend zijn of er ook potentiële deelnemers zijn. Zoals eerder beschreven moet er eerst onderzocht worden of er wel een intentie is om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten en welke behoeften men heeft met betrekking tot het sport- en beweegaanbod.

Zo komt men tot de onderzoeksvraag: *Wat zijn de behoeften en wat is de gedragsintentie van cliënten in de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen?*

Aan de hand van de gehele literatuurstudie wordt er een meetinstrument opgesteld en een methode geschreven. Door de methode, die in het volgende hoofdstuk wordt beschreven, te volgen kan er antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag.

3. Onderzoeksmethodologie

Onderstaand wordt de gebruikte methode van dit onderzoek beschreven. Doormiddel van een vragenlijst worden resultaten verworven over de behoeften en de gedragsintentie van cliënten in de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen.

3.1 Onderzoeksontwerp

Zoals in de literatuurstudie te lezen, is er al eerder onderzoek gedaan naar de sport- en beweegbehoeften in de maatschappelijke opvang. De resultaten van dat onderzoek in combinatie met de andere beschreven literatuur heeft veel kennis opgeleverd. Daarmee is dit onderzoek een beschrijvend onderzoek (Graton & Jones, 2004). In dit onderzoek werden de behoeften, deelname, ervaringen, drijfveren en barrières op het gebied van sport en bewegen van de cliënten van de 24-uursopvang van Stichting Neos geregistreerd en geordend, wat het onderzoek beschrijvend maakt (Baarda, 2014). De registratie en ordening hebben plaats gevonden na het verzamelen van kwantitatieve gegevens via een vragenlijst. Er werden kwantitatieve gegevens verzameld, omdat Stichting Neos wilde zien of het de moeite waard is om sport- en beweegaanbod te ontwikkelen. Door inzichtelijk te maken hoeveel cliënten een intentie hebben en waar de behoeften van cliënten liggen met betrekking tot sport en bewegen. Zijn er veel cliënten met één en dezelfde behoefte, is het voor Stichting Neos belangrijk om daar op in te spelen (persoonlijke communicatie, T. Feijen, 5 oktober 2015).

De gegevens werden verzameld via een cross-sectioneel ontwerp, dat wil zeggen één meetmoment per individu (Bouter, Dongen & Zielhuis, 2005). Het is eenvoudig uitvoerbaar en kost weinig tijd (Farrington, Ohlin & Wilson, 1986). Met de resultaten van het cross-sectioneel ontwerp konden verbanden worden gelegd, wat gegeneraliseerd kon worden naar de totale populatie (Graton & Jones, 2004). Het leggen van verbanden en generaliseren naar de totale populatie moest ook binnen dit onderzoek gebeuren om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag. De totale populatie en de populatie die aan het onderzoek deelnam zal onderstaand worden beschreven.

3.2 Onderzoekspopulatie

De populatie van dit onderzoek waren alle cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos, een populatie van 191 mensen. De populatie bestaat voor 58% uit mannen en 42% uit vrouwen. De populatie is onder te verdelen in de 24-uursopvanghuizen van Stichting Neos, tevens een grove indeling naar de achtergrondproblematiek van de populatie, te zien in Tabel 1.

Tabel 1. Omschrijving en populatie 24-uursopvangvoorzieningen van Stichting Neos

Opvanghuis	Aantal mensen	omschrijving
Odulpha	19	Tijdelijke opvang voor dak- en thuisloze jongeren onder de 23 jaar en gezinnen. Waar doormiddel van krachtwerk de neerwaartse spiraal waarin jongeren zijn beland doorbreken.
Labrehuis	41	Tussenvoorziening voor cliënten zonder dagstructuur en die onvoldoende vaardigheden hebben om begeleid of beschermd wonen
Ritahuis	42	Beschermd wonen voor cliënten met weinig stabiliteit en structuur. Vaak hebben cliënten een lange geschiedenis in de psychiatrie of verslavingszorg.
Verpleegzorg	26	Voorziening voor daklozen met lichamelijke klachten (soms in combinatie met lichte psychiatrische – of verslavingsproblematiek).
Instroomhuis	24	Opvanghuis voor mannen en vrouwen van 23 jaar, met het doel om cliënten doormiddel van begeleiding na 4 maanden te kunnen laten doorstromen naar zelfstandig, beschermd of begeleid wonen.
Sociaal Pension	25	Beschermd woonomgeving voor cliënten die langdurig zorgafhankelijk zijn. Tevens is het geen “eindstation”
Blijf van m'n Lijfhuis	14	Opvanghuis voor vrouwen (en kinderen) die gevlucht zijn voor geweld. Zij zijn gevlucht voor partner, familie, mensenhandel, gedwongen prostitutie of eergeerelateerde problemen.

Opmerking. Informatie afkomstig van <http://www.st-neos.nl/Paginas/Opvang-en-verblijf.aspx>, Stichting Neos. En persoonlijke communicatie met alle sportambassadeurs.

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een tweetrapssteekproef, waarbij eerst een gestratificeerde steekproef is getrokken. Door de populatie op te delen in deelpopulaties, de zeven 24-uursopvangvoorzieningen van Neos. Er is voor deze steekproefmethode gekozen, omdat er binnen de populatie grote verschillen zijn in achtergrondproblematiek. Deze steekproefmethode maakt het mogelijk een zo representatief mogelijk beeld te krijgen van de totale populatie.

Na een gestratificeerde steekproef wordt veelal een aselechte steekproef getrokken. Bij een aselechte steekproef heeft iedereen een even grote kans om gekozen te worden. Door verschillende omstandigheden was dat in dit onderzoek niet mogelijk en is er gekozen voor een gemakshalve steekproef.

Exclusiecriteria van dit onderzoek waren: cliënten die onder invloed van alcohol of drugs waren en cliënten die afwezig waren bij het afnemen van de vragenlijsten. Cliënten die later niet benaderd zijn door een sportambassadeur om er één in te vullen konden ook niet deelnemen.

Geen motivatie om een vragenlijst te maken, wantrouwen in de onderzoeker, het nut van deelname niet inzien, veel tijd kwijt zijn en moeilijke begripbaarheid van de vragenlijst konden redenen voor non-respons zijn (Pittaway, Bartolomei & Hugman, 2010). Ook een online vragenlijst heeft een grotere kans op non-respons en daarom is gekozen voor een papierenversie (Liamputtong, 2007).

Er is gestreefd naar een percentage van 35% door eenmaal langs te gaan op locatie en vragenlijsten achter te laten en later weer op te halen. Dit percentage is gebaseerd op verschillende kwantitatieve onderzoeken onder dak- en thuislozen of kwetsbare groepen, die niet specifiek wonend moesten zijn in de maatschappelijke opvang (Weidinger & Renkema, 2015; Mariën, 2012; Gremmen, 2015). Deze onderzoeken zijn uitgezet met behulp van intermediairs zoals gemeenten.

3.3 Meetinstrumenten

Het meetinstrument van dit onderzoek was een vragenlijst (Bijlage II). Hiervoor is gekozen omdat Stichting Neos kwantitatieve gegevens wilde uit een grote populatie. Door resultaten samen te voegen tot een figuur, is in één oogopslag al veel duidelijk over de populatie (Graton & Jones, 2004). Zoals eerder beschreven werd in de vragenlijst gevraagd naar de intentie en behoeften om te sporten, sportdeelname, sportervaringen en drijfveren en barrières om te gaan sporten. De vragen zijn gebaseerd op de beschreven literatuur uit hoofdstuk twee. De gemaakte keuzes en hoe het meetinstrument tot stand is gekomen is te zien in het operationalisatieschema (Bijlage III). Een aantal vragen van het meetinstrument kwamen uit de Sportersmonitor van 2008, de Sportersmonitor van 2006, het Nationaal Sportonderzoek voorjaar 2014 en de Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 2. Er is gekozen voor deze vragenlijsten omdat de vragenlijsten nationaal ofwel internationaal gebruikt worden als valide vragenlijsten. Welke vragen uit bestaande vragenlijsten kwamen en de eventuele aanpassingen van die vragen zijn te vinden in de bijlage (bijlage IV). Enkele aanpassingen zijn gedaan, omdat de originele vraag niet volledig van toepassing was op de ondervraagde populatie.

3.4 Onderzoeksprocedure

De eerste stap die was genomen in de onderzoeksprocedure was het inlichten van de teamleiders van de 24-uursopvang locaties en de sportambassadeurs (tevens cliëntbegeleiders) over dit onderzoek. Zij zijn ingelicht met een korte presentatie hoe het onderzoek eruit komt te zien en er is gevraagd naar hun medewerking. Vervolgens is er via e-mail contact opgenomen met de sportambassadeurs om zo op elke identieke locatie een afspraak te maken (Bijlage V). Tijdens deze afspraken is een vervolgspraak gemaakt om vragenlijsten af te nemen. Het afgesproken tijdstip was wanneer de onderzoekspopulatie ging eten, lunch of diner (Bijlage VI). Tevens waren dan het grootste deel van de onderzoekspopulatie aanwezig en een sportambassadeur of andere cliëntbegeleider die de onderzoeker kon ondersteunen.

Na het afnemen van de vragenlijsten is er een moment afgesproken om achtergebleven vragenlijsten op te halen, afspraken zijn te zien in de bijlage (Bijlage VI).

De onderzoekspopulatie die konden lezen en schrijven zonder begeleiding en op moment van afspreken om vragenlijsten af te nemen aanwezig waren, hebben de vragenlijst zelfstandig ingevuld. Op deze manier was de kans op sociaal wenselijk antwoord kleiner. Bij de onderzoekspopulatie die niet konden lezen en schrijven is de vragenlijst mondeling afgenomen door de onderzoeker. Degenen uit de onderzoekspopulatie die op moment van afspreken niet aanwezig waren, konden een achtergebleven vragenlijst invullen.

Betrouwbaarheid

Door aanwezigheid van de onderzoeker tijdens het afnemen van de vragenlijsten was er een grotere kans op sociaal wenselijk antwoord een zogenaamde subject bias (Graton & Jones, 2004). Om deze te beperken had de onderzoeker neutrale kleding aan en had de onderzoeker respondenten ingelicht dat er geen goede en foute antwoorden zijn.

Zoals eerder beschreven zijn de vragenlijsten op verschillende momenten per locatie afgenomen. Om een subject error zoveel mogelijk te beperken waren er op neutrale tijdstippen afgesproken.

Hiermee wordt een tijdstip bedoeld waarbij respondenten niet beïnvloed konden worden door eventuele ervaringen vlak van te voren (Graton & Jones, 2004). Dit tijdstip was wanneer de onderzoekspopulatie ging eten, lunch of diner. Hiervoor is gekozen omdat het grootste deel van de onderzoekspopulatie dan aanwezig was en om de kans op subject error te beperken.

Validiteit

In voorgaande alinea is de betrouwbaarheid van dit onderzoek beschreven, in onderstaande tekst wordt de validiteit beschreven. Oftewel, in hoeverre werd er gemeten wat er gemeten moest worden (Graton & Jones, 2004). In de eerste plaats werd de face validity gemeten, kan men zonder de onderzoeksvraag te weten, aan de hand van het meetinstrument achterhalen wat er onderzocht wordt. Door één expert en drie vierdejaars studenten van de Fontys Sporthogeschool werd de face validity gemeten. De onderzoeksvraag werd achterhaald, dit onderzoek had daarmee een goede face validity. De content validity werd beoordeeld door mijn stagebegeleider, praktijkbegeleider en één expert en werd gewaarborgd na het verwerken van de gegeven feedback. Met het doorlopen van hierboven beschreven stappen is de validiteit van dit onderzoek zo goed mogelijk gewaarborgd.

3.4 Ethiek

Gedurende dit onderzoek is er rekening gehouden met eventuele ethische dilemma's. Ten eerste was deelname aan dit onderzoek geheel vrijwillig en anoniem. Enkele respondenten hebben de vragenlijst samen met de onderzoeker ingevuld, deze vragenlijsten werden vertrouwelijk behandeld en alleen door de onderzoeker ingezien. Om ethische redenen is niet gevraagd naar verslavingsredenen en andere persoonlijke problematiek.

3.5 Statistische analyse

De statistische analyse van de kwantitatieve gegevens zijn gedaan met behulp van Microsoft Excel. Eerst zijn alle antwoordmogelijkheden gecodeerd in Microsoft Word. Vervolgens zijn alle antwoorden van de respondenten genoteerd in één tabblad van Microsoft Excel. Elke respondent kreeg een nummer toegewezen op de vragenlijst die ook in Excel genoteerd werd, zo konden eventuele fouten eenvoudig gecontroleerd en achterhaald worden. Vervolgens werden met behulp van verschillende functies in Excel de gegevens geanalyseerd. De uitkomsten van deze functies werden tijdelijk op een volgend tabblad genoteerd, zodat er uiteindelijk een figuur of tabel kon worden gemaakt. Hierdoor werden de verschillende gegevens duidelijk zichtbaar en konden er vergelijkingen worden gemaakt. Tijdens de analyse is er onderscheid gemaakt tussen verschillende groepen, zoals man versus vrouw en de verschillen tussen de huizen binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos.

4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de afgenomen vragenlijst weergegeven. Achtereenvolgens worden weergegeven: de sport- en beweegbehoeften, barrières en drijfveren om te sporten en bewegen, de factoren om tot gewenst nieuw gedrag te komen, de gedragsintentie met betrekking tot sport en bewegen en tot slot de vormgeving voor sport- en beweegaanbod.

Van de 191 mensen die binnen de populatie vielen om de vragenlijst af te nemen is er een respons van 60 (31%). Van de respondenten was 58% man en 42% vrouw. De respons per locatie is te zien in onderstaande tabel (Tabel 2).

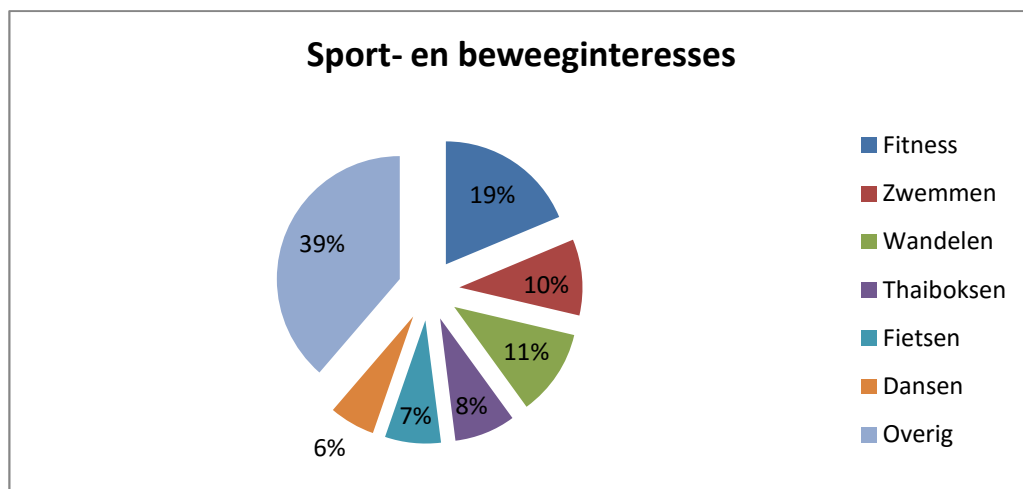
Tabel 2. Respons van de vragenlijsten per locatie van de 24-uurs opvangvoorzieningen van Stichting Neos, in aantallen en percentage

Locatie	Aantal cliënten	Respons in aantallen	Respons in percentage, afgerond op helen
Odulpha	19	8	42
Labrehuis	41	13	32
Ritahuis	42	13	31
Verpleegzorg	26	7	27
Instroomhuis	24	6	25
Sociaal Pension	25	4	16
Blijf van m'n Lijfhuis	14	9	64
Totaal	191	60	31

Sport- en beweegbehoeften

De behoeften van de respondenten met betrekking tot sport en bewegen wordt in onderstaande tekst beschreven en weergegeven.

In Figuur 7 is te zien dat bijna 20% van de respondenten fitness zou willen beoefenen, wandelen en zwemmen zijn daarnaast de meest populaire sport- en beweegactiviteiten. De genoemde sport- en beweeginteresses bij overig zijn veelal voetbal, joggen en gymnastiek.



Figuur 7. Sport- en beweeginteresses naar percentage van de respondenten (n=60)

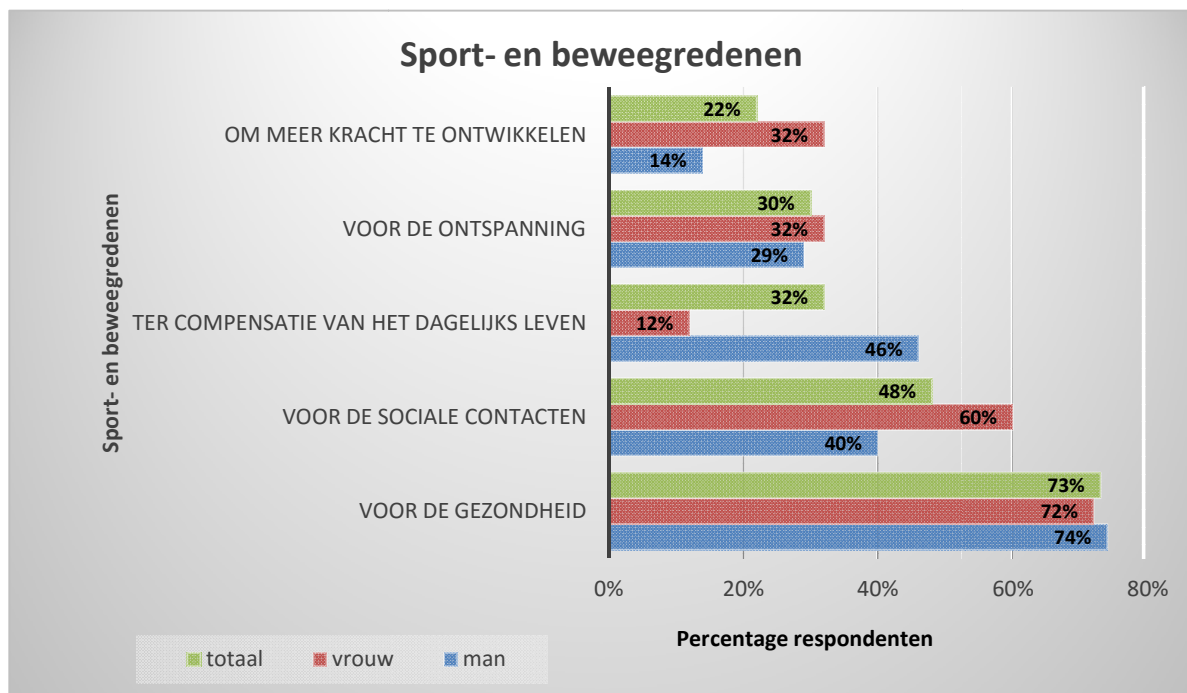
Zoals eerder beschreven liggen bij fitness, zwemmen en wandelen de meeste interesses van de respondenten. Echter verschillen de interesses per locatie. Zo is bij het Blijf van m'n Lijfhuis (n=9) het meeste interesse in (thai) boksen, terwijl bij het Instroomhuis (n=6) en het Sociaal Pension (n=4) het meest interesse is in wandelen, voor de andere locaties is fitness het meest populair (Bijlage VII, Figuur B1). Waarbij "n" staat voor het aantal respondenten.

Zowel mannen als vrouwen willen het liefst fitness beoefenen, respectievelijk 49% (n=35) en 44% (n=25). Alleen bij de vrouwen wordt fitness opgevolgd door (thai) boksen en dansen, terwijl de top drie sport- of beweegactiviteiten bij mannen achtereenvolgens fitness, wandelen en zwemmen zijn.

Barrières en drijfveren

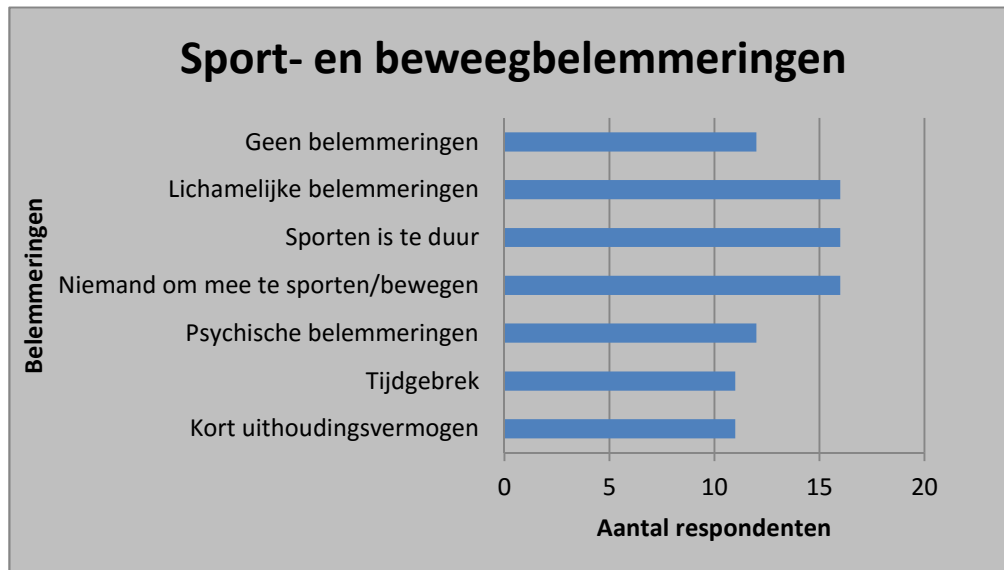
In bovenstaande tekst zijn de behoeften van cliënten beschreven, onderstaand zal worden weergegeven welke barrières en drijfveren dak- en thuislozen in de 24-uursopvangvoorziening binnen Stichting Neos zien om te sporten en bewegen.

Wanneer wordt gekeken naar de drijfveren om te gaan sporten en bewegen, blijkt de gezondheid de meest genoemde drijfveer. Andere redenen die worden genoemd zijn: ter compensatie van het dagelijks leven, voor de sociale contacten, voor de ontspanning, en om meer kracht te ontwikkelen. Echter de sport- en beweegredenen tussen mannen en vrouwen verschillen, zoals te zien is in Figuur 5 zullen vrouwen eerder gaan sporten of bewegen voor de sociale contacten dan mannen.



Figuur 5. De top 5 sport- en beweegredenen van de respondenten naar geslacht. Hierbij is het totaal (n=60), man (n=35) en vrouw (n=25)

Naast drijfveren om te sporten en bewegen, ervaren of denken respondenten belemmeringen te gaan ervaren met sport en bewegen. De meest genoemde belemmeringen zijn lichamelijke belemmeringen (n=16), niemand om mee te sporten (n=16) of sport en bewegen is te duur (n=16). Een overzicht van de genoemde belemmeringen door de respondenten is te zien in Figuur 6. In de bijlage (Bijlage VII, Tabel B2) is een beeld van de belemmeringen per locatie weergegeven.



Figuur 6. De meest genoemde sport- en beweegbelemmeringen die de respondenten (n=60) ervaren of denken te gaan ervaren

Factoren gewenst nieuw gedrag

Eerder zijn de behoeften, drijfveren en belemmeringen om te sporten en bewegen beschreven. Onderstaand wordt aan de hand van de drie factoren van het Triade-model, motivatie, capaciteit en gelegenheid bekeken of cliënten ook tot gewenst nieuw gedrag zullen komen.

Uit de antwoorden van de respondenten komt naar voren dat 50% van de respondenten (n=30) intrinsiek gemotiveerd is om te sporten of bewegen en 10% van de respondenten extern - of a- gemotiveerd. De intrinsiek gemotiveerde respondenten scoorden een vier of vijf op een vijfpuntsschaal bij de stellingen: sport en bewegen is leuk, ik haal voldoening uit sport en bewegen, en sport en bewegen is belangrijk. Daartegenover, a- of extern gemotiveerde respondenten scoren hoog op het nut van sport en bewegen niet in zien, sport en bewegen is tijdsverspilling en sporten en bewegen omdat het van anderen moet.

Bij de overige respondenten is niet duidelijk of de respondenten intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd zijn.

Capaciteitsproblemen (n=79) zoals lichamelijke belemmeringen (n=16), sport en bewegen is duur (n=16), en geen mensen om samen mee te sporten of bewegen (n=16) worden bijna vijf keer vaker gezien dan gelegenheidsproblemen (n= 16). Gelegenheidsproblemen die worden gezien zijn tijdgebrek (n=11), weinig mogelijkheden in de buurt (n=3), en slecht weer of duisternis (n=2). Van de intern gemotiveerde respondenten ziet 73% (n=22) eventuele capaciteitsproblemen. Daartegenover ziet 27% (n=8) van de intern gemotiveerden geen gelegenheids- of capaciteitsproblemen. Kortom 13% (n=8) van de respondenten beschikt over de motivatie, capaciteit en gelegenheid om sport- en beweeggedrag te vertonen.

Gedragsintentie

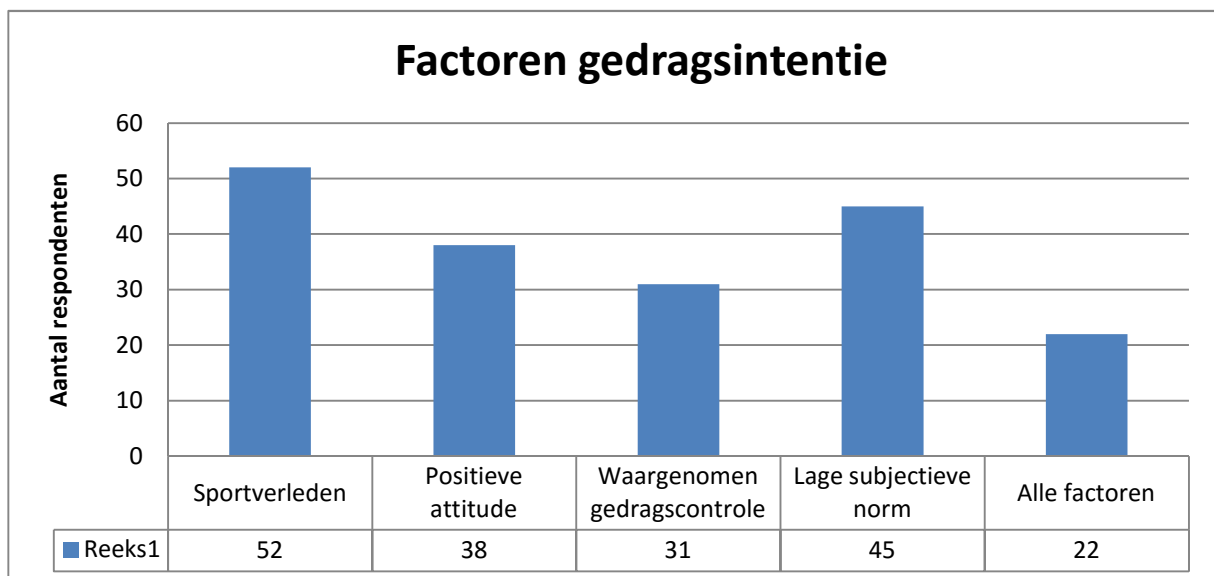
Voorgaand werden de resultaten weergegeven van de factoren die nodig zijn om gewenst nieuw gedrag te vertonen. Onderstaand worden de resultaten van de gedragsintentie weergegeven, dat betekent, is men daadwerkelijk bereid nieuw gedrag te vertonen. De gedragsintentie kan bepaald worden aan de hand van de attitude, ervaren subjectieve norm en waargenomen gedragscontrole en ook sportverleden heeft invloed op de gedragsintentie (Fishbein & Ajzen, 2010; Giljam, 1986 in Maassen, 2008).

Wanneer gekeken wordt naar het sportverleden geven 52 respondenten (n=60) aan in het verleden te hebben deelgenomen aan sport- en beweegactiviteiten naast gymlessen.

Om de attitude te meten is gekeken hoe de ervaringen waren van de respondenten met sport en bewegen en hoe men tegen sport en bewegen aankijkt. Totaal hebben 38 van de 60 respondenten een positieve attitude. Een positieve attitude houdt in dat men positieve of heel positieve ervaringen heeft met sport en bewegen en een positieve of heel positieve kijk heeft op sport en bewegen.

De waargenomen gedragscontrole is positief bij 31 respondenten, men ziet zichzelf dan “redelijk” of “zonder meer” als sporter.

Uit de resultaten komt naar voren dat 45 respondenten een positieve subjectieve norm hebben, deze respondenten laten zich niet beïnvloeden door anderen.



Figuur 4. De verschillende factoren van de gedragsintentie en het aantal respondenten van het totaal (n=60) die daarover beschikt

Zoals in Figuur 4 te zien is beschikken 22 (37%) van de respondenten, over alle factoren voor een positieve gedragsintentie. In de bijlagen is te zien over welke factoren hoeveel respondenten beschikken (Bijlage VII, B2).

Respondenten die over alle factoren beschikken voor een positieve gedragsintentie (n=22) hebben het meest interesse in fitness, gevolgd door (thai) boksen en zwemmen. Drijfveren voor deze respondenten om te sporten en bewegen zijn achtereenvolgens sporten en bewegen voor de gezondheid (n=18), voor de sociale contacten (n=12) en voor de ontspanning (n=9).

De meest genoemde belemmering is dat sporten en bewegen te duur is (n=10). Geen anderen om mee te sporten (n=6) en lichamelijke belemmeringen (n=6) zien de respondenten met een positieve gedragsintentie daarna als mogelijke drempel om tot sport en bewegen te komen. Echter zeven respondenten met een positieve gedragsintentie zien geen belemmeringen om te sporten of bewegen.

Voorgaand is beschreven dat 22 respondenten over alle factoren beschikken om sport- of beweeggedrag te vertonen. Echter meer respondenten (62%, n=37) willen twee keer per week of vaker dan twee keer per week sporten of bewegen, 18% van de respondenten geen behoefte om aan sport- en beweegactiviteiten deel te nemen (n=11). Drie respondenten van het Ritahuis (n=13), van Verpleegzorg (n=7) en het Instroomhuis (n=6) willen nooit sporten. Bij Odulpha en het Blijf van m'n Lijfhuis heeft niemand aangegeven nooit te willen sporten. Bij de andere locaties heeft één van de respondenten aangegeven nooit te willen sporten. Bij de respondenten die aangeven niet te willen sporten en bewegen worden lichamelijke belemmeringen (n=5) het meest genoemd als drempel. Overige drempels die deze respondenten zien zijn tijdgebrek (n=2) en de activiteiten niet kunnen volhouden (n=2).

Vormgeving sport- en beweegaanbod

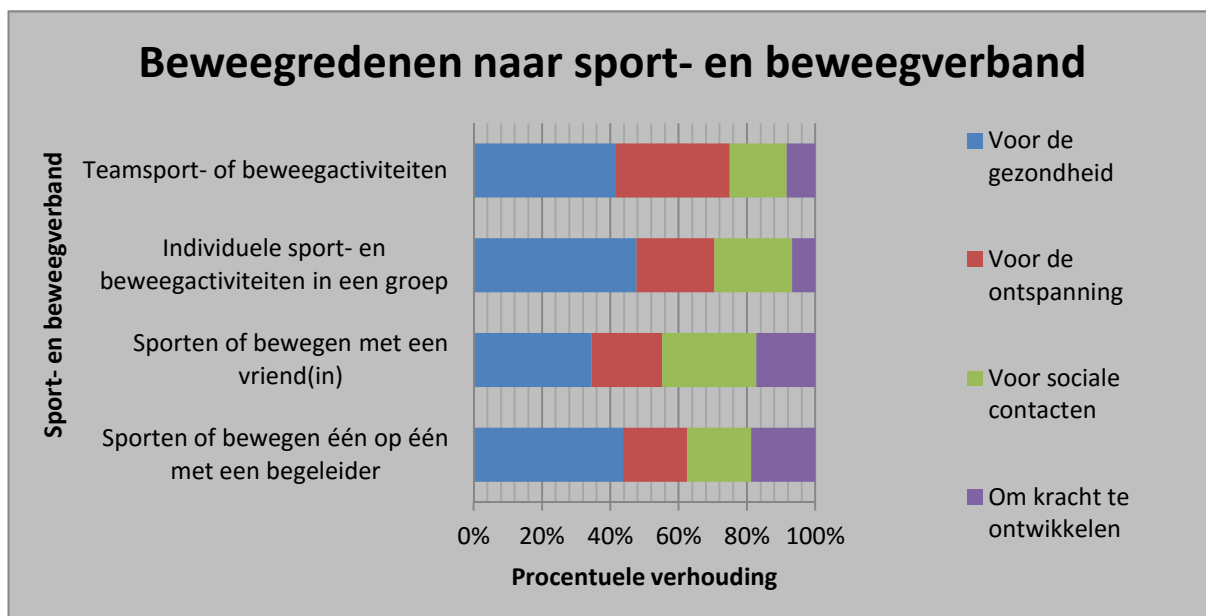
Eerder is beschreven of men sport- en beweeggedrag zal vertonen. Wanneer dit het geval is, zal het sport- en beweegaanbod vorm worden gegeven. De behoeften van de respondenten met betrekking tot het daadwerkelijke sport- en beweegaanbod wordt onderstaand beschreven.

In Tabel 3 is te zien hoeveel mensen in welk verband willen sporten en bewegen. Het merendeel van de respondenten wil sport- of beweegactiviteiten op licht intensief of matig intensief niveau beoefenen.

Tabel 3. *Voorkeur sport- en beweegverband van respondenten, mannen en vrouwen, die willen sporten en bewegen (n=49)*

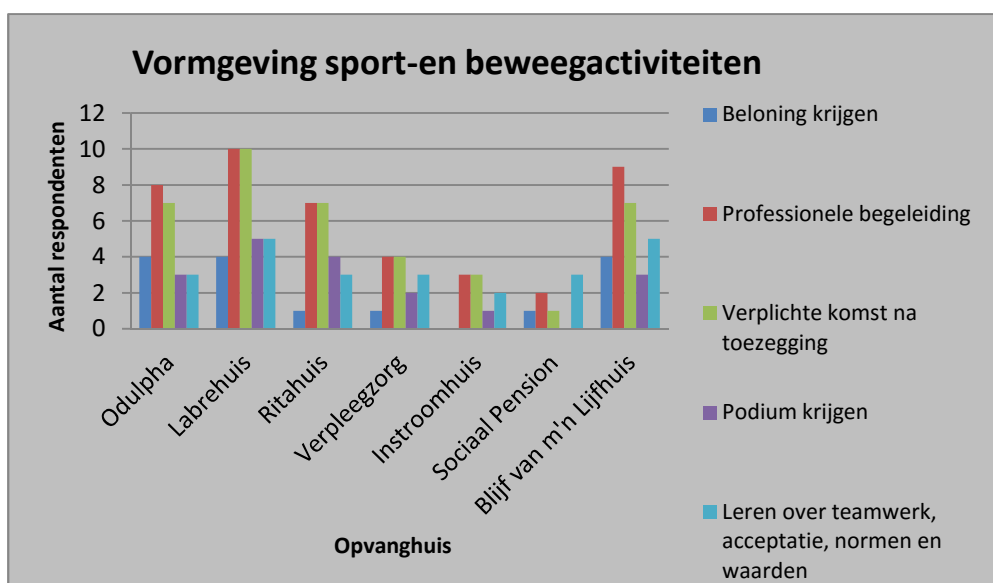
Sport- en beweegverband	Aantal mensen	Aantal mannen	Aantal vrouwen
Eén op één sporten met een begeleider	9	6	3
Sporten met een vriend(in)	13	4	9
Individuele sport- en beweegactiviteiten in een groep	21	16	5
Teamsport- en beweegactiviteiten	6	3	3
Totaal	49	29	20

In bovenstaande tabel is weergegeven hoeveel respondenten in welk sport- en beweegverband willen sporten of bewegen. Echter de sport- en beweegredenen verschillen per sport- en beweegverband, zoals is te zien in Figuur 8. Respondenten die willen sporten of bewegen met een vriend of vriendin geven naar verhouding vaker als reden te sporten of bewegen voor sociale contacten dan respondenten die één op één willen sporten met een begeleider.



Figuur 8. Verhouding van de 4 meest genoemde sport- en beweegredenen die cliënten geven per sport- en beweegverband

Van de respondenten die willen sporten of bewegen (n=49) wil 88% dat de sport- of beweegactiviteit wordt begeleid door iemand die daar verstand van heeft. Ook geeft 80% aan verplicht te zijn naar de activiteit te komen na persoonlijke toezegging van deelname. Een beloning en een podium krijgen, geven respectievelijk 33% en 37% van de respondenten aan belangrijk te vinden bij deelname aan sport- of beweegactiviteiten. Verder wil 51% van de respondenten die willen sporten en bewegen ook leren over teamwerk, normen, waarden, en acceptatie. In Figuur 9 is per locatie te zien welke behoeften de respondenten hebben met betrekking tot de vormgeving van de sport- en beweegactiviteiten. Zo is bijvoorbeeld te zien dat bij Odulpha een beloning krijgen belangrijker is dan bij de andere locaties.



Figuur 9. Behoeften van de respondenten die willen sporten of bewegen (n=49) voor de vormgeving van de sport- en beweegactiviteiten naar locatie. Waarbij Blijf van m'n Lijfhuis n=9, Sociaal Pension n=3, Instroomhuis n=3, Verpleegzorg n=4, Ritahuis n=10, Labrehuis n=12 en Odulpha n=8

5. Discussie

In het voorgaande hoofdstuk zijn alle resultaten weergegeven van dit onderzoek. In dit hoofdstuk zullen deze resultaten geïnterpreteerd worden aan de hand van de beschreven literatuur uit hoofdstuk twee. Tevens wordt er kritisch beschreven welke waarde de resultaten hebben en of de genomen stappen de juiste waren.

De resultaten worden geïnterpreteerd op basis van de antwoorden die de respondenten hebben gegeven. Het responspercentage van dit onderzoek is 31%, waar het streven 35% was. Mogelijk is dit streefpercentage niet behaald, omdat dit gebaseerd is op drie onderzoeken waarbij intermediairs een rol hebben gespeeld. Tevens waren deze onderzoeken niet in de maatschappelijke opvang afgenomen, wat bij dit onderzoek wel het geval is (Weidinger & Renkema, 2015; Mariën, 2012; Gremmen, 2015). Aan de hand van het behaalde responspercentage zullen onderstaand de resultaten geïnterpreteerd worden.

Interpretatie van de resultaten

De meest aangeboden sport- en beweegactiviteiten binnen vijftig opvanginstellingen zijn fitness en zwemmen (Verwijs, 2011). In dit onderzoek komt naar voren dat de interesses van de respondenten ligt bij fitness, zwemmen en wandelen. Mogelijk hebben de instellingen ook een behoefteonderzoek gedaan voordat het sport- en beweegaanbod werd vormgegeven, waardoor de resultaten overeenkomen.

Naast de interesses van de respondenten kan er gekeken worden naar de beweegredenen van de respondenten. In de literatuur wordt sporten en bewegen voor de gezondheid als voornaamste reden genoemd, gevolgd door sporten en bewegen voor de sociale contacten en als uitlaatklep (Verwijs & Hermens, 2013). Respondenten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos geven deze drie redenen ook het vaakst. Echter, Biesma (et al., 2008) beschrijft dat dak- en thuislozen nog geen behoefte hebben aan sociale contacten, maar dat onderzoek is gedaan onder (potentiële) feitelijke en residentiële dak- en thuislozen, waar dit onderzoek alleen plaatsvond onder residentiële dak- en thuislozen.

In dit onderzoek is een verschil te zien tussen de beweegredenen van mannen en vrouwen. Vrouwen gaan sneller sporten en bewegen voor de sociale contacten dan mannen, mannen gaan eerder sporten en bewegen als uitlaatklep. Dit kan mogelijk verklaard worden doordat deze doelgroep heeft te maken met verschillende problematiek en daar anders mee omgaan. Zo blijkt uit de literatuur dat vrouwen eerder steun zoeken bij anderen en mannen vluchten en niet aan de problemen willen denken (Cochran & Rabinowitz, 2000).

De Vries, Dijkstra en Kuhlman (1988) stellen dat eerst eventuele belemmeringen moeten worden weggenomen voordat men sport- en beweeggedrag zal vertonen. In de literatuur staat beschreven dat de psychische en lichamelijke belemmeringen en de kosten van sporten en bewegen als grootste drempel worden gezien voor dak- en thuislozen in de opvang om te gaan sporten en bewegen (Verwijs & Hermens, 2013; Boonstra & Hermens, 2011; van Straaten et al., 2012). Overeenkomstige belemmeringen in dit onderzoek zijn: lichamelijke belemmeringen en sporten is te duur, maar in dit onderzoek wordt het missen van iemand om mee te sporten of bewegen ook als grote belemmering gezien. Dit verschil in resultaat is mogelijk te verklaren doordat in de andere onderzoeken niet gevraagd is naar het missen van een sportmaatje. Daarnaast zijn de respondenten met psychische belemmeringen mogelijk moeilijker te bereiken met een enquête dan via een interview of een begeleider, zoals bij de onderzoeken in de literatuur. Ook is er in dit onderzoek een gemaksteekproef getrokken, waardoor het kan zijn dat er minder respondenten zijn met een psychische belemmering dan bij een aselecte steekproef of andere steekproefmethode.

Naast de interesses, drijfveren en belemmeringen van toekomstige sport- en beweegdeelnemers te achterhalen is het ook van belang te kijken of men nieuw gedrag zal vertonen.

In de resultaten van dit onderzoek komt naar voren dat 13% van de respondenten over alle factoren, motivatie, capaciteit en gelegenheid beschikken om gewenst nieuw gedrag te vertonen. De andere respondenten ontbreekt het aan één of meer factoren. Zo is de helft van de respondenten niet intern gemotiveerd en ziet men veelal capaciteitsproblemen. Respondenten in dit onderzoek geven maar weinig gelegenheidproblemen, een mogelijke verklaring hiervoor is dat er in dit onderzoek meer antwoordmogelijkheden waren voor capaciteitsproblemen dan gelegenheidsproblemen.

Aan de hand van de gedragsintentie kan voorspeld worden of men ook daadwerkelijk het gedrag gaat vertonen (Fishbein & Ajzen, 2010). Van de respondenten uit dit onderzoek beschikt 37% over alle factoren voor een positieve gedragsintentie. Bij zeven respondenten (12%) ontbreekt het aan geen van de factoren voor gewenst nieuw gedrag en een positieve gedragsintentie. Volgens de literatuur zullen deze respondenten sneller deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten dan respondenten die het aan één van de factoren ontbreekt (Bogaerts & Poeiesz, 2007; Fishbein & Ajzen, 2010). Echter is er nog geen rekening gehouden met emotionele factoren, dus wanneer men over alle factoren beschikt kan men niet stellen dat het gedrag ook zal plaatsvinden (Conner & Sparks, 2005; de Vries & Mudde, 1998).

Bovenstaand is beschreven dat niet alle respondenten van dit onderzoek over alle factoren van het Triade-model of ASE-model beschikken om tot sport- en beweeggedrag te komen. Echter wanneer rechtstreeks wordt gevraagd of men wil sporten of bewegen, geeft 82% van de respondenten aan te willen sporten en bewegen. Dit verschil is mogelijk te verklaren omdat de rechtstreekse vraag maar uit één factor bestaat en bij de modellen meerdere factoren een rol spelen waar men aan moet voldoen.

Op één respondent na willen alle respondenten met een positieve gedragsintentie ook sporten en bewegen. Deze respondenten hebben het meest interesse in fitness, (thai) boksen en zwemmen. Dit is mogelijk te verklaren doordat respondenten met een positieve gedragsintentie op een hogere intensiteit willen sporten en bewegen, waardoor deze respondenten meer interesse hebben in (thai) boksen dan in wandelen. Tevens komen veel respondenten met een positieve gedragsintentie uit het Blijf van m'n Lijfhuis, in deze opvang is het meest interesse in (thai) boksen. Dit is tevens een mogelijke verklaring waarom veel respondenten met een positieve gedragsintentie willen (thai)boksen.

Eerder is beschreven dat 82% ofwel 49 respondenten van dit onderzoek willen sporten en bewegen. Deze respondenten geven aan voornamelijk te willen deelnemen aan individuele sport- en beweegactiviteiten in groepsverband (16 mannen en 5 vrouwen), gevolgd door sporten of bewegen met een vriend (in) (4 mannen en 9 vrouwen). De interesse in individueel sporten in groepsverband lijkt een logisch gevolg, want zoals eerder beschreven ligt de meeste interesse van respondenten bij fitness en zwemmen, individuele sporten, en is een motivatie om te sporten voor de sociale contacten. Waar uit onderzoek in 50 verschillende opvanghuizen naar voren komt dat de gezondheid de voornaamste reden is om te sporten en dat sport en bewegen in groepsverband in mindere mate voorkomt (Verwijs, 2011). Het sekseverschil in dit onderzoek van sporten met een vriend(in) is mogelijk te verklaren uit het feit dat in de literatuur beschreven staat dat meer vrouwen sporten voor de sociale contacten, om daar bijvoorbeeld steun te zoeken (Cochran & Rabinowitz, 2000).

In de literatuur zijn een aantal succesfactoren genoemd om succesvol sport- en beweegactiviteiten aan dak- en thuislozen in de 24-uursopvang aan te bieden; beloning voor deelnemers, professioneel sportkader, niet vrijblijvend sportaanbod, een podium voor deelnemers en leren over teamwerk (Federatie Opvang, z.j.). Uit de resultaten van dit onderzoek komt naar voren dat niet alle vijf de succesfactoren als belangrijk ervaren worden door de respondenten. Wel vindt het merendeel van de respondenten een professioneel sportkader en een verplichting te komen na toezegging erg belangrijk. De andere succesfactoren zijn voor de respondenten minder van belang. Dit is mogelijk te verklaren met het feit dat de respondenten nog niet aan sport- en beweegactiviteiten hebben deelgenomen en het belang van de verschillende factoren niet hebben ervaren. Daarentegen, de factoren uit de literatuur kwamen voort uit geslaagde interventies, waar respondenten deze ervaringen dus wel hebben gehad (Federatie Opvang, z.j.).

Kritische terugblik

Hoewel het grootste deel van de resultaten overeenkomt met de eerder beschreven literatuur, zijn er toch een aantal op- en aanmerkingen aan dit onderzoek. Zo is er in de literatuur niets bekend over de gedragsintentie van dak- en thuislozen met betrekking tot sport en bewegen. In hoeverre de resultaten bij de gehele doelgroep aansluiten is daardoor onbekend, waarmee de waarde van deze resultaten ook niet bepaalt kunnen worden.

Naast de ontbrekende literatuur zijn er ook discussiepunten bij de gebruikte methode. Ten eerste is de vertegenwoordiging van de respondenten naar opvanghuizen en dus problematiek in verhouding niet gelijk. Zo is er een opvanghuis met een responspercentage van 16% en een opvanghuis met een responspercentage van 64%, hierdoor is de responsgroep niet representatief aan de populatie. Echter, de man- vrouw verhouding in de responsgroep is gelijk aan de populatie, wat dit onderzoek weer betrouwbaarder maakt.

De steekproefmethode was binnen dit onderzoek een juiste keuze in verband met tijd en capaciteiten. Maar om het betrouwbaarder te maken, had er een andere steekproefmethode gebruikt moeten worden. Naar verwachting zou dit een proportionele gestratificeerde steekproef zijn. Zo zijn de verschillende subgroepen in verhouding gelijk vertegenwoordigd. En is de kans groter dat de respondentengroep overeenkomt met die van de gehele populatie.

Aangezien een aantal respondenten de vragenlijst hebben ingevuld met de onderzoeker is er kans op sociaal wenselijk antwoord. Zoals in de methode is beschreven is er alles aangedaan om deze kans te beperken.

Door de mogelijke problematiek van de doelgroep kan het voor komen dat vragen verkeerd geïnterpreteerd zijn. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen is ten eerste de vragenlijst gevalideerd. Daarnaast was de onderzoeker altijd aanwezig om onduidelijkheden bij de respondenten weg te nemen. De betrouwbaarheid van de antwoorden komen hiermee wel in het gedrang. Bij het verwerken van de resultaten kwam inderdaad naar voren dat enkele respondenten vragen toch verkeerd geïnterpreteerd hebben. In dit geval is de vraag niet meegenomen in de resultaten. Zo moesten respondenten rangschikken, echter gaven ze soms overal één en hetzelfde nummer. Hieruit bleek dat respondenten de vraag verkeerd geïnterpreteerd hadden, dit kan ook bij andere vragen het geval zijn. Hierdoor kunnen de resultaten niet als geheel betrouwbaar gezien worden, maar geeft het eerder een indicatie.

Naast de foute interpretatie van respondenten zijn ook een aantal vragen met verschillende beweegredenen aangepast (Bijlage IV). Echter, door deze aanpassingen konden niet alle berekeningen gedaan worden zoals bij bijvoorbeeld de bestaande BREQ-2 lijst van Markland en Tobin (2004). Dit werd te gecompliceerd waardoor de resultaten niet als geheel betrouwbaar gezien kunnen worden. Daarnaast zijn er ook bestaande berekeningen en andere vraagstellingen voor het Triade-Model (Louwen & Hoogwerf, 2014). De onderzoeker kwam hier te laat achter en daardoor konden de vragen niet aangepast worden. Hierdoor kunnen de resultaten van dit model een globaal beeld geven, maar is er geen verdieping mogelijk in de resultaten.

Het verwerken van de resultaten was in dit onderzoek tijdrovend. Ten eerste moesten alle antwoorden gecodeerd worden en vervolgens moesten alle gegevens nog correct worden ingevoerd. Halverwege was er een fout ontdekt bij het invoeren van de resultaten en moesten alle formulieren nog eens nagekeken worden. Tevens konden niet alle respondenten goed lezen, waardoor ze vragen hebben ingevuld, die niet ingevuld hoefden te worden. Om hier op te letten kostte extra tijd bij het invoeren van de resultaten. Het is daarom een overweging waard om in het vervolg de vragenlijsten via de computer in te voeren. Hierbij zouden dan vragen die mogen worden overgeslagen gelijk verdwijnen. Tevens kunnen de resultaten makkelijker verwerkt worden, doordat ze gelijk worden omgezet in Excel of SPSS 6. Een nadeel hiervan is wel dat er een deskundige moet helpen en uitleggen aan de onderzoeker, bij deze manier van vragenlijsten afnemen. Tevens beschrijft de literatuur dat het afnemen van vragenlijsten via de computer voor deze doelgroep niet een geschikte manier is (Liamputtong, 2007).

6. Conclusie en aanbevelingen

Naar aanleiding van de beschreven resultaten uit hoofdstuk vier en de meegenomen discussiepunten uit voorgaand hoofdstuk zal in dit hoofdstuk antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag. Daarnaast zullen er aanbevelingen worden gedaan voor Stichting Neos.

6.1 Conclusie

In deze paragraaf zal antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag: *“Wat is de gedragsintentie en wat zijn de behoeften van cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen?”*

De onderzoeksvraag is tweeledig en zal daarom in twee delen beantwoord worden. Ten eerste wordt antwoord gegeven op de vraag wat de gedragsintentie is van cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos? Aan de hand hiervan kan advies worden gegeven aan Stichting Neos om al dan wel of niet (nieuw) sport- en beweegaanbod te ontwikkelen.

Als gekeken wordt naar de factoren van het Triade Model, motivatie, capaciteit en gelegenheid zullen 13% van de respondenten nieuw gedrag, sport- en beweeggedrag, gaan vertonen. De andere respondenten ontbreekt het aan één van de factoren. Echter 37% van de respondenten voldoet aan alle factoren voor een positieve gedragsintentie, waar aan de hand van het ASE-model nieuw gedrag mee wordt voorspeld. Hierbij is wel de voorwaarde dat eventuele belemmeringen, zoals sporten is te duur en lichamelijke belemmeringen worden weggenomen, door laagdrempelig sport- en beweegaanbod te creëren. Daarnaast moet er worden ingespeeld op de vaardigheden en drijfveren van toekomstige deelnemers. Deze drijfveren zijn sporten en bewegen voor de gezondheid, voor de sociale contacten en voor de ontspanning.

Hoewel het merendeel van de respondenten niet aan alle factoren voldoet om sport- en beweeggedrag te vertonen geeft wel ruim 82% aan te willen sporten en bewegen. Het is dan ook verstandig als Stichting Neos in de toekomst (nieuwe) sport- en beweegactiviteiten gaat ontwikkelen. Hierbij moet rekening worden gehouden met de behoeften van de toekomstige deelnemers. Onderstaand wordt dan ook antwoord gegeven op de vraag: wat zijn de behoeften van cliënten binnen de 24-uursopvang van Stichting Neos?

Overduidelijk is er het meest behoefte aan fitness. De behoeften daarna verschillen per geslacht, mannen hebben vervolgens meer interesse in zwemmen en wandelen waar vrouwen daarna meer interesse hebben in (thai)boksen en dansen. Respondenten met een positieve gedragsintentie en dus grotere kans op deelname aan sport- en beweegactiviteiten, hebben achtereenvolgens behoefte aan in fitness, (thai) boksen en zwemmen.

De respondenten hebben ook behoeften met betrekking tot de vormgeving van het sportaanbod. Zo is er het meest behoefte aan twee keer of vaker per week sporten waarbij individuele sporten worden uitgevoerd in groepsverband. Met de kanttekening dat vrouwelijke deelnemers vaak ook willen sporten met alleen een vriend(in). Verder is het van groot belang dat de activiteiten worden gegeven door professioneel sportkader en zijn deelnemers verplicht te komen na een dergelijke inschrijving.

6.2 Aanbevelingen

Zoals in hoofdstuk één is te lezen beschikt Stichting Neos over weinig financiële middelen, maar wil het wel structureel sport- en beweegaanbod voor cliënten in de opvang aanbieden indien dat de moeite waard zou zijn. Naar aanleiding van deze informatie en dit onderzoek zullen onderstaande aanbevelingen worden gedaan voor Stichting Neos.

6.2.1 Aanbeveling structureel sport- en beweegaanbod

In de resultaten komt naar voren dat 82% van de respondenten zou willen sporten en bewegen. Ik zal Stichting Neos dan ook willen aanbevelen om structureel sport- en beweegaanbod aan te bieden. Onderstaand wordt zowel inhoudelijk als randvoorwaardelijk een aanbeveling gedaan met betrekking tot structureel sport- en beweegaanbod bij Stichting Neos.

Randvoorwaardelijke aanbevelingen

Ten eerste is het van belang dat de sport- en beweegactiviteiten die Stichting Neos aanbiedt gratis of bijna niets kosten. Aangezien in de resultaten van dit onderzoek naar voren komt dat sporten en bewegen is te duur één van de grootste belemmeringen is om niet te sporten en bewegen. Door samen te werken kan Stichting Neos gratis sport- en beweegactiviteiten aanbieden, dit zal nader worden toegelicht in de aanbeveling van paragraaf 6.2.2.

Het blijkt dat cliënten naast de kosten van sporten en bewegen ook andere belemmeringen zien om te sporten en bewegen. Zoals lichamelijke belemmeringen en niemand om mee te sporten en bewegen. Door sport- en beweegaanbod aan te bieden op locatie is de drempel minder groot en kan er makkelijker een vriend(in) meedoen.

Het sport- en beweegaanbod op locatie kan verzorgd worden door studenten van Fontys Sporthogeschool. Hiervoor is wel een ruimte nodig, maar zoals uit de laatste paragraaf van de literatuur blijkt dat Stichting Neos ruimte heeft op verschillende locaties. Materialen kunnen studenten lenen bij Fontys Sporthogeschool. Of Stichting Neos moet tegen een klein budget, aangezien ze weinig financiële middelen hebben voor sport- en beweegaanbod, basismaterialen aanschaffen als ballen, steps en gewichten. Eventuele materialen kunnen goedkoop of gratis worden verkregen van Marktplaats.

Studenten zijn makkelijk inzetbaar voor de opstart van structureel sport- en beweegaanbod. Echter is het doel om in de toekomst de sport- en beweeglessen te laten verzorgen door een professioneel sportkader. Aangezien het merendeel van de respondenten van dit onderzoek aangeeft behoefte te hebben aan begeleiding door een professional tijdens sport- en beweegactiviteiten. Kosten kunnen laag worden gehouden, doordat Stichting Neos iets terugdoet voor de sport- en beweegprofessionals. Bijvoorbeeld cliënten laten schoonmaken bij de sportschool van de professionals.

Professionals beschikken vaak over een eigen ruimte en verschillende materialen, tevens kunnen de professionals naar de opvanghuizen van Stichting Neos toekomen. Professionals zoals personal trainers kunnen cliënten op fysiek en mentaal vlak helpen door persoonlijke begeleiding. Tevens kunnen professionals binnen en tussen lessen beter differentiëren, waardoor meer cliënten kunnen deelnemen aan het sport- en beweegaanbod.

Bij het aanbod moet er ingespeeld worden op de behoeftes en interesses van iedere individuele cliënt, hier kan men achter komen door in gesprek te gaan met de cliënt. Zo kunnen studenten motiverende gespreksvoering toepassen, waarin cliënten achter het probleem komen (niet sporten en bewegen) en zo hun gedrag willen veranderen naar wel sporten en bewegen.

Inhoudelijke aanbeveling

Uit dit onderzoek komt naar voren dat cliënten het meest behoefte hebben aan fitness, zwemmen en (thai) boksen. Ik wil Stichting Neos dan ook aanbevelen om te beginnen met het aanbieden van deze activiteiten. Deze activiteiten kunnen georganiseerd worden door samenwerkingsverbanden aan te gaan, wat ik zal beschrijven in de aanbeveling van 6.2.2. Tevens kunnen lege ruimtes binnen de opvanghuizen met eerder genoemde basismaterialen worden omgetoverd tot fitnessruimte of (thai) boksruimte. Studenten of professionals kunnen op deze manier in deze ruimtes gratis en laagdrempelig sport- en beweegaanbod verzorgen.

Naast de inhoud van de lessen kan er nog rekeningen worden gehouden met de behoeften van cliënten. Zo blijkt uit dit onderzoek dat het merendeel van de cliënten twee keer of vaker per week wil sporten of bewegen. Waarbij men individuele sporten beoefent die in een groepsverband kunnen worden uitgevoerd of waarbij men alleen sport of beweegt met een vriend (in).

Wanneer deze activiteiten structureel georganiseerd worden, zal er wel een inschrijflijst moeten worden uitgezet voor de cliënten. Dit houdt in dat op het kantoor van Stichting Neos per locatie, voor elke sport- en beweegactiviteit, een inschrijflijst moet worden gemaakt. De sportambassadeurs hangen deze lijsten dan op in de huizen en stimuleren cliënten om zich in te schrijven voor de sport- en beweegactiviteiten. Vervolgens geven de begeleiders een dag van te voren door aan degene die de sport- en beweegactiviteit verzorgd welke cliënten zich hebben opgegeven.

Zo kunnen cliënten zich opgeven voor de activiteit en hebben ze een stok achter de deur om naar de activiteit te komen. Want zo blijkt uit dit onderzoek, dat het grootste deel van de cliënten vindt dat men na inschrijving verplicht is om naar de activiteit te komen.

Zoals hierboven te lezen, is de eerste aanbeveling voor Stichting Neos om structureel sport- en beweegaanbod aan te bieden. Waarbij randvoorwaardelijk aanbevolen wordt dat de sport- en beweegactiviteiten (bijna) gratis zijn, sport- en beweegactiviteiten worden verzorgd door professionals en dat men cliënten het belang van sporten en bewegen laat inzien. Inhoudelijk wordt aanbevolen om fitness, zwemmen en boksen aan te bieden in groepsverband, waarbij wel iedereen individueel of met een vriend(in) aan de slag kan. Er wordt aanbevolen voor deze lessen ook een inschrijflijst te maken. Om dit alles te bereiken en gezien de situatie van Stichting Neos zijn ze genooddaakt om samen te werken. De aanbeveling met betrekking tot het samenwerken met andere partijen wordt onderstaand nader beschreven.

6.2.2 Aanbeveling samenwerkingspartijen

Om tot structureel sport- en beweegaanbod te komen wil ik ten eerste Stichting Neos aanbevelen om een breder draagvlak te creëren, één van succesfactoren voor structureel sport- en beweegaanbod. Het doel is dan ook om met minstens vijf partijen betrokken te raken bij het structurele sport- en beweegaanbod voor cliënten van Stichting Neos. Een breder draagvlak kan ook betekenen dat er minder financiële lasten zijn voor Stichting Neos. En zoals eerder beschreven heeft Stichting Neos financieel ook niet veel beschikbaar om sport- en beweegactiviteiten aan te bieden. Zoals eerder beschreven hebben cliënten voornamelijk interesse in fitness en tevens aan professioneel sportkader. Daarom is het eerste advies om een samenwerking aan te gaan met een fitnessschool, omdat deze de behoeften van cliënten kan vervullen: fitness en professioneel sportkader.

Andere goede samenwerkingspartijen om in te spelen op de behoeften van cliënten uit dit onderzoek zijn zwembaden (bijvoorbeeld het Ir. Ottenbad of de Tongelreep) en dans- of vechtsportscholen uit omgeving Eindhoven. Ook deze partijen kunnen een bijdrage leveren aan Stichting Neos doormiddel van diensten. Tevens spelen ook deze partijen in op de behoeften van cliënten die in dit onderzoek naar voren komen. Zwemmen, dansen en thaiboksen zijn namelijk ook grote behoefte van cliënten net als het professioneel sportkader die deze partijen kunnen bieden. In ruil hiervoor kan Stichting Neos cliënten aanmoedigen om (vrijwilligers)werk te doen voor de zwembaden of dans- en vechtsportscholen. Zo kunnen de cliënten participeren binnen de maatschappij. Sportsurprise Breda werd onder andere ook een succes doordat cliënten van de opvang werk verrichte voor een sportaanbieder en de sportaanbieder in ruil sport- en beweegactiviteiten aanbood voor de cliënten (bijlage I).

Naast eerder benoemde partijen is het ook raadzaam om te gaan samenwerken met Fontys Sporthogeschool en/of Cios sport en bewegen, aangezien maar 12% van de cliënten over alle factoren beschikken om tot sport en bewegen te komen. Zo kunnen cliënten gebrek aan motivatie hebben of lichamelijke belemmeringen, waardoor ze niet sporten en bewegen. De eerder genoemde partijen zullen veelal sport- en beweegactiviteiten kunnen aanbieden op andere locaties. Wanneer studenten in de verschillende huizen rondlopen, kunnen zij cliënten motiveren. Of ze kunnen cliënten met lichamelijke belemmeringen oefeningen op locatie laten doen, waardoor de cliënten ervaren dat ze ook kunnen sporten en bewegen. De studenten kunnen zo beperkende factoren wegnemen om tot sport- en beweeggedrag te komen. Tevens wordt er een extra drempel weggenomen voor cliënten, omdat ze kunnen sporten en bewegen op locatie. Studenten van de scholen kunnen dus verschillende drempels wegnemen bij cliënten van Stichting Neos om tot sport en bewegen te komen, waar Stichting Neos een goede leerwerkplek biedt voor studenten.

Al met al wordt Stichting Neos als eerste aanbevolen om een samenwerking aan te gaan met verschillende partijen, zoals een fitnessschool, zwembad, dansschool, vechtsportschool of met Sporthogeschool. Zodat er vervolgens (bijna) gratis structureel sport- en beweegaanbod kan worden opgezet voor cliënten. Waarbij ook wordt voldaan aan behoeften van cliënten; professioneel sportkader, zwemmen, fitness of boksen en activiteiten in groepsverband waarbij na aanmelding een aanwezigheidsplicht geldt. Met bovenstaande aanbevelingen zal er in de toekomst hopelijk structureel sport- en beweegaanbod zijn binnen Stichting Neos en een verhoogde sportdeelname onder de cliënten. Waarmee het doel van Stichting Neos ondersteund wordt, maatschappelijke integratie voor haar cliënten, en positieve maatschappelijke gevolgen voor de gemeente Eindhoven.

Bronnenlijst

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM'S guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins

Baarda, B. (2004). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Gedownload van http://www.vindboek.nl/boek_images/images/9789001852122_DVB.pdf

Backx, F.J.G., Baarveld, F., & Voorn, Th.B. (2009). *Sportgeneeskunde*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Bakboord, D. (2007). *Nota van B & W; sportstimulering bij kwetsbare groepen*. Gedownload van https://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUK-EwienprouYnNAhUHMhokHc-SCfEQFggdMAA&url=https%3A%2F%2Fgemeentebestuur.haarlem.nl%2Fbestuurlijke-stukken%2F2007182192-BW-Nota-Sportstimulering-bij-kwetsbare-groepen1.pdf&usg=AFQjCNHJz9Hx4J0k499YosmqnC4BOuSaQ&sig2=wbTt92W4yX5CZ0_o0zGlsQ

Biesma, S., Stoep, R. van der, Nijkamp, R., & Bieleman, B. (2008). *Gooische daklozen: aard en omvang daklozen gooi en vechtstreek*. Gedownload van http://www.intraval.nl/pdf/DDG_b69.pdf

Bogaerts, S., & Poiesz, T. (2007). Het Triade-model Gedragsverandering bij seksuele delinquenten. *Maatwerk*, 8, 57-59. doi: 10.1007/BF03070782

Boonstra, N., & Hermens, N. (2011). *Sportieve kansen met de Wmo: Over de inzet van sport voor burgerparticipatie, sociale samenhang en preventief jeugdbeleid*. Gedownload van http://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/Sportieve-%20kansen-met-de-Wmo_8821_web.pdf

Bouter, L.M., Dongen, M.C.J.M. van, & Zielhuis, G.A. (2005). *Epidemiologisch onderzoek Opzet en interpretatie*. Gedownload van https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=m2xueHlnL6AC&oi=fnd&pg=PR13&dq=cross-sectioneel&ots=rQ3g8Adrc&sig=hSYFyT6c5oCeYfX3zxlPO_SF8qU#v=onepage&q=doi&f=false

Breedveld, K., Bruining, J., Dorselaer, S. van, Mombarg, R., & Nootbos, W. (2010). *Kinderen met gedragsproblemen en sport Bevindingen uit de literatuur en uit recent cijfermateriaal*. Gedownload van http://kennisplein.sportzeeland.nl/dynamisch/publicatie/43_3_NL_Kinderen_met_gedragsproblemen_en_sport.pdf

Bregman, R. (2014, 2 april). Waarom we alle daklozen een gratis huis moeten geven. *De Correspondent*. Geraadpleegd op 4 april 2016, van <https://decorrespondent.nl/942/Waarom-we-alle-daklozen-een-gratis-huis-moeten-geven/36215190-7ed79f63>

Brinkman, J. (2013). *Voor de verandering Een praktische inleiding in de agogische theorie* (5th ed.). Houten/Groningen, Nederland: Noordhoff Uitgevers.

Burling, T.A., Seidner, A.L., Robbins-Sisco, D., Krinsky, A., & Hanser, S.B. (1992). Batter up! Relapse prevention for homeless veteran substance abusers via softball team participation. *Journal of substance abuse*, 4(4), 407-413.

Butt, J., Weinberg, R.S., Breckon, J.D., & Claytor, R.P. (2011). Adolescent Physical Activity Participation and Motivational Determinants Across Gender, Age and Race. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 1074-1083.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015). *CBS: Stijging aantal daklozen lijkt voorbij*. Geraadpleegd op 10 november 2015, van <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/bevolking/publicaties/artikelen/archief/2015/stijging-aantal-daklozen-lijkt-voorbij.htm>

Cochran, S.V., & Rabinowitz, F.E. (2000). *Men and depression: Clinical and empirical perspectives*. Gedownload van <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=bOVTz8HgDoC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Men+and+depression:+Clinical+and+empirical+perspectives&ots=G9aTffCCwD&sig=qyIWz688zbPtTrJzxYy6ndrD4a4#v=onepage&q=Men%20and%20depression%3A%20Clinical%20and%20empirical%20perspectives&f=false>

Conner, M., & Sparks, P. (2005). Theory of planned behaviour and health behaviour. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting Health behavior* (pp. 170-222). Berkshire, England: Open University Press.

Davelaar, M., & Hermens, M. (2014). "Wat ga je doen?" Een beeld van Participatie & Werk in opvangvoorzieningen 2011-2013. Gedownload van http://www.verwey-jonker.nl/doc/participatie/3992_Wat-ga-je-doen.pdf

Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105-115.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Gedownload van https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=p96Wmn-ER4QC&oi=fnd&pg=PA1&dq=deci+en+ryan+1985&ots=3dJMq6qa73&sig=tQe39EkzCqq-ohc9Jbii_M9u9LQ#v=onepage&q=deci%20en%20ryan%201985&f=false

Dejonghe, T. (2007). *Sport in de wereld: ontstaan, evolutie en verspreiding*. Gent, België: Academia Press.

Dool, R. van den, & Elling, A. (2012). *Actieve leefstijl 2010 sport, bewegen en gezondheid*. Gedownload van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=1959&m=1422882997&action=file.download>

Elfring, M., Sluis, A. van der, & Gijsbers, M. (2010) *Sportkampen Bas van de Goor Foundation vergroten kwaliteit van leven van diabetespatiënten*. Gedownload van https://www.google.nl/url?sa=i&rct=i&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEWjd2se3uInNAhVFicAKHVjeDk8QjhwIAw&url=http%3A%2F%2Fwww.bvdgf.org%2FStippWebDLL%2FResources%2FHandlers%2FDownloadBestand.ashx%3FID%3D1000007289&psig=AFQjCNGZnM_oVjXRbwPYayGM7LMpuMxifA&ust=1464960269364753

Elling, A., & Kemper, F. (2011). 'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'; verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Farrington, D.P., Ohlin, L.E., & Wilson, J.Q. (1986). Understanding and controlling crime Toward a new research strategy. *Criminology*, 24 (4), 799-808. doi: 10.1111/j.1745-9125.1986.tb01512.x

Federatie Opvang. (z.j.). *Sportstimulering in de opvang Voor de leden van Federatie Opvang Visie op Sport & Bewegen*. Gedownload van <http://www.opvang.nl/files/visiesportenbewegen1.pdf>

Federatie Opvang. (2013). *Basisinterventie opvang, beweegt en sport*. Gedownload van <http://www.opvang.nl/files/Opvang beweegt en Sport werkblad versie SPORTIMPULS.pdf>

Federatie Opvang. (2014). *Factsheet Maatschappelijke Opvang in 2013*. Gedownload van [http://www.opvang.nl/files/Factsheet Maatschappelijke Opvang in 2013.pdf](http://www.opvang.nl/files/Factsheet_Maatschappelijke_Opvang_in_2013.pdf)

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Gedownload van <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=2rKXqb2ktPAC&oi=fnd&pg=PR2&dq=predicting+and+c hanging+behaviour&ots=z9gvWKqnlo&sig=6yP81cEfNNAWGo7ZHjE95sBk6kA#v=onepage&q=reason ed%20action%20approach%20model&f=false>

Gemeente Breda. (z.j.). *Sportinitiatief Breda: Sportsurprise*. Gedownload van [http://www.breda.nl/system/files/sportinitiatief gemeente breda 2013-2014.pdf](http://www.breda.nl/system/files/sportinitiatief_gemeente_breda_2013-2014.pdf)

Gool, D van. (2005). *Individuele sport versus teamsport Een onderzoek naar sociale bindingen in een sportorganisatie*. (Onderzoek, Universiteit van Utrecht). Gedownload van <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=44132>

Gratton, C., & Jones, I. (2004). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies*. London, England: Routledge.

Gremmen, M. (2015). *Kwetsbare groepen in een inclusieve samenleving: de relatie tussen beperking, betekenisvolle participatie en kwaliteit van bestaan*. Gedownload van <https://www.kinggemeenten.nl/sites/king/files/Raport%20Kwetsbare%20groepen%204-09-15.pdf>

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in sports and exercise*, 39(8), 1423-1434.

Hoekman, R., Meulen, R. van der, Lucassen, J., Elling, A., & Breedveld, K. (2007). *Sporters in beeld; Sportesmonitor 2005-2006*. Gedownload van <http://www.mulierinstituut.nl/wp-content/uploads/2015/04/Vragenlijst-Sportersmonitor-2005-2006-sporters.pdf>

Hollander, E.L. de, Milder, I.E., & Proper, K.I. (2015). *Beweeg- en sportgedrag van mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking* (rapportnummer RIVM 2015-0064). Gedownload van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2015/04/23/beweeg-en-sportgedrag-van-mensen-met-een-chronische-aandoening-of-lichamelijke-beperking>

Hermens, N., Meere, D. de, & Los, V. (2014). *Centraal op het middenveld? De mogelijkheden van sport voor gemeentelijke sociale opgaven*. Gedownload van http://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/314010_Centraal-op-het-middenveld.pdf

- Hover, P., & Postma- de Groot, M. (2015). *Richtlijn onderzoek participatie en cohesie Richtlijn voor het meten van het effect van sportevenement op de participatie en cohesie*. Gedownload van <http://www.evenementenevaluatie.nl/wp-content/uploads/2015/03/Richtlijn-participatie-en-cohesie-februari-2015.pdf>
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- Klok, R.S. van der. (2012). *Sociale integratie door sport: een antropologisch perspectief op de Dutch Street Cup in Harderwijk* (Bachelor thesis, Utrecht University). Gedownload van <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/255905>
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2012). *Marketing de essentie* (10th ed.). Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux.
- Kruize, A., Biesma, S., & Bieleman, B. (2010). *Stedelijk Kompas Eindhoven Gegevens 2009*. Gedownload van Intraval bureau voor onderzoek en advies website: http://www.intraval.nl/pdf/QDE2_b95.pdf
- Lechner, L., Kremers, S., Meertens, R., & Vries, H. de. (2012). Determinanten van gedrag. In Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (red.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering Een planmatige aanpak* (pp. 87-122). Assen, Nederland: van Gorcum.
- Liamputtong, P. (2007). *Researching the vulnerable*. Londen, Thousand Oakes, New Delhi: Sage Publications Ltd.
- Louwen, F., & Hoogwerf, I. (2014). *NOC*NSF sportdeelname index achmea sport index t/m 18 Ontwikkelingen sportdeelname 2012-2014*. Gedownload van https://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUK EwiUrPvtulnNAhVFXBoKHTpiDh0QFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.nocnsf.nl%2Fstream%2Fontwikkelingen-sportdeelname-2012-2014&usg=AFQjCNEGtOFKC6BNnoNeQMTs_HVpSI4jjQ&sig2=LbDzRSQEKRxhdhRaI4q4-Pw
- Maassen, C. (2008). *Mij niet gezien Kwalitatief leefwereldonderzoek naar de sportattitude, ervaren stimulansen en belemmeringen van niet-sportende 50-64 jarigen* (Masterthesis, Universiteit van Tilburg). Geraadpleegd op 19 november, van <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=88400>
- Mariën, I. (2012, februari). Kwantitatief onderzoek en kwetsbare groepen: Naar het representatief insluiten van verborgen of moeilijk bereikbare groepen. Paper gepresenteerd op Etmaal van de Communicatiewetenschap 2012. Gedownload van http://www.demos.be/sites/default/files/marien_courtois_-_kwantitatief_onderzoek_en_kwetsbare_groepen_-_paper_etmaal_2012.pdf
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). *Behaviour Regulation in Exercise Questionnaire 2*. Gedownload van http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/breg/breg.htm
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2003). *De opvang verstopt IBO Maatschappelijke opvang*. Gedownload van http://www.canonsociaalwerk.eu/1998_8fasenmodel/kst-29325-1-b1.pdf

Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BioMed Central Public Health*, 15, 66. doi: 10.1186/s12889-015-1429-7

Mulier Instituut. (2014). *Vragenlijst Nationaal Sportonderzoek 2014 (voorjaar)*. Gedownload van <http://www.mulierinstituut.nl/projecten/sportdeelname/nationaal-sportonderzoek-nso/>

Mulier Instituut. (2008). *Vragenlijst Sportersmonitor 2008 voor volwassenen*. Gedownload van <http://www.sportdeelname.nl/methodieken/rso/vragenlijsten-rso/>

Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen. (2014). *Sport beweegt naar werk Kansen voor arbeidsmarktbeleid: meedoen in de samenleving, stage of vaste baan*. Gedownload van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=3596&m=1422883353&action=file.download>

Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen. (2015). *Kracht van sport en bewegen in het sociaal domein*. Gedownload van <http://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4015&m=1424763861&action=file.download>

Ooijendijk, W., Hildebrandt, V., Hopman-Rock, M., & Schmikli, S. (2006). In Breedveld, K., & Tiessen-Raaphorst, A. (red.), *Rapportage sport 2006* (pp 208-225). Gedownload van https://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUK Ewi3lv2fuYnNAhXB0xoKHRfvBgsQFggdMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.scp.nl%2Fdsresource%3Fobjectid%3D29e7590a-9338-478b-9b6b-1f7be2049ebf%26type%3Dorg&usg=AFQjCNFuYzHWzqZTDd4eu99-9PBvNlkagA&sig2=51wSZ_J2fnhjwa4DAivUYA

Oorsouw, W.M. van, & Poeisz, T.B.C. (2007). *Eindverslag pilotonderzoek Theorie, Crimineel gedrag en Interventie*. (Pilotonderzoek, TiasNimbas Business School). Gedownload van [file:///C:/Users/Natasja/Downloads/volledige-tekst_tcm44-100265%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Natasja/Downloads/volledige-tekst_tcm44-100265%20(3).pdf)

Oosterwijk, F. (2010, 20 april). Bij de Social Inclusion Games staat meedoen voorop. *Sport & Strategie*, p.20. Gedownload van <http://www.opvang.nl/files/artikelsportenstrategie.pdf>

Pittaway, E., Bartolomei, L., & Hugman, R. (2010). "Stop stealing our stories": The ethics of research with vulnerable groups. *Journal of Human Rights Practice*, 2(2), 229-251.

Planije, M., Tuynman, M., & Hulsbosch, L. (2014). *Monitor Plan van Aanpak Maatschappelijke Opvang: Rapportage 2013/'14: Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht*. Gedownload van <http://assets-ti.e-dev.nl/docs/772ff3f5-efba-4a03-82bf-01001740fb25.pdf>

Porters, S. (2002). *An exploration of the Issues and Attitudes of Men in Mid years*. Edinburgh, Schotland: Scottish Executive.

Poston, B. (2009). An Exercise in Personal Exploration: Maslow's Hierarchy of Needs. *The Surgical Technologist*, 41, 347-353.

Sherry, E. (2010). (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International review for the Sociology of Sport*, 45(1), 59-71.

Sociaal Economische Raad. (2000). *Rapport consumenteneducatie*. Gedownload van https://www.ser.nl/~media/files/internet/publicaties/overige/2000_2009/2000/b19275.ashx

Stichting Neos. (2015). *Nieuw Perspectief Neos Maatschappelijke opvang en aanpak huiselijk geweld* {brochure}. Gedownload van <http://www.st-neos.nl/SiteAssets/Lists/Artikelen/Overigeartikelen/Brochure%20algemeen%20%20-%20Nieuw%20Perspectief%20NP%20%2004-15.pdf>

Stichting Ontmoeting. (z.j.). *Informatie over dak- en thuislozen*. Geraadpleegd op 16 november 2015, van <http://www.ontmoeting.org/informatie>

Stoutenberg, M., Warne, J., Vidot, D., Jimenez, E., & Read, J.P. (2015). Attitudes and Preferences Towards Exercise Training in Individuals with Alcohol Use Disorders in a Residential Treatment Setting. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 49, 43-49. doi: 10.1016/j.jsat.2014.08.008

Straaten, B. van, Laan, J. van der, Schrijvers, C., Boersma, S., Maas, M., Wolf, J., & Mheen, D. van de. (2012). *Profiel van daklozen in de vier grote steden: Resultaten uit de eerste meting van de Cohortstudie naar daklozen in de vier grote steden (Coda-G4)*. Cohorstudie. Rotterdam: IVO.

Tiessen-Raaphorst, A. (red.). (2015). *Rapportage Sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tiggelaar, B. (2009). *Doen!* Houten, Nederland: Spectrum.

Trimbos Instituut. (z.d.). *Maatschappelijke opvang: feiten en cijfers*. Geraadpleegd op 10 november 2015, van <https://www.trimbos.nl/themas/maatschappelijke-opvang/maatschappelijke-opvang-feiten-en-cijfers>

Verwijs, R. (2011). *Uitkomsten nulmeting Sport en Bewegen 2010*. Gedownload van http://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/7144_Uitkomsten_Nulmeting_Sport_Bewegen.pdf

Verwijs, R. & Hermens, N. (2013). *Sport en bewegen in de opvang Eindrapportage van drie jaar onderzoek*. Gedownload van http://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/7345_Sport-en-bewegen-in-de-opvang.pdf

Videva, G. (2011). *De agency theorie versus Maslow's motivatietheorie. Een verheldering van het begrip motivatie* (Bachelorscriptie). Economie en bedrijfskunde, richting Accountancy & Control, Universiteit van Amsterdam, Amsterdam.

Vries, H. de, Dijkstra, M., & Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: The third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. *Health Education Research*, 3(3), 273-282.

Vries, H. de, & Mudde, A. (1998). Predicting stage transitions for smoking cessation: Applying the attitude-social influence- efficacy model. *Health Education Research*, 13, 369-385

Weidinger, E. & Renkema, D. (2015). *Tandheelkundige zorg voor dak- en thuislozen*. Gedownload van <https://www.hanze.nl/nld/onderzoek/speerpunten/healthy-ageing/tandzorgthuislozen>

Wiekens, C.J. (2012). *Beïnvloeden en veranderen van gedrag* (3rd ed.). Amsterdam, Nederland: Pearson Education Benelux.

Zantinge, E.M., & Kuunders, M.M.A.P. (2014, 23 juni). Wat is alcoholgebruik en hoe wordt het gemeten? In *Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Geraadpleegd op 11 november 2015, van <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/alcoholgebruik/wat-is-alcoholgebruik-en-hoe-wordt-het-gemeten/>

Bijlagen

Bijlage I Succesvolle interventies

Opvang, Beweegt en Sport

Op de Menukaart Sportimpuls staat een basisinterventie "Opvang, Beweegt en Sport" (Federatie Opvang, 2013). Het doel van de interventie is om een structureel sportaanbod voor cliënten in de opvang te hebben. Door middel van passende sportactiviteiten bij sportaanbieders aan te bieden kan men de fysieke en mentale gezondheid van cliënten bevorderen, hun isolement verbreken en het negatieve zelfbeeld wegnemen. Op deze manier wordt de afstand tot de sociale omgeving verkleint, de zelfredzaamheid vergroot en daarmee is er een grotere kans voor cliënten om te participeren in de maatschappij (Federatie Opvang, 2013).

Sportsurprise

In Breda is het project Sportsurprise opgezet, voor dak- en thuislozen met problemen die niet zelfstandig kunnen worden opgelost (Gemeente Breda, z.j.). Er wordt verbinding gelegd tussen maatschappelijke participatie en een positieve kijk op eigen kunnen. Doel van het project Sportsurprise is cliënten te laten kennismaken met sport en daarnaast verschillende vaardigheden op te bouwen. Cliënten werken aan structuur, acceptatie en participatie. Het einddoel is structurele deelname aan sportaanbod of structureel werken als vrijwilliger bij een vereniging (Gemeente Breda, z.j.).

Overig

Andere succesvolle projecten zijn hardlopen met drugsverslaafden en cliënten van de maatschappelijke opvang laten softballen en laten helpen bij een softbalevenement (Federatie Opvang, z.j.). Een internationaal succesvol evenement voor dak- en thuislozen zijn de Social Inclusion Games (Oosterwijk, 2010). Een ander succesvol project is de Dutch Streetcup, dit project helpt door middel van een voetbalcompetitie tussen verschillende steden, dak- en thuislozen aan een kans op sociale integratie (Klok, 2012). Zoals eerder beschreven kunnen deze evenementen dak- en thuislozen aanzetten tot sporten (Verwijs & Hermens, 2013).

Bijlage II Vragenlijst

Nederlands

Betreft: Behoefteteonderzoek structureel sportaanbod

Beste deelnemer,

Stichting Neos vindt het belangrijk om structureel sport- en beweegactiviteiten aan te bieden voor haar cliënten. Om meer inzicht te krijgen naar de behoeften van haar cliënten, wordt dit behoefteteonderzoek met betrekking tot sport en bewegen gehouden.

Daarom willen wij u vragen deze vragenlijst in te vullen. Naast vragen over uw sport- en beweegbehoeften worden er vragen gesteld over uw sportdeelname, sportervaringen, motivatie en belemmeringen om te sporten of bewegen. Op die manier kan in de toekomst zo goed mogelijk worden ingespeeld op uw behoeften met betrekking tot sport en bewegen.

De antwoorden worden geheel vertrouwelijk behandeld en zullen niet op persoonsniveau worden weergegeven, uw anonimiteit is gegarandeerd. Er zijn geen goede en foute antwoorden, het gaat om uw mening en uw behoeften. Het invullen van de vragenlijst duurt maximaal 10 minuten.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Natasja ter Veer

Fontys Sporthogeschool
(namens Stichting Neos)

Sportdeelname

De volgende vragen gaan over uw deelname aan sport- en beweegactiviteiten, nu en in het verleden.

1. Heeft u in uw verleden aan sport- en beweegactiviteiten deelgenomen, naast de gymlessen?
 - ☐ Ja, ik nam deel aan.....
 - ☐ Nee
2. Neemt u momenteel deel aan sport- en beweegactiviteiten?
 - ☐ Ja, ik neem deel aan (ga naar vraag 3)
 - ☐ Nee (ga naar vraag 4)
3. Hoe vaak neemt u (gemiddeld) deel aan sport- en beweegactiviteiten?
 - ☐ minder dan 1 keer in 2 weken
 - ☐ 1 keer in 2 weken
 - ☐ 1 keer per week
 - ☐ 2 keer per week
 - ☐ Vaker dan 2 keer per week

Sportervaringen

Onderstaande vragen gaan over uw ervaringen met sport en bewegen en hoe u tegen sport en bewegen aankijkt.

4. Hoe waren/ zijn uw ervaringen met sport en bewegen?

Heel negatief
☐

Negatief
☐

Neutraal
☐

Positief
☐

Heel positief
☐

Geen ervaringen
☐
5. Hoe kijkt u tegen sport en bewegen aan?

Heel negatief
☐

Negatief
☐

Neutraal
☐

Positief
☐

Heel positief
☐
6. Ziet u zichzelf als sporter?
 - ☐ Nee, in het geheel niet
 - ☐ Nee, nauwelijks
 - ☐ Enigszins
 - ☐ Ja, redelijk
 - ☐ Ja, zonder meer

Sportbehoeften

Onderstaand een aantal vragen over uw behoeften met betrekking tot sport en bewegen.

7. Rangschik de onderstaande behoeften met betrekking tot sport en bewegen. Geef een 1 aan de behoefte die u het meest belangrijk vindt, daarna een 2, een 3 en de minst belangrijke behoefte een 4.

Behoefte aan bescherming, zekerheid en stabiliteit (door mijn omgeving)	
Behoefte aan omgang met anderen, voor liefde, vriendschap of sociaal contact	
Behoefte aan waardering, complimenten en/ of status	
Behoefte aan mezelf te ontwikkelen	

8. Sportintensiteit kan ingedeeld worden in licht intensief, matig intensief en zwaar intensief. Laag intensief wil zeggen dat u nog kunt praten terwijl u beweegt, van matig intensief is sprake wanneer u moeilijker kunt praten tijdens bewegen en u een hogere hartslag heeft en van zwaar intensief bewegen is sprake wanneer u gaat zweten en buiten adem raakt. Naar welke sportintensiteit gaat uw voorkeur uit?
- ☐ Licht intensief
 - ☐ Matig intensief
 - ☐ Zwaar intensief
9. Hoe vaak zou u willen sporten en bewegen?
- ☐ Nooit (ga naar vraag 13)
 - ☐ Minder dan 1 keer in 2 weken
 - ☐ 1 keer in 2 weken
 - ☐ Twee keer per week
 - ☐ Vaker dan 2 keer per week
10. Waar gaat uw voorkeur naar uit?
- ☐ Één op één sporten met een begeleider
 - ☐ Sporten met een vriend of vriendin
 - ☐ Individuele sporten- en beweegactiviteiten uitvoeren in een groepje (bijvoorbeeld: fietsen, wandelen, bootcamp)
 - ☐ Sport- en beweegactiviteiten die alleen uitgevoerd kunnen worden in groepsverband (bijvoorbeeld: voetbal, volleybal, handbal)
11. Geef maximaal 3 sport- of beweegactiviteiten waar u aan deel zou willen nemen.
- 1.....
- 2.....
- 3.....
12. Bent u het eens met de volgende stellingen. *Omcirkel uw antwoord.*
- a) Voor mijn deelname aan sport- of beweegaanbod wil ik af en toe een beloning krijgen
Ja/nee
 - b) De activiteit moet worden begeleid door iemand die verstand heeft van de desbetreffende activiteit.
Ja/ nee
 - c) Na toezegging ben ik verplicht om naar de activiteit te komen (tenzij goede reden voor afmelding)
Ja/nee
 - d) Na een bepaalde tijd moet er een toernooi of evenement georganiseerd worden, waarin ik kan laten zien wat ik de afgelopen weken heb gedaan
Ja/ nee
 - e) Naast sporten wil ik ook leren over teamwerk, acceptatie en normen en waarden
Ja/ nee

Barrières en drijfveren voor sport- en beweegdeelname

Onderstaande vragen gaan over uw motivatie en eventuele belemmeringen om te gaan sporten of bewegen.

13. In hoeverre zijn onderstaande stellingen van toepassing op u?

a) Ik sport en beweeg omdat anderen vinden dat ik dat moet doen

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

b) Ik voel me schuldig als ik niet sport of beweeg

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

c) Ik sport en beweeg omdat ik het leuk vind

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

d) Ik zie het nut van sporten en bewegen niet in

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

e) Ik haal plezier en voldoening uit sporten en bewegen

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

f) Ik vind sporten en bewegen tijdsverspilling

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

g) Ik vind het belangrijk om te sporten en bewegen

Helemaal niet van toepassing	Niet van toepassing	Soms van toepassing	Van toepassing	Helemaal van toepassing
☐	☐	☐	☐	☐

14. Welke reden(en) heeft u om te (beginnen) met sporten en/of bewegen? *Meerdere antwoorden zijn mogelijk, maximaal 3 antwoorden.*

- ☐ Om verschillende vaardigheden aan te leren
- ☐ Voor mijn gezondheid
- ☐ Om te presteren/ winnen
- ☐ Voor sociale contacten/ gezelligheid
- ☐ Als uitlaatklep, ter compensatie van het dagelijks leven
- ☐ Voor de ontspanning
- ☐ Om kracht in mijn spieren te ontwikkelen
- ☐ Om af te vallen
- ☐ Anders, namelijk.....
- ☐ Geen redenen, ik wil niet sporten of bewegen

15. Welke belemmeringen ervaart u/ denkt u te ervaren bij sport en bewegen? *Meerdere antwoorden zijn mogelijk, maximaal 3 antwoorden.*

- ☐ Tijdgebrek om te sporten of bewegen
- ☐ De activiteiten kan ik niet lang volhouden
- ☐ Geen mensen om samen mee te sporten of bewegen
- ☐ Geen of beperkte mogelijkheden in de buurt
- ☐ Lichamelijke belemmeringen
- ☐ Psychische belemmeringen
- ☐ Mijn sociale vaardigheden zijn niet zo goed
- ☐ Blessures
- ☐ Sporten is te duur
- ☐ Veiligheid in en rond de accommodaties
- ☐ Het weer, de duisternis
- ☐ Gevoel niet mee te kunnen komen met andere deelnemers
- ☐ Anders, namelijk.....
- ☐ Geen belemmeringen/ ik denk geen belemmeringen te ervaren in de toekomst.

Algemeen

Onderstaand een aantal algemene vragen

16. Op welke locatie verblijft u?

- ☐ Odulpha
- ☐ Labrehuis
- ☐ Ritahuis
- ☐ Verpleegzorg
- ☐ Instroomhuis
- ☐ Sociaal Pension
- ☐ Blijf van m'n Lijfhuis

17. Wat is uw geslacht? (*omcirkel uw antwoord*)

Man/ Vrouw

18. Wat is uw leeftijd?

19. Welke van onderstaande sport- of beweegactiviteiten zou u willen beoefenen? *Maximaal 3 antwoorden.*

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Aerobics | ☐ Atletiek | ☐ Badminton |
| ☐ Basketbal | ☐ Dansen | ☐ Fitness |
| ☐ Handbal | ☐ Hardlopen | ☐ Joggen |
| ☐ Wandelen | ☐ Gymnastiek | ☐ Hockey |
| ☐ Honkbal/Softbal | ☐ Judo | ☐ Korfbal |
| ☐ Schaatsen | ☐ Skeeleren | ☐ Tafeltennis |
| ☐ Voetbal | ☐ Volleybal | ☐ Fietsen |
| ☐ Zwemmen | ☐ (Thai)boksen | ☐ Scouting |

Dit is het einde van de vragenlijst. Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!

Engels

Subject: Needs assessment for structural sports

Dear participant,

The Neos foundation thinks it is important to have structural sports and movement activities for their clients. The reason for this assessment is to know more about the sports and movement needs of their clients.

This is the reason why we ask you to complete this questionnaire. Besides questions about sports- and movement needs there will be questions about sports participation, sports experiences, motivations and barriers for doing sports or movement.

Any information shared is confidential, including test results. Also your anonymity will be guaranteed. There are neither good nor wrong answers, it is about your opinion and your needs. Filling in the questionnaire takes approximately 10 minutes.

Thank you in advance for your participation!

Kind regards,

Natasja ter Veer

Fontys Sporthogeschool
(on behalf of Neos foundation)

Sports participation

The following questions are about participation in sports and movement activities, now and in the past.

1. Did you participate in sports and movement activities in the past (not included Physical Education on High School and Primary School)?
 - ☐ Yes, I participated in
 - ☐ No
2. Do you currently participate in sports- and movement activities?
 - ☐ Yes, I participate in (go to question 3)
 - ☐ No (go to question 4)
3. How many times on average do you participate in sports and movement activities?
 - ☐ Less than once in 2 weeks
 - ☐ Once in 2 weeks
 - ☐ Once a week
 - ☐ Twice a week
 - ☐ More than twice a week

Sports experiences

The questions below are about your experiences and thoughts on sports and movement.

4. How were/ how are your experiences with sports and movement?

Very negative	Negative	Neutral	Positive	Very positive	No experiences
☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. What do you think about sports and movement?

Very negative	Negative	Neutral	Positive	Very positive
☐	☐	☐	☐	☐

6. Do you think of yourself as a sporter?

- ☐ No, not at all
- ☐ No, hardly
- ☐ Some
- ☐ Yes, a bit
- ☐ Yes, absolutely

Sports needs

Below there are a few questions about needs concerning sports and movement.

7. Rank the needs below concerning sports and movement activities. Give a 1 if you think it is most important to you then a 2, then a 3 and the need you think is least important a 4.

The need for protection, confidence and stability (by my surrounding)	
The need to have communion with others, for love, friendship or social contact	
The need for appreciation, compliments and/or status.	
The need to develop myself	

8. Sports intensity can be classified in low, moderate and high intensity. A low intensity means you can talk while you sport or move. Moderate intensity means that while you're moving or sporting talking is harder and you have a higher heartbeat as usual. High intensity movement or sporting means when you get out of breath and start sweating.

Which sports intensity do you prefer?

- ☐ Low intensity
 - ☐ Moderate intensity
 - ☐ High intensity
9. How many times are you willing to sport or move?
- ☐ Never (go to question 13)
 - ☐ Less than once in 2 weeks
 - ☐ Once in 2 weeks
 - ☐ Once a week
 - ☐ Twice a week
 - ☐ More than twice a week
10. Which one of the following sentences would you prefer the most?
- ☐ Sports one to one with a professional
 - ☐ Sports with a friend
 - ☐ Individual sports and movement activities within a group (For example: cycling, walking or a bootcamp)
 - ☐ Only sports and movement activities which can be performed in groups (For example: soccer, volleyball or handball)

11. Give a maximum of 3 sports or movement activities you want to take part of?

1.....

2.....

3.....

12. Do you agree with the following sentences below?. *Circle your answer.*

a) For my participation in sport- and movementactiviteit, I sometimes want a reward.

Yes/no

b) The activities should be guided with someone with knowledge about that specific activity.

Yes/ no

c) After promising to come to the activities, I am mandatory to come (except with a good reason).

Yes/no

d) After a while there should be a tournament or event, where I can show what I did the last weeks.

Yes/ no

e) Besides sports, I want to learn about teambuilding, acceptance and norms and values.

Yes/ no

Barriers or motivations for sports and movement participation

The questions below are about motivation and possible barriers for doing sports or movement activities.

13. How applicable are the following sentences for you?

a) I do sports and movement because others think I have to.

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

b) I feel guilty about myself when I am not doing sports or movement

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

c) I do sports and movement because I like it.

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

d) I don't see the point in sports and movement.

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

e) I am getting fun and pleasure out of sports and movement

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

f) I feel that I am wasting my time with sports and movement

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

g) I think it is important for me to do sports and movement

Absolutely not applicable	Not applicable	Sometimes applicable	Applicable	Very applicable
☐	☐	☐	☐	☐

14. What/Which reason(s) do you have to (start) with sport- or movement activities? *Multiple answers are possible, maximal 3 answers.*

- ☐ Learning different skills
- ☐ My health
- ☐ Achievements and winning.
- ☐ Social contacts/ sociability
- ☐ Compensation of daily living
- ☐ Relaxing
- ☐ Developing power in my muscles
- ☐ Losing weight
- ☐ Otherwise, namely.....
- ☐ None, I don't want to do sports or movement.

15. Which barriers do you experience/ think you will experience with sports and movement?

Multiple *answers are possible, maximal 3 answers.*

- ☐ Lack of time for doing sports or movement.
- ☐ I cannot persevere the activities
- ☐ No people to sports or move with together
- ☐ None or limited possibilities in the area
- ☐ Physical barriers
- ☐ Psychological barriers
- ☐ My social skills are not that good
- ☐ Injuries
- ☐ Sports is too expensive
- ☐ Security in and around the accommodations
- ☐ The weather or after sunset
- ☐ I have the feeling I cannot get along with the other participants.
- ☐ Otherwise, namely.....
- ☐ No barriers/ I think I will not experience barriers in the future.

General

Below a few general questions

16. Which of these locations do you stay at?

- ☐ Odulpha
- ☐ Labrehuis
- ☐ Ritahuis
- ☐ Verpleegzorg
- ☐ Instroomhuis
- ☐ Sociaal Pension
- ☐ Blijf van m'n Lijfhuis

17. What is you sex? (*circle the right answer*)

Man / Woman

18. What is your age?

19. Which of the following sports and movement activities below are you willing to do? 3

answers maximum.

- | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Aerobics | ☐ Athletics | ☐ Badminton |
| ☐ Basketball | ☐ Dancing | ☐ Fitness |
| ☐ Handball | ☐ Running | ☐ Jogging |
| ☐ Walking | ☐ Gymnastics | ☐ Hockey |
| ☐ Baseball/Softball | ☐ Judo | ☐ Korfbal |
| ☐ Ice skating | ☐ Skating | ☐ Table tennis |
| ☐ Soccer | ☐ Volleyball | ☐ Cycling |
| ☐ Swimming | ☐ (Thai)boxing | ☐ Scouting |

This is the end of the questionnaire. Thank you for filling in the questionnaire!

Bijlage III Operationalisatieschema

Onderzoeksvraag:

Wat is de gedragsintentie en wat zijn de behoeften van cliënten in de 24-uursopvang van Stichting Neos met betrekking tot sport en bewegen?

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen/ stelling	Antwoordcategorieën
<u>Dak- en thuislozen</u> Elk uniek persoon die hulp heeft gevraagd en gekregen bij instellingen voor maatschappelijke opvang (Federatie Opvang, 2014). Crisisopvang, vrouwenopvang en dak- en thuislozenopvang vormen samen de maatschappelijke opvang (ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2003)	→ uniek persoon → crisisopvang → dak- en thuislozenopvang → vrouwenopvang	→ geslacht → leeftijd → odulpha → labrehuis → ritahuis → verpleegzorg → instroomhuis → sociaal pension → blijf van m'n lijfhuis	Wat is uw geslacht? Wat is uw leeftijd? Op welke locatie verblijft u?	Man/ vrouw 0 odulpha 0 labrehuis 0 ritahuis 0 verpleegzorg 0 instroomhuis 0 sociaal pension 0 blijf van m'n lijfhuis

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen/ stelling	Antwoordcategorieën
<u>Sport en bewegen</u> Dit is elke inspanning van spieren die zorgt voor meer energieverbruik dan in rust (Caspersen, Powell, & Christensen, 1985; American College of Sports Medicine[ACSM], 2013). Fysieke activiteit kan onderverdeeld worden naar mate van intensiteit; licht, matig en zwaar (Haskell et al., 2007). Ook kan er verschil worden gemaakt in individueel uitvoerbare sporten en teamsport (van Gool, 2005).	→ Licht intensief → Matig intensief → Zwaar intensief	→ Hartslag niet omhoog → Ademhaling niet omhoog → Hartslag omhoog → Ademhaling versneld → Zweten → Buiten adem	Sportintensiteit kan ingedeeld worden in licht intensief, matig intensief en zwaar intensief. Laag intensief wil zeggen dat u nog kunt praten terwijl u beweegt, van matig intensief is sprake wanneer u moeilijker kunt praten tijdens bewegen en u een hogere hartslag heeft en van zwaar intensief bewegen is sprake wanneer u gaat zweten en buiten adem raakt. Naar welke sportintensiteit gaat uw voorkeur uit? Neemt u momenteel deel aan sport- en beweegactiviteiten? Zo ja, hoe vaak neemt u deel aan sport- en beweegactiviteiten?	0 licht intensief 0 matig intensief 0 zwaar intensief 0 ja, ik neem deel aan 0 nee 0 minder dan 1 keer in de 2 weken 0 1 keer in de 2 weken 0 1 keer per week 0 2 keer per week 0 vaker dan 2 keer per week

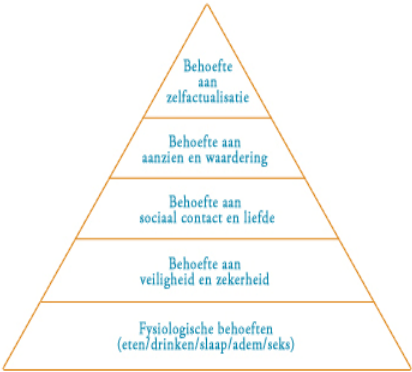
			Welke van onderstaande sport- of beweegactiviteiten zou u willen beoefenen? <i>Maximaal 3 aankruisen.</i> Sportersmonitor 2006 (Hoekman, van der Meulen, Lucassen, Elling & Breedveld, 2007) Hoe vaak zou u willen sporten en bewegen?	☐ aerobics ☐ atletiek ☐ badminton ☐ basketbal ☐ dansen ☐ fitness ☐ handbal ☐ hardlopen ☐ joggen ☐ wandelen ☐ gymnastiek ☐ hockey ☐ honkbal/softbal ☐ judo ☐ korfbal ☐ schaatsen ☐ skeeleren ☐ tafeltennis ☐ voetbal ☐ volleybal ☐ fietsen ☐ zwemmen ☐ (thai) bokseen ☐ scouting ☐ nooit ☐ minder dan 1 keer in de 2 weken ☐ 1 keer in de 2 weken ☐ 2 keer per week ☐ vaker dan 2 keer per week
--	--	--	---	--

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen/ stelling	Antwoordcategorieën
<u>Gedragsintentie</u> Fishbein en Ajzen (2010) stellen dat de gedragsintentie kan voorspellen of mensen van plan zijn bepaald nieuw gedrag te vertonen. De gedragsintentie wordt bepaald door de attitude, ervaren subjectieve norm en de waargenomen gedragscontrole (Fishbein & Ajzen, 2010). Ook blijkt dat mensen die vroeger sport beoefenden, sport sneller weer zullen oppakken dan mensen die het vroeger niet beoefenden (Giljam, 1986 in Maassen, 2008).	→ Attitude	→ Houding t.a.v. sport en bewegen	Hoe kijkt u tegen sport en bewegen aan?	0 heel negatief 0 negatief 0 neutraal 0 positief 0 heel positief
		→ Sportverleden	Heeft u in het verleden aan sport- en beweegactiviteiten deelgenomen, naast de gymlessen?	0 ja, namelijk..... 0 nee
			Hoe waren / zijn uw ervaringen met sport en bewegen?	0 heel negatief 0 negatief 0 neutraal 0 positief 0 heel positief 0 ik heb geen sport- of beweegervaringen
	→ Ervaren subjectieve norm	→ wat gedacht wordt wat anderen verwachten van hen	Zie dimensie motivatie; - ik sport omdat anderen vinden dat ik dat moet doen	Zie dimensie motivatie
	→ Waargenomen gedragscontrole	→ inschatting eigen capaciteiten	Ziet u zichzelf sporter?	0 nee, in het geheel niet 0 nee, nauwelijks 0 enigszins 0 ja, redelijk 0 ja, zonder meer
			Gebaseerd op Sportersmonitor 2008 RSO vragenblok (Mulier Instituut, 2008)	

	→ motivatie	→ intrinsieke motivatie → extrinsieke motivatie	Welke reden(en) heeft u om te (beginnen) met sporten en/of bewegen? <i>Meerdere antwoorden mogelijk</i> Gebaseerd op Sportersmonitor, 2006 (Hoekman et al., 2007)	0 om verschillende vaardigheden aan te leren 0 voor mijn gezondheid 0 om te presteren/winnen 0 voor sociale contacten/gezelligheid 0 als uitlaatklep, ter compensatie van het dagelijks leven 0 voor de ontspanning 0 om kracht in mijn spieren te ontwikkelen 0 om af te vallen 0 anders 0 geen redenen, ik wil niet sporten of bewegen
--	-------------	--	--	---

	→ capaciteit → gelegenheid	→ cognitief vermogen → vaardigheden → biologische gebreken → invloeden van buitenaf → bevorderende invloeden → remmende invloeden	Welke belemmeringen ervaart u/ denkt u te ervaren bij sport en bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk) Gebaseerd op Nationaal Sportonderzoek (Mulier Instituut 2014).	0 tijdgebrek om te sporten of bewegen 0 De activiteiten kan ik niet lang volhouden 0 geen mensen om samen mee te sporten of bewegen 0 geen of beperkte mogelijkheden in de buurt 0 lichamelijke belemmeringen 0 psychische belemmeringen 0 mijn sociale vaardigheden zijn niet zo goed 0 blessures 0 sporten is te duur 0 veiligheid in en rond de accommodaties 0 het weer, de duisternis 0 gevoel niet mee te kunnen komen met andere deelnemers 0 anders, namelijk..... 0 ik ervaar geen belemmeringen/ ik denk geen belemmeringen te ervaren in de toekomst
--	--	---	---	---

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen/ stelling	Antwoordcategorieën
<u>Behoeften ten aanzien van sport en bewegen</u> Beloning voor de deelnemers, de cliënten, van het project is een succesfactor. Andere succesfactoren zijn een professioneel kader die het sportaanbod verzorgen en laagdrempelig, maar niet vrijblijvend sportaanbod. De cliënten een kans geven ,op een soort podia , om te laten zien wat ze geleerd hebben en een sluitende aanpak zijn tevens succesfactoren. Bij een sluitende aanpak wordt sport niet alleen gebruikt voor fysieke activiteiten maar ook voor verkrijgen van capaciteiten zoals teamwerk, acceptatie en normen en waarden	→ beloning → professioneel kader → niet vrijblijvend → podium	→ waardering → fysieke beloning → expertise → ervaring → periodiek verplicht (na toezegging) → evenement → toernooi → open voor publiek → teamwerk → acceptatie → normen en waarden	Bent u het eens met de volgende stellingen? Voor mijn deelname aan sport of beweegaanbod wil ik af en toe een beloning krijgen. De activiteit moet worden gegeven door iemand met ervaring en die verstand heeft van de desbetreffende activiteit. Na toezegging ben ik verplicht om naar de activiteit te komen (tenzij goede reden voor afmelding) Na een bepaalde tijd moet er een toernooi of evenement georganiseerd worden, waarin ik kan laten zien wat ik de afgelopen weken heb gedaan. Naast sporten wil ik ook leren over teamwerk, acceptatie en nomen en waarden	Ja/ nee

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit definitie)	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen/ stelling	Antwoordcategorieën
<u>Behoeften</u> Behoeften zijn in verschillende domeinen, maar er zijn ook behoeften die voor iedereen belangrijk zijn (Wiekens, 2012). Deze behoeften staan beschreven in de behoeftepiramide van Maslow (Figuur 3). De eerste behoeften, voor ieder mens, zijn fysiologische behoeften (Maslow, 1943).  <i>Figuur3. behoeftepiramide van Maslow</i>	➔ Fysiologische behoeften ➔ Behoeften aan veiligheid en zekerheid ➔ Behoeftte sociaal contact en liefde ➔ Behoeftte aan aanzien en waardering ➔ Behoeftte aan zelfactualisatie	➔ Eten & drinken ➔ Bescherming ➔ Zekerheid ➔ Stabiliteit ➔ Genegenheid ➔ Liefde ➔ Vriendschap ➔ Streefgedrag winnen ➔ Applaus en adoratie ➔ Status en prestige ➔ Zelfontwikkeling (mooier, sneller, beter). ➔ volledig opgaan in bezigheid	Rangschik de onderstaande behoeften met betrekking tot sport en bewegen. Geef een 1 aan de behoefte die u het meest belangrijk vind, daarna een 2, een 3 en de minst belangrijke behoefte een 4. Behoeftte aan bescherming, zekerheid en stabiliteit (door mijn omgeving). Behoeftte aan omgang met anderen, voor liefde, vriendschap of sociaal contact. Behoeftte aan waardering, complimenten en/ of status Behoeftte aan mezelf te ontwikkelen	1, 2, 3, 4

Bijlage IV Vragenlijst verantwoording

Vraag 6

Ziet u zichzelf als sporter?

0 nee, in het geheel niet

0 nee, nauwelijks

0 enigszins

0 ja, tamelijk

0 ja, zonder meer

Verantwoording

De originele vraag is vraag 2 van Blok H uit de Sportersmonitor van 2008. Er zijn geen aanpassingen gedaan aan deze vraag, omdat het precies meet wat er gemeten moet worden. Verder is de vraag ook begrijpelijk voor de respondenten.

Vraag 7

Als u onderstaande behoeften (A t/m D) zou rangschikken, waar zou u dan tijdens sport- of beweegactiviteiten het meeste behoefte aan hebben en waar zou u het minst behoefte aan hebben?

A) Bescherming, zekerheid en stabiliteit

B) Omgang met anderen, zoals vriendschap of sociaal contact..

C) Waardering, complimenten en/of status

D) Mezelf te ontwikkelen, beter worden

Verantwoording

Antwoordmogelijkheid, fysiologische behoeften, behoeften aan eten en drinken is hier weggelaten. De eerste reden is dat de eerste behoeften van ieder mens fysiologische behoeften zijn, in de literatuurstudie omschreven en in operationalisatieschema weergegeven. Ten tweede heeft deze behoeften geen toegevoegde waarde voor de inrichting van sportaanbod.

Vraag 13

In hoeverre zijn onderstaande stellingen van toepassing op u?

- ik sport omdat anderen vinden dat ik dat moet doen
- ik voel me schuldig als ik niet sport
- ik sport omdat ik het leuk vind
- ik zie het nu van sporten niet in
- ik haal plezier en voldoening uit sporten
- ik vind sporten tijdsverspilling
- ik vind het belangrijk om te sporten en bewegen

Origineel

Origineel BREQ-2 vragenlijst (Markland & Tobin, 2004):

Waarom neemt u deel aan fysieke trainingsprogramma's?

Onderstaand de stellingen met telkens de volgende antwoordmogelijkheden; 0, 1, 2, 3,4

0= niet waar voor mij

2= soms waar voor mij

4= helemaal waar voor mij

1. ik train omdat anderen vinden dat ik dat moet doen
2. ik voel me schuldig als ik niet train
3. ik waardeer de voordelen van trainen
4. ik train omdat ik dat leuk vind
5. ik zie niet in waarom ik zou trainen
6. ik neem deel aan fysieke training omdat mijn vrienden/ familie/ partner zeggen dat ik dat moet doen
7. ik schaam me wanneer ik in een trainingssessie gemist heb
8. ik vind het belangrijk om regelmatig te trainen
9. ik zie niet in waarom ik moet zou moeten doen om te trainen
10. ik geniet van mijn trainingssessies
11. ik train omdat anderen niet blij zullen zijn wanneer ik het niet doe
12. ik zie het nut niet in van fysieke training
13. ik voel me een mislukkeling wanneer ik gedurende een tijdje niet heb getraind
14. ik vind het belangrijk om een inspanning te doen om regelmatig te trainen
15. ik vind trainen een aangename activiteit
16. ik voel dat mijn vrienden/ familie/ partner mij onder druk zetten om te trainen
17. ik word onrustig als ik niet regelmatig train
18. ik vind plezier en voldoening in fysieke training
19. ik vind dat trainen tijdsverspilling is.

Verantwoording

Ten eerste is het onderwerp verandert, niet het deelnemen aan fysieke training, maar aan sport- of beweegactiviteiten. Maar het draait nog steeds om de motivatie, om wel of niet "iets" te doen. Een aantal stellingen komen op hetzelfde neer, deze dubbele stellingen zijn weggelaten om verwarring onder de respondenten te voorkomen. Tevens is de originele vraag te lang voor een deelvraag in het meetinstrument van dit onderzoek.

Vraag 14

Welke reden(en) heeft u om te (beginnen) met sporten en/of bewegen. Meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ ik leer daar verschillende vaardigheden
- ☐ voor mijn gezondheid
- ☐ om te presteren/winnen
- ☐ voor sociale contacten/gezelligheid
- ☐ als uitlaatklep, ter compensatie van het dagelijks leven
- ☐ voor de ontspanning
- ☐ om kracht in mijn spieren te ontwikkelen
- ☐ om af te vallen
- ☐ anders
- ☐ geen redenen, ik wil niet sporten

Origineel

Bovenstaande vraag is gebaseerd op vraag 13 uit de vragenlijst aan de sporters, van de sportersmonitor 2006. De volgende vraag werd gesteld:

Welke redenen waren voor u het meest van belang om destijds met deze sport(en) te beginnen?

Maximaal 3 redenen per sport aankruisen. De volgende redenen konden aangekruist worden:

- boeiende activiteit/ leren vaardigheden
- gezondheid/ fitheid/ lichaamsbeweging
- presteren/ competitie/winnen
- sociale contacten/ gezelligheid
- uitlaatklep/ compensatie dagelijks leven
- plezierbeleving/ ontspanning
- strak/slank lichaam
- afvallen
- anders

Verantwoording

Zoals te zien is de antwoordmogelijkheid “strak/ slank lichaam weggelaten”, dit omdat het niet van toegevoegde waarde was in de antwoordmogelijkheden, naar inzicht van de onderzoeker. Een aantal antwoordmogelijkheden zijn korter en overzichtelijker geformuleerd voor de respondenten. De vraagformulering in het meetinstrument is net anders als de originele vraag, daarom is er nog een antwoordmogelijkheid aan toegevoegd: geen redenen, ik wil niet sporten. De vraag is anders geformuleerd, omdat het resultaat ten opzichte van de originele vraag net iets anders moet zijn. In het meetinstrument wordt gevraagd naar de toekomst en in de originele vraag naar het verleden.

Vraag 15

Welke belemmeringen ervaart u/ denkt u te ervaren bij sport en bewegen? *Meerdere antwoorden mogelijk.*

- ☐ tijdgebrek
- ☐ ik houd de activiteiten niet zo lang vol
- ☐ geen mensen om samen mee te sporten of bewegen
- ☐ geen of beperkte mogelijkheden in de buurt
- ☐ lichamelijke belemmeringen
- ☐ psychische belemmeringen
- ☐ mijn sociale vaardigheden zijn niet zo goed
- ☐ bang voor blessures
- ☐ sporten is te duur
- ☐ veiligheid in en rond de accommodaties
- ☐ het weer (te warm/ regen/ kou)
- ☐ gevoel niet mee te kunnen komen met andere deelnemers
- ☐ anders
- ☐ ik ervaar geen belemmeringen/ denk geen belemmeringen te ervaren in de toekomst

Origineel

De originele vraag is vraag 2 van het Nationaal Sportonderzoek van 2014, onderstaand de originele vraag:

Welke belemmeringen ervaart u waardoor u minder sport en beweegt dan u zou willen?

- Tijdgebrek vanwege combinatie werk, studie of gezin
- Tijdgebrek vanwege andere activiteiten
- Beperkte motivatie / niet leuk om te doen
- Houd het niet zo lang vol
- Geen mensen om samen te sporten en bewegen
- Geen of beperkte voorzieningen, mogelijkheden in de buurt
- Lichamelijke belemmeringen
- Psychische problemen
- Mijn sociale vaardigheden zijn niet zo goed
- Bang om te vallen / angst voor blessures
- Sporten is te duur
- Veiligheid in /rondom sportaccommodaties
- Sportverenigingen zijn te prestatiegericht
- Het weer, de duisternis
- Gevoel niet mee te kunnen komen
- Anders
- Geen enkele / ik sport/beweeg niet minder dan ik wil

Verantwoording

De vraag in het meetinstrument is anders geformuleerd dan het origineel. Omdat belemmeringen op een ander moment gemeten worden dan bij het origineel. In het origineel de belemmeringen momenteel in het meetinstrument eventuele belemmeringen nu en in de toekomst. Tevens zit in het meetinstrument niet het verband met minder sport en bewegen. Dit, omdat het niet noodzakelijk is voor het onderzoek. Tevens zijn antwoordmogelijkheden samengevoegd en duidelijker geformuleerd, zo is de vraag gemakkelijker te beantwoorden voor de respondenten.

Vraag 19

Welke van de onderstaande sport- of beweegactiviteiten zou u willen beoefenen?

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Aerobics | ☐ Atletiek | ☐ Badminton |
| ☐ Basketbal | ☐ Dansen | ☐ Fitness |
| ☐ Handbal | ☐ Hardlopen | ☐ Joggen |
| ☐ Wandelen | ☐ Handbal | ☐ Hockey |
| ☐ Honkbal/Softbal | ☐ Judo | ☐ Korfbal |
| ☐ Schaatsen | ☐ Skeeleren | ☐ Tafeltennis |
| ☐ Voetbal | ☐ Volleybal | ☐ Fietsen |
| ☐ Zwemmen | ☐ (thai) boxen | ☐ Scouting |

Bovenstaande vraag is gebaseerd op vraag 1 van de jaarlijks terugkerende sportersmonitor. Deze vraag komt terug in het blok Richtlijnen SportOnderzoek (RSO). Dit is een gestandaardiseerde vragenlijst, ontwikkeld door de juridische voorganger van het Mulier instituut, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De originele vraag ziet er als volgt uit:

Origineel

Welke sport of sporten heeft u in de afgelopen twaalf maanden beoefend?

1	aerobics/steps/spinning (groepslessen op muziek)	27	roeien
2	atletiek	28	schaatsen [lange baan/kunstschaatsen /ijshockey]
3	badminton	29	schaken
4	basketbal	30	schietsport
5	biljart/poolbiljart/snooker	31	skeeleren/skaten
6	bowling	32	skiën/langlaufen/snowboarden
7	bridge	33	squash
8	dammen	34	tafeltennis
9	danssport	35	tennis
10	darts	36	vecht- en verdedigingssporten (excl. judo)
11	duiksport	37	voetbal [veld/zaal (futsal)]
12	fitness [cardio/kracht]	38	volleybal [zaalvolleybal/beachvolleybal]
13	golf	39	wandelsport
14	gymnastiek/turnen	40	waterpolo
15	handbal	41	wielrennen/toerfietsen [wielrennen/mountainbiken/toerfietsen]
16	hardlopen/joggen/trimmen	42	zeilen/surfen
17	hockey	43	zwemsport (excl. waterpolo)
18	honkbal/softbal	44	andere sport, namelijk:
19	jeu de boules	45	Geen sport → <i>Ga door met blok D</i>
20	judo		
21	kano		
22	(berg)klimsport [indoor/outdoor]		
23	korfbal		
24	midgetgolf		
25	motorsport		
26	paardensport		

Verantwoording

De vraag is anders geformuleerd, omdat er achterhaald moet worden, wat de respondenten willen en niet wat ze gedaan hebben. Tevens zijn, zoals te zien enkele antwoordmogelijkheden weggelaten. Hier is voor gekozen, omdat de sport- en beweegactiviteiten haalbaar moeten zijn voor Stichting Neos. Hierdoor zijn een aantal activiteiten bij voorbaat afgevalen.

Bijlage V Mail voor sportambassadeurs

Beste sportambassadeurs,

Deze mail stuur ik naar aanleiding van de mail van Ton Feijen, omtrent het sportaanbod. Ik ben Natasja ter Veer, 4^e jaars student aan de Fontys Sporthogeschool. Binnen de 24-uursopvangvoorzieningen ga ik onderzoek doen of de cliënten behoeften hebben aan sport of bewegen, welke motivatie ze daar voor hebben en wat ze dan graag zouden willen doen. De teamleiders van elke locatie zijn deze week ook al geïnformeerd.

Zoals Ton al aangaf is zoveel mogelijk respons erg belangrijk, voor het toekomstige structurele sportaanbod. Daarom wil ik jullie vragen om jullie medewerking.

Ten eerste zou ik graag, zo snel als mogelijk, een afspraak maken op locatie. Wanneer dit niet mogelijk is maak ik graag een telefonische afspraak (hoeft niet langer dan 10 minuten te duren). In deze afspraak wil ik een iets beter beeld krijgen van de doelgroep. Ook praktische zaken, als hoeveel cliënten kunnen niet lezen of schrijven, spreken de Nederlandse taal niet en/of andere bijzonderheden. Daarnaast wil ik op dat moment een vervolgspraak maken.

In die vervolgspraak wil ik de vragenlijsten afnemen, wanneer het merendeel van de cliënten aanwezig is. Indien nodig is het prettig als er begeleiding aanwezig is die kan ondersteunen.

Zou u mij willen mailen op dit mailadres of een berichtje sturen naar 06-34597926, om een eerste afspraak te maken? Mochten er nog vragen of opmerkingen zijn, zie ik die ook graag tegemoet.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

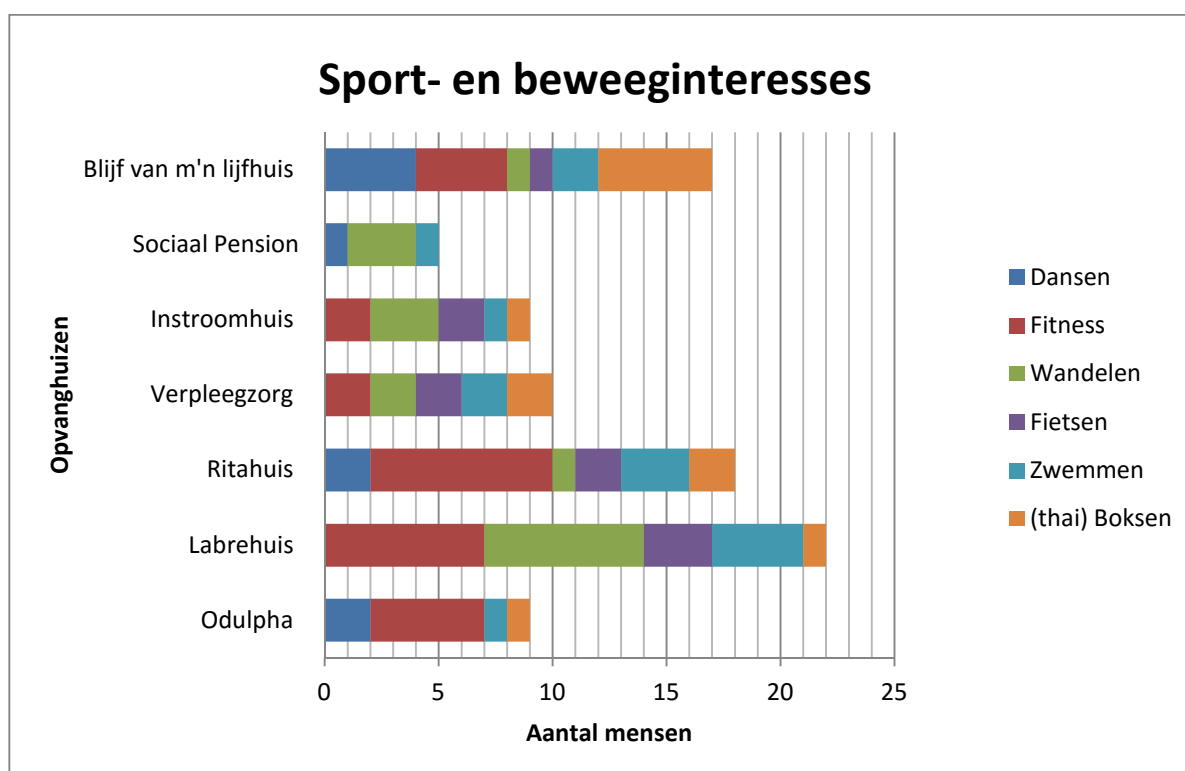
Natasja ter Veer

Bijlage VI Afspraken sportambassadeurs

Tabel B1. Data van de gemaakte afspraken met de verschillende huizen van de 24-uursopvang van Stichting Neos omtrent het afnemen van de vragenlijsten

Locaties	Afspraak kennismaking	Afspraak afnemen vragenlijsten	Afspraak ophalen achtergebleven vragenlijsten
Odulpha	2 februari 2016	16 februari 2016 (19.00)	23 februari 2016 (19.00)
Labrehuis	22 januari 2016	18 februari 2016 (17.00)	24 februari 2016 (10.30)
Ritahuis	5 februari 2016	23 februari 2016 (11.45)	24 februari 2016 (10.00)
Verpleegzorg	28 januari 2016	17 februari 2016 (10.00)	Niet van toepassing
Instroomhuis	28 januari 2016	16 februari 2016 (18.00)	23 februari 2016 (19.00)
Sociaal Pension	28 januari 2016	9 februari 2016 (19.00)	24 februari 2016 (11.00)
Blijf van m'n Lijfhuis	10 februari 2016	23 februari 2016 (20.00)	14 maart 2016 (16.00)

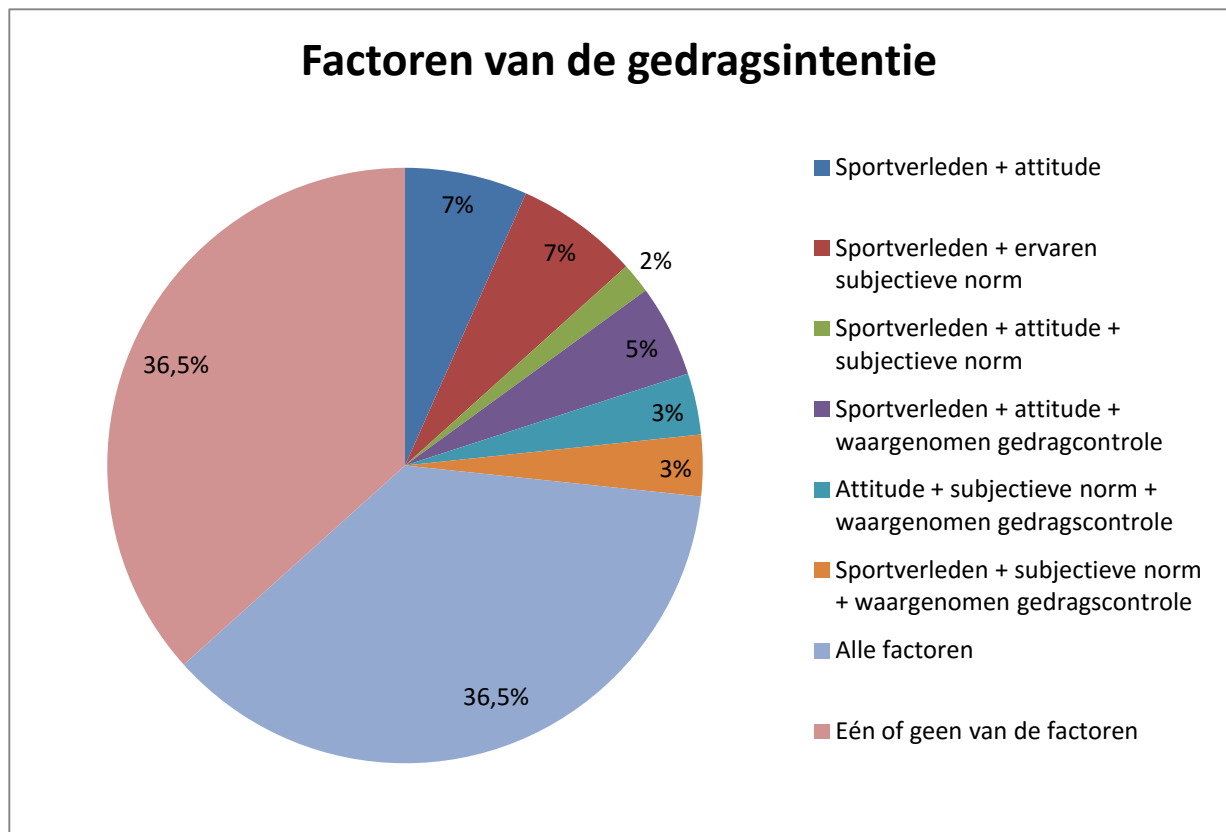
Bijlage VII Extra tabellen en figuren van de resultaten



Figuur B1. De meest genoemde sport- en beweeginteresses ingedeeld naar opvanglocatie

Tabel B2. De meest ervaren (of denken te ervaren) belemmeringen per locatie van de 24-uursopvang van Stichting Neos

Belemmeringen	Odulpha (n=9)	Labrehuis (n=13)	Ritahuis (n=13)	Verpleegzorg (n=7)	Instroomhuis (n=6)	Sociaal Pension (n=4)	Blijf van m'n Lijfhuis (n=9)	Totaal
Tijdgebrek	1	2	0	1	4	1	2	11
Kort uithoudingsvermogen	2	2	1	1	3	1	1	11
Niemand om mee te sporten/bewegen	1	3	3	2	2	0	5	16
Lichamelijke belemmeringen	1	5	2	5	1	1	1	16
Psychische belemmeringen	2	3	4	1	0	2	0	12
Sporten is te duur	3	6	5	0	0	0	2	16
Geen belemmeringen	2	2	3	0	1	0	4	12



Figuur B2. De verschillende factoren van de gedragsintentie die de respondenten (n=60) bezitten. Combinaties die niet genoemd zijn in het figuur komen niet voor. Bij alle factoren gaat men uit van de positieve vorm; positieve attitude, positieve waargenomen gedragscontrole, positieve subjectieve norm en een sportverleden