

# KAN SPORT & BEWEGEN DE MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN VERBETEREN?

## NL Sportraad

De Nederlandse Sportraad (NLsportraad) is een onafhankelijk adviescollege dat zich richt op het versterken van de betekenis van topsport, breedtesport en bewegen voor de samenleving.

De NLsportraad geeft adviezen over zowel sportspecifieke thema's als de relatie tussen sport en andere beleidsterreinen. Adviezen ontwikkelt de raad op transparante wijze samen met experts en ervaringsdeskundigen. Adviezen van de NLsportraad zijn vernieuwend, relevant, onderbouwd door onderzoek en uitvoerbaar.

**Auteurs:**

Erik Scherder, Meryem Kilic-Karaaslan,  
Mariëtte van der Voet en Tessa van der Velden.

# KAN SPORT & BEWEGEN DE MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN VERBETEREN?

## ALS JE LEKKER HEBT GESPORT, GA JE VANZELF RECHTOP LOPEN

**De mentale gezondheid van jongeren heeft tijdens de coronacrisis een enorme deuk opgelopen.<sup>1</sup> Ook de (gedeeltelijke) sluiting van sportfaciliteiten en -clubs heeft hun waarschijnlijk geen goed gedaan.<sup>2</sup> Juist in tijden van crisis zouden sport en bewegen kunnen bijdragen aan de mentale weerbaarheid van jongeren. Om hierover meer te weten te komen, heeft de Nederlandse Sportraad (hierna: NLsportraad) samen met een aantal jongeren de relatie tussen sport, bewegen en mentale gezondheid verkend.**

Kunnen sport en bewegen ertoe bijdragen dat jongeren lekkerder in hun vel zitten, waardoor ze andere problemen beter het hoofd kunnen bieden? Kun je door sport en bewegen bijvoorbeeld dusdanig zelfvertrouwen ontwikkelen, dat je weerbaarder wordt? Geven sport en bewegen net die uitlaatklep, waardoor je daarna weer beter functioneert? Wat is hierover al bekend en wat zou nog verder moeten worden onderzocht? De NLsportraad heeft vier jongeren en twee onderzoekers uitgenodigd om deze vragen te bespreken. Zij hebben hun kennis en ervaringen gedeeld en elkaar bevraagd over de relatie tussen sport, bewegen en mentale gezondheid. Dit heeft interessante (eerste) inzichten opgeleverd.

### 2020 en 2021: jongeren sportten en bewogen minder en hun mentale gezondheid nam af

De mentale gezondheid van de bevolking heeft flink te lijden gehad van de coronapandemie en de maatregelen die zijn genomen om deze in te perken. Jongvolwassenen (18-25 jaar) werden hierbij het hardst getroffen. Volgens het CBS voelt 45% zich vaker eenzaam, 37% voelt zich vaker somber en 31% voelt zich vaker gestrest dan

voor de pandemie.<sup>3</sup> Cijfers van het RIVM bevestigen dit: ook daarin scoren van alle leeftijdsgroepen jongeren (16-24 jaar) het hoogst op stress, angst en slaapproblemen, en het laagst op mentaal welbevinden.<sup>4</sup> Het Trimbos-instituut concludeert in een onderzoek van voorjaar 2021 onder studenten in het hoger onderwijs zelfs dat 51% van hen psychische klachten ervaart: eenzaamheid, prestatiedruk, stress en/of slaapproblemen.<sup>5</sup> Dit is fors meer dan voor de coronacrisis.

Tegelijkertijd rapporteert het RIVM dat tijdens de lockdowns de helft van de bevolking minder heeft bewogen.<sup>6</sup> Ook de sportdeelname is enorm gedaald door de coronamaatregelen. De sportdeelname lag in 2021 ver onder het gemiddelde van 2019.<sup>7</sup> De sluiting van de sportverenigingen en het afgelasten van de competities heeft vooral gevolgen gehad voor de jeugd. Kinderen en jongeren sporten namelijk relatief vaker bij een sportvereniging dan andere leeftijdsgroepen.<sup>8</sup>

### Hoe hebben jongeren de sportsluitingen ervaren?

De jongeren die de NLsportraad heeft gesproken, herkennen de cijfers. Het zijn sportieve jongeren, in de startblokken voor of bezig met hun opleiding aan het mbo, hbo of de universiteit en deels (ook) werkend. Ze zijn de coronacrisis tot nu toe relatief goed doorgekomen, hoewel ze af en toe ook een flinke dip hebben gehad. Tijdens de lockdowns hebben ze minder bewogen en anders gesport dan gewoonlijk. Hun competities en toernooien lagen er helemaal uit (voetbal, hockey, roeien, atletiek, boksen, kickboksen) en hun binnensporten waren niet mogelijk (fitness, yoga, squash, zwemmen, boksen, kickboksen). Wat overbleef, waren individuele sporten in de buitenruimte. Maam: 'Ik heb meegedaan aan een virtuele hardloopwedstrijd op Terschelling. Maar ja, je loopt gewoon een rondje in je eigen buurt en je geeft je tijd door via een website. Ik miste het wedstrijdgevoel. Je wilt onder de mensen zijn.' Jelle: 'Ik ben gaan wielrennen en hardlopen. Tot op zekere hoogte kon ik daar wel plezier uit halen. Maar steeds weer hetzelfde rondje, in mijn eentje, werd eentonig.' Het rondje fietsen en lopen herkent iedereen. De jongeren hadden soms muziek of een podcast nodig om het vol te houden. Jelle: 'Anders zit je zo met jezelf.'

Drie van de vier jongeren wonen op kamers. Martijn, Jelle en Morgan schetsen de enorme drang om tijdens de coronacrisis naar buiten te gaan, weg uit hun studentenkamer. Tijdens een lockdown hoeven ze zich letterlijk alleen van bed naar bureau te slepen om de online lessen te volgen. Mara Kirschner, onderzoekster bij de Open Universiteit, wil weten of de jongeren tijdens de coronacrisis veel *gezeten* hebben en wat dat met hen doet. De jongeren schatten in dat ze inderdaad veel meer hebben gezeten dan normaal. Morgan: 'Het gaat niet goed met mij dan. Als ik echt alleen maar zit, dan ben ik helemaal gaar na afloop.' Maam: 'Ik word heel onrustig, heb geen concentratie

\* Met medewerking van Jelle de Groot, Maam de Ridder, Martijn van der Goes, Morgan Bremer, Linda Ooms (Mulier Instituut) en Mara Kirschner (Open Universiteit).

1. Erasmus University Rotterdam, 'Nieuwe lockdown zet mentaal welzijn jongeren verder onder druk', zie [www.eur.nl](http://www.eur.nl); NOS, 'Veel studenten ervaren psychische problemen, ook door corona', zie [www.nos.nl](http://www.nos.nl); NOS, 'Psychiaters: open al het onderwijs om psychische schade te voorkomen', zie [www.nos.nl](http://www.nos.nl).
2. Erasmus University Rotterdam, 'Onderzoekers en studenten presenteren onderzoek aan OMT: sluiting sportfaciliteiten heeft grote impact op welzijn van jongvolwassenen', zie [www.eur.nl](http://www.eur.nl).

3. CBS, 'Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt', zie [www.cbs.nl](http://www.cbs.nl). Daarnaast: NOS, 'Onderzoek: 15 procent meer suïcides onder jongvolwassenen tot 30 jaar', zie [www.nos.nl](http://www.nos.nl).
4. RIVM, 'Welbevinden en leefstijl', zie [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl).
5. Trimbos-instituut, 'Terechte zorgen over mentale gezondheid en middelengebruik studenten', zie [www.Trimbos.nl](http://www.Trimbos.nl).
6. 'Impact corona op beweeggedrag in Nederland', zie [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl).
7. September 2019: 78% van de 13-18-jarigen sport wekelijks en 77% van de 19-30-jarigen sport wekelijks. September 2021: 64% van de 13-18-jarigen sport wekelijks en 67% van de 19-30-jarigen. NOC\*NSF, *Landelijke Sportdeelname Index*, zie [www.nocnsf.nl/sportdeelnameindex](http://www.nocnsf.nl/sportdeelnameindex).
8. Zie [www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/clublidmaatschap) en <https://nocnsf.nl/media/4976/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-september-2021.pdf>.

meer, geen zin. Ik ga voor me uit staren en ben er niet meer bij.' Jelle is slecht in stilzitten: 'Ik heb een bureaustoel die alle kanten op kan bewegen en ik tik de hele dag met mijn voet. Als ik echt een hele dag móet zitten, dan merk ik dat ik op een rare manier moe ben. Aan het einde van de dag ben ik wel moe, maar kan ik niet slapen.' Martijn herkent dit en voegt toe: 'Als ik wél heb gesport, kan ik later in de avond veel beter ontspannen. Ik ben er ook meer op gaan letten om tussendoor te bewegen: even opstaan en lopen. Als ik een hele dag moet studeren, ga ik altijd een rondje lopen om in ieder geval iets van beweging te hebben.' Jelle: 'Vóórdat ik aan de studie ga, wil ik het liefst even bewegen. Ik heb het fietsen naar college gemist toen alles online was. Het kost me moeite om uit mezelf te bewegen als het niet nodig is.'

#### Wat zegt de wetenschap over de relatie tussen mentale gezondheid en sporten en bewegen?

Er is veel wetenschappelijk bewijs dat sport en bewegen goed zijn voor de gezondheid. Het meest onderzocht zijn de effecten op de fysieke gezondheid. Voldoende beweging verlaagt het risico op overgewicht en ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Dit is de reden waarom de Gezondheidsraad beweegrichtlijnen heeft uitgebracht die passen bij een gezonde leefstijl.<sup>9</sup> Ook versterkt bewegen het immuunsysteem.<sup>10</sup>

Daarnaast zijn er studies die wijzen op een positieve samenhang tussen sport en bewegen en de mentale gezondheid.<sup>11</sup> Resultaten van studies naar de relatie tussen sport, bewegen en mentale gezondheid zijn minder hard, maar in de beweegrichtlijnen geeft de Gezondheidsraad al wel aan dat bewegen het risico op depressieve symptomen verlaagt. Uit een analyse die het Nederlands Jeugdinstituut heeft uitgevoerd, blijkt dat sport en bewegen zowel op korte als lange termijn een positief effect hebben op de mentale gezondheid. Sporten en bewegen met anderen, zoals bij teamsporten, stimuleren bovendien ook de sociale gezondheid.<sup>12</sup> Het Mulier Instituut vermeldt dat sport en bewegen kunnen helpen om psychische klachten te voorkomen en verminderen.<sup>13</sup> Bij mensen met lichte of matige psychische klachten lijkt bewegen even goed te werken als psychotherapie of medicatie. Sport en bewegen kunnen voor mensen met (ernstige) psychische klachten een middel zijn in het herstelproces, doordat zij ervaren dat ze fitter worden en nuttig bezig zijn, en doordat ze structuur krijgen, successen ervaren, het zelfvertrouwen vergroten en/of in contact komen met anderen.<sup>14</sup>

9. Gezondheidsraad, 'Beweegrichtlijnen 2017', zie [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl).

10. Erik Scherder, 'Hybride werken: Een extra risico voor inactiviteit', zie [www.nederlandse-sportraad.nl](http://www.nederlandse-sportraad.nl).

11. Human Capital - Kenniscentrum Sport: zie [hcm.kenniscentrum-sportenbewegen.nl](http://hcm.kenniscentrum-sportenbewegen.nl).

12. Nederlands Jeugdinstituut, 'Benadruk plezier van bewegen, houd jeugd gezond', zie [www.nji.nl](http://www.nji.nl).

13. Mulier Instituut, 'Psychische gezondheid, bewegen en sport', zie [www.mulierinstituut.nl/publicaties/25414/psychische-gezondheid-bewegen-en-sport](http://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25414/psychische-gezondheid-bewegen-en-sport).

14. Zie [www.kennisbank-sportenbewegen.nl/?file=10003&m=1589881893&action=file.download](http://www.kennisbank-sportenbewegen.nl/?file=10003&m=1589881893&action=file.download).

#### Een verklaring voor de relatie tussen mentale gezondheid en sport en bewegen (Erik Scherder, lid van NLsportraad)

*Waarom heeft sporten een positieve invloed op je mentale gezondheid? Wat gebeurt er in je brein?*

'Er zijn meerdere verklaringen mogelijk. Eén daarvan is dat je merkt dat je steeds wat beter wordt in je sport of in de vorm van bewegen die je doet. Dat "steeds beter" worden is heel belonend. Je begint met een bepaalde verwachting: kan ik het? En: kan ik mezelf verbeteren? Op dat moment maak je dopamine aan. En als het je dan lukt, als je techniek bijvoorbeeld beter wordt, of je loopt verder dan toen je pas begon, dan krijg je een geluksgevoel. Dat geluksgevoel ontstaat door het vrijmaken van opiaten ofwel endorfines. Die stofjes zorgen er weer voor dat je echt verlángt naar de volgende keer sporten of bewegen.'

*En hoe zit het met de relatie tussen negatieve emoties en sport en bewegen?*

'Het beloningsgevoel dat ontstaat bij sporten of bewegen geeft ook weer controle over eventuele negatieve gevoelens zoals stress, somberheid en angst. Met sport en bewegen worden juist die hersengebieden en hun verbindingen actief die betrokken zijn bij het reguleren van je emoties, zoals de kleine hersenen, de basale ganglia en frontale netwerken. En dat is precies wat je wilt: door het activeren van deze netwerken in de hersenen krijg je controle over eventuele negatieve gevoelens. Bewegen of sporten verbetert daardoor je stemming.

De meerderheid van de studies geeft aan dat de meest positieve effecten van bewegen of sporten op je stemming optreden na 30 minuten. Bij een depressie zou de (niet-competitieve) sport- of beweegactiviteit idealiter 45 minuten per keer moeten duren.'



*Erik Scherder over stress, hoe we dit ervaren en de invloed van lichamelijke activiteit.*

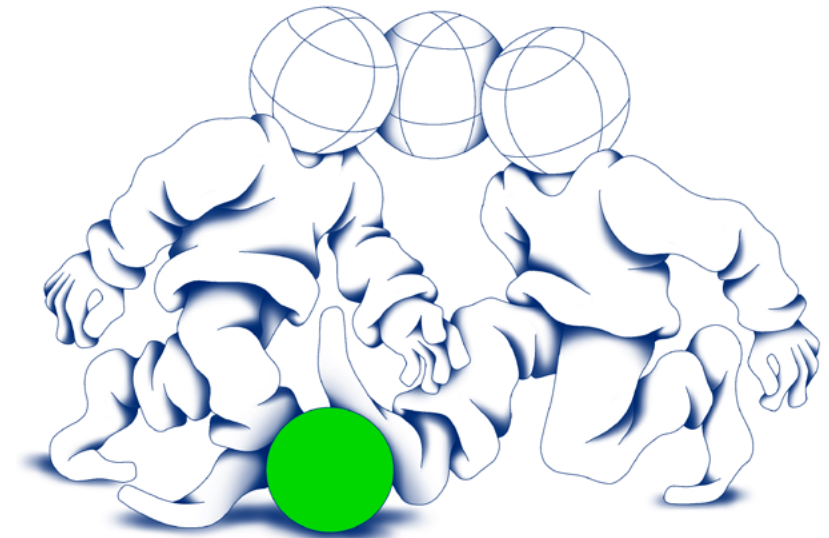
#### Wat ervaren jongeren als zij sporten en bewegen?

De jongeren onderstrepen dat zij zich door sporten en bewegen fysiek en mentaal beter voelen. Of je goed in je vel zit, hangt natuurlijk niet alleen daarvan af, maar sport en bewegen kunnen wel degelijk een bijdrage leveren. Morgan voelt zich na het sporten 'voldaan'. Martijn sluit zich daarbij aan: 'Na het sporten voelt het alsof je wat nuttigs en goeds hebt gedaan, een taak volbracht. Als het echt goed ging, dan kan ik daar ook wel trots op zijn.' Jelle: 'Ik voel vaak dat ik mijn hoofd heb leeggemaakt. Dat voelt prettig.' En Maam zegt:

'Het helpt mij om dingen op een rijtje en in een goed perspectief te zetten. Je hebt soms zorgen, dan ga je sporten, dan kom je terug en denk je: het was allemaal niet zo heel erg. Het sporten helpt mij om mijn problemen te relativieren.'

Ook ervaren de jongeren dat het sporten en bewegen hun meer zelfvertrouwen geeft en helpt om op andere terreinen te presteren, zoals studie en werk. Morgan: 'Als je lekker hebt gesport, ga je gewoon vanzelf rechtop lopen.' Jelle: 'Ik krijg het gevoel: ik kan weer wat extra aan.' Linda Ooms, onderzoeker bij het Mulier Instituut, nuanceert: 'Sport en bewegen kunnen zeker helpen je zelfvertrouwen te vergroten, maar wel onder de juiste omstandigheden. Als je steeds niet wordt opgesteld door de trainer of als je geen kilo verliest terwijl je daarvoor hard traint, dan helpt het je zelfvertrouwen niet natuurlijk.' Morgan herkent dit uit zijn jeugd: 'Toen ik in de brugklas zat was ik wat molliger. Ik kon het sporten niet altijd bijhouden en voelde me dan minder nuttig voor het team.' En Jelle bevestigt: 'Ik heb een jaar in een hockeyteam gespeeld dat qua niveau net te hoog was voor mij. Ik heb dat jaar vooral op de bank gezeten. Dat haalde bij mij het plezier weg om te sporten.' Mara Kirschner van de Open Universiteit vult aan: 'Voor het zelfvertrouwen is het beter om eigen doelen te stellen dan om de competitie met anderen aan te gaan.' Linda Ooms: 'Als je maar een gevoel van succes ervaart, dan kan dat leiden tot positieve mentale gezondheid. Bovendien is plezier in sport heel erg belangrijk. Als je met veel tegenzin gaat sporten, kan het ook juist minder fijne gevoelens opleveren.'

Linda Ooms wil graag van de jongeren weten of ze van de ene sport een ander gevoel krijgen dan van een andere sport. Dat blijkt voor de jongeren verschillend. Maam beoefent verschillende sporten die haar altijd wel iets brengen, maar: 'Met golfsurfen ben ik helemaal los van alles. Ik lig dan in het water, dat is mijn *safe place*. Als er iets is, kun je me vinden op het water.' Martijn houdt een beter gevoel over aan een goede actie bij voetbal of boksen dan aan wielrennen of hardlopen: 'Als je scoort of een assist geeft, heb je een duidelijke rol: een concrete actie waar je trots op terug kan kijken. Als je een rondje rent, heb je dit niet echt.' Morgan geeft aan dat hij verschillende sporten om een andere reden doet: 'Hardlopen is om mijn hoofd leeg te maken, fitness doe ik vooral om sterker te worden, voetbal omdat het een leuk spel is.' Jelle (hockey) en Martijn (voetbal) ervaren dat zij even alles kwijt zijn tijdens hun teamsport. Jelle: 'Je bent alleen met sport bezig en je vergeet de rest.' En Martijn: 'Het fijne aan een wedstrijd vind ik dat je op dat moment alleen maar met volle focus met dat spel bezig bent. Als je zorgen hebt, ben je die voor anderhalf uur vergeten.' Morgan heeft juist een andere ervaring: 'Bij voetbal ben ik heel druk in mijn hoofd. Dan ben ik constant aan het denken aan mijn



*Sporten en bewegen met anderen, zoals bij teamsporten, stimuleert naast de fysieke ook de sociale gezondheid*

positie op het veld en mijn ploeggenoten.’ Jelle kan naast hockey ook het wielrennen waarderen: ‘Met fietsen heb je meteen je hoofd leeg. Ik kan genieten van wat ik om me heen zie. Op vakantie ga ik ook de berg op. Halverwege denk ik: wat ben ik nu aan het doen? Maar als ik boven denk ik: dit was echt vet.’

### Wat weten we nog niet?

De jongeren zijn geïnteresseerd in het onderzoek dat is gedaan naar de relatie tussen sport, bewegen en mentale gezondheid. De onderzoekers leggen uit dat verschillende onderzoeken een causaal verband aantonen tussen (regelmatig) *bewegen* en positieve effecten op de mentale gezondheid. Zo kunnen depressieve gevoelens en angst verminderen door te bewegen. Voor het causale verband tussen *sport* en mentale gezondheid zijn de bewijzen minder sterk. Daar is vaak sprake van ‘associatie’: onderzoeksresultaten die een relatie aantonen tussen sport en mentale gezondheid op één bepaald moment. Maar daarmee zijn oorzaak en gevolg nog niet duidelijk. Linda Ooms: ‘Neem het voorbeeld van sporten en zelfvertrouwen. In onderzoek zien we een verband. Maar sport je omdat je al zelfvertrouwen hebt, of krijg je (meer) zelfvertrouwen doordat je sport?’

Daarnaast maakt het uit welke activiteit je doet en hoe intensief je daarmee bezig bent. Naar de invloed daarvan is nog veel meer onderzoek nodig. Mara Kirschner beschrijft vier niveaus van bewegen: van niets doen (zitten, liggen) via lichte en matige activiteiten tot intensief bewegen: ‘Verschillende vormen van bewegen hebben misschien een verschillende invloed op het mentaal welbevinden.’ Linda benadrukt dat naast de beweegvorm en -intensiteit ook meer kennis over de duur en de frequentie van bewegen belangrijk is. Regelmatig bewegen is in ieder geval van belang om tot positieve effecten te komen: minder stress, minder angst en het verminderen van depressieve klachten. Maar voor een betere concentratie kan een kort en eenmalig beweegmoment ook al helpen. Wat goed is, verschilt per doel dat je stelt. Ook de persoonskenmerken en omstandigheden van degenen die sporten en bewegen spelen een belangrijke rol. Mogelijk krijgen sport en bewegen minder aandacht van mensen als zij problemen hebben op andere terreinen (werk, inkomen, huisvesting, gezondheid). Wellicht is dit ook een reden waarom mensen met een laag inkomen minder vaak sporten.<sup>15</sup>

Naast plezier is ook een veilige context om te sporten en bewegen cruciaal voor een positief effect op de mentale gezondheid. Morgan heeft ervaring opgedaan met het opzetten van een hardlooptroep met collega’s. Die wilden pas meedoen toen hij benadrukte dat het niet om winnen ging. Linda Ooms beaamt dat sociale interacties en de steun van anderen belangrijk zijn: ‘En andersom, als je je niet thuis voelt in een groep, doet dat afbreuk aan je mentaal welbevinden.’

15. Zie [www.kennisbank-sportenbewegen.nl/?file=10099&m=1598447418&action=file.download](http://www.kennisbank-sportenbewegen.nl/?file=10099&m=1598447418&action=file.download).

Morgan stelt vast: ‘Met name inactieve mensen vinden het sociale aspect vaak belangrijker dan het bewegen zelf. Zoals in het verzorgingstehuis van mijn oma. De enige reden voor haar om te bewegen is om samen een kopje thee te drinken.’ ‘Maar dat scheelt toch niet zoveel van de derde helft?’, vraagt Jelle zich af. ‘Ik heb dat zo gemist: kletsen na de wedstrijd, biertje erbij, samen voetbal kijken.’ Linda Ooms beaamt dat de sociale contacten een belangrijk aspect zijn van sport en bewegen. De sluiting van sportclubs kan de mentale en sociale gezondheid van jongeren tijdens de coronacrisis mede hierdoor hebben verslechterd.

De jongeren hebben ook veel interesse in onderzoek dat is gedaan naar sport en bewegen voor mensen met psychische klachten. Mensen die vaker sporten en bewegen hebben minder kans om depressieve klachten te ontwikkelen. Maar ook in de behandeling van mensen met depressie en angststoornissen kunnen (niet-competitief) sporten en bewegen helpen. Linda Ooms heeft literatuuronderzoek gedaan naar het effect van sport en bewegen bij mensen met psychische klachten.<sup>16</sup> ‘Maar’, stelt ze, ‘voor mensen met ernstige psychische klachten is niet elke vorm van bewegen geschikt. Mensen moeten de sport of beweegvorm vooral leuk vinden. De beweegvorm moet matig intensief zijn, want té intensief kan klachten juist verergeren. Ook moet de activiteit regelmatig gedaan worden. Verder is sporten en bewegen in een team erg goed, maar als het groepsverband juist weer stress oplevert, kan er beter een-op-een begeleiding worden gegeven.’

### Wat is interessant om verder te onderzoeken?

De geïnterviewde jongeren vinden sport en bewegen belangrijk voor hun functioneren. Ze hebben hun sport gemist tijdens de lockdowns en ervaren dat sport en bewegen helpen ‘om te zorgen voor een positieve blik op hun morgen’. Meryem Kilic-Karaaslan, lid van de NL-sportraad, put uit eigen ervaring: ‘Ik sport veel en gevarieerd. Ik houd van bewegen en het houdt me fit, niet alleen fysiek maar volgens mij ook in mijn hoofd. Ik heb nooit een burn-out gehad, terwijl ik altijd keihard heb gewerkt. Ik denk echt dat ik dat aan sporten te danken heb.’

En de jongeren zelf? Die maken zich vooral druk over anderen die veel minder sporten en bewegen dan zichzelf, en niet van de positieve ervaringen profiteren. Het gevoel van solidariteit met andere jongeren is groot. Bekend is dat kinderen en jongeren van ouders met een laag opleidingsniveau en een laag gezinsinkomen minder sporten en vanaf 12 jaar ook minder goed scoren op de beweegrichtlijnen.<sup>17</sup> Middelbare scholieren zijn bovendien de groep die het meeste zit.<sup>18</sup> Martijn suggereert onderzoek te doen naar negatieve associaties van mensen met sport en bewegen. Hij is benieuwd wat mensen zelf weten van sport en bewegen. Jelle is nieuwsgierig naar de

16. Zie [www.mulierinstituut.nl/publicaties/25414/psychische-gezondheid-bewegen-en-sport](http://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25414/psychische-gezondheid-bewegen-en-sport).

17. Zie [www.kenniscentrum-sportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sport-en-beweeggedrag-van-kinderen-en-jongeren-naar-sociaaleconomisch-milieu&kb\\_id=25984&kb\\_q=Sport-%20en%20beweeggedrag%20van%20kinderen%20en%20jongeren%20naar%20sociaaleconomisch%20milieu](http://www.kenniscentrum-sportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sport-en-beweeggedrag-van-kinderen-en-jongeren-naar-sociaaleconomisch-milieu&kb_id=25984&kb_q=Sport-%20en%20beweeggedrag%20van%20kinderen%20en%20jongeren%20naar%20sociaaleconomisch%20milieu).

18. Zie [www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag#node-zitgedrag](http://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag#node-zitgedrag).



motieven van mensen om al dan niet te bewegen en het verschil in sportbeleving. Hoe kun je inspelen op dat onderscheid? En Maam vraagt zich af of dit onderscheid te relateren is aan verschillende opleidingsniveaus. Halen mensen met verschillende opleidingsniveaus een andere voldoening uit sport en bewegen?

Ook Morgan wil graag weten hoe je mensen aan het sporten en bewegen krijgt die dat nu niet doen. Ze missen een kans, want, vindt hij: 'Ik ben ervan overtuigd dat sporten en bewegen mentaal en fysiek goed voor je is.' Erik Scherder beaamt dit ten volle: 'Sporten en bewegen zijn zo ontzettend belangrijk, ook mentaal. Je bent even cognitief niet belast, je stopt met tobben en komt tot ideeën. Ook remt het je negatieve gevoelens en stimuleert het je productiviteit. Bewegen is leven.'

## Colofon

### **Naam Raad**

Nederlandse Sportraad (NLsportraad)

### **Samenstelling Raad**

Michael van Praag, voorzitter  
Marjolein Bolhuis-Eijsvogel  
Farid Gamei  
Jiske Griffioen  
Learne van den Hoek  
Meryem Kilic-Karaaslan  
Erik Scherder  
Elke Snijder  
Bernard Wientjes  
Claudia Bokel, adviseur  
Mariëtte van der Voet, algemeen secretaris

### **Samenstelling Commissie**

Meryem Kilic-Karaaslan  
Erik Scherder  
Mariëtte van der Voet  
Tessa van der Velden

### **Raadpleging jongeren**

De NLsportraad sprak in een twee uur durend gesprek met vier jongeren en twee experts over de ervaring die de jongeren hebben met sport, bewegen en mentale gezondheid. De jongeren zijn in leeftijd tussen de 18 en 25 jaar en volgen verschillende opleidingen op het MBO, HBO of de universiteit.

### **Namen jongeren**

Morgan Bremer, Martijn van der Goes, Jelle de Groot,  
Maam de Ridder

### **Raadpleging experts**

Mara Kirschner (Open Universiteit)  
Linda Ooms (Mulier Instituut)

### **Contactgegevens Raad**

Parnassusplein 5  
Postbus 184  
2501 CD Den Haag  
T +31 (0)70 340 7273  
[info@nlsportraad.nl](mailto:info@nlsportraad.nl)  
[www.nederlandse-sportraad.nl](http://www.nederlandse-sportraad.nl)  
Twitter: @NLsportraad  
LinkedIn: [nederlandse-sportraad](https://www.linkedin.com/company/nederlandse-sportraad)

© Nederlandse Sportraad  
Den Haag, 2022