

Kennisgids

Dove en slechthorende sporters op de sportclub

Praktische thema's voor sportverenigingen
en -bonden voor een toegankelijke sport



Welkom bij de kennisgids 'Dove en slechthorende sporters op de sportclub'

Dove en slechthorende sporters krijgen in sportbeleid, sportaanbod en onderzoek nog relatief weinig aandacht. Auditieve beperkingen zijn in tegenstelling tot andere lichamelijke beperkingen vaak niet zichtbaar. Dat zorgt voor onbekendheid en daarmee handlingsverlegenheid bij sportclubs en sportbonden, wat zorgt voor uitdagingen rondom communicatie en sociale omgang binnen de sportcontext.

Deze kennisgids biedt voor deze uitdagingen praktische tips, checklists, ervaringen van sporters en basiskennis. Met deze handvaten ondersteunt de gids sportverenigingen en sportbonden bij het ontwikkelen een toegankelijke praktijk en inclusief sportbeleid.

Belangrijk uitgangspunt

Deze gids is een hulpmiddel, geen blauwdruk. Elke dove of slechthorende sporter heeft zijn of haar eigen ervaring. Structureel in gesprek blijven is essentieel.

Toegankelijk sporten betekent dat iedereen kan meedoen aan sport, met aandacht voor fysieke, sociale, communicatieve en financiële drempels.

Aan de hand van thema's, weergegeven als iconen op de overzichtspagina, krijg je stap voor stap inzicht in hoe je kunt bouwen aan een sportomgeving waarin iedereen kan meedoen. De thema's zijn ingedeeld naar onderwerp: 1) de basis, 2) praktische tools en 3) aanvullende informatie voor sportbonden. Zo kun je de gids gebruiken bij uiteenlopende momenten, zoals het opleiden van sportkader, het voorbereiden van een Algemene Ledenvergadering of het schrijven van beleidsplannen.



Dit product is gemaakt door Ongehoord Sportief, een samenwerkingsverband dat zich inzet voor de sportdeelname van dove en slechthorende sporters.

Dit document is tot stand gekomen op basis van input van ervaringsdeskundigen en deskresearch.

Thema overzicht

De basis



Auditieve beperking
en sport >



Dovencultuur >



Sociale
toegankelijkheid >

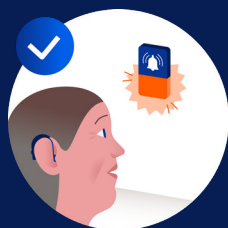


Communicatie >

Praktische tools



Tolken >



Checklist
accommodatie >



Checklist
sportmaterialen >



Checklist
bijeenkomsten >



Overzicht tipkaarten
en bijscholingen >



Hoorhulpmiddelen >

Aanvullende informatie voor sportbonden



Belangrijke
sportorganisaties >



Competities >



Internationale
doventoernooien >

Klik op een icoon om
meer te leren over
een thema.

Auditieve beperking en sport

Uit onderzoek blijkt dat dove en slechthorende mensen (DSH) aanzienlijk minder sporten dan mensen zonder beperking.

Slechts 35 procent van dove of slechthorende volwassenen voldoet aan de beweegrichtlijn, tegenover 51 procent van volwassenen zonder beperking ⁽¹⁾. Tegelijkertijd gaat het om een grote groep: ruim 1,5 miljoen inwoners, bijna 10 procent van de bevolking is doof of slechthorend (DSH).

Gehoorverlies komt voor in alle leeftijden

- 4,4% van de jongeren (12-17 jaar)
- 5,4% van de volwassenen (18-44 jaar)
- 6,8% van de 45-64-jarigen
- 25% van de 65 plussers
- Het aantal mensen met een gehoorverlies stijgt, met name tussen de 18 en 64 jaar, onder andere door de toenemende geluidsblootstelling ^(6, 7)



Lidmaatschap bij sportverenigingen blijft sterk achter onder doven en slechthorenden; 7% DSH is lid t.o.v. 24% onder horende volwassenen ⁽¹⁾.

Drempels voor sportdeelname

Omdat gehoorverlies niet altijd zichtbaar is, is het belangrijk om stil te staan bij de drempels die sportdeelname belemmeren. Belangrijke obstakels zijn:

Communicatie en taal

De nadruk op verbale communicatie in reguliere sport en gerelateerde sociale activiteiten maken meedoen soms moeizaam. Het meekrijgen van fluitsignalen, (strategische) gesprekken en instructies zijn daar onderdeel van. Dove en slechthorende sporters hebben vaak een andere communicatiestijl of taal (zie [thema communicatie](#)) dan horenden, zoals spraakafzien of de Nederlandse Gebarentaal. Daardoor is een grotere kans op miscommunicatie en misinterpretatie tussen dove, slechthorende en horende sporters.

Sociale isolatie

Dove en slechthorende sporters kunnen zich binnen sportteams en -verenigingen soms sociaal geïsoleerd voelen ⁽⁷⁾. Dat gebeurt bijvoorbeeld als ze maar een deel van de gesprekken en interacties meekrijgen. Dit beïnvloed hoe welkom, begrepen, gelijkwaardig en betrokken een sporter zich voelt.

“ Als dove mensen samen met horenden sporten is er naast problemen in de communicatie vaak sprake van een sociaal probleem. Wat zich in een groep afspeelt aan communicatie tussen horenden is voor een doof iemand niet of slechts zeer ten dele te volgen. Dit geeft vaak een gevoel van sociale isolatie.

– Hoogendoorn en de Hollander (2016)

Vermoeidheid

De verhoogde inspanning die nodig is om gesprekken te volgen kunnen leiden tot vermoeidheid. Er is dan minder energie om instructies op te vangen en gesprekken te volgen ⁽²⁾.

“ Aan het eind van de dag ben ik vaak ook bekaf. Het kost veel energie om vooral van je ogen afhankelijk te zijn.

– Jop (slechthorend, TeamNL rolstoelrugby)

Bij 35 decibel gehoorverlies is iemand slechthorend.

[Beluister hoe dit klinkt](#)

Bij 90 decibel gehoorverlies is iemand doof.

Accommodaties

Slechte verlichting maakt het lastiger om gezichtsuitdrukkingen en mondbewegingen te zien, wat het meekrijgen van instructies en gesprekken bemoeilijkt.



In rumoerige ruimtes hoor ik niets, en met weinig licht kan ik moeilijk spraakafzien. Ik moest zo hard mijn best doen om gesprekken te volgen en dat maakte onzeker.

– Leonie (wereldkampioen golf voor doven en slechthorenden)

Financiën

Door een relatief grotere afstand tot de arbeidsmarkt hebben dove en slechthorende mensen soms minder financiële ruimte voor lidmaatschaps- of competitiegelden ⁽⁵⁾.

Motoriek en technologie

Evenwichtsproblemen komen soms voor, wat rennen, springen of vangen kan bemoeilijken. Zweet, regen of contact met ballen vormen

daarnaast een risico voor gehoorapparatuur. Daardoor dragen sporters deze soms niet en zijn ze meer afhankelijk van visuele communicatie, wat regelmatig ontbreekt in de reguliere sportomgeving ^(2, 8).



Maatschappelijke aannames en internalised oppression

Dove, slechthorende en horende sporters kunnen onbewuste aannames hebben die de openheid naar elkaar beïnvloeden. Zo worden de capaciteiten van dove en slechthorende sporters regelmatig onderschat door verenigingen, trainers en medesporters ⁽⁷⁾. Tegelijkertijd kunnen mensen met een beperking onbewust de overtuiging ontwikkelen dat deelname aan sport niet haalbaar is of dat zij niet welkom zijn, door de internalisering van aannames en negatieve ervaringen (internalised oppression) ⁽¹⁵⁾.

Voordelen van doof- en slechthorendheid bij sportdeelname:

Visueel ingesteld & focus

Dove en slechthorende sporters zijn vaak sterk visueel ingesteld. Dit helpt bij het ontwikkelen van spelinzicht en het snel oppikken van non-verbale signalen. Tijdens het sporten ervaren zij soms meer focus, doordat ze minder snel worden afgeleid door geluiden van het publiek, tegenstanders of omgeving.

In de inspiratieverhalen serie 'gedreven door sport' lees je meer ervaringen van sporters. Hier lees je het volledige artikel van [Leonie](#) en [Jop](#).

Ik heb het idee dat mijn ogen beter werken omdat ik slechthorend ben. Ik zie snel dingen en ook veel tegelijkertijd. En ik heb een goed spelinzicht. Daarmee kan ik een hoop compenseren.

- Jop

Effectieve visuele communicatie

Dove en slechthorende sporters maken van nature meer gebruik van non-verbale communicatie. Dit stimuleert ook horende teamgenoten om beter op visuele signalen te letten. Visuele communicatie is bovendien bewezen effectief bij het overbrengen van kennis en instructies in sport ⁽¹⁷⁾.

Doof-/slechthorendheid is een kracht: ik ben visueel sterk, haal snel informatie uit non-verbale communicatie en emoties.

- Leonie



De thema's in deze kennisgids bieden je praktische handvaten en kennis om deelname aan sportaanbod te bevorderen.

Dovencultuur

Doof of slechthorend zijn wordt vaak medisch benaderd, maar binnen de dovengemeenschap is het vooral een identiteitsvormend kenmerk dat verbonden is met een rijke cultuur en een hechte gemeenschap.

In deze gemeenschap wordt doof of slechthorend zijn niet gezien als een beperking, maar als een onderdeel van iemands identiteit, net als gender, geloof of opleidingsniveau. Zo kiezen sommige ouders ervoor hun kind geen cochleair implantaat (CI) te geven, omdat dit ervaren kan worden als een aantasting van de culturele identiteit.

Deze identiteit is nauw verbonden met de dovencultuur, waarin de erkende Nederlandse Gebarentaal (NGT) een centrale rol speelt. NGT is visueel en gebaseerd op gebaren, mimiek en mondbeeld. Gewoontes zoals wijzen of iemand aanraken zijn normaal, maar kunnen door horenden als onbeleefd worden ervaren. Omgekeerd kunnen

De dovencultuur is veel omvattender en genuanceerder dan hier beschreven. Meer leren? Kijk dan op [Kentalis.nl](https://kentalis.nl) en [Doof.nl](https://doof.nl) of volg de [workshops van tyd](#).



Niet voor iedereen geldt dat doof of slechthorend zijn onderdeel is van diens identiteitsvorming. Dit verschilt van persoon tot persoon.

horende communicatiegewoonten ook door doven en slechthorende onvriendelijk worden ervaren, zoals wegstijgen tijdens een gesprek of plotseling praten zonder te seinen.

Sport als bindingsmiddel

Door passend onderwijs en technologische ontwikkelingen zoals CI's zijn dovenscholen in aantal afgenomen. Daardoor zijn ontmoetingen binnen de dovengemeenschap minder vanzelfsprekend geworden. Sport vervult daarom een belangrijke verbindende rol. Tegelijkertijd neemt het aanbod van dovensport af, en daarmee ook sportmogelijkheden in het algemeen. Dit zorgt voor meer drempels zoals langere reistijden naar nog bestaand dovensportaanbod, wat deelname praktisch minder haalbaar maakt. Maar ook regulier aanbod dat wel in de buurt is, is nog niet altijd passend en sociaal toegankelijk genoeg. Daardoor is een vergrote kans op sociale isolatie binnen reguliere, horende sportomgevingen (zie ook het [thema auditieve beperking en sport](#)).

Waar horende sporters hun sportieve ontwikkeling vaak in één omgeving doormaken, met ruimte voor zowel groei in sportieve vaardigheden als het opbouwen van sociale verbondenheid, is dit voor dove en slechthorende sporters daarom vaak minder vanzelfsprekend. Dat maakt zowel toegankelijke reguliere sport als specifieke dovencompetities essentieel voor gelijkwaardige en vanzelfsprekende sportdeelname.

Dovensportverenigingen zijn er voor futsal, bowlen en schaken.

Slechthorenden, CI-dragers en plotsdoven

Slechthorenden, CI-dragers en mensen die plotseling doof worden bevinden zich vaak tussen twee werelden. In de dovensport kunnen zij soms minder goed meekomen, bijvoorbeeld omdat ze geen gebarentaal beheersen of de culturele identiteit niet delen. Binnen de reguliere sport is dat juist omdat er vrijwel altijd verbaal gecommuniceerd wordt. Visuele communicatie dat een veel vanzelfsprekender onderdeel is van de dovensport, en zoals beschreven belangrijk is voor doven en slechthorenden, is daar minder onderdeel van. Daarnaast valt het vaak niet op dat zij ondersteuning nodig hebben, omdat hun hulpmiddel de indruk wekt dat ze 'gewoon mee kunnen doen'. Hierdoor is er onvoldoende oog voor vermoeidheid, miscommunicatie en sociale isolatie.

Lees meer over [de dovensport](#) en de organisatie ([KNDSB](#)) die uitzendingen naar internationale doventoernooien organiseert.

Sociale toegankelijkheid

Toegankelijke sport gaat niet alleen over het wegnemen van fysieke drempels, zoals goede verlichting. Ook sociale toegankelijkheid is belangrijk: sporters moeten zich met de (open)houding van anderen welkom kunnen voelen, begrepen worden en het gevoel hebben dat ze erbij horen.

Het voorkomen van sociale isolatie (of, in eenvoudigere taal: eenzaamheid) en het versterken van die verbondenheid is daarbij erg belangrijk. Als sportvereniging kun je de sociale toegankelijkheid vergroten door samen met de dove of slechthorende sporter te kijken naar:

Vanzelfsprekender maken van visuele communicatie

Stimuleer het gebruik van visuele signalen en verschillende communicatiestijlen binnen de club. Zie [thema checklist visueel sportmateriaal](#) en [thema communicatie](#).



Gebruik duidelijke schriftelijke communicatie

Deel updates via WhatsApp, mail, posters of nieuwsbrieven, bij voorkeur in korte zinnen. Dit draagt bij aan gelijke toegang tot informatie.

Versterk de rol van de trainer

De trainer speelt een sleutelrol in inclusie en teamdynamiek. Voorzie de trainers van praktische informatie en kennis (zie [thema tipkaarten en bijscholingen](#)), zodat zij doelgericht kunnen afstemmen met de sporter én het team.

Betrek teamgenoten en vrijwilligers

Bespreek samen hoe anderen in het team of de club kunnen bijdragen aan een inclusieve omgeving. Tipkaarten voor horende sporters en trainers kunnen hierbij helpen (zie [thema tipkaarten en bijscholingen](#)).

Bied ruimte voor tolken

Faciliteer de aanwezigheid van een tolk wanneer de sporter dit wenst. Zie [thema tolken](#) voor omgangsnormen met tolken.

Bevorder betrokkenheid bij club- en bondsactiviteiten

Bevorder gelijkwaardige betrokkenheid door de toegankelijkheid van ALV's, opleidingsavonden of commissievergaderingen te bevorderen. Zie [thema checklist toegankelijke bijeenkomsten](#).

Doorbreek aannames en stigma's

Stimuleer bewustwording binnen de club door aannames bespreekbaar te maken.

Waardeer diversiteit

Herken en erken dat doof of slechthorend zijn een aspect is van iemand identiteit. Een inclusieve club kijkt naar de mens als geheel.

Vergroot zichtbaarheid, zonder te overdrijven

In overleg met de sporter: hang de [Deelkracht-poster](#) op, voeg gebaren toe aan het clubblad of organiseer een korte gebarentaalcursus. Maak inclusie zichtbaar, maar houd het toegankelijk en laagdrempelig.



Dove en slechthorende sporters vaker te maken krijgen met het onderschatten van hun capaciteiten door verenigingen, trainers en medesporters. Ook wanneer een vereniging eerst vergaderd of iemand lid mag worden duid op stigma binnen verenigingen.

- Hogendoorn en Den Hollander (2016)



Tot slot: vraag wat nodig is. Inclusie begint bij het gesprek, en het serieus nemen van wat de sporters zelf aangeven.

Communicatie

Inclusieve communicatie is een belangrijke voorwaarde voor een toegankelijke sport. Mensen communiceren op verschillende manieren. Denk aan [spraakafzien](#) (mondbeeld), [Nederlands met Gebaren](#) (NmG), [schrijftolken](#), [tolken Nederlandse Gebarentaal](#), ondertiteling-apps en transcriptie-apps. Daarnaast gebruiken ongeveer 30.000 Nederlanders [de Nederlandse Gebarentaal](#) (NGT). Deze communicatievormen verschillen van het gesproken Nederlands door de nadruk op mimiek, mondbeeld, schrift en gebaren.

Inclusieve communicatie betekent dus méér dan alleen woorden: ook ogen, gezichtsuitdrukkingen, handen, lichaamstaal en hulpmiddelen spelen een rol. Bewust omgaan met variatie in communicatie maakt de sportclub toegankelijker.



Basistips voor inclusieve communicatie



- ✓ Maak (oog)contact
- ✓ Wees kort en krachtig wanneer je spreekt
- ✓ Doe voor wat je zegt (plaatje-praatje-daadje)
- ✓ Doe niet voor terwijl je spreekt
- ✓ Gebruik (natuurlijke) gebaren
- ✓ Wees zichtbaar
- ✓ Wees geduldig
- ✓ Spreek rustig en duidelijk
- ✓ Gebruik communicatie middelen (zie [thema checklist sportmaterialen](#))
- ✓ Beperk achtergrondgeluid

Een handige tool om inclusieve communicatie te bevorderen op de club zijn [de tipkaarten](#) van Ongehoord Sportief. Deel ze uit aan trainers en teamgenoten!



Zonder mondbeeld kan ik geluid niet goed filteren en moet ik gokken wat iemand zegt.

Sportspecifieke NGT-gebaren

De club is toegankelijker wanneer iedereen een aantal NGT-gebaren kent. De video's van Deelkracht tonen [sportspecifieke gebaren](#) als 'scoren'; 'pauze' of 'tellen'.

Het online [gebarenwoordenboek](#),, biedt verschillende algemene NGT-gebaren handig voor op het sportveld, kantine of in de sportschool.

Cursussen Gebarentaal

Wil je online of fysiek een cursus Nederlands Gebarentaal (NGT)* of Nederlands met Gebaren (NmG)* aanbieden op de club? Kijk dan op: [TYD](#), [Kentalis](#), [Auris](#), [Onlinecursusgebarentaal.nl](#), [Gebarenchallenge.nl](#).

* NmG (Nederlands met Gebaren) ondersteunt gesproken Nederlands met gebaren uit de Nederlandse Gebarentaal.

* NGT (Nederlandse Gebarentaal) is een officiële taal met een eigen grammatica en vocabulaire.

Deel regelmatig een aantal sportgebaren in het clubblad of ledenbrief. Zo leert iedereen de basis voor op de club!



Niet iedere dove of slechthorende sporter is gebarentaalvaardig, natuurlijke gebaren zijn voor iedereen een prettige manier van communiceren.

Tolken

Tolken zijn een belangrijk hulpmiddel om sport toegankelijk te maken. Net als gehoorapparaten en visuele middelen, zoals vlaggen, helpen ze bij de communicatie en sociale deelname aan sport.

Verskillende tolken

Iedere sporter heeft zijn eigen communicatievoorkeur. Er zijn verschillende tolken die gesproken taal omzetten naar wat het beste werkt voor de sporter:

- [NGT-tolk](#) - vertaalt gesproken taal om naar de Nederlandse Gebarentaal (NGT).
- [Schrijftolk](#) - typt alles wat er gezegd wordt én wat er in de omgeving te horen is.
- [NmG-tolk](#) - gebruikt gesproken Nederlands met ondersteunende gebaren (NmG).

Sommige sporters hebben een voorkeur voor een specifieke tolk, vraag welke tolk je kan benaderen.



Wees je ervan bewust dat niet elke sporter een tolk gebruikt.

Een tolk inhuren? Overleg altijd eerst met de sporter

Sporters kunnen zelf een tolk meenemen maar de club kan ook een tolk inhuren. Stem dit altijd vooraf af met de sporter en vraag naar diens wensen. Kijk op [stichting Register Gebarentaal en Schrijftolken](#) voor geregistreerde tolken. Het huidige uurtarief ligt tussen de 65-100 euro.

Kosteloos een tolk inzetten?

Sportclubs en -bonden kunnen in aanmerking komen voor een vergoeding van tolkkosten via het [UWV](#), mits de aanvrager voldoet aan de [voorwaarden](#). Wanneer de aanvraag is goedgekeurd kun je via [tolkcontact.nl](#) een tolk zoeken.

Omgang met een tolk

Deel de volgende omgangsnormen met sporters, vrijwilligers en trainers.

-  ☒ Kijk de sporter aan tijdens het spreken, niet de tolk.
- ☒ Spreek de sporter aan, de tolk vertaalt alleen.
- ☒ Stel vragen over gebaren en communicatie aan de sporter, niet aan de tolk.
- ☒ Blijf de sporter aankijken wanneer hij/zij spreekt en/of gebaart, ook wanneer de tolk in gesproken taal vertaalt kijk je naar de sporter.
- ☒ Houd rekening met een vertraging in de vertaling, neem de tijd wanneer je spreekt.
- ☒ Zorg voor direct contact met de sporter, ook zonder tolk.
- ☒ Deel relevante informatie en begrippen vooraf met de tolk.
- ☒ Spreek eerst en geef daarna visuele voorbeelden, doe dit niet tegelijkertijd. De sporter kan niet zowel kijken naar de tolk om het gesprek mee te krijgen als naar het voorbeeld.

Lees [hier](#) meer over de samenwerking met een tolk.



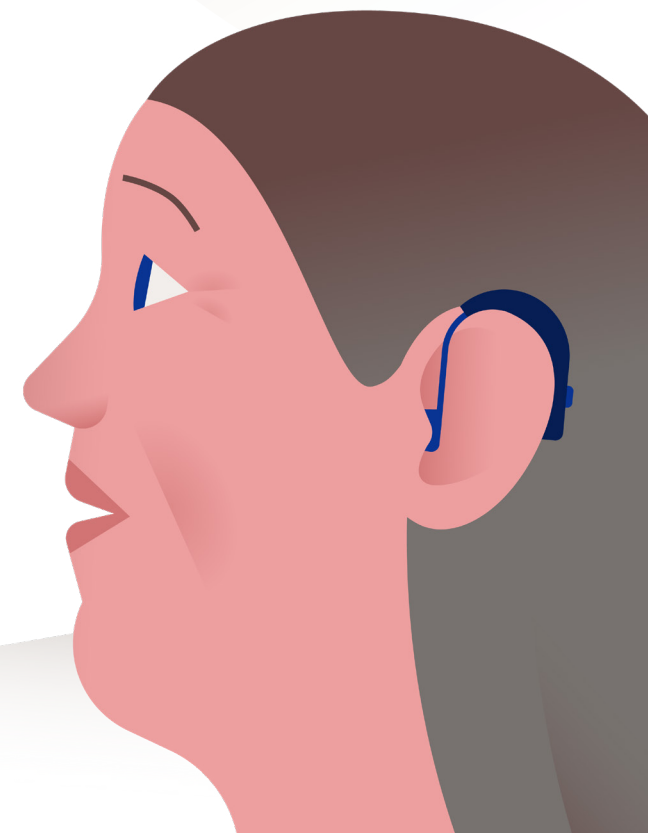
Een tolk is een goed hulpmiddel maar niet de enige manier om te communiceren met iemand die doof of slechthorend is. Maak ook contact zonder de tolk.

Checklist accommodatie

De sportaccommodatie speelt een cruciale rol in de veiligheid van en communicatie met dove en slechthorende sporters.

Checklist

- ✓ Noodsignalen zoals brandalarmen zijn visueel waarneembaar. Bijvoorbeeld via lichtsignalen of een aangewezen persoon die de sporter waarschuwt.
- ✓ Er is goede verlichting in kantine, kleedkamer en sportruimte voor het lezen van spraak- en gezichtsuitdrukkingen.
- ✓ Er is bedienbare verlichting (niet op sensor) in sporthal of kleedkamers, om aandacht te trekken.



- ✓ Er is goede akoestiek en geluidsisolatie; geen stoorgeluiden en minimale galm in sportruimten.
- ✓ Er is een goede geluidsinstallatie zonder stoorgeluiden.
- ✓ Er is beperkt achtergrondgeluid. Bijvoorbeeld geen of zachte achtergrondmuziek in de kantine.
- ✓ Een ringleiding is aanwezig in sprekersruimten en bij de receptie.
- ✓ Er zijn visuele communicatiemiddelen, zoals whiteboards, vlaggen, pen met papier, afbeeldingen en andere visuele signaleringen. Ga naar [thema visueel sportmateriaal](#) voor meer materialen.



Meer weten? Lees de [richtlijn toegankelijkheid buitensportaccommodaties](#) en [binnensportaccommodaties](#).

Checklist sportmaterialen

Verbeter non-verbale communicatie tijdens sportmomenten met deze checklist.

Checklist

- ✓  Faciliteer (mini-)whiteboards, leskaarten, papier, stiften en pennen voor visuele instructies.
- ✓ Stel communicatiemiddelen zoals vlaggen, lichtsignalen, en scoreborden beschikbaar.
- ✓ Koppel geluidssignalen aan visuele alternatieven zoals flitslampen of vlaggen.
- ✓ Maak clubinformatie visueel toegankelijk via posters, flyers, digitale schermen, prikborden of nieuwsbrieven. Informeer in korte zinnen.
- ✓ Uitleg wordt ondersteund met video's en afbeeldingen op tablets of telefoons.



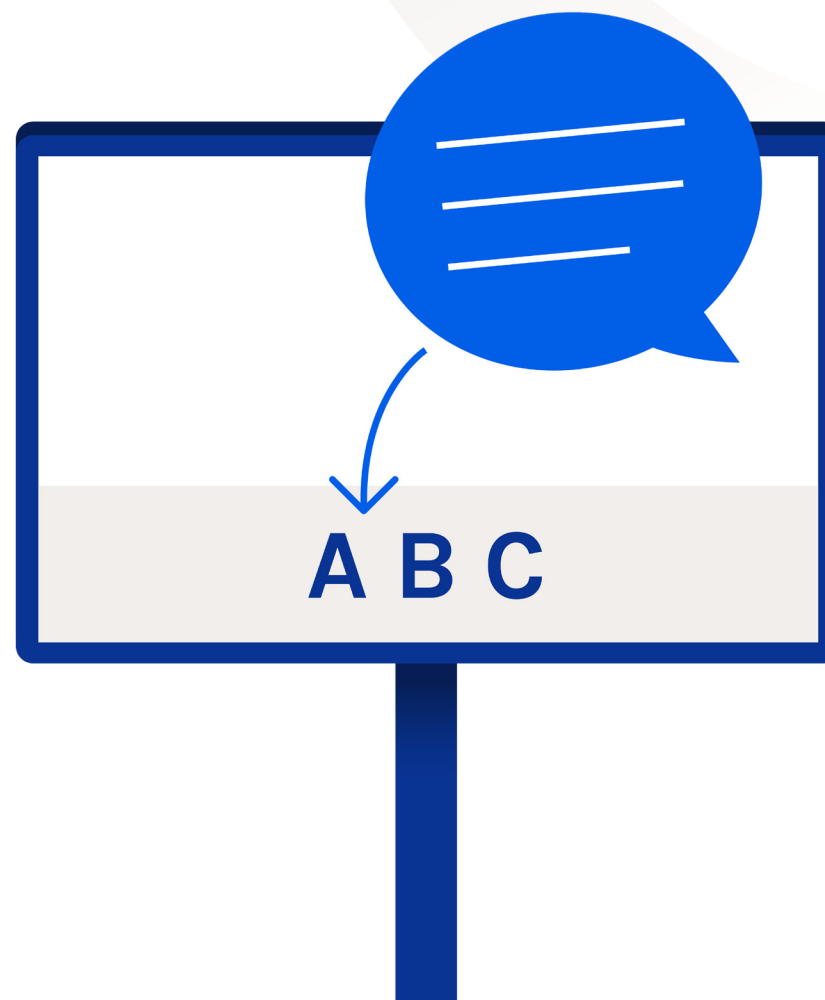
 Denk bijvoorbeeld aan de aanschaf van [een flitslamp](#) om het doorwisselen van activiteiten aan te geven. Gebruik [een afstandsbediening](#), zodat je ook op afstand de lamp kan bedienen.

Checklist bijeenkomsten

Gebruik deze checklist voor betere toegankelijkheid tijdens een Algemene Ledenvergadering, opleidingsbijeenkomst of commissievergadering.

Checklist algemeen

- ✓ Informeer vooraf naar wensen van dove of slechthorende deelnemers. Handel daarna pas.
- ✓ Ken de gewenste vorm van communicatie (schrijftolk, NmG-tolk, spraakafzien, NGT-tolk, ondertiteling).
- ✓ Kies bij groepsopdrachten voor een cirkelopstelling.
- ✓ Reserveer zitplaatsen op de voorste rij voor dove en slechthorende deelnemers.
- ✓ Stuur presentaties en actielijsten vooraf per mail.



Checklist technisch



- ✓ Ondertiteling is ingeschakeld bij video's.
- ✓ Er is goede verlichting en zichtbaarheid van sprekers.
- ✓ Het gebruik van solo-apparatuur is gecheckt en gefaciliteerd.
- ✓ Achtergrondgeluid is beperkt.

Checklist sprekers

- ✓ Sprekers gebruiken een microfoon, houden hun gezicht zichtbaar en maken oogcontact.
- ✓ Bij spreken kijken sprekers zoveel mogelijk naar het publiek in plaats van naar de diaprojectie.
- ✓ Sprekers zijn geïnformeerd over de behoeften van dove of slechthorende deelnemers.

Checklist tolken

- ✓ De inzet van tolken is afgestemd met de deelnemer, het is duidelijk wie een tolk regelt.
- ✓ Tolken kunnen de sprekers goed horen.
- ✓ NGT- en NmG- tolken hebben een plek direct in het zicht van de tolkgebruikers.
- ✓ Er is sta ruimte voor NGT-tolken, tussen de spreker en de rij met tolkgebruikers.
- ✓ Schrijftolken hebben een zitplaats, zij hoeven niet naast de aanwezige dove of slechthorende deelnemer te zitten.
- ✓ Schrijftolken hebben een stoel zonder armleuning en een tafel voor hun laptop.

Kijk voor het inhuren en omgang met een tolk naar [thema tolken](#).

Overzicht tipkaarten en bijscholing

Een opgeleid kader bevordert de inclusie. Informeer trainers, bestuurders en vrijwilligers met de volgende kennisdocumenten.

Tipkaarten & posters: laagdrempelige en snel te raadplegen praktische informatie

Tipkaarten & posters	Voor wie?
Tipkaart voor horende trainers van Ongehoord Sportief	Trainers
Tipkaart voor horende sporters van Ongehoord Sportief	Teamgenoten en medesporters
Tipkaart voor dove of slechthorende sporters van Ongehoord Sportief	Dove en slechthorende sporters
Poster met communicatietips voor op de club van Deelkracht	Leden, vrijwilligers, sporters en trainers
Tipkaart auditieve beperking van stichting Special Heroes Nederland	Trainers



Opleidingen, e-learnings & workshops: verdiepende kennis

Opleiding	Voor wie?
Gratis E-learning Samen sporten! Ook als je doof/slechthorend bent van Deelkracht	Trainers
Workshop Niet praten en toch communiceren van de Stille Gym	Sportteams en sportgroepen

Folders: verdiepende kennisdocumenten

Kennisdocument	Voor wie?
Reader Sporters met een auditieve/communicatieve beperking van NOC*NSF	Trainers
Factsheet Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking Mulier Instituut	Bestuurders
Folder Sporten doe je samen! Ook als je doof of slechthorend bent - voor trainers/coaches en sportverenigingen van Deelkracht	Trainers, vrijwilligers, bestuurders
Folder Sporten doe je samen! Ook als je doof of slechthorend bent - Algemeen van Deelkracht	Trainers, vrijwilligers, bestuurders
Folder Sporten doe je samen! Ook als je doof of slechthorend bent - voor ouders en jongeren van Deelkracht	Dove slechthorende sporters en hun ouders

Hoorhulpmiddelen

Hoorhulpmiddelen, zoals een cochleair implantaat (CI), gehoorapparaat of beengeleider (BCD), kunnen het verstaan van spraak verbeteren, maar maken de sporter niet volledig horend.

Hoeveel iemand met zijn hoorhulpmiddel hoort, verschilt per persoon. Sommige apparaten versterken alle geluiden, ook omgevingsgeluid, wat het verstaan juist kan bemoeilijken. Moderne apparaten bieden steeds meer mogelijkheden: zo kunnen sommige via een app worden ingesteld om omgevingsgeluiden in specifieke situaties, zoals in een drukke kantine, te dempen.



Zonder mondbeeld kan ik geluid niet goed filteren en moet ik gokken wat iemand zegt.

- Jop (hoort alleen met zijn linkeroor en gebruikt een gehoorapparaat dat tot 35 procent versterkt. Voor de rest is hij afhankelijk van liplezen)



Weten hoe het klinkt om te horen met een hoortoestel? Luister dan [hier](#) een aantal fragmenten.

Tijdens het sport kunnen hoorhulpmiddelen beschadigd raken door regen, zweet of fysiek contact. Om die reden dragen sommige sporters ze niet altijd. Anderen maken gebruik van [solo-apparatuur](#) die gekoppeld is aan hun CI, hoortoestel of BCD. Dit systeem stuurt het stemgeluid van de trainer rechtstreeks naar het hulpmiddel, waardoor storende akoestiek of achtergrondgeluiden in een sporthal worden verminderd.

Tip

Attendeer de training/coach om te vragen welk hoorhulpmiddel de sporter gebruikt en waar rekening mee gehouden kan worden tijdens de training.

Meer weten over gehoorhulpmiddelen? Doorloop dan [de e-learning](#) van Kentalis.



Belangrijke sportorganisaties

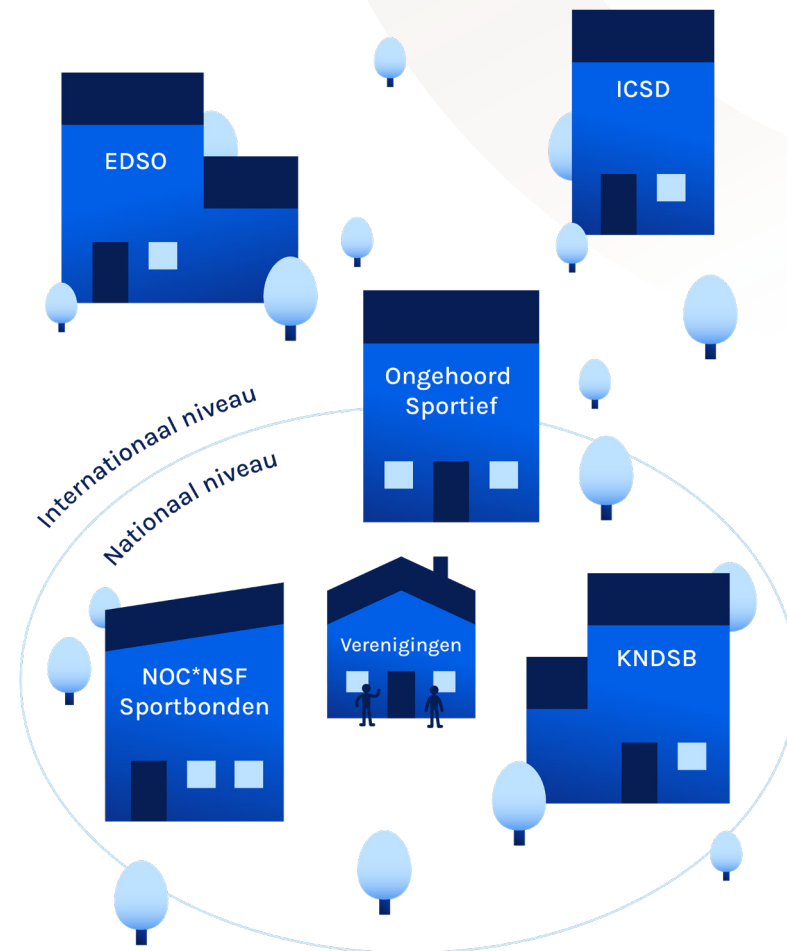
De organisatie van sport voor mensen met een auditieve beperking is anders ingericht dan die van paralympische sporten.

Zo is er op de Paralympische Spelen geen aparte klasse voor dove en slechthorende sporters; zij nemen in plaats daarvan deel aan de Deaflympics. Er zijn ook dove en slechthorende sporters die wél deelnemen aan de Paralympische Spelen, maar dat gebeurt op basis van een andere classificatie.

Nationaal niveau

NOC*NSF & sportbonden en verenigingen

Dragen de verantwoordelijk voor het realiseren en ontwikkelen van inclusief sportaanbod, ook voor mensen met een auditieve beperking. De bonden zijn daarmee belegd met de organisatie van breedtesport, waaronder dovencompetities* en inclusieve reguliere competities.



Verenigingen geven uitvoering aan het beleid t.a.v. een toegankelijke praktijk.

Koninklijke Nederlandse Dovensportbond (KNDSB)*

Is verantwoordelijk voor de uitzendingen van dove en slechthorende sporters naar internationale doventoernooien zoals de Deaflympics, WK's en EK's. Waaronder de selectie van sporters en de organisatie van nationale trainingen.

Ongehoord Sportief

Is een sector overstijgend samenwerkingsverband die de kwalitatieve integratie van doven en slechthorenden in de reguliere sport beoogt te bevorderen. Dit doet zij door kennis en expertise van de sportsector (NOC*NSF, KNDSB, Gehandicaptensport Nederland) en handicap specifieke kennis van zorg-, onderzoeks- en onderwijsinstellingen (Kentalis, Mulier Instituut) beschikbaar te stellen aan onder meer sportbonden. Evenals het oprichten van projecten die bijdragen aan de toeleiding van doven en slechthorenden naar sportaanbod.

* Sinds 2022 is de KNDSB geen landelijke sportbond meer. De dovensportverenigingen zijn lid geworden van de desbetreffende reguliere sportbond of zijn onderdeel geworden van een reguliere sportvereniging. Hierdoor is de organisatie van breedtesport, inclusief competities, de verantwoordelijkheid geworden van sportbonden, waar dit voorheen de verantwoordelijkheid van de KNDSB was. De organisatie van doventopsport is de verantwoordelijkheid (gebleven) van de KNDSB.

Internationaal niveau

European Deaf Sport Organisation (EDSO)

Is belegd met de organisatie van Europese dovensporttoernooien, zoals het European Deaf Futsal Championships.

International Committee of Sports for the Deaf (ICSD)

Is het organiserend orgaan voor de olympische spelen voor doven en slechthorenden, de Deaflympics. Er is geen aparte klasse voor doven en slechthorenden op de paralympische spelen, de ICSD is daartoe geen onderdeel van het International Paralympic Committee (IPC).



Bij paralympische sporten zijn de sportbonden verantwoordelijk voor zowel breedtesport als topsport (internationale uitzendingen).

Competities

Voor sportbonden is het belangrijk om zowel reguliere competities inclusiever te maken als aparte doventoernooidagen of -competities te organiseren. Zo sluit het sportaanbod beter aan bij de behoeften van dove en slechthorende sporters.

Waar horende sporters vaak binnen één sportomgeving zowel fysiek als sociaal kunnen floreren, is dit voor doven en slechthorende sporters minder vanzelfsprekend. Reguliere én dovencompetities hebben elk hun eigen meerwaarde en uitdagingen. Samen vormen ze de basis voor volwaardige en gelijkwaardige sportdeelname net als ieder ander.

Reguliere competities

Bieden meer keuzemogelijkheden, zijn dichterbij huis en kennen een uitgebreidere competitiestructuur. Dit biedt sporters de kans om:



De communicatie in NGT bij dovencompetities en -verenigingen kan ook een barrière vormen voor DSH sporters die nooit NGT geleerd hebben, bijvoorbeeld een sporter die uit een horende familie komt of plotseling doof is geworden.

- Regelmatig te bewegen
- Tegen leeftijdsgenoten van vergelijkbaar niveau te sporten
- Hun sportieve vaardigheden te ontwikkelen
- Door te groeien naar hogere niveaus dan wel topsport

Tegelijkertijd blijkt uit meerdere studies dove en slechthorende sporters binnen reguliere sportomgevingen risico lopen op sociale isolatie. Om uitstroom te voorkomen dient er aandacht te zijn voor communicatiebarrières en sociale drempels.

Dovencompetities

Bieden een sociaal voordeel: communicatie verloopt in gebarentaal of andere visuele vormen en biedt een omgeving waarin deelnemers zich niet hoeven aan te passen aan auditieve normen. Dit maakt het makkelijker om verbinding te voelen, begrepen te worden en mee te doen aan de sociale kant van de sport. Ondanks deze voordelen is het aanbod aan dovencompetities momenteel nog beperkt.

Inclusieve wedstrijdreglementen

Veel wedstrijdreglementen zijn nog sterk gericht op auditieve signalen zoals fluitsignalen en startschoten. Dit belemmert de toegankelijkheid voor dove en slechthorende sporters.

Best Practice Dovencompetitie: KNVB futsal

De Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB) organiseert een [doven futsalcompetitie](#) die grotendeels hetzelfde verloopt als reguliere competities. Er wordt gebruikgemaakt van visuele signalen door de scheidstrechter. De competitie bestaat uit drie speeldagen waarop meerdere wedstrijden worden gespeeld.

Overzicht nationale dovencompetities 2025-2026

- [Schaken – dovencompetitie KNSB](#)
- [Bowlen – dovencompetitie NBF](#)
- [Futsal – doven futsalcompetitie KNVB](#)

“Je moet je voorstellen dat ik normaal gesproken naar iemands gezicht kijk om instructies mee te krijgen. Maar bij de start zit ik in het startblok met mijn hoofd naar beneden. Ik moet extreem mijn best doen om het schot te horen. Helemaal bij indoorwedstrijden waar het geluid en rumoer in de hal het nog lastiger maken. Ik ben dus veel energie kwijt om alleen al dat ene geluid op te vangen. Terwijl ik liever net als mijn concurrenten al mijn focus op de sprint zou hebben.

– Elaine (Deaflympiër)

Sportbonden kunnen bijdragen aan een eerlijke en toegankelijk sportdeelname door het toestaan van visuele en tactiele signalen zoals:

- Lichtsignalen
- Aangepaste startprocedures
- Inzet van tolken

“Ook de communicatie met de scheidsrechter blijft een uitdaging. “Ik hoor het fluitsignaal vaak niet goed, en de bijbehorende armbewegingen komen soms te vroeg. Dan pass ik de bal al, terwijl hij nog niet gefloten had – dat is een turn-over.

– Jop

“Toch is er nog steeds geen startlicht beschikbaar. Dat lijkt me eigenlijk een simpele oplossing. Het is zonde dat een klein detail zo’n grote belemmering vormt, zeker omdat atletiek verder juist zo toegankelijk is voor doven en slechthorenden.

– Elaine

Best practice inclusieve wedstrijdreglementen: KNZB

De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) hanteert een speciale dispensatiecode S-15, waarmee dove en slechthorende zwemmers gebruik kunnen maken van visuele of tactiele signalen, zoals startlicht of tikje op de schouder.

Internationale toernooien

Talentvolle dove of slechthorende sporters met minimaal 55 decibel gehoorverlies aan hun beste oor kunnen deelnemen aan internationale dovenwedstrijden, zoals de [Deaflympics](#), Europees- en Wereldkampioenschappen.

Om in aanmerking te komen voor uitzending, moet de sporter voldoen aan de minimale kwalificatie-eisen. Deze zijn beschreven in het document '[KNDSB Normen & Limieten](#)'.

Sporters moeten lid zijn van de Koninklijke Nederlandse Doven Sportbond (KNDSB) en de sportbond die is aangesloten bij sportkoepel NOC*NSF.

De KNDSB is de enige organisatie in Nederland die uitzendingen naar internationale doventoernooien organiseert. Het is belangrijk om sporters te attenderen op de uitzendmogelijkheid naar deze toernooien. Neem contact op met de KNDSB (office@kndsb.nl) voor meer informatie over de voorwaarden.



“ Sinds deelname aan internationale wedstrijden voor doven en slechthorende ben ik anders naar mijn slechthorendheid gaan kijken. Op de Deaflympics maakte ik voor het eerst kennis met de dovencultuur en zag ik hoeveel variaties er zijn in doof- en slechthorendheid. Sommige atleten communiceerden alleen met gebarentaal en konden niet praten. Anderen gebruikten gebaren als ondersteuning, en weer anderen kenden helemaal geen gebarentaal. Ik kwam sporters tegen bij wie je direct merkt dat ze doof zijn, en anderen bij wie dat totaal niet opvalt. Zo kan het dus óók zijn, dacht ik. Het was echt een eyeopener. Toen ik met een atleet sprak die precies dezelfde slechthorendheid had als ik, voelde ik me voor het eerst niet meer alleen op de wereld hierin.

– Elaine



Overzicht internationale toernooien

[Kijk hier](#) voor een overzicht van de internationale dovensportevenementen, en [hier](#) voor een indeling op tak van sport.

Bronnenlijst

1. Centraal Bureau voor de Statistiek. (2024). Gezondheidsenquête beperkingen: horen, zien, mobiliteit en ADL | Leeftijd en geslacht. Volksgezondheid en Zorg. <https://www.vzinfo.nl/gegevens/gezondheid-en-ziekte/beperkingen>
2. Deelkracht. (2022). E-learning: Sporten doe je samen! Ook als je doof/slechthorend bent. https://lerenbijkentalis.nl/sporten_doe_je_samen/#/lessons/Xh48e04e2z_-x9kvGImXWBQekkwl_IGi
3. Deelkracht. (2022). Wat doet een tolk gebarentaal? Sporten doe je samen! Ook als je doof/slechthorend bent. https://articulateusercontent.com/rise/courses/6YoVO147Sb1XyqcGXX0kSD2xKaRTek-I/AZIEK5DIJPI05_6F-Wat%2520doet%2520een%2520tolk%2520gebarentaal.pdf
4. Doof.nl. (z.d.). Hoe maak je een evenement toegankelijk voor dove en slechthorende mensen? Doof.nl geeft tips. <https://www.doof.nl/lezersvraag/hoe-maak-je-een-evenement-toegankelijk-voor-dove-en-slechthorende-mensen-doof-nl-geeft-tips/>
5. Elsendoorn, B. C. H. M., Wauters, L., Tijsseling, C., van Klaveren, C. P. B. J., Cornelisz, I., & Heppe, E. C. M. (2025). Examining employment outcomes of deaf and hard-of-hearing people in The Netherlands using non-public microdata. WORK, 80(2), 888–899. <https://doi.org/10.1177/10519815241289791>
6. Gommer, M., Hoekstra, J., Engelfriet, P. M., Wilson, C., & Picavet, H. S. J. (2014). Gehoorschade en geluidsblootstelling in Nederland: Inventarisatie van cijfers. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2014-0005.pdf>
7. Hoogendoorn, M. P., & De Hollander, E. L. (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf>
8. Kennel, C., Streese, L., Pizzera, A., Justen, C., Hohmann, T., & Raab, M. (2015). Auditory reafferences: The influence of real-time feedback on movement control. Frontiers in Psychology, 6, Article 170. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00170>
9. Kentalis. (z.d.). Verstaan met hoortoestellen. <https://rise.articulate.com/share/rh5xD8SpMGU7CBC6tz4ntKUy-1KFblxH#/lessons/XMvO4l-GH4ig4ZE2ISRS9CoQE5XNOpul>
10. Van Lindert, C., & De Jonge, M. (2022). Inclusief sporten en bewegen voor mensen met een beperking: Landschap en betekenissen. Mulier Instituut.
11. Mulier Instituut, & Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2022). Sport en bewegen voor mensen met auditieve beperking. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9126&m=1537972406&action=file.download>
12. Nederlands Gebarencentrum. (z.d.). De meest gestelde vragen over NGT. <https://www.gebarencentrum.nl/vragen%20over%20NGT>
13. Nederlands Gebarencentrum. (z.d.). Nederlands met Gebaren. <https://www.gebarencentrum.nl/NmG>
14. NOC*NSF. (z.d.). Reader: Sporters met een auditieve/communicatieve beperking. <https://d3qypn9ol02ky4.cloudfront.net/Kenniscentrum/Aangepaste-atletiek/Reader-sporters-met-auditieve-en-communicatieve-beperking.pdf>
15. Reeve, D. (2014). Psycho-emotional disablism and internalised oppression. In J. Swain, S. French, C. Barnes, & C. Thomas (Eds.), Disabling Barriers – Enabling Environments (3rd ed., pp. 92–98). Sage.
16. Salto Inclusion Education. (z.d.). Planning of inclusive events. <https://saltoinclusion.eu/planning-of-inclusive-events/during-the-event/>
17. Smith, T. L., & Eason, R. L. (1990). Effects of verbal and visual cues on performance of a complex ballistic task. Perceptual and Motor Skills, 70(2), 435–442. <https://doi.org/10.2466/pms.1990.70.2.435>
18. Stichting Onbeperkt Sportief. (2015). Richtlijnen toegankelijkheid buitensportaccommodaties. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4570&m=1434537034&action=file.download>
19. Stichting Onbeperkt Sportief. (2015). Richtlijnen toegankelijkheid indoor sportaccommodaties. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4569&m=1434536870&action=file.download>
20. Tolkcontact. (z.d.). Een schrijftolk inzetten. <https://www.tolkcontact.nl/tolkgebruiker/wat-doet-een-gebarentolk-of-schrijftolk/schrijftolk/>
21. Tolkcontact. (z.d.). Toegankelijke organisaties. <https://www.tolkcontact.nl/de-diensten-van-tolkcontact/toegankelijke-organisaties/>