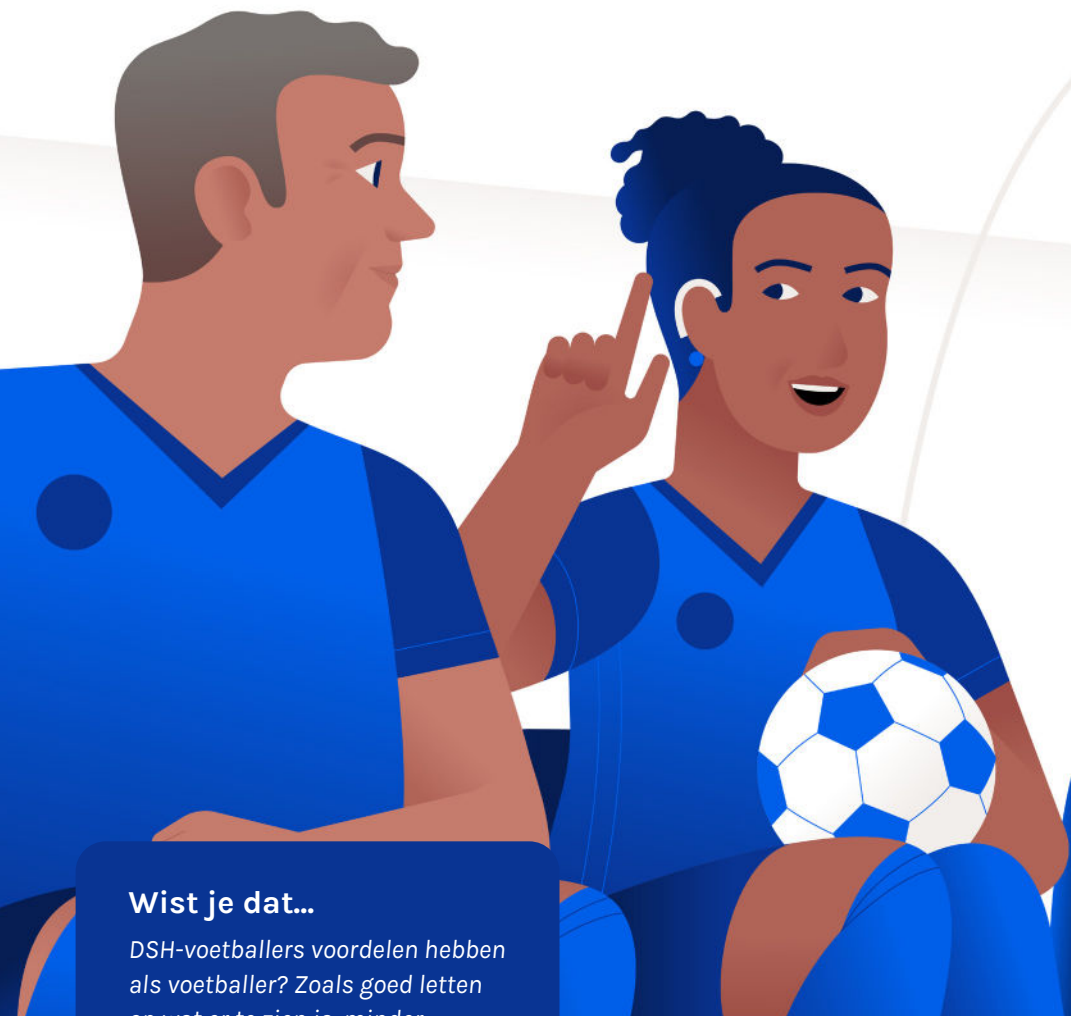


Tipkaart voor dove of slechthorende (DSH) voetballers

# Voetballen als je doof of slechthorend bent



## Wist je dat...

DSH-voetballers voordelen hebben als voetballer? Zoals goed letten op wat er te zien is, minder afleiding van geluid en zonder woorden kunnen communiceren.

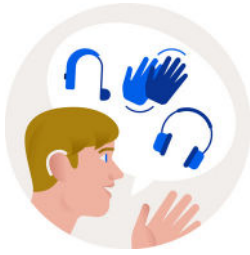
“

**Iedereen is anders,  
maar ook gelijk.**

Met deze tips zorg je dat doven,  
slechthorenden en horenden  
samen kunnen voetballen.



*Jij, je teamgenoten en coach hoeven niet alle tips (perfect) toe te passen. Fouten maken hoort erbij, het gaat om je inzet!*



Tip 1

**Vertel over je gehoor**



Tip 2

**Vertel wat jou helpt in de communicatie**



Tip 3

**Kies gebaren die iedereen begrijpt**



Tip 4

**Maak contact, óók voor en na het voetballen**



# Vertel over je gehoor

Deel wat je helpt om fijn te sporten én wat je wel en niet hoort – dat helpt jou en de ander. Hoe vaker je het bespreekt doet, hoe makkelijker het wordt!

## Wat hoor je tijdens trainingen of wedstrijden?

Bijvoorbeeld:

- Hoor je het fluitsignaal, de scheidsrechter of aanwijzingen van de zijlijn?
- Op welke afstand kan je iemand verstaan?
- Hebben omgevingsgeluiden invloed?
- Ben je eenzijdig slechthorend of doof? Vertel aan welke kant mensen het beste kunnen gaan staan.



*Als er iets geroepen wordt op het veld, dan hoor ik dat niet. Helemaal niet als dat achter me is.*

## Vertel over evenwichtsproblemen of vermoeidheid

Gesprekken gaan soms snel of mensen spreken door elkaar heen, dit vraagt meer concentratie en kan leiden tot vermoeidheid.



## **Vertel hoe jij communiceert**

Vertel of je gehoorapparaat, CI, spraakafzien, Nederlands met gebaren, Nederlandse Gebarentaal of de inzet van een tolk Nederlandse Gebarentaal of schrijftolk gebruikt.

Vertel ook of je je hoorhulpmiddel tijdens het sporten draagt. Bijvoorbeeld: *“Mijn gehoorapparaat draag ik niet als ik veel zweet, dan heb ik meer zichtbare aanwijzingen nodig”*

## **Laat teamgenoten een keer trainen met een koptelefoon**

Om te ervaren hoe het is om slechthorend te zijn of laat ze eens luisteren naar [voorbeelden](#).

# Vertel wat jou helpt in de communicatie

## Stel vragen aan je coach of teamgenoten

Bijvoorbeeld:

- Kun je me blijven aankijken en een signaal geven als je wilt praten?
- Kun je een hand opsteken én om beurten spreken in groepen?
- Kunnen we in een kring staan zodat iedereen zichtbaar is?
- Kunnen we belangrijke informatie vooraf delen via Whatsapp, e-mail of op papier?
- Kan er een trainingsschema worden opgehangen en na de nabespreking een korte samenvatting komen?



Neem een mini-whiteboard, papiertje of telefoon mee waarop jij en je trainer of teamgenoten vragen of opmerkingen kunnen uitschrijven.



“

Als een teamgenoot het een goed idee vindt om een spraakbericht te sturen, app ik gewoon terug: “Wil je het opschrijven?”

### Vergeet iemand rekening te houden met je gehoor?

Herinner de ander eraan. Dat kan met een grapje of een glimlach. Mensen bedoelen het goed, maar hebben tijd nodig om de tips toe te passen.



Deel [de tipkaarten](#) uit aan je team en coach, zo weet iedereen wat ze kunnen doen!

# Kies gebaren die iedereen begrijpt

Voetbal is dé plek om zonder woorden te communiceren. Jij, je teamgenoten en coach kunnen dit doen door bijvoorbeeld:

## **Bedenk en gebruik samen gebaren voor voetbalsituaties**

Bijvoorbeeld voor:

- Teamfuncties: aanvallen, omschakelen, verdedigen
- Voetbalhandelingen: dribbelen, passen, schieten, vrijlopen, aannemen, de bal afpakken.
- Standaardsituaties: ingooien, vrije trap, hoekschop.

## **Bedenk samen een naamgebaar voor iedere voetballer en coach.**

Gebruik dit gebaar als je elkaar aanspreekt.

## **Gebruik samen natuurlijke gebaren tijdens het praten**

Zoals een duim omhoog wanneer je wil aangeven dat iets goed ging, pas ook een passende gezichtsuitdrukking toe.

## **Gebruik materialen om een boodschap over te brengen**

Zoals pionnen, lichtsignalen of scoreborden. Spreek bijvoorbeeld af dat een 'omgevallen pion' betekend dat de oefening stopt.



## Gebruik samen NGT gebaren

Het belangrijkste is dat jullie gebaren gebruiken die voor iedereen in het team duidelijk zijn. Is de Nederlandse Gebarentaal jouw moedertaal? Dan kun je bestaande gebaren uit de NGT gebruiken. Leer je teamgenoten hoe ze bijvoorbeeld 'scheidsrechter', 'dribbelen' of 'aanvallen' kunnen gebaren.



Leer [hier](#) samen sportgebaren uit de Nederlandse gebarentaal: zoals gebaren voor 'pauze' en 'scoren'.

# Maak contact, óók voor en na het voetballen

Na de training of wedstrijd is het leuk om je betrokken te voelen. Probeer mee te doen ook als gesprekken soms lastig te volgen zijn:

## 🗨 Kies rustige plekken

Stel voor om na te praten in een rustige ruimte, zoals een commissiekamer; lege kleedkamer; of rustig plekje in de kantine.



*Ik voel me vrij om te vragen of mijn teamgenoten in een restaurant op een rustige plek willen zitten of hun verhaal willen herhalen. En dan nog mis ik soms dingen. Dat is dan maar zo.*

## 🗨 Werk samen

Spreek met een aantal teamgenoten af dat jullie elkaar helpen in de communicatie. Zij kunnen andere voetballers herinneren aan duidelijke communicatie door de [tips uit de tipkaarten](#) te delen.

## 🗨 Vraag om herhaling

Krijg je iets niet mee? Vraag of ze het opnieuw kunnen delen.



Check ook eens de [live transcriptie app](#) op je telefoon. Deze app schrijft live mee met wat er gezegd wordt.



### **Doe actief mee**

Help met teamtaken, zoals materiaal klaarzetten en plannen maken. Sluit aan bij activiteiten en organiseer zelf iets.

### **Begin een gesprek**

Vraag sportgenoten naar hun hobby's, werk of school.

### **Neem de tijd**

Het is oké om niet alles te volgen en even pauze te nemen als je dat nodig hebt.

#### **Tolk mee? Dat kan!**

Een [schrijftolk](#) of [NGT-tolk](#) kan gewoon mee naar de club. Laat anderen weten dat ze jou moeten blijven aankijken en vraag de coach om vooraf trainingsplannen en belangrijke woorden te delen met de tolk.

## Topsportambities?

Met minimaal 55 decibel gehoorverlies aan je meest horende oor kan je meedoen aan internationale doven voetbalevenementen, zoals de Deaflympics of het WK doven futsal. Check in het [normen en limieten document](#) van de Koninklijke Nederlandse Dovensportbond de minimale eisen voor deelname! Of mail naar [voetbal@kndsbnl.nl](mailto:voetbal@kndsbnl.nl), om meer te weten te komen over de Nationale dovenselecties.

Samen met andere doven of slechthorenden voetballen? Dat kan in de [Futsalcompetitie van de KNVB](#)! Sluit je aan bij een bestaand doven futsalteam of start je eigen én win! Meer weten? Bekijk de [KNVB doven zaalvoetbal competitie pagina](#).



Klik [hier](#) voor video's van ervaringen van andere dove of slechthorende sporters en bekijk Mazin's ervaring binnen een horend voetbalteam!

# Bronnenlijst

Deelkracht. (2022). Folder Sporten doe je samen! – Algemeen. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-algemeen.pdf>

Deelkracht. (2022). Folder Sporten doe je samen! – Trainers. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-trainers.pdf>

Deelkracht. (2022). Folder Sporten doe je samen! – Ouders en jongeren. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-ouders-en-jongeren.pdf>

Deelkracht. (2022). Poster: Zo begrijp ik jou! – Sportparticipatie. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2021/03/Poster-Zo-begrijp-ik-jou-sportparticipatie.pdf>

Deelkracht. (2022). Sporten doe je samen! Ook als je doof/slechthorend bent – Algemene communicatietips. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-algemene-communicatietips.pdf>

Deelkracht. (2022). Sporten doe je samen! Ook als je doof/slechthorend bent – e-learning. [https://lerenbijkentalis.nl/sporten\\_doe\\_je\\_samen/#/](https://lerenbijkentalis.nl/sporten_doe_je_samen/#/)

Doof.nl. (z.d.). Cochleair implantaat. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/cochleair-implantaat-2/Doof+6Doof+6Doof+6>

Doof.nl. (z.d.). Gebarentaal. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/taal/gebarentaal/Doof+3Doof+3Doof+3>

Doof.nl. (z.d.). Hoortoestellen. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/hoortoestellen/Doof+6Doof+6Doof+6>

Doof.nl. (z.d.). Nederlands met Gebaren. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/taal/nederlands-met-gebaren/Doof+1Doof+1>

Doof.nl. (z.d.). Spraakafzien. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/spraakafzien/Doof>

Fondsgehandicaptensport. (2024). Sportdeelname Index (SDI) november 2023: Zorgen om teruglopend aantal sportende mensen met een beperking. [https://www.fondsgehandicaptensport.nl/wp-content/uploads/2023/01/NOC-NSF-Sportdeelname-SDI-onder-mensen-met-een-beperking\\_november-2024-DEF.pdf](https://www.fondsgehandicaptensport.nl/wp-content/uploads/2023/01/NOC-NSF-Sportdeelname-SDI-onder-mensen-met-een-beperking_november-2024-DEF.pdf)

Gehandicaptensport Nederland. (2024). Sportleider niveau 3 voor mensen met een beperking. <https://www.gehandicaptensport.nl/projecten-en-diensten/opleidingen>

Gehandicaptensport Nederland. (2024). Klaar voor de start: training geven aan sporters met een beperking. <https://www.opleidingsproductengsn.nl/product/11082968/klaar-voor-de-start-training-geven-aan-sporters-met-een-beperking>

Hoogendoorn, M. P., & De Hollander, E. L. (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf>

Hoormij. (2021). Minder horen én werk: deze tips helpen je. [https://www.stichtinghoormij.nl/CmsData/2021/16\\_17\\_Hoormij\\_04\\_2021\\_Werktips.pdf](https://www.stichtinghoormij.nl/CmsData/2021/16_17_Hoormij_04_2021_Werktips.pdf)

KNDSB. (2023). Normen en limieten. <https://www.kndsb.nl/kndsb-normen-limieten-10-juni-2023>

Mulier Instituut. (2021). Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: aandacht van sportbonden voor inclusief sporten en bewegen.

Mulier Instituut. (2022). Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27285/behoeftenonderzoek-mensen-met-een-beperking-chronische-aandoening-en-psychische-klachten-2022/>

Mulier Instituut. (2023). Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24002/sport-en-bewegen-voor-mensen-met-een-auditieve-beperking/>

NOC\*NSF. (z.d.). Reader Sporters met een auditieve/communicatieve beperking. <https://d3qypn9o102ky4.cloudfront.net/Kenniscentrum/Aangepaste-atletiek/Reader-sporters-met-auditieve-en-communicatieve-beperking.pdf>

Ongehoord Sportief. (z.d.). Sporten. <https://ongehoordsportief.nl/sporten/>

Ongehoord Sportief. (z.d.). Trainers. <https://ongehoordsportief.nl/trainers/>

Pharos. (z.d.). Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden – De terugvraagmethode. <https://www.pharos.nl/infosheets/laaggeletterdheid-en-beperkte-gezondheidsvaardigheden-de-terugvraagmethode/Pharos+1Pharos+1>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2024). Sportdeelname wekelijks. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

Schrijftolk. (z.d.). Schrijftolk. <https://www.schrijftolk.nl/schrijftolk.nl+2schrijftolk.org+2schrijftolk.nl+2>

Sparrenboom, C. (2022). Silence on the Field: Deaf and Hard of Hearing Football, Futsal and Other Team Sport Players' Experiences of Sport Inclusion and Participation. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26986/silence-on-the-field/>

Special Heroes (z.d.). Tipkaart voor professionals auditieve beperking. <https://www.specialheroescampus.nl/artikel/tipkaart-auditieve-beperking/>

Tolkcontact. (z.d.). Toegankelijke organisaties. <https://www.tolkcontact.nl/de-diensten-van-tolkcontact/toegankelijke-organisaties/Tolkcontact+2Tolkcontact+2Tolkcontact+2>

VZinfo. (z.d.). Beperkingen horen, zien, mobiliteit, ADL – Leeftijd en geslacht. <https://www.vzinfo.nl/beperkingen-horen-zien-mobiliteit-adl/leeftijd-en-geslacht>

De tipkaart is gebaseerd op literatuurstudie; input van ervaringsdeskundigen en feedback van Kenniscentrum Sport & Beweging, Mulier Instituut en Kentalis.



# Meer weten?

Check [Ongehoordsportief.nl](https://ongehoordsportief.nl)



en ga naar [KNVB.nl](https://knvb.nl)

