



Van obstakel naar ommetje: als de stoep de sportschool is

‘Alleen een trapveldje is niet genoeg om mensen naar buiten en in beweging te krijgen’

Ruim zes op de tien Nederlanders ervaren drempels om buiten te sporten of bewegen. Vaak zijn die persoonlijk: geen tijd, geen energie of gezondheidsklachten. Maar ook de omgeving speelt een rol. Slechte verlichting, drukte of onpraktische routes kunnen een extra hindernis zijn — zeker voor jongeren en mensen met een beperking.

Auteur: Heleen Kommers

Een goed ingerichte buitenruimte kan zulke drempels verlagen. Groen is daarbij niet de grootste belemmering, maar wel een belangrijk onderdeel van een aantrekkelijke en toegankelijke omgeving. Robin Rauws, onderzoeker aan het Mulier Instituut en met Daniëlle Ruikes en Mark Noordzij auteur van het rapport *Zoveel mensen, zoveel wensen*, legt uit wat deze inzichten betekenen voor ontwerp en beheer — en waar de kansen liggen voor groenprofessionals.

Groen in de buurt is belangrijk

Om maar direct met dat laatste te beginnen, vraag ik Rauws wat groenprofessionals volgens haar concreet kunnen doen met de inzichten uit het onderzoek. Zijn er ontwerp- of beheerkeuzes die echt verschil kunnen maken voor beweegvriendelijke buitenruimtes?

‘Groen was in ons onderzoek een beperkt aandachtspunt: zo’n 7 procent van de deelnemers ervaaarde een tekort aan grasvelden of ander bruikbaar groen als een belemmering, en een tekort aan bomen was voor 5 procent

een belemmering. Ons onderzoek geeft dus geen duidelijke aanleiding om meer met groen aan de slag te gaan om bewegen in de openbare ruimte te stimuleren. Wel weten we uit ander onderzoek, bijvoorbeeld cijfers van het Nationaal Sportonderzoek, dat groen in de buurt belangrijk is voor mensen. Dat een tekort aan groen in ons onderzoek niet naar voren kwam als belangrijke belemmering, betekent niet dat er niet meer groen of mooier groen nodig is.’

Minder belemmeringen

Uit het onderzoek blijkt dat veel mensen vooral persoonlijke belemmeringen ervaren. Hoeveel invloed heeft de inrichting van de openbare ruimte daar in de praktijk op? En waar zit volgens jou de grootste winst voor ontwerpers en beheerders?

‘Hoeveel invloed de inrichting van de openbare ruimte heeft op persoonlijke belemmeringen (het ontstaan ervan dan wel oplossingen ervoor), hangt natuurlijk af van de persoonlijke

V.l.n.r. Mark Noordzij, Robin Rauws en Daniëlle Ruikes, onderzoekers aan het Mulier Instituut



belemmering waar het om gaat. Maar de inrichting van de openbare ruimte kan wel degelijk wat betekenen voor mensen die hun gezondheid of een gebrek aan tijd ervaren als belemmering om sportief te bewegen in de openbare ruimte. Voor mensen met tijdgebrek of weinig energie kan het fijn zijn als ze beweegmogelijkheden, zoals een mooi ommetje, vlak bij huis hebben. En voor bijvoorbeeld mensen met een motorische beperking is het belangrijk dat sportieve voorzieningen en wandel- en fietspaden goed toegankelijk zijn. Het ervaren probleem zelf, drukte of gezondheidsproblemen, kun je met de inrichting van de openbare ruimte waarschijnlijk niet oplossen. Maar je kunt er wel voor zorgen dat het minder grote belemmeringen hoeven te zijn om sportief te bewegen.'

Aansluiting bij wensen en overige omstandigheden

Wat is volgens jou de rol van specifieke beweegplekken — zoals sportveldjes of beweegroutes — in het stimuleren van mensen om naar buiten te gaan? Wat werkt daarbij wel en wat juist niet?

'Daar is lastig iets over te zeggen, omdat specifieke plekken om te bewegen zich nooit in een isolement bevinden. Dat wil zeggen: als je zou willen onderzoeken of de aanleg van een voetbalveldje leidt tot meer beweegdeelname onder omwonenden, weet je niet zeker of een daling of stijging door het voetbalveldje komt of door andere plekken waar omwonenden sportief bewegen. Of misschien door iets wat met de komst van het voetbalveldje verdwenen is. Dat gezegd hebbende, specifieke plekken kunnen mensen wel stimuleren om naar buiten te gaan, mits ze aansluiten bij hun wensen en mits de overige omstandigheden in de openbare ruimte die zij belangrijk vinden goed zijn. Denk aan verkeersveiligheid, sociale veiligheid en de aantrekkelijkheid van de omgeving.

Alleen de aanleg van een speelplek of trapveldje is niet genoeg om mensen naar buiten en in beweging te krijgen.'

Voor jongeren en in overleg met jongeren

Je noemt dat jongeren en mensen met een beperking relatief veel belemmeringen ervaren. Welke ontwerp- of beheerprincipes kunnen helpen om juist voor deze groepen drempels te verlagen?

'Vrijwel alle belemmeringen die in het onderzoek aan bod kwamen, werden door relatief meer jongeren ervaren dan door andere groepen. Samenvattend geven jongeren aan geen tijd te hebben (51%), sportbenodigdheden te duur te vinden (18%), het niet prettig te vinden als andere mensen hen kunnen zien sporten (28%) of te ervaren dat er te veel mensen zijn rondom plekken waar ze zouden willen sporten (21%). Verder geeft 25 procent aan een sportmaatje te missen, voelt 18 procent zich onveilig, ervaart eenzelfde percentage dat er te veel verkeer is rondom sportplekken, vinden jongeren hun omgeving saai (15%), missen ze bepaalde voorzieningen, of vinden ze dat er te weinig verlichting is (22%). Dat is nogal wat. Plekken in de buurt creëren speciaal voor hen en in overleg met hen, waar zij samen kunnen sporten en bewegen en waar ze geen dure sportspullen voor nodig hebben, zou een eerste stap kunnen zijn. Een jongerenwerker, buurtsportcoach, boa of wijkagent die zo nu en dan incheckt, zou kunnen bijdragen aan een gevoel van veiligheid.'

Voor mensen met een beperking zijn vooral hun gezondheid (41%), de aanwezigheid van te veel mensen rondom beweegplekken (17%) en het niet kunnen gebruiken van aanwezige sporttoestellen (15%) belemmeringen. Zoals Rauws al noemde, is het lastig om persoonlijke belemmeringen (geheel) weg te nemen met de inrichting van de openbare ruimte. Maar je kunt er dus wel voor zorgen dat het minder grote belemmeringen hoeven te zijn om sportief te bewegen, bijvoorbeeld door veel aandacht te besteden aan de toegankelijkheid.

'Vrijwel alle belemmeringen die in het onderzoek aan bod kwamen, werden door relatief meer jongeren ervaren dan door andere groepen'



BE SOCIAL
Scan, lees & deel!