

Audiologisch Centrum

Locatie VUmc

Gespreksrichtlijnen

tussen goed- en slechthorenden

Intro

Deze folder is bedoeld voor de goedhorenden die in hun omgeving iemand kennen die slechthorend is, en voor slechthorenden die willen communiceren met goedhorenden. Communiceren doe je immers met zijn tweeën.

Door de slechthorendheid van een van de gesprekspartners kunnen er haperingen in de communicatie ontstaan. Een aantal van deze communicatieproblemen kan opgelost worden als beide gesprekspartners over goede informatie beschikken en bovendien bereid zijn rekening te houden met de ander. Deze folder geeft tips en informatie over de mogelijkheden en beperkingen van hoortoestellen en de manier waarop een slechthorende en zijn omgeving optimaal kunnen communiceren. Sommige tips zijn misschien vanzelfsprekend, andere tips wellicht overdreven, maar misschien staan er tips bij waar u wel degelijk uw voordeel mee kunt doen.

Over slechthorendheid

Slecht horen betekent niet alleen minder horen, maar ook anders ('vervormd') horen. Het 'minder' horen kan door versterking van een hoortoestel verbeterd worden, maar het 'anders' horen blijft. Een goedhorende heeft meestal geen probleem met het onderscheiden van verschillende spraakklanken. Voor een slechthorende lijken die klanken veel op elkaar. Een slechthorende heeft dus veel meer moeite om die klanken te onderscheiden. Met een hoortoestel is het niet of nauwelijks mogelijk daar iets aan te doen.

Mensen die slecht tot zeer slecht horen, raken vaak geïsoleerd van hun omgeving. Ze hebben moeite om anderen te verstaan; ze zijn onzeker in het verkeer; ze missen wat er op radio en tv wordt gezegd en stuiten vaak op onbegrip bij kennissen, collega's en vrienden. Onbegrip dat wordt veroorzaakt door onwetendheid en misverstanden.

Over het nut van een hoortoestel

Een hoortoestel is een hulpmiddel, geen geneesmiddel. Het hoortoestel 'herstelt' het gehoor maar gedeeltelijk. Dit betekent dat, ondanks het hoortoestel, de slechthorende nog steeds minder goed kan verstaan dan een goedhorende.

Bovendien zijn er situaties waarbij een hoortoestel niet of nauwelijks helpt. In een lawaaiige situatie bijvoorbeeld versterkt een hoortoestel naast de stem van uw gesprekspartner ook het omgevingsgeluid. Het verstaan van spraak in die situaties is daarom ook met een hoortoestel heel erg lastig voor een slechthorende. Dit is uiteraard van invloed op de gesprekken. De reactie van de slechthorende kan vreemd overkomen als hij de goedhorende niet goed verstaat en hem daarmee onjuist interpreteert. Een goedhorende kan het

vervelend vinden alles steeds te moeten herhalen of een haperend gesprek te voeren. En de slechthorende kan zich soms bezwaard voelen om steeds opnieuw om verduidelijking te vragen. Er kunnen misverstanden ontstaan die soms voor beide partijen om te lachen zijn, maar die ook erg vervelend kunnen zijn. Als beide gesprekspartners zich dit realiseren, vormt dit een goede basis voor een gesprek.

Wat u kunt doen als u slechthorend bent?

- **Vertel uw gesprekspartner dat u niet goed hoort.**
Slechthorendheid is onzichtbaar. Als u (bijvoorbeeld uit schaamte) niet vertelt dat u minder goed hoort, kunnen er misverstanden ontstaan. Uw gesprekspartner kan bijvoorbeeld denken dat u niet geïnteresseerd bent, dat u geen gevoel voor humor heeft, of dat u onbeleefd bent.
 - **Vraag zelf om herhaling als u iets niet verstaan heeft.** Als u doet alsof u iets verstaan heeft, kunnen er misverstanden ontstaan.
 - Spreek zelf rustig en duidelijk. Hierdoor zal de ander ook duidelijk gaan spreken
 - **Vertel uw gesprekspartner hoe hij u kan helpen het gesprek beter te laten verlopen.** U kunt er immers niet van uitgaan dat een goedgehoorde weet wat hij moet doen of hoe hij u kan helpen om hem beter te verstaan. Eventueel kunt u hem deze folder laten lezen.
 - **Houd oogcontact met uw gesprekspartner.** Als u het gezicht van uw gesprekspartner kunt zien, is het makkelijker te verstaan wat hij zegt. Dit komt omdat u, al dan niet bewust, gebruik maakt van spraakafzien (liplezen).
 - **Zorg voor een rustige omgeving met zo min mogelijk achtergrondgeluid.** Schakel muziek of televisie uit (als dat mogelijk is). Ga desnoods met uw gesprekspartner naar een andere, rustigere ruimte.
 - **Denk in gezelschap goed na over de plek waar u gaat zitten of staan.** Probeer bijvoorbeeld naast iemand te gaan zitten die duidelijk spreekt en die u op de hoogte kan houden van wat er gezegd wordt. Zorg dat u met uw goede oor aan de kant van de gesprekspartner zit.
-

- **Zorg voor een goede akoesiek.** Veel gladde harde oppervlaktes veroorzaken storende reflecties van het geluid die de spraak-verstaanbaarheid beïnvloeden. Zorg daarom voor voldoende dempende materialen zoals textiel(behang), gordijnen en meubilair.
- **Zorg voor voldoende licht zodat u het gezicht van uw gesprekspartner goed kunt zien.** In een schemerige omgeving kunt u het gezicht van uw gesprekspartner niet goed zien. Dit maakt het spraakafzien moeilijker. Doe het licht aan en ga zelf met de rug naar de lichtbron staan zodat het licht op het gezicht van uw gesprekspartner valt, of ga met uw gesprekspartner naar een beter verlichte plek.
- **Geneer u niet als u verkeerd gereageerd hebt.** Probeer de humor ervan in te zien en zeg wat u meende verstaan te hebben.
- **Wanneer u aan een activiteit geen deel kan nemen door uw gehoor of u zich genoodsaakt voelt zich terug te trekken door bijvoorbeeld vermoeidheid, geef dit dan aan.** Niets zeggen kan onbegrip opwekken.

Wat u kunt doen wanneer u met een slechthorende spreekt

- **Het is belangrijk dat u duidelijk en rustig spreekt zonder dat u overdreven bewegingen met uw mond maakt.** Houdt niet uw hand voor uw gezicht en spreek niet met volle mond.
 - **Schreeuw niet.** Het hoortoestel versterkt het geluid van uw stem al voldoende. Met schreeuwen of zeer luid praten, wordt het alleen maar moeilijker om u te verstaan.
 - **Houd oogcontact.** Draai dus niet tijdens het gesprek uw hoofd weg. Spraakafzien (liplezen) wordt daarmee onmogelijk.
 - **Beperk achtergrondgeluid.** Zet de radio of televisie uit en zoek een rustige plek om te praten. Een slechthorende is namelijk niet in staat om uit een veelheid van geluiden één geluid te halen.
 - **Spreek alleen van korte afstand met de slechthorende.** Door de akoestiek (galm) wordt spraak slechter verstaanbaar als de
-

afstand groter is. Bovendien zullen stoorgeluiden een groter effect hebben.

- **Let erop dat de ruimte goed verlicht is.** Dit maakt het spraakfzien gemakkelijker, en als u naar de lichtbron kijkt valt het licht beter op uw gezicht. Ga niet met uw rug naar het licht toe staan.
 - **Vermijd het door elkaar spreken.** De slechthorende kan slechts één persoon tegelijk volgen.
 - **Als u zich tot de slechthorende richt, noem dan even zijn naam of tik hem even op de schouder.** Zo weet hij dat hij moet kijken en luisteren. Een slechthorende kan u van achteren niet aan horen komen.
 - **Probeer zo veel mogelijk het onderwerp van het gesprek eerst te noemen.** Dit is vooral belangrijk in een gezelschap.
 - **Spring niet van hak op de tak,** want dan moet de slechthorende te veel overschakelen
 - **Neem in een kringgesprek de slechthorende op in het gesprek.** Probeer ervoor te **zorgen dat ook in een kringgesprek de slechthorende kan meepraten en meelachen door telkens het onderwerp te noemen.** Zo blijft de slechthorende 'erbij horen'. Probeer hem bij het gesprek te betrekken.
 - **Voel u niet opgelaten als de slechthorende u strak aankijkt.** Een slechthorende probeert te verstaan door te horen, door te **liplezen (spraakafzien)** en door gebruik te maken van **gezichtsuitdrukkingen** en gebaren. Alleen volle concentratie op het gezicht zal de slechthorende in staat stellen het gesprek zo goed mogelijk te kunnen volgen.
 - **Wees geduldig als u een zin of woord moet herhalen.** Zeg hetzelfde woord niet vaker dan twee keer, u kunt dan beter een ander woord nemen of een omschrijving kiezen.
 - **Zeg niet: 'O, dat is niet belangrijk' of 'dat vertel ik je later wel'.** Als u dat doet, beslist u wat wel of niet belangrijk is voor de
-

slechthorende, terwijl hij dat graag zelf wil beslissen.

- **Schrijf woorden zoals namen, getallen en adressen op.** Deze zijn heel moeilijk van het lipbeeld af te lezen en worden vaak verkeerd verstaan.
- **Een slechthorende reageert soms minder alert** omdat het verstaan van wat er gezegd wordt veel inspanning kost. Het kost de slechthorende daarom steeds iets meer tijd om de inhoud tot zich door te laten dringen.
- Een slechthorende kan zijn stemvolume niet of nauwelijks afstemmen op de omgeving. **Vraag hem daarom gerust luider of zachter te spreken.**
- Als de slechthorende verkeerd antwoordt, lach hem dan niet uit. Vertel of leg uit wat er aan de hand is.
- **Respecteer de vermoeidheid en de behoefte aan terugtrekken.** Slechthorend zijn is vermoeiend. Gun de slechthorende af en toe een rustpauze. Vooral in een discussie kan hij zo moe worden van de communicatie dat hij niet meer kan opnemen wat er gezegd wordt.

En realiseer u dat als u omgaan met een slechthorende moeilijk vindt, een slechthorende het nog moeilijker heeft.

Verdere informatie vindt u bij:

Stichting Hoormij (www.stichtinghoormij.nl)

Nederlandse Federatie van Audiologische Centra. FENAC
(www.fenac.nl)

GGMD: Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke
Dienstverlening

(www.GGMD.nl)

Stichting Plotsdoven, voor plots- en laat doven
(www.stichtingplotsdoven.nl)
