



Elisa Langen

# Energie in balans voor dove en slechthorende kinderen

**Vakantie! Tijd voor opladen, loskomen van het schoolritme en het eigen tempo bepalen. Voor dove en slechthorende (d/sh) kinderen is dit nog belangrijker dan voor horende kinderen, omdat het voor d/sh kinderen een uitdaging kan zijn om hun energie tijdens schooldagen in balans te houden.**

Elisa Langen (zelf slechthorend en werkzaam als ambulante begeleider bij Kentalis, red.) kwam onder meer met deze conclusie, nadat zij onderzoek had gedaan naar mentale vermoeidheid bij d/sh kinderen die regulier basisonderwijs volgen in gesproken taal. De inzichten en uitkomsten van het onderzoek, riepen (h)erkenning op bij ouders en professionals. Tijdens presentaties over dit onderwerp gaven zij veel praktische tips. Deze handvatten staan centraal in dit artikel en kunnen er mogelijk voor zorgen dat de energiehuishouding van jouw kind aankomend schooljaar meer in balans is.

## Gemiddeld meer vermoeidheid bij D/SH kinderen

Signalen vanuit ouders, leerkrachten en d/sh kinderen, wat betreft vermoeidheid, vormden de aanleiding voor het onderzoek. D/sh kinderen hadden bijvoorbeeld tijdens een schooldag moeite met het volgen van de lessen, kwamen humeurig thuis en lagen na een schooldag moe op de bank.

Ongeveer twintig d/sh- en twintig horende kinderen, hun ouders en hun leerkrachten hebben een vragenlijst ingevuld over vermoeidheid bij het kind. Uit de resultaten bleek dat d/sh kinderen daadwerkelijk gemiddeld meer en vaker moe zijn dan hun horende leeftijdsgenoten gedurende én aan het einde van een schooldag. Er zijn wel grote individuele verschillen tussen d/sh kinderen onderling. D/sh leidt niet per se tot vermoeidheid.

*'Ik spreek vaak wel af met andere kinderen, terwijl ik moe ben, en voetballen zeg ik ook nooit af'*

## Vermoeidheid herkennen en onderkennen

De antwoorden van de vragenlijsten zijn per kind vergeleken met die van de betreffende ouders en de leerkracht. De antwoorden van kinderen en hun ouders kwamen redelijk overeen, maar die van de leerkrachten en de kinderen niet. Sommige kinderen hadden een hoge score op vermoeidheid, maar hun leerkracht herkende dit mogelijk niet. Of andersom: het kind vond zichzelf niet moe, maar de leerkracht merkte juist wel vermoeidheid op.

Het is belangrijk om het onderwerp 'vermoeidheid' te bespreken aan het begin van het schooljaar met de leerkracht. Sta stil bij de verschillende percepties van alle partijen. Hierdoor kan eventuele vermoeidheid beter worden herkend, onderkend of juist preventief worden aangepakt.

## De beleving van d/sh kinderen over vermoeidheid & tips van ouders

In het onderzoek zijn ook interviews afgenomen bij d/sh kinderen over hun beleving van vermoeidheid. De kinderen ervoeren soms negatieve gevolgen van vermoeidheid, zoals hoofdpijn, een slecht humeur en verminderde concentratie op school. Het viel op dat de kinderen zelf vermoeidheid niet als een probleem zagen en deze vermoeidheid geen invloed had op hun vrijetijdsbesteding. Uit onderzoeken blijkt dat vermoeidheid bij d/sh volwassenen wel tot problemen kan leiden.

Wanneer je als ouder opmerkt dat jouw kind meer vermoeid is, kan het helpen om samen in gesprek te gaan, om jouw kind bewust te maken van de impact die d/sh kan hebben op de energiebalans. Leer je kind stil te staan bij de eigen grenzen en het eigen gevoel door bijvoorbeeld te reflecteren op situaties die extra energie vragen. Mogelijk kan dit problemen op latere leeftijd voorkomen. Een recent ontwikkelde e-learning van Deelkracht voor ouders kan hierbij inzichten en handvatten geven<sup>1</sup>.

Ouders noemen zelf 'Het vollehoofdenboek'<sup>2</sup> als hulpmiddel om samen in gesprek te gaan met hun kind. Een training zoals de AJONGH (Als Je Oren Niet Goed Horen)<sup>3</sup> wordt ook als waardevol ervaren, bovendien leren d/sh kinderen hierbij van elkaar en van ervaringsdeskundige volwassenen.



### Mogelijke oorzaken van vermoeidheid en oplos-singen

De d/sh kinderen gaven tijdens de interviews aan dat factoren die de inspanning verhogen om te luisteren, verstaan en begrijpen, oorzaken kunnen zijn van vermoeidheid. Akoestiek en omgevingsgeluiden kunnen hier invloed op hebben. Bespreek oplossingen hiervoor samen met de leerkracht. Denk bijvoorbeeld aan vloerbedekking of akoestische panelen in de klas. Het is bovendien voor alle kinderen én de leerkracht prettig wanneer omgevingsgeluiden worden beperkt.

Indien je kind gehoorapparatuur en/of soloapparatuur gebruikt, is het belangrijk dat hierover een goede afstemming is met de leerkracht én je kind. Het helpt een d/sh kind wanneer de leerkrachten en klasgenoten kennis hebben van doofheid/slechthorendheid. Hierdoor ontstaat er meer begrip en kunnen ze meer rekening houden met het d/sh kind. Geef de leerkracht de tip om de e-learning van Deelkracht te bekijken over gehoorverlies en gehoorapparatuur<sup>4</sup>.

De d/sh belevingsworkshop, waarbij leerlingen en leerkrachten ervaren hoe het is om doof of slechthorend te zijn is ook zeer waardevol<sup>5</sup>. Zij worden zich bewust van wat een d/sh kind nodig heeft in de communicatie en bedenken vervolgens zelf tips die hierbij belangrijk zijn. Een poster met tips voor goed communiceren met d/sh kinderen kan opgehangen worden in de klas<sup>6</sup>.

### Onderzoek naar luisterinspanning

Vermoeidheid bij d/sh kinderen is een herkenbaar, actueel en belangrijk onderwerp. Elisa Langen suggereert in haar onderzoek dat de inspanning om te luisteren voor d/sh kinderen veel energie kost. Op dit moment wordt door Elske van Raaphorst en haar collega's van Kentalis en de Radboud Universiteit onderzocht in hoeverre d/sh kinderen in het regulier onderwijs luisterinspanning moeten leveren en hoe die luisterinspanning kan worden verminderd<sup>7</sup>.

Wil je graag meer weten over het onderzoek naar vermoeidheid bij d/sh kinderen in het regulier basis-onderwijs? Scan deze QR code voor het artikel op VHZ-online.



In het najaar verzorgt FOSS een thema-avond over dit onderwerp. Houd hiervoor de activiteitenagenda op [www.fossouders.nl](http://www.fossouders.nl) en de facebookpagina van FOSS Oudervereniging in de gaten!