

Tipkaart voor horende (H) trainer

# Training geven aan 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 de DSH-sporter bent,  
het gaat om je intentie!*



Tip 1

**Ga het gesprek aan**



Tip 2

**Communiceer met je hele lichaam en met hulpmiddelen**



Tip 3

**Visualiseer je trainingsvoorbereiding**



Tip 4

**Betrek horende sporters**



Tip 5

**Bereid wedstrijden samen voor**



# Ga het gesprek aan

Training geven is maatwerk. Vraag wat je sporter nodig heeft om te sporten én ga het gesprek aan over het gehoor.

Om hem of haar beter te begrijpen kun je de volgende vragen stellen:

## 🗨 Welke geluiden hoor je?

Vraag naar sportsituaties, fluitsignalen, aanwijzingen vanaf de kant. Maakt het nog uit op welke afstand of vanuit welke richting deze geluiden komen?

## 🗨 Ben je aan beide oren doof of slechthorend?

Eenzijdig doof of slechthorend kan uitmaken voor welke posities in het veld prettig zijn.

## 🗨 Heb je evenwichtsklachten?

Vroeg gehoorverlies kan motorische ontwikkeling beïnvloeden. Zonder auditieve feedback, zoals het horen van passen of het raken van een bal, kunnen ritme, balans en timing anders zijn dan bij horende sporters. Dit geldt niet voor alle DSH-sporters!

## 🗨 Hoe communiceer je het liefst?

Gebruik je [spraakafzien](#), [Nederlands Gebarentaal](#), [Nederlands met Gebaren](#), een [tolk Nederlandse gebarentaal](#) of [schrijftolk](#)? Wat kan ik doen om goed te communiceren?



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

## 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.

## Ben je snel vermoeid na gesprekken?

Luisterinspanning kost meer energie dan voor horende sporters, vraag wat jij kan doen om dit te verminderen.

## Wat helpt jou om goed mee te kunnen doen?

Besprek hulpmiddelen, oplossingen en dingen die jij kunt doen. Zoals signalen en gebaren.

## Blijf in gesprek

Stem regelmatig af, sta open om te leren, wees je bewust van jouw eigen gewoonten en maak standaard afspraken. Afspraken zorgen voor structuur én duidelijke verwachtingen.

### Tolk mee?

Komt de sporter met een NGT- of Schrijftolk naar de training? Kijk tijdens het gesprek áltijd naar de sporter (ook wanneer de sporter naar de tolk kijkt). Met de sporter heb je het gesprek, de tolk is géén begeleider en is er uitsluitend om te vertalen. Deel vooraf ook sportjargon en het trainingschema met de tolk.



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

# Communiceer met je hele lichaam en met hulpmiddelen

Communiceren is méér dan alleen praten, dit doe je ook met je ogen, handen, lichaam én hulpmiddelen:

## Praat rustig en duidelijk, zonder overdreven articulatie

Dit maakt spraakafzien lastiger.



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

## Geef éérst context en geef vervolgens korte instructies

Focus op één onderwerp tegelijk. Bespreek eventueel instructies 1-op-1.

## Maak eerst contact voordat je begint te praten

Zwaai, gebruik lichtsignalen/vlaggen, stamp op de grond, schakel de lichtschakelaar aan/uit of tik zachtjes op de schouder.

Let op hoe je contact maakt: hard tikken kan boos overkomen. Zorg voor een vriendelijke gezichtsuitdrukking.



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

## Staat iemand ver weg?

Vraag anderen om hem/haar te benaderen.

## Zorg dat je zichtbaar bent als je spreekt

Maak oogcontact, laat de zon of lampen op je gezicht schijnen, houd je gezicht vrij en geef uitleg in een kring.

## Gebruik “praatje-plaatje-daadje”

Leg eerst uit, maak het daarna visueel (afbeelding, video, voorbeeld). Doe dit niet tegelijk, DSH-sporter kan niet naar het voorbeeld kijken én naar je mondbeeld.

## Ondersteun je uitleg met (natuurlijke) gebaren

Wijs naar je knie voor een hogere knielift of maak een gebaar om iemand dichterbij te laten komen.

## Herhaal de vragen van anderen en vraag om input

Bijvoorbeeld: “Erik vraagt naar de tactiek. Wat denk jij ervan?”

## Check zo nu en dan in

Blijf zo nu en dan 1-op-1 checken of de DSH-sporter de uitleg heeft meegekregen met de [terugvraagmethode](#). Bijvoorbeeld: “Ik wil graag weten of ik het duidelijk heb uitgelegd; kan je me vertellen wat je nu gaat doen?” Vraag niet of de sporter het gehoord heeft, dit is te breed interpretabil.

# Visualiseer je trainingsvoorbereiding

Met de volgende tips bied je visuele ondersteuning tijdens de training én kan de DSH-sporter zich vooraf inlezen:

## Schrijf het trainingsschema uit op een whiteboard of papier

En hang deze voor de training op.

## Werk met leskaarten

Met uitleg van activiteiten die de sporter kan lezen. Of print de oefeningen uit op papier.

## Vul geluidssignalen aan met visuele hulpmiddelen

Zoals scoreborden, pionnen, vlaggen of lichtsignalen. Leg bijvoorbeeld een pion om aan te geven dat iets stopt.



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



### **Gebruik visuele hulpmiddelen**

Zoals een flip-over, (mini) whiteboard (met magneetjes voor elke speler), telefoon of papier om instructies uit te tekenen of op te schrijven. Gebruik de hulpmiddelen niet terwijl je spreekt.

### **Geef belangrijke aantekeningen vooraf**

Zodat de DSH-sporter beter kan aanhaken bij teambesprekingen. Stuur na een nabespreking een korte, geschreven samenvatting.

### **Deel belangrijke informatie, puntsgewijs en schriftelijk**

Zoals teamuitjes, updates of trainingstijden. In korte bullet points, 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 en geschreven taal anders overkomen dan je gewend bent. Ook kan het stemgeluid anders zijn.*

# Betrek horende sporters

Het welkom voelen van de DSH-sporter vraagt betrokkenheid van horende (H) sporters. Als voorbeeldrol stimuleer je hen actief bij te dragen met deze acties:

## **Ontwikkel als groepsopdracht jullie eigen non-verbale sporttaal**

1 - Bedenk voor sportsituaties gebaren én pas deze standaard toe.

Bijvoorbeeld voor:

- Aanvallen, verdedigen, omschakelen
- Langzaam, versnellen, stoppen
- Scheidsrechter, grensrechter, coach
- Verschillende opstellingen & tactieken

2 - Bedenk samen een naamgebaar voor iedere sporter en maak het normaal elkaar hiermee aan te spreken.

3 - Gebruik samen materialen om een boodschap over te brengen. Bespreek bijvoorbeeld dat een omgevallen pion betekent dat een oefening stopt.

## **Sociale activiteiten buiten de training**

1 - Herinner sporters eraan om na te spreken op een rustige plek – of kies een plek die de DSH-sporter prettig vindt.

2 - Moedig aan om belangrijke informatie schriftelijk te delen in de Whatsappgroep

3 - Deel [de tipkaart](#) voor horende (H) sporters.



Motiveer de DSH-sporter zelf ook mee te doen met de groep; deel [de tipkaart](#) voor dove of slechthorende sporter.

## Deel kennis en ervaring

1 - Laat sporters in een training ervaren hoe het is om doof of slechthorend te zijn. Met een koptelefoon of oordoppen.

2 - Bespreek vooroordelen.

3 - Deel eenvoudige tips om beter te communiceren. Zoals gebaren; lichaamstaal; zichtbaarheid; rustig praten en oogcontact.

4 - Geef het aan wanneer je merkt dat een H-sporter niet duidelijk communiceert.

5 - Deel [de tipkaart](#) voor horende (H) sporters.

## Stel groepscommunicatie normen

- Praat om de beurt; steek je hand op wanneer je wil praten.
- Ga standaard in een cirkel staan.
- Parafraseer of herhaal inbreng van overige sporters voordat je antwoord.
- Normaliseer het vragen om verduidelijking/herhaling.

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.

Elke sport heeft haar eigen woorden en situaties. Bedenk samen welke dingen belangrijk zijn om te kunnen gebaren.



Leer [hier](#) sportspecifieke NGT-gebaren.

# Bereid wedstrijden samen voor

Doorloop samen met jouw DSH-sporter en de aanvoerder de volgende checklist:

## Neem door welke wedstrijdregels belemmerend werken

Bijvoorbeeld fluitsignalen of startschoten.

## Vraag scheidsrechters om auditieve signalen op hetzelfde moment te ondersteunen met zichtbare alternatieven

Bijvoorbeeld lichtfluit, vlaggen, schouderklopje, armbewegingen.

## Neem een vlag mee in de teamtas

Zodat je deze kan uitdelen aan de scheidsrechter.

## Vraag scheidsrechters om geduldig te zijn

Wanneer de DSH-sporter bijvoorbeeld niet direct reageert op de fluit.

## Informeer de coach van de tegenstander

Dat een DSH-sporter in het team zit.

## Gebruik standaard terugkerende gebaren

Om aanwijzingen vanaf de kant te geven. Dit zijn gebaren die je ook toepast in de trainingen.



Ervaringen van andere trainers horen? Kijk [hier](#) een aantal video's waarin trainers hun kennis en kunde delen.



### **Overleg welke positie op het veld fijn is**

Bijvoorbeeld centraal waar tactieken worden ingezet of nabij de coach.

### **Bespreek met de DSH-sporter voorafgaand aan een teambespreking wat je gaat bespreken**

Bijvoorbeeld game plan, tactieken, posities etc.

*Doof en slechthorend zijn kan voordelen bieden in sport. Zoals een sterkere focus, minder afleiding door geluid en meer non-verbale communicatie in het team. In een sociaal veilige omgeving komt dit het best tot uiting. Pas de tips toe en zet de eerste stap!*

Wijs jouw DSH-sporter ook eens op de mogelijkheid om samen met andere doven en slechthorenden te sporten. Dat kan tijdens de [Multisportdagen](#) van Ongehoord Sportief of via dovencompetities van sportbonden. Bijvoorbeeld de: [Futsalcompetitie](#) (KNVB), [NK-Bowlen](#) (NBF) en [KNSB-Dovencompetitie](#). Daarnaast organiseren verschillende dovenverenigingen ook sportgezelligheidsdagen. Kijk op de [website van Bartsmale](#) voor een overzicht van de mogelijkheden.

### **Topsportambities?**

Talentvolle DSH-sporters met minimaal 55 decibel gehoorverlies aan hun meest horende oor kunnen uitgezonden worden naar internationale dovenwedstrijden zoals de Deaflympics of een WK. Check bij jouw sporter of die deze ambitie heeft en ga na op de [website van KNDSB](#) wat de minimale eisen voor deelname zijn.



Meer weten? Kijk [hier](#) of neem contact op met [office@kndsb.nl](mailto:office@kndsb.nl).

# 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?

Volg de online e-learning



Lees de instructiefolder voor trainers/coaches en sportverenigingen van Deelkracht



Check Ongehoordsportief.nl

