

Eindrapportage

De meerwaarde van watersportactiviteiten

voor mensen met een beperking



Watersport biedt
waardevolle ervaringen
voor revalidanten | 6

Gecombineerde meet-
methode om meerwaarde
vakantie te meten | 16

Wat maakt de SailWise-
aanpak uniek voor mensen
met een beperking? | 19

rapport 337
oktober 2017



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

Voorwoord

[SailWise](#) is al meer dan 40 jaar de toonaangevende aanbieder in Nederland van meerdaagse en uitdagende watersportactiviteiten en –vakanties voor mensen met een beperking. Vanuit onze vier volledig aangepaste en rolstoeltoegankelijke accommodaties kan iedereen genieten van een onvergetelijke tijd op het water. Met de juiste aanpassingen is het voor iedereen - ongeacht zijn of haar beperking - mogelijk om te (leren) watersporten. Grenzen verleggen, jezelf ontwikkelen en eigen regie zijn hierbij de sleutelwoorden. Dat is waar SailWise voor staat.

Het SailWise-aanbod wordt door onze deelnemers zeer gewaardeerd. Dat blijkt zowel uit de enquête die we jaarlijks afnemen, als uit hun verhalen. Maar wat is nu precies de meerwaarde van deelname aan de watersportactiviteiten van SailWise?

Met die vraag heeft SailWise de Wetenschapswinkel van Wageningen University & Research benaderd. Daarbij werd speciale aandacht gevraagd voor jongeren met een beperking (16 tot 30 jaar) en revalidanten.

Voor u ligt het rapport met daarin de verslaglegging van de onderzoeken die de afgelopen twee jaar hebben plaatsgevonden. Met enorme inzet van studenten en medewerkers van Wageningen University & Research is een groot aantal data verzameld. En de resultaten zijn om trots op te zijn.

Deelname aan watersportactiviteiten en –vakanties blijkt meer te zijn dan een onvergetelijke tijd op het water. De activiteiten hebben ook een meerwaarde voor het dagelijks leven op kortere of langere termijn: deelname draagt bij aan zelfredzaamheid, zelfvertrouwen, stressbestendigheid en het accepteren en weer opnieuw kennen van het eigen lichaam. Daarnaast zijn de deelnemers en vrijwilligers zeer te spreken over de SailWise-aanpak, samen te vatten in 'normaal wat normaal kan en speciaal wat speciaal moet'.

Wij willen alle onderzoekers van [Wageningen University & Research](#) bedanken voor het uitvoeren van het onderzoek. Een speciaal woord van dank aan de Wetenschapswinkel en in het bijzonder Francien de Jonge. Wij stellen het zeer op prijs dat de Wetenschapswinkel SailWise zo enthousiast heeft omarmd.

Daarnaast gaat onze dank uit naar de collega's op de accommodaties van SailWise, alle deelnemers aan het onderzoek en de begeleidingscommissie van het onderzoeksproject.

Ik wens u veel leesplezier.

Namens het SailWise-team,



Menne Scherpenzeel
directeur



Inhoud

- 6** Watersport biedt revalidanten waardevolle ervaringen
Student-onderzoeker Marlijn Wagenaar interviewde mensen die als onderdeel van hun revalidatie een weekend meegingen met SailWise.
- 9** Helpt zeilen mensen met niet-aangeboren hersenletsel vooruit?
Saskia Peters onderzocht bij een groep met deze aandoening het effect van watersportactiviteiten op de ervaren onafhankelijkheid, het zelfvertrouwen en de waardering van het eigen lichaam.
- 12** De therapeutische werking van het 'blauwe landschap'
Bachelorstudent Julia Isrif vond aanwijzingen dat het blauwe landschap rond Robinson Crusoe een therapeutische werking heeft.
- 14** Vrijtijdsactiviteiten beïnvloeden zelfbeeld jongeren positief
Deelname aan vrijetijdsactiviteiten kan bijdragen aan een positief zelfbeeld. Eva Berends onderzocht de rol van de omgeving daarin.
- 15** De meerwaarde van SailWise volgens deelnemers
In diverse onderzoeksrapporten wijzen geïnterviewden op de meerwaarde van SailWise-activiteiten voor mensen met een beperking.
- 21** Vrijwilligers zeer positief over SailWise-aanpak
Een groep studenten heeft exploratief onderzoek uitgevoerd naar de meerwaarde van SailWise.
- 22** Overheidsbeleid heeft negatieve invloed op leven van mensen met een beperking
Judith van Nimwegen onderzocht de gevolgen van veranderingen in wet- en regelgeving op organisaties die toeristische activiteiten aanbieden voor mensen met een beperking.
- 24** Resultaten in vogelvucht
- 26** Publicaties voortgekomen uit dit project
- 28** Het onderzoek in bredere context

4

De vraag van SailWise aan de Wetenschapswinkel

10

Jongeren ondervragen: dé methode bestaat niet

Gecombineerde meetmethode om meerwaarde vakantie te meten

16

Wat maakt de aanpak van SailWise uniek?

19



De vraag van SailWise aan de Wetenschapswinkel

SailWise organiseert al meer dan 40 jaar watersportactiviteiten voor mensen met een lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke beperking. De non-profitorganisatie maakt uitdagende watersport voor hen toegankelijk in een ontspannen, veilige omgeving. SailWise wil deelnemers zo helpen zich meer bewust te worden van hun mogelijkheden. Grenzen verleggen, jezelf ontwikkelen en eigen regie zijn hierbij de sleutelwoorden. Deelnemers zijn welkom op vier volledig aangepaste, rolstoeltoegankelijke accommodaties in Nederland.

De vraag: wat is de meerwaarde van watersport?

In de visie van SailWise draagt actief en zelfstandig watersporten bij aan de fysieke en mentale onafhankelijkheid van mensen met een beperking. Uit spontane reacties en uit de jaarlijkse enquête blijkt dat deelnemers het aanbod van SailWise waarderen. Maar wat is precies de meerwaarde van deelname aan de watersportactiviteiten? Voelen deelnemers zich beter dankzij deelname aan de activiteiten? Worden zij er lichamelijk sterker van? Wat zijn de mentale en sociale effecten? En vormt deelname misschien een stimulans om te blijven sporten en bewegen?

SailWise heeft de Wetenschapswinkel van Wageningen University & Research gevraagd te onderzoeken of de watersportactiviteiten daadwerkelijk meerwaarde bieden en zo ja, op welke gebieden. De onderzoeksvraag luidt:

Wat is de meerwaarde van watersportactiviteiten zoals SailWise die aanbiedt voor mensen met een beperking, met name voor jongeren van 16 tot 30 jaar en voor revalidanten?

Reeks onderzoeken van bachelor- en masterstudenten

De vraag van SailWise heeft geleid tot verschillende onderzoeken van Wageningse studenten

(zie pagina 26 voor een volledig overzicht). Het gaat daarbij om studenten van de bacheloropleidingen *Tourism* en *Gezondheid & Maatschappij* en van de bachelor- en masteropleidingen *Health and Society* en *Leisure, Tourism & Environment*. De studenten richtten hun onderzoeken naast vrijwilligers op deelnemers met verschillende achtergronden, zoals:

- volwassenen betrokken bij een revalidatietraject ('revalidanten');
- diverse groepen jongeren met een lichamelijke of verstandelijke beperking ('jongeren');
- volwassen deelnemers met niet-aangeboren hersenletsel;
- volwassen deelnemers met een lichamelijke of verstandelijke beperking.

Bij hun analyses hebben de studenten zo mogelijk onderscheid gemaakt tussen de periodes vóór, tijdens en na de watersportvakantie. Daarbij kwamen vragen aan de orde zoals:

- Overwinnen de deelnemers met twijfels of spanningen deze **tijdens de watersportvakantie**? Is er een 'klik' met de vrijwilligers en verzorgers? Zijn er onvergetelijke momenten die hun zullen bijblijven?
- Wat is de impact op het dagelijks leven **na de actieve watersportvakantie**? Wat is het effect op aspecten zoals zelfredzaamheid, het zelfvertrouwen en zelfbeeld? En wat is de motivatie om in de toekomst wéér deel te

nemen aan actieve watersportactiviteiten zoals SailWise die aanbiedt?

Om de privacy van de deelnemers te beschermen zijn de namen van de deelnemers die in dit rapport voorkomen, nooit de echte namen. ■

SailWise accommodaties

- Watersporteiland **Robinson Crusoe**, een toegankelijk watersportcentrum midden in de Loosdrechtse Plassen, voor alle vormen van watersport.
- **Lutgerdina**: een volledig aangepaste tweemastklipper waarmee deelnemers vanuit Enkhuizen meerdaagse zeiltochten over het IJsselmeer en het Wad maken.
- Watersportcentrum **It Sailhûs**, een multifunctioneel watersportcentrum in Elahuizen met een volledig toegankelijke groepsaccommodatie en een aantal aangepaste zorgappartementen.



Thuishaven van **Catamaran Beatrix**, speciaal aangepast voor actieve zeildagtochten over de Friese meren en het IJsselmeer.

SailWise in cijfers



1.400
gasten
per jaar



5.500
'watersport-
mensdagen'



meer dan
70% komt
terug



ruim **280**
vrijwilligers
die



gemiddeld meer
dan **9 dagen en**
nachten actief zijn



2.615
vrijwilligers-
mensdagen'

Bijna 300 vrijwilligers

Om de activiteiten en vakanties van SailWise mogelijk te maken, zijn de ruim 280 vrijwilligers onmisbaar. Zij helpen waar nodig bij de dagelijkse persoonlijke verzorging van de gasten, ondersteunen bij huishoudelijke taken en begeleiden bij het zeilen en andere watersportactiviteiten. Een deel van de vrijwilligers heeft een verpleegkundige achtergrond.

'Dit jaar ging ik voor het eerst als vrijwilliger mee. Het was een onvergetelijke ervaring. Je ervaart dat je het verschil kan maken voor iemand voor wie het niet vanzelfsprekend is dat hij of zij op vakantie kan.'

Watersport biedt revalidanten waardevolle ervaringen

Student-onderzoeker Marlijn Wagenaar interviewde personen die als onderdeel van hun revalidatie een weekend meegingen met SailWise. Ze wilde weten hoe de watersportactiviteiten het dagelijks leven van revalidanten na het weekend hebben beïnvloed. Haar conclusie: een SailWise-weekend maakt de kloof tussen revalidatie en het dagelijks leven kleiner. 'Als het financieel kan, zou elke revalidatie-instelling een weekend SailWise moeten aanbieden.'

Wagenaar ging twee weekenden mee met twee verschillende groepen mensen die allemaal een vorm van dwarslaesie hebben. Na deze weekenden, toen de deelnemers hun gewone leven weer hadden opgepakt, interviewde zij deelnemers, medewerkers van de revalidatiecentra en personen uit het sociale netwerk van de deelnemers. 'Ik wilde weten of de deelname aan het weekend van toegevoegde waarde is geweest, of ze er in het leven van alledag wat aan hebben.'

Salutogenese

Om dit na te gaan, gebruikte Wagenaar de theorie van de salutogenese (zie kader voor uitleg). In het kort betekent dit dat je *niet* op zoek gaat naar oorzaken van beperkingen en risico's die iemand ervaart (pathogenese), maar dat je juist kijkt naar de oorsprong van gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven en naar hulpbronnen die dit bevorderen. Wagenaar: 'Die hulpbronnen, dat kunnen heel praktische vaardigheden zijn, zoals 'Hoe maak je vanuit de rolstoel de transfer naar de boot?'. Maar het kan ook kennis zijn, bijvoorbeeld dat je beseft dat je

lichaam veel meer aankan dan je had gedacht, als je maar op tijd rust neemt. Natuurlijk leren mensen in een revalidatiecentrum veel, maar wel altijd in een klinische setting. Op Robinson Crusoe zijn de omstandigheden anders. Ik wilde onderzoeken of je je 'hulpbronnen' om gezond te blijven vergroot door deel te nemen aan een watersportweekend.'

'Probeer 't gewoon'

Wagenaar merkte aan het begin van elk weekend dat deelnemers best gespannen waren. Naarmate de tijd vorderde, veranderde dat. Dit kan verklaard worden vanuit de theorie van de salutogenese, waarbij de deelnemers 'hulpbronnen' gebruikten om de uitdagingen het hoofd te bieden. 'Meteen op vrijdagavond konden deelnemers al gaan zeilen. Sommige mensen bleven liever in hun rolstoel, terwijl ze de tweede en derde dag volop bezig waren op het water. Hoe dat komt? Allereerst door de vrijwilligers van SailWise. Zij zeggen: 'Probeer het gewoon en lukt het niet, dan helpen we je.' En dan zie je als deelnemer dat anderen het proberen en dat het gewoon lukt om zelf te

De theorie van salutogenese

Salutogenese richt zich niet op hoe ziektes ontstaan (pathogenese) maar gaat op zoek naar de oorsprong van gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven en naar de factoren die het 'goede leven' bevorderen. Antonovsky ontdekte dat een goede gezondheid vooral te maken heeft met aanwezige interne (kennis, zelfvertrouwen, positieve levenservaringen et cetera) en externe (onderwijs, groene omgeving, sociale zekerheid, et cetera) hulpbronnen en hoe mensen deze hulpbronnen weten te benutten (Sense of Coherence - SOC). De focus ligt dus op de capaciteiten van individuen en op de mogelijkheden in de sociale en fysieke omgeving die mensen in staat stellen om, ondanks allerlei stressvolle gebeurtenissen, gezondheid te ontwikkelen en te behouden (Vaandrager, L. & Koelen, M. (2011) *Van pathogenese naar salutogenese*. In: *Spectrum* (7), pp. 350, 351).





Marlijn Wagenaar

Het weekend was een manier om de transitie te overbruggen tussen de klinische rehabilitatie en het dagelijks leven waarin, zoals sommige deelnemers aangaven, alles onvoorspelbaar en ongecontroleerd was. Tijdens het weekend vergaarden de deelnemers kennis, vaardigheden ervaringen en 'social support'. Al deze factoren beïnvloedden hun dagelijks leven op een positieve manier.

Uit de thesis van Marlijn Wagenaar, vertaald naar het Nederlands.

Onderzoek opgenomen in wetenschappelijke publicatie

De thesis van Marlijn Wagenaar is opgenomen in een wetenschappelijke publicatie. Dit boek wordt binnenkort gepubliceerd. De exacte referentie:

Wagenaar, M. and Vaandrager, L. (2017) Experiencing a watersport holiday as part of a rehabilitation trajectory: identifying the salutogenic mechanisms. In: Tourism, Health and Wellbeing in Protected areas (in press).

zeilen, te kanoën of te waterskiën. Dan denk je al snel: 'Wat zij kunnen, kan ik ook!'

Wagenaar, zelf bijna volledig blind, merkte dat haar aanwezigheid ook een positieve invloed had. 'Ik heb me tijdens de weekenden niet als onderzoeker opgesteld, maar heb gewoon met alle activiteiten meegedaan. Er waren mensen die zeiden: 'Jij kunt niet zien, ik kan niet lopen. Jij doet aan alles mee, dus dan doe ik ook aan alles mee.' Ik merkte ook dat mensen het makkelijker vonden om hun verhaal aan mij te vertellen, omdat ze het gevoel hadden dat ik me goed in hun situatie kon verplaatsen.'

Besef dat het thuis ook moet kunnen

Uit de interviews achteraf blijkt dat de revalidanten in het dagelijks leven echt profijt hebben van wat ze op Robinson Crusoe hebben geleerd, fysiek en mentaal. 'Als het je lukt om van je rolstoel de overstap te maken naar een schommelende boot, dan besef je ineens dat je dat in andere situaties dus ook moet kunnen, thuis, maar ook in andere vakantieomgevingen. De deelnemers realiseerden zich achteraf dat ze dankzij de nieuwe ervaringen op Robinson Crusoe hun revalidatie een *boost* kunnen geven, omdat ze beter weten wat ze kunnen. Daarnaast heeft het weekend gezorgd voor een mentale opkikker. Zelfs maanden later keken ze met een glimlach op hun gezicht terug. Sommigen gaven aan dat ze zelfs een nieuwe sport hebben gevonden: zeilen.'

Pleidooi

Haar pleidooi: bied revalidanten, als het financieel kan, de mogelijkheid om een weekend te gaan watersporten. 'Je leert er waardevolle nieuwe vaardigheden en het is goed voor je zelfvertrouwen. Daar komt bij dat het heerlijk is om een weekend te kunnen ontspannen. Revalideren kan enorm stressvol zijn. Een weekendje op het water en 's avonds lekker samen rond een kampvuurtje zitten, is enorm waardevol.'

Aan SailWise wil zij het volgende meegeven: 'Blijf je activiteiten promoten en benadruk de toegevoegde waarde: een veilige omgeving bieden waarin je samen met anderen in dezelfde situatie waardevolle ervaringen opdoet. Ervaringen die je meeneemt in je dagelijks leven.' ■

Helpt zeilen mensen met niet-aangeboren hersenletsel vooruit?

Mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) hebben vaak last van verschillende lichamelijke en geestelijke beperkingen. Saskia Peters (BSc Tourism) onderzocht bij een groep met deze aandoening het effect van watersportactiviteiten op de ervaren onafhankelijkheid, het zelfvertrouwen en de waardering van het eigen lichaam.

'Niet-aangeboren hersenletsel is gecompliceerd en divers', schrijft Peters in haar thesis. Tijdens een zeilweek bij SailWise deed zij onderzoek bij drie mensen die onderling sterk bleken te verschillen. Dat gold alleen al voor de oorzaak van het hersenletsel. Ook de beperkingen die het gevolg zijn van het hersenletsel zijn verschillend: van verlamming tot afasie en epilepsie. Dit maakt het volgens Peters lastig om algemene conclusies te kunnen trekken. Hiervoor is vervolgonderzoek nodig.

Goed voor onafhankelijkheid en zelfwaardering

Ondanks de kleine onderzoeksgroep deed Peters een aantal interessante observaties. Zo voelden de deelnemers zich tijdens de zeilweek onafhankelijker, vooral dankzij de vrijheid die de vrijwilligers boden. Dit effect nam echter weer af na de zeilweek. Verder wees haar onderzoek uit dat actieve deelname aan de zeilactiviteiten de zelfwaardering positief beïnvloedt. Hierbij is wel sprake van een langdurig effect: de onderzochte personen realiseren zich ook na de vakantie welke prestaties zij kunnen leveren, waardoor het vertrouwen in het eigen lichaam versterkt wordt.

Body image

De vraag of de watersportactiviteiten de waardering van het eigen lichaam (body image) beïnvloeden, leverde duidelijke aanwijzingen op. Hoe de deelnemers hun lichaam beoordelen, wordt vooral bepaald door de lichamelijke mogelijkheden en onmogelijkheden. Samen met mensen die eenzelfde aandoening hebben, kan

dan zowel positief als negatief uitpakken, afhankelijk van de mogelijkheden van de deelnemer en die van de anderen.

Brede lach

Peters ontdekte ook dat de effecten sterker lijken te zijn bij degenen die voor het eerst deelnemen aan SailWise. Bij een eerste keer leren zij meer en dat beïnvloedt het gevoel van onafhankelijkheid en zelfwaardering sterker. Een effect was bij iedereen zichtbaar: iedereen ging naar huis met een grote lach op het gezicht.

Goede basis voor meer onderzoek

De onderzoeksgroep van Peters was klein (drie personen). Haar onderzoek moet dan ook gezien worden als een interessant vooronderzoek met een voornamelijk exploratief karakter. Toch is dit onderzoek van betekenis omdat duidelijk is geworden dat de door Peters gebruikte methode toepasbaar is voor deze specifieke groep mensen met een NAH. Vervolgonderzoek zal worden uitgevoerd om de bevindingen van Peters te bevestigen. ■



Deelnemers gaven met kleuren aan over welk deel van het lichaam ze meer tevreden (blauw) of minder tevreden (rood) waren.

Jongeren ondervragen: dé methode bestaat niet

Pieterneel Cremers doet promotieonderzoek naar de toegevoegde waarde van vakantie voor mensen met een beperking. Als casus doet zij onderzoek bij jongeren die bij SailWise watersportactiviteiten doen. Wat is de beste methode om die jongeren te ondervragen?

‘Er bestaat niet zoiets als één manier om jongeren met een beperking te ondervragen’, begint Cremers. Zoals de ene jongere met autisme anders is dan de andere, geldt dat ook voor jongeren met een niet-aangeboren hersenafwijking of met een dwarslaesie. Toch heeft haar verkennend onderzoek interessante aanknopingspunten opgeleverd. Zo blijken jongeren met een beperking nog meer dan mensen zonder een beperking geneigd sociaal wenselijke antwoorden te geven. Cremers: ‘Ze willen heel graag pleasen, het goed doen. Daar moet je als onderzoeker rekening mee houden in je interviews. Verder is het zaak dat je het interview niet te ingewikkeld maakt. Dus maak het interview niet te lang en stel korte vragen.’

Dagboeknotities

Cremers interviewde verschillende groepen jongeren op Robinson Crusoe. Zo bezocht zij een groep jongeren met verschillende verstandelijke of lichamelijke beperkingen die elkaar al kenden van school. In een ander weekend trof zij een kleinere groep waarvan de jongeren elkaar nog niet kenden. Ter ondersteuning van de interviews liet Cremers de jongeren dagboeknotities en tekeningen maken. Sommige deelnemers

kozen ervoor dit samen te doen, anderen deden het liever alleen. Beide opties werkten goed, merkte Cremers: ‘Het levert details op waarop je kunt doorvragen.’ Overigens gold dit minder voor de jongeren met een lichamelijke beperking. Cremers: ‘Je hebt het dan wel over een groep van 12- en 13-jarige pubers. En daar kwam ik met het idee om tekeningen te maken. ‘Doe effe normaal’, leken ze te denken. Voor hen was het idee duidelijk te kinderachtig.’

De ervaringen met de groepen jongeren leerde Cremers dat het ondervragen van jongeren met een beperking erg nauw luistert. ‘Het is heel lastig om één methode te vinden die goed werkt. Ik heb ook gewerkt met narratieve technieken, waarbij ik ze aan de hand van foto’s of dagboeknotities gewoon liet vertellen. Dat werkt soms ook goed.’

Sociale netwerk

Het veldwerk heeft Cremers inmiddels afgerond. Binnenkort volgen interviews bij de deelnemers thuis. Ook mensen uit de sociale omgeving van deelnemers staan op haar lijstje. Cremers: ‘Tijdens mijn verblijf op de drie locaties van SailWise heb ik ook veel ouders ontmoet. Een

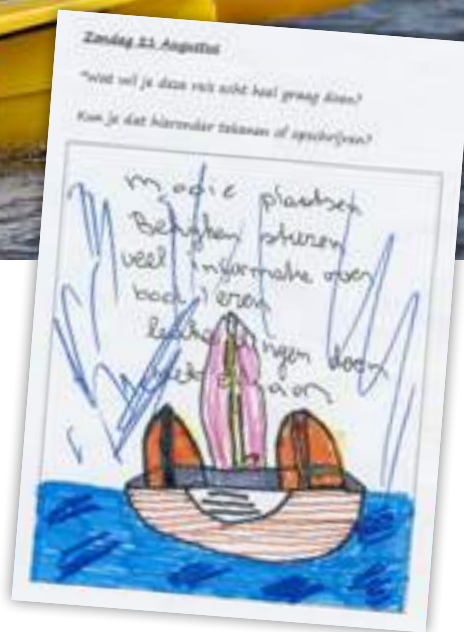


ouder vertelde me dat ze heel graag met me wilde praten, ook al wilde haar kind niet geïnterviewd worden. Ze vond het belangrijk om te vertellen hoe belangrijk een SailWise-vakantie voor haar kind is en wil dat er meer aandacht voor komt. Ik vond dat veelzeggend.'

'Het is ook gewoon vakantie'

Bij onderzoek naar de meerwaarde van vakantie voor mensen met een beperking, past volgens Cremers een relativering. 'Ik merk dat in het denken over mensen met een beperking vaak de wens naar voren komt om hen te ontwikkelen, zodat ze iets meer zoals wij worden. Zo zien we vakantieactiviteiten ook graag. Organisaties als SailWise doen fantastisch werk en het is mooi dat verschillende onderzoeken van studenten

uitwijzen dat de activiteiten echt meerwaarde hebben. Maar ik vind het goed om ons te realiseren dat het voor de deelnemers ook gewoon vakantie is, zoals wij ook op vakantie gaan. Illustratief vond ik een uitspraak van een jongen met autisme die tegen mij zei: 'Het is toch eigenlijk raar dat jij dit onderzoek doet? Het is gewoon vakantie, hoor.' De benadering van SailWise, normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet, sluit daar mooi op aan.' ■



De therapeutische werking van het 'blauwe landschap'

De watersportactiviteiten van SailWise spelen zich af in een niet-alledaagse omgeving. Deelnemers zijn een paar dagen omgeven door een 'blauw landschap' van water. Welke invloed heeft die omgeving op het welzijn van jongeren met een beperking? Bachelorstudent Julia Isrif (BSc Tourism) vond aanwijzingen dat het blauwe landschap rond Robinson Crusoë een therapeutische werking heeft.

De term 'therapeutisch landschap' is in 1992 geïntroduceerd door de wetenschapper Wilbert Gesler, die onderzoek deed naar de invloed van landschappen op fysiek en mentaal herstel van mensen. Sindsdien hebben meer onderzoekers zich op het 'groene therapeutische landschap' gericht. Völker en Kistemann voegden er het element 'blauw' aan toe (Völker, S. & Kistemann, T. (2011) *The impact of blue space on human health. In: Social science & medicine*, 70(8), pp. 1203-1210)



Julia Isrif

Uit de literatuur blijkt dat er gezondheidsbevorderende kenmerken aan een blauw landschap zijn toe te wijzen. Zo kan de *experienced space*, de wijze waarop mensen het water, het weer en de openheid van het landschap zintuiglijk waarnemen, van positieve invloed zijn. Daarnaast kan het landschap symbolische betekenis krijgen, omdat mensen er fijne herinneringen of een emotionele band mee hebben (de *symbolic space*). Het landschap kan ook betekenis hebben als ruimte waar mensen sociale relaties opbouwen en zich gelijk aan elkaar voelen (de *social space*). En ten slotte kan het blauwe landschap goed zijn voor het welzijn van mensen omdat ze er fysiek actief kunnen zijn: de *activity space*.

Isrif wijdde haar afstudeerscriptie aan de vraag welke rol het eiland Robinson Crusoë speelt als therapeutisch landschap. Tijdens een weekend op het eiland interviewde ze hiervoor een schoolklas met jongeren die allemaal een beperking hebben. Als input voor de interviews gebruikte ze foto's die zij zelf had gemaakt. Haar onderzoek wijst erop dat alle vier de dimensies van het blauwe therapeutische landschap van toepassing zijn op Robinson Crusoë.

Zo gaf een aantal jongeren aan dat zij de natuurlijke omgeving belangrijk vonden voor hun vakantie:

Robinson Crusoe als *experienced space*

Gisteren ging de zon onder en toen die schittering op het water, zo mooi! – Thijs

De waarde van de symbolic space is minder prominent van toepassing op Robinson Crusoe, zo bleek uit de reacties van jongeren. Volgens Julia Isrif is dat niet gek, omdat alle ondervraagde jongeren voor het eerst op het eiland waren en de symbolische waarde van een landschap sterker wordt naarmate je er vaker komt. Toch werd deze waarde wel degelijk benoemd. Zo vertelde een meisje hoe fijn ze het vond dat ze niet de enige met een beperking was. Het gaf haar het gevoel 'erbij te horen'. Een andere uitspraak:

Robinson Crusoe als *symbolic space*

Het zeilen is echt geweldig, het voelt als een moment dat ik me bevrijd voel uit mijn lichaam – Jesse

De sociale betekenis van het eiland komt uit de interviews heel sterk naar voren. Logisch, omdat er veel sociale interactie plaatsvindt, zelfs door alleen al naar elkaar te kijken. En dat gebeurt veel op het eiland. Er kan bijvoorbeeld maar één iemand tegelijk waterskiën. De anderen leren daarvan en moedigen degene die bezig is aan. De vakantie als geheel bracht de jongeren nader tot elkaar, zo bleek uit de interviews:

Robinson Crusoe als *social space*

Ik denk wel dat de klas hechter wordt door zo'n vakantie. Normaal zitten we in twee klassen, maar tijdens deze vakantie zijn we samen. Hierdoor leer je iedereen echt beter kennen en worden we ook hechter – Lotte

Het eiland heeft ook duidelijk toegevoegde waarde als plek om actief te zijn. Een vakantie op Robinson Crusoe is goed voor de fysieke gezondheid, maar het stimuleert jongeren ook om grenzen te verleggen. En dan blijkt dat ze vaak meer durven dan ze denken:

Robinson Crusoe als *activity space*

Ik had niet verwacht dat ik ooit zou kunnen waterskiën, maar ik heb het toch gedaan. Ik had alleen liever op het eind niet in het water willen vallen – Milan.

Bijna alle jongeren gaven aan dat het weekend wel langer had mogen duren, concludeert Isrif ten slotte. Hier lijkt een mooie taak voor beleidsmakers te liggen om minder te korten op subsidies die deelname aan dit soort vakanties mogelijk maken. ■



Vrijetijdsactiviteiten beïnvloeden zelfbeeld jongeren **positief**

De vorming van een zelfbeeld is voor iedere jongere een worsteling en dat geldt in sterke mate voor jongeren met een beperking. Deelname aan vrijetijdsactiviteiten kan bijdragen aan een positief zelfbeeld. Eva Berends (BSc Tourism) onderzocht de rol van de omgeving daarin. Zij zoomde in op Robinson Crusoë. En vond aanwijzingen dat het eiland in ieder geval op de korte termijn invloed heeft op het zelfbeeld van jongeren. Berends interviewde hiervoor een aantal jongeren met een lichamelijke handicap, hun ouders en hun begeleidende docenten.

De sociale omgeving van het eiland speelde daarbij een belangrijke rol, zo wees haar onderzoek uit. Zo gaven zowel jongeren als de docenten die met hen mee waren gegaan aan dat hun relatie veranderde op het eiland. Ook de dynamiek tussen klasgenoten leek te veranderen.



Daarnaast lijkt de natuurlijke omgeving van invloed. De ondervraagde deelnemers gaven aan dat het een geweldige locatie is, mede omdat de dagelijkse omgeving, met haar sociale normen en waarden, ver weg is. Het gaf de deelnemers een vakantiegevoel. Maar vooral de sfeer op het eiland levert een positieve bijdrage. De vrijwilligers spelen daarbij een belangrijke rol doordat zij deelnemers het gevoel geven dat alles mogelijk is. Door de watersportactiviteiten durven deelnemers grenzen te verleggen. Berends vond aanwijzingen dat bovenstaande ervaringen bijdragen aan een positief zelfbeeld.

'Het kamp gaf me echt een boost. Ook omdat ik echt buiten was (...). Je bent echt uit huis en toen ik terugkwam ging alles weer goed. Dat deed me veel goed.'

Welke invloed SailWise-activiteiten op langere termijn hebben op het zelfbeeld van jongeren, is lastig te meten in een enkel onderzoek. Daarvoor spelen te veel externe factoren, zoals school, ouders en revalidatie, een rol. ■

De meerwaarde van volgens deelnemers



SailWise

In diverse onderzoeksrapporten wijzen geïnterviewden op de meerwaarde van SailWise-activiteiten voor mensen met een beperking. Een bloemlezing van uitspraken:

'(...) Mijn vorige vakanties hebben dat gehad (een positieve invloed). Ze hebben de wijze waarop ik achteraf ben omgegaan met dingen thuis beïnvloed. Ik merkte dat ik op de boot dingen kon en vertaalde die naar mijn capaciteiten thuis. Natuurlijk gebeurt dit niet bij elke specifieke reis, maar het waren zeker dingen die mij een goed gevoel gaven.'

Citaat van een volwassen deelnemer, uit de thesis van Nienke Sluimer (BSc Tourism).

'Dat ik in staat was om zoveel te zeilen, heeft me zoveel meer vertrouwen gegeven. Vooraf had ik niet verwacht dat ik zoveel kon.'

Citaat van een jongere, uit de thesis van Julia Isrif (BSc Tourism).

'Ja, vandaag wordt een dag zoals we daar hebben meegeemaakt. (...) Mooie momenten, speciale momenten, kippenvelmomenten komen naar boven en ik ben een gelukkig man als ik daaraan denk.'

Citaat van een volwassen revalidant, uit de thesis van Marlijn Wagenaar (MSc Health and Society).

'Jammer dat het voorbij is, nu moeten we weer normaal doen in de gewone wereld. Hier kan je lekker jezelf zijn en ben ik even los van alles.'

'Tijdens deze vakantie kan ik thuis even vergeten.'

'Ik heb geleerd wat meer op mijn gevoel te zeggen wat ik wel en wat ik niet wil.'

'Ik ga altijd mee met mijn ouders, maar nu wilde ik ervaren hoe het is om zo op vakantie te gaan.'

'Tijdens deze vakantie heb ik geleerd op mezelf te vertrouwen, op mijn kennis, en kan ik me onbeperkt voelen.'

Citaten van jongeren (veldnotities van Pieterneel Cremers, PhD-kandidaat).

Gecombineerde meetmethode om meerwaarde vakantie te meten

Door vakantie kunnen mensen zich gelukkig voelen, zo wijzen studies uit. Maar geldt dat ook voor mensen met een beperking? Zij kunnen allerlei obstakels tegenkomen die geluk juist in de weg staan. Student-onderzoeker Paulina Schmitz combineerde als eerste twee bestaande wetenschappelijke modellen om de meerwaarde van vakantie te onderzoeken en toetste dit bij een groep die een week op Watersportcentrum It Sailhûs in Elahuizen neerstreek.

Hoewel de aandacht voor mensen met een beperking groeit, zijn er nog steeds obstakels die een volwaardige deelname aan de samenleving in de weg staan. Dat geldt ook voor landen als Nederland en Duitsland. 'Sociale uitsluiting komt nog steeds voor in onze samenleving', signaleert Paulina Schmitz. 'Mensen met een beperking hebben minder toegang tot de arbeidsmarkt, het openbaar vervoer en de sociale omgeving, om een aantal voorbeelden te noemen.'

Vrijetijd kan bijdrage leveren aan geluk

Schmitz rondde in 2017 haar masterstudie *Leisure, tourism & environment* af en deed onderzoek om de relaties tussen *disability*, vakantie en geluk beter te kunnen begrijpen. Schmitz: 'Bestaande theoretische concepten zijn gebaseerd op de aanname dat het hebben van een beperking geassocieerd is met lijden en met een gezondheidsgebrek. En dat wordt vaak weer geassocieerd met 'unhappiness'. Andere onderzoeken tonen aan dat vrijetijdsbesteding een bijdrage kan leveren aan geluk. Ik wilde onderzoeken of dat ook geldt voor mensen met een beperking.'

Vijf psychologische geluksfactoren

Om een wetenschappelijke basis te leggen voor onderzoek naar gezondheid, *disability* en welbevinden, heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een classificatiemodel ontwikkeld. Dit ICF-model (International Classification of Functioning, Disability & Health) biedt inzicht in de verschillende factoren die de gezondheid van iemand met een beperking beïnvloeden, zoals lichaamsfuncties, activiteiten, participatie, omgevingsfactoren en persoonlijke factoren.

In haar studie onderzocht Schmitz de relatie tussen deze factoren en psychologische processen die de geluksbeleving beïnvloeden.

Wetenschappelijk gezien is dat heel waardevol, omdat zij hiervoor twee meetmethoden heeft gecombineerd. Schmitz: 'Newman, Tay en Diener hebben vijf psychologische processen geïdentificeerd om de invloed van vrijetijdsbesteding op het welbevinden aan te tonen. Ik wilde weten welke onderdelen van het ICF-model tijdens een zeilvakantie worden aangesproken en hoe deze onderdelen samenhangen met deze vijf psychologische processen. Daarbij heb ik niet alleen de vakantiesetting onderzocht,

Het ICF-model biedt inzicht in de verschillende factoren die de gezondheid van iemand met een beperking bepalen.



maar ook de thuissituatie. Alleen als je beide settings vergelijkt, kun je conclusies trekken over hoe een vakantie met SailWise het welbevinden van mensen beïnvloedt.'

Voor haar onderzoek selecteerde Schmitz een groep van acht mensen met verschillende vormen van verstandelijke en lichamelijke beperkingen, aangevuld met vier begeleiders. De groep boekte in 2016 een vakantieweek bij SailWise. Omdat Schmitz Duitse is en zij wilde voorkomen dat taal een barrière zou vormen tijdens het onderzoek, koos zij bewust voor een groep Duitse deelnemers. De eerste onderzoeks-fase vond een week lang plaats thuis bij de deelnemers zelf. Die ontvingen een digitale fotocamera om foto's van hun dagelijks leven te

maken. Deze foto's, aangevuld met observaties gedurende de week, vormden de input voor individuele interviews aan het eind van de week. Op diezelfde manier verzamelde Schmitz onderzoeksdata tijdens de vakantieweek van de deelnemers op Elahuizen.

Toegevoegde waarde SailWise

Dit onderzoek leverde allereerst een mooie meetmethode op die ook in de toekomst waardevol kan zijn voor onderzoek naar vrijetijdsbesteding van mensen met een beperking. Maar het leverde volgens Schmitz ook waardevolle inzichten op: 'Het onderzoek wijst erop dat de deelnemers zowel thuis als op vakantie ongeveer evenveel belang hechten aan hun fysieke en sociale omgeving als aan dagelijkse activiteiten,

Het Psychological Determination Model in het kort

In het Psychological Determination Model onderscheiden Newman et. al. (2014) vijf mechanismen die de invloed van vrijetijd op het welzijn van mensen bepalen:



In de verhalen van de mensen die Paulina Schmitz heeft geïnterviewd over SailWise, komen deze mechanismen ook naar boven. Een selectie van uitspraken die dit illustreren:

Mastery

Alexander: 'Dit is Tina die het schip stuurt. Daar was ze ook goed in. En ze vond het leuk om te doen. Ik nam deze foto om haar te laten zien dat ze er ook goed in is.'

Meaning

Ilse: 'Het was fijn dat je iets kon doen. Kon helpen met zeilen. Dat je bezig was en kon helpen, kon bijdragen.'

Autonomy

Ilse: 'In het vakantiehuis zorgden we zelf voor het eten. We maakten het ontbijt en moesten zelf de tafel opruimen. We deden de borden in een grote vaatwasser en deden die dicht. Zo zorgden we voor onszelf. Dat was goed. Ik vond dat fijn. Ik hou ervan om de dingen zelf te doen.'

Affiliation

Lena: 'Ja, het was allemaal heel, heel leuk met de anderen (...). Dat had ik eigenlijk niet verwacht.'

Detachment recovery

Tina: 'Hier gingen we uit om iets te drinken. Omdat je dit ook niet in Duitsland hebt. Je noemt het ook anders. Hoe noem je het? Chocomel! Ook fijn. En heerlijk.'

(Newman, D.B., Tay, L. and Diener, E. (2014) Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. In: Journal of Happiness Studies, 15(3), pp. 555-578).

zoals interactie, werk, vrijetijd en het leven 'thuis'. Lichamelijke factoren krijgen in hun verhalen niet of nauwelijks aandacht. De psychologische factoren 'affiliation' (tot een sociale groep behoren) en 'detachment recovery' (ontspanning en herstel van dagelijkse stressfactoren) scoren hoger tijdens de vakantieweek.'

Bij deze groep bleek de perceptie van geluk op vakantie niet significant te verschillen van thuis. Dat lijkt op het eerste gezicht tegengesteld aan de verwachtingen, maar dat is het volgens Schmitz niet. 'Je moet bedenken dat de groep deelnemers in mijn onderzoek in hun thuissituatie al een zeer stimulerende en ondersteunende omgeving ontmoeten. In die zin kun je dus zeggen dat SailWise het geweldig doet, omdat ze erin geslaagd zijn te voldoen aan de hoge eisen van de groep. Ik verwacht dat de toegevoegde waarde groter zal zijn bij een groep die gewend is aan een minder stimulerende omgeving. De vrijwilligers van SailWise die ik heb gesproken, bevestigen dit ook: zij merken dat andere groepen vaak veel meer die 'wow-ervaring' hebben.'

'Fantastic job'

SailWise legt de lat voor zichzelf erg hoog, heeft Schmitz gemerkt. Zij ziet geen aanknopingspunten om de lat nog hoger te leggen. Schmitz verwacht dat de echte meerwaarde van deelname aan SailWise-activiteiten te vinden is bij groepen die thuis niet of nauwelijks worden uitgedaagd. Schmitz: 'De 'gelukswinst' die je boekt zal dan groter zijn. Maar laten we niet vergeten: SailWise doet al a *fantastic job*.' ■



Paulina Schmitz

Wat maakt de aanpak van SailWise uniek?



Mensen met een beperking stellen dezelfde wensen en eisen aan toerisme als mensen zonder een beperking. Toch zijn hun vakantiemogelijkheden vaak beperkt. Nienke Sluimer (BSc Tourism) onderzocht welke ervaringen deelnemers opdeden tijdens de vakantieweek.

Sluimer interviewde en observeerde een kleine groep van zes volwassenen met een beperking die een zeilvakantie van een week op de klipper Lutgerdina had geboekt. De vakantie gaf hen een gevoel van plezier en bevrediging', zo concludeerde zij. Dit is volgens Sluimer toe te schrijven aan de specifieke kenmerken van de watersportvakantie, maar vooral ook door de unieke aanpak van de watersportvakantie zoals die door SailWise wordt aangeboden. Zo worden deelnemers actief betrokken bij beslissingen, kunnen zij actief bezig zijn met zeilen, biedt SailWise een

vriendelijke, informele en relaxte sfeer waar 'alles mogelijk is' en draagt de geboden zorg bij aan maximale onafhankelijkheid.

De genoemde factoren wijzen er volgens Sluimer op dat de vakantie deelnemers een unieke ervaring biedt. De rol van vrijwilligers is daarbij volgens haar heel belangrijk, omdat zij het mogelijk maken dat de deelnemers actief kunnen zeilen. Het 'actief bezig zijn' én de prettige interactie met vrijwilligers staat garant voor een plezierige vakantie.

Onderstaande citaten illustreren de waardering voor specifieke kenmerken van de SailWise-aanpak:

Deelnemers kiezen bewust voor een vakantie waarbij zij actief kunnen bijdragen aan het zeilen:

Actief meedoen! Dat is wat deze vakantie zo leuk maakt. Daarom doe ik mee. – Harriet

Maar deelnemers vinden het ook belangrijk dat ze actief deelnemen kunnen afwisselen met ontspanning:

Ik vind het gewoon leuk om te helpen met zeilen hijsen.....hoewel ik het ook wel leuk vind om af en toe niets te doen, om ergens in een hoekje een boekje te lezen – Frank

En zij realiseren zich dat het bijzonder is dat SailWise de faciliteiten biedt die het mogelijk maken om actief deel te nemen:

Vakantie vieren met een beperking kan knap lastig zijn en als je dan op deze boot aan de lieren kan draaien en zo een bijdrage kan leveren aan het zeilen, ja dat is mooi – Giel

Ook lijkt het belangrijk dat SailWise iedereen maximaal betreft bij het actieve zeilen:

Een andere organisatie waar ik mee was, gaf me het gevoel dat ik niets zelf kon. Dat was benauwend. Ik had het gevoel dat deze vakantie (bij SailWise, red) me beter zou bevallen.

Deelnemers worden ook betrokken bij beslissingen over het programma, de geplande activiteiten of bij beslissingen tijdens het zeilen:

Dus je hebt een bepaald doel, maar om de één of andere reden kan je daar niet komen. Dan zegt de kapitein: 'hee jongens, denk eens na, waar kunnen we dan heen!' Ja, dat vind ik dus heel leuk, dat je daarbij betrokken wordt. – Andrea

De vrijwilligers creëren een ontspannen, vriendelijke sfeer:

Je zou zeggen dat er na een paar dagen weleens een conflict plaatsvindt tijdens zo'n reis, maar daar merk ik niets van. Iedereen is zo aardig ... – Britt

De vrijwilligers creëren ook een sfeer waarin 'alles mogelijk is':

Ik vind dat geweldig; heel fijn. Niets moet en alles is mogelijk' – Andrea

Ze vroegen of ik in het kluivernet wou; dat was wel een bijzondere ervaring – Edwin

Een actieve watersportvakantie betekent ook dat sommige dingen anders lopen dan gepland. Vaak moet geïmproviseerd worden. Soms worden 'spontane ingevingen' gevolgd. Juist dat 'onverwachte' maakt de zeilreis spannend:

Ik vind dat geweldig! Gewoon flexibel zijn en kijken wat de dag je brengt – Edwin

Behalve de vrijwilligers, de klipper, de unieke aanpak van de vrijwilligers en alle faciliteiten aan boord, is ook het verblijf op het water zelf een bijzondere ervaring (de blauwe ruimte)

Ja, ik vind het geweldigdat je gewoon alles vergeet, geen kranten, geen telefoon, geen televisie... gewoon weg zijn gewoon helemaal leeg zijn Op het water zijn betekent echt helemaal weg zijn.

Creatieve oplossingen bedenken hoort ook bij het zeilen. Zo maakte onderzoekster Sluimer mee dat de boot zo ver onder de kade lag, dat de rolstoelen niet meer zonder glijpartij over de loopplank van boord konden. Met zijn allen bedachten ze oplossingen: de rolstoelen werden met touwen geborgd en de elektrische rolstoel van Britt werd zelfs ingezet om de andere rolstoelen omhoog te trekken. Iedereen heeft er lachend bij staan kijken; dat gaf het gevoel van 'samen op reis zijn'.

Sluimer concludeert dat een actieve watersportvakantie zoals die door SailWise geboden wordt, een unieke ervaring oplevert die zelfs door sommigen 'een verslaving' wordt genoemd:

Ik zie deze vakanties als een gezonde verslaving; als je dit één keer hebt gedaan, wil je niet anders. – Andrea ■

Vrijwilligers zeer positief over SailWise-aanpak

SailWise kan haar watersportactiviteiten aanbieden dankzij de inzet van bijna 300 vrijwilligers. Om de meerwaarde van de SailWise-activiteiten te onderzoeken, zijn zij een belangrijke informatiebron. Zij hebben dagelijks intensief contact met de deelnemers en krijgen zo een goed beeld van hoe deelnemers hun verblijf waarderen.

Een groep studenten (Van der Pol et Al., 2014) heeft exploratief onderzoek uitgevoerd naar de meerwaarde van SailWise. Zij hebben hiervoor zes vrijwilligers en twee werknemers van

SailWise geïnterviewd. In de interviews vertellen de vrijwilligers dat zij zeer positief zijn over SailWise. Zij vinden het goed dat de focus is gericht op wat de deelnemers wél kunnen, en niet op hun beperkingen. Deelnemers worden gestimuleerd zoveel mogelijk zelf te doen en als iets niet lukt, krijgen ze hulp. Ook de watersportactiviteiten zelf scoren naar hun oordeel, net als het sociale aspect: deelnemers en vrijwilligers vormen echt één groep. Tot slot noemen zij de natuurlijke omgeving als een waardevolle factor. ■



'Het is allemaal vrij goed geregeld. Behoorlijk goed. De voorzieningen zijn goed, de accommodatie is netjes en goed en de spullen zijn gewoon goed voor elkaar en de professionele ondersteuning die is echt professioneel (...). De filosofie, die klopt. Dat blijkt ook wel uit het feit dat het al veertig jaar succesvol is. En dat mensen maar terug blijven komen.'



'Niet kijken naar de disabilities maar de abilities (...). We zijn er, we helpen je en we blijven erbij, en we gaan het allemaal samen doen, maar je gaat gewoon helpen met afwassen.'



'Ik zit dan te denken is dat dan het varen of het sociale ervan? Ik denk dan toch meer dat dat het sociale is (...). Je bent geen uitzondering (...). Je kan lekker jezelf zijn, er worden geen vragen gesteld.'



'Ik denk dat er tijd is voor je (...). Al kost het heel veel tijd om je in zo'n boot te krijgen, je gaat gewoon die boot in als je dat wilt (...). Er is tijd voor een praatje, mensen kunnen hun verhaal kwijt (...) vooral degenen die wel eigenlijk verzorgd moeten worden en die niet heel erg mobiel zijn, en die niet alles zelf kunnen, ik geloof dat dat wel een stukje waarde voor hen is.'



'(...) ontdekken dat je toch dingen kan waarvan je het gevoel had dat je ze niet kon, dat is iets wat je je hele leven onthoudt volgens mij (...). Je zal maar 50 weken per jaar in een instelling zitten, waar ze natuurlijk ook onwijs hun best doen, maar ja eigen sturing geven aan je leven is beperkt. En als je daaruit bent en ontdekt dat je een schip van 20 meter kan besturen, dat is echt cool!'

Bovenstaande uitspraken zijn overgenomen uit het rapport: Sailing activities for disabled people. An exploratory study about the added value and evaluation forms of SailWise (van der Pol et Al., 2015).

Overheidsbeleid heeft negatieve invloed op leven van mensen met een beperking

Recente politieke veranderingen in Nederland hebben het leven van mensen met een beperking negatief beïnvloed. Dit heeft ook gevolgen voor aanbieders van toerisme voor deze grote groep mensen. Zo betekent de overheveling van het Persoonsgebonden Budget naar gemeenten dat financiering van speciale vakanties vanuit dit budget lang niet altijd mogelijk is.

Judith van Nimwegen (BSc Tourism) onderzocht de gevolgen van veranderingen in wet- en regelgeving op organisaties die toeristische activiteiten aanbieden voor mensen met een beperking. Zij interviewde verschillende organisaties en sponsors, waardoor zij inzicht kreeg in deze gevolgen. Uit haar onderzoek blijkt dat vooral de decentralisatie (van de Wet langdurige zorg, de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wet werk & zekerheid en de wijzigingen rond het PGB) een rem zetten op toeristische activiteiten voor mensen met een beperking. Dit staat op gespannen voet met de breed gedragen overtuiging dat mensen met een beperking dezelfde rechten hebben als mensen zonder een beperking.

Decentralisatie

Gebrekkige informatievoorziening is volgens Van Nimwegen één van de knelpunten. De Rijksoverheid doet dit niet meer rechtstreeks: na de decentralisatie van wet- en regelgeving zijn gemeenten hier verantwoordelijk voor. Dit



leidt tot veel onduidelijkheid over wat wel en niet kan. Een centrale database met actuele informatie over wijzigingen in wet- en regelgeving zou een stap vooruit zijn. Daarnaast zou het goed zijn als de behoeften van de doelgroep worden meegewogen in wet- en regelgeving. Het huidige beleid sluit daar niet op aan.

Ruimte voor vrijwilligers beknot

Het personeel van SailWise en andere organisaties die activiteiten aanbieden voor mensen met een beperking, bestaat voor 90 procent uit vrijwilligers. Vroeger boden arbeidscontracten ruimte om tijd vrij te maken voor vrijwilligerswerk. Die ruimte is sterk beknot. Het gevolg is dat mensen minder worden aangemoedigd om als vrijwilliger te werken. De overheid zou dit probleem kunnen verhelpen door bijvoorbeeld betaald verlof voor vrijwilligerswerk mogelijk te maken.

Positieve effecten vakantie verdienen aandacht

Eén van de geïnterviewden riep de overheid op meer aandacht te besteden aan de positieve effecten van vakantieactiviteiten voor mensen met een beperking. Dat het PGB tegenwoordig pas achteraf wordt uitgekeerd, maakt het voor mensen veel lastiger een vakantie te boeken. Zij moeten dan eerst een flink bedrag kunnen voorschieten. ■



Bezorgd over de gevolgen van decentralisatie

Meghann Ormond is supervisor van een groot aantal studenten die in opdracht van de Wetenschapswinkel de effecten van SailWise-activiteiten onder de loep namen. De verschillende onderzoeken roepen het beeld op dat de activiteiten waardevol zijn. 'Deelnemers hebben plezier, verleggen hun grenzen en gaan met een goed gevoel weer naar huis. Los daarvan: vakantie is voor iedereen belangrijk, of je nu een beperking hebt of niet.'

De positie van mensen met een beperking in Nederland is internationaal gezien relatief gunstig. 'In dat opzicht is Nederland een typisch Westers land', zegt Ormond. Maar ze maakt zich zorgen over de effecten van decentralisatie: 'Sinds een paar jaar heeft de Rijksoverheid een belangrijk deel van haar verantwoordelijkheid voor de zorg en ondersteuning van inwoners bij de gemeenten belegd. Zo ook de zorg voor mensen met een beperking. Tegelijkertijd zijn de budgetten om taken uit te voeren, teruggeschoefd. Dat brengt de toegankelijkheid van zorg in gevaar. Het leidt er onder

andere toe dat het voor sommigen moeilijker wordt om vakantieactiviteiten zoals SailWise die aanbiedt, te bekostigen.

Kennis versnipperd

Niet alleen hebben gemeenten minder geld voor zorg en ondersteuning, ook de kennis dreigt versnipperd te raken, zegt Ormond. 'Kenmerkend voor Nederland was altijd dat de expertise in nationale instituten was gebundeld. Gemeenten hebben zelf de expertise vaak niet in huis om passende zorg en ondersteuning te regelen en gaan zelf op zoek naar antwoorden. Dat leidt tot versnippering. Met als gevolg dat het PGB in de ene gemeente wel gebruikt mag worden voor vakantieactiviteiten en in de andere gemeente niet.'

En dat is ernstig, vindt Ormond. 'Omdat het tot ongelijkheid leidt in voorzieningen die van belang zijn voor het welzijn van mensen. Het raakt de levens van mensen met een beperking direct.'

Resultaten in vogelvlucht

SailWise is een organisatie die watersportactiviteiten mogelijk maakt voor mensen met een lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke beperking. In dit project werd onderzoek gedaan naar de vraag: 'Wat is de meerwaarde van watersportactiviteiten zoals SailWise die aanbiedt voor mensen met een beperking, met name voor de doelgroep van jongeren van 16 tot 30 jaar en voor revalidanten?'

Het onderzoek werd uitgevoerd door de Wetenschapswinkel in opdracht van de stichting SailWise. Daartoe werden in totaal negen studentenonderzoeken uitgevoerd. Eén daarvan

is inmiddels bewerkt voor publicatie in het boek Tourism, Health and Wellbeing in Protected areas (Wagenaar and Vaandrager (2017), in press).

De voornaamste resultaten op een rij:

1. SailWise weet goed in te spelen op de diversiteit in achtergrond en behoeftes van de verschillende deelnemers.
2. De bijdrage van de vrijwilligers lijkt van essentieel belang voor de (positieve) ervaringen die de deelnemers ondervinden. Daarbij refereren zowel deelnemers als vrijwilligers aan de 'unieke SailWise-aanpak' zoals 'informele en relaxte sfeer', 'alles is mogelijk', 'geen betutteling', 'iedereen betrekken bij besluitvorming', 'iedereen betrekken bij taken die uitgevoerd moeten worden', 'niet bang zijn om grenzen te verleggen' en de gelijkwaardige positie van deelnemer en vrijwilliger ('het gevoel samen op avontuur te zijn').
3. Deelname aan watersportactiviteiten bij SailWise lijkt méér dan alleen 'een onvergetelijke vakantie'. De meerwaarde blijkt uit positieve invloeden op onder meer zelfredzaamheid, zelfvertrouwen, stressbestendigheid en het accepteren en weer opnieuw leren kennen van het eigen lichaam.
4. De meerwaarde van deelname aan watersportactiviteiten blijkt het grootst bij:
 - revalidanten aan het einde van het (klinische) revalidatietraject;
 - mensen die in de eigen omgeving onvoldoende uitgedaagd worden;
 - jongeren die bezig zijn hun mogelijkheden te verkennen
5. Politieke ontwikkelingen zoals decentralisatie in de zorg en ontwikkelingen op de arbeidsmarkt (in relatie tot vrijwilligerswerk) kunnen deelname van mensen met een beperking aan sport en actieve vrijetijdsbesteding beperken. SailWise zou daarom het belang van deze activiteiten voor deze doelgroep nadrukkelijker onder de aandacht van de politiek kunnen brengen.
6. De onderzoeken dragen bij aan de wetenschappelijke ontsluiting van het onderzoek naar de impact van sport en actieve vrijetijdsbesteding op mensen met een beperking. ■



English summary

SailWise is a non-profit organization that offers adventurous water sport holidays for people with physical and intellectual disabilities. With four accommodations in three different locations in the Netherlands (www.SailWise.nl), the organization relies heavily on a team of enthusiastic, dedicated volunteers to support holiday-makers with disabilities as they sail clippers and dinghies, paddle in canoes and kayaks, and learn to windsurf and water-ski.

SailWise has found anecdotally that participation in its holidays yields positive results that extend into participants' daily lives even after they return home. Does scholarly research support these findings? To answer this question, SailWise asked the Wageningen University and Research's Science Shop to investigate the impacts of SailWise holidays on participants. Nine student research projects were subsequently carried out, one of which will appear as a chapter in the forthcoming book *Tourism, Health and Wellbeing in Protected Areas* (Asara et al., eds, 2017).

The studies show that SailWise's unique approach – one that focuses on what people can do (not what they can't), includes everyone in decision-making processes and creates the feeling of being on a special adventure together – is highly appreciated by diverse groups of participants (e.g., younger or older, with or without prior water sport experience, with physical and/or intellectual

disabilities, whether congenital or acquired) as well as by their families, care-givers and teachers. Results indicate that participation in water sport activities may positively affect participants beyond the holiday itself, fostering greater independence, coping capacity and self-confidence and improved body image (see, e.g., Berends, 2017; Isrif, 2017; Peters, 2017; Wagenaar and Vaandrager, 2017).

Findings from the research project suggest that more significant long-term effects of participation in active water sport holidays will be more pronounced among the following groups:

participants wrapping up a clinical rehabilitation program; participants with limited opportunities to feel constructively challenged in their home environments; younger participants exploring their boundaries as part of their developmental process.

Accessible tourism and leisure opportunities for people with disabilities constitute both a burgeoning market and field of study. In addition to providing SailWise with insight into the effects of its holidays on participants, this project has also contributed to scholarship on accessible tourism via at least one peer-reviewed scholarly publication (see Wagenaar and Vaandrager, 2017) and its contributions to theoretical development (see Schmitz, 2017) and to methodological development.

Publicaties voortgekomen uit dit project



- 1** Eva Berends – 2017
Identity formation in a recreational environment: The role of the natural, built and social environment
(Wageningen, BSc thesis Tourism)
- 2** Julia Isrif – 2017
Disability Tourism: Robinson Crusoe Island as a Therapeutic Landscape and the Impacts of this Landscape on Children with Disabilities
Wageningen, BSc thesis Tourism
- 3** Nynke de Jong – 2015
Sailing activities for people with a disability: a follow up study about the evaluation forms of SailWise
Wageningen, ACT report
- 4** Judith van Nimwegen – 2017
Dutch policies and their implications for different actors in the disability tourism network
Wageningen, BSc thesis Tourism
- 5** Saskia Peters – 2017
Edging forward: using sailing holidays to change dependence, self-esteem and body image in people with acquired brain injuries
Wageningen, BSc thesis Tourism
- 6** Ellen van der Pol, Windy Mulia Liem, Nynke de Jong, Marlijn Wagenaar, Ilonka Jonkers, Milou van der Horst, Prince Pascal Agro – 2015
Sailing activities for disabled people: an exploratory study about the added value and evaluation forms of SailWise
Wageningen, ACT report, Summary
- 7** Paulina Schmitz – 2017
Setting sail: An exploratory expedition towards understanding disability, holidays and happiness
Wageningen, MSc thesis Leisure, Tourism and Environment
- 8** Nienke Sluimer – 2015
Active holiday-making with a disability: Experiences of a medically-supported sailing holiday
Wageningen, BSc thesis Tourism
- 9** Marlijn Wagenaar – 2017
Experiencing a watersport holiday as part of a rehabilitation trajectory: identifying the salutogenic mechanisms
Wageningen, MSc thesis Health and Society, 43 pp (excl appendices)
- 10** Marlijn Wagenaar and Lenneke Vaandrager – 2017
Experiencing a watersport holiday as part of a rehabilitation trajectory: identifying the salutogenic mechanisms
In: Tourism, Health and Wellbeing in Protected areas (in press)



Het onderzoek in bredere context

Volgens de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO, 2011) is ongeveer 15% van de wereldbevolking lichamelijk, verstandelijk of sensorisch beperkt (ongeveer 1 miljard mensen). Door veroudering zal dit aantal in de toekomst naar verwachting nog verder toenemen. En daarmee zal ook de behoefte aan aangepaste (actieve) vakanties stijgen. Er zijn aanwijzingen dat vakanties, en met name actieve vakanties, een belangrijke impact hebben op het dagelijks leven van deelnemers met een beperking.

Hoewel de belangstelling voor deelname aan aangepaste actieve vakanties ook in Nederland stijgt (zie ook de website van de Branche Vereniging voor Aangepaste Vakanties), blijft aan dit onderwerp in het wetenschappelijk domein nog nauwelijks aandacht te worden besteed. Wetenschappelijk onderzoek is nodig om het belang van aangepaste actieve vakanties voor deelnemers te onderbouwen en de factoren

en omstandigheden die daarbij van betekenis zijn, te identificeren.

Het onderzoek dat in opdracht van SailWise werd uitgevoerd, levert dan ook niet alleen nieuwe inzichten en praktische informatie op, het kan ook worden gezien als een prachtige casus voor verdere wetenschappelijke ontsluiting van het onderwerp. ■

Wat is de Wetenschapswinkel?

Wageningen University & Research (WUR) ondersteunt met de Wetenschapswinkel maatschappelijke organisaties als verenigingen, actiegroepen en belangenorganisaties. Deze kunnen bij de Wetenschapswinkel terecht met onderzoeksvragen die een maatschappelijk doel dienen. Samen met studenten, onderzoekers en maatschappelijke groepen die hiervoor zelf de middelen niet hebben, maakt de Wetenschapswinkel inspirerende onderzoeksprojecten mogelijk.

Colofon SailWise De meerwaarde van watersportactiviteiten voor mensen met een beperking | Onderzoek door de Wetenschapswinkel van Wageningen University & Research (WUR) in opdracht van Stichting SailWise. | **Studenten betrokken bij de uitvoering van het project** Eva Berends, Julia Isrif, Milou van der Horst, Nynke de Jong, Ilonka Jonkers, Windy Mulia Liem, Judith van Nimwegen, Prince Pascal Agro, Saskia Peters, Ellen van der Pol, Paulina Schmitz, Nienke Sluimer en Marlijn Wagenaar | **Begeleidingscommissie** Juliette Vaal (Siza, Coördinator kwaliteit), Maria Ouwehand (Social Impact Consultant), Menne Scherpenzeel (directeur SailWise), dr. Meghann Ormond (WUR, universitair docent Culturele Geografie); dr. ir. Lenneke Vaandrager (WUR, universitair hoofddocent Gezondheid en Maatschappij); Pietermel Cremers, MSc. (WUR, PhD-kandidaat Culturele Geografie); ir. Gerard Straver (WUR, coördinator Wetenschapswinkel), dr. Francien de Jonge (WUR, projectcoördinator Wetenschapswinkel) | **Tekst** Jeroen van den Nieuwenhuizen (Jeroensbureau.nl), dr. Francien de Jonge | **Vormgeving en coördinatie** Communication Services, WUR | **Projectcoördinatie** dr. Francien de Jonge | **Financiële ondersteuning** Wageningen University & Research | **Trefwoorden** aangepaste vakanties, meerwaarde, mensen met een beperking, revalidanten | **Keywords** disability tourism, added value, disabled people, rehabilitation | **Fotoverantwoording** Bert Beelen, Sven Menschel de watersportfoto's zijn beschikbaar gesteld door SailWise | **Druk** SMG Groep | **Bronvermelding** Verspreiding van het rapport en overname van gedeelten eruit worden aangemoedigd, mits voorzien van deugdelijke bronvermelding.

ISBN 978-94-6343-213-9 | DOI <https://doi.org/10.18174/424635>

Rapportnummer 337 | oktober 2017