



Sporten doe je samen!

Ook als je doof of slechthorend bent

Informatiefolder voor ouders en jongeren



Deze informatiefolder gaat over sportdeelname van dove en slechthorende kinderen en jongeren jonger dan 18 jaar en hoe zij goed samen kunnen sporten met anderen. Deze folder geeft verdiepende informatie voor trainers/coach en sportclub om dove of slechthorende kinderen goed mee te kunnen laten sporten samen met andere kinderen. Waar 'kinderen' geschreven staat, kun je ook 'jongeren' lezen. Waar 'ouder' geschreven staat, kun je ook 'verzorger' lezen. Waar 'trainer' geschreven staat, kun je ook 'coach' lezen.

Voor meer algemene informatie over een auditieve beperking en algemene tips, zie onze [algemene folder](https://www.deelkracht.nl/algemene-folder).

Inhoud

Sporten doe je samen!	3
Waar kun je tegenaan lopen?	3
Ieder kind is anders	3
Hindernissen	4
1. Communicatie en erbij horen	4
Gesproken taal: verstaan	4
Gesproken taal: spreken	4
Schaamte in communicatie	4
Bij de groep horen	5
Vermoeidheid	5
2. Balans en Bewegen	6
Geluid	6
Evenwicht	6
3. Gebruik van hoorhulpmiddelen	6
Risico's	6
Schaamte	6
Wat kun je doen? Tips!	7
Tip 1: Praat met de trainer en de club	7
Tip 2: Blijf letten op hoe het gaat en wat er beter kan	8
Tip 3: Maak praten makkelijker	8
Tip 4: Tolk	9
Tip 5: Bescherm je hoorhulpmiddel	9
Tip 6: Bedenk wanneer je je hoorhulpmiddel gebruikt	10
Pluspunten van dove en slechthorende kinderen bij het sporten	10
Focus	10
Doorzettingsvermogen	10
Geheimtaal	10
Meer weten?	11
Deelkracht	11

Sporten doe je samen!

Dove en slechthorende kinderen kunnen goed sporten en zouden dat vaak ook graag doen. Sporten is namelijk leuk en gezond. Het is een kans om met leeftijdsgenoten samen te zijn en vriendschappen op te bouwen. Toch doen dove en slechthorende kinderen vaak minder mee met sport en bewegen dan andere kinderen. Doordat zij niet (goed) kunnen horen of misschien hoorhulpmiddelen gebruiken, kunnen zij tegen hindernissen aanlopen die het wat lastiger maken om mee te doen met sport. In deze folder lees je meer over welke hindernissen er kunnen zijn. Je vindt ook tips om met die hindernissen om te gaan, zodat jij of je kind prettig kan sporten samen met anderen. Ook met horende kinderen. Er zijn ook dingen waar dove en slechthorende kinderen juist extra goed in zijn. Ook daarover lees je meer in deze folder.



Waar kun je tegenaan lopen?

Ieder kind is anders

Het verschilt per kind waar dove en slechthorende kinderen tegenaan kunnen lopen als zij samen met anderen willen sporten. Sommige kinderen zullen eigenlijk geen hindernissen tegenkomen, terwijl het voor anderen erg lastig kan zijn om fijn te sporten. Kinderen verschillen bijvoorbeeld in hun gebruik van hoorhulpmiddelen. Kinderen verschillen ook in hoe zij het liefst communiceren, bijvoorbeeld in gesproken Nederlands, Nederlandse Gebarentaal (NGT) of Nederlands ondersteund met gebaren (NmG). Het maakt ook veel uit hoe de trainer/coach, de sportclub en clubgenoten of teamgenoten



met de dove/slechthorende sporter omgaan. Natuurlijk hebben alle kinderen ook een eigen karakter. De een komt makkelijker voor zichzelf op dan de ander. Ook hebben alle kinderen hun eigen negatieve of juist positieve ervaringen. Die kunnen ook invloed hebben op waar kinderen wel of niet tegenaan lopen. Voor het sportplezier speelt het verder een belangrijke rol hoe ouders hun kind ondersteunen bij het sporten.

Hindernissen

Dove en slechthorende kinderen en jongeren lopen vooral tegen hindernissen aan die te maken hebben met *communicatie en erbij horen*. Daarnaast kunnen zij ook tegen hindernissen aanlopen die te maken hebben met *balans en bewegen* of met *hoorhulpmiddelen*. Over deze drie onderwerpen lees je hierna meer.



1. Communicatie en erbij horen

Gesproken taal: verstaan

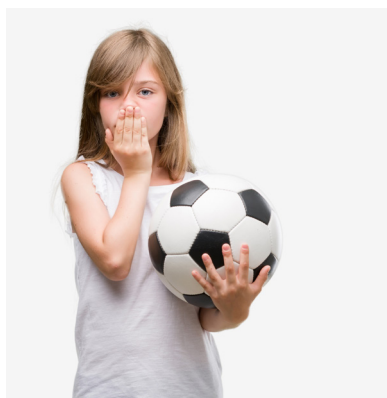
Als iemand niet (goed) hoort, is gesproken taal minder toegankelijk. Een horende trainer/coach en horende clubgenoten weten vaak niet goed hoe ze hun gesprekken kunnen aanpassen aan iemand die niet (goed) hoort. Bij teamsport (zoals voetbal of hockey) is goede communicatie tijdens het sporten nog belangrijker dan als je alleen sport (zoals bij hardlopen of zwemmen). Bij teamsport moet je namelijk goed samenwerken. Ook geluiden zoals fluitsignalen of een startschot of wat een coach of trainer zegt, hoort een doof of slechthorend kind misschien niet (goed).

Gesproken taal: spreken

Het kan zijn dat een kind dat niet (goed) hoort een beetje anders praat dan een horend kind. Dit kan ervoor zorgen dat horende teamgenoten of trainers het kind niet altijd goed begrijpen. Zij moeten soms even wennen aan hoe het kind spreekt. Behalve de uitspraak hebben sommige dove of slechthorende kinderen ook wat moeite met het gesproken Nederlands, omdat het misschien niet hun moedertaal is. Zij hebben bijvoorbeeld Nederlandse Gebarentaal (NGT) als moedertaal en hebben daarom wat moeite met het Nederlands.

Schaamte in communicatie

Sommige kinderen schamen zich om gebaren te gebruiken als anderen dat kunnen zien. Of zij schamen zich voor het feit dat zij anders praten. Of zij schamen zich dat zij niet alles meteen goed kunnen volgen. Kinderen kunnen daardoor het gevoel hebben dat ze opvallen en anders zijn dan de rest. Dit is jammer. Veel kinderen kunnen gemakkelijker communiceren als er gebaren gebruikt worden. Als zij niet durven te gebaren, is communicatie nog moeilijker. Het kan ook lastig of vervelend zijn voor het kind als hij/zij het niet durft aan te geven als ze iets niet hebben begrepen. Het is dus belangrijk dat het kind zich op het gemak voelt bij de andere mensen. Dan durft een kind meer zichzelf te zijn.



Bij de groep horen

Kinderen die doof of slechthorend zijn, krijgen dus misschien niet alles mee bij het samen sporten met horende kinderen. Zij kunnen zich dan buitengesloten voelen. Misschien begrijpen ze de trainer ook niet goed. Zij kunnen dan onzeker zijn over wat er van hen verwacht wordt. Zij kunnen zich ook anders voelen dan de rest en zich daarvoor schamen. Het kan gebeuren dat dove of slechthorende kinderen buitengesloten of gepest worden.

Als dit gebeurt op de sportclub, dan wordt het sporten geen leuke ervaring. Vooral voor tieners is het belangrijk om bij de rest van hun team te horen. Sociaal contact buiten het sporten zelf (bijvoorbeeld na een wedstrijd of in een pauze) wordt op die leeftijd belangrijker. Als met elkaar omgaan niet goed lukt, kan het zijn dat dove/slechthorende kinderen daarom liever niet samen met anderen gaan sporten. Soms stoppen jongeren dan met hun sport.



Vermoeidheid

Als je niet (goed) kan horen, kost het veel energie om te volgen wat anderen zeggen. Ook met een gehoorapparaat of ander hoorhulpmiddel krijgt je dan niet altijd alles

mee wat mensen zeggen. Het kan voor een kind erg vermoeiend zijn om te proberen alles mee te krijgen in een horend team / horende club. Dat kost veel aandacht. Het kan dan te veel zijn om na het sporten nog te blijven hangen op de club voor contact met de andere kinderen. Dat kan het moeilijker maken om bij de groep te horen. Er is ook nog een andere reden waarom dove/slechthorende kinderen vermoeid kunnen zijn. Sommige kinderen die niet goed kunnen horen gaan naar een speciale school voor dove/slechthorende kinderen. Deze scholen zijn vaak verder weg van huis. Kinderen zijn dan veel tijd en energie kwijt vanwege de reistijden naar school. Dit kan het lastig maken om nog energie en concentratie over te hebben om ook nog te gaan sporten met anderen.



2. Balans en Bewegen

Geluid

Het horen van de omgeving speelt een rol in je oriëntatie en het houden van je evenwicht. Doordat kinderen met gehoorverlies minder geluid van hun omgeving horen, kunnen zij meer moeite hebben met het houden van hun evenwicht dan andere kinderen.

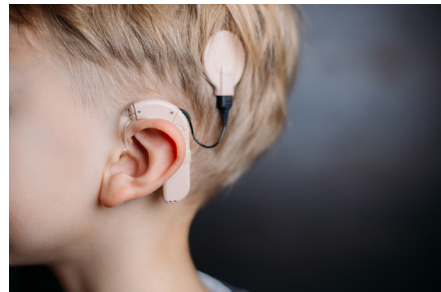
Evenwicht



Bij sommige kinderen die doof of slechthorend zijn, werkt het evenwichtsorgaan niet helemaal goed. Daardoor kan het lastiger zijn om balans te houden tijdens bijvoorbeeld rennen en springen. Ook kunnen sommige bewegingen lastiger zijn dan voor andere kinderen. Of je wordt misschien misselijk. Dan kan je je onzeker of angstig voelen tijdens het sporten. Dit kan ervoor zorgen dat iemand niet graag mee willen doen met sport en bewegen samen met andere kinderen. Dat is jammer, want je wordt beter in bewegen als je oefent. Meedoen met sport helpt dus om er beter in te worden.

3. Gebruik van hoorhulpmiddelen

Veel kinderen en jongeren die niet (goed) horen, maken gebruik van hoortoestellen of een cochleair implantaat (CI) of andere hulpmiddelen waarmee zij meer kunnen horen. Het verschilt per kind welke hulpmiddelen zij hebben. Het verschilt ook per kind of zij deze hulpmiddelen (willen) gebruiken tijdens het sporten.



Risico's

Tijdens het sporten kun je bang zijn dat het hoorhulpmiddel kapot gaat of vies wordt of dat je het misschien verliest. Hoortoestellen of CI's kunnen kapot gaan of voor verwondingen zorgen bij botsen of vallen. Vooral bij contactsporten, zoals rugby of boksen, kan dit een probleem zijn, maar ook bij een potje voetbal kan dit lastig zijn. Ook kunnen veel hoorhulpmiddelen niet goed tegen water. Dit is een probleem bij het buiten sporten als het regent, veel transpireren tijdens het sporten, of bij het doen van watersporten (zoals zwemmen of surfen). Kinderen en ouders kunnen zich hier zorgen om maken en dit kan mogelijk belemmeren in het (gaan) sporten.

Schaamte

Met name tieners willen soms niet door anderen gezien worden met hun hoortoestel of ander hoorhulpmiddel. Zij kunnen zich ervoor schamen. Wanneer zij dit hulpmiddel

eigenlijk wel nodig hebben, maar zich schamen om het te dragen, kan dit ervoor zorgen dat zij sporten niet meer leuk vinden. Het kan ook zorgen dat kinderen dan maar zonder het hoorhulpmiddel gaan sporten. Ook als zij het eigenlijk wel nodig hebben. Daardoor missen zij meer in de communicatie of kost de communicatie nog meer energie dan anders.

Wat kun je doen? Tips!

Er zijn veel dingen die je kunt doen om het sporten samen met anderen leuker en makkelijker te maken. Hieronder vind je tips die je hierbij kunnen helpen. Niet alle kinderen hebben iets aan alle genoemde tips. Het is dus belangrijk zelf goed te kijken welke tips jou zouden helpen.

Tip 1: Praat met de trainer en de club

- **Ouders zijn belangrijk.** Als ouder ben je belangrijk bij het eerste contact met de club en de trainer. Een goed begin is het halve werk. Duidelijke uitleg aan het begin aan de nieuwe vereniging kan veel schelen. Als een kind of jongere zelf goed weet en durft aan te geven wat niet (goed) horen voor hem/haar betekent en wat daarom nodig is, dan kan hij/zij dit zelf doen, maar ook dan is ondersteuning door de ouder vaak handig.
- **De trainer is belangrijk.** Een horende trainer weet vaak niet goed wat het betekent om niet (goed) te horen. Een trainer speelt wel een belangrijke rol. Bijvoorbeeld in de sfeer in een team. En als de trainer zich goed kan aanpassen, wordt het voor het kind ook minder vermoeiend en leuker om te gaan trainen. Maar een trainer weet vaak niet goed hoe hij/zij ervoor kan zorgen dat een doof of slechthorend kind fijn kan sporten samen met horende kinderen. Daarom is praten met de trainer belangrijk. Als de trainer/coach en vereniging op een goede manier rekening houdt met het kind, kan het sporten veel leuker worden. Als de trainer goed weet wat prettig werkt, kan de trainer het ook uitleggen aan de teamgenoten.
- **Geef uitleg.** Het is belangrijk om te vertellen wat het voor jou zelf of je kind betekent om niet (goed) te horen. En wat zou helpen. Ook kun je de trainer vertellen waar hij/zij tips kan vinden, zoals:
 - **Folder:** Sporten doe je samen! folder voor trainers en sportclubs (invoegen link).
 - **Gratis e-learning** volgen
 - **Poster** over communiceren met kinderen die minder goed horen
- **Geef antwoorden.** Laat de trainer ook vragen stellen. Goed contact met de trainer is belangrijk om het samen tot een succes te



- maken. Probeer geduldig te zijn en vragen te beantwoorden.
- **Doe het samen.** Goed samenwerken is belangrijk. Ouders, kind en trainer kunnen van elkaar leren en het sporten een succes maken. Als iedereen zich aan elkaar wil aanpassen en van elkaar wil leren, is er veel mogelijk.

Tip 2: Blijf letten op hoe het gaat en wat er beter kan

- **Oefenen.** Het lukt de trainer misschien niet in één keer om alles te doen zoals je graag zou willen. Dit is normaal. Met oefening zal het steeds beter gaan. Vertel de trainer wat er goed gaat. Vertel ook wat er beter kan en hoe het beter kan.
- **Nieuwe dingen.** Je kunt ook nieuwe situaties tegenkomen. Bijvoorbeeld als je voor het eerst mee gaat doen met een wedstrijd. Je kunt dan nieuwe hindernissen tegenkomen. Blijf daarom goed in contact met de trainer.
- **Kom voor jezelf op.** Soms wordt er misschien niet goed rekening met je gehouden of krijg je dingen niet goed mee. Wees niet bang om dit dan te zeggen. Opkomen voor jezelf werkt. Vertel wat er niet goed werkt. Zeg ook hoe het beter werkt voor jou.

Tip 3: Maak praten makkelijker

Communicatie en erbij horen zijn belangrijk. Je kunt de volgende dingen doen om makkelijker met de trainer en teamgenoten te praten en elkaar goed te begrijpen. Zo krijg je zo goed mogelijk mee te krijgen wat zij zeggen.

- **Vertel erover.** Vertel wat doof of slechthorend zijn betekent. Vertel aan de trainer en/of teamgenoten wat nodig is om goed met elkaar te kunnen praten. Dit kun je als jonge sporter zelf doen, maar ouders kunnen hier ook bij helpen. Noem bijvoorbeeld de volgende helpende dingen:
 1. **Maak oogcontact.** Kijk elkaar aan tijdens het praten. Als het gezicht goed te zien is, is spraak afzien makkelijker.
 2. **Spreek rustig en duidelijk.** Liever niet overdreven, harder of langzaam.
 3. **Laat zien wat je zegt.**
 - Gebruik **gezichtsuitdrukking en lichaamstaal** om te ondersteunen wat je zegt.
 - **Gebaren.** Gebruik natuurlijke gebaren of gebaren uit de Nederlandse Gebarentaal om te ondersteunen wat je zegt.
 - **Voordoelen.** Behalve uitleggen, helpt het als een oefening even voorgedaan wordt.
 4. **Om de beurt.** Praat niet met meerdere personen tegelijk, maar één voor één.
- Sta op een goede plek. Zorg (als dat helpt) dat je dichtbij staat als de trainer iets uitlegt, zodat je zo goed mogelijk kunt horen wat hij/zij zegt. Of zorg als dat voor jou beter helpt juist dat je vooral het gezicht van de trainer goed kunt zien als er uitleg gegeven wordt.
- **Hoorhulpmiddel.** Gebruik als dat voor jou prettig is je hoorhulpmiddel tijdens uitleg. Heb je tijd nodig om je hoorhulpmiddel aan te doen of in te doen? Geef een seintje aan bijvoorbeeld de trainer. Dan kan hij/zij je even tijd geven en pas beginnen met uitleg zodra je er klaar voor bent.
- **Laat het zien.** Gebruik visuele manieren om te communiceren. Spreek bijvoorbeeld



in het team en met de trainer gebaren af die in de sportsituatie nodig zijn. Of houd een notitieboekje bij de hand voor als je er niet uit komt, zodat je dingen op kunt schrijven of tekenen.

- **WhatsApp en e-mail.** Omgaan met teamgenoten kan makkelijker en leuker zijn als je bijvoorbeeld mee kan praten in een WhatsAppgroep. Belangrijke dingen over bijvoorbeeld veranderingen in trainingstijden zijn prettig om ook mee te krijgen via bijvoorbeeld e-mail of WhatsApp.
- **Maatje.** Het kan makkelijker en leuker zijn om te sporten samen met een maatje. Dit is iemand met wie je het goed kan vinden en met wie je samen kan gaan sporten. Iemand die je kent kan het makkelijker maken om contact te maken met anderen en je te steunen in de groep.

Tip 4: Tolk

Het inzetten van een tolk kan de communicatie makkelijker maken. Dit kan bijvoorbeeld tijdens trainingen en/of wedstrijden.

- **Gebarentolken en schrijftolken.**
Een tolk vertaalt gesproken Nederlands in NGT (Nederlandse Gebarentaal) of in NmG (Nederlands ondersteund met gebaren). Dit hangt af van wat het kind fijn vindt. Zo kan het kind beter volgen wat er gezegd wordt. Een tolk kan ook de gebaren van een kind vertalen in gesproken Nederlands, zodat de trainer of andere sporters het kind goed begrijpen. Er bestaan ook schrijftolken. Die typen wat er gezegd wordt uit. Je kunt dan meelezen met wat er gezegd is. Een tolk kan er echt bij zijn, maar een tolk op afstand (via beeldscherm) kan ook. Met al deze opties kun je dus kiezen voor een tolk die past bij je kind. Je kunt een tolk vinden via deze website.
- **Spreek het af met de trainer.** Als je een tolk gebruikt, spreek dit dan ook af met de trainer, zodat die het weet. Je kunt de trainer ook vertellen hoe hij/zij met de tolk kan omgaan als dat voor hem/haar nieuw is. De trainer kan ook zelf tips lezen over het omgaan met de tolk in de folder voor trainers.



Tip 5: Bescherm je hoorhulpmiddel

- **Handigheidjes.** Het kan handig zijn om tijdens het sporten een zweetband te dragen. Dit helpt tegen verlies of beschadiging van je hoorhulpmiddel. Er bestaan ook beschermhoesjes om hoortoestellen tijdens het sporten te beschermen tegen zweet, vocht en vuil (zoals zand) en die verlies voorkomen. Er bestaan ook droogapparaten om je hoortoestel na het



- sporten weer snel goed te drogen.
- **Helm.** Draag je een helm bij het sporten? Zoals bijvoorbeeld bij paardrijden? Zorg dat deze niet op je CI of ander hoorhulpmiddel drukt. Pas verschillende helmen totdat er eentje prettig zit, of laat een helm aanpassen, zodat hij goed past. Zo bescherm je jezelf en je CI.
- **Waterdicht hoortoestel.** Er bestaan waterdichte hoortoestellen. Met sommige kun je zelfs onder water zwemmen. Lees er [hier](#) meer over.

Tip 6: Bedenk wanneer je je hoorhulpmiddel gebruikt

Als je je na Tip 5 toch nog zorgen maakt over je hoorhulpmiddel tijdens het sporten, kun je erover nadenken je hoorhulpmiddel niet te gebruiken. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen je hoorhulpmiddel wel tijdens uitleg te gebruiken, maar niet tijdens het sporten zelf. Zorg dan wel dat de mensen met wie je sport dit weten, zodat zij er rekening mee kunnen houden. Je kunt proberen de communicatie zo goed mogelijk te laten lopen door gebaren of andere zichtbare manieren van communicatie te gebruiken. Dan heb je misschien je hoorhulpmiddel niet echt nodig tijdens het sporten.

Pluspunten van dove en slechthorende kinderen bij het sporten

Als je doof of slechthorend bent, kun je sommige dingen juist beter dan anderen.

Focus

Als je doof of slechthorend bent, ben je vaak meer visueel ingesteld. Je ziet 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.



Doorzettingsvermogen

Ook kan een doof of slechthorend kind een voorbeeld zijn voor andere kinderen wat betreft zijn/haar doorzettingsvermogen. Als je doof/slechthorend bent, moet je meer voor jezelf opkomen om jezelf te kunnen laten zien.

Geheimtaal

Als team leer je op een meer visuele manier met elkaar communiceren als er dove of slechthorende kinderen meedoen. Horende kinderen leren bijvoorbeeld gebaren te gebruiken tijdens het sporten. Dit kan in het voordeel werken bij wedstrijden; je kunt met elkaar communiceren zonder dat de tegenstander dit begrijpt. Horende

teamgenoten leren zo ook om meer op visuele signalen te letten en op die manier beter door te hebben wat er op het veld gebeurt.

Meer weten?

- Meer tips voor trainers/coaches en sportclubs in het omgaan met dove/slechthorende sporters vind je in onze [folder voor trainers/coaches](#). Deze kun je aan je trainer of club geven, zodat zij beter weten wat zij kunnen doen.
- Wil je meer weten over wat een auditieve beperking is? Lees dan ook onze [algemene folder over samen sporten](#).
- [Poster](#) om op te hangen op de club vind je hier.
- Meer informatie over sporten met een auditieve beperking vind je op de [website van Ongehoord Sportief](#)
- Sport je met CI? Vraag dan bij je CI-team wat verstandig is om te doen als je wilt sporten met een cochleair implantaat. Je kunt ook via de [website van Erasmus UMC](#) alvast een kijkje nemen via. Maar voor persoonlijk passend advies is het belangrijk om je vragen te stellen bij je eigen CI-team.

Deelkracht

In Deelkracht werken veel verschillende mensen samen aan onderzoek. Onderzoek dat zich richt op mensen met een auditieve of communicatieve beperking. Het programma Deelkracht Doof/SH 5-18 jaar is een samenwerking tussen de organisaties NSDSK, Libra Revalidatie & Audiologie, Adelante Zorggroep, Koninklijke Auris Groep, Koninklijke Kentalis, FODOK/FOSS en Pento. Deze informatiefolder is gemaakt binnen het project Sportparticipatie. Voor meer informatie, zie www.deelkracht.nl.