



Presentatie

# Taal en definities doen ertoe

Workshop kennisevent Samenwerken aan een  
sterke sociale basis met sport en bewegen

o Mirjam Stuij

18 november 2025





**De Friese paradox?**

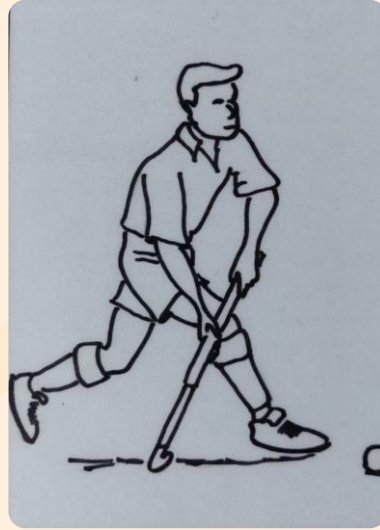
## | Inhoud

- 1 Wie ben ik?
- 2 Mensbeelden in sportbeleid
- 3 Over taal en definities
- 4 Wie ben jij?
- 5 Tot slot

## Wie ben ik (als sportonderzoeker)?



grotendeels  
positieve  
sportsocialisatie



eerste sport-  
onderzoek (2007):  
sociaaleconomische  
ongelijkheid



promotieonderzoek  
(2021): belang van  
het 'wie ben jij?'



recent: kritische  
reflecties op  
onderliggende  
machtsvraagstukken

‘Niets moet’

# Mensbeelden in sportbeleid



Mensbeelden in de context van beleid zijn

**‘veronderstellingen over hoe mensen (zouden moeten) zijn, denken en handelen, en over hoe zij (het best) kunnen komen tot verandering van hun gedrag (in de door de overheid gewenste richting).’**



## | Mensbeelden

- Noodgedwongen simplificaties
- Heeft iedereen, maar niet met dezelfde gevolgen
- Wisselwerking met werkelijkheid
- Kunnen star worden



## Mensbeelden in het sport- en beweegbeleid



Relationeel én autonoom mensbeeld:

“De gemiddelde mens is in dit beeld wars van autoriteit en kan en wil eigen keuzes maken. Tegelijkertijd denken beide groepen dat de keuzes van mensen voor een groot deel worden gevormd door de (sociale) omgeving en dat mensen niet altijd de keuzes maken die ze eigenlijk willen.”



## | Onderliggende spanning in het sport- en beweegbeleid

Sport en bewegen als *het goede* om te doen

- Vrije keuze voor gedrag
- Maar wel 'goed' en 'verkeerd' (beweeg)gedrag





SES / SEP / hoog / laag / ...

# Over taal en definities (en wat daar stiekem onder zit)



## | Een oefening over taal en achterliggende mensbeelden

### Wat haal je hieruit?

'Iedereen in Beweging!' — zou dat niet MOOI zijn? De werkelijkheid is anders. In 2024 voldoet bijna de helft van de Nederlanders niet aan de beweegrichtlijnen, met verhoogde gezondheidsrisico's tot gevolg. Juist kwetsbare groepen — jongeren, mensen met een beperking, ouderen, mensen met een lager inkomen of migratieachtergrond — blijven achter in sportdeelname, met alle gezondheidsrisico's van dien.



## | Een oefening over taal en achterliggende mensbeelden

**Wat haal je hieruit?**

**Mensbeeld: afhankelijk** (kunnen niet, willen wel; SCP, 2022)

'Iedereen in Beweging!' — zou dat niet MOOI zijn? De werkelijkheid is anders. In 2024 voldoet bijna de helft van de Nederlanders niet aan de beweegrichtlijnen, met verhoogde gezondheidsrisico's tot gevolg. **Wissel kwetsbare groepen** — jongeren, mensen met een beperking, ouderen, mensen met een lager inkomen of migratieachtergrond — **blijven achter** in sportdeelname, met alle gezondheidsrisico's van dien.

**Duidelijke oorzaak en gevolg:**  
niet voldoende bewegen ->  
ziekte (impliciet: schuld)

**Doet geen recht aan de  
diversiteit binnen de groepen**

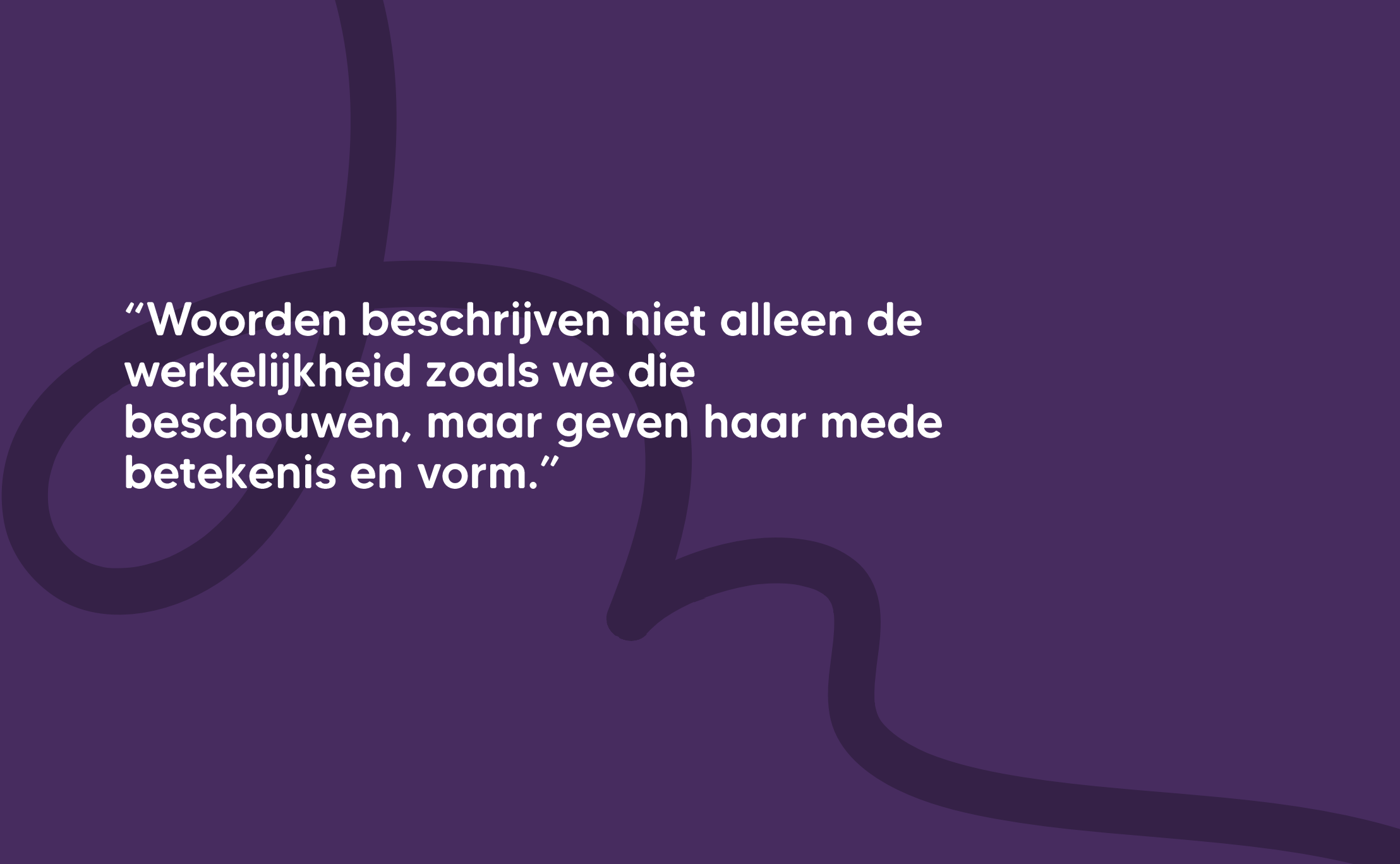
**Ten opzichte van wie?  
Wie is de norm? En  
wie bepaalt de norm?**

## | Sterke (beleids)focus op bewegen – lage sociaaleconomische positie – gezondheid

### **Achtergrond**

Onderzoek toont aan dat de maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen gemiddeld genomen bijna drie keer hoger zijn dan de kosten. Dat zit 'm in gezondheidswinst, een hogere levensverwachting en lagere zorgkosten. Maar ook in lager ziekteverzuim op de arbeidsmarkt en een hogere kwaliteit van leven. Sport en bewegen houdt mensen vitaal, vermindert eenzaamheid en stimuleert nieuwe ontmoetingen. Dat geldt zeker ook voor mensen in een lagere sociaaleconomische positie.





**“Woorden beschrijven niet alleen de werkelijkheid zoals we die beschouwen, maar geven haar mede betekenis en vorm.”**

## | Ongemakkelijke taal

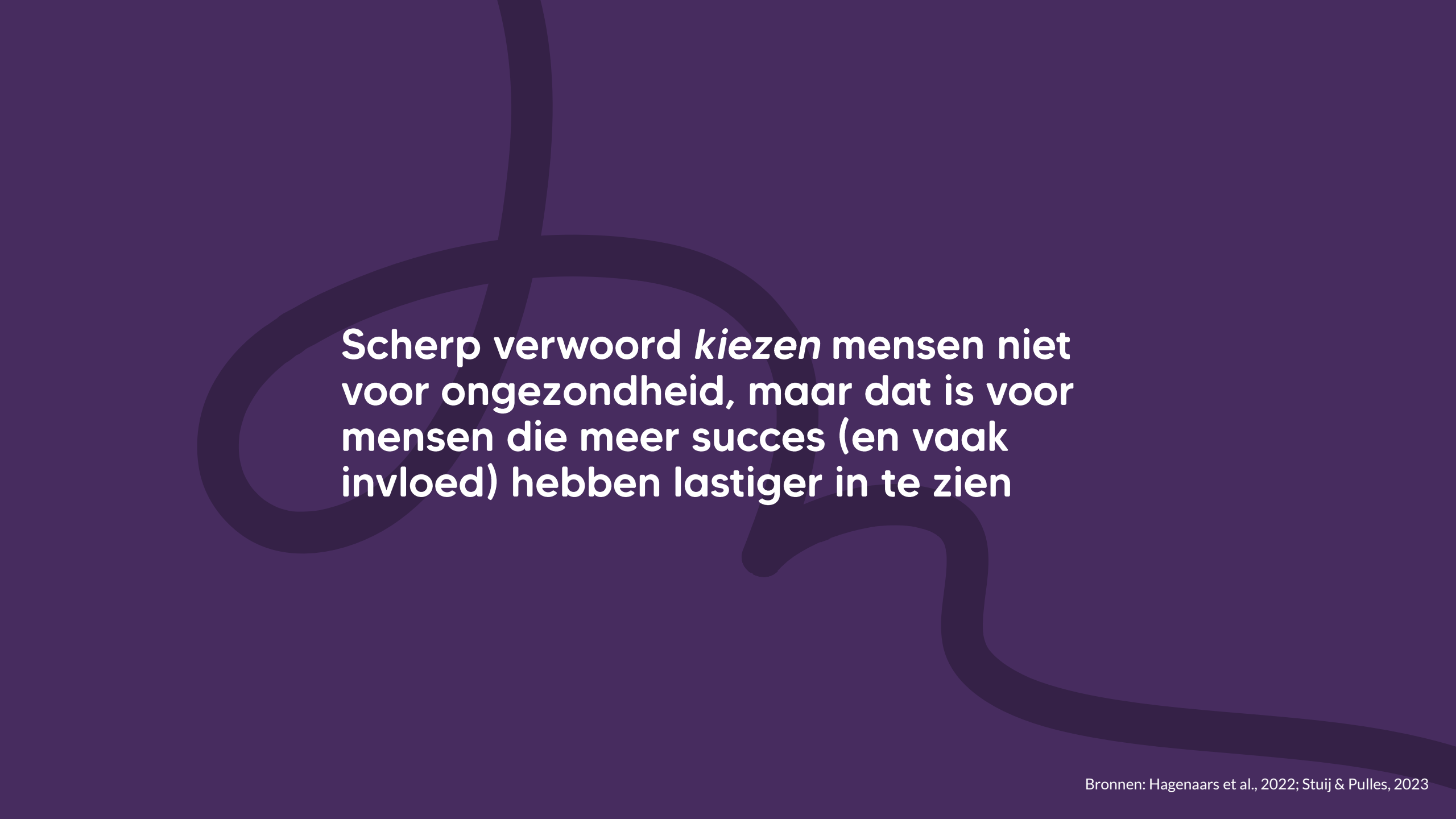
- Van SES naar SEP
- Van hoog-/laagopgeleid naar theoretisch/praktisch opgeleid
- Generalisaties over individuen, groepen, wijken en regio's
- Kenmerken vs statusposities



## | Mensbeeld van 'lage SEP' als ongezonde, domme doelgroep

- Sterke reproductie van het mensbeeld in onderzoek en beleid
- Stereotyperend en stigmatiserend beeld





Scherp verwoord *kiezen* mensen niet voor ongezondheid, maar dat is voor mensen die meer succes (en vaak invloed) hebben lastiger in te zien

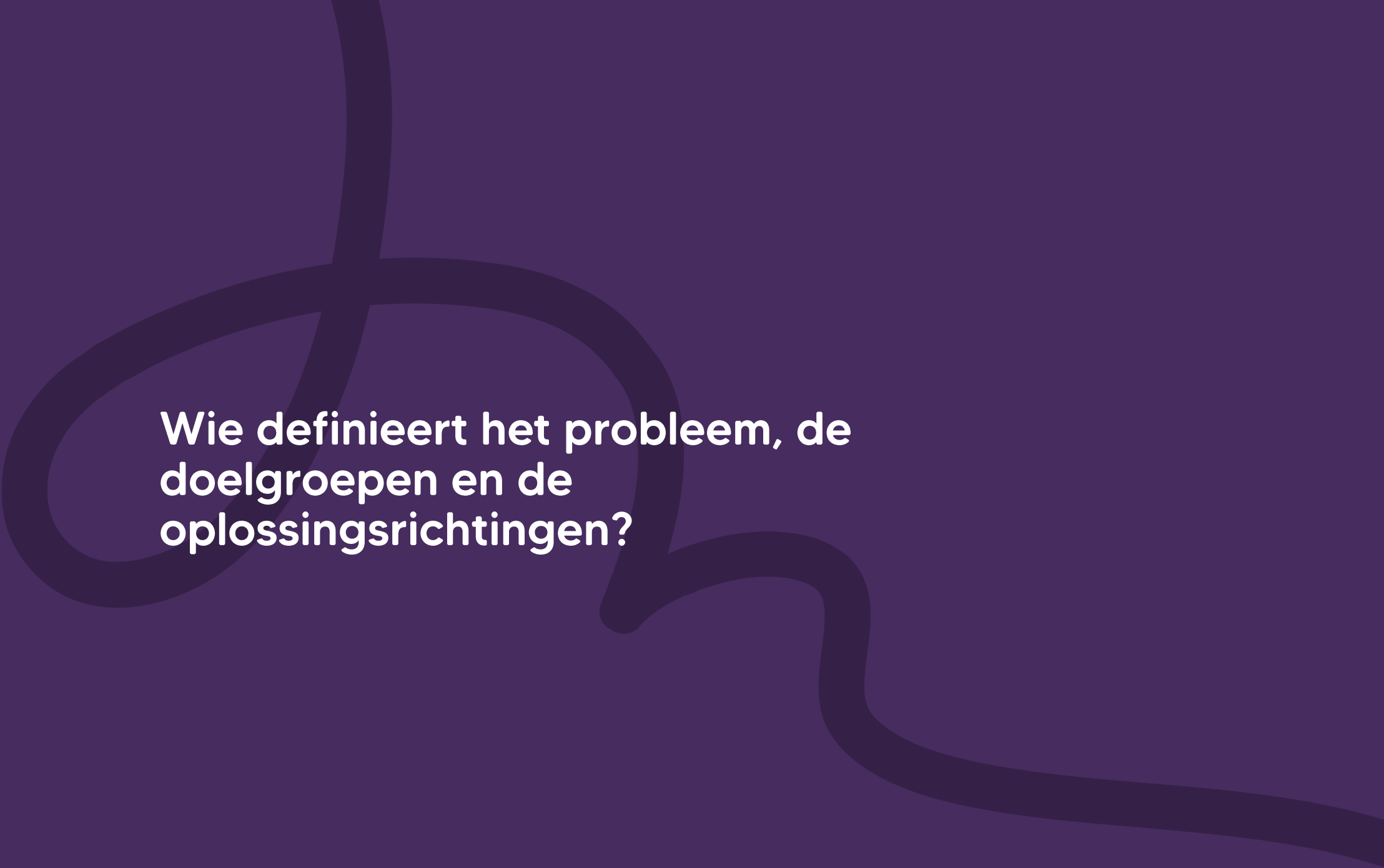


## | Verschillende invalshoeken voor bewegbeleid

‘Te weinig’ bewegen (vooral van specifieke groepen) is ...

- ... het probleem en dus aangrijpingspunt voor beleid
- ... onderdeel – een symptoom – van een veel breder geheel aan (machts)ongelijkheden in onze samenleving





**Wie definieert het probleem, de  
doelgroepen en de  
oplossingsrichtingen?**

**Wie ben jij?**



## | Afstanden tussen beleid/professionals/burgers

- Uiteenlopende statusposities en leefwerelden
- Verschillende sport- en beweegervaringen (of breder met gezond leven/gezonde leefstijl)





## | Aanleiding: bewegen als onderwerp in de diabeteszorg

- Vooroordelen over patiënten o.b.v. hun gewicht
- Eigen invulling: bewegen moet leuk zijn
- Snappen waar ervaren weerstand vandaan komt



## | Wat is jouw beweeg-cv?

- Zelf invullen
- Uitwisselen met je buur

| Levensfase            | Beweging | Betekenis | Ervaringen met in-/uitsluiting |
|-----------------------|----------|-----------|--------------------------------|
| Kind                  |          |           |                                |
|                       |          |           |                                |
| Puber                 |          |           |                                |
|                       |          |           |                                |
| Jongvolwassene        |          |           |                                |
|                       |          |           |                                |
| ...[zelf invullen]... |          |           |                                |
|                       |          |           |                                |
|                       |          |           |                                |

## | Uitwisselen beweeg-cv's

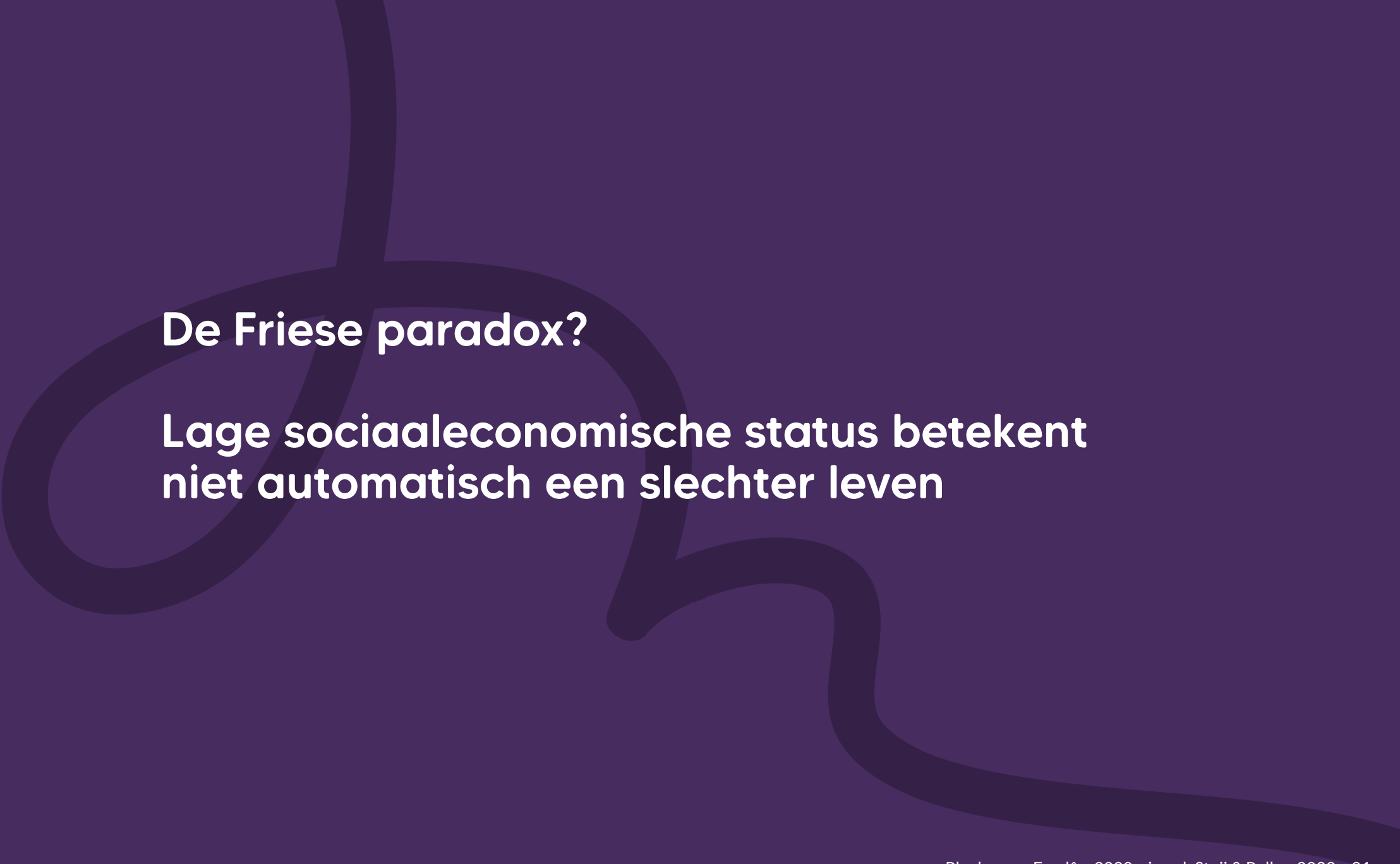
- Nieuwe inzichten?
- Heeft jouw verhaal wel eens een negatieve invloed gehad tijdens je werk? Waar kwam dat door? Was je je daar bewust van?
- Verwacht je dat dit bewustzijn nuttig is tijdens je werk?



**Tot slot**







**De Friese paradox?**

**Lage sociaaleconomische status betekent  
niet automatisch een slechter leven**

## | Om mee naar huis te nemen

- Taal is niet neutraal: bevat normen, mensbeelden, hiërarchieën -> gevormd door en vormen de werkelijkheid
- Weet, voel en ervaar waar je zelf staat en waar je door gevormd bent. En reflecteer op hoe dat in jouw denken en handelen doorwerkt
- Durf je kwetsbaar op te stellen





# Bedankt voor uw aandacht!

Mirjam Stuij  
m.stuij@mulierinstituut.nl

## | Bronnen

- Bouchallikht, K. & Papaikonomou, Z. (2021). *De inclusiemarathon. Over diversiteit en gelijkwaardigheid op de werkvloer*. Amsterdam University Press.
- Hageaars, L., Waterlander, W., Den Hertog, K., & Stronks, K. (2022). Een veerkrachtige publieke gezondheid in 2030: #hoedan? *TSG Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 100, 119-123. <https://doi.org/10.1007/s12508-022-00364-9>
- Planbureau Fryslân (8 januari 2020). <https://www.planbureau Fryslan.nl/publicaties/de-friese-paradox-eerste-verklaringen/>
- SCP (2022). *Mensbeelden bij beleid. Bewust worden, bespreken en bijstellen*.
- SCP (2024). *Niets moet. Mensbeelden en beleidsvoorkeuren van burgers en beleidsmakers bij sport- en beweegbeleid*.
- Stuij, M. (2020). *Beweging in de type 2-diabeteszorg: ervaringsverhalen en praktische reflectieoefeningen voor zorgverleners*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Stuij, M. & Pulles, I. (2023). *Bewoners in aandachtswijken sporten minder: kennis- en innovatiescan WP1*. Mulier Instituut.
- Stuij, M. & Van Gorp, M. (2024). *Over (meer) bewegen. Of waarom we het over ongelijkheid en macht moeten hebben*. Mulier Instituut



## | Beweeg-cv

**Invullen:** In het beweeg-cv staat een aantal levensfases ingevuld. Het kan best zijn dat je de fases anders wilt benoemen, je bent vrij om dat te doen. Bedenk dat belangrijke levensgebeurtenissen, zoals een verhuizing, gaan werken, krijgen van kinderen of ziekte of het verlenen van mantelzorg, van (grote) invloed kunnen zijn op het beweeg- en sportgedrag.

Vul in wat je aan beweging hebt gedaan in je leven, verdeeld over verschillende levensfases. Zet er ook bij welke betekenis beweging toen voor je had en nu heeft. En of je ervaringen hebt met in- of uitsluiting in sport/bewegen. Onder beweging valt alles wat fysieke inspanning kost: van dagelijkse mobiliteit tot sport.

**Doel:** Het doel van het invullen van en nadenken over je eigen beweegverhaal ('beweeg-cv') is om je bewust te worden van de rol die bewegen in jouw leven heeft, inclusief wat het voor jou betekent en welke waarde het voor jou persoonlijk heeft. Ook kun je invullen of je ervaringen hebt met in- of uitsluiting in sport en bewegen.

Dit kan inzicht geven in verschillen met een ander en in eventuele (voor)oordelen die je hebt over beweeggedrag van anderen. Dat draagt bij aan het beter begrijpen van anderen. Je kunt ook samen met collega's beweegverhalen uitwisselen (bijvoorbeeld tijdens intervisie) om te kijken of dat nieuwe inzichten oplevert.

### Reflectievragen

*Als je je eigen beweegverhaal hebt ingevuld:*

- Levert dit nieuwe inzichten voor je op?
- Was/ben je je van je eigen verhaal bewust tijdens je werk, bijvoorbeeld als je met een patiënt over beweging in gesprek bent?
- Heeft jouw verhaal weleens een negatieve invloed gehad tijdens een gesprek met een ander (zoals een patiënt)? Waar kwam dat door? Was je je daar toen bewust van?
- Verwacht je dat het bewustzijn van je eigen verhaal nuttig is tijdens je werk? Of heb je daar al ervaringen mee?

*Als je samen met een ander (zoals een patiënt) diens beweegverhaal hebt ingevuld:*

- Wat was de aanleiding om het verhaal in te vullen?
- Hoe denk je dat de ander dit ervaren heeft?
- Leverde het diegene nieuwe inzichten op?
- Leverde het jou nieuwe inzichten op?
- Waar zitten verschillen met jouw eigen beweegverhaal? Was je je daar bewust van?
- Hoe is het gesprek vervolgens verlopen?
- Wat gaan jullie nu met dit onderwerp doen?

## Het beweeg-cv

| Levensfase     | Beweging | Betekenis | Ervaringen met in-/uitsluiting |
|----------------|----------|-----------|--------------------------------|
| Kind           |          |           |                                |
| Puber          |          |           |                                |
| Jongvolwassene |          |           |                                |
| ....           |          |           |                                |
|                |          |           |                                |