

Iedereen wil zich verbonden voelen

Als gehoorverlies je relatie verstoort



Anke Heij

communicatietrainer bij GGMD
en zelf slechthorend

Je communiceert de hele dag door. Op je werk, tijdens het boodschappen doen, thuis aan tafel, tijdens het koken, tijdens het vrijen, noem maar op. Dus als de communicatie dan veel energie kost of bij je naaste onbegrip, ergernis of verdriet oproept, dan is er werk aan de winkel. Aan het woord is Anke Heij, communicatietrainer bij GGMD en zelf slechthorend.

Gehoorverlies kan een relatie op scherp zetten. “Mensen willen zich verbonden voelen. Een van de manieren om je te verbinden met iemand is door te communiceren. Als die communicatie niet meer

vanzelfsprekend is, heeft dat invloed op alle onderdelen van je relatie. Van hoe je met elkaar omgaat en wat je samen kunt doen tot aan hoe je intimiteit beleeft. Het is daarom belangrijk dat je samen open praat over de gevolgen van het gehoorverlies. Niet alleen voor de slechthorende, maar ook voor de horende. Want ook die ervaart de gevolgen ervan. Geef dus alle twee duidelijk aan wat je mist en wat je nodig hebt.”



Geef duidelijk aan:

**MAG IK EVEN
JE AANDACHT
VOOR...**

Vraag of je naaste eerst even je aandacht vraagt door bijvoorbeeld je naam te noemen, en aangeeft waar het over gaat. Dat helpt, omdat je vaak de eerste woorden mist als iemand ineens gaat praten.

Praten helpt

Door erover te praten, voorkom je misverstanden en zorg je ervoor dat je samen verbonden blijft. “Iets wat bijvoorbeeld regelmatig tot misverstanden en ergernis leidt, is dat de slechthorende de ene keer iets wel hoort en in de ogenschijnlijk zelfde situatie, de andere keer niet. Voor de horende naaste kan dat heel onbegrijpelijk zijn. Een voorbeeld: Ik was tijdens het wandelen gezellig aan het praten met mijn horende partner. Dat ging goed tot we de bocht om gingen en ik de wind vol van voren kreeg. Ik kon gelijk niets meer verstaan. Mijn partner had dat niet door en praatte gezellig verder totdat hij merkte dat ik niet meer reageerde. Hij vroeg waarom ik niets had gezegd? Omdat hij zo enthousiast aan het vertellen was en ik dat niet wilde onderbreken. Maar



hij had het gevoel dat hij voor niets aan het praten was. Voor hem vervelend en voor mij een les dat ik moet communiceren.”

Weten wat de gevolgen zijn

Veel slechthorenden en hun naasten weten niet wat de gevolgen van hun gehoorverlies zijn. “De meesten weten wel dat het energie kost. Onbekender is dat mensen met gehoorverlies bijvoorbeeld verdriet kunnen hebben om het verlies, en daarover zelfs rouw kunnen ervaren. Of dat gehoorverlies onzeker kan maken, omdat je je constant afvraagt: Heb ik iets gemist? Heb ik het wel goed gehoord? Dat je last van de spieren in je hoofd en nek kunt krijgen als je de hele tijd ingespannen luistert. Dat slechthorenden niet graag naar feestjes gaan, omdat iedereen daar door elkaar praat. En dat mensen

met gehoorverlies soms gevoelens van schaamte hebben of van schuld: door mij kan dit nu niet meer.

Weet wat voor jullie de gevolgen zijn. Maak bijvoorbeeld samen een lijstje en kijk dan waar een oplossing voor te bedenken is. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je op een ander moment naar de jarige gaat of een schrijftolk meeneemt. Of dat je afsprekt dat de slechthorende het aangeeft als hij of zij moe is. Of dat je samen Nederlands ondersteund met Gebaren gaat leren, zodat je de communicatie visueel kunt maken. Gehoorverlies heb je niet alleen. Communiceren doe je samen, dus als daar problemen in optreden, zijn dat gezamenlijke problemen en helpt het als je samen naar oplossingen zoekt.”

Luisterinspanning

Luisterinspanning is de hoeveelheid energie die het kost om te begrijpen wat er gezegd wordt. Daarvoor is nodig dat je de woorden hebt gehoord en vervolgens puzzelen je hersenen in elkaar wat er gezegd is.

Als je door gehoorverlies een deel van wat er gezegd wordt niet hoort, kost het je hersenen extra energie om er iets begrijpelijks van te maken. Om de hersenen te helpen, zie je dat slechthorenden vaak heel geconcentreerd luisteren en alert zijn op: wordt er iets gezegd, wat wordt er gezegd en door wie?

Vermoeidheid is dan ook vaak een gevolg van een te grote luisterinspanning.



3 adviezen voor een betere communicatie

Anke kan door haar werk en door haar eigen ervaringen met gehoorverlies een heleboel tips geven om de communicatie met je naasten te verbeteren. Ze noemt hier de drie belangrijkste:

1. Praat samen over het gehoorverlies en de gevolgen ervan voor ieder van jullie en voor jullie samen. Vind je het moeilijk om erover te praten, schakel dan bijvoorbeeld de hulp van GGMD in. Praten vergroot de kans dat je elkaar kunt blijven vinden in het ongemak dat er is.
2. Als je durft te benoemen wat je moeilijk vindt of wat je nodig hebt, is er zoveel mogelijk, want je kunt dan naar oplossingen zoeken.
3. Kijk of je activiteiten kunt vinden waarbij je niet zoveel op gehoor hoeft te communiceren en die je allebei leuk vindt om te doen.

“Maar het allerbelangrijkste is: Wees open naar elkaar en benoem dingen, dat kost zoveel minder energie dan gevoelens wegstoppen. En probeer vooral samen te lachen om de dingen die mis gaan. Ook als het al de honderdste keer is. Want lachen ontspant en maakt dat je kunt blijven denken in wat wel kan. Als je dat samen doet, versterkt dat je relatie.”



Geef duidelijk aan:

IK VERSTA JE BETER ALS...

- ... we elkaar aankijken als we praten
- ... het licht goed is en er geen tegenlicht is, want als het licht achter jou zit, kan ik je gezicht niet goed zien
- ... we in een rustige omgeving zijn
- ... je rustig en duidelijk praat zonder te overdrijven
- ... de afstand tussen ons niet te groot is; hoortoestellen werken maar tot een meter of twee, daarbuiten helpen ze minder

Wat doet GGMD

GGMD heeft verschillende trainingen die slechthorende mensen en hun naasten helpen om beter met elkaar te kunnen communiceren:

Nederlands ondersteund met Gebaren (NmG) Leer hoe je het gesproken Nederlands kunt ondersteunen met gebaren. Aan deze trainingen kunnen ook gezinsleden, familieleden, vrienden, burens en collega's meedoen.

Gebaren, lezen en schrijven

Voor wie moeite heeft met in het Nederlands gebaren, lezen en/of schrijven.

Spraakafzien

Leer “zien” wat iemand zegt door te kijken naar mond, tong, kaak, gezichtsuitdrukking, lichaamstaal (houding en gebaren) en de context van wat er verteld wordt (het hele verhaal).

Assertiviteitstraining voor slechthorenden

Leer opkomen voor jezelf. In dit artikel richten we ons op slechthorende mensen. GGMD heeft ook communicatietrainingen voor vroegdove, laatdove en plotsdove mensen.

Meer weten?

www.ggmd.nl/aanbod/trainingen

Mail: contact@ggmd.nl
Telefoon: 088 – 43 21 700
WhatsApp: 06-10 908 606
Chat: elke dag van 10.30 tot 12 uur
via www.ggmd.nl/contact.