

Verworven gehoorverlies en de liefde

Als liefde niet meer hoort

Verbinding maken met anderen is een diepste behoefte van ons allemaal. Maar hoe verbind je je en ga je een intieme relatie aan, als een van de partners slechthorend of doof is geworden en verstaan en verstaan worden niet meer vanzelfsprekend zijn? We vroegen het aan Anke Heij, hoorcoach en trainer bij Kunst van het Mogelijke, en zelf slechthorend.



Kunst van het Mogelijke, training en advies bij gehoorverlies

Vanuit Kunst van het Mogelijke helpt Anke Heij mensen met gehoorverlies, hun omgeving, en professionals bij vragen over hoe leven en werken met gehoorverlies anders, beter en creatiever kan.

www.kunstvanhetmogelijke.nl

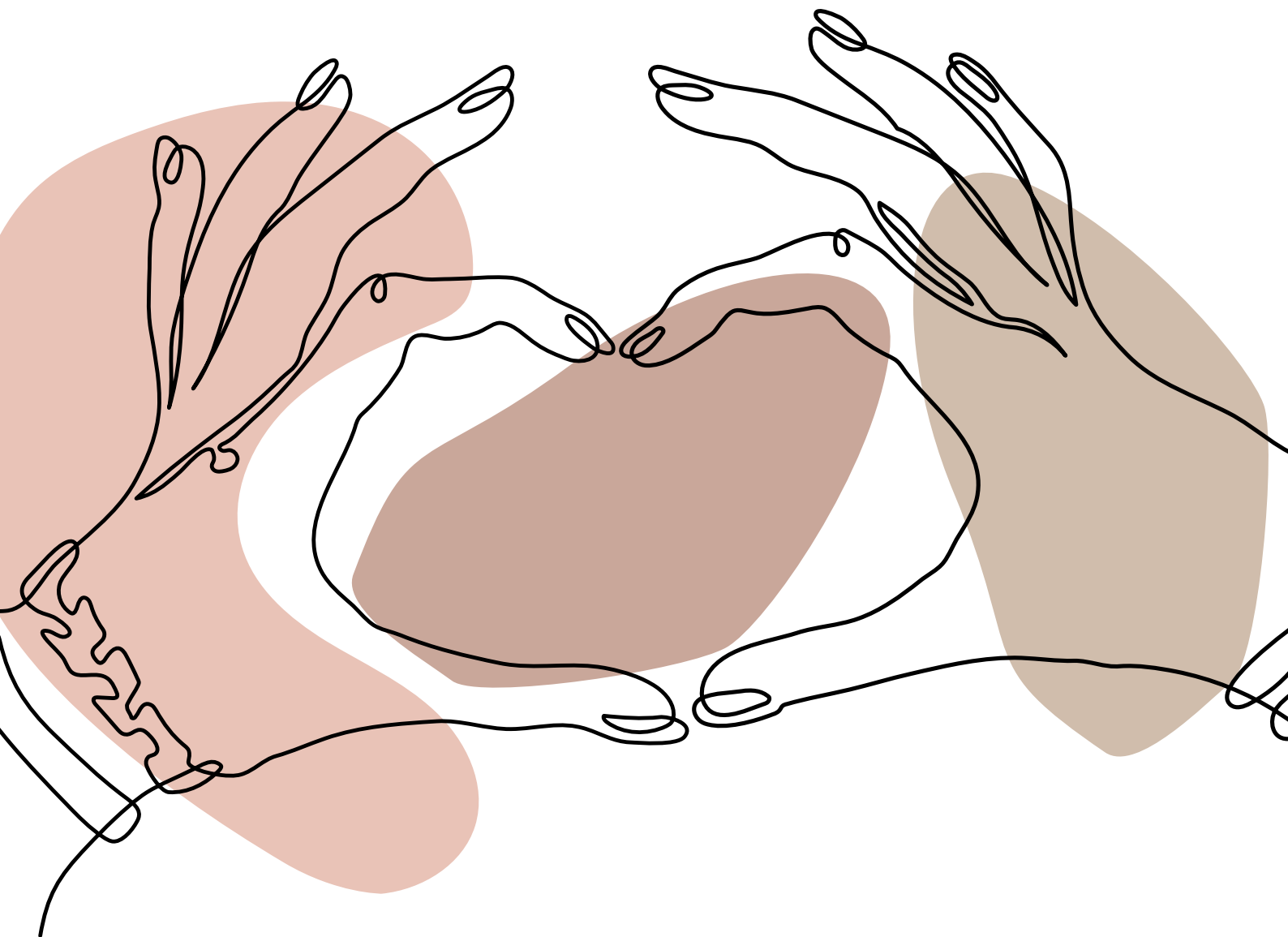


“Alles begint met verbinding”, stelt Anke. “Je bent niet gelijk intiem met iemand, althans, meestal niet.” De Amerikaanse professor Brené Brown is een internationaal bekende onderzoeker op het gebied van moed, kwetsbaarheid, schaamte en empathie. Zij omschrijft verbinding als de energie die bestaat tussen mensen als ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Het gaat om het kunnen geven en ontvangen zonder oordeel, en het ontlenen van steun en kracht aan de relatie. Of in de woorden van Anke: “Verbinding gaat over een gedeeld en diep gevoel van ‘jij en ik zijn oké in hoe en wie we zijn’. Vanuit dat intense gevoel van verbondenheid kan intimiteit ontstaan ofwel het ervaren van een diep gevoel van vertrouwelijkheid, nabijheid en geborgenheid.”

5 gevolgen voor je liefdesrelatie

De gevolgen van verworven gehoorverlies zijn voor alle intieme relaties min of meer hetzelfde. Of het nou gaat om de relatie met je partner, je ouders, je kinderen of met goede vrienden. De invloed die het gehoorverlies op de liefdesrelatie kan hebben, blijkt echter vaak moeilijk te bespreken. Anke noemt vijf mogelijke gevolgen van gehoorverlies op een liefdesrelatie. Ze geeft daarbij ook aan hoe je ermee om kunt gaan:

- 1. De aard en inhoud van de communicatie verandert. Even een plagerig grapje maken of lieve woordjes fluisteren verdwijnt, terwijl dat wel vaak de opbouw naar intimiteit is.**
“Je ondervangt dat door de gevolgen vooral niet te ontkennen, maar te benoemen en samen te bespreken. Doe dat serieus, maar vooral ook met een flinke dosis humor; vooral als je het over de gevolgen in bed hebt. Daardoor ontstaat er een gevoel van verbondenheid die de stap naar intimiteit verkleint.”
- 2. Door gehoorverlies kunnen de rollen binnen de relatie veranderen. De horende partner kan bijvoorbeeld dingen gaan overnemen of de slechthorende partner stelt zich afhankelijker**



op. Als de gelijkwaardigheid verdwijnt, doet dat iets met je relatie.

“Je kunt dit aanpakken door te bedenken dat gehoorverlies beide partners treft, zeker als we het hebben over verbinding en intimiteit. Ga het gesprek daarover aan. Vraag eens aan de ander hoe belangrijk die verbinding en intimiteit voor hem/haar/die is en wat de ander nodig heeft. Welke veranderingen er zijn door het gehoorverlies en hoe jullie daarmee om zouden kunnen gaan.”

- 3. Er kan frustratie en irritatie ontstaan doordat de communicatie moeizamer gaat. Twee emoties die niet bijdragen aan het ervaren van intimiteit.**

“Belangrijk is dat beide partners openstaan voor de verbinding en daar aan willen werken. Vergelijk het met een moestuin: wil je je kans op een goede oogst

vergroten, dan moet je daar wat voor doen: grond bewerken, mesten, onkruid wieden etc. Het creëren van voorwaarden zodat het gevoel van intimiteit makkelijker kan ontstaan, vraagt van beide partners dat ze zich kwetsbaar durven opstellen en open durven zijn over hun gevoelens. Dat kan best moeilijk zijn, dus het is zeker niet raar om daar professionele hulp bij in te schakelen als je er samen niet uitkomt.”

- 4. Door gehoorverlies kunnen er bij beide partners gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Opvallend is dat vooral de horende partners vaak aangeven het gevoel van kameraadschap te missen omdat de communicatie deels is weggevallen.**

“Bespreek hoe je samen dat gevoel van kameraadschap op een andere manier kunt invullen. Samen in stilte naar een sterrenhemel staren of knus onder



een deken bij een haardvuur zitten, of samen wandelen of kunst maken, bespreek hoe je dat gevoel van verbinding kunt ervaren zonder dat er gesproken hoeft te worden.”

5. Deelname aan sociale contacten is bij gehoorverlies minder vanzelfsprekend waardoor sociale isolatie kan ontstaan. Enerzijds wordt daardoor het ontmoeten van een liefdespartner moeilijker. Anderzijds wordt de opmaat naar een gezellige nazit met je partner, en dus naar verbinding en intimiteit, minder.

“Bepaal hoe je niet minder maar anders je sociale contacten kunt invullen. Bijvoorbeeld door minder aan etentjes met grotere groepen deel te nemen, maar vaker etentjes met één of twee vrienden te organiseren.”

Blijf de verbinding voelen

Bij verworven gehoorverlies verdwijnt deels dat wat vanzelfsprekend was. Dingen die je samen deed, kunnen daardoor stressvol worden. Dat kan om van alles gaan, van fietsen tot vrijen. “Als dat niet meer vanzelfsprekend is, omdat de communicatie hapert door de wind in je oren of omdat het in de slaapkamer donker is, raakt dat aan het

verdriet dat het verlies met zich meebrengt. Soms vrijen we dan liever niet om het verdriet te mijden. Maar als je stopt met dat wat je deelde, kan dat killing zijn voor je relatie. Je hoeft niet alles te blijven doen wat je deed, maar zoek voor de dingen die voor jullie echt belangrijk zijn een vorm die past in het hier en nu om de verbinding te blijven voelen. Bespreek ook de emoties en de gevoelens van ongemak die daarbij naar boven kunnen komen. Doe dat

Als het raakt aan het verlies dat vrijen met zich meebrengt, vrijen we liever niet om het verdriet te mijden.

op een milde en liefdevolle manier en in een tempo dat bij jullie past. Als je dat aandurft te gaan, kan er verbonden samenzijn ontstaan. Heb je daar hulp bij nodig, zoek die dan, want het onderwerp mijden levert alleen maar frustratie, irritatie en nog meer verdriet op.”

Wees creatief!

Vragen stellen nodigt uit tot het delen van wat je wilt en het onderzoeken van wat beide partners nodig hebben. Ook als het over seks gaat. “Als je alleen al kunt vragen ‘wat nu?’, ontstaat er ruimte om andere vormen te vinden die bij jullie passen. Blijf niet vastzitten in hoe dingen zouden moeten, omdat ze altijd zo waren. Sluit je niet af van andere mogelijkheden maar onderzoek wat voor jullie werkt. Dat kan zo eenvoudig zijn als vrij met het licht aan zodat je kunt communiceren als je geen hoortoestellen in wilt hebben omdat die tijdens het vrijen piepen op het kussen. Plak een spiegel op de kast als je graag standjes gebruikt waarbij je elkaar niet kunt zien. In plaats van praten, kun je de hand van de partner ook leiden naar daar waar je die graag wilt hebben. Gebruik eenvoudige gebaren die je ook in het donker kunt afvoelen, zoals het gebaar voor ‘I love you’ voor de lieve dingen die je wilt zeggen. En let op mimiek en maak oogcontact, vooral dat laatste zorgt voor een gevoel van ‘we kennen elkaar’ en diepe verbondenheid. Ofwel: wees creatief!”