

Slechthorend: Tips voor het gesprek

Deze folder is bedoeld voor mensen die met elkaar in gesprek willen gaan waarbij een van de gesprekspartners slechthorend is. Technische hulpmiddelen, zoals een hoortoestel, kunnen namelijk niet alle problemen ten gevolge van slechthorendheid oplossen.

U vindt in deze folder tips om het gesprek zo soepel mogelijk te laten verlopen. Deze tips zijn zowel voor de slechthorende als voor de gesprekspartner. Ze kunnen helpen om de slechthorende een volwaardige gesprekspartner te laten zijn.

Het hoortoestel

Als een persoon een hoortoestel draagt, gaan veel mensen ervan uit dat deze persoon alles weer kan horen en verstaan. Dit is een groot misverstand. Een hoortoestel is een hulpmiddel om beter te kunnen communiceren. Het kan echter nooit de kwaliteit van een normaal gehoor bieden. De kans op verkeerd begrijpen en verkeerd begrepen worden, blijft groot.

Als u een hoortoestel draagt, is het belangrijk dat u dit duidelijk maakt aan uw omgeving. Het is ook van belang dat de mensen in uw directe omgeving hier rekening mee houden.

Tips voor de slechthorende persoon

- Vertel uw gesprekspartner dat u niet goed hoort, zodat daar rekening mee gehouden kan worden en u misverstanden voorkomt. Uw gesprekspartner kan anders bijvoorbeeld denken dat u niet geïnteresseerd bent, geen gevoel voor humor heeft of onbeleefd bent.
- Een goed horende persoon kan niet weten hoe hij of zij het beste met u kan praten. Leg het daarom uit: niet te hard praten, maar langzaam en duidelijk naar u toe praten.
- Zorg voor een rustige omgeving met zo min mogelijk achtergrondgeluid. Schakel muziek of de televisie uit en ga desnoods met uw gesprekspartner naar een rustigere ruimte. Ga met uw rug naar het rumoer staan en niet met uw rug naar een muur.
- Zorg voor een goed verlichte kamer, zodat u het gezicht van uw gesprekspartner goed kunt zien. Ga zelf met de rug naar het licht staan, zodat het licht op het gezicht van uw gesprekspartner valt.
- Houd oogcontact. Als u het gezicht van uw gesprekspartner ziet, is het makkelijker te verstaan wat hij zegt.
- Let niet alleen op de mond van de spreker, maar ook op de rest van het gezicht en op het lichaam.
- Spreek zelf langzaam en duidelijk, zodat uw gesprekspartner merkt hoe het moet.
- Vraag om herhaling als u iets niet verstaan heeft. Doe niet alsof u iets verstaat als dit niet het geval is. Hierdoor ontstaan vaak misverstanden.
- Probeer in gezelschap naast iemand te gaan zitten die duidelijk spreekt en die u op de hoogte wil houden van het gesprek. Als u een groepsgesprek niet kunt volgen, ga dan naast iemand zitten met wie u zelf graag praat.

Slechthorend: Tips voor het gesprek

- Als u zich terug wilt trekken bijvoorbeeld vanwege vermoeidheid, geef dit dan duidelijk aan. Loop niet zomaar weg, want dit kan tot onbegrip leiden.
- Als u geen kans ziet deel te nemen aan bijvoorbeeld bijeenkomsten of verjaardagen, leg dan van tevoren uit waarom dit belastend voor u is en ga er zo mogelijk op een ander moment wel naartoe.
- Schaam u niet als u verkeerd gereageerd heeft omdat u het niet verstond. Herhaal gewoon wat u meende te verstaan.
- Veel gladde en harde oppervlakken veroorzaken galm, waardoor spraak verstaan moeilijker wordt. Zorg daarom thuis voor voldoende stoffering (behang, tapijt, gordijnen).
- Omgaan met slechthorendheid vergt energie van u. Het scheelt als u uw energie doseert over de dag en hersteltijd inbouwt in uw dagschema.
- En vooral: geef nooit op en vraag anderen om hulp. Dat kan verlichting geven.

Tips voor de gesprekspartner van de slechthorende persoon

Een slechthorende persoon probeert te verstaan door te horen maar ook door te zien. Door middel van lezen of herkennen van het lipbeeld (liplezen/spraakafzien) en door het herkennen van gezichtsuitdrukkingen en gebaren, komt een slechthorende persoon veel aanvullende informatie te weten die hij of zij niet kan waarnemen via het gehoor alleen. Al deze factoren zijn van belang voor de communicatie met een slechthorende persoon.

Andere factoren om rekening mee te houden, zijn:

- Het is belangrijk dat u duidelijk en rustig spreekt zonder dat u overdreven bewegingen maakt met uw mond.
- Let erop dat de ruimte goed verlicht is; dit maakt liplezen (spraakafzien) gemakkelijker. Zorg ervoor dat u naar de lichtbron kijkt, zodat er licht op uw gezicht valt. Zorg er ook voor dat uw mond niet bedekt is.
- Vermijd achtergrondgeluid en zoek een rustige plek om te praten.
- Houd oogcontact. Voel u niet ongemakkelijk wanneer de slechthorende persoon u strak aankijkt; dit is om beter te kunnen spraakafzien.
- Schreeuw niet. Het hoortoestel versterkt het geluid al voldoende.
- Spreek alleen op korte afstand met de slechthorende persoon. Door de akoestiek (galm) bent u slechter te verstaan als de afstand groter is. Bovendien hebben stoorgeluiden dan een groter effect.
- Spring niet te veel van de hak op de tak, want dan moet de slechthorende te veel schakelen. Benoem zoveel mogelijk eerst het onderwerp van het gesprek. Dit is vooral belangrijk in groter gezelschap.
- Houd er rekening mee dat een slechthorende persoon vaak eerst moet kijken naar *wat* u zegt en dat hij dan pas de inhoud tot zich door laat dringen.
- Word niet boos, verlegen of ongeduldig als een slechthorende persoon u niet direct begrijpt. Het is beter om te herhalen wat u zei.
- Lach een slechthorende persoon niet uit als hij verkeerd antwoordt. Vertel hem dat hij het verkeerd begrepen heeft.
- Als u zich speciaal tot een slechthorende persoon richt, noem dan eerst zijn naam of raak hem even aan, zodat hij weet dat hij moet luisteren.

Slechthorend: Tips voor het gesprek

- Zorg ervoor dat in een kring of gezelschap ook de slechthorende mee kan lachen of praten. Probeer hem bij het gesprek te betrekken (alleen zijn binnen een groep is nog eenzamer dan alleen thuis zijn).
- Toon begrip als de slechthorende persoon moe wordt en zich liever wil terugtrekken. Slechthorend zijn is vermoeiend.
- Een slechthorende persoon kan moeite hebben zijn stemvolume af te stemmen op de omgeving. Vraag hem daarom gerust wat luider of juist zachter te spreken.
- Spreek niet door elkaar. De slechthorende kan slechts één persoon tegelijk volgen.
- Realiseer u dat een slechthorende moeilijker de richting kan bepalen waar het geluid vandaan komt. Benader een slechthorende persoon nooit van achteren, omdat hij u misschien niet hoort aankomen en kan schrikken.
- Als u belangrijke details aan een slechthorende persoon door moet geven, schrijf deze dan even op, zodat er geen misverstanden ontstaan wanneer hij het verkeerd verstaat.
- Realiseer u dat een hoortoestel slechts een *hulpmiddel* is en geen *geneesmiddel*.

Meer informatie

Op de volgende websites vindt u aanvullende informatie over slechthorendheid en aanverwante zaken:

www.hoorwijzer.nl

www.stichtinghoormij.nl