

Gesprekstips bij slechthorendheid

Voor u als slechthorende:

1. Vertel uw gesprekspartner dat u slechthorend bent.
2. Leg uw goedhorende gesprekspartner uit hoe hij/zij het beste met u kan praten. (b.v. niet te hard praten, u goed aankijken, met het gezicht naar u toe praten, gebruik maken van ondersteunende handgebaren).
3. Hoort u voor uw gevoel minder, check uw hoortoestellen; staan ze hard genoeg, doet de batterij het nog? Dit geldt ook voor eventuele hoorhulpmiddelen die u gebruikt. Check altijd of ze opgeladen zijn, de batterij nog werkt.
4. Lees de hele lichaamscommunicatie van uw gesprekspartner, let niet alleen op het gezicht of de lippen.
5. Spreek zelf duidelijk en rustig. U geeft hiermee het goede voorbeeld.
6. Vat, eventueel in uw eigen woorden, samen wat u de ander heeft horen zeggen. Zo checkt u of u het goed begrepen heeft en weet de ander dat u zijn/haar bericht goed gehoord en begrepen heeft.
7. Zorg altijd voor voldoende licht in de ruimte waar u in gesprek bent. Zorg ervoor dat het licht uit een raam op het gezicht van uw gesprekspartner valt en u niet tegen het licht in hoeft te kijken.
8. Maak gebruik van de recording mogelijkheid van uw mobiel voor een gesprek met goedkeuring van uw gesprekspartner, als de luisteromstandigheden niet optimaal zijn en/of het onderwerp van het gesprek voor u heel belangrijk is. U kunt er ook voor kiezen om aantekeningen te maken. Let hierbij op dat schrijven en luisteren/kijken niet samen gaan. U moet uw gesprekspartner vragen om niet te praten wanneer u aan het schrijven bent.
9. Probeer in gezelschap naast iemand te zitten die begrijpt wat u nodig heeft om te kunnen verstaan en daar rekening mee wilt houden. Deze persoon kan u dan ook op de hoogte houden van het gesprek.
10. Ga in een groep naast iemand zitten met wie u zelf graag praat.
11. Wanneer u uw gesprekspartner niet kunt verstaan als gevolg van omgevingsgeluid, zoek dan samen een rustige plek op om het gesprek voort te zetten.
12. Indien het voor u te vermoeiend wordt om de communicatie op gang te houden, geeft u dit duidelijk aan en trekt u zich terug.
13. Als het door uw gehoorverlies niet lukt om deel te nemen aan verjaardagen of bijeenkomsten, probeer dan b.v. wel kort te gaan aan het begin en blijf niet te lang. Of probeer op een ander rustig moment af te spreken zodat u wel gewoon betrokken kunt blijven.
14. Door uw gehoorverlies spant u zich enorm in om te luisteren. Helaas lukt het desondanks niet altijd om te verstaan. Het is belangrijk dat u zich dit beseft en dat uw omgeving dit goed

beseft. Het is dus niet raar wanneer u een andere reactie geeft dan waar die uw gesprekspartner wellicht verwachtte.

15. Realiseer u dat het bij u om een onzichtbare handicap gaat en dat de meeste goedhorenden zich niet kunnen voorstellen wat slechthorend zijn betekent in het dagelijkse leven. Een gevolg van slechthorend zijn onder goedhorenden kan het gevoel van buitensluiten geven. Meestal is dit niet vanuit een beoogde intentie van de goedhorende(n).

Voor u als goedhorende:

1. Spreek altijd rustig en duidelijk in gesprek met een slechthorende. Kijk de slechthorende altijd aan als u met hem/haar in gesprek bent. Ondersteun uw verhaal eventueel met ondersteunende gebaren. Probeer overdreven articuleren te vermijden.
2. Realiseer u dat wanneer de slechthorende hoortoestellen draagt, u altijd binnen een afstand van 2 meter met elkaar moet praten. Hoe verder de afstand hoe minder de slechthorende zal verstaan.
3. Het kan dus zo zijn dat u ervaart dat een slechthorende u strak aankijkt of voor u gevoel te veel in uw persoonlijke zone komt. Probeer u zich dan niet opgelaten te voelen. Maak dit gevoel eventueel bespreekbaar. Een goed getrainde slechthorende zal dit misschien direct bij u kunnen opmerken.
4. Houd tijdens het spreken geen hand voor uw mond en heb niets in uw mond tijdens het praten. Wanneer u snor en/of baarddragend bent, kan dit het spraakverstaan bemoeilijken voor de slechthorende.
5. Schreeuwen en hard praten zorgt voor slechter verstaan door de slechthorende omdat hoortoestellen alle geluiden versterken.
6. Zorg altijd voor een goed verlichte ruimte. In schemering en donker is het voor een slechthorende moeilijker om u te kunnen verstaan.
7. Zorg ervoor dat bij u als gesprekspartner het licht op uw gezicht valt.
8. Een slechthorende reageert soms wat trager omdat hij/zij eerst luistert of hij/zij u verstaat en zich daarna pas op de inhoud van het gesprek kan richten.
9. Vraag uw slechthorende gesprekspartner of hij/zij kan herhalen wat hij/zij u heeft horen zeggen.
10. Mocht de slechthorende een verkeerd of niet verwacht antwoord geven, geef dan direct aan dat u denkt dat hij/zij het niet goed verstaan heeft en herhaal uw bericht.
11. Wanneer u in gesprek wilt gaan met een slechthorende moet er eerst contact gelegd worden. Dit doet u door zijn/haar naam te noemen, te wachten tot er gekeken wordt en check of de omstandigheden oké zijn. Leg dan kort uit wat het onderwerp van het gesprek is en begin dan pas het gesprek.
12. Een slechthorende die geluid van achteren aangeboden krijgt kan niet lokaliseren waar dat geluid vandaan komt. De persoon zal om zich heen gaan kijken. In deze periode zal de slechthorende nog niet bezig zijn met luisteren en proberen te verstaan.
13. Wanneer u een slechthorende van achteren benaderd, kan deze schrikken. U kunt dit voorkomen door de persoon kort met uw hand aan te tikken en zijn/haar naam te zeggen.
14. Een slechthorende kan zich in een groep snel eenzaam en buitengesloten voelen. Door uw gedrag aan te passen kunt u dit voor een deel helpen te voorkomen.
15. Een slechthorende heeft moeite met het volgen van grappen en zal dan ook vaak niet lachen om een grap.
16. Slechthorendheid kost veel energie en is vermoeiend. Bij vermoeidheid kan de slechthorende minder aardig reageren dan bedoeld/gewenst.

17. Als er veel omgevingsgeluid is, kan een slechthorende u moeilijker verstaan. Zet andere geluiden uit of zoek samen een andere rustige praatplek.
18. Slechthorenden hebben vaak meer moeite met verstaan via de telefoon, mede omdat ze de ander niet zien.
19. Slechthorenden vinden het lastig om intonatie en intentie in uw verhaal te horen. Hierdoor kan er een andere reactie komen dan u wellicht hoopte.
20. Realiseer u dat de hoortoestellen niet alleen uw stem versterken maar ook alle omgevingsgeluiden. Het natuurlijke filter dat voor het moment belangrijke geluiden scheidt van onbelangrijke geluiden, werkt bij slechthorenden niet.
21. Indien het gesprek voor de slechthorende te vermoeiend wordt, zal deze zich willen terugtrekken. Dit gedrag komt niet voor uit desinteresse maar uit behoud van energie.