Factsheet

Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking



In deze factsheet vind je informatie over mensen met een auditieve beperking, hun sportdeelname, hoe je hen voor sport en bewegen kunt activeren en hoe je hen kunt bereiken.

Wat is een auditieve beperking?

Mensen met een auditieve beperking zijn slechthorend of doof. Het gehoor is dusdanig beperkt dat spraak verstaan via het gehoor moeilijk tot onmogelijk is. Gehoorverlies kan in één of beide oren voorkomen. Als één oor niet goed functioneert, spreken we van eenzijdige doofheid.

Slechthorend

Mensen waarbij gehoorverlies vanaf 35 decibel is opgetreden, zijn slechthorend. Zachte geluiden zijn dan vaak minder goed hoorbaar.

Doofheid

Mensen waarbij gehoorverlies vanaf 90 decibel is opgetreden, zijn doof. Degene hoort dan (bijna) niets meer.

Een auditieve beperking kan aangeboren zijn of op latere leeftijd ontstaan. Bij kinderen die op jonge leeftijd ernstig slechthorend zijn, loopt de spraak- en taalontwikkeling vaak achter. Ook op latere leeftijd kunnen zij meer moeite hebben met spreken.

Op latere leeftijd ontstaat een auditieve beperking vaak door ouderdom of langdurige blootstelling aan hard geluid. Bij ouderdomsslechthorendheid gaan de haarcellen of de gehoorzenuw in het binnenoor achteruit. Lawaaislechthorendheid ontstaat door langdurige blootstelling aan hard geluid. Met het toenemen van de leeftijd neemt de kans op gehoorverlies toe.

Kinderen met een auditieve beperking hebben vaker een motorische achterstand, bijvoorbeeld in snelheid en kracht. Daarnaast ervaren zowel kinderen als volwassenen met regelmaat evenwichtsstoornissen of een beperkte lichaamsbeheersing.

Sport- en beweegdeelname

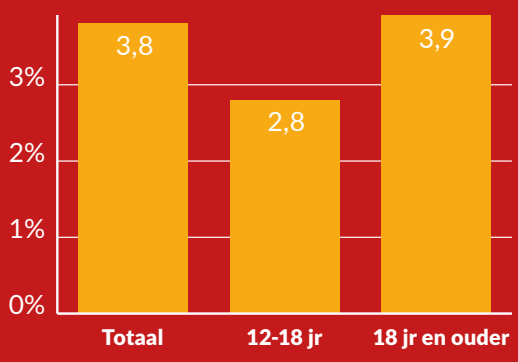
Mensen (12 jaar en ouder) met een auditieve beperking voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijnen dan de totale bevolking. Een derde (32,2%) voldoet aan de beweegrichtlijnen, tegenover 45,8% van de totale Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder.
Ook sporten mensen met een auditieve beperking minder vaak dan mensen zonder enige lichamelijke beperking. Een derde (29,2%) van de mensen met een auditieve beperking (12 jaar en ouder) sport wekelijks, terwijl van de totale bevolking van 12 jaar en ouder ruim de helft (57,8%) wekelijks sport.

Mensen met een auditieve beperking doen het vaakst aan fitness, gevolgd door hardlopen, fietsen en zwemmen.

Bron: CBS Gezondheidsenquête 2022-2024, bewerking door Mulier Instituut.

Mensen met een auditieve beperking

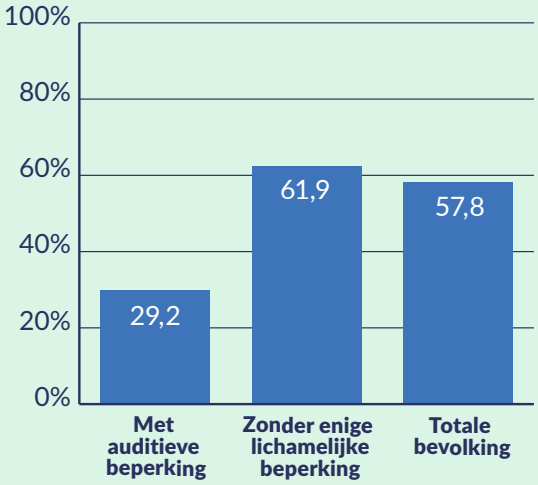
Aandeel mensen met een auditieve beperking van Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête 2025 (CBS StatLine, 2026)

Wekelijkse sportdeelname

Mensen met en zonder auditieve beperking die één keer of vaker per week sporten (12 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2025, CBS en RIVM (Sport en Bewegen in Cijfers, 2026).



Mensen met een auditieve beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging:

- 12,5 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een auditieve beperking is lid van een sportvereniging; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder lichamelijke beperking is dit 22,2 procent.
- 10,7 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een auditieve beperking heeft een abonnement om te sporten; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder lichamelijke beperking is dit 26,7 procent.
- Mensen met gehoorverlies sporten zowel bij verenigingen speciaal voor mensen met een auditieve beperking als bij verenigingen met vooral horende sporters. De voorkeur voor een 'horende' of juist 'dove of slechthorende' sportomgeving hangt samen met de mate van gehoorverlies en of iemand gebarentaal gebruikt.

Bron: Gezondheidsenquête. Leefstijlmonitor 2025, CBS en RIVM (Sport en Bewegen in Cijfers, 2026).

'In een groepssport vind ik contact belangrijk om zelfvertrouwen te krijgen. In samenwerking met elkaar wordt een resultaat behaald.'

Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

Motieven

+ Goed voor de gezondheid
+ Verbeterde conditie/meer spierkracht
+ Afleiding (hoofd leegmaken, minder stress of beter slapen)
+ (Meer) sociaal contact
+ (Meer) plezier

Belemmeringen

− Evenwichtsstoornissen of beperkte lichaamsbeheersing
− Communicatieproblemen bij het sporten met horende sporters en trainers
− Gevaarlijke elementen van sport, zoals een bal die het gehoorapparaat kan raken
− Gebrek aan familie, vrienden of kennissen om samen mee te sporten

Hoe stimuleer je sport en bewegen?

- Overleg met de sporter of en waarmee hij/zij hulp wil, welke aanpassingen nodig zijn en welke attributen kunnen helpen. Spreek duidelijke gebaren met de sporter af die in sportsituaties nodig kunnen zijn en spreek een signaal af om de aandacht te trekken.
- Zorg dat je bij het communiceren altijd in het gezichtsveld van de sporter staat. Articuleer duidelijk en gebruik mimiek. Houd er rekening mee dat iemand die lipleest niet alles kan volgen.
- Een oefening voordoen kan de sporter helpen om de opdracht beter te begrijpen. Eventueel kun je gebruik maken van beeldmateriaal, bijvoorbeeld op een tablet.
- Om de communicatie te ondersteunen kunnen hulpmiddelen worden gebruikt, zoals een hoortoestel of cochleair implantaat (CI). In rumoerige situaties werken deze minder goed. Bij sommige sporten kan het nodig zijn om het hoortoestel uit te zetten of te verwijderen. Ook kan een gebarentolk worden ingezet door zowel club als sporter.
- Zorg dat de sportomgeving is afgestemd op de beperking. Goede verlichting helpt bij het lezen van spraak en gezichtsuitdrukkingen. Voor slechthorenden is een geluidsarme omgeving met goede akoestiek belangrijk. Voor doven kan een 'lichtfluit'-installatie helpen, waarmee een visueel signaal wordt gegeven.

Meer cijfers over sportdeelname en bewegen vind je op Sport en Bewegen in Cijfers.
Bronnen van deze factsheet.

Hoe bereik je hen?

Mensen met een auditieve beperking kun je het best bereiken door bij de voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken:

- Belangenverenigingen voor mensen met een auditieve beperking (Stichting Hoormij);
- Speciaal onderwijs, cluster 2 scholen;
- Instanties die hulpmiddelen verstrekken (bijvoorbeeld telecommunicatiemiddelen) zoals de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) maar denk ook aan gehoorwinkels;
- Indirect via bijvoorbeeld de huisarts en de buurtsportcoach. Zij hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld;
- Maak gebruik van het eigen netwerk van mensen met een auditieve beperking.

Voor deze doelgroep is een uitgebreide lijst met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen beschikbaar. Zie ook Ongehoord Sportief.



Meer factsheets en producten

Lees ook de factsheets over mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking, een visuele beperking, een langdurige aandoening, niet-aangeboren hersenletsel, met autismespectrumstoornis en/of ADHD, of kinderen met een beperking. Op kennisoversportondersteuning.nl vind je informatie over regelingen voor financiën, hulpmiddelen en vervoer.

Benieuwd naar alle producten van Kenniscentrum Sport & Bewegen met betrekking tot mensen met een beperking? Kijk hier.

Dit is een uitgave van het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen.
Contactpersonen: Nina Derix (Mulier Instituut) en Biko Blommestein (Kenniscentrum Sport & Bewegen)

© Augustus 2026, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht.
info@kenniscentrumsportenbewegen.nl

mulier instituut
kenniscentrum sport & bewegen