



# Sporten doe je samen!

## Ook als je doof of slechthorend bent



Deze folder gaat over sportdeelname van dove en slechthorende kinderen en jongeren tot 18 jaar en hoe zij goed samen kunnen sporten met anderen. Waar 'kinderen' geschreven staat, kun je ook 'jongeren' lezen. Waar 'ouder' geschreven staat, kun je ook 'verzorger' lezen. Voor algemene informatie over een auditieve beperking, kijk achterin!

## Sporten doe je samen!

Veel dove en slechthorende mensen dromen ervan om mee te doen in de maatschappij. Ook wat betreft sport. Meedoen met sport is bijvoorbeeld belangrijk voor het gevoel erbij te horen, voor het zelfvertrouwen en voor sociaal contact. Het is daarom belangrijk voor dove en slechthorende kinderen om zoveel mogelijk mee te doen met sport.

Dove en slechthorende kinderen kunnen goed sporten. Toch doen zij vaak minder mee met sport en bewegen dan andere kinderen. Daardoor zijn ze lichamelijk minder fit of zijn ze misschien minder goed in sociaal contact met andere kinderen. Sommige dove en slechthorende kinderen hebben ook moeite met hun evenwicht of met bewegen. Hierdoor kunnen zij bang zijn om mee te doen aan sport. Het zou jammer zijn als ze niet meedoen. Dove en slechthorende kinderen kunnen namelijk goed sporten en sporten is goed voor de gezondheid en de sociale ontwikkeling.

## Sportverenigingen als je doof/slechthorend bent

Dove kinderen kunnen kiezen voor een reguliere vereniging waar ze samen sporten met horende kinderen en/of voor een Dovenvereniging. Dovenverenigingen zijn er voor mensen met sterk gehoorverlies. Slechthorende kinderen met minder dan 55 decibel gehoorverlies aan hun beste oor zijn daarom al gauw aangewezen op reguliere sportverenigingen. Natuurlijk kun je tegelijkertijd van beide soorten verenigingen lid zijn. Er zijn namelijk verschillende redenen om voor Dovensport of reguliere sport te kiezen.

### Waar kies je voor?

#### **dovensport**

In de Dovensport kom je sneller hoog in de Dovencompetitie, omdat er minder concurrentie is van andere sporters en omdat het niveau minder hoog is dan bij reguliere sport.

#### **sporten met horenden** (reguliere sport)

Het niveau van de sport, training en competitie is vaak hoger bij een reguliere vereniging.

Je kunt uit meer sporten kiezen. Als een kind een sport doet die hij/zij leuk vindt, dan is de kans groter dat hij/zij blijft sporten.

**sportief**

### dovensport

Voor kinderen die gebarentaal gebruiken, kan het contact maken met anderen gemakkelijker zijn bij een Dovenvereniging, omdat daar Nederlandse Gebarentaal algemeen gebruikt wordt.

Bij een Dovenvereniging maak je veel contact met andere dove mensen, wat fijn kan zijn bij het ontdekken van wie je bent als je doof bent.

### sporten met horenden (reguliere sport)

Dove mensen sporten gelijkwaardig samen met horende mensen bij een reguliere club.

Je krijgt meer contact met horende mensen. Vooral dove/slechthorende kinderen op speciaal onderwijs hebben dat soms weinig.

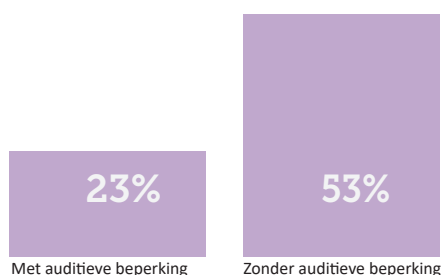
De club is vaak dichterbij huis. Halen en brengen kost ouders minder tijd. Kinderen bouwen via de sportclub ook meer contact op met mensen in de buurt.

sociaal

## Sportdeelname in Nederland

### Wekelijks of vaker sporten

Mensen met en zonder auditieve beperking die één keer of vaker per week sporten (12-79 jaar, in procenten)



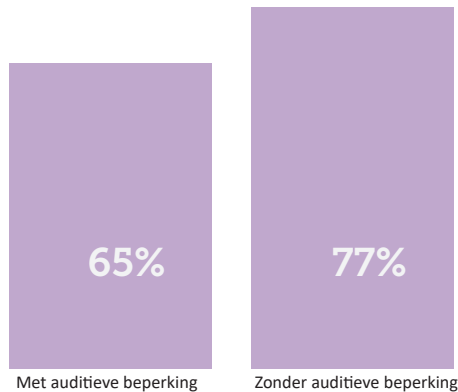
Dove en slechthorende kinderen doen minder mee met sport en bewegen dan kinderen zonder gehoorverlies. Weinig dove of slechthorende kinderen zitten bij een sportvereniging, terwijl ze in principe goed kunnen sporten.

Minder dan een kwart (23%) van de mensen met een auditieve beperking sport wekelijks of vaker (12 jaar-79 jaar), terwijl meer dan de helft (53%) van de algemene bevolking wekelijks of vaker sport (12-79 jaar)<sup>1</sup>.

In Nederland sport twee derde (66%) van de jeugd zonder auditieve beperking (4-18 jaar) wekelijks of vaker. Voor zelfde leeftijdsgroep voor doven zijn getallen onbekend.

## Sporten buiten school om

Ongeveer tweederde (65%) van de kinderen met een auditieve beperking op cluster 2 onderwijs sport minstens 1 keer per maand buiten school tegenover ruim driekwart (77%) van de kinderen in de algemene bevolking.



Ongeveer twee derde (65%) van de kinderen met een auditieve beperking op cluster 2 onderwijs sport minstens 1 keer per maand<sup>2</sup> buiten school tegenover ruim drie kwart (77%) van de kinderen in de algemene bevolking<sup>3</sup>.

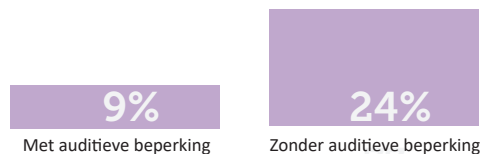
Eén op de tien mensen (9%) met een auditieve beperking is lid van een sportvereniging (>12 jaar); bij mensen zonder auditieve beperking is dit een kwart (24%)<sup>4</sup>.

Van de jeugd (algemene bevolking) is bijna twee derde lid van een sportvereniging (5-18 jaar)<sup>5</sup>. Van de dove en slechthorende jeugd vindt bijna twee derde sport wel leuk (60%), maar zit toch niet bij een sportvereniging.

Van de algemene bevolking zit ruim een op de vijf (ruim 20%) kinderen/jongeren op voetbal. Voetbal is daarmee de populairste sport om te doen. Dat is heel anders bij mensen met een auditieve beperking. Bij hen staat voetbal of een andere teamsport niet in de top 10. In plaats daarvan zijn bij hen individuele sporten zoals fitness, hardlopen en zwemmen het populairst (12-79 jaar)<sup>6</sup>. Als ze wel aan teamsport doen, is het wel meestal voetbal.

## Minstens 1 keer per maand sporten

Eén op de tien mensen (9%) met een auditieve beperking is lid van een sportvereniging (>12 jaar); bij mensen zonder auditieve beperking is dit een kwart (24%).



## Waarom sporten als je doof of slechthorend bent?

Sporten is leuk: het geeft plezier, ontspanning en/of een uitlaatklep. Sporten is ook goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Samen met anderen sporten ondersteunt de sociale ontwikkeling.

## Sporten is gezond



Sporten zorgt wat betreft de lichamelijke en geestelijke gezondheid voor:

- Verbeterde conditie en spierkracht. Lichaamsbeweging is goed voor je lijf.
- Een betere ontwikkeling van motoriek (evenwicht en bewegen). Dit verbetert ook het zelfbeeld en het zelfvertrouwen. Dat zorgt dat kinderen meer meedoen met sport en bewegen. Betere motoriek verbetert ook de algemene

kwaliteit van leven van kinderen.

- Een kleinere kans op gedragsproblemen, emotionele problemen, of psychische problemen.
- Beter kunnen slapen.
- Betere doorbloeding van de hersenen en daardoor mogelijk betere prestaties op school.

Voor dove en slechthorende kinderen zijn deze voordelen voor lichamelijke en geestelijke gezondheid soms extra belangrijk. Zij lopen bijvoorbeeld een groter risico op emotionele en psychische problemen dan andere kinderen. Ook werkt bij een groot deel van de dove of slechthorende kinderen het evenwichtsorgaan niet helemaal goed. Daardoor hebben zij vaker moeite met evenwicht en motoriek. Sporten helpt bij het ontwikkelen en verbeteren van de motoriek en het evenwicht.

## Sporten is een sociale bezigheid

Sporten zorgt bijvoorbeeld voor:

- Sociaal meedoen en erbij horen via teamsport of samen sporten.
- Het ontdekken van eigen talenten.
- Het krijgen van respect van anderen.



Samen met anderen sporten helpt bij de sociale ontwikkeling. Het vergroot ook het gevoel mee te doen met de rest en het gevoel dat je belangrijk bent. Hierdoor krijgen kinderen vaak meer zelfvertrouwen. Samen sporten maakt het ook makkelijker om het sporten te blijven volhouden. Met anderen samen sporten geeft kinderen ook de kans meer vrienden te maken. Vooral bij jongens speelt goed zijn in sport een grote rol bij het maken van vrienden. Sportteams zijn vooral bij jongens vaak een basis voor een vriendengroep.

## Leuk samen sporten met horende kinderen: tips

Als iedereen zich wil aanpassen om er samen uit te komen, dan is er veel haalbaar en hoeft sporten voor dove en slechthorende kinderen bij een reguliere vereniging (samen met horende mensen) geen probleem te zijn. De jonge sporter zelf, de ouder(s), de trainer/coach, de teamgenoten en de sportclub kunnen er samen een succes van maken.



Alle kinderen zijn anders. Er zijn grote verschillen in hoeveel dove/slechthorende kinderen kunnen horen, of zij wel of geen gebarentaal gebruiken en of zij een gehoorapparaat of implantaat (CI) gebruiken. Ook in karakter en culturele achtergrond verschillen alle kinderen van elkaar. Bespreek daarom met het kind zelf waar het behoefte aan heeft. Niet alle kinderen hebben iets aan dezelfde aanpassingen. Voor het kind zelf kan het lastig zijn om te laten weten wat het nodig heeft, maar het is wel belangrijk om dit te doen. Ouders kunnen hierin ondersteunen op een manier die het kind prettig vindt.

### Algemene tips

Let in het algemeen op de volgende dingen:

- Praat goed met elkaar over wat er nodig is en over wat er wel of niet werkt. Blijf dit regelmatig doen.
  - Praat als ouder dus met je kind, maar ook met de trainer of coach.
  - Praat als trainer/coach met het kind en met de ouders.
  - Probeer als kind open te zijn over wat je nodig hebt naar je ouders en/of je trainer of coach.
- Laat het kind plezier en succes ervaren tijdens het sporten. Het kind merkt dan dat het echt wel kan sporten.

- Zorg als ouder en trainer/coach ervoor dat het kind zich zoveel mogelijk gesteund voelt. Dit maakt het voor het kind makkelijker om zelfvertrouwen te hebben en om over angsten of drempels heen te stappen die er kunnen zijn.

Goed contact houden met elkaar is belangrijk, want niet alles gaat misschien meteen soepel ondanks dat iedereen zijn best doet. Er kunnen nieuwe situaties ontstaan, waarbij overleg handig is.

## Communicatietips

Voor mensen die doof of slechthorend zijn, is spraak verstaan vaak moeilijk.

Als teamgenoot of trainer kun je op de volgende dingen letten als je met een doof of slechthorend kind wil praten:

- Zoek oogcontact tijdens het praten. Zorg dat het kind je mond kan zien, want dat helpt bij het verstaan.
- Ondersteun wat je zegt met je gezichtsuitdrukking en
- lichaamshouding. Gebruik ook je handen om wat je zegt te ondersteunen, bijvoorbeeld door te wijzen of natuurlijke gebaren te maken. Spreek als dat helpt met het kind specifieke gebaren af voor belangrijke woorden of leer zelf wat woorden van de Nederlandse Gebarentaal.
- Als je een oefening uitlegt, doe het dan voor (of laat iemand anders het voordoen), zodat het kind kan zien wat de bedoeling is, of laat het zien op een whiteboard of tablet.
- Spreek duidelijk, maar normaal. Spreek dus niet harder of langzamer dan anders. Dat maakt verstaan juist moeilijker.
- Neem pen en papier mee voor als je er niet uit komt. Dan kun je dingen opschrijven of tekenen.



Meer communicatietips vind je in gedetailleerdere folders. Onder het kopje 'Meer weten?' lees je er meer over.

## Wat is een auditieve beperking?

Iemand die niet goed kan horen, heeft een auditieve beperking. Mensen die meer dan 40 decibel gehoorverlies hebben, noemen we slechthorend. Mensen die meer dan 90 decibel gehoorverlies hebben, noemen we doof. In Nederland wordt ongeveer 1,3 per 1000 kinderen geboren met een blijvende auditieve beperking<sup>7</sup>. Soms ontstaat

gehoorverlies ook pas later. In totaal heeft ongeveer één op de vijftig mensen (2,4%) in Nederland een auditieve beperking<sup>8</sup>.

## Hoorhulpmiddelen

Wanneer iemand niet goed kan horen, kan hij/zij kiezen voor het gebruik van hoorhulpmiddelen, zoals een hoorapparaat of een cochleair implantaat (CI) om beter te horen. Of en welke hoorhulpmiddelen iemand gebruikt, verschilt. Iemand met een hoorhulpmiddel kan daar vaak beter mee horen dan zonder, maar blijft nog steeds slechthorend. Die apparatuur zorgt er niet voor dat hun gehoor opeens gewoon is. Hoorhulpmiddelen lossen dus niet alles op.

## Iedereen is anders

Alle kinderen en jongeren met gehoorverlies zijn anders. De mate van gehoorverlies en het verloop (bijv. progressief of niet) of de oorzaak ervan verschilt. Of en welke hoorhulpmiddelen zij gebruiken en hoe goed die voor hen werken, verschilt ook. Daarnaast communiceren sommige kinderen het liefst in gesproken taal en hebben andere kinderen een voorkeur voor gebarentaal. Ook verschilt het of kinderen/jongeren regulier of speciaal onderwijs volgen. Verder hebben sommige kinderen bijkomende problemen, zoals een evenwichtsstoornis, waardoor zij moeite kunnen hebben met balans en motoriek. Daarnaast zijn alle kinderen natuurlijk gewoon anders, omdat zij andere personen zijn met verschillende karakters, culturen en voorkeuren in het algemeen.

## Voordelen van een auditieve beperking

Als je doof of slechthorend bent, ben je vaak meer visueel ingesteld. Je ziet daardoor beter wat er gebeurt op het veld. Je let op andere dingen, waardoor je soms dingen opmerkt die anderen missen. Als je doof of slechthorend bent, word je ook minder afgeleid door geluid, zoals van het publiek tijdens wedstrijden, waardoor je je bijvoorbeeld tijdens wedstrijden beter kunt concentreren.

## Meer weten?

Als je meer wil weten over hoe dove/slechthorende kinderen fijn samen kunnen sporten met andere kinderen en als je meer communicatietips zoekt, lees dan ook onze gedetailleerdere folders:

- [Folder voor coach/trainer, scheidsrechters en sportvereniging](#)
- [Folder voor het dove/slechthorende kind en ouders](#)

Als je meer wil weten over sporten met CI, dan vind je hier adviezen van CI-teams:

- [UMC Groningen](#)
- [Erasmus UMC](#)

Als je meer wil weten over passend sportaanbod bij een auditieve beperking, kijk dan bijvoorbeeld hier:

- [Uniek Sporten](#)
- [Ongehoord Sportief](#)
- [KNDSB](#)

## Deelkracht

Onder de naam Deelkracht werken onderzoekers, professionals en ervaringsdeskundigen samen aan één einddoel: een samenleving die voor zintuiglijk gehandicapten net zo toegankelijk is als voor ieder ander. Het programma **Deelkracht Doof/SH 5-18 jaar** is een samenwerking tussen de organisaties NSDSK, Koninklijke Auris Groep en Koninklijke Kentalis. Voor meer informatie, zie [www.deelkracht.nl](http://www.deelkracht.nl).

### Eindnoten

- <sup>1</sup> Gezondheidsenquête, CBS & RIVM (2019)
- <sup>2</sup> Leerlingvragenlijst, Mulier Instituut (2011/2012)
- <sup>3</sup> Nationaal sportonderzoek Mulier Instituut (2011)
- <sup>4</sup> Mulier factsheet Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking, Mulier Instituut (2018)
- <sup>5</sup> Sportdeelname, NOC\*NSF (2020)
- <sup>6</sup> Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM (2019)
- <sup>7</sup> Gemiddelde prevalentie bij neonatale gehoorscreening, TNO (2013-2017)
- <sup>8</sup> OESO, gebaseerd op gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM (2015-2017)



Dit product werd mede mogelijk gemaakt door subsidie van ZonMw.  
Subsidienummer: 637003001 - april 2022