



Meedoen met een licht verstandelijke beperking

Literatuurverkenning over vrijetijdsbesteding door mensen met een licht verstandelijke beperking

Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl

Colofon

Auteurs: Esther Schrijver, Daphne van Eden, Evelien Damhuis & Els Hofman

Eindredactie: Tea Keijl & communicatie Movisie

Met dank aan: Ellis Jongerius (LFB), Annica Brummel (HAN) en Xavier Moonen (UvA)

Foto's: omslag: Prokkel; pagina 11, 19, 29: LFB - Angela Jütte; foto pagina 6: Aveleijn

Vormgeving: Suggestie en Illusie

Downloaden: www.movisie.nl

Maart 2022

© Movisie



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Deze handreiking is gefinancierd door het Ministerie van VWS.

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Waarom deze publicatie?	4
Voor wie is deze publicatie bedoeld?	4
1 Inleiding	5
Interview Ellis Jongerius (LFB)	7
2 Feiten en cijfers	9
2.1 Mensen met een lvb in Nederland	9
2.2 Cijfers over meedoen in de vrije tijd door mensen met een lvb	10
2.3 Aandachtsgebieden bij mensen met een lvb	12
Interview Annica Brummel, senior onderzoeker (HAN)	14
3 Meedoen door mensen met een lvb: vormen van vrijetijdsbesteding en succesfactoren	16
3.1. Vormen van vrijetijdsbesteding	16
3.2 Succesfactoren in het meedoen van mensen met een lvb	20
3.2.1. Het belang van een sociaal netwerk	20
3.2.2. Tijdig herkennen en signaleren van een lvb	22
3.2.3. Toegankelijkheid	22
3.2.4. Doelgroep betrekken bij aanbod vrije tijdsbesteding	25
Interview Xavier Moonen	26
4 Nawoord	28
5 Verder lezen	30
6 Bronnenlijst	31

Voorwoord

Waarom deze publicatie?

Een inclusieve samenleving, waarin iedereen mee mag en kan doen. Dat is een breed gedragen maatschappelijk en politiek doel. Maar voor mensen met een licht verstandelijke beperking (lvb) is meedoen aan de samenleving helemaal niet zo vanzelfsprekend. Ze zijn lang niet altijd in beeld, want een lvb is niet zichtbaar en dus lastig te herkennen. Deze mensen kunnen wat extra ondersteuning op verschillende levensdomeinen goed gebruiken. Want dat helpt hen mee te doen in de samenleving en dat kan vervolgens van extra waarde zijn om mogelijke problematiek tegen te gaan.

Met deze publicatie vragen wij aandacht voor deze groep: wie zijn de mensen met een lvb en waar kunnen zij tegenaan lopen? Maar vooral: waar zijn zij mee geholpen als het gaat om meedoen in de vrije tijd?

Deze publicatie gaat over meedoen in de vrije tijd, omdat op dat vlak nog maar weinig kennis en aanbod is, in tegenstelling tot bijvoorbeeld dagbesteding en school- en arbeidsmarktparticipatie. Maar de vrije tijd is net zo goed een belangrijk en in potentie waardevol domein, want het verlagen van drempels voor deelname aan bijvoorbeeld buurtactiviteiten en vrijwilligerswerk kan de participatie vergroten.

We verkennen in deze publicatie de bestaande literatuur over mensen met een lvb en vullen dit aan met interviews met een drietal deskundigen. De publicatie is bovendien doorspekt met goede voorbeelden uit de praktijk.

Wij zien deze verkenning als een levend document. We hopen dan ook ten eerste dat lezers met suggesties, tips, voorbeelden en andere aanvullingen komen. Zo blijven we de kennis aanvullen.

Voor wie is deze publicatie bedoeld?

Deze publicatie is bedoeld voor ons allemaal. Iedereen heeft immers een rol om de positie voor mensen met een licht verstandelijke beperking te verbeteren: overheid, professionals, werkgevers; mensen met en zonder verstandelijke beperking. Want iemand met een lvb moet en mag in de eerste plaats zelf de vrije tijd inrichten, maar een steun in de rug is daarbij zeker op zijn plek.

We zoomen in op de succesfactoren waardoor mensen met een lvb volwaardig mee kunnen doen in de samenleving. Op die manier willen we iedereen die ermee te maken heeft inspireren en aansporen gebruik te maken van de beschikbare kennis.

1 Inleiding

Mensen met een licht verstandelijke beperking (lvb) willen, net als mensen zonder een lvb, meedoen in de samenleving. Zij willen een sociaal netwerk, een partner, een huis en genoeg financiële middelen hebben om leuke dingen te kunnen ondernemen (Bakker, Pickles, de Wit, Borghouts-van de Pas & Peters, 2014). Dat lukt een deel van de mensen met een lvb aardig goed. Er zijn echter ook mensen met een lvb die door hun beperking op diverse levensgebieden problemen ondervinden. Bijvoorbeeld als het gaat om zelfstandig wonen, werk, relaties onderhouden en een gezonde levensstijl. Op dit moment ervaren mensen met een verstandelijke beperking¹ een minder hoge kwaliteit van leven dan anderen (Eggink, Woittiez & De Klerk, 2020). Deze mensen verdienen extra aandacht om hun leven plezieriger te maken.

Als gevolg van diverse maatschappelijke ontwikkelingen in de afgelopen decennia – zoals voortschrijdende digitalisering, individualisering en de afname van het aanbod aan dagactiviteiten – ervaart een groeiend aantal mensen met een lvb (grotere) problemen met sociale redzaamheid (Ministerie van Financiën, 2019). Experts geven aan dat het met name mensen met een lvb steeds minder goed lukt om zonder ondersteuning goed te functioneren in de ingewikkelder geworden maatschappij (Woittiez, Putman, Eggink & Ras, 2014). Deze ontwikkeling blijkt een belangrijke verklaring voor de toename van het aantal mensen met een lvb die een beroep doen op zorg en ondersteuning, en dat heeft vervolgens weer bijgedragen aan de gestegen uitgaven aan zorg voor mensen met een lvb (Woittiez et al., 2014; Ras, Verbeek-Oudijk & Eggink, 2013).

Het mee kunnen doen in de samenleving en het gevoel hebben erbij te horen, ook wel sociale inclusie genoemd (Zorg voor beter, 2014), draagt bij aan meer eigenwaarde en een betere kwaliteit van leven (Putman & Woittiez, 2020). Door meedoen in de samenleving door mensen met een lvb te stimuleren, wordt bijgedragen aan hun menselijke ontwikkeling (Nussbaum, 2011; Sen, 2009), wat vervolgens kan resulteren in een afname van de vraag naar professionele ondersteuning.

Wanneer het gaat over meedoen en het gevoel hebben erbij te horen, spelen onderwijs- en arbeidsmarktaandeelname een belangrijke rol (Putman & Woittiez, 2020), maar daarnaast heeft meedoen betrekking op andere maatschappelijke terreinen, zoals sporten, uitgaan of vrijwilligerswerk (Eggink, Woittiez & De Klerk, 2020). Ook meedoen in de

1 De focus van deze literatuurverkenning ligt op mensen met een licht verstandelijke beperking. Sommige onderzoeken en artikelen maken echter geen duidelijk onderscheid tussen licht verstandelijke beperking en de bredere groep mensen met een verstandelijke beperking. Wanneer dit onderscheid niet wordt gemaakt of niet duidelijk is, spreken we in de tekst van mensen met een verstandelijke beperking.



wijk is relevant: de wijk is namelijk een belangrijke plek voor mensen met een lvb (Brummel, 2017), zowel om sociale netwerken te vormen als plek waarin zij gelijkwaardig mee kunnen doen. In de literatuur lijkt er minder aandacht te bestaan voor het belang van vrijetijdsbesteding voor mensen met een lvb dan voor onderwijs- en arbeidsmarktdoelname door deze groep. Dit terwijl activiteiten in de vrije tijd ook heel belangrijk zijn voor mensen met een lvb om deel te nemen aan de samenleving. De nadruk in deze literatuurverkenning ligt dan ook op meedoen in de vrije tijd.

De informatie in deze verkenning is met name gericht op mensen met een lvb die zelfstandig in een wijk wonen en weinig tot geen ondersteuning krijgen. Dit geldt voor de grote meerderheid van de mensen met een verstandelijke beperking (Van Hees, Oldenkamp, De Putter, Van der Hoek & Boeije, 2018). Deze thuiswonende groep kan extra baat hebben bij meedoen aan activiteiten in de vrije tijd.

Ellis Jongerius, ervaringsdeskundige en directeur LFB

'Help ons elkaar te ontmoeten'

Ellis Jongerius, ervaringsdeskundige en directeur van de LFB, de belangenvereniging door en voor mensen met een verstandelijke beperking, is groot voorstander van vrijetijdsbesteding waar mensen met en zonder een lvb elkaar kunnen ontmoeten. En dan liefst live.

'Heel belangrijk', noemt Ellis Jongerius vrijetijdsbesteding voor mensen met een lvb. 'Het is een manier om mensen te ontmoeten, te doen wat je leuk vindt, activiteiten en interesses te delen.'

Corona gooide hierbij afgelopen twee jaar flink roet in het eten, want online is maar een slap aftreksel van live, vindt Jongerius. En voor sommige mensen een drempel bovendien. 'Niet iedereen heeft een computer of is digitaal vaardig.' En los daarvan: online zit je in je eentje achter een computer, terwijl de meerwaarde van live juist die ontmoeting is. Jongerius: 'Dan komt er meer gevoel bij en kunnen mooie gesprekken ontstaan.'

Alle ogen op je gericht

Toch is de drempel voor live soms ook hoog, weet ze, zeker om voor het eerst ergens naar toe te gaan of op af te stappen. De angst alle ogen op je gericht te zien, dat je niemand kent, niet weet wie aan te spreken en hoe? En wat als iemand jou aanspreekt? Of juist niemand? De meeste mensen kennen die angsten, maar voor mensen met een lvb is die drempel soms nog hoger, weet Jongerius, omdat ze veelal beschermd, in kleine kring en/of in een instelling onder gelijkgestemden zijn opgegroeid. En onbekend maakt onbemind: dat geldt aan beide kanten. Samen ergens naartoe gaan helpt, of met begeleiding – als dat kan. En instellingen en professionals zouden het ook meer moeten stimuleren en ondersteunen, meent Jongerius, door bijvoorbeeld de sociale vaardigheden en het zelfvertrouwen van mensen hierin te versterken en mensen te helpen om te ontdekken waar hun talenten en interesses liggen. 'Mensen worden daar nu te weinig bij geholpen, waardoor het spannend blijft. En mensen een lvb hebben over het algemeen iets meer tijd nodig.'

>>

Interview

De LFB is bezig met een project tegen eenzaamheid, vertelt Jongerius, want eenzaamheid komt veel voor bij mensen een lvb. 'En ook dat is door corona versterkt.' Onderdeel van het project, dat nog in de brainstormfase is: ontmoetingsplekken waar mensen met én zonder lvb elkaar kunnen ontmoeten. Gemeenten zouden dat kunnen ondersteunen en helpen faciliteren. Jongerius gelooft erg in gemengd met als basis gedeelde interesses in plaats van 'je labeltje'. Gemengd maakt de drempel lager, denkt ze. 'Dan is het niet 'speciaal voor jou', sta jij niet gelijk in de spotlights en gaat het hopelijk ook niet gelijk over je beperking.'

Zelf gaat ze wekelijks naar een reguliere sportschool. 'Ik voel me daar senang', zegt ze. 'De mensen zijn aardig, zeggen gedag, maken een praatje.' En zo zal het vast niet overal zijn, weet ze, maar als het aan haar ligt is dat wel het streven. 'We willen toch naar een inclusieve samenleving? Hou dan op met die labeltjes: blind, autist, oud, jong, lvb. Help ons elkaar te ontmoeten. Laten we met z'n allen de drempels verlagen.'

2 Feiten en cijfers

2.1 Mensen met een lvb in Nederland

Volgens een schatting van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) telde Nederland in 2018 ongeveer 1,1 miljoen inwoners met een lvb (Woittiez, Eggink & Ras, 2019). Dit komt neer op 6,4 procent van de Nederlandse bevolking. Deze cijfers gaan over alle Nederlanders, dus kinderen en volwassenen. Er wordt gesproken over mensen met een lvb wanneer zij een IQ hebben tussen de 50 en 70, of tussen de 70 en 85 en daarbij niet sociaal redzaam zijn (ibid.).² Maar het (nauwkeurig) meten van IQ en sociale redzaamheid is lastig en beide kenmerken kunnen bovendien door de tijd heen veranderen (Ministerie van Financiën, 2019). Nauwkeurige schattingen van het aantal mensen met een lvb zijn dus heel moeilijk te maken.

Aan het uiterlijk van mensen met een lvb is niet altijd te zien dat zij een beperking hebben. Ook weten zij zelf vaak niet dat zij die beperking hebben (Putman & Woittiez, 2020). Dat zorgt ervoor dat er soms meer van hen wordt gevraagd dan ze (aan)kunnen, wat hen kan belemmeren in hun dagelijkse leven.

WANNEER IS IEMAND SOCIAAL REDZAAM?

Iemand is sociaal redzaam wanneer op de volgende leefgebieden geen sprake is van een verminderd functioneren: communicatie, zelfverzorging, zelfstandig kunnen wonen, sociale en relationele vaardigheden, gebruikmaken van gemeenschapsvoorzieningen, zelfstandig beslissingen nemen, functionele intellectuele vaardigheden, werk, ontspanning, gezondheid, en veiligheid. Ondervindt iemand problemen in het dagelijks functioneren op twee of meer van deze leefgebieden? Dan is iemand niet sociaal redzaam. In de literatuur wordt dan ook wel gesproken van een beperkt sociaal aanpassingsvermogen (Ministerie van Financiën, 2019; Woittiez et al., 2019).

De afgelopen twintig jaar is de samenleving in rap tempo complexer geworden. Dit maakt het zeker voor mensen met een lvb steeds lastiger om zichzelf te redden. Hierdoor wordt het aandeel mensen dat niet sociaal redzaam is, waarschijnlijk onderschat (Woittiez et al., 2019).

2 De gemiddelde IQ-score is 100.

Diversiteit onder mensen met een lvb

Mensen met een lvb vormen geen homogene groep. De ernst en aard van een lvb kunnen van persoon tot persoon sterk verschillen. Een lvb kan samengaan met één of meerdere andere beperkingen, zoals niet-aangeboren hersenletsel (NAH), autisme of fysieke beperkingen. Ook zijn er verschillen in intelligentieniveau. Verder ligt het eraan op welke aspecten van sociaal aanpassingsvermogen mensen problemen ondervinden, en de mate waarin (Ministerie van Financiën, 2019; Douma, 2018). Daarnaast spelen verschillen in opvoeding, sociale omgeving, onderwijs en informeel netwerk een rol. Ook door de tijd heen kunnen de aard en ernst van de lvb veranderen, bijvoorbeeld door ondersteuning of door ingrijpende veranderingen in de sociale omgeving (ook wel 'life-events' genoemd).

2.2 Cijfers over meedoen in de vrije tijd door mensen met een lvb

Participatie door mensen met en mensen zonder lvb

	met lvb	zonder lvb
Deelnemen aan activiteiten in de vrije tijd	70%	95%
Vrijwilligerswerk doen	19%	27%
Sporten	40%	68%
Maximaal 1x per maand contact met de burens	53%	36%
Eenzaamheid ervaren	67%	33%

Volgens onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) participeren mensen met een (licht) verstandelijke beperking op verschillende terreinen minder dan mensen zonder verstandelijke beperking: 43 procent tegenover 74 procent (Eggink, Woittiez & De Klerk, 2020). Specifiek wat betreft deelname aan activiteiten in de vrije tijd geeft 70 procent aan dit (zelfstandig) te doen, tegenover 95 procent van de mensen zonder verstandelijke beperking. Ook uit de participatiemonitor van Nivel (2015 & 2018) blijkt dat mensen met een (licht) verstandelijke beperking op verschillende gebieden minder participeren dan de totale bevolking. Denk hierbij aan dagelijks buiten huis komen, het ontmoeten van contacten uit het netwerk en gebruik maken van het openbaar vervoer.

Vrijwilligerswerk

Uit het onderzoek van het SCP blijkt ook dat 19 procent van de mensen met een verstandelijke beperking vrijwilligerswerk doet (Eggink et al., 2020). Zij doen minder vaak vrijwilligerswerk dan mensen zonder verstandelijke beperking (27%). Andere cijfers over vrijwilligerswerk door mensen met een (licht) verstandelijke beperking zijn er nauwelijks. Nivel kijkt in haar onderzoek naar (on)betaald werk voor twaalf uur in de week of meer. Hieronder



valt ook vrijwilligerswerk, maar het gaat niet uitsluitend over vrijwilligerswerk. In dit onderzoek geeft 64 procent van de mensen met een lvb beperking aan (on)betaald werk te doen (Van Hees et al., 2018). Naasten van mensen met een lvb schetsen in dit onderzoek echter een (heel) ander beeld: 35 procent van hen geeft aan dat hun naaste met een lvb (on)betaald werk doet. Van de hele bevolking doet 70 procent (on)betaald werk.

Deelname aan (sport)verenigingen

In het onderzoek van het SCP wordt ook gekeken naar andere vormen van maatschappelijke participatie. Zo is 42 procent van de mensen met een verstandelijke beperking lid van een vereniging, tegenover 58 procent van de mensen zonder verstandelijke beperking. Wat betreft sport zijn de verschillen nog groter: 40 procent van de mensen met een verstandelijke beperking geeft aan aan sport te doen, tegenover 68 procent van de respondenten zonder verstandelijke beperking (Eggink et al., 2020).

Contacten

Volgens onderzoek van Cardol, Speet & Rijken (2007) beperkt het sociale netwerk van mensen met een lvb zich veelal tot contacten met familieleden, andere mensen met een lvb en begeleiders. Mensen met een verstandelijke beperking hebben bovendien vaker een éénpersoonshuishouden (44%) dan mensen zonder verstandelijke beperking (22%) (Eggink et al., 2020). Uit de Participatiemonitor van Nivel (Van Hees et al., 2018) blijkt

bovendien dat de meeste mensen met een lvb regelmatig contact hebben met familie (68%). Volgens deze monitor hebben ze in mindere mate regelmatig contact met vrienden (45%) en partner (37%). Daarnaast zijn contacten in de buurt en met burens doorgaans beperkt. Deze gaan vaak niet veel verder dan elkaar gedag zeggen en een kort praatje (Woittiez et al., 2014). Uit het recente onderzoek van het SCP blijkt dat 53 procent van de mensen met een lvb maximaal een keer per maand contact heeft met de burens (tegenover 36% van de mensen zonder verstandelijke beperking), 24% wekelijks (tegenover 44% zonder verstandelijke beperking) en 23% dagelijks (tegenover 20% zonder verstandelijke beperking).

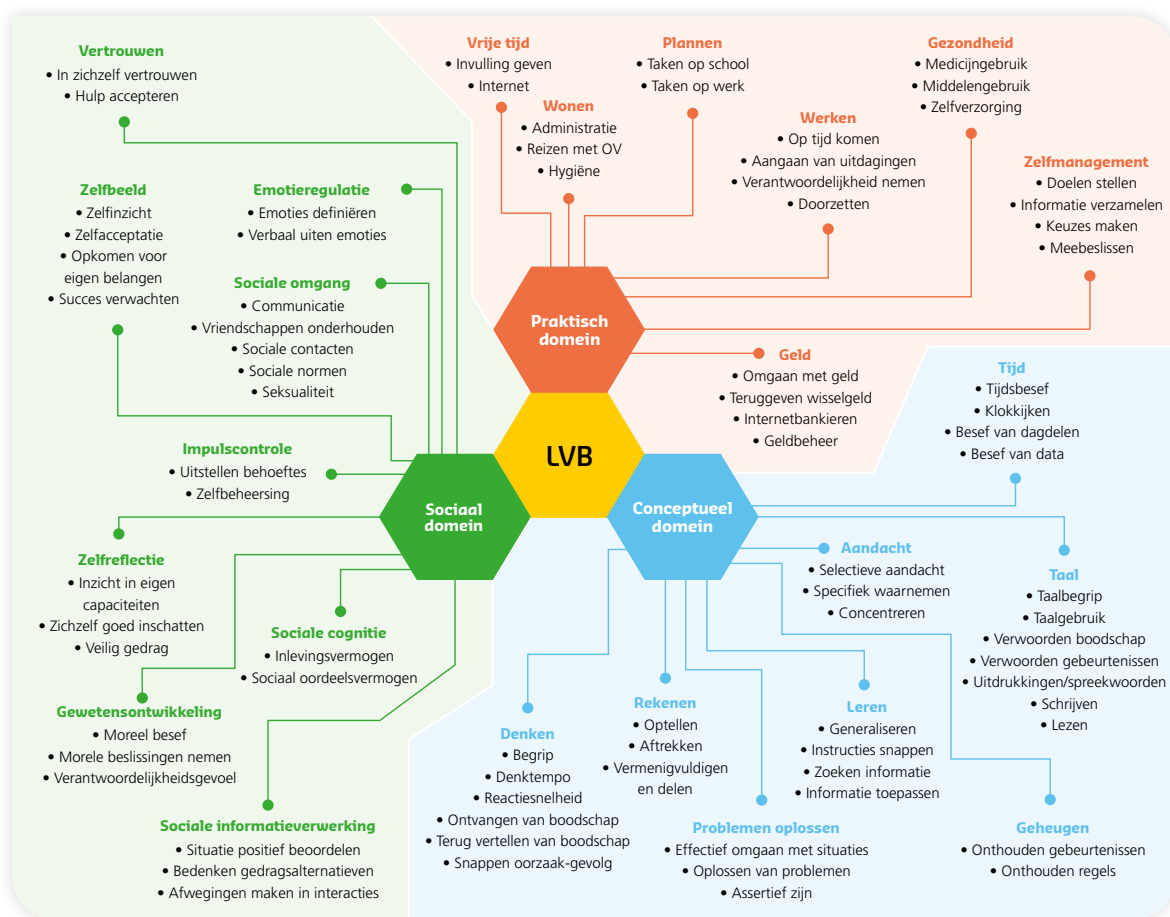
Twee derde van de respondenten met een (licht) verstandelijke beperking geeft aan zich eenzaam te voelen, tegenover één derde van de mensen zonder verstandelijke beperking (Eggink et al., 2020). De cijfers over het aantal (verschillende) contacten kunnen hiervoor een gedeeltelijke verklaring bieden. De eerder genoemde cijfers over deelname aan vrijwilligerswerk en aan (sport)verenigingen kunnen ook een deel van de verklaring bieden, omdat deelname aan activiteiten in de vrije tijd belangrijk zijn voor het ontmoeten van mensen en het leggen van contacten.

2.3 Aandachtsgebieden bij mensen met een lvb

De mate van ondersteuning die mensen met een lvb krijgen, kan sterk verschillen (Douma, 2018). Zoals eerder beschreven, is 'de groep' mensen met een lvb erg divers. Sommige mensen met een lvb hebben te maken met uiteenlopende vormen van problematiek, terwijl anderen grotendeels zelfstandig door het leven gaan (De Haan, Schrijver en Peters, 2018). Het hebben van een licht verstandelijke beperking is echter een risicofactor – dus geen directe oorzaak – voor het ontstaan en voortbestaan van diverse problematiek (Douma, 2018). Daardoor zijn zij kwetsbaarder voor eenzaamheid, schuldenproblematiek en problemen op de arbeidsmarkt (De Haan et al, 2018).

Doordat mensen met een lvb beperkingen hebben in het sociaal aanpassingsvermogen, kunnen zij moeite ervaren met allerlei alledaagse activiteiten (Moonen, 2017). In het interdepartementaal beleidsonderzoek 'Mensen met een licht verstandelijke beperking' (Ministerie van Financiën, 2019) wordt een schematisch overzicht gegeven van levensgebieden waar mensen met een lvb obstakels in kunnen ervaren. Deze levensgebieden zijn onderverdeeld in het praktisch domein, conceptueel domein en sociaal domein (zie figuur 1).

Figuur 1. Overzicht van taken waar mensen met een lvb moeite mee kunnen hebben.



Overgenomen van Hendrien Kaal, uit Ministerie van Financiën, 2019, p.19 | Vernieuwde opmaak uit Schrijver, Hofman en Van der Sanden, 2021.

Zo laat figuur 1 zien dat mensen met een lvb moeite kunnen hebben met invulling geven aan vrije tijd, wonen en vervoer, plannen, tijdsbesef, emotieregulatie, aandacht en onthouden van bijvoorbeeld regels of gebeurtenissen. Doordat zij op diverse levensgebieden hindernissen kunnen ondervinden, kan dit invloed hebben op het mee kunnen doen op diverse terreinen, zoals het meedoen met activiteiten in de buurt of het uitvoeren van vrijwilligerswerk. Bovendien, zoals eerder aangegeven, valt het niet altijd op aan mensen met een lvb dat zij een beperking hebben. Soms omdat ze zelf niet weten dat ze een beperking hebben en soms omdat ze actief proberen hun beperking te verbergen (Putman & Woittiez, 2020). Hierdoor kan er meer van hen worden gevraagd dan ze (aan)kunnen, wat negatieve gevoelens aan kan wakkeren, zoals het gevoel om te falen, frustratie of een negatief zelfbeeld. Dat kan de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden.

Annica Brummel, senior onderzoeker aan de (HAN):

‘Vrije tijd biedt veel kansen voor kwaliteit van leven’

‘Vrije tijd is nog te vaak het sluitstuk in de ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking, terwijl het heel veel kansen biedt voor zingeving en kwaliteit van leven’, zegt Annica Brummel. Zij is senior onderzoeker aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) met als specialisme: meedoen in de wijk.

Vrijetijdsinvulling is misschien wel extra belangrijk voor mensen met een licht verstandelijke beperking (lvb), zegt Annica Brummel. Zeker als ze geen of weinig werk of dagbesteding hebben. Dan hebben ze immers veel vrije tijd. En ongetwijfeld zal niet iedereen actief willen zijn in de eigen buurt, maar daar liggen volgens Brummel wel kansen. ‘Meedoen in de wijk vergroot onder andere het sociaal netwerk van mensen, het biedt de mogelijkheid om talenten te ontwikkelen en van betekenis te zijn voor anderen.’

Vier jaar geleden promoveerde Brummel op het onderwerp ‘sociale verbindingen in de wijk.’ Hiervoor keek ze onder andere naar de rol die mensen met een lvb innemen bij informele groepen en activiteiten in de wijk zoals bijvoorbeeld de verzorging van een gezamenlijke moestuin, wandel- of kookclubs. Het contact bleef vaak beperkt tot één-op-één in de rol van buurman of buurvrouw, ontdekte ze. Veel minder vaak waren ze bijvoorbeeld vaste deelnemer aan activiteiten of vrijwilliger. Terwijl juist die laatste rol, als vrijwilliger, ook een bepaalde status geeft – en daarmee het zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde vergroot, zag Brummel in de praktijk. ‘Vrijwilligerswerk maakt bovendien dat mensen echt meedoen, erbij horen en iets te vertellen hebben.’

Interview

Vooroordelen en stereotypen

Vooroordelen en stereotypen die er zijn over mensen met een lvb staan vrijwilligerswerk echter vaak in de weg, ontdekte Brummel. 'Ze worden vaak gezien als hulpbehoevend, afhankelijk van anderen en minder intelligent of capabel. Vrijwel elk initiatief en elke club of activiteit stond in theorie open voor iedereen, maar in de praktijk werden mensen met een lvb subtiel en onbewust toch uitgesloten op basis van dit soort vooroordelen en als gevolg daarvan de aanname dat ze het niet zouden kunnen.'

En dit soort gedachten hebben mensen soms ook zelf, zegt Brummel. 'Dat noemen we zelfstigma. Ze hebben het zo vaak gehoord of gevoeld dat ze ook zelf zijn gaan denken: 'Dat kan ik niet', of: 'Dat is niet weggelegd voor mensen zoals ik.' Voor professionals in zorg en welzijn is het belangrijk om hier bewust van te zijn en hier aandacht aan te besteden, zegt Brummel, zowel bij de organisaties als bij de mensen zelf. 'Wat daarbij goed werkt, zijn ervaringsverhalen.'

Nog een advies aan professionals: zoek naar gedeelde hobby's en interesses en kijk ook zelf hoe je deze mensen een sociaal gewaardeerde rol kunt geven, bijvoorbeeld als dj bij het wijkfeest, als buurtfotograaf, of als kok bij het straatfeest. Dat zorgt voor andere contacten en een ander beeld.'

Zelf is Brummel onder andere betrokken bij de Sterkplaatsen waar mensen met een lvb worden opgeleid tot ervaringsdeskundige. En bij de Wijkkring. In zo'n kring komen zo'n acht tot tien buurtgenoten met een lvb bij elkaar onder professionele begeleiding (vanuit zorg én welzijn) om hun talenten te ontdekken, elkaar te ondersteunen en actief de wijk te verkennen met als insteek: wat kan jij voor de wijk doen en andersom? De professionals helpen vervolgens met de volgende stap: daadwerkelijk meedoen, als deelnemer of vrijwilliger. 'Dat werkt heel goed.'

3 Meedoen door mensen met een lvb: vormen van vrijetijdsbesteding en succesfactoren

3.1 Vormen van vrijetijdsbesteding

In deze literatuurverkenning focussen we ons op vrijetijdsbesteding. Het Nivel (2018) heeft het daarbij over vormen van sociale participatie. Daaronder valt volgens hen: participatie in (sport)verenigingen, sociale contacten of vrijwilligerswerk. We zullen ons hier eveneens focussen op deze vormen van vrijetijdsbesteding, namelijk op sport, ontmoetingsactiviteiten en vrijwilligerswerk.

Vrijwilligerswerk

Zoals eerder benoemd in deze verkenning doet 19 procent van de mensen met een verstandelijke beperking vrijwilligerswerk. Het zou goed zijn als dit percentage omhoog gaat, want vrijwilligerswerk kan zorgen voor meer structuur, voldoening en uitbreiding van het sociale netwerk (Hofman, 2017). Bovendien helpt het vervullen van meerdere gewaardeerde sociale rollen, bijvoorbeeld die van vrijwilliger, om het zelfvertrouwen te laten groeien van mensen met een verstandelijke beperking: ze doen mee en horen erbij (Van Lieshout & Cardol, 2012). Voor mensen met een verstandelijke beperking kan het hebben van deze rol extra belangrijk zijn, omdat zij vaak minder rollen hebben. Soms zelfs slechts één: die van cliënt. Daarnaast blijkt uit de participatiemonitor van Nivel (Van Hees et al., 2018) dat één op de vijf (20%) mensen met een lvb graag (on)betaald werk zou willen doen.

Niet alleen de mensen met een lvb hebben baat bij het doen van vrijwilligerswerk: vrijwilligersorganisaties of buurtinitiatieven kunnen op hun beurt ook baat hebben bij mensen met een lvb. Uit een onderzoek van Drost uit 2013 komen twaalf positieve kenmerken van mensen met een lvb naar voren. Zo blijkt uit het onderzoek dat zij vriendelijk en behulpzaam zijn en altijd in zijn voor leuke dingen. Daarnaast kunnen zij vaak goed met dieren omgaan, willen ze graag zinvol bezig zijn en zijn ze enthousiast en vrolijk. Ook zijn mensen met een lvb trots op hun eigen prestaties en kunnen ze zich goed richten op één taak. Ze zijn bereid hard te werken, ze zijn eerlijk en direct en het is makkelijk om contact met ze te leggen (in: MEE Zuid-Holland Noord, 2015).

VOORBEELD: ACTIEF IN DE BUURT

In 2015 startte het project 'Talentvolle mensen met beperkingen actief in de buurt' met als doel meer mensen met een beperking de mogelijkheid te bieden om vrijwilligerswerk te doen. Voorop staat intensieve samenwerking tussen ketenpartners (zorg- en welzijnsorganisaties en vrijwilligersorganisaties) en de training Focus op talent voor mensen met een beperking. Deze werd tijdens het project gegeven in Zaandam, Deventer en Almere aan circa zestig deelnemers, waarvan de helft daadwerkelijk naar vrijwilligerswerk is uitgestroomd. De deelnemer krijgt inzicht in eigen krachten, welk vrijwilligerswerk passend is en gaat op bezoek bij potentiële organisaties. Na afloop geven deelnemers aan meer zelfvertrouwen te hebben. Meer weten? Neem dan een kijkje in [de inspiratiebundel van Movisie](#). Die staat vol met ervaringen, tips en tricks en uitdagingen.

Sport

Sport wordt als belangrijk beschouwd door mensen met een lvb om (het gevoel te hebben) mee te doen (Meys, 2016). Sporten en bewegen - zowel individueel als in groepsverband - dragen bij aan meer zelfstandigheid, meer ontspanning, meer zelfvertrouwen, minder gezondheidsproblemen en meer kwaliteit van leven (Nivel, 2019). En het vergroot het gevoel 'mee te doen, net als anderen' (ibid.). Hoewel mensen met een lvb ongeveer evenveel sporten als mensen zonder lvb, is dit vaak in aparte groepen of bij een speciale vereniging. Zij willen wel graag met reguliere sporters meedoen, maar ze ervaren niet altijd dat clubs en verenigingen openstaan voor mensen met een lvb.

VOORBEELD: SPECIAL FORCES (SPORT)

Special Forces is een regionale beweging in de regio Zaanstreek-Waterland die als doel heeft sport en bewegen binnen het reguliere sportaanbod mogelijk te maken voor mensen met een beperking. 'Voor speciale mensen met speciale krachten', aldus hun website. Sport wordt hierbij als middel gezien om zelfredzaamheid en (arbeids)participatie te vergroten. Want, zo zeggen ze: 'Voor wie meedoet binnen de lijnen, wordt de stap naar actiever participeren in een breder maatschappelijk speelveld ook makkelijker!' Special Forces ondersteunt en adviseert verenigingen die een aangepast team willen starten of een bestaande aangepaste sporttak binnen de verenigingen willen continueren of uitbreiden en creëert mogelijkheden voor een individu met beperking binnen het reguliere sportverenigingsleven. Meer lezen over Special Forces? Neem een kijkje op de website: [Special Forces – Aangepast sporten \(specialforces-purmerend.nl\)](#)

De participatiemonitor van Nivel (2016) geeft dit verschil ook duidelijk weer. Zo gaf vrijwel iedere respondent met een lvb (98%) aan weleens activiteiten in de vrije tijd te ondernemen, waarvan 59 procent ook weleens met mensen zonder een verstandelijke beperking.

VOORBEELD: LIFE GOALS

Stichting Life Goals organiseert en faciliteert sportieve activiteiten voor kwetsbare mensen in de wijk. Ze helpen bijvoorbeeld door sportcoaches in te schakelen. Of je nu dakloos bent, te maken hebt met verslavingsproblematiek of een lvb hebt: het doet er niet toe, zo vertelde Sharira van der Zon tijdens een leerbijeenkomst van Movisie. 'Sporten is heel laagdrempelig en iedereen wordt geaccepteerd.' Life Goals werkt in 34 steden, heeft in 2020 al vijfduizend unieke deelnemers bereikt en ziet dat 59 procent van hun deelnemers stappen zetten op de participatieladder. Hun programma's zijn zo ontwikkeld dat gemeenten zelfstandig aan de slag kunnen met sport voor kwetsbare doelgroepen. Bovendien bieden zij een cursus 'Coaching Licht Verstandelijke Beperkten' aan. Daardoor kan deze groep de juiste specifieke begeleiding krijgen, bijvoorbeeld bij het kiezen van een (sport)activiteit of om hen te stimuleren door te blijven gaan, ook als het even tegen zit. Ook leer je hoe je als vrijwilliger of coach de begeleiding op het sportveld aan kunt pakken. Zie voor meer informatie de website van Stichting Life Goals: [Cursus Coaching Licht Verstandelijk Gehandicapten - Stichting Life Goals](#)

Ontmoetingsactiviteiten

Genoeg mogelijkheden hebben om elkaar te ontmoeten is eveneens belangrijk om mee te kunnen doen in de maatschappij, vinden mensen met een lvb (Meys, 2016). Hierbij gaat het om vriendschappen, ontmoeting, samen uitgaan, erbij horen en steun van anderen. Onder meer met familie, burens, vrienden en kennissen. Belangrijk is contact met mensen die wel en mensen die geen lvb hebben. Omdat, zo geven sommige mensen met een lvb aan, je zoveel mogelijk 'gewoon' wilt leven, maar het ook fijn kan zijn om iemand te ontmoeten van je eigen niveau, met wie je gezamenlijk iets kunt ondernemen.

In sommige gevallen zijn mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking voornamelijk afhankelijk van hun familieleden en begeleiders voor hun sociale contacten (Nivel, 2016). Bijna zeven op de tien (68%) mensen met een lvb heeft regelmatig contact met familie, terwijl het aandeel mensen met een lvb dat regelmatig contact heeft met huisgenoten (22%) en vrienden (45%) een stuk lager ligt. 65% van de mensen met een lvb geeft aan weleens buurtgenoten te ontmoeten die geen verstandelijke beper-



king hebben. Dit blijken echter met name korte ontmoetingen. Deelname aan buurtactiviteiten (46%) en regelmatig afspreken met burens of weleens dingen samen doen met burens (7%) gebeuren namelijk in mindere mate.

VOORBEELD: DE BUURTKOFFIE

De Buurtkoffie in Utrecht wordt gezamenlijk door welzijnsorganisatie de Wilg, DOCK en Buurtteam gefaciliteerd en ondersteund. Inwoners van de wijk komen er voor een gezellig praatje onder het genot van een kop koffie of thee met wat lekkers, om een spelletje te doen of voor het opdoen van waardevolle sociale contacten. Buurtbewoners met diverse achtergronden, kunnen elkaar wekelijks en laagdrempelig ontmoeten. Iedereen is er welkom. Wel ligt de nadruk in de werving met name bij bewoners die langdurige hulpverlening ontvangen van het buurtteam, (licht) verstandelijk beperkt zijn of een (psychisch) chronische kwetsbaarheid hebben en voor wie sociale ontmoetingen en contacten niet vanzelfsprekend zijn. De Buurtkoffie levert voor inwoners een positieve bijdrage aan het sociale netwerk, het ervaren van zelfredzaamheid en regie, zinvolle activiteiten buiten de Buurtkoffie om en eigenaarschap.

VOORBEELD: BUITENGEWOON FLUOR FESTIJN

Amerpoort in Amersfoort organiseerde in 2019 het Buitengewoon Fluor Festijn. Voor de initiatiefnemers van het muziekfestival, Priscilla Bitterling en Jeroen Speksnijder, was het stimuleren van ontmoeting en vriendschap tussen mensen met en zonder een lvb een belangrijke doelstelling van het evenement. De achterliggende gedachte was dat ontmoeting belangrijk is voor het verminderen van eenzaamheid. 'Als ik alleen thuiszit, voel ik me alleen. Als ik hier ben, voel ik wat meer mensen om me heen en leer ik ook nieuwe mensen kennen. Dat vind ik heel leuk', vertelde Patrick Leeuwenkamp, ervaringsdeskundige met een lvb, in een filmpje over het Buitengewoon Fluor Festijn. Door corona is het vooralsnog bij een eenmalig evenement gebleven, maar het plan is om het jaarlijks te laten terugkeren. In de tussentijd voorziet Amerpoort in een ontmoetingscafé, waar mensen met en zonder een lvb elkaar kunnen ontmoeten. Daarnaast is er een draaiboek gemaakt waarmee iedereen aan de slag kan. 'Dit kan echt in ieder dorp en in iedere stad. Het is echt niet ingewikkeld. Maar het kan ook kleiner. Het gaat om ontmoeten en gewoon meedoen', benadrukken Priscilla en Jeroen. Meer lezen over het Buitengewoon Fluor Festijn? Lees dan dit artikel: [De verbindende kracht van kunst voor mensen met een lvb - Zorg+Welzijn](#)

3.2 Succesfactoren in het meedoen van mensen met een lvb

3.2.1 Het belang van een sociaal netwerk

Bijna één derde van de mensen met een verstandelijke beperking geeft aan nieuwe mensen te willen ontmoeten (Cardol, Speet & Rijken, 2007). Het sociale netwerk van mensen met een lvb beperkt zich veelal tot contacten met familieleden, andere mensen met een lvb en begeleiders (idem). De contacten in de buurt en met burens zijn doorgaans beperkt. Deze gaan vaak niet veel verder dan elkaar gedag zeggen en een kort praatje (Woittiez et al., 2014). Dat terwijl contacten in de buurt belangrijk zijn voor het gevoel van acceptatie en erbij te horen (Zorg voor beter, 2014). Door een beperkt sociaal netwerk kan het gevaar van eenzaamheid op de loer liggen, met name bij hen die zelfstandig thuis wonen (Bredewold, 2014). Hoogleraar Petri Embregts benadrukt het belang van aanhoudende professionele betrokkenheid bij netwerkversterking van mensen met een lvb. Zij wijst erop dat onder professionals bijvoorbeeld weinig oog is voor ondersteuning bij het vinden van een levenspartner (van de Luitgarden, 2013).

TIP: TRAININGEN 'DIE KEN IK' (LFB) EN 'VRIENDSCHAP, RELATIES EN SEKSUALITEIT' (MEE)

Er bestaan diverse trainingen over het aangaan en/of behouden van contacten door mensen met een lvb. Zo verzorgt belangenorganisatie LFB de training 'Die ken ik', voor mensen met een verstandelijke beperking die meer willen leren over contact maken. Het is een praktische training, bestaande uit zeven bijeenkomsten, waarin de deelnemers veel zelf oefenen. De training wordt gegeven door een ervaringsdeskundige en een coach.

De training 'Vriendschap, relaties en seksualiteit' van MEE (Zuid-Holland Noord) is onder meer bedoeld voor mensen met een licht verstandelijke beperking die meer willen weten over vriendschappen, seksualiteit en het eigen lijf. De training behandelt vragen als: Is vriendschap belangrijk voor jou? Wat weet je over seks? En wat is het verschil tussen vriendschap en een relatie?

VOORBEELD: ONBEPERKT ACTIEF DEVENTER

Het initiatief Onbeperkt Actief Deventer brengt mensen met en zonder een verstandelijke beperking op wijkniveau bij elkaar. Het doel is om een sociaal netwerk te bouwen voor inwoners met een verstandelijke beperking, in de wijk waar zij wonen. Zodat ze mee kunnen doen met alledaagse dingen en leuke activiteiten in hun eigen woonomgeving. Het gaat over meedoen en samen doen vanuit de gedachte: elkaar leren kennen doe je pas als je samen iets onderneemt. Een onderdeel binnen dit initiatief was de training 'Anders denken over anders zijn' van MEE IJsseloevers. Onder het genot van een hapje en een drankje maakten mensen kennis met elkaar en bespraken ze lastige situaties.

KIJKTIP: VIDEO 'LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING – EEN LATE DIAGNOSE' VAN MEE GELDERSE POORT

In deze video van MEE Gelderse Poort staat het verhaal van René centraal. Hierin vertelt hij over hoe hij op zijn tenen moest lopen, hoe communicatie met mensen moeizaam verliep en zijn ervaren eenzaamheid en wat (niet) passende ondersteuning kan doen. Later is hij vrijwilligerswerk gaan doen, als lid van de cliëntenraad van Stichting MEE. Daardoor voelde hij dat hij ertoe doet.

Waar het enerzijds goed is te kijken naar het versterken van de persoon met een lvb door bijvoorbeeld sociale vaardigheden verder te ontwikkelen, is het anderzijds belangrijk om te kijken naar mogelijke (on)bewuste uitsluiting door de omgeving. Hier wordt verderop op ingegaan, onder 'toegankelijkheid'.

3.2.2 Tijdig herkennen en signaleren van een lvb

Wanneer iemand vaak 'ja' zegt en 'nee' doet, veel tijd nodig heeft voor het uitvoeren van taken of moeite heeft met het nakomen van afspraken, kunnen dit signalen zijn dat je te maken hebt met iemand met een lvb (MEE Zuid-Holland Noord, n.d.). Maar vaak worden mensen met een lvb onvoldoende her- of erkend. Zoals eerder besproken kan deze onzichtbaarheid van de beperking leiden tot overvraging van de persoon, wat tot andere problemen kan leiden. Het vroegtijdig herkennen is belangrijk om ervoor te zorgen dat de juiste ondersteuning en begeleiding kan worden aangeboden (Douma, 2018). Zo hebben bijvoorbeeld veel vrijwilligers met een (licht) verstandelijke beperking behoefte aan extra ondersteuning, bijvoorbeeld door een periodiek evaluatiemoment of door een specifiek iemand te hebben aan wie ze vragen kunnen stellen (Hofman, 2017).

Zoals eerder aangegeven blijkt het daadwerkelijk diagnosticeren van een lvb lastig. Wel bestaan er trainingen in het herkennen van een lvb, bijvoorbeeld onderstaande training van MEE de Meent Groep.

TIP: TRAINING VOOR VRIJWILLIGERS

De training 'Herkennen van en omgaan met mensen met een (licht) verstandelijke beperking' van MEE de Meent Groep is bedoeld voor alle vrijwilligers die te maken krijgen met mensen met een lvb. In deze training doen deelnemers kennis op van wat een lvb is, ervaren zij hoe het is om een lvb te hebben en krijgen zij praktische tips over hoe ze met mensen met een lvb om kunnen gaan.

3.2.3 Toegankelijkheid

Om mee te kunnen doen is toegankelijkheid voor mensen met een lvb belangrijk. Wij onderscheiden hier drie vormen van toegankelijkheid: fysieke toegankelijkheid, toegankelijk zijn door passende communicatie en toegankelijk zijn door gastvrijheid richting mensen met een lvb.

Fysieke toegankelijkheid

Om mee te kunnen doen, bijvoorbeeld in de wijk, is het fysiek ontmoeten van elkaar van belang. Uit de participatiemonitor van Nivel (Van Hees et al., 2018) blijkt dat er verschillen zijn in de buurtvoorzieningen die mensen met een lvb gebruiken. Zo geeft 95 procent van de mensen met een lvb aan weleens naar de supermarkt te gaan, 58 procent gaat naar park en groenvoorzieningen en 35 procent naar het buurthuis. Soms ervaren mensen

drempels. Bijvoorbeeld als de afstand tot voorzieningen te groot is of als er een persoon ontbreekt om met betrokkenen mee te gaan.

Werken aan toegankelijkheid is ook één van de tips in de brochure 'Focus op Talent' (Zondag & Vossen-Van de Ruit, 2011). In deze brochure staan negen tips voor vrijwilligersorganisaties die talenten van mensen met een beperking willen inzetten. Hoewel deze tips bedoeld zijn voor mensen met een beperking in het algemeen, zijn ze zeker relevant voor mensen met een lvb. Zo blijkt uit de inspiratiebundel 'Talenten Samen Benutten' (Hofman, 2017) dat onder andere vervoersproblemen, fysieke aanpassingen op de werkplek en het ontbreken van iemand van de organisatie die beschikbaar is voor begeleiding, barrières kunnen zijn bij vrijwilligersorganisaties om mensen met een verstandelijke beperking aan de slag te kunnen laten gaan.

Passende communicatie

Ondanks de grote verschillen tussen mensen met een lvb, is duidelijke communicatie voor hen allemaal van groot belang. Uit het interdepartementaal beleidsonderzoek (Ministerie van Financiën, 2019) blijkt dat de informatievoorziening door maatschappelijke organisaties, het bedrijfsleven en de overheid in het algemeen een veel te hoog (taal)niveau heeft voor mensen met een lvb. Veel brieven, folders, websites, telefonische keuzemenu's en formulieren zijn voor hen te ingewikkeld. Om mensen met een lvb mee te (kunnen) laten doen, is passende en simpelere communicatie van belang. Gevolgen van ingewikkelde communicatie zijn bijvoorbeeld dat mensen de boodschap niet (goed) begrijpen, dat ze zich niet aan afspraken of regels houden, verkeerde antwoorden geven of krijgen en zich terugtrekken uit schaamte of stress. Diverse gemeenten besteden inmiddels aandacht aan het vereenvoudigen van hun (digitale) communicatie, bijvoorbeeld door afbeeldingen te gebruiken (De Haan, Schrijver & Peters, 2018). Zij zoeken naar een balans tussen het vereenvoudigen van communicatie en het behoud van een duidelijke boodschap.

VOORBEELDEN: 'TAAL VOOR ALLEMAAL' EN 'WAAROM MOEILIK DOEN? ALS HET OOK MAKKELIJK KAN!'

Het programma Taal voor allemaal van Koraal is gestart vanuit het lectoraat inclusie van mensen met een verstandelijke beperking. Binnen het programma werken verschillende experts samen aan het (door)ontwikkelen van effectieve manieren om taal toegankelijk te maken voor mensen met een lage taalvaardigheid. Daarnaast verzorgt het LFB de workshop Waarom moeilijk doen? Als het ook makkelijk kan! Deze workshop is bedoeld voor professionals die schriftelijke informatie opstellen. De deelnemers krijgen inzicht in het eigen taalgebruik en handvatten om taal begrijpelijker te maken.

Gastvrijheid richting mensen met een lvb

Hiervoor gaven we al aan dat mensen met een lvb nogal eens overvraagd worden. In de omgang met mensen met een lvb helpt het dan ook als de beperking goed herkend wordt en dat de ander daar handvatten voor heeft. Maar hier zit ook een andere kant aan. Iemand met een lvb zal zelf de beperking ook moeten onderkennen en accepteren, en dat is een leer- en acceptatieproces dat tijd vergt. Bovendien kunnen mensen met een lvb het vervelend vinden dat hun beperking met het label 'lvb' wordt aangeduid. Zij vinden dat deze term een verkeerd beeld oproept en stigmatisering in de hand kan werken (Putman & Woittiez, 2020).

De wijk is een belangrijke plek voor mensen met een lvb om sociale netwerken te vormen en om op gelijke voet mee te doen (Brummel, 2017). In haar promotieonderzoek onderzocht Annica Brummel sociale inclusie van wijkbewoners met een beperking in drie Nijmeegse wijken. Zij sprak met vijf informele bewonersgroepen (bewonerscommissie, wijkraad, sportgroep, vrouwengroep en een eetgroep) en met wijkbewoners met een lvb. Hoewel geen enkele bewonersgroep mensen met een beperking bij voorbaat uitsloot, verschilde de daadwerkelijke toegang voor hen wel per bewonersgroep. Dit had met name te maken met beeldvorming. Een deel van de bewonersgroepen associeert mensen met een beperking namelijk vooral met de rol van cliënt. Zij gaan ervan uit dat mensen met een beperking vooral meedoen aan activiteiten met lotgenoten.

Uitsluiting van mensen met een (licht) verstandelijke beperking gebeurde dus met name onbewust en berust deels op de beeldvorming over mensen met een beperking. Dit kan er voor zorgen dat wijkbewoners met een lvb minder keuze hebben in hun vrijetijdsbesteding dan bewoners zonder beperking. Bovendien bestaat het risico dat het perspectief van deze wijkbewoners structureel niet meegenomen wordt in beslissingen over de wijk. Brummel bepleit daarom meer bewustwording bij wijkbewoners in het algemeen over hun beeld van mensen met een verstandelijk beperking. En over de gevolgen hiervan voor de participatie van mensen met een lvb (idib.).

METHODE: KWARTIERMAKEN

Kwartiermaken is een methode die door professionals kan worden ingezet om bewustwording te stimuleren (Brummel, 2017). Hij richt zich op het bevorderen van een maatschappelijk klimaat waarin iedereen erbij kan horen en mee kan doen (Zorg voor beter, 2014). Kwartiermaken bestaat uit 'push and pull': het 'duwen' van kwetsbare mensen richting de samenleving en het 'aantrekken' van de samenleving in de richting van kwetsbare burgers. Kwartiermaken bestaat uit vijf belangrijke stappen, namelijk 1) het onderzoeken van de omgeving; 2) het verdiepen in het perspectief van de ander; 3) de leefwereld en identiteit van de betrokkenen respecteren; 4) contact leggen en bevorderen; en 5) ontmoetingen organiseren (ibid.).

3.2.4 Doelgroep betrekken bij aanbod vrije tijdsbesteding

Mensen met een lvb weten zelf het beste waar zij tegenaan lopen. Het is daarom belangrijk dat zij hun stem laten horen (Lucassen & Nourozi, 2018). Betrek de doelgroep actief bij lokale aanpakken en ga de dialoog aan, is het devies. Ook in het onderzoek van het SCP werd benadrukt dat de doelgroep zelf originele en praktische oplossingen kan aandragen voor mogelijke obstakels en problemen (Putman en Woittiez, 2020). Ofwel: zorg ervoor dat je niet over, maar mét mensen met een lvb praat als het gaat om meedoen in de samenleving.

VOORBEELD: GEREEDSCHAPSKIST 'PRAAT MET MIJ'

Hoe kun je als beleidsmaker, wijkprofessional of buurtbewoner mensen met een lvb betrekken bij gesprekken over de wijk en beleid? En hoe kun je buurtbewoners met een (licht) verstandelijke beperking ontmoeten en betrekken bij activiteiten? De gereedschapskist 'Praat met mij' biedt tools voor deze vragen. Met de methoden uit de kist kunnen mensen met een lvb hun ervaringen en ideeën delen met professionals en beleidsmedewerkers. Eén van deze methoden is de Stamtafel: een laagdrempelige ontmoetingsplek dicht bij huis voor mensen met een lvb die zelfstandig wonen. Het uitgangspunt van de Stamtafel is dat mensen kennismaken met elkaar, de plek en de activiteit en dat ze verder geholpen worden om structureel mee te doen in de wijk. Vanuit de Stamtafel worden deelnemers zodoende gestimuleerd om zelfstandig actief te worden in hun wijk. Meer informatie? Bekijk deze brochure: [de-stamtafel-praat-met-mij.pdf \(movisie.nl\)](https://www.movisie.nl/de-stamtafel-praat-met-mij.pdf)

TIP: BORDSPEL 'DOE JE MEE'?

'Doe je mee' is een bordspel van Stichting De Bagagedrager. Dit spel is bedoeld voor mensen met een lvb en hun omgeving en gaat over meedoen in de samenleving. Het kan worden gespeeld door maximaal zes mensen, met en zonder lvb. Door middel van dit spel praat je over thema's waar je het anders niet zo snel over hebt. De spelers ontdekken samen wat voor de deelnemers echt belangrijk is in het leven. Door de opzet van het spel komen de werelden van de deelnemers dichterbij elkaar, waardoor er meer verbinding ontstaat: je leert mensen op een andere manier kennen. Door dit spel bijvoorbeeld in te zetten bij een sport- en/of vrijwilligersvereniging of in de buurt, zorg je dat gedachten, ervaringen en ideeën van mensen met een lvb ook gehoord worden. Meer weten? Bekijk de website: [Doe Je Mee? - De Bagagedrager](https://www.doejeme.nl/)

Xavier Moonen, hoogleraar kennisontwikkeling lvb:

'Een opdracht aan ons allen'

Willen we echt inclusie organiseren, dan zou de maatschappij - dus wij allen - best wat 'uitnodigender' mogen zijn richting mensen met een lvb, meent hoogleraar Xavier Moonen. En dat geldt zeker ook als het gaat om meedoen aan gezamenlijke vrijetijdsbesteding, want inmiddels is 'vrije tijd een groot deel van ons leven'.

Xavier Moonen is weliswaar hoogleraar kennisontwikkeling licht verstandelijke beperking (lvb) aan de Universiteit van Amsterdam en lector Inclusie van mensen met een verstandelijke beperking aan de Zuyd Hogeschool in Heerlen, maar hij spreekt liever over mensen met een 'cognitieve en sociaal adaptieve kwetsbaarheid'. Oftewel: mensen die moeite hebben om sociale relaties te snappen en snel de juiste reactie te geven. En juist deze 'beperking' bemoeilijkt (ook) deelname aan vrijetijdsbesteding, aldus Moonen. Of in elk geval: vrijetijdsbesteding met anderen. Moonen: 'Wat je vervolgens vaak ziet, is dat ze iets samen gaan doen: met en onder elkaar. En als dat een keus is, is daar natuurlijk niks mee, maar als het is omdat ze zich elders niet veilig en prettig voelen, is dat een gemiste kans, een vorm van segregatie en uitsluiting eigenlijk.' En dat geldt wat hem betreft ook voor mensen die er 'dan maar' voor kiezen om hun vrije tijd alleen door te brengen, bijvoorbeeld thuis achter de computer.

'Wil je echt inclusie organiseren', zo stelt hij, 'dan moeten clubs, organisaties, verenigingen 'uitnodigender' zijn. Dat betekent: begrip hebben dat iemand iets misschien spannend(er) vindt, of minder makkelijk kan of snapt. En waar mogelijk aanpassingen doen, bijvoorbeeld in extra tijd, aandacht, uitleg of misschien ontheffing van bepaalde

Interview

taken of praktische hulp bij bijvoorbeeld reizen. Daar zijn volgens hem ook al heel veel mooie voorbeelden van, bijvoorbeeld bij sportverenigingen, een vorm van vrijetijdsbesteding waar hij zelf onderzoek naar heeft gedaan. Moonen: 'Je ziet dat de rol van de coach daarbij heel belangrijk is. Is hij/zij invoelend? Voelt hij/zij aan dat er iets extra's nodig is? De coach kan echt het verschil maken. En dat geldt net zo goed voor bijvoorbeeld de leider van de scouting of van een koor.'

Verder kijken en doorvragen

'Sommige mensen hebben iets extra's nodig. Niet alleen om over de drempel te komen, maar ook om te blijven komen en te blijven meedoen.' En het is volgens hem heel belangrijk dat mensen daar oog voor hebben en door de eerste reactie ('ik wil niet') heen kijken en doorvragen. Moonen: 'Vaak laten we het daarbij, maar is het niet willen of niet kunnen? Is het 'boeit me niet' of is het angst en onzekerheid? Of zijn er wellicht praktische bezwaren, zoals zelfstandig reizen, reistijd of geld?'

Hier ligt wat hem betreft een belangrijke opdracht, want geringe participatie en uitsluiting doen niet alleen afbreuk aan de kwaliteit van leven en aan de fysieke en geestelijke gezondheid van hen die het betreft, het kan ook leiden tot negatieve 'keuzes'. Moonen: 'Als je bijvoorbeeld kijkt naar de statistieken van zogenoemde probleemjongeren, dan bevinden zich onder hen relatief veel jongeren met een lvb. Zij zijn kwetsbaar voor negatieve invloeden.' Zijn 'opdracht' geldt dan ook niet alleen aan hulpverleners of instellingen, maar aan ons allen. 'Ik denk dat iedereen een steentje bij kan dragen om ervoor te zorgen dat deze mensen erbij kunnen horen en mee kunnen doen.'

4 Nawoord

In deze literatuurverkenning is zoveel mogelijk informatie bij elkaar gebracht over meedoen in de vrije tijd door mensen met een licht verstandelijke beperking. Op basis van de gevonden cijfers, theorie en voorbeelden delen we hier ter afsluiting vier opgedane inzichten.

Toenemende aandacht voor mensen met een lvb

De afgelopen jaren hebben onderzoeksbureaus en overheid tal van publicaties uitgebracht over het thema lvb. Zo werd in 2019 door het Ministerie van Financiën een Interdepartementaal Beleidsonderzoek (IBO) gepubliceerd, een onderzoek met een agenderend karakter over de inrichting van het ondersteuningssysteem voor mensen met een lvb. In dit rapport wordt opgeroepen tot simpeler overheidsbeleid, integrale ondersteuning, passende communicatie en kennisontwikkeling. Het lijkt erop dat vanuit onderzoek en beleid steeds breder de urgentie wordt gevoeld om meer aandacht te besteden aan mensen met een lvb, meer over deze groep te weten te komen en de samenleving inclusiever voor hen te maken. In lijn daarmee zien we in de praktijk goede voorbeelden van organisaties die zich inzetten om mensen met een licht verstandelijke beperking bij hun activiteiten te betrekken.

Nadruk lijkt te liggen op betaald werk en opleiding, minder op vrijetijdsbesteding

Het merendeel van de recente publicaties en onderzoeken over meedoen door mensen met een lvb focust op meedoen door (deelname aan) betaald werk en het volgen van onderwijs. Het was lastiger feiten, cijfers en andere informatie te vinden over deelname aan activiteiten in de vrije tijd, en over het belang en de impact hiervan. Dit terwijl meedoen in de samenleving juist ook deelname behelst aan activiteiten in het kader van vrijetijdsbesteding. Meer onderzoek naar en inzicht in vrijetijdsbesteding door mensen met een lvb en de invloed daarvan op hun kwaliteit van leven is volgens ons cruciaal. Daarbij moet niet alleen gekeken worden naar *deelname* van mensen met een lvb aan vrijetijdsbesteding, maar ook naar het beschikbare *aanbod*.

Methodiekbeschrijvingen zijn er nauwelijks

We hebben weinig methodiekbeschrijvingen kunnen vinden en slechts beperkte informatie over wat werkt om mensen met een lvb te laten meedoen. Er is wel iets over bekend, maar dat is weinig, zeker als je het afzet tegen de omvang van de groep mensen waar we het over hebben: naar schatting gaat het om 1,1 miljoen Nederlanders.



Meer inzicht in welke interventies werken en wat eraan bijdraagt dat mensen met een lvb kunnen meedoen en het gevoel hebben dat ze erbij horen, is gewenst. Dat geldt temeer omdat werkende methodieken ervoor kunnen zorgen dat zij minder professionele ondersteuning nodig hebben.

Afbakening 'licht verstandelijke beperking' is niet scherp

In de gevonden literatuur is de afbakening van wat een *licht verstandelijke beperking* vaak niet scherp. Het onderscheid met zwakbegaafdheid en een (matige of ernstige) verstandelijke beperking wordt niet altijd gemaakt. In diverse documenten wordt gesproken over verstandelijke beperking in het algemeen; daar vallen dan mensen met een lvb onder, maar ook andere groepen. Een scherpe definitie van een lvb is ook moeilijk te geven: het gaat om een zeer diverse groep. Toch zou het helpend zijn voor de kennisverwerving en -verbreding als het begrip wordt verhelderd en in verschillende contexten op dezelfde manier wordt gebruikt.

Deze verkenning is een goede eerste stap om meer inzicht te krijgen in de positie van mensen met een licht verstandelijke beperking op het gebied van de vrijetijdsbesteding. Het is echter niet compleet en ook niet af: wij zien dit als een levend document, dat eens in de zoveel tijd zal worden geüpdatet. We nodigen lezers daarom van harte uit om relevante nieuwe informatie, voorbeelden en onderzoeken over het thema met ons te delen.

5 Verder lezen

'Inspiratiebundel talenten samen benutten'; rapport over hoe meer vrijwilligerswerk door mensen met een beperking mogelijk gemaakt kan worden. Movisie, geschreven door Els Hofman in 2017.

'Sociaal Domein toegankelijk voor mensen met licht verstandelijke beperking'; artikel in Sociaal Bestek over toegankelijkheid van het sociaal domein voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Geschreven door Petra Reulings en Suzanne Rutz in 2018.

'We staan pas aan het begin van de participatiemaatschappij'; artikel in Zorg+Welzijn over de tweede leerbijeenkomst in een reeks bijeenkomsten van Movisie over de vraag hoe mensen met een licht verstandelijke beperking beter en betekenisvol kunnen meedoen in de samenleving. Geschreven door Marijke Gemser in 2019.

'Oog voor mensen met een licht verstandelijke beperking?'; vooronderzoek Programma Sociaal Domein over succesfactoren en knelpunten in het gemeentelijke uitvoeringsbeleid. Movisie, geschreven door Joost de Haan, Esther Schrijver, Anita Peters in 2018.

'Pilot gespecialiseerde cliëntondersteuning in Zwijndrecht': waakvlamfunctie voor mensen met een LVB'; eerste voortgangsrapportage van de monitoring van een pilot met waakvlamondersteuning voor mensen met een LVB van de gemeente Zwijndrecht. Movisie, geschreven door Esther Schrijver en Els Hofman in 2021.

'Inspiratiewaaier inclusiever vrijwilligerswerk': De inspiratiewaaier Inclusiever Vrijwilligerswerk biedt handvatten in de vorm van tips, tools en voorbeelden voor vrijwilligersorganisaties en bewonersinitiatieven die met inclusie aan de slag willen.

6 Bronnenlijst

Bakker, H., A. Pickles, J. de Wit, I. Borghouts-van de Pas en M. Peters (2014). Arbeidsparticipatie jongeren met licht verstandelijke beperkingen. Talenten zien, ontwikkelen en benutten door focus op werk en groei. Rotterdam: ECORYS.

Brummel, A. (2017). Beeldvorming cruciaal bij laten meedoen van mensen met een beperking. Geraadpleegd via www.socialevraagstukken.nl/beeldvorming-cruciaal-bij-laten-meedoen-van-mensen-met-een-beperking/. Geraadpleegd op 29-09-2021.

Cardol, M.; Speet, M.; Rijken, M. (2007). Anders of toch niet? Deelname aan de samenleving van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Utrecht: Nivel

Douma, J. (2018). Jeugdigen en (jong)volwassenen met een licht verstandelijke beperking: Kenmerken en de gevolgen voor diagnostisch onderzoek en (gedrags) interventies. Utrecht: Landelijk Kenniscentrum LVB.

Eggink, E., I. Woittiez & M. de Klerk (2020). Maatwerk in meedoen: Een vergelijking van zelfredzaamheid, hulpbronnen en kwaliteit van leven tussen mensen met en zonder een verstandelijke beperking. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Haan, J. de., Schrijver, E., & Peters, A. (2018). Oog voor mensen met een licht verstandelijke beperking? Vooronderzoek Programma sociaal domein: succesfactoren en knelpunten in het gemeentelijke uitvoeringsbeleid. Utrecht: Movisie.

Hees, S. van, M. Oldenkamp, I. de Putter, L. van der Hoek en H. Boeije (2018). Participatiemonitor 2008-2016: Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking en ouderen. Utrecht: Nivel

Hofman, E. (2017). Inspiratiebundel Talenten samen benutten: Met elkaar vrijwilligerswerk door mensen met een beperking mogelijk maken. Utrecht: Movisie.

Landelijk kenniscentrum LVB (z.j.). Wat is LVB? Geraadpleegd via: www.kenniscentrumLVB.nl/wat-is-LVB/ op 24 september 2021.

Lieshout, H. Van., & Cardol, M. (2012). Thuis in de gemeente: Tien handreikingen voor professionals en gemeenten om meedoen van mensen met een verstandelijke beperking te bevorderen. Utrecht: Nivel.

Lucassen, A., & Nourozi, S. (2018). 11 inspirerende instrumenten om mensen met een licht verstandelijke beperking een stem te geven. Utrecht: Movisie.

Luitgaarden, G., van de (2013). Professional blijft belangrijk in netwerkgericht werken met LVB-cliënten. Geraadpleegd op: 4 oktober 2021 via: www.dewijkin.nl/sociale-uitsluiting/hoogleraar-professional-blijft-belangrijk-in-netwerkgericht-werken-met-LVB-clienten/

MEE Zuid-Holland Noord. (2015). LVB-ers die uit balans zijn. Hoe herken je ze, hoe ga je ermee om? Geraadpleegd via: www.LVBinamsterdam.nl/wp-content/uploads/2016/09/LVB-ers-die-uit-balans-zijn.-Hoe-herken-je-ze-hoe-ga-je-er-mee-om.pdf op 18 oktober 2021.

MEE Zuid-Holland Noord (n.d.). Hoe herken je een LVB en hoe ga je ermee om? Tips voor omgaan met mensen met een licht verstandelijke beperking. Geraadpleegd op 08-11-2021 via: https://www.meezhd.nl/wp-content/uploads/2019/08/19.1223_Hoe-herken-je-LVB-boekje-tips_.pdf

Meulenkamp, T., Waverijn, G., Langelaan, M., Hoek, L. van der., Boeije, H., & Rijken, M. (2015). Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking, ouderen en de algemene bevolking: Rapportage participatiemonitor 2015. Utrecht: Nivel.

Meys, A. (2016). Meedoen in de samenleving: wat hebben mensen met een licht verstandelijke beperking daarvoor nodig? Nijmegen: Regionaal Platform Ervaringskennis (RPE).

Ministerie van Financiën. (2019). Interdepartementaal beleidsonderzoek Mensen met een licht verstandelijke beperking. Den Haag: Ministerie van Financiën.

Moonen, X. (2017). (H)erkennen en waarderen. Over het (h)erkennen van de noden van mensen met licht verstandelijke beperkingen en het bieden van passende ondersteuning. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

Nivel. (2019). Mensen met een lichte verstandelijke beperking willen graag met reguliere sporters meedoen. Geraadpleegd op 22-10-2021 via: www.nivel.nl/nl/nieuws/mensen-met-een-lichte-verstandelijke-beperking-willen-graag-met-reguliere-sporters-meedoen.

Nussbaum, M. C. (2011). Creating Capabilities. The Human Development Approach. Cambridge: Belknap Press.

Ras, M., D. Verbeek-Oudijk en E. Eggink (2013). Lasten onder de loep. De kostengroei van de zorg voor verstandelijk gehandicapten ontrafeld. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Sen, A. (2009). *The Idea of Justice*. Harvard: University Press.

Woittiez, I., Eggink, E., & Ras, M. (2019). Het aantal mensen met een licht verstandelijke beperking: een schatting. Notitie ten behoeve van het IBO-LVB. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Woittiez, I., Putman, L., Eggink, E., & Ras, M. (2014). Zorg Beter Begrepen. Verklaringen voor de groeiende vraag naar zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

WRR (2017). Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op redzaamheid. Den Haag: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

Zorg voor beter (2014). Sociale inclusie: ondersteunen in en met de samenleving. Geraadpleegd via <[kennisbundel-sociale-inclusie.pdf \(zorgvoorbeter.nl\)](#)>



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken