

Met **stress** bedoelen we spanning of druk die ouders ervaren. Bijvoorbeeld stress rondom de opvoeding of ontwikkeling van hun kind.

Wat weten we uit onderzoek?

De uitkomsten van onderzoek naar ouderlijke stress verschillen. Sommige onderzoeken laten zien dat ouders van dove en slechthorende kinderen meer stress ervaren dan ouders van horende kinderen. Andere onderzoeken vinden geen verschillen.

Wanneer ouders van dove en slechthorende kinderen stress ervaren, heeft dit vaak te maken met: onbeantwoorde vragen rondom hoorhulpmiddelen, druk voelen om nieuwe vaardigheden en kennis op te doen, zorgen om de toekomst van hun kind en omgaan met negatieve houdingen van anderen.

Ouders die meer steun uit hun omgeving krijgen, ervaren vaak minder stress. Dit kan steun zijn van vrienden en familie, maar ook van professionals.



Tips!

Als ouders stress ervaren, kan het helpen om met andere ouders te praten die vergelijkbare ervaringen hebben. Ouders kunnen dan ook praktische tips delen.

Tips om andere ouders van dove/ slechthorende kinderen te ontmoeten:

- ✓ Via de professionals waar je al contact mee hebt.
- ✓ Door deel te nemen aan cursussen en contactavonden.
- ✓ Via websites van ouderverenigingen: www.fodok.nl en www.fossouders.nl.

Daarnaast staan op [de website van Deelkracht](#) ervaringsverhalen.