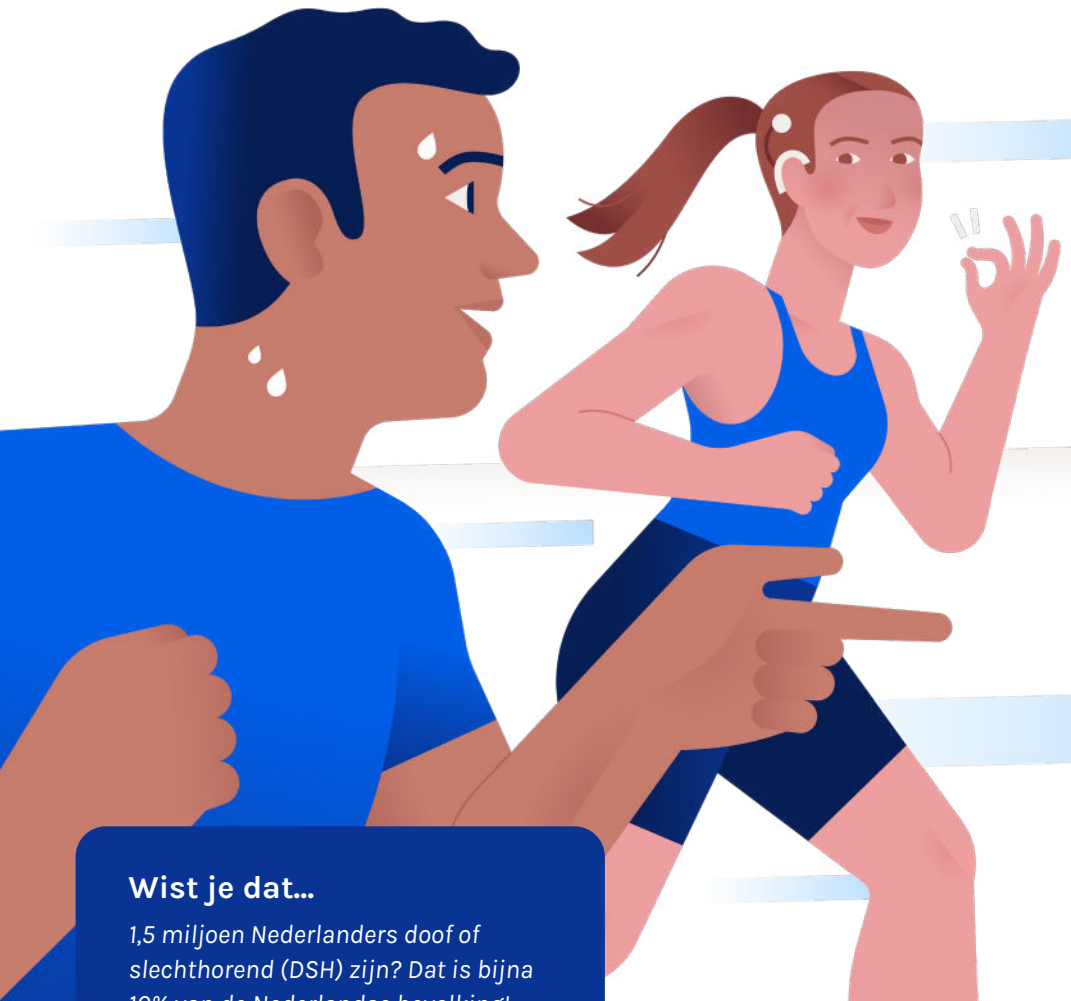


Tipkaart voor horende (H) sporters

# Sporten met iemand die doof of slechthorend is



## Wist je dat...

1,5 miljoen Nederlanders doof of slechthorend (DSH) zijn? Dat is bijna 10% van de Nederlandse bevolking! Gehoorproblemen komen bij ongeveer één op de twintig jongeren voor.

“

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

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

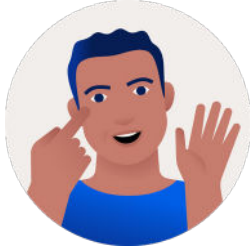


*Je hoeft niet alle tips perfect toe te passen,  
laat zien dat je er voor je teamgenoot bent,  
het gaat om je intentie!*



Tip 1

**Ga het gesprek aan**



Tip 2

**Communiceer met je hele lichaam**



Tip 3

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



Tip 4

**Maak jullie eigen sporttaal**



## Tip 1

# Ga het gesprek aan

Vraag wat je dove/slechthorende (DSH) medesporter nodig heeft om fijn te sporten. Vraag ook naar het gehoor – zelfs als dit onwennig voelt.

Om elkaar te begrijpen kun je de volgende vragen stellen:

### Welke geluiden kun je horen?

Hoor je fluitsignalen, aanwijzingen vanaf de kant? Maakt het uit vanaf welke afstand of richting het geluid komt?



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

### Aan welke kant hoor je het beste?

Ga aan die kant zitten of staan en maak oogcontact.

### Hoe communiceer jij het liefst?

Via [Spraakafzien](#), [Nederlands Gebarentaal](#), [Nederlands met Gebaren](#), [tolk Nederlandse gebarentaal](#) of [schrijftolk](#)?



### **Draag je een CI of gehoorapparaat tijdens het sporten?**

Een **gehoorapparaat** of **CI** is geen wondermiddel: het versterkt het geluid maar maak iemand niet volledig horend.

### **Hoe ervaar je sociale momenten?**

Kun je (groeps)gesprekken in de kleedkamer of kantine volgen? Wat kan ik doen?

### **Wat helpt jou om fijn mee te doen?**

Welke signalen, gebaren of aanpassingen kan ik doen?



Luister [hier](#) fragmenten om beter te begrijpen wat sporters met minder gehoor ervaren.

# Communiceer met je hele lichaam

Communiceren doe je niet alleen door te praten, dit doe je óók met je ogen, handen en lichaam.

## **Maak eerst contact voordat je begint te praten**

- Zwaai, maak oogcontact, stamp op de grond of tik zachtjes op de schouder.
- Let op hoe je contact maakt: een harde tik kan boos overkomen. Zorg voor een vriendelijke gezichtsuitdrukking.
- Staat iemand ver weg? Vraag anderen om de persoon te benaderen of maak een grotere zwaaibeweging.
- Steek je hand op vóórdát je begint met praten als je in een groep bent. Zo voorkom je dat mensen door elkaar heen praten en weet de DSH-sporter wie er spreekt.
- Blijf de persoon aankijken wanneer je spreekt.

## **Spreek elkaar aan met iemands naamgebaar**

Een naamgebaar is een vast gebaar die past bij een persoon en die je gebruikt om elkaar aan te spreken of te benoemen.

## **Gebruik lichaamstaal, gebaren en gezichtsuitdrukkingen**

Om je boodschap duidelijk te maken. Sein bijvoorbeeld wanneer je een tactiek inzet.



### **Praat rustig en duidelijk**

Zonder overdreven langzaam of hard te praten, dit maakt spraakafzien lastiger.

### **Wees zichtbaar**

Maak oogcontact; Zorg voor licht op jouw gezicht; houd je gezicht vrij; vorm als groep een cirkel.



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

### **Bied hulp aan wanneer het nodig is**

Door fluitsignalen of aanwijzingen door te geven die niet zijn gehoord.



Gebruik je telefoon om vragen of opmerkingen uit te schrijven.

### Tip 3

# Maak contact, óók voor en na het sporten

Zorg samen voor een welkom gevoel, ook juist buiten het veld: in de kantine, kleedkamer of bij wedstrijden. Laat zien dat niemand er alleen voor staat met deze tips!

## **Stel voor om na te spreken op een rustige plek**

Buiten, in de commissiekamer of rustige plek in de kantine.

## **Maak vragen om verduidelijking normaal**

*“Laat het weten als ik of een teamgenoot niet duidelijk of verstaanbaar zijn, ik vertel het graag nog een keer.”*

## **Kijk naar je teamgenoot, niet naar de tolk**

Komt je teamgenoot met een NGT- of schrijftolk naar de training? Kijk tijdens het spreken altijd naar je teamgenoot, ook als die naar de tolk kijkt. Je praat met je teamgenoot, niet met de tolk. De tolk is er alleen om te vertalen.

## **Herhaal (lange) gesprekken en vraag om input**

*“We hebben het over de tactiek. Wat denk jij ervan?”*. Dit geeft context waardoor iemand sneller kan meedoen.

## **Deel humor**

Benoem grappen, bijvoorbeeld: *“Piet vergat weer zijn tennisracket!”*



Wees geduldig. Communicatie kan meer tijd kosten en het vraagt je om je stijl aan te passen.



### **Werk samen**

Als horende (H)-sporters niet duidelijk communiceren, geeft dit aan. Zo hoeft je DSH-teamgenoot dat niet steeds zelf te doen. Bijvoorbeeld: *“Maat, je moet je even naar ons toedraaien, anders verstaan we je niet!”*

### **Stem af wat werkt**

Vraag wat jij kunt doen, laat je teamgenoot zelf aangeven wat prettig is en geef ruimte voor eigen initiatief. Wees behulpzaam, maar bied geen ongevraagde hulp. En onthoud: NIVEA - niet invullen voor een ander!

### **Deel belangrijke informatie schriftelijk**

Bijvoorbeeld teamuitjes, trainingstijden en tactieken. Via WhatsApp, e-mail of op papier.

*Sommige DSH-sporters gebruiken een andere taal of communiceren op een andere manier dan horende sporters. Daardoor kan gesproken of geschreven taal anders overkomen dan je gewend bent. Ook kan het stemgeluid anders zijn.*

# Maak jullie eigen sporttaal

Sport is dé plek om zonder woorden, maar met je handen en lichaam, te communiceren.

## **Bedenk gezamenlijk gebaren voor sportsituaties**

Welke gebaren jullie gebruiken in verschillende sportsituaties en spreek af dat jullie deze gebaren gebruiken tijdens wedstrijden én trainingen.

Bijvoorbeeld voor:

- Aanvallen, verdedigen
- Langzaam, versnellen, stoppen
- Scheidsrechter, grensrechter, coach, tegenstander
- Verschillende opstellingen en tactieken zoals ‘druk zetten’

Elke sport heeft haar eigen woorden en situaties. Bedenk samen welke dingen belangrijk zijn om te kunnen gebaren. Bijvoorbeeld: bij roeien kan de coach een gebaar maken voor ‘buikspieren aanspannen’. Maak er een korte, leuke brainstorm van en kies gebaren die voor iedereen duidelijk zijn!

## **Gebruik natuurlijke gebaren**

Gebaren die gewoon bij je opkomen: zoals een duimpje omhoog voor goed.

### **Het gebaar voor ‘langzaam’ in de Nederlandse Gebarentaal**

*Houd beide handen vlak met gestrekte vingers, handpalmen naar beneden, op borsthoogte. Beweeg beide handen tegelijk en langzaam op en neer en zeg: “langzaam”.*



## Leer bestaande gebaren

Het belangrijkste is dat jullie gebaren gebruiken die voor iedereen in het team duidelijk zijn, hiervoor kun je bestaande gebaren uit de Nederlandse Gebarentaal (NGT) gebruiken. Bijvoorbeeld: het gebaar voor 'scheidsrechter' lijkt op het nadoen van een fluitje - je brengt je vingers naar de mond alsof je een fluitje vasthoudt en zegt daarbij 'scheidsrechter'. Zo kun je een DSH-teamgenoot gemakkelijk wijzen op een beslissing of aanwijzing van de scheidsrechter.



Leer [hier](#) sportgebaren uit de Nederlandse gebarentaal; zoals de gebaren voor verschillende sporten maar ook voor 'pauze' en 'scoren' bijvoorbeeld.

# 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?

Lees de folder van Deelkracht



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

