



Sporten doe je samen!

Ook als je doof of slechthorend bent

Instructiefolder voor trainers/coaches en sportverenigingen



Deze instructiefolder 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.

Inhoud

Sporten doe je samen!	3
Waar lopen dove en slechthorende kinderen tegenaan?	3
Ieder kind is anders	3
Hoorhulpmiddelen lossen het niet op	4
Hindernissen	4
1. Communicatie en erbij horen	4
Gesproken taal: verstaan	4
Gesproken taal: spreken	5
Schaamte in communicatie	5
Bij de groep horen	5
Vermoeidheid	5
2. Balans en bewegen	6
Geluid	6
Evenwichtsorgaan	6
3. Hoorhulpmiddelen	6
Risico's	6
Schaamte	7
Pluspunten van dove en slechthorende kinderen bij het sporten	7
Focus	7
Leren van elkaar	7
Handig voor iedereen	8
Communicatie: tips om met elkaar te praten	8
Wat kun je doen? Tips voor trainers	9
Stel vragen en praat met ouder en kind	9
Blijf letten op hoe het gaat en wat er beter kan	10
Tolk	10
Wat doet een tolk?	10
Hoe ga je om met een tolk?	11
Training geven	11
1. Algemeen	11
2. Uitleg geven	12
3. Veilige sfeer en erbij horen	13
Belangrijke informatie delen	14
Wedstrijden	14
Wat kun je doen? Tips voor de sportvereniging	15
Veiligheid	15
Voorlichting	15
Erbij horen	16
Meer weten?	17
Deelkracht	17

Sporten doe je samen!

Dove en slechthorende kinderen kunnen goed sporten en zouden dat vaak ook graag doen. Toch doen dove en slechthorende kinderen vaak minder mee met sport en bewegen dan andere kinderen. Dat is jammer. Sporten is namelijk leuk en gezond. Het is een kans om met leeftijdsgenoten samen te zijn en vriendschappen op te bouwen. Als trainer/coach of sportclub speel je een belangrijke rol in hoe plezierig het voor het kind is om samen met anderen te sporten. Wat kun je doen?

Als trainer of coach is het misschien nieuw voor je om een doof of slechthorend kind in je team te hebben. Je weet dan misschien niet goed hoe je de training/sport toegankelijk en leuk kunt maken voor deze sporter. Wat heeft het de dove of slechthorende sporter nodig? Hoe kun je hem/haar ondersteunen? En hoe kun je goed met hem/haar communiceren?

In deze folder vind je informatie over de hindernissen waar dove of slechthorende kinderen bij het sporten met horende teamgenoten tegenaan kunnen lopen. Ook lees je meer over waar deze kinderen vaak juist goed in zijn. Verder vind je hier tips die je kunnen helpen om het kind goed te ondersteunen en om goed met het kind te communiceren, zodat het kind prettig mee kan doen. Op welke dingen kun je letten en welke aanpassingen kunnen helpen?



Deze folder geeft ook tips over wat een sportclub als geheel kan doen om de vereniging toegankelijk te maken voor dove en slechthorende (jonge) sporters.

Waar lopen dove en slechthorende kinderen tegenaan?

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.

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 een ander erg lastig kan zijn om fijn te sporten. Het maakt hierbij veel uit hoe de trainer/coach, de sportclub en de teamgenoten met hen omgaan.



Kinderen verschillen in hoe zij het liefst communiceren, zoals in gesproken Nederlands, Nederlandse Gebarentaal (NGT) of Nederlands ondersteund met gebaren (NmG). Ook gebruiken sommige kinderen hoorhulpmiddelen, maar andere kinderen niet. Verder hebben alle kinderen natuurlijk een eigen karakter. De een komt makkelijker op voor zichzelf dan een 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.

Hoorhulpmiddelen lossen het niet op

Sommige kinderen gebruiken hulpmiddelen om meer te kunnen horen, zoals een gehoorapparaat of cochleair implantaat (CI). Maar deze apparaten zorgen niet dat de gehoorbeperking er niet meer is. Een gehoorapparaat of CI is niet vergelijkbaar met een bril. Met een bril is het niet goed zien vaak meteen helemaal opgelost. Met een gehoorapparaat of CI is een gehoorbeperking niet helemaal op te lossen. Een kind hoort dan nog steeds niet helemaal goed. Het blijft dus belangrijk om te letten op een passende manier van communicatie.

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 hieronder meer.

1. Communicatie en erbij horen

Gesproken taal: verstaan

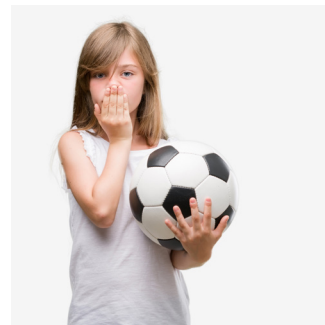
Als iemand niet (goed) hoort, is gesproken taal minder toegankelijk. De communicatie tussen het dove/slechthorende kind en de horende trainer of horende teamgenoten kan moeilijk zijn. Vooral als de trainer of de teamgenoten niet goed weten hoe zij rekening kunnen houden met iemand die niet (goed) hoort. Vooral bij teamsport (zoals voetbal of hockey) is goede communicatie tijdens het sporten heel belangrijk. Bij teamsport moet je namelijk goed samenwerken. Ook geluiden zoals fluitsignalen of een startschot of wat een coach/trainer of clubgenoot zegt tijdens het sporten hoort een doof of slechthorend kind misschien niet (goed).

Gesproken taal: spreken

Het kan zijn dat de spraak van een doof kind anders klinkt dan van een horend kind. Dit kan ervoor zorgen dat horende teamgenoten of trainer het kind niet altijd goed begrijpen en even moeten wennen aan hoe het kind communiceert. Sommige dove of slechthorende kinderen hebben moeite met gesproken Nederlands spreken, lezen en/of schrijven. Het Nederlands is voor hen vaak eigenlijk een tweede taal en geen moedertaal. Vooral als zij Nederlandse Gebarentaal als moedertaal hebben.

Schaamte in communicatie

Sommige kinderen schamen zich om gebaren te gebruiken bij het communiceren. Of zij schamen zich voor het feit dat zij anders praten. Of zij schamen zich dat zij niet alles goed kunnen volgen. Het kan ze het gevoel geven dat ze opvallen en anders zijn dan de rest. Maar veel kinderen kunnen gemakkelijker communiceren als er gebaren gebruikt worden. Niet durven gebaren maakt communicatie moeilijker. Niet durven aangeven dat zij iets niet begrepen hebben, maakt het meedoen lastiger en minder leuk. Een veilige sfeer is daarom belangrijk.



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 instructies van 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.

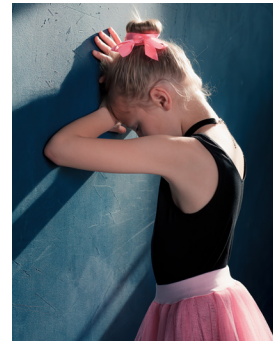
Het kan gebeuren dat dove of slechthorende kinderen buitengesloten, gepest of genegeerd worden door horende clubgenoten of teamgenoten. Dit is een risico bij alle kinderen die anders zijn dan de rest en dus ook voor dove en slechthorende kinderen in een horend team. Dit maakt het sporten geen leuke ervaring.

Voor tieners is het vaak extra 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 het omgaan met anderen niet zo goed gaat, kan het gebeuren dat tieners willen stoppen 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 een kind niet altijd alles mee wat er gezegd wordt. In een horende omgeving kan het daarom erg vermoeiend zijn voor een kind om te proberen alles mee te krijgen wat er gezegd wordt. Dat kost veel concentratie. Daarom kan het te veel zijn voor een doof of slechthorend kind om na het sporten nog te blijven hangen op de club voor sociale contacten. Daar minder aan meedoen kan een kind meer buiten de groep plaatsen.

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.

Evenwichtsorgaan

Bij mensen die doof of slechthorend zijn, kan het zijn dat het evenwichtsorgaan niet helemaal goed werkt. Dit is niet bij iedereen zo, maar het komt wel vaker voor bij mensen met gehoorverlies dan mensen zonder gehoorverlies. Als het evenwichtsorgaan niet goed werkt, kan het lastiger zijn om evenwicht te houden tijdens bijvoorbeeld



rennen en springen. Ook gooien en vangen en het maken van andere bewegingen kan lastiger zijn. Het kan dat je je niet goed kan oriënteren of misselijk wordt. Misselijkheid of moeite met evenwicht kunnen zorgen dat een kind zich onzeker voelt of bepaalde oefeningen niet goed durft uit te voeren. Soms zijn bepaalde bewegingen (met het hoofd) ook onprettig, zoals (snel) draaien of over de kop gaan, zoals bij een koprool.

3. Hoorhulpmiddelen

Veel kinderen en jongeren die niet (goed) horen gebruiken hoortoestellen of een cochleair implantaat (CI) of een ander 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.



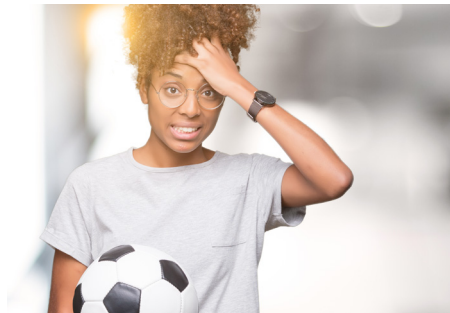
Risico's

De sporter kan bang zijn dat het hoorhulpmiddel beschadigd raakt, vies wordt, of

eraf/eruit valt. Gehoorapparaten of CI's kunnen kapotgaan 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 watersporten (zoals zwemmen of surfen). Kinderen en ouders kunnen zich hier zorgen om maken.

Schaamte

Met name tieners willen soms niet door anderen gezien worden met hun hoorhulpmiddel. Zij kunnen zich ervoor schamen. Wanneer zij dit hulpmiddel eigenlijk wel nodig hebben, maar zich schamen voor het gebruik ervan, kan dit ervoor zorgen dat zij niet graag gaan sporten. Ook kan het zorgen dat zij zonder het benodigde hulpmiddel gaan sporten en dan meer missen in de communicatie of de communicatie hen nog meer energie kost dan anders.



Pluspunten van dove en slechthorende kinderen bij het sporten

Kinderen die doof of slechthorend zijn, kunnen 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.

Leren van elkaar

Als team leer je op een meer visuele manier met elkaar communiceren omdat er dove of slechthorende kinderen meedoen. Als team leer je bijvoorbeeld gebaren 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. Je leest hieronder meer hierover bij 'Wat kun je doen'.

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.

Handig voor iedereen

De aanpassingen die een trainer kan doen als er een doof of slechthorend kind meedoet, kunnen ook fijn zijn voor de andere kinderen. Tips voor wat je als trainer en of sportclub kunt doen, vind je hieronder bij 'Wat kun je doen'. Als er meer (visueel) wordt voorgedaan, begrijpen andere kinderen instructies vaak ook beter. Ook is het voor de andere kinderen makkelijker om op de hoogte te zijn van belangrijke informatie als die op papier of via e-mail/whatsapp gedeeld wordt en niet alleen mondeling. Zo krijgt iedereen alles beter mee.

Communicatie: tips om met elkaar te praten

Om te zorgen dat het kind goed meekrijgt wat je zegt in een gesprek, kun je bijvoorbeeld de volgende dingen doen.

1. **Trek de aandacht.** Zorg dat je de aandacht van het kind hebt, voordat je begint met praten. Je kunt het kind bijvoorbeeld op de schouder **aantikken** of met je **hand wapperen** om aandacht te trekken. In een zaal kun je ook met **licht knippen** om aan te geven dat er uitleg komt. Spreek eventueel een seintje af om aandacht te trekken.

Niet doen: Benader een kind niet van achteren. Als je het kind van achteren aanraakt, kan het erg schrikken. Trek aandacht vanuit ergens waar het kind je kan zien: van voren of van opzij.

2. **Maak oogcontact.** Blijf het kind aankijken. Als iemand niet goed kan horen, dan is zien extra belangrijk. Zorg dat het kind je gezicht en mond kan zien als je praat. Dat is nodig om spraak af te zien (liplezen).

Niet doen:

- Sta niet tegen het licht in, want dan is je gezicht moeilijk te zien.

3. **Spreek rustig en duidelijk.**

Niet doen:

- Spreek niet overdreven of harder of erg langzaam. Overdreven uitspraak vervormt het mondbeeld en maakt spraak afzien moeilijker in plaats van makkelijker.
- Maak zinnen niet te lang.
- Ga niet schreeuwen. Dit verstoort het geluid en het mondbeeld. Het kan lijken alsof je boos bent. Dat geeft geen veilige sfeer. Het kan nodig zijn om luid en duidelijk te spreken wanneer hoorhulpmiddelen gebruikt worden, maar schreeuw niet.

4. **Benoem het onderwerp:** Voordat je over een nieuw onderwerp begint, helpt het om eerst duidelijk te maken waar je het over gaat hebben. Zorg dat het onderwerp van het gesprek duidelijk is. Die context helpt om te volgen wat je zegt. Schrijf bijvoorbeeld het onderwerp op een bord en leg het dan uit. Dan weten sporters direct waar het over gaat.

5. **Laat zien wat je zegt.**

- Gebruik je **gezichtsuitdrukking en lichaamstaal** om te ondersteunen wat je zegt. Let dus goed op je mimiek en overdrijf het gerust, om duidelijk te maken wat je



bedoelt.

Pas op: Wees je bewust van je gezichtsuitdrukkingen. Als je bijvoorbeeld gehaast bent, of in gedachten verzonken, kan dat er uitzien alsof je boos bent. Dat is niet de bedoeling, dus let op hoe je overkomt.

- Gebruik **gebaren**. Natuurlijke gebaren die je zelf bedenkt tijdens het praten of gebaren van de Nederlandse Gebarentaal (als het kind dat prettig vindt). Volg eventueel een gebarencursus. Of spreek met het kind gebaren af en leer van het kind.
- Kom je er niet uit, schrijf dan op of teken wat je bedoelt. Houd schrijfspullen bij de hand, zoals een (mini)-whiteboard, flip-over, of notitieblok.

6. **Wees geduldig.**

- Herhaal zo nodig. Probeer het in andere woorden.

Niet doen:

- Geef niet op als je niet begrepen wordt, maar probeer het op een andere manier te zeggen. Zeg nooit 'laat maar'.

7. **Ga na of het begrepen is.**

- Denk eraan dat iemand die spraak afziet soms niet alles volgt. Houd in de gaten of het begrepen is.
- Geef het zelf ook aan als je iets niet begrepen hebt.



Wat kun je doen? Tips voor trainers

Stel vragen en praat met ouder en kind

Ieder kind is anders. Als je een doof of slechthorend kind in je team krijgt, is het daarom belangrijk goed te weten wat doof of slechthorend zijn voor dit kind betekent bij het meedoen met sport.

Ga daarom met ouder en kind in gesprek om elkaar te leren kennen. Zorg dat je te weten komt hoe het kind het liefst communiceert en tegen welke hindernissen het kind wel of niet aanloopt. Stel vragen. Bijvoorbeeld over wat makkelijk of moeilijk te verstaan is. Vraag wat je kunt doen.



Maak contact met de sporter, zodat hij/zij je durft te benaderen als er iets is. Wees niet bang. Stel je positief en benaderbaar op. Let daarbij op positieve mimiek. Het helpt ook om zelf als eerste het initiatief te nemen gedag te zeggen en oogcontact te maken. Openheid en vriendelijkheid zijn een goede basis voor communicatie.

Blijf letten op hoe het gaat en wat er beter kan

Het lukt je misschien niet in één keer om alles te doen zoals jullie hebben afgesproken. Dit is normaal.



Met oefening zal het steeds beter gaan. Vraag gerust aan de dove/slechthorende sporter of je duidelijk communiceert en wat je kunt verbeteren. Laat zien dat je je best doet om je aan te passen.

Jullie kunnen nieuwe situaties tegenkomen. Daarbij kunnen nieuwe hindernissen voorkomen. Of misschien loop je tegen nieuwe vragen aan.

Blijf goed in contact met ouder en kind om te weten wat wel en niet goed werkt en hoe je kunt (blijven) ondersteunen. Blijf je vragen stellen. Ouders, kind en trainer zullen samen moeten werken en van elkaar moeten leren om het sporten samen tot een succes te maken.

Tolk

Soms neemt een dove of slechthorende sporter graag een tolk mee naar een training. Een tolk kan fysiek aanwezig zijn of op afstand (via een beeldscherm). Ook als blijkt dat je als trainer veel moeite blijft houden met het aanpassen van je communicatie, of het blijft moeilijk om het kind te begrijpen, dan kan het inzetten van een tolk de communicatie beter laten verlopen. Stem met de dove sporter af of jullie een tolk inzetten.

Wat doet een tolk?

Een tolk kan gesproken taal voor het kind vertalen in NGT (Nederlandse Gebarentaal) of NmG (Nederlands ondersteund met gebaren). Een tolk kan ook de gebaren die het kind maakt vertalen in gesproken Nederlands, zodat horenden het kind goed begrijpen. Dit kan helpen om elkaar goed te begrijpen.

Tijdens uitleg van de trainer staat de tolk naast de trainer. Als de trainer laat zien hoe iets moet, dan vertaalt de tolk niets, maar wijst de trainer aan. De dove sporter kan goed kijken wat de trainer doet. Als de trainer klaar is met de demonstratie, dan vertaalt de tolk weer wat er wordt gezegd.



Als kinderen onderling praten, gaat de tolk naast de d/sh sporter staan. Zo kunnen de kinderen onderling een gesprek voeren en via de tolk zelf antwoord geven. Zo kunnen de horende kinderen goed met het d/sh kind in contact zijn.

Hoe ga je om met een tolk?

Tips om er passend mee om te gaan als er een tolk meekomt naar de training:

1. **Kijk naar het kind.** Spreek tegen het kind en niet tegen de tolk. Kijk naar het kind als het spreekt en niet naar de tolk. Het kind kijkt naar de tolk om je te verstaan.
2. **Voorbereiding tolk:** Deel eventueel je trainingsplannen vooraf met de tolk en leg sportjargon uit als de tolk dat prettig vindt. Dan is de tolk goed voorbereid en gaat het tolken makkelijker.
3. **Tempo.** De tolk ligt iets achter op wat er gezegd is. Let erop dat de dove of slechthorende sporter ook gelegenheid krijgt te reageren in groepsgesprekken.
4. **Stel vragen.** Als je vragen hebt over hoe je het beste met de tolk kan omgaan, kun je dit bespreken met het kind/de jongere zelf, eventueel met de tolk erbij als dat makkelijker is. Als een kind moeilijk kan aangeven welke behoefte er is, kunnen ouders hierin ook helpen.

Niet doen:

- Praat niet tegelijk met dat je iets laat zien. Het kind kan niet tegelijk naar de tolk en naar het voorbeeld kijken. Doe het dus één voor één: praat eerst en laat dan iets zien – of andersom.
- Let erop dat mensen niet door elkaar heen praten. Praat om de beurt. De tolk kan maar een spreker tegelijk vertalen.
- Ga niet met de tolk praten over het kind. Het is niet de bedoeling dat de tolk als begeleider fungeert.

Training geven

Tijdens een trainingssituatie met het team, kun je op de volgende dingen nog extra letten. Hieronder lees je eerst wat algemene tips. Daarna lees je hoe je het geven van uitleg tijdens een training kan aanpassen. Tot slot lees je waar je op kunt letten om te zorgen voor een veilige en prettige sfeer.

1. Algemeen

1. **Bewust zijn.** Wees je ervan bewust dat er dove sporters bij de training zijn. Geef vanuit dat bewustzijn training. Dan denk je gemakkelijker ook aan de behoeften van het dove of slechthorende kind.
 - Let op dat je de **aandacht** hebt. Je gezicht en lippen moeten zichtbaar zijn voor spraakafzien.
 - Houd rekening met eventuele praktische zaken zoals wel/niet gebruik van hoorhulpmiddel tijdens het sporten. Geef het kind zo nodig de tijd het hoorhulpmiddel in te schakelen tijdens uitleg.
2. **Laat het zien.** Gebruik zichtbare tekens.
 - Gebruik **gebaren** om te ondersteunen wat je zegt. Je handen kunnen veel doen.
 - Gebruik **lichaamstaal** en **gezichtsuitdrukking** om te ondersteunen wat je zegt. Je boodschap komt zo makkelijker over.
 - Zorg dat je zichtbaar bent. Denk aan wat het dove of slechthorende kind wel en niet ziet en sta bewust op de juiste plek.
 - Gebruik bijvoorbeeld vlaggen en omgelegde pylonen, om duidelijk te maken wanneer iets begint of stopt. Je kunt bijvoorbeeld in een kleine zaal de lamp

aan- en uitdoen als stopteken of je arm gebruiken als stop of startmoment.

- Kijk of het mogelijk is om met bijvoorbeeld vlaggen, lichtsignalen te werken in de plaats van of als aanvulling op fluitsignalen of een startschot.
- Let op voldoende verlichting. Zorg dat iedereen goed zichtbaar is.

3. *Structuur*

- Houd telkens dezelfde structuur aan in de trainingen. Dit zorgt voor voorspelbaarheid. Dan is het voor het d/sh kind makkelijker te begrijpen wat er gebeurt. Dat helpt ook bij het begrijpen van wat er gezegd wordt.
- Zorg dat het onderwerp waar over gepraat wordt duidelijk is. Dat helpt om te volgen wat er gezegd wordt.

4. *Heldere afspraken.* Zorg dat het kind op de hoogte is van afspraken, bijvoorbeeld aangepaste trainingstijden of veranderingen van locatie. Of wie met wie meerijsd naar een wedstrijd.

- Na de training kan de trainer het kind ook via WhatsApp nog eens laten weten welke afspraken er gemaakt zijn tijdens de training, zodat het kind overzicht heeft van wat er precies is afgesproken. Dat geeft het kind zekerheid en duidelijkheid.



2. *Uitleg geven*

1. *Laat het zien.*

- *Sta op een goede plek.*
 - Sta met de groep in een *halve cirkel*. Dit helpt voor visuele toegang tot informatie. Het dove/slechthorende kind kan dat beter de gezichten van iedereen zien en daarmee beter meekrijgen wat er gezegd wordt.
 - Zorg dat je op een goede plek staat voor het kind om je te kunnen volgen. Bijvoorbeeld aan de kant van het oor waarmee het kind je het beste hoort of op een plek waar hij/zij je gezicht het beste ziet.

Niet doen:

Loop niet rond over het veld tijdens instructies.

- *Geef voorbeelden.* Laat zien wat de bedoeling is.

- Gebruik plaatjes, teken een tactiek op een bord of gebruik ander beeldmateriaal, zoals video's of foto's. Je kunt een flip over gebruiken om op te tekenen of een tablet/iPad om dingen op te laten zien.
- Demonstreer zelf een oefening of laat anderen de oefening voordoen. Laat niet het dove of slechthorende kind als



eerste een oefening voordoen als het misschien niet goed begrepen is. Geef het kind wel de kans om oefeningen voor te doen als het dat zelf wil.

Niet doen:

- Geef voorbeelden van fysieke bewegingen niet tijdens de uitleg. Een kind kan niet naar je gezicht om je te verstaan en tegelijk naar het voorbeeld kijken. Praat dus niet tijdens dat je iets laat zien, maar doe dat een voor een.
- Sta een kind wel toe om demonstraties te geven als het dat wil. Geef het kind niet het gevoel niet goed genoeg te zijn om iets voor te doen. Maar let erop dat een kind zich op het gemak voelt en zin heeft om iets te laten zien.

2. *Herhaal.*

- Probeer dingen op verschillende manieren en vaker dan één keer uit te leggen. Dan heeft het kind meer gelegenheid om informatie op te pikken en te begrijpen.
- Herhaal vragen/opmerkingen van anderen, voordat je antwoord geeft.

3. *Ga na of het begrepen is.*

- Kijk of alles begrepen is, voordat je naar een volgende stap gaat.
- Houd in de gaten of het kind de opdracht goed uitvoert en de uitleg dus ook goed begrepen heeft.
- Eén-op-één uitleg gaat vaak beter dan in een groep. Herhaal als het kind niet alles meegekregen heeft de uitleg daarom ook nog even één-op-één.
- Laat liever oefenen in duo's dan alleen. Als niet alles begrepen is, pikt het kind dit nog op van het andere kind.

4. *Om de beurt.* Spreek in het team af dat er bij uitleg niet door elkaar gepraat wordt: één persoon tegelijk aan het woord.

- Laat mensen eerst hun hand opsteken, voordat ze beginnen met praten. Dan weet het kind wie er gaat praten.
- Herhaal eventueel wat er gezegd werd door iemand die het kind niet kon zien.

5. *Let op achtergrondgeluid.* Zorg voor weinig achtergrondgeluid (bijv. muziek of auto's) of galmen (bijv. sportzaal). Zo kan het kind anderen beter volgen wat anderen zeggen en is het kind zelf ook beter te verstaan door anderen.

- Zet bijvoorbeeld muziek, ventilator of airco uit tijdens uitleg als dat kan. Of let op waar je gaat staan: ga niet dicht bij de ventilator staan.
- Kies een ruimte (zaal of veld) met minder galm of geluid. Een kleinere ruimte heeft vaak minder galm en beter zicht, omdat de afstanden kleiner zijn.
- Let ook op de wind. Sta niet tegen de wind in met uitleg geven.
- Vraag mensen om zo min mogelijk onnodige geluiden te maken.



3. *Veilige sfeer en erbij horen*

1. *Houding.* Heb een inclusieve houding. Straal dus uit dat iedereen erbij hoort en houd rekening met iedereen.

2. **Praat erover.** Heb het samen met de horende kinderen over doofheid of slechthorendheid, zodat er begrip is voor de dove/slechthorende sporter. Bespreek wat helpt in de communicatie.
3. **Zorg voor begrip.** Kijk of het mogelijk is om via de club met je team mee te doen aan een activiteit waar iedereen kan ervaren hoe het is om doof te zijn, zoals [Stille Gym](#). Dit zorgt voor meer begrip bij de horende kinderen en is leuk om te doen.
4. **Spreek samen gebaren af** die in sportsituaties nodig zijn. Gebruik die met het hele team. Probeer het hele team te betrekken bij het bedenken van gebaren of andere signalen. Bedenk bijvoorbeeld ook samen naamgebaren voor iedereen.
5. **Aandacht trekken.** Spreek een signaal af dat iedereen kan gebruiken om aandacht te trekken. Bijvoorbeeld aantikken op de schouder of wuiven.
6. **Maatje:** Overweeg de inzet van een maatje: een teamgenoot die helpt te zorgen dat het kind alles meekrijgt, bijvoorbeeld instructies herhaalt of aandacht trekt als het spel stopt of als uitleg begint.
Niet doen:
 - Een maatje is geen tolk, maar ook gewoon een kind. Let op dat het maatje niet te veel belast wordt.
 - Als de d/sh sporter al een vriendje heeft met wie hij sport, dan wil deze waarschijnlijk graag het kind ondersteunen. Dat kan prettig werken. Een willekeurige teamgenoot aanwijzen werkt niet altijd goed. Doe alleen wat voor alle kinderen prettig is.
7. **Goede sfeer.** Doe je best om een veilige omgeving te creëren. Let er bijvoorbeeld op dat bij het indelen in groepjes het kind samen met andere kinderen zit bij wie hij/zij zich prettig voelt. Grijp direct in bij pestgedrag.
8. **Van waarde.** Geef dove kinderen de kans zich te bewijzen. Zorg dat iedereen ziet dat dit kind goed kan sporten. Daarmee krijgt het kind meer respect van andere kinderen in het team.
9. **Sociale activiteiten.** Betrek het dove of slechthorende kind bij sociale activiteiten. Zorg dat het kind het meekrijgt als er dingen worden georganiseerd. Zorg dat het kind niet vergeten wordt bij het indelen van autoplekken bij het rijden naar een wedstrijd.



Belangrijke informatie delen

Geef informatie over trainingstijden en wijzigingen etc. niet alleen mondeling tijdens de training maar ook schriftelijk – bijvoorbeeld op papier, via e-mail of WhatsApp, zodat het nagelezen kan worden en het niet gemist wordt. Dit is ook voor andere kinderen extra duidelijk. Gebruik eenvoudige taal als je schriftelijk informatie geeft. Deel ook eventuele sociale activiteiten op papier of via digitale wegen.

Wedstrijden

Bij een wedstrijd komt het kind in contact met andere horende kinderen en volwassenen die misschien nog niet



bekend zijn met hoe zij kunnen omgaan met een kind dat niet (goed) hoort. Om dit zo prettig mogelijk te laten verlopen, kun je de volgende dingen doen:

1. **Informeer de scheidsrechter.** Zorg dat de scheidsrechter weet van de dove of slechthorende speler, zodat er rekening mee gehouden kan worden. Er is dan begrip voor als een kind niet meteen op geluidssignalen reageert. Ook kun je de scheidsrechter tips geven over hoe hij of zij kan zorgen dat het kind hem/haar zo goed mogelijk begrijpt.
2. **Visuele aanpassingen.** Kijk of het mogelijk is om met vlaggen, lichtsignalen en/of scoreborden of andere aanpassingen te werken waarmee wat er gebeurt voor het kind meer zichtbaar is, zodat het kind meer meekrijgt en zo prettiger mee kan doen. Ga je dus naar een andere vereniging, vraag dan eventueel van te voren na wat daar de mogelijkheden zijn. Als alternatieve materialen niet mogelijk zijn, kan dat ook nog opgelost worden door de handen te gebruiken om aan te geven wat er gebeurt.
3. **Communicatie vanaf de zijlijn:** Als coach/trainer sta je soms verder af tijdens wedstrijden dan tijdens een training. Gebruik afgesproken signalen of gebaren om aanwijzingen te geven. Bijvoorbeeld kleursignalen voor harder/zachter en of handgebaren.

Wat kun je doen? Tips voor de sportvereniging

Ook de sportclub als geheel kan bijdragen aan het prettig en veilig mee laten doen van dove en horende sporters bij hun vereniging.

Veiligheid

Installeer lichtalarm in sportgebouwen. Mensen die doof of slechthorend zijn krijgen een brandalarm anders bijvoorbeeld niet mee. Het niet hebben van een lichtalarmsysteem kan voor onveilige situaties zorgen. Als een lichtalarm niet kan, zorg dan in elk geval dat er iemand is die in noodgevallen de dove/slechthorende sporter attendeert (buddy systeem).

Voorlichting

Ideeën om trainers of teamgenoten meer handvatten te bieden om met dove of slechthorende clubgenoten om te gaan:

1. **Bijscholing en ondersteuning**
 - Zorg voor (bij)scholing van trainer en/of coaches op het gebied van het geven van training aan dove/slechthorende sporters.
 - Stimuleer dat trainer/coach en clubgenoten gebarencursussen volgen.
 - Organiseer een activiteit voor de teamgenoten en/of trainers/coaches waarbij mensen kunnen ervaren hoe het is om te sporten als je niet (goed) hoort.Bijvoorbeeld bij www.stillegym.nl.



- Kijk of de trainer behoefte heeft aan ondersteuning van een assistent-trainer of coach om de extra aandacht die een doof/slechthorend kind nodig heeft te kunnen bieden zonder te weinig toe te komen aan de andere kinderen.
2. *Communicatie op de club*
- Plaats in elk nummer van de nieuwsbrief of het clubblad een paar gebaren uit de Nederlandse Gebarentaal.
 - Je kunt [posters](#) ophangen met communicatietips, zodat andere clubgenoten hier beter van op de hoogte zijn.

Erbij horen

Om te zorgen dat de dove of slechthorende sporter zoveel mogelijk meekrijgt, kun je als club letten op de volgende dingen:

1. *Stel vragen.* Vraag wat de dove/slechthorende sporter nodig heeft voor communicatie, zodat daar rekening mee gehouden kan worden. Vraag ook welke andere behoeften er zijn. Dit kan in gesprek met de ouder en/of het kind.
2. *Informeert* trainer en/of coach als zij een doof/slechthorend kind onder hun hoede krijgen. Breng trainer en ouders/kind met elkaar in contact.
3. *Laat het zien/lezen:*
 - Zorg voor *aanpassingen bij de sport*, zoals lichtsignalen of vlaggen als vervanging van of als aanvulling op geluidssignalen. Gebruik scoreborden, zodat de stand goed zichtbaar is.
 - Zorg voor *materialen* voor uitleg tijdens training, zoals flip over of whiteboard om dingen op te schrijven of tekenen, of een tablet om filmpjes of afbeeldingen te laten zien. Eventueel kan een tablet ook met een televisiescherm verbonden worden om makkelijker dingen aan een groep kinderen te kunnen laten zien.
 - Zorg voor goede *verlichting* van sportvelden. Dan kan er makkelijker gecommuniceerd worden, want daarvoor is elkaar goed kunnen zien belangrijk.
 - *Geschreven informatie.*
 - Geef belangrijke informatie voor clubleden in geschreven vorm, zodat belangrijke informatie niet gemist wordt. Bijvoorbeeld trainingstijden, wedstrijdschema's, of sociale activiteiten. Zorg voor toegankelijke informatie op bijvoorbeeld een *website* of in een *nieuwsbrief*.
 - Het Nederlands is voor veel doven niet hun moedertaal. Daarom is geschreven Nederlands voor hen niet altijd makkelijk te volgen.
Tips:
 - Gebruik *eenvoudige taal*: eenvoudige woorden en korte zinnen.



- Gebruik als dat kan ondersteunende *afbeeldingen* en/of uitleg in *gebarenvideo's*.
4. Tolk. Overweeg bij evenementen, sociale activiteiten of wedstrijden om een tolk (NGT, NmG en/of schrijftolk) in te schakelen. Stem dit als dat mogelijk is ook af met dove/slechthorende sporters. Wat voor tolk is voor hen handig?

Meer weten?

- Wil je meer weten over wat een auditieve beperking is? Lees dan ook onze [algemene folder over samen sporten](#).
- Meer informatie over sporten met een auditieve beperking vind je op de websites van:
 - [Ongehoord Sportief](#)
- Voor uitleg over het geven van dansles aan kinderen die doof of blind of doofblind zijn, of verstandelijk beperkt, vind je op [Inclusive Dance](#)
- Wil je gebaren opzoeken? Kijk dan bijvoorbeeld op:
 - [Website gebarencentrum](#) Download een gratis app.
 - [Het gebaar van de dag](#)

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 instructiefolder is gemaakt binnen het project Sportparticipatie. Voor meer informatie, zie www.deelkracht.nl.