

Mede-sporters en mentale gezondheid

Het verband tussen sociale steun en mentale gezondheid van sporters

Marthe Westerbroek, Tessa ten Tije & Wikke van Stam

Een goede mentale gezondheid is belangrijk. Het zorgt dat je positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kunt omgaan en je verbonden voelt met anderen (WHO, 2022). Sporten en bewegen kan van positieve invloed zijn op de mentale gezondheid (Eather et al., 2023; Tamminen et al., 2020). Maar welke rol hebben mede-sporters¹ in de mentale gezondheid van een sporter?

Mede-sporters kunnen steun bieden. Deze sociale steun is van positieve invloed op de mentale gezondheid (Wilson et al., 2020). Ook in de sportpsychologie wordt de rol van sociale steun op een positief mentaal welzijn van de sporter benadrukt (Kristiansen et al., 2010; Lu et al., 2013). In dit factsheet kijken wij naar het verband tussen de sociale steun die mensen ervaren van mede-sporters en hun mentale gezondheid. Hiervoor hebben we in het voorjaar van 2024 vragen opgenomen in het Nationaal Sportonderzoek (NSO, n=1.504).

¹Met mede-sporters bedoelen wij mensen die samen met de persoon in kwestie sportieve activiteiten beoefenen, zoals teamgenoten of een (trainings)partner.



Sporten met mede-sporters

Met wie sporten de respondenten en hoe vaak?

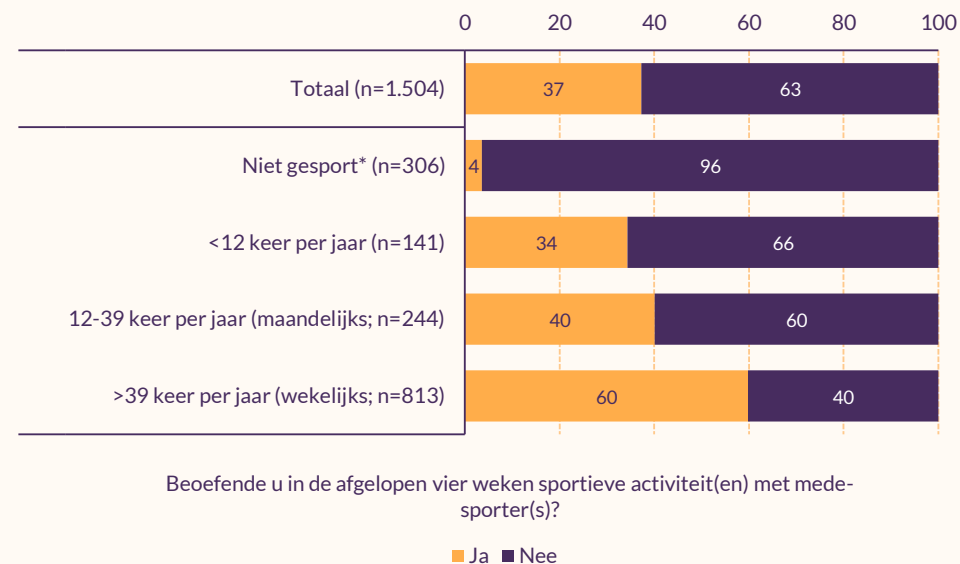
Twee op de vijf respondenten (37%; [figuur 1](#)) hebben (op het moment van vragen) in de afgelopen vier weken sportieve activiteiten beoefend met mede-sporters. Hoe vaker respondenten op jaarbasis sporten, hoe vaker zij met mede-sporters sporten.

Bijna de helft van alle respondenten die met mede-sporters sporten (n=629), doet dit meerdere keren per week (46%; niet in figuur). De andere respondenten doen dit één keer per week (44%) of minder (9%). De mede-sporters zijn voornamelijk vrienden (47%), een (sport)groep (27%), teamgenoten (25%) of een partner (24%).

Welke sporten en met welke begeleiding?

De sporten die mensen het vaakst met mede-sporters doen, zijn zwemsport (20%), fitness (20%), voetbal (13%) en denksport (12%). Van de respondenten die met mede-sporters sporten, sport 39 procent onder leiding van een trainer/coach. Bij 45 procent is dit niet het geval. Bij de overige respondenten (16%) is dit bij sommige sporten die ze doen wel het geval, en bij andere niet.

Figuur 1
Aandeel respondenten dat met mede-sporters sport, uitgesplitst naar jaarlijkse sportfrequentie (in procenten)

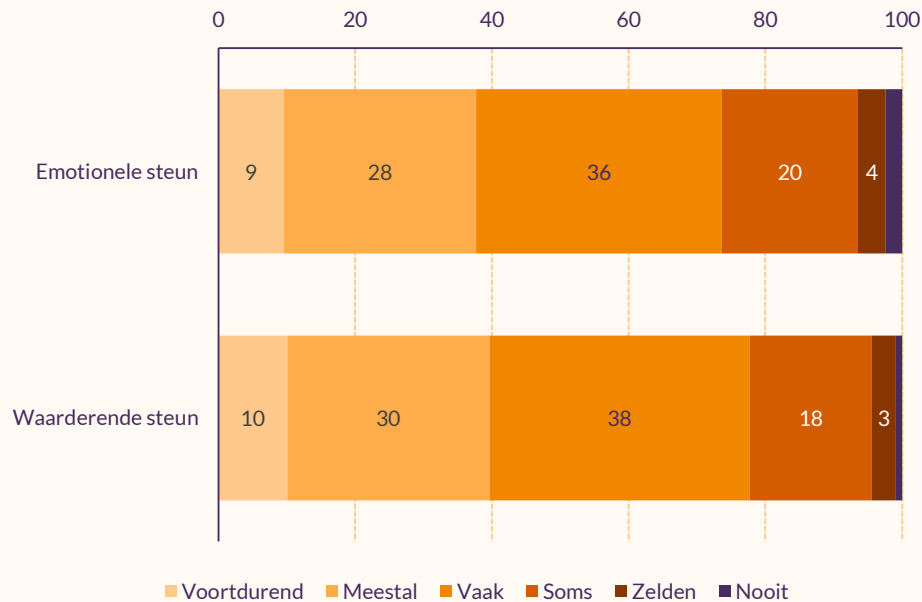


Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), voorjaar 2024.

*Het verschil in vraagstelling maakt het mogelijk dat er respondenten zijn die op jaarbasis niet sporten, maar wel met mede-sporters sportieve activiteiten beoefenen.

Ervaren sociale steun

Figuur 2
Ervaren emotionele en waarderende steun van mede-sporters
(in procenten, n=629)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), voorjaar 2024.

Emotionele en waarderende steun

De ervaren sociale steun hebben we in kaart gebracht door te kijken naar een combinatie van emotionele steun en waarderende steun² (via stellingen; zie voor meer uitleg de methodische verantwoording aan het eind). Van de respondenten die sportieve activiteiten met mede-sporters beoefenen (n=629), ervaren drie op de vier 'vaak' tot 'voortdurend' emotionele steun (73%, [figuur 2](#)). Ditzelfde geldt voor waarderende steun (78%). De ervaren steun verschilt niet tussen respondenten die wel of niet onder leiding van een trainer/coach sporten.

Jongvolwassenen ervaren vaker sociale steun

Vier op de vijf jongvolwassenen (16-34 jaar) ervaren 'vaak' tot 'voortdurend' emotionele steun (82%; niet in figuur). Dit is vaker dan de respondenten van 34-79 jaar (72%). Ook ervaren meer jongvolwassenen, in vergelijking met de respondenten ouder dan 34 jaar, 'vaak' tot 'voortdurend' waarderende steun (82% vs. 66%).

² Emotionele steun wordt geassocieerd met het gevoel dat anderen er zijn voor veiligheid en troost. Waarderende steun heeft te maken met uitgesproken waardering van anderen, wat kan helpen bij het vergroten van het zelfvertrouwen (Rees & Hardy, 2000).

Behoeften aan sociale steun

Figuur 3
'Zou u graag meer steun van mede-sporters willen ontvangen?'
(in procenten, n=629)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), voorjaar 2024.

Merendeel ervaart voldoende steun

We vroegen de respondenten die sportieve activiteiten met mede-sporters beoefenen, of zij graag meer steun van mede-sporters zouden ontvangen. Het merendeel geeft aan voldoende steun te ervaren (70%; [figuur 3](#)).

Behoeften aan praktische steun

Eén op de zes respondenten (16%, n=92) geeft aan graag meer steun te ontvangen. Dit zijn vaker 16-34-jarigen dan respondenten van 55-79 jaar (23% vs. 5%). En vaker respondenten die onder leiding van een trainer/coach sporten (27% vs. 7% die dat niet doen).

Respondenten die aangeven meer steun te willen ontvangen, hebben voornamelijk behoefte aan praktische steun (64% van deze groep). Bijvoorbeeld hulp bij oefeningen tijdens de training of advies over techniek. Ongeveer de helft van deze respondenten (49%) zou (ook) meer emotionele en waarderende steun willen, zoals aanmoediging, begrip of medeleven van mede-sporters. 38 procent zou (ook) meer steun willen in de vorm van vriendschap of sociale activiteiten.

Ervaren steun en mentale gezondheid

Meerderheid mentaal gezond

Alle respondenten hebben de vragen over mentale gezondheid gekregen (n=1.504). Twee derde voelde zich mentaal gezond (67%) in de vier weken voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst. Een derde voelde zich mentaal ongezond (33%; zie methodische verantwoording). De mentale gezondheid verschilt niet tussen wie wel of niet met mede-sporters sport.

o Mentale gezondheid en leeftijd

Respondenten tussen de 55 en 79 jaar voelen zich vaker mentaal gezond dan respondenten tussen de 16 en 54 jaar (82% vs. 59%).

o Mentale gezondheid en sportfrequentie

Respondenten die het afgelopen jaar 1-59 keer hebben gesport, scoren lager op mentale gezondheid dan degenen die 60 keer of vaker hebben gesport.

Verband tussen sociale steun en mentale gezondheid

Er is een positief verband tussen de sociale steun die respondenten van mede-sporters ervaren en hun mentale gezondheid (B=0.198; p=.010; zie methodische verantwoording). Dit wil zeggen: hoe meer ervaren sociale steun, hoe beter de mentale gezondheid.

Vergeleken met alle respondenten is het verband groter bij de respondenten die één keer per week of minder met mede-sporters sporten (n=344; B=0.334; p=.001). Bij respondenten die meerdere keren per week met mede-sporters sporten (n=285), is er geen verband zichtbaar.

o Verband tussen sportfrequentie en mentale gezondheid

Bij de groep respondenten die meerdere keren per week met mede-sporters sport, is er een verband tussen sportfrequentie en mentale gezondheid (B=4.045; p<.001). Hoe vaker zij sporten, hoe beter hun mentale gezondheid is. Van deze respondenten (n=285) heeft drie kwart (73%) het afgelopen jaar 60 keer of vaker gesport.³ Bij respondenten die één keer per week of minder met mede-sporters sporten, is er geen verband zichtbaar. Binnen deze groep respondenten heeft de helft (51%) het afgelopen jaar 60 keer of vaker gesport.

Mogelijk speelt sportfrequentie bij de groep die vaker dan één keer per week met mede-sporters sport, een grotere rol in hun mentale gezondheid dan de ervaren sociale steun.

³ Dat er respondenten zijn met een sportfrequentie van <60 keer, maar die wel aangeven meerdere keren per week met mede-sporters sportieve activiteiten te beoefenen, komt mogelijk door het verschil in vraagstelling.

Rol van mede-sporters voor mentale gezondheid

Rol mede-sporters voor mentale gezondheid wordt erkend

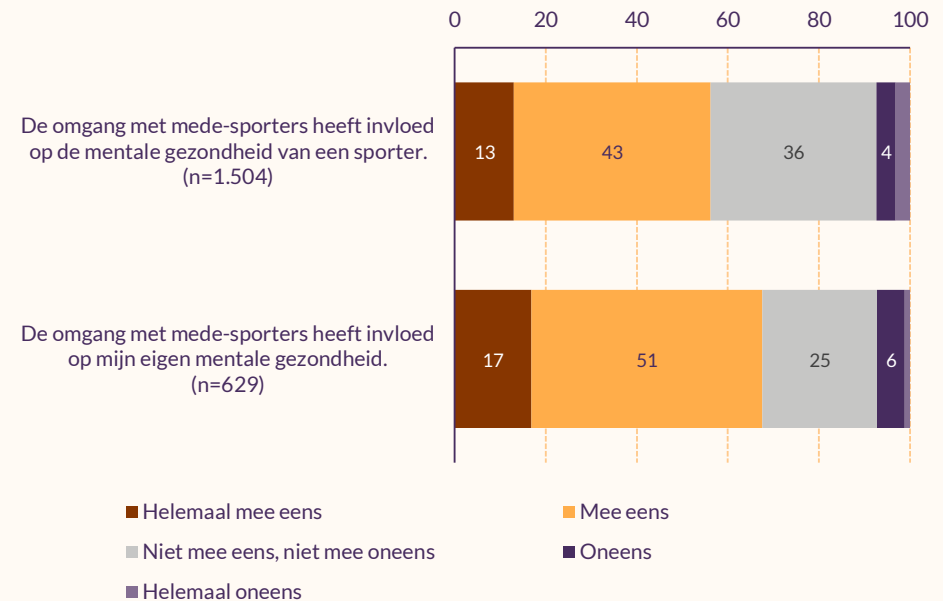
Via stellingen hebben we gevraagd naar de invloed van de omgang van mede-sporters op de mentale gezondheid van sporters in het algemeen (figuur 4). Hierbij kan het gaan om zowel positieve als negatieve invloed.

Het merendeel van de respondenten vindt dat de omgang met mede-sporters invloed heeft op de mentale gezondheid van een sporter (56% is het hier (helemaal) mee eens). Dit zijn voornamelijk respondenten die met mede-sporters sporten (77% vs. 44% die niet met mede-sporters sporten). Daarnaast zijn dit ook vaker 16-34-jarigen dan 35-79-jarigen (68% vs. 51% is het er (helemaal) mee eens).

Rol mede-sporters voor eigen mentale gezondheid

Van de respondenten die met mede-sporters sporten, geeft twee derde aan dat mede-sporters invloed hebben op hun eigen mentale gezondheid (68%, figuur 4). Mannelijke respondenten die met mede-sporters sporten, zijn het vaker (helemaal) eens met deze stelling dan vrouwen (71% vs. 63%).

Figuur 4
Rol van mede-sporters voor mentale gezondheid
(in procenten)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), voorjaar 2024.

Belangrijkste bevindingen, conclusies en aanbevelingen

Belangrijkste bevindingen

- Twee op de vijf respondenten beoefenen sportieve activiteiten met mede-sporters. Hoe vaker iemand op jaarbasis sport, hoe groter de kans is dat de respondent met mede-sporters sport.
- Het merendeel van deze respondenten ervaart vaak tot voortdurend emotionele en/of waarderende steun van mede-sporters. Eén op de zes wil graag meer steun ontvangen.
- Bij sporters die één keer per week of minder met mede-sporters sporten, is er een positief verband tussen de ervaren steun van mede-sporters en hun mentale gezondheid.
- Respondenten zijn over het algemeen van mening dat de omgang met mede-sporters van invloed is op de mentale gezondheid.

Conclusies en aanbevelingen

Uit dit onderzoek blijkt dat hoe meer steun sporters ervaren van mede-sporters, hoe beter hun mentale gezondheid is. Dit geldt in dit onderzoek niet voor de groep mensen die vaker dan eens per week sporten met mede-sporters. Om dit te verklaren is verder onderzoek nodig.

Ondanks dat veel respondenten sociale steun ervaren, geeft ook één op de zes aan graag meer steun te willen ontvangen. Het zou goed zijn als sportaanbieders daarop kunnen inspelen en de sporters die dit nodig hebben kunnen helpen die steun te krijgen of te voelen. Daarvoor kunnen sportaanbieders bijvoorbeeld inzetten op een positief en veilig sportklimaat en het vergroten van sociale toegankelijkheid.

In eerder onderzoek stond al dat sport en bewegen kan worden ingezet om de mentale gezondheid te bevorderen (o.a. Eather et al., 2023). Andersom kan een onveilige sportomgeving juist negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid (denk aan discriminatie, pesten, etc.; Stevens & Steenbergen., 2022). Gemeenten, sportaanbieders en mentale-gezondheidszorgprofessionals moeten zich hiervan bewust zijn en sport waar mogelijk op een goede manier inzetten (Ooms et al., 2024). De resultaten van dit onderzoek sluiten daarbij aan, en maken de verdieping dat ze specifiek kunnen letten op het bieden van sociale steun binnen de sportcontext.

Methodische verantwoording (1)

Nationaal Sportonderzoek

Voor dit onderzoek hebben we van 25 april tot 13 mei 2024 vragen opgenomen in het Nationaal Sportonderzoek (NSO). 1.504 Nederlanders van 16 tot en met 79 jaar hebben de vragenlijst volledig ingevuld. We hebben de data gewogen op opleiding, geslacht en regio om verschillen in achtergrond te corrigeren. De groep is niet representatief naar o.a. herkomst en beperking. Mogelijk hebben die factoren wel invloed op de mentale gezondheid.

Mentale gezondheid

De mentale gezondheid hebben we in kaart gebracht met de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). Hierbij vroegen we: 'Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

- ...voelde u zich erg zenuwachtig?
- ...zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?
- ...voelde u zich kalm en rustig?
- ...voelde u zich neerslachtig en somber?
- ...voelde u zich gelukkig?

Respondenten konden bij iedere vraag kiezen uit zes antwoordcategorieën, van voortdurend tot nooit. Bij de positief geformuleerde vragen (vraag 3 en 5)

hebben we voor de antwoordcategorieën in volgorde de waarden 5, 4, 3, 2, 1, en 0 toegekend. Bij de negatief geformuleerde vragen (vraag 1, 2 en 4) kenden we omgekeerde waarden toe. Aan de hand van deze waarden hebben we een totaalscore berekend (minimaal 0 en maximaal 100). Hoe hoger de score, hoe beter de mentale gezondheid. Bij een score van 60 of meer is een respondent mentaal gezond.

Emotionele en waarderende steun

Om de emotionele en waarderende steun die respondenten ervaren in kaart te brengen, hebben we ze negen stellingen voorgelegd. Deze stellingen baseerden we op de 'Perceived Available Support in Sport Questionnaire' (Freeman et al., 2011), vertaald door het Mulier Instituut. De stellingen voor emotionele steun zijn: 'Mijn mede-sporters...

- ...vrolijken mij op;
- ...luisteren naar mij;
- ...laten zien dat ze om mij geven;
- ...geven mij het gevoel dat ze altijd voor mij klaarstaan;
- ...stellen mij gerust'.

Methodische verantwoording (2)

De stellingen voor waarderende steun zijn: 'Mijn mede-sporters...

- ...moedigen mij aan;
- ...vertellen mij dat ik het kan;
- ...geven mij complimenten;
- ...vergroten mijn zelfvertrouwen'.

De stellingen hebben de volgende antwoordcategorieën: voortdurend-meestal-vaak-soms-zelden-nooit. Voor deze antwoordcategorieën hebben we de waarden 5-4-3-2-1 toegekend. Per respondent hebben we de somscore van de emotionele en waarderende steun berekend om de totale sociale steun in kaart te brengen. Hoe hoger deze score, hoe meer steun de respondent ervaart.

Verband ervaren steun en mentale gezondheid

Om te onderzoeken of er een verband is tussen de ervaren sociale steun van mede-sporters en de mentale gezondheid van de respondent, hebben we een regressieanalyse uitgevoerd. In deze analyse hebben we gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, inkomen en sportfrequentie. Voor de regressieanalyses hebben we de ongewogen data gebruikt.



Bronnen

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>

Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 54-74.

Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>

Lu, F. J., & Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: The contribution of hope and social support. *Journal of Athletic Training*, 48(1), 92-98. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.1.04>

Ooms, L., van Stam, W., ten Tije, T. (2024). *Sport en bewegen voor de mentale gezondheid: lessen uit zes lokale initiatieven*. Mulier Instituut.

Rees, T., & Hardy, L. (2000). An Investigation of the Social Support Experiences of High-Level Sports Performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>

Stevens, V., & Steenbergen, J. (2022). . Mulier Instituut. *Samenwerking, dialoog en zelforganisatie als kiemen van een positieve sportcultuur*

Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T., & Solin, P. (2020). Associations of physical activity with positive mental health: A population-based study. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100319. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100319>

World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 1-9.



Contact

Marthe Westerbroek

m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Tessa ten Tije

t.tentije@mulierinstituut.nl

Wikke van Stam

w.vanstam@mulierinstituut.nl