

Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking

In deze factsheet leest u meer informatie over deze doelgroep, hun sportdeelname, hoe u hen voor sport en bewegen kan activeren en hoe u deze doelgroep kan bereiken.



Wat is een auditieve beperking?

Mensen met een auditieve beperking zijn slechthorend of doof. Het gehoor is dusdanig slecht, dat het verstaan van spraak via het gehoor (met of zonder het gebruik van gehoorapparatuur) moeilijk tot onmogelijk is. Mensen kunnen slechthorend of doof zijn in één of in twee oren. Wanneer één oor niet goed functioneert, spreken we over eenzijdige doofheid.

Slechthorend:

Mensen waarbij gehoorverlies vanaf 35 decibel is opgetreden zijn slechthorend.

Doofheid:

Mensen waarbij gehoorverlies van 90 decibel is opgetreden zijn doof. Iemand hoort (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. Zij hebben ook op latere leeftijd meer moeite met spreken. Kinderen met een auditieve beperking hebben ook vaak een motorische achterstand en hebben op snelheid en kracht een achterstand op leeftijds-genoten. Volwassenen en kinderen met een auditieve beperking ervaren met regelmaat evenwichtsstoornissen of een beperkte lichaamsbeheersing.

Op latere leeftijd kan een auditieve beperking ontstaan door onder andere ouderdomsslechthorendheid of lawaaislechthorendheid. Ouderdomsslechthorendheid komt doordat haarcellen of de gehoorzenuw in het (binnen)oor achteruitgaan. Lawaaislechthorendheid komt door (langdurige) blootstelling aan hard geluid.

Met het toenemen van de leeftijd, neemt ook de kans op een auditieve beperking toe. Dit komt vooral door ouderdomsslechthorendheid.

Sportdeelname

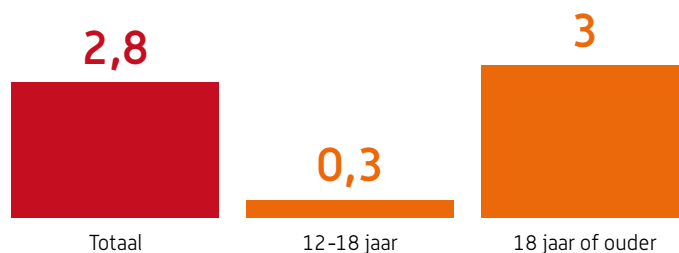
Een derde (35%) van de volwassenen (18-79 jaar) met een auditieve beperking voldoet aan de beweegrichtlijnen tegenover de helft (51%) van de volwassen bevolking.

Een vijfde (21,4%) van de mensen met een auditieve beperking (12 jaar of ouder) sport wekelijks, terwijl van de bevolking zonder beperking ruim de helft (57%) wekelijks sport.

Door mensen met een auditieve beperking wordt fitness het meest beoefend, gevolgd door hardlopen, zwemmen, fietsen en yoga.

Mensen met een auditieve beperking

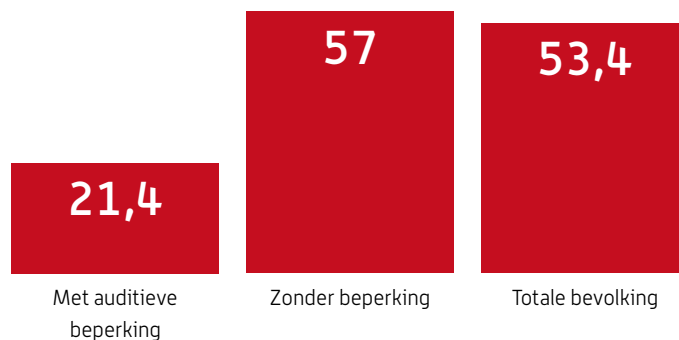
Aandeel mensen met een auditieve beperking van Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder, in procenten).



Gezondheidsenquête 2021 (CBS statline, 2022).

Wekelijkse sportdeelname

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



Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2021).

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

- 7 procent van de 18-79-jarigen met een auditieve beperking is lid van een sportvereniging; bij volwassenen zonder beperking is dit 24 procent.
- 23 procent van de sporters van 18-79 jaar met een auditieve beperking is lid van een sportvereniging; bij volwassen sporters zonder beperking is dit 37 procent.
- Mensen met gehoorverlies sporten zowel in verenigingen speciaal voor mensen met een auditieve beperking als bij verenigingen met vooral horende sporters. De wens om in een 'horende' of 'dove of slechthorende' omgeving te sporten hangt samen met de mate van gehoorverlies en of sporters in gebarentaal communiceren.

Bron: Leefstijlmonitor-aanvullend, Bewegen en ongevallen CBS i.s.m. het RIVM (2017 en 2019), bewerking Mulier Instituut.

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



Motieven voor sport en bewegen

- Ontspanning of als uitlaatklep.
- Meer zelfvertrouwen krijgen.
- Sociale contacten met anderen.
- Plezier.

Belemmeringen voor sport en bewegen

- Door evenwichtsstoornissen of beperkte lichaamsbeheersing zijn beweegactiviteiten soms onprettig en/of beangstigend.
- 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 met een auditieve beperking staat. Denk ook aan duidelijk articuleren en het gebruik van mimiek. Let op dat mensen met een auditieve beperking met liplezen niet alles van het verhaal kunnen volgen.
- Een oefening voordoen kan de sporter helpen om de opdracht beter te begrijpen. Hiervoor kan ook gebruik worden gemaakt van beeldmateriaal op een tablet.
- Om de communicatie te verbeteren zijn diverse communicatiemiddelen beschikbaar, zoals een hoorapparaat of implantaat (CI). Bij rumoerige situaties werkt dit minder goed. Bij bepaalde sporten kan het hoorapparaat ook beter uit worden gezet of – indien mogelijk – worden verwijderd. Daarnaast kan als communicatiemiddel een gebarentolk worden ingezet.
- Zorg dat de sportomgeving op de beperking is afgestemd. Een goede verlichting is belangrijk voor het lezen van spraak- en gezichtsuitdrukkingen. Voor slechthorenden is een geluidsarme omgeving met een goede akoestiek en geluidsisolatie belangrijk. Voor doven kan een ‘lichtfluit’-installatie nuttig zijn, waarmee door bijvoorbeeld de scheidsrechter een visueel signaal kan worden afgegeven.

Hoe bereik je hen?

Mensen met een auditieve beperking kunnen het best worden bereikt 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 weten?

Wilt u meer weten over de sportdeelname en motieven van mensen met een andere beperking of aandoening? Lees ook de factsheets over mensen met een [lichamelijke beperking](#), [visuele beperking](#), [chronische aandoening](#), [verstandelijke beperking](#), met [gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis](#), met [niet-aangeboren hersenletsel](#) of [kinderen met een beperking](#). De verantwoordings van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

Deze factsheet is een uitgave van Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen).