

# Gespreksrichtlijnen tussen goed- en slechthorenden

Deze folder is voor de goedhorenden die in hun omgeving iemand kennen die slechthorend is, en voor slechthorenden die willen communiceren met goedhorenden. Door de slechthorendheid van een van de gesprekspartners kunnen er haperingen in de communicatie ontstaan.

Om de communicatie zo goed mogelijk te laten verlopen, helpt het als beide gesprekspartners over voldoende informatie beschikken. Verder helpt het als beiden bereid zijn rekening te houden met de ander.

## 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 hoorhulpmiddel (hoortoestel of CI)

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

## Situaties waarbij een hoorhulpmiddel niet of nauwelijks helpt

Er zijn er situaties waarbij een hoorhulpmiddel niet of nauwelijks helpt. In een lawaaiige situatie bijvoorbeeld versterkt een hoorhulpmiddel naast de stem van uw gesprekspartner ook het omgevingsgeluid. Het verstaan van spraak in die situaties is daarom ook met een hoortoestel 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. Soms kunnen de misverstanden ook erg vervelend zijn. Als beide gesprekspartners dit beseffen vormt dit een goede basis voor een gesprek.

## **Wat u kunt doen als u slechthorend bent?**

- **Vertel uw gesprekspartner dat u minder goed hoort.** Dit kan misverstanden voorkomen. Vindt u het moeilijk om dit te vertellen, dan kan u tips vragen bij uw audiologisch centrum.
- **Vertel uw gesprekspartner hoe hij u kan helpen het gesprek beter te laten verlopen.** U kunt er niet van uitgaan dat een goedhorende weet wat hij moet doen of hoe hij u kan helpen om hem beter te verstaan. Eventueel kunt u hem of haar deze folder laten lezen.
- **Vraag zelf om herhaling als u iets niet verstaan heeft.** Als u doet alsof u iets verstaan heeft, kunnen er misverstanden ontstaan.
- **Zorg voor een rustige omgeving** met zo min mogelijk achtergrondgeluid. Schakel muziek of televisie uit (als dat mogelijk is). U kunt ook met uw gesprekspartner naar een andere, rustige ruimte gaan.
- **Spreek zelf rustig en duidelijk.** Hierdoor zal de ander ook duidelijk gaan spreken.
- **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, bewust of onbewust, gebruik maakt van spraakafzien (liplezen).
- **Zorg voor voldoende licht** zodat u het gezicht van uw gesprekspartner goed kunt zien. Dit maakt het spraakafzien gemakkelijker. 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.
- **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 akoestiek.** Veel gladde harde oppervlaktes veroorzaken storende reflecties van het geluid die de spraakverstaanbaarheid beïnvloeden. Zorg daarom voor voldoende dempende materialen zoals textiel (behang), gordijnen en meubilair.
- **Heeft u hoorhulpmiddelen? Zorg dat u weet hoe u uw hoorhulpmiddelen moet gebruiken.** U kunt uitleg vragen bij uw audicien of audiologisch centrum.
- **Schaam u niet als u verkeerd gereageerd hebt.** Probeer de humor ervan in te zien en zeg wat u dacht te hebben verstaan.
- **Vertel het als u door uw gehoorbeperking of vermoeidheid niet kan deel nemen aan een activiteit.** 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. Een slechthorende probeert te verstaan door te horen, door te liplezen (spraakafzien) en door gebruik te maken van gezichtsuitdrukkingen en gebaren.
- Let erop dat de **ruimte goed verlicht** is. Voldoende lichtinval op uw gezicht maakt het spraakafzien gemakkelijker, maar ook het kunnen lezen van uw mimiek.
- **Zorg dat u uw hand niet voor uw gezicht heeft als u spreekt.** Het helpt de slechthorende als hij/zij uw mond kan zien (liplezen).

- **Zorg dat u niets in uw mond heeft (denk aan eten of kauwgom).** U bent moeilijker te verstaan als u iets in uw mond heeft.
- **Houd oogcontact.** Daarmee vergemakkelijkt u het spraakafzien.
- **Uw slechthorende gesprekspartner zou u strak kunnen aankijken tijdens het gesprek.** Wees u zich ervan bewust dat dit komt doordat 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.
- **Schreeuw niet.** Het hoortoestel versterkt het geluid van uw stem al voldoende.
- **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.
- **Spring niet van de hak op de tak,** want dan moet de slechthorende te veel overschakelen.
- **Probeer zoveel mogelijk het onderwerp van gesprek eerst te noemen.** Dit is vooral belangrijk in een gezelschap.
- **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. Een slechthorende reageert soms wat trager omdat hij eerst luistert of hij u verstaat en dan pas de inhoud tot zich door laat dringen.
- **Schrijf woorden zoals namen, getallen en adressen op.** Deze zijn heel moeilijk af te lezen en worden vaak fout verstaan.
- 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.**
- **Benader een slechthorende nooit ongemerkt van achteren.** Hij hoort u misschien niet aankomen en kan dan van u schrikken.
- Als u zich speciaal tot de slechthorende richt in gezelschap, **noem dan even zijn naam of raak hem even aan.** Zo weet hij dat hij moet kijken en luisteren.
- **Probeer ervoor te zorgen dat ook in een kringgezelschap de slechthorende kan meepraten en meelachen.** Probeer hem bij het gesprek te betrekken (alleen zijn binnen een groep maakt eenzaam).
- **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.
- **Spreek niet door elkaar.** De slechthorende kan maar één persoon tegelijk volgen.
- **Gun de slechthorende af en toe een rustpauze.** Vooral in een discussie of ruzie kan hij zo moe worden van de communicatie dat hij niet meer kan opnemen wat er gezegd wordt.
- **Respecteer de vermoeidheid en de behoefte aan terugtrekken.** Slechthorend zijn is vermoeiend.
- **Beperk achtergrondgeluid.** Zet de radio of televisie uit en zoek een rustige plek om te praten. Het is voor een slechthorende moeilijk om uit een veelheid van geluiden één geluid te halen.
- **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.
- In drukke situaties is het **gezamenlijk afspreken van eenvoudige gebaren** (zoals 'weggaan'/'WC'/'eten'/'drinken') een optie.

## Meer informatie?

U leest meer informatie op de volgende websites:

Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden ([www.stichtinghoormij.nl](http://www.stichtinghoormij.nl))

Nederlandse Federatie van Audiologische Centra, FENAC ([www.fenac.nl](http://www.fenac.nl))

Tolkcontact ([www.tolkcontact.nl](http://www.tolkcontact.nl))

Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening aan doven en slechthorenden  
Bureau GGMD ([www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl))