



Sociale verandering door sport

De invloed van sport op de positie van niet-westerse allochtone vrouwen in de Nederlandse maatschappij

Naam: Simone Nonkes
Studentnummer: 0418935
Universiteit Utrecht – Sociale Wetenschappen
Master: Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken
Specialisatie: Integratie & Burgerschap
Begeleider: Dr. W.M. van Londen-Barentsen



Abstract

Ethnic minority women have a relatively unfavourable social position in Dutch society. The existing literature shows sport could be used as a means to stimulate social integration and participation and to ultimately achieve social change. Semi-structured interviews were held with nine women from different ethnic backgrounds who participated in sports at an organization for women only. Results showed ethnic minority women were empowered by sport, through acquiring assets, (such as improved health and a larger social network) access and agency. Particularly important was the opportunity for women to participate in sports without men around. The positive effects of sport influenced ethnic minority women on individual, family and society level, thus taking an important step in the direction of social change.

Inleiding

Integratie is een actueel thema in het publieke debat. Onderzoek en beleid spelen hier dan ook op in, zoals blijkt uit het Jaarrapport integratie (2009). Dit rapport geeft speciale aandacht aan niet-westerse allochtone vrouwen, omdat deze groep maatschappelijk gezien een relatief ongunstige positie heeft. Zo is de arbeidsdeelname van niet-westerse allochtone vrouwen lager dan die van autochtone vrouwen. Dit heeft te maken met factoren als verblijfsduur, traditionele/moderne denkwijze over de rol van de vrouw en het opleidingsniveau. Uit onderzoek dat in 2006 werd gedaan onder de niet-schoolgaande bevolking tussen de 15 en de 64 jaar, bleek dat 51% van de Turkse vrouwen 48% van de Marokkaanse vrouwen het basisonderwijs als hoogst afgeronde opleiding had. Uit de discriminatiemonitor niet-westerse migranten op de arbeidsmarkt 2010 blijkt dat onder autochtone Nederlanders minder werkloosheid is dan onder niet-westerse migranten. De werkloosheid onder niet-westerse migranten was de afgelopen jaren vaak drie keer zo hoog als bij de autochtone Nederlanders (Nievers & Andriessen, 2010).

Ook onderzoek binnen Europa heeft aangegeven dat groepen die een etnische minderheid vormen minder geïntegreerd zijn dan de populatie van de meerderheid op het gebied van werk en educatie. Het opleidingsniveau ligt bijvoorbeeld lager, hoewel er significante verschillen zijn tussen de eerste generatie immigranten en hun kinderen (Walseth, 2006). Gesteld wordt dat ondanks de vooruitgang die de afgelopen jaren geboekt is op het terrein van onderwijs, arbeid en inkomen, er nog steeds een kloof bestaat tussen niet-westerse allochtone vrouwen (vooral van Turkse en Marokkaanse herkomst) en autochtone vrouwen. (Jaarrapport, 2009).

De groep niet-westerse allochtone vrouwen bevindt zich hiermee in een achterstandspositie in de Nederlandse maatschappij. Sport wordt door Krouwel, Boonstra, Duyvendak en Veldboer (2006) gezien als een goed middel om integratie en participatie te bevorderen. Het doel om de kloof die is ontstaan tussen de autochtone populatie en de minderheidsgroepen in Nederland te dichten heeft gezorgd dat recreatieve sport op de politieke agenda is komen te staan. De communicatieve en integratieve functie van sport wordt hierbij onderstreept, net als het grote aantal deelnemers. Ook geven zij aan dat deelname aan sport wereldwijd wordt gezien als een niet-problematische en effectieve manier om contacten tussen groepen van verschillende etnische achtergronden te leggen en socialisatie te bevorderen (Krouwel et al., 2006; VWS, 2006).

Women Win

Een organisatie die zich richt op het verbeteren van de situatie van vrouwen in een achterstandspositie en daarbij tevens gebruik maakt van sport is Women Win. Het doel van deze internationale organisatie is om vrouwen en meisjes te empoweren door middel van sport om zo uiteindelijk sociale verandering teweeg te brengen (Women Win, 2011).

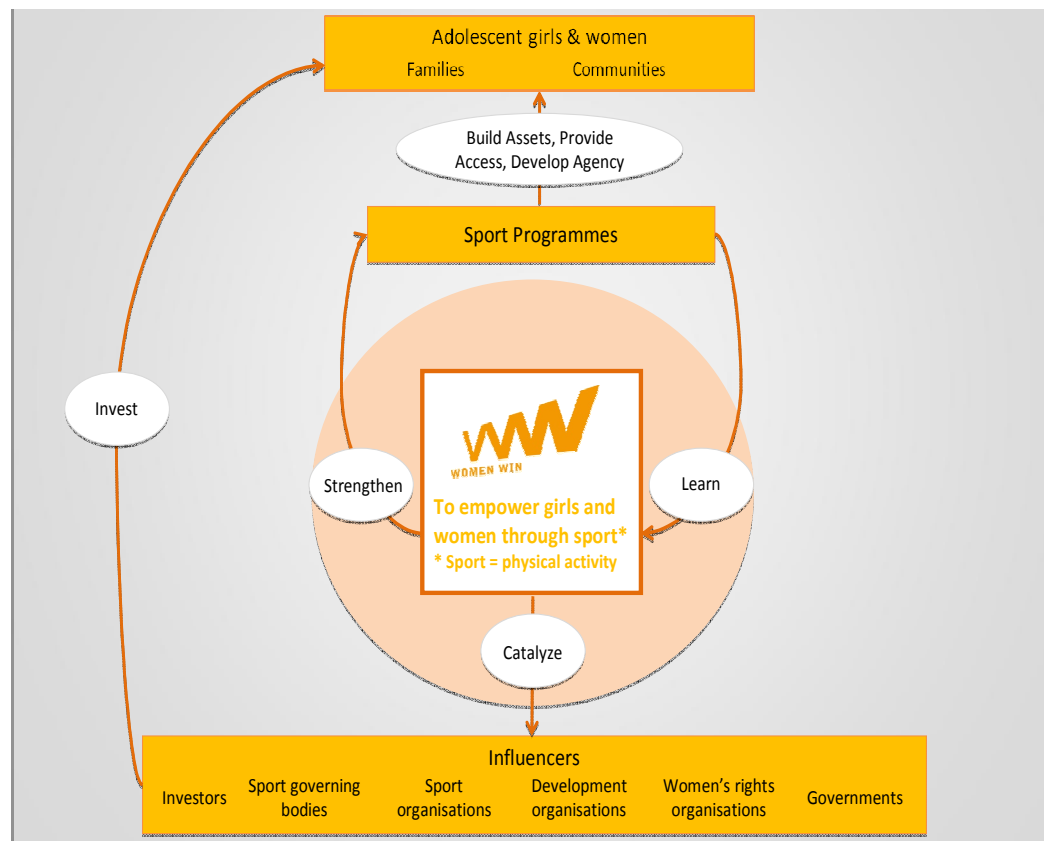
Eén van de Nederlandse partners van Women Win is Ladyfit, gevestigd in Utrecht. Deze sportvereniging richt zich in het bijzonder op de geringe mate van participatie van allochtone vrouwen in Nederland. Het is een sportvereniging voor en door vrouwen. Eén van de belangrijkste doelen is het bevorderen van participatie van vrouwen met verschillende etnische achtergronden. Verdere doelen zijn om de sociale cohesie te bevorderen en om ontmoeting en dialoog tussen verschillende leeftijden en etnische achtergronden te bevorderen. Naast het stimuleren van sport en gezondheid willen zij vrouwen graag helpen hun maatschappelijke positie te versterken. Ze bieden sporten aan als fitness en spinning, maar werken ook mee aan verschillende maatschappelijke projecten. Zij gebruiken hierbij sport als doel en, net als Women Win, sport als middel om sociale verandering te bereiken (Ladyfit, 2009).

Women Win heeft een *Theory of Change* ontwikkeld om aan te geven hoe sport zorgt voor verandering, gebaseerd op het geloof dat adolescente meisjes voordeel halen uit en empowered worden door sport en sportprogramma's die ten eerste zorgen voor het opbouwen van *assets*, oftewel winstpunten (sociaal netwerk, zelfvertrouwen, gezondheid), ten tweede toegang bieden (*access*) tot middelen (speelvelden, financiële instituten, een veilige en ondersteunende omgeving) en ten derde het ontwikkelen van *agency* en leiderschap (meisjes stimuleren in hun eigen belang te handelen, ontwikkelen van leiderschapsvaardigheden en individueel potentieel) (Women Win, 2010). Deze begrippen zullen in het theoretisch kader nader besproken worden.

Figuur 1

Women Win's *Theory of Change*

Our Vision: Adolescent Girls and Women advance their rights through sport
(Free of Gender Based Violence, Sexual and Reproductive Health and Rights, Economic Empowerment)



Theoretisch kader

Empowerment

Dit is een complex begrip dat op verschillende manieren gedefinieerd kan worden. Empowerment biedt geen kant en klare antwoorden, het is een raamwerk waarbij de invulling ervan dient te gebeuren aan de hand van de context, zoals de betreffende doelgroep en de organisatie (van Regenmortel, 2009). Zo definiëren Moghadam en Senftova (2005) empowerment als een multi-dimensioneel proces van civiele, politieke, sociale, economische en culturele participatie en rechten, omdat vergrote participatie en rechten in deze domeinen ten grondslag liggen aan gelijkwaardig burgerschap van vrouwen. Zij conceptualiseren empowerment van vrouwen in termen van het bereiken van fundamentele bekwaamheden, wettelijke rechten en participatie in belangrijke sociale, economische en politieke domeinen.

Rappaport (1984) ziet empowerment als een proces, als het mechanisme waarbij mensen, organisaties en gemeenschappen heerschappij verkrijgen over hun eigen leven. Volgens Rappaport (1984) en Zimmerman (1995) kan er onderscheid gemaakt worden tussen drie verschillende niveaus, namelijk op individueel of psychologisch niveau, op organisatieniveau en op gemeenschapsniveau. Empowerment impliceert het versterken en verbinden van mensen, organisaties en groepen in de maatschappij. Er wordt gericht op krachten en mogelijkheden, dus het negatieve verbeteren door te richten op de positieve aspecten (van Regenmortel, 2009).

Volgens Charmes en Wieringa (2003) heeft empowerment vooral te maken met macht. Deze macht kan onderdrukkend zijn, zoals in het geval van onderdrukking van vrouwen. Deze macht kan op een collectieve manier uitgeoefend worden, zoals vanuit verschillende staatsinstellingen, of op een individuele manier, zoals door de man des huizes. Maar macht kan ook uitdagend zijn, zoals de vormen van tegenwicht die vrouwenbewegingen bieden. Macht kan ook een creatieve kracht zijn, niet alleen in de zin van kunst en cultuur, maar ook in de vorm van het realiseren van het eigen potentieel. Het proces van empowerment van mannen en vrouwen is aan al deze drie dimensies gerelateerd: het blootleggen van de onderdrukkende macht van de bestaande *gender* relaties, deze op een kritische manier uitdagen en op een creatieve manier proberen om andere sociale relaties te vormen. Ook volgens Kabeer (1999) staat het idee van macht centraal tot het idee van empowerment. Eén manier om te denken over macht is in termen van het in staat zijn eigen keuzes te maken. Niet empowered, oftewel disempowered zijn betekent in dat geval dus niet de mogelijkheid hebben om zelf te kiezen. Empowerment omvat dan een proces van verandering, dus van geen keuzemogelijkheid naar het wel in staat zijn eigen keuzes te maken. Mensen die veel keuzes maken in hun leven kunnen heel machtig zijn, maar zijn in die zin niet empowered, omdat ze nooit disempowered waren.

Empowerment van vrouwen kan gezien worden als een proces waarin de volgende elementen meegenomen worden: bewustzijn, keus/alternatieven, middelen, een stem, *agency* (het voor zichzelf handelen) en participatie. Deze dimensie van empowerment van vrouwen is gerelateerd aan het vergroten van het vermogen van vrouwen om keuzes te maken in hun leven binnen de gebieden die belangrijk voor ze zijn (Charmes & Wieringa, 2003). Kabeer (1999) spreekt van strategische levenskeuzes. Dit zijn keuzes die van groot belang zijn voor mensen om hun leven te leven zoals zij dat willen, zoals waar te gaan wonen, wel of niet te gaan trouwen en het wel of geen kinderen willen. De mogelijkheid om deze keuzes te maken kan gezien worden in termen van drie dimensies of drie verschillende momenten in het proces van sociale verandering: middelen (voorwaarden), *agency* (proces) en prestaties (uitkomsten). Dit sluit grotendeels aan bij de *Theory of*

Change van Women Win, waarin *assets*, *acces* en *agency* worden gezien als centrale begrippen binnen het proces van empowerment. Deze drie begrippen zullen ook in dit onderzoek centraal staan (Women Win, 2010).

Assets

Sociale cohesie

Sociale cohesie betekent letterlijk sociale samenhang en kan volgens Stanley (2003) gedefinieerd worden als de bereidheid van leden van een samenleving om met elkaar samen te werken om zo te overleven en voorspoed te hebben. Sociale cohesie draagt bij aan een groot aantal maatschappelijke facetten, zoals gezondheid en economische welvaart. Ook de Hart, Knol, Maas-de Waal en Roes (2002) noemen samenwerking als belangrijk begrip wanneer gesproken wordt van sociale cohesie, net als het rekening houden met elkaar. Daarnaast geven zij aan dat gesproken kan worden van grotere sociale cohesie wanneer de bereidheid tot participatie groter is.

In het programma ‘Meedoen allochtone jeugd door sport’ van het ministerie van VWS (2006) komt naar voren dat sport een middel is om mensen met verschillende achtergronden samen te brengen. Sport is, zo wordt gesteld, een manier om elkaar te ontmoeten en door het samen sporten of kijken naar sport komen juist de onderlinge overeenkomsten naar voren en niet de verschillen. Ook kan sporten zorgen voor wederzijds begrip en biedt het de mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen en nieuwe kennis en vaardigheden op te doen. Zo kan sport bijdragen op het gebied van integratie. Mensen die anders niet met elkaar in contact zouden komen kunnen elkaar ontmoeten door bijvoorbeeld samen te sporten. De achterliggende gedachte hierbij is dat meer contact zorgt voor meer sociale cohesie. Het programma ‘Meedoen allochtone jeugd door sport’ richt zich er op om allochtonen, en in het bijzonder de jeugd, door middel van sport de kans te geven om een plek in de samenleving te verkrijgen. Met andere woorden: het gebruiken van sport om doelen op het gebied van integratie en opvoeding van allochtone jeugd te behalen. De doelgroep is de niet-westerse allochtone jeugd van 4 tot en met 23 jaar. Er wordt speciale aandacht gegeven aan bijvoorbeeld de deelname van allochtone meisjes. Een punt dat naar voren komt is dat allochtone ouders vooral hun dochters niet laten sporten omdat de omgeving niet als veilig gezien wordt en er bijvoorbeeld te weinig mogelijkheden zijn om de jongens van de meisjes te scheiden (Schnabel, Bijl & Hart, 2008; VWS, 2006). Vermeulen en Verweel (2009) onderschrijven dat sport vandaag de dag een cruciale rol krijgt toebedeeld in het oplossen van sociale problemen, vooral problemen gerelateerd aan sociale cohesie en geven daarnaast aan dat hoewel de positieve sociale effecten van sport lastig te meten en bewijzen zijn, de sociale waarde van sport op zich wel wordt bevestigd.

Sociaal kapitaal

Naast eerder genoemde positieve uitkomsten van deelname aan sport als het zorgen voor sociale cohesie kan sport volgens Skinner, Zakus en Cowell (2008) bijdragen aan het opbouwen van sociaal kapitaal. Sociaal kapitaal bestaat binnen sociale netwerken en verwijst naar de winstpunten die voortkomen uit sociale netwerken, zoals bruikbare wederzijdse contacten en wederzijds vertrouwen. Volgens Perssons (2008) kan sociaal kapitaal gedefinieerd worden als middelen om relaties op te bouwen die we als individuen of als deel van een collectief erven of bewust construeren, om onze eigen doelen te bereiken.

Putnam (2000) ziet sociaal kapitaal als een maatstaf voor sociale cohesie. Gemeenschappen of maatschappijen die meer of minder sociaal kapitaal produceren laten, als gevolg hiervan, meer of minder sociale cohesie zien. Putnam (2000) stelt dat sociaal kapitaal zich het best ontwikkelt door deelname aan gedeelde activiteiten. Hij maakt onderscheid tussen twee soorten sociaal kapitaal: *bonding* en *bridging*. Bonding houdt in de banden en relaties tussen mensen met dezelfde socio-economische en etnische achtergronden, terwijl bridging wil zeggen de banden en relaties tussen mensen uit verschillende groepen. Zijn gedachte is dat bridging voor individuen en in breder opzicht de maatschappij meer oplevert dan bonding.

De aanname dat niet-autochtone Nederlanders door niet-gemengd sporten vooral ‘bonding’ sociaal kapitaal opbouwen en door gemengd sporten vooral ‘bridging’ sociaal kapitaal dient op zijn minst genuanceerd te worden. Zowel kwalitatieve als kwantitatieve data suggereert dat sporten bij gemengde verenigingen niet uitsluitend in bridging resulteert, maar juist in veel gevallen in meer bonding. Aan de andere kant leidt niet-gemengd sporten tot zowel bonding als bridging (Vermeulen & Verweel, 2009; Verweel, Janssens & Roques, 2005).

Identiteit

Gemeenschapsidentiteit en tot een gemeenschap behoren, worden door Skinner en collega's (2008) genoemd als een voordeel van deelname aan sport. Een gevoel van gemeenschap komt voort uit de fundamentele menselijke behoefte om sociale banden te creëren en te onderhouden, om een gevoel van ergens bij te horen ontwikkelen en om een eigen identiteit verder te ontwikkelen. Met andere woorden wordt er aan een sociale, emotionele en/of psychologische behoefte voldaan. Identiteit refereert in sociale en psychologische theorieën aan de ontwikkeling van een ‘*sense of self*,’ oftewel het zelfbewustzijn. Dit zelfbewustzijn ontwikkelt zich als een resultaat van sociale interactie. De behoefte om te behoren tot en zich te identificeren met een bredere collectieve associatie lijkt sterker te worden in een wereld waarin al het andere aan het veranderen en verschuiven is. Dit

proces van vormen van identiteit is ook een fundamenteel element van sport en van gemeenschappen. Lid zijn van een gemeenschap is een gevoel dat een individu een stukje van zichzelf geïnvesteerd heeft om lid te worden en als gevolg daarvan het recht heeft om erbij te horen. Het is het gevoel deel uit te maken van iets (Skinner et al., 2008). Het gevoel erbij te horen kan verkregen worden door sociale participatie, bijvoorbeeld door het deelnemen aan sport of cultuur, of het doen van vrijwilligerswerk (van Regenmortel, 2009).

Walseth (2006) ging dieper in op het gevoel tot een gemeenschap te behoren en richtte zich op de relatie tussen sport en het gevoel erbij te horen. Interviews werden afgenomen bij 21 jonge Islamitische vrouwen uit Noorwegen, tussen de 16-25 jaar. De uitkomst van het onderzoek was dat sport bijdraagt aan meerdere vormen van het 'erbij horen,' zoals sport als bron voor sociale steun, als bron voor het bevestigen van de eigen identiteit, het vergroten van het zelfbeeld en sport als toevluchtsoord, om even weg te zijn van huishoudelijk werk en andere taken.

Gezondheid

Uit onderzoek blijkt dat etnische minderheidsgroepen vaker last hebben van overgewicht en obesitas dan de plaatselijke bevolking (Hosper, Nicolaou & van Valkengoed, 2011). Volgens Cortis (2009) heeft sport een positieve invloed op de gezondheid en ook Coleman, Cox en Roker (2008) noemen een aantal voordelen aan het regelmatig deelnemen aan lichamelijke activiteiten, namelijk het al dan niet in georganiseerd verband willen verbeteren van de conditie en van het geestelijk welzijn.

Alfano, Klesges, Murray, Beech en McClanahan (2002) hielden een onderzoek onder 486 vrouwen met verschillende etnische achtergronden, in de leeftijd van 18-39 jaar. Het doel was te onderzoeken of het sporten in de jeugd gerelateerd was aan overgewicht op volwassen leeftijd, aan lichamelijke activiteit en het volgen van diëten onder vrouwen. De resultaten gaven aan dat een geschiedenis van sportparticipatie een lagere BMI (Body Mass Index) als volwassene voorspelde en een hogere mate van actief zijn in sport. Het gesport hebben in het verleden voorspelde niet de mate van het volgen van diëten. Concluderend kan worden gesteld dat de deelname van meisjes aan sport mogelijk de fundering zou kunnen leggen voor de gezondheid als volwassene en dus een belangrijke component zou kunnen zijn van programma's om obesitas te voorkomen.

Niet alleen om overgewicht te voorkomen is deelname van kinderen aan lichamelijke activiteit van belang, maar ook omdat het de ontwikkeling van grove en fijne motorieke vaardigheden verbetert die nodig zijn voor academische prestaties, het gevoel van competentie op academisch en sportief gebied en het verbeteren van sociaal-emotionele aanpassing en gevoel van

eigenwaarde. Lichamelijke activiteiten die wordt uitgevoerd in groepen en aan de hand van spelletjes geven kinderen daarnaast de mogelijkheid om nieuwe vaardigheden te leren terwijl zij vriendschappen ontwikkelen (Zecevic, Tremblay, Lovsin & Lariviere, 2010).

Ouders en vooral moeders blijken een grote invloed te hebben op de vrijetijdsbesteding van hun kinderen. Dit aangezien de moeders voor het grootste gedeelte de opvoeding op zich nemen. Het blijkt dat kinderen vaker sporten wanneer één van de ouders of beide ouders ook sporten. Wanneer moeder regelmatig sport is de kans dat kinderen sporten bijna twee maal zo groot (Schols, van Weert & de Haan, 2010). Het onderzoek van Zecevic en collega's (2010) richtte zich op de invloed van ouders op de lichamelijke activiteit van jonge kinderen. De resultaten toonden aan dat de ouders een bevoorrechte positie innemen wat betreft het beïnvloeden van de lichamelijke activiteit van hun kinderen. Zij bepalen het dagelijkse schema en daarmee bijvoorbeeld het aantal uren dat televisie gekeken wordt. Daarnaast bleek dat de mate waarin ouders lichamelijke activiteit ondersteunen, zelf uitoefenen en er plezier aan beleven voorspelt in welke mate hun kinderen deel zullen nemen aan lichamelijke activiteit.

Ouders hebben niet alleen invloed op de lichamelijke activiteit van kinderen, maar ook op het eetgedrag, zo blijkt uit het artikel van Jackson, Mannix en Faga (2005). Ouders bepalen namelijk over het algemeen het soort voedsel dat beschikbaar is voor hun jonge kinderen en in welke hoeveelheid en daarnaast dragen zij bij aan de houdingen en gedragingen die kinderen ontwikkelen in relatie tot voedsel.

Access

Middelen

Onder middelen worden de materiële middelen in economische zin verstaan, maar ook de verschillende menselijke en sociale middelen die de mogelijkheid vergroten om keuzes te kunnen maken. Deze middelen kunnen verkregen worden door een verscheidenheid aan sociale relaties (Kabeer, 1999).

Toegang

Swarikar en Muir (2010) onderzochten of vrouwelijke etnische minderheden in Australië wel een eerlijke kans hadden om deel te nemen, aangezien zij het minst bleken deel te nemen aan sport en recreatieve activiteiten. Aan de hand van focusgroepen werden 94 vrouwen in de leeftijd van 16-70 jaar, geboren in 35 verschillende landen, onderzocht. Deze vrouwen hadden een lage mate van participatie in sport en recreatie vanwege culturele beperkingen, de afwezigheid van het gevoel

ergens bij te horen, druk vanuit de gemeenschap om hun cultuur te behouden, culturele voorschriften om familie en tradities voor beweging te plaatsen, gebrek aan representatie van vrouwelijke etnische minderheden in de media, institutioneel racisme, te weinig informatie en gepaste faciliteiten, kosten en tijd, gezelschap en beperkte vaardigheden en kennis. Het leek of ze over het algemeen de toegang tot sport wel als gelijkwaardig hadden ervaren, maar niet de kans of mogelijkheid om deel te nemen.

Dat cultuur een rol speelt komt ook naar voren in het onderzoek van Hosper, Nierkens, van Valkengoed en Stronks (2008). Een gestructureerd interview met vragen over sportparticipatie, acculturatie (gedefinieerd als de mate van culturele oriëntatie naar de Nederlandse cultuur) en motivatiefactoren, zoals houdingen, sociale invloeden en het vermogen om adequaat te handelen in een gegeven situatie werd afgenomen onder 258 Turkse en 170 Marokkaanse vrouwen, in de leeftijd van 15-30 jaar. De resultaten toonden aan dat een hogere mate van acculturatie geassocieerd werd met grotere deelname aan sport. Een opvallende bevinding was dat acculturatie niet geassocieerd kon worden met participatie onder Marokkaanse vrouwen, terwijl er onder Turkse vrouwen een duidelijke associatie was. Een mogelijke verklaring hiervoor is volgens de onderzoekers dat sociale invloeden meer relevant zouden kunnen zijn bij het voorspellen van deelname onder Marokkaanse vrouwen dan de mate van acculturatie. Dit wordt geïllustreerd door het feit dat de sociale steun en het gedrag van anderen gerelateerd waren aan deelname aan sport onder Marokkaanse vrouwen, ongeacht de mate van acculturatie. Uit de bevindingen kan worden opgemaakt dat interventies die zich richten op het verbeteren van de sportparticipatie onder laag geaccultureerde Turkse vrouwen zich zouden moeten richten op de cultureel specifieke overtuigingen in het bijzonder. Dit duidt er onder andere op dat het creëren van meer mogelijkheden voor vrouwen om te bewegen op plaatsen waar geen mannen zijn toegestaan en waar zij vrouwen met dezelfde etnische achtergrond kunnen ontmoeten mogelijk de participatie in sport kan vergroten. Tevens kan het verbeteren van het gevoel van bekwaamheid mogelijk helpen om participatie in sport onder deze laag geaccultureerde vrouwen te stimuleren.

Vrouwen onder elkaar

Onderzoeken in het Verenigd Koninkrijk onder schoolgaande kinderen laten volgens Coleman en collega's (2008) zien dat de kans dat jongens deelnemen aan sport en lichamelijke activiteiten groter is in vergelijking met meisjes. Om deelname onder jonge vrouwen te bevorderen is het van belang inzicht te krijgen in de factoren die hierbij een rol spelen. Gekeken werd naar de psychologische en sociale invloeden zijn die een rol spelen bij het wel of niet deelnemen van jonge vrouwen aan sport. Diepte interviews werden gehouden onder 75 jonge vrouwen in de leeftijd van 15-19 jaar.

Wat betreft psychologische verschillen tussen actieve en niet-actieve deelnemers kwam onder meer naar voren dat de niet-actieve deelnemers in vergelijking met de actieve deelnemers weinig sportieve rolmodellen, een lage perceptie van hun eigen capaciteiten, onzekerheid over hun uiterlijk en een hogere mate van zelfbewustzijn hadden. Wat betreft sociale verschillen gaven de niet-actieve deelnemers aan dat hun sociale leven hen beperkte in de mogelijkheid om te gaan sporten. Zij gaven aan dat als vrienden meer bezig zouden zijn met sport, zij dat waarschijnlijk zelf ook meer zouden doen. Daarnaast speelt volgens hen de familie ook een belangrijke rol. Zo gaf de meerderheid van deze groep aan uit een ‘inactief’ huishouden te komen en dat zij waarschijnlijk zelf meer zouden sporten als hun ouders sportiever zouden zijn. Coleman en collega's (2008) doen een aantal voorstellen om op basis van deze bevindingen de participatie te verhogen, waaronder het begeleiden en aanmoedigen van ouders om het sporten van hun kinderen te stimuleren, interventies om sport te promoten meer richten op vriendschappen en het aanbieden van sessies of faciliteiten voor alleen vrouwen, zodat onzekerheid over zelfbewustzijn verminderd wordt. Het belang om vrouwen onderling te kunnen laten sporten wordt onderschreven door Cortis (2009). Zij geeft in haar artikel aan dat wanneer deze vrouwen meer de kans zouden hebben om apart van mannen met elkaar te kunnen sporten, zij in staat zouden worden gesteld om deel te nemen aan georganiseerde groepsactiviteiten.

Onderzoek van Kay (2006) laat zien dat het scheiden van mannen en vrouwen bij het sporten kan zorgen voor een hogere deelname aan sport onder jonge Moslim vrouwen. Hoewel sport binnen de Islam is toegestaan, kunnen de omstandigheden waarin jonge Moslim vrouwen kunnen deelnemen zorgen voor beperkingen. In het Verenigd Koninkrijk werd om die reden als onderdeel van het ‘Widening Access Through Sport’ (WATS) project een programma ontwikkeld speciaal voor jonge vrouwen. Het met vrouwen onderling sporten was de centrale factor in het succes van het project en was niet alleen belangrijk voor de jonge vrouwen zelf, maar ook van groot belang voor hun gezinnen, die er van verzekerd dienden te worden dat deelname van hun dochters geen religieuze of culturele voorschriften overschreed.

Agency

Met *agency* wordt in dit artikel het kunnen bepalen van doelen en hiernaar handelen bedoeld. Het kan gezien worden als een volgende stap in het proces van empowerment wanneer vrouwen *agency* verkrijgen, wanneer zij voor zichzelf beginnen te handelen (Charmes & Wieringa, 2003; Kabeer, 1999). *Agency* omvat meer dan alleen observeerbare actie. Het omvat de betekenis, motivatie en

doelen die individuen naar hun activiteit meebrengen. Het kan uitgeoefend worden door een individu op zichzelf of door individuen georganiseerd als een groep (Kabeer, 1999). Mensen zijn geen passieve wezens, maar door *agency* hebben ze de macht om hun levensvoorwaarden aan te pakken, door zich of te verzetten tegen of toe te geven aan onderdrukkende relaties. Ze kunnen nieuwe machtsrelaties ontwikkelen en/of bestaande machtsstructuren reproduceren. *Agency* kan het creëren van iets nieuws betekenen. Dit kan op persoonlijk niveau zijn, zoals het gaan volgen van een opleiding of het starten van een onderneming, maar ook op collectief niveau, wanneer vrouwen bijvoorbeeld een eigen groep opzetten.

Samenvattend blijkt uit bovenstaande dat vrouwen en meisjes volgens de *Theory of Change* van Women Win door deelname aan sportprogramma's *assets*, *access* en *agency* verkrijgen en op die manier empowered worden. Ook in de literatuur worden deze drie concepten genoemd in relatie tot empowerment en blijken zij verkregen te kunnen worden aan de hand van sport.

Onderzoeksvraag

Women Win gaat ervan uit dat sport zorgt voor empowerment van vrouwen door het verkrijgen van *assets*, *access* en *agency* en dat zo uiteindelijk sociale verandering teweeg kan worden gebracht. Vanuit de literatuur wordt deze gedachte bevestigd. Ook Ladyfit ziet sport als middel om sociale verandering te bereiken, namelijk door het verhogen van de participatie van allochtone vrouwen in de maatschappij. Uit de literatuur blijkt dat sport mogelijk zorgt voor verschillende positieve effecten, waaronder het verbeteren van integratie en participatie. Om bovenstaande theorieën te onderzoeken is de volgende onderzoeksvraag opgesteld:

In hoeverre heeft sport invloed op de positie van niet-westerse allochtone vrouwen in de Nederlandse samenleving?

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden worden achtereenvolgens de onderzoeksmethode, de resultaten, conclusie en discussie uiteengezet.

Methode

Gekozen is voor kwalitatieve dataverzameling aan de hand van semi-gestructureerde interviews. Deze interviews zijn afgenomen bij Ladyfit in Utrecht, locatie Kanaleneiland.

In januari 2011 bestaat Ladyfit uit meer dan 1600 leden, waarvan er 1000 actief sporten en 50 vrijwilligers. Het aantal leden groeit snel en deze leden komen vanuit verschillende culturen en generaties en hebben verschillende opleidingsniveaus. Zo liggen de leeftijden tussen de 4 en de 70 jaar en varieert het opleidingsniveau tussen WO en analfabeet (Ladyfit, 2011). Eén van de beheersters van Ladyfit geeft aan dat ongeveer 15% van de leden autochtone vrouwen zijn en 85% bestaat uit allochtone vrouwen.

Respondenten zijn in eerste instantie benaderd via email en later ook op de vereniging zelf. Zo besloot de meerderheid van de respondenten mee te werken nadat zij gevraagd werden door één van de andere respondenten. Er zijn 9 interviews afgenomen. De meerderheid van de respondenten was niet geboren in Nederland, maar als kind of op nog latere leeftijd naar Nederland gekomen. Tijdens de interviews werd getracht zoveel mogelijk open vragen te stellen, zodat de antwoorden niet in een bepaalde richting werden gestuurd en de vrouwen zelf hun ervaringen konden beschrijven. De interviews zijn na toestemming opgenomen, vervolgens uitgewerkt en geanalyseerd met behulp van een coderingssysteem in het programma MaxQDA.

Tabel 1

	Land van herkomst (ouders)	Leeftijd	Functie
Respondent A	Marokko	25-35	Oprichtster en voorzitster Ladyfit
Respondent B	Marokko	15-25	Docente Ladyfit
Respondent C	Turkije	15-25	Lid Ladyfit (tevens docente)
Respondent D	Marokko	35-45	Lid Ladyfit
Respondent E	Marokko	15-25	Lid Ladyfit
Respondent F	Marokko	35-45	Lid Ladyfit (tevens docente)
Respondent G	Oekraïne	35-45	Beheerster Ladyfit
Respondent H	Nederland	25-35	Receptioniste Ladyfit
Respondent I	Nederland	25-35	Lid Ladyfit

Resultaten

De interviews en de uitwerking ervan zijn gebaseerd op de concepten die naar voren komen in de *Theory of Change* van Women Win en die onderbouwd zijn met de gevonden literatuur, namelijk *assets*, *access* en *agency* en de bijbehorende onderdelen. Uit de literatuur is naar voren gekomen dat het gezin en dan vooral de mannen een rol kunnen spelen in de mogelijkheid die vrouwelijke etnische minderheden hebben om te sporten. Daarnaast hebben vrouwen zelf weer invloed op de mate van lichamelijke activiteit van hun kinderen. Om die reden is onder *access* het onderdeel 'gezin' toegevoegd aan de topiclijst van de interviews en aan de resultaten. Ook werd in de interviews specifiek op het belang van Ladyfit zelf gericht.

Assets

Sociale contacten, sociaal kapitaal en identiteit

De twee belangrijkste effecten die door de respondenten ervaren werden waren het verkrijgen van sociale contacten en het verbeteren van de gezondheid. Alle respondenten gaven aan nieuwe sociale contacten te hebben opgedaan en benoemden dat als positief.

“En je bent heel erg welkom. Het is net een familie en iedereen praat met je. Het is heel gezellig, het is echt een ontmoetingsplek.” (Respondent B).

“Ik zie ze heel vaak, ik ken zoveel mensen...heb ik mensen leren kennen in deze omgeving dus ik vind het wel een leuke plek zeg maar.” (Respondent C).

Naast de gezelligheid zorgen de sociale contacten er ook voor dat de respondenten elkaar kunnen helpen wanneer er problemen zijn.

“En de ene komt chagrijnig of boos dan praten even en we laten...meer problemen in het leven. Ze gaat koeler worden en zeggen o, dat kan ik wel aanpassen. Dus zo helpen wij elkaar.”
(Respondent F).

Anderen gaven aan zowel allochtone als autochtone contacten te hebben opgedaan.

“Van de andere kant heb ik ook een groot netwerk gekregen van Ladyfit. Heel veel. En met name autochtonen...” (Respondent A).

“Ik heb ook tijdens vergadering genoemd dat Ladyfit is meer dan alleen maar sporten. Dat is ook ontmoeten voor allochtonen zoals ik en autochtone mensen, dus dat is...en informatie wisselen, ja, over alles.” (Respondent F).

Sommige respondenten gaven aan dat zij ook in het dagelijks leven de invloed die Ladyfit heeft (gehad) ervaren, doordat zij nu in de buurt veel bekenden tegenkomen en een gesprek beginnen. De sociale contacten tussen vrouwen van verschillende niveaus en achtergronden worden genoemd als effecten die ook buiten Ladyfit, in de buurt en tot in de maatschappij doorwerken.

“En als ze...als wij kunnen deze vrouwen uit hun eigen huis krijgen ik vind grote plus, want dat is...hier kunnen zij communiceren met elkaar en dat is niet zo vaak. Want zij zitten altijd in eigen club en hier komen veel mensen tegen net als Nederlandse vrouwen en dat is altijd iets...dat is goed voor maatschappij volgens mij. Dat is echt in grote woorden, maar dat is zo.” (Respondent G).

“Op dat niveau, die aspecten, op wijkniveau, dat de vrouwen ook nu bewuster zijn van het verenigingsleven, ook begrijpen wat er is. Ze weten elkaar te vinden, alleen het is een mix van allochtonen, autochtonen, van hoog opgeleiden, analfabeten, alles door elkaar en daardoor, door juist die mix, ontstaan ook heel veel dingen. Dus je leert van elkaar, je maakt gebruik van elkaars netwerk, kennis en daardoor word je wereld verrijkt. Dan ga je ook anders naar de school, ga je anders naar de bijeenkomsten kijken, naar de verkiezingen kijken en ja, dus op dat niveau ook.” (Respondent A).

Ook buiten Ladyfit is het effect hiervan zichtbaar volgens Respondent A:

“Maar het heeft me ook heel veel contacten gegeven binnen de wijk. Als ik in het winkelcentrum loop, dan kan ik bij wijze van iedereen groeten en ook, ja, je kent elkaar. Het geeft je zo'n veilig gevoel in de wijk, het geeft je zo'n vertrouwen.”

Gezondheid

Wat betreft gezondheid werden afvallen, een gezonde leefstijl en het verbeteren van de conditie als belangrijk ervaren.

“Ik was 85 kilo en nu gelukkig niet. Ik heb net geweegd, 73. En zeggen tegen mij jij doet goed, maar soms gaat niet om sport. Soms blijf jij actief maareh ik zie...ik wordt ook opletten met eten ook. Ik

eet niet als koekjes, vette koekjes eet ik niet enneh ik doe niet eh ja ik drink niet...koffie en thee zonder suiker. Ik eet geen taart meer, dus dat was van begin ik eet heel veel, alles lekker lekker, pindakaas...weet je, ja. Nu wordt alles minder ja. Gaat automatisch.” (Respondent D).

“En ook om m'n conditie. Om een beetje m'n conditie bij te houden zeg maar.” (Respondent E).

Regelmatig werd ook juist de combinatie van die twee genoemd, oftewel de gezelligheid en het ontmoeten van anderen, maar tegelijkertijd ook het sportief bezig zijn.

“Ja ik denk dat sport...omdat ze zich toch wel lekker willen voelen en toch wel iets nuttigs willen doen in die tijd, dus niet dat ze alleen maar even op een bankje gaan zitten en dan alles gaan zitten vertellen, maar dat ze toch wel even het gevoel hebben van nou, ik heb me toch wel ingespannen en ik heb wat gedaan vanavond of in de ochtend eh ja toch met een goed gevoel naar huis gaan van ik heb alles van m'n hart, maar ik heb ook...ik heb ook lekker goed gesport. Ik denk dat dat belangrijk is, die eh...combinatie.” (Respondent B).

Zelfvertrouwen

Daarnaast werd ook het verkrijgen van meer zelfvertrouwen door sommigen genoemd als een positief resultaat van het sporten bij Ladyfit. Zo gaf respondent C aan zich in het dagelijks leven ook zekerder te voelen, bijvoorbeeld in haar werksituatie:

“...en ik durf alleen maar meer nu en dat neem ik wel goed mee in m'n privé leven ook, want op m'n werk is het ook mooi meegenomen. Daar durfde ik ook heel weinig.”

Respondent A over een vrouw die kwam sporten en uiteindelijk veel vrijwilligerswerk is gaan doen voor Ladyfit:

“Haar zelfvertrouwen hoe het gegroeid is. Hoe zij...ja, dat is gewoon iemand die eigenlijk dacht van nou, mijn leven is afgeschreven. Maar nu is zij een grote voorbeeld geworden voor heel veel vrouwen en dat is te danken aan Ladyfit vind ik zelf.”

Access

Toegang en de waarde van vrouwen onder elkaar

Alle respondenten gaven aan het prettig te vinden dat bij Ladyfit alleen vrouwen sporten. Voor sommigen was het zo belangrijk dat zij niet zouden sporten als deze mogelijkheid er niet zou zijn.

Anderen gaven aan op zich wel met mannen te kunnen of willen sporten, maar zich toch meer op hun gemak te voelen met alleen vrouwen. Redenen om met alleen vrouwen te sporten liepen uiteen van religieuze redenen tot het zich minder bekeken voelen.

“En daarom ook veel vrouwen...omdat het Islamitisch is mag je niet samen met mannen...zie je strakke kleding en dan kom je in de verleiding en dan...” (Respondent E).

“Ja. Qua cultuur, qua religie. Ik bedoel...dus dat is wel belangrijk. En ikzelf, ik voel me op mijn gemak. Dan hoef ik niet te letten...op te letten of iemand kijkt naar mij of dan eh voel ik vrijer, dus...misschien eh, ja.” (Respondent F).

“Heel veel van de mensen die hier wonen dat zijn natuurlijk Moslims en die willen, vooral de vrouwen dan, die willen niet met mannen sporten of hun man heeft liever niet dat ze met mannen sporten.” (Respondent H).

“Nou ik heb het ook eerder met mannen gesport, alleen naast vrouwen voel ik me nog thuiser zeg maar. Ik draag nu een hoofddoek en als ik met mannen aan het sporten was moest ik m'n hoofddoek afhalen, moest ik m'n kleding veranderen en dat was ook beetje...” (Respondent C).

Gezin

Tijdens de interviews is de vrouwen gevraagd hoe er in hun omgeving, vooral binnen het gezin werd gereageerd op het feit dat zij sportten. Geen enkele vrouw had hier een negatieve reactie op gekregen, juist integendeel. Veel mannen vinden het leuk en vooral omdat er alleen met vrouwen onder elkaar gesport wordt.

“Ja ik denk dat heel veel uit de omgeving het een heel goed initiatief vinden, omdat ze dus gewoon lekker alleen met vrouwen kunnen zijn. Ik denk dat heel veel eh...ja...hoe zeg je dat...mannen van de eerdere generaties dat toch wel belangrijk vinden.” (Respondent B).

Mannen stimuleren de vrouwen ook om te gaan sporten en maken er tijd voor vrij:

“Ja, dan hij maakt echt tijd voor mij. Hij komt elke vrijdag om zes uur vroeg naar huis. Dan kun ik twee dagen komen.” (Respondent D).

“...want veel vrouwen, Marokkaanse vrouwen hebben veel kinderen en ik heb ook gezien dat de man van een vrouw, hij bracht vrouwen naar Ladyfit.” (Respondent G).

Ook geven de respondenten aan het belangrijk te vinden dat hun kinderen ook zouden sporten. Van degenen die al kinderen hadden zaten deze ook allemaal op een sport.

“Ja, mijn kinderen doen nu sport. Mijn zoon hij is bij...hij doet Taekwondo, hij doet voetballen, hier bij Zwaluwen heet ie, deze hier. Hij doet ook zwemmen. Hij heeft al diploma gehaald. Mijn dochter zij doet balletdansen. Zijn allemaal bezig.” (Respondent D).

Respondent C, die nog geen kinderen heeft, zei hierover:

“Dus ik vind sport heel belangrijk en als ik later kinderen zou gaan hebben dan zou ik echt heel graag willen dat mijn kinderen met allerlei sportactiviteiten de begin gaan opbouwen en dan later ze eigen favoriete keus gaan maken en dan op professionele gebied gaan na z'n eigen opleiding, na z'n eigen werkzaamheden zeg maar. Dat is wel nodig.”

Ladyfit als organisatie

In de interviews kwam naar voren dat de vrouwen het sporten bij Ladyfit als positief ervaren en dat Ladyfit belangrijk voor ze is. Als belangrijk punt wordt het met vrouwen onderling kunnen sporten genoemd, maar ook komen de gezelligheid, leuke sfeer en openheid regelmatig naar voren tijdens de gesprekken. Naast het sociale aspect geven ook veel vrouwen de specifieke waarde van sport aan, omdat zij ervaren hebben hoe zij wat betreft conditie en gezondheid vooruit zijn gegaan. Verder wordt ook de gunstige prijs genoemd.

“Ik zou het echt heel erg vinden als Ladyfit...als het op de een of andere dag dat het opeens sluit dan zou ik dat echt...dan zou dat heel veel met me doen.” (Respondent B).

“Alleen deze week heb ik maandag, woensdag en vandaag niet gesport en ik voel me zo...depressief zeg maar. Het lijkt alsof ik heel veel gegeten heb of heel weinig beweegt heb. Dat voel je dan. En als Ladyfit ooit niet zou gaan bestaan dan zou ik het wel echt erg vinden. Dan moet ik echt keihard gaan zoeken op een vereniging die dan weer naar bij aanpast, maar ik weet niet of dat dan gaat lukken.” (Respondent C).

“Ik vind het gewoon een fijne prijs en gewoon fijne mensen en de sfeer is gewoon verdraagzaam en dat vind ik wel fijn.” (Respondent I).

“Iedereen maakt zijn eigen ontwikkeling op zijn eigen manier. En ik denk dat Ladyfit met name eigenlijk een instap geeft. Wereld verrijken, en een duwtje in de rug, soms inspireren elkaar. Het is een ontwikkelingscentrum.” (Respondent A).

Er zijn ook verbeterpunten volgens de respondenten. Het gaat meestal om praktische zaken als het aanschaffen van nieuw materiaal en het krijgen van trainingsschema's die de leden kunnen gebruiken. Daarnaast vinden sommigen dat de organisatie, zoals het verwerken van inschrijvingen, beter zou kunnen.

“Eh ja, de accommodatie en de materialen zou ik wel eh...dat is wel aan verbetering toe als je kijkt naar hoe groot de vraag is en hoe weinig...” (Respondent B).

“Organisatie. Die is nog steeds een beetje rommelig, maar doordat dat is een vereniging dan iedereen is vrijwilliger.” (Respondent F).

“Wat ik zelf vind dat nog...of eigenlijk wéér moet komen is oppas en zwemmen. Dat hadden we altijd wel, maar nu niet meer. We zijn er wel mee bezig, maar...als het goed is komt het wel weer, maar dat is echt iets dat we missen hier.” (Respondent H).

“Nou, misschien het onderhoud van sommige toestellen. Er zijn er toch een paar die echt kapot zijn soms en dat er naar gekeken of iets wordt.” (Respondent I).

Ondanks wat verbeterpunten werd Ladyfit positief gewaardeerd door de respondenten. Gemiddeld werd aan de vereniging het cijfer 7,8 gegeven.

Agency

Uit de interviews bleek dat een groep vrouwen die bij Ladyfit sporten via de vereniging bijvoorbeeld een opleiding zijn gaan volgen en ook vrijwilligerswerk zijn gaan doen. Een aantal vrouwen heeft ook betaald werk gekregen via Ladyfit.

“Ik probeer ook richting docent te worden. Ik krijg begeleiding. Ik krijg als het goed is een opleiding en ik geef nu zelfstandig les aan een groep zeg maar die interesse hebben voor step, beginners zeg maar...” (Respondent C).

“...want we zoeken regelmatig mensen die hier sporten of dat ze dan vrijwilliger willen worden bij Ladyfit en de meesten zijn er wel voor geïnteresseerd, zoals volgende maand geloof ik gaan we weer starten met een nieuwe opleiding. En al die mensen komen ook echt uit de ledenkring.”
(Respondent H).

Respondent A legt uit hoe een aantal leden van Ladyfit via de vereniging werk hebben gevonden in de zorg:

“Was ik bezig met een project voor allochtonen in de zorg. De instroom van allochtonen in de zorg dus en ik had iets van 500 vrouwen voor de zorg laten instromen, en waarvan iets van 150 een opleiding hebben gevolgd. En heel veel vrouwen daar komen van Ladyfit. Nou, ik weet dat ik toen de brochure heb neergelegd bij de balie dat vrouwen ze hebben meegenomen en ze gingen grapjes maken van nou, ik als zorgassistente of ik doktersassistente. Nou dat is...een heleboel zijn nu nog steeds gewoon aan het werk als doktersassistente of apothekersassistente.”

Discussie

De onderzoeksvraag was:

In hoeverre heeft sport invloed op de positie van niet-westerse allochtone vrouwen in de Nederlandse samenleving?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden is gekeken naar de mate van empowerment die verkregen wordt door middel van sport. De *Theory of Change* van Women Win noemt als belangrijkste aspecten van empowerment de begrippen *assets*, *access* en *agency*. Onderzocht is in hoeverre de vrouwen die sporten bij Ladyfit deze aspecten ervaren.

Assets

Sociale contacten, sociaal kapitaal en identiteit

Alle vrouwen gaven aan dat zij dankzij het sporten bij Ladyfit vooruit waren gegaan op sociaal gebied. Dat wil zeggen, ze hebben bij de vereniging nieuwe mensen leren kennen, zowel autochtoon als allochtoon en komen nu ook in de wijk meer bekenden tegen die ze dan ook aanspreken. Ook wisselen ze informatie uit, bespreken ze problemen met elkaar en proberen ze elkaar te helpen waar nodig. Dit sluit aan bij wat beschreven wordt in het programma ‘Meedoen allochtone jeugd door

sport' van het ministerie van VWS (2006), namelijk dat sport de gelegenheid geeft elkaar te ontmoeten, om nieuwe contacten te leggen en nieuwe kennis en vaardigheden te verkrijgen. Meer sociale contacten zorgt voor meer sociale cohesie. Op die manier kan sport een bijdrage leveren op het gebied van integratie.

De effecten op sociaal gebied bevinden zich niet alleen op individueel niveau, (het verkrijgen van een groter sociaal netwerk) maar werken ook door in de maatschappij. Vrouwen leren van elkaar en gebruiken nieuwe kennis en vaardigheden ook in het dagelijks leven. Ze kunnen zich met elkaar identificeren en ze hebben het gevoel ergens bij te horen. De opgedane contacten en het onderlinge vertrouwen dat ontstaat zorgen voor het opbouwen van sociaal kapitaal (Skinner et al., 2008). Daarnaast blijkt er binnen Ladyfit sprake te zijn van zowel bonding als bridging. Er is sprake van bonding, omdat vrouwen banden en relaties ontwikkelen met vrouwen die dezelfde etnische achtergrond hebben. Er is echter ook sprake van bridging, omdat vrouwen tegelijkertijd ook banden en relaties ontwikkelen met vrouwen die andere etnische achtergronden hebben en die tot een andere groep behoren (Putnam, 2000).

Gezondheid

In de literatuur is naar voren gekomen dat sport zorgt voor een betere conditie, een beter geestelijk welzijn en dat verschillende vaardigheden kunnen worden opgedaan (Coleman et al., 2008).

Daarnaast geven Alfano en collega's (2002) aan dat sporten op jongere leeftijd een voorspeller is voor een lagere BMI op latere leeftijd. Gezondheid wordt door de vrouwen die bij Ladyfit sporten als een belangrijke component gezien. Op lichamelijk gebied, waar vooral het afvallen en verbeteren van de conditie centraal lijken te staan, maar ook op geestelijk gebied. Sporten geeft hen namelijk een goed gevoel. Wat betreft het afvallen wordt dit niet alleen gezien als een neveneffect van sport, maar veel vrouwen komen juist ook sporten met als doel af te vallen. Dit impliceert dat het inspelen op het tegengaan van overgewicht als een stimulans kan werken voor deze vrouwen om te gaan sporten. Daarnaast wordt ook aangegeven dat het eetpatroon veranderd is, dus minder snoepen en gezonder eten, iets dat in de literatuur niet ter sprake is gekomen. De combinatie van sport en gezelligheid lijkt goed te werken. Vrouwen vergroten hun sociale netwerk en tegelijkertijd wordt het lichamelijk en geestelijk welzijn bevorderd.

Sport heeft de vrouwen die bij Ladyfit actief zijn ook meer zelfvertrouwen gegeven. Cortis (2009) en Skinner en collega's (2008) noemen dit ook als één van de positieve effecten die sport kan hebben.

Access

Toegang en de waarde van vrouwen onder elkaar

Het feit dat Ladyfit een sportvereniging is waar alleen vrouwen sporten maakt haar uniek. De mogelijkheid om alleen met vrouwen te sporten geeft veel vrouwen toegang tot sport in die zin dat zij anders niet zouden sporten. Voor een bepaalde groep heeft dit, zoals aangegeven in het onderzoek van Kay (2006), te maken met culturele en/of religieuze aspecten. Voorbeelden hiervan zijn het willen dragen van een hoofddoek, het niet in sportieve kleding door mannen gezien willen worden en het niet met mannen mogen sporten. Daarnaast is er een groep die wel met mannen zouden kunnen sporten, maar dit liever niet willen, omdat zij zich met vrouwen onderling veel meer op hun gemak voelen en zich ook minder bekeken voelen. Er wordt niet op ze gelet en ze worden geaccepteerd zoals ze zijn. Zo hoeven zij zich niet onzeker te voelen over hun uiterlijk, iets dat door Coleman en collega's (2008) juist genoemd wordt als een reden voor vrouwen om niet actief te zijn. De waarde die Cortis (2009) en Coleman en collega's (2008) toeschrijven aan het aanbieden van faciliteiten voor alleen vrouwen om zo in staat te worden gesteld deel te nemen aan georganiseerde groepsactiviteiten wordt aan de hand van de interviews bevestigd.

Gezin

Het bleek dat het gezin en daarmee ook de mannen positief stonden tegenover het sporten van de vrouwen en hen vaak juist stimuleerden om te gaan sporten. Er werden voorbeelden genoemd van mannen die hun vrouw wegbrachten of tijd vrijmaakten zodat hun vrouw kon gaan sporten. De mannen vonden het ook een prettig idee dat er alleen met vrouwen werd gesport. Dit bevestigt de bevindingen van Kay (2006), die aangaf dat het met vrouwen onderling sporten niet alleen voor de vrouwen zelf, maar ook voor het gezin van belang is.

Coleman en collega's (2008) deden het voorstel om het sporten van kinderen te stimuleren om zo de participatie te verhogen. Daarnaast bleek uit verschillende onderzoeken dat de invloed van ouders, en vooral moeders, op het eet- en beweeggedrag van kinderen groot is en dat het sporten op jonge leeftijd zorgt voor minder overgewicht op latere leeftijd (Alfano et al., 2002; Jackson et al., 2005; Schol et al., 2010; Zecevic et al., 2010). Dit betekent dat het sporten van vrouwen bij Ladyfit mogelijk zorgt voor een hogere sportdeelname van hun kinderen, die zo minder kans hebben op het ontwikkelen van overgewicht. Daarnaast kan het sporten kinderen de kans geven nieuwe kennis en vaardigheden te ontwikkelen, vriendschappen te ontwikkelen en nieuwe contacten te leggen en op die manier ook integratie bevorderen (VWS, 2006; Zecevic et al., 2006). Meerdere vrouwen die geïnterviewd werden benadrukten dat hun kinderen inmiddels ook actief waren bij een

sportvereniging of dat zij hun eventuele kinderen later zeker zouden laten sporten. Ook komen bij Ladyfit ouderen en jongeren met elkaar in contact, wat mogelijk voor een intergenerationeel effect zorgt.

Ladyfit als organisatie

Het is duidelijk geworden dat Ladyfit voor veel vrouwen een belangrijke plaats in hun leven inneemt en dat zij het erg zouden vinden als Ladyfit bijvoorbeeld zou verdwijnen. Enerzijds zouden zij dan niet langer de mogelijkheid hebben om bij een vereniging te sporten waar alleen vrouwen actief zijn en anderzijds is Ladyfit voor hen van belang omdat het sporten een positieve invloed heeft op sociaal gebied en op het gebied van gezondheid. Daarnaast wordt ook de betaalbaarheid gewaardeerd.

Gevraagd naar verbeterpunten komt naar voren dat de organisatie soms als rommelig wordt ervaren, wat waarschijnlijk te maken heeft met het feit dat de vereniging snel groeit en grotendeels afhankelijk is van vrijwilligers. Het werven en opleiden van vrijwilligers zou een mogelijke oplossing kunnen vormen. Verder gaat het vooral om praktische zaken als trainingsschema's en betere materialen, waar geld voor nodig is. Eén respondent noemde het (opnieuw) bieden van kinderopvang. Sawrikar en Muir (2010) bevestigen dat het bieden van kinderopvang als praktische strategie die bijdraagt aan het tegengaan van barricades die vrouwelijke etnische minderheden ervaren wanneer het gaat om sporten.

Agency

Charmes en Wieringa (2003) beschreven *agency* onder andere als de constructie van iets nieuws, zoals het gaan volgen van een opleiding. Dit is binnen Ladyfit terug te zien bij de leden die de kans hebben gekregen en aangepakt om als vrijwilliger actief te worden en bijvoorbeeld als docent actief zijn. Dit is tevens gerelateerd aan het voor zichzelf handelen, zoals Kabeer (1999) beschreef en met het ontdekken en gebruik maken van het individuele potentieel. Zo dacht een groep vrouwen dat zij na het zien van een flyer over werken in de zorg toch geen baan zouden kunnen krijgen, maar hebben veel van hen nog steeds betaald werk als doktersassistente of apothekersassistente.

Beperkingen en aanbevelingen voor verder onderzoek

Er zijn in totaal negen vrouwen geïnterviewd, wat een klein aantal is vergeleken met het totale ledenbestand van Ladyfit. Getracht is wel deze groep zoveel mogelijk representatief te laten zijn

voor de totale groep die bij Ladyfit actief is. Toch zijn de resultaten niet generaliseerbaar voor alle niet-westerse allochtone vrouwen in Nederland. Hoewel aan de hand van open vragen zoveel mogelijk geprobeerd is dit te voorkomen, is het mogelijk dat de respondenten sociaalwenselijke antwoorden gegeven hebben. Daarnaast is er enkel gebruik gemaakt van interviews.

Om een completer beeld te kunnen krijgen zou naast kwalitatief onderzoek ook kwantitatief onderzoek uitgevoerd kunnen worden, bijvoorbeeld in de vorm van vragenlijsten en zou een grotere groep benaderd dienen te worden. Verder onderzoek zou zich daarnaast kunnen richten op in hoeverre de positieve effecten die vrouwen bij Ladyfit ervaren direct kunnen worden toegeschreven aan sport, er zou dieper in kunnen worden gegaan op de invloed die het sporten heeft op kinderen en de mate waarin de positieve effecten van sport op niet-westerse allochtone vrouwen, ook buiten Ladyfit, doorwerken tot in de maatschappij.

Conclusie

Aan de hand van de *Theory of Change* van Women Win is onderzocht in hoeverre sport bijdraagt aan de positie van niet-westerse allochtone vrouwen in de Nederlandse maatschappij.

Dit onderzoek laat zien dat de niet-westerse allochtone vrouwen die sporten bij Ladyfit de in de *Theory of Change* genoemde winstpunten verkrijgen en er dus sprake is van empowerment. Door te sporten verkrijgen ze namelijk een breder sociaal netwerk, meer zelfvertrouwen en een betere gezondheid. Belangrijk voor deze groep om te gaan sporten is dat rekening wordt gehouden met hun culturele gebruiken en persoonlijke behoeften. Ladyfit speelt hier op in door de mogelijkheid te bieden met alleen vrouwen te sporten. Dit is duidelijk belangrijk voor de niet-westerse allochtone vrouwen die binnen de vereniging actief zijn. Ladyfit gebruikt sport als doel en als middel om sociale verandering te bereiken, zo worden vrouwen gestimuleerd te gaan werken als vrijwilliger of als betaalde kracht. Het resultaat hiervan is dat een groep vrouwen via Ladyfit een opleiding hebben gevolgd, begonnen zijn met vrijwilligerswerk en zelfs betaald werk hebben gevonden. Daarnaast nemen de vrouwen de door het sporten verworven kennis en vaardigheden mee in hun dagelijks leven. Dit laat zien dat het sporten ook effect heeft op maatschappelijk niveau. Binnen de vereniging ontstaat er wederzijds begrip tussen vrouwen met verschillende etnische achtergronden en de respondenten gaven aan ook buiten Ladyfit, bijvoorbeeld in de wijk, eerder anderen te durven aanspreken. Daarnaast zorgt het vinden van betaald werk voor een daling in de werkloosheid.

Gesteld kan worden dat sport en in dit geval het sporten bij Ladyfit bijdraagt aan een betere positie van niet-westerse allochtone vrouwen in de maatschappij. De vraag die hierbij gesteld kan worden is in hoeverre deze effecten helemaal toegeschreven kunnen worden aan sport. Wel bewezen

is dat sport een positieve invloed heeft op het gewicht, de leefstijl en daarmee de gezondheid van de vrouwen. Daarnaast heeft het sporten een positieve invloed op de sportdeelname van hun kinderen, die daardoor ook de positieve effecten van sport ervaren, zoals een verbeterde gezondheid en het vergroten van het sociale netwerk.

Sport kan zorgen dat het taboe rondom het sporten van niet-westerse allochtone vrouwen, dat soms nog vanuit de cultuur naar voren komt, doorbroken kan worden en sport kan gebruikt worden als middel om mensen van verschillende etnische achtergronden met elkaar in contact te brengen. Op die manier wordt, door het gebruik van sport als middel, een belangrijke stap gezet richting sociale verandering.

Literatuurlijst

- Alfano, C. M., Klesges, R. C., Murray, D. M., Beech, B. M. & McClanahan, B. S. (2002). History of Sport participation in relation to obesity and Related Health Behaviors in Women. *Preventive medicine*, 34(1), 82-89.
- Baarda, D. B., De Goede, M. P. M. & Kalmijn, M. (2000). *Basisboek enquêteren en gestructureerd interviewen. Praktische handleiding voor het maken van een vragenlijst en het voorbereiden en afnemen van (schriftelijke) interviews*. Houten: Educatieve Partners.
- Charmes, J. & Wieringa, S. (2003). Measuring Women's Empowerment: an assessment of the Gender-related Development Index and the Gender Empowerment Measure. *Journal of human development*, 4(3), 419-436.
- Coleman, L., Cox, L. & Roker, D. (2008). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 15.
- Cortis, N. (2009). Social inclusion and sport: culturally diverse women's perspectives. *Australian Journal of Social Issues, The*, 44(1), 91-106
- Gijsberts, M. & Dagevos, J. (2009). *Jaarrapport integratie 2009*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Hart, J. de, Knol, F., Maas-de Waal, C. & Roes, T. (2002). *Zekere banden. Sociale cohesie, leefbaarheid en veiligheid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Hosper, K., Nierkens, V., van Valkengoed, I. & Stronks, K. (2008). Motivational factors mediating the association between acculturation and participation in sport among Young Turkish and Moroccan women in the Netherlands. *Preventive medicine*, 47(1), 95-100.
- Hosper, K., Nicolaou, M. & van Valkengoed, L. (2011). Social en cultural factors underlying

- generational differences in overweight: a cross-sectional study among ethnic minorities in the Netherlands. *BMC Public health*, 11(1), 105-115.
- Jackson, D., Mannix, J. & Faga, P. (2005). Overweight and obese children: mothers' strategies. *Journal of advanced nursing*, 52(1), 6-14.
- Kabeer, Naila (1999) 'The Conditions and Consequences of Choice: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment', *Discussion Paper* 108, UNRISD, Geneva.
- Kay, T. (2006). Daughters of Islam: Family influences on Muslim young women's participation in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 41, 357-375.
- Kay, T. (2009). Developing through sport: Evidencing sport impacts on young people, *Sport in Society*, 12:, 1177 — 1191.
- Krouwel, A., Boonstra, N., Duyvendak, J. W. & Veldboer, L. (2006). A good sport? Research into the capacity of recreational sport to integrate Dutch minorities. *International Review for the Sociology of Sport*, 41, 165
- Ladyfit (2009). *Missie*. Verkregen op 24 november, 2010, van www.ladyfit.nl/over-de-organisatie/missie.
- Ladyfit (2011). *Ladyfitkracht in beweging*. Projectplan 2011-2014. Amsterdam: Women Win.
- Landsheer, H., 't Hart, H., de Goede, M. & van Dijk, J. (2003). *Praktijkgestuurd onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Moghadam, V. M. & Senftova, L. (2005). Measuring women's empowerment: participation and rights in civil, political, social, economic, and cultural domains. *International social science journal*, 57(184), 389-413.
- Nievers, E. & Andriessen, I. (2010). *Discriminatiemonitor niet-westerse migranten op de arbeidsmarkt 2010*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Perssons, H. T. R. (2008). Social capital and social responsibility in Denmark: More than gaining public trust. *International Review for the Sociology of Sport* 43(1): 35–51.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment. Introduction to the issue. *Prevention in Human Services*, 3, 1–7.
- Regenmortel, van, T. (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18, 22-42.
- Sawrikar, P. & Muir, K. (2010). The myth of a 'fair go': Barriers to sport and recreational participation among Indian and other ethnic minority women in Australia. *Sport management review*, 13(4), 355-367.

- Schnabel, P., Bijl, R. & Hart, J. de (2008). *Betrekkelijke betrokkenheid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Schols, M., van Weert, C. & de Haan, J. (2010). Doet voorbeeld volgen? Gelijkentis in de vrijetijdsbesteding van kinderen en hun ouders. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Skinner, J., Zakus, D. H. & Cowell, J. (2008). Development through Sport: Building Social Capital in Disadvantaged Communities. *Sport management review*, 11(3), 253-275.
- Stanley, D. (2003). What do we know about social cohesion: the research perspective of the federal government's research network. *Canadian journal of sociology*, 28(1), 5-18.
- Vermeulen, J. & Verweel, P. (2009). Participation in sport: bonding and bridging as identity work. *Sport in society*, 12(9), 1206-1219.
- Verweel, P., Janssens, J. & Roques, C. (2005). Kleurrijke zuilen. Over de ontwikkeling van sociaal kapitaal door allochtonen in eigen en gemengde sportverenigingen. *Vrijetijdstudies* 23(4), (2005), 7-21.
- VWS. *Programma Meedoen allochtone jeugd door sport 2006-2010*. (2006). Verkregen op 19 november, 2010, van www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2006/03/31/meedoen-allochtone-jeugd-door-sport-2006-2010.html.
- Walseth, K. (2006). Sport and Belonging. *International Review for the Sociology of Sport*, 41, 447-464.
- Women Win (2010). Theory of Change.
- Women Win (2011). Vision and Values. Verkregen op 15 februari, 2011, van <http://www.womenwin.org/about/vision-values>.
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T. & Lariviere, M. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, 2010, 468-526.
- Zimmerman, M. A. & Perkins, D. D. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American journal of community psychology*, 23(5), 569-579.