

Hou me vast

Slechthorendheid betekent toch gewoon minder horen? Toen ik in 2018 plotseling slechthorend werd, kwam de dagelijkse impact van gehoorverlies hard binnen. Ik had veel te ontdekken, met als centrale vraag: 'hoe kan het wel?'. Mijn slechthorendheid raakte niet alleen mij, ook binnen mijn relatie speelde het. Deels omdat ik me bij elk woord dat ik niet verstond verdrietig voelde. Deels omdat mijn partner en ik beiden meer moeite moesten doen om te communiceren.

Niet alleen in mijn eigen leven zie ik impact binnen relaties. Ook in mijn werk als communicatietrainer en hoorcoach zie ik die. Impact, teer en kwetsbaar. Dikwijls zo moeilijk om woorden aan te geven. Woorden die essentieel zijn om impact te delen en andere manieren te vinden in omgaan met elkaar. Vorig jaar gaf ik de (opgenomen) lezing 'Hou me vast', een ontdekkingsreis over elkaar vinden als verstaan en verstaan worden niet (meer) vanzelfsprekend is. Een reis langs impact, onderzoek en mogelijkheden. Langs de vraag hoe we beiden de verbinding houden in onze relatie, die voor ons allebei zo belangrijk is. Als we verbinding als uitgangspunt nemen van de ontdekkingsreis, in plaats van gehoorverlies, verandert er veel in de vraag die voorligt. De verantwoordelijkheid om oplossingen te vinden verschuift dan namelijk naar alle betrokkenen. Communiceren doen we tenslotte ook samen.

We zijn gewend om verbinding te maken via gesproken taal. Een taal die minder toegankelijk is met gehoorver-

lies. Dat heeft gevolgen. Kleine, belangrijke aspecten verdwijnen. Een grapje tussendoor, aanhaken op een losse opmerking, lieve woordjes. Mee-doen aan sociale activiteiten is minder vanzelfsprekend. Er kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Van frustratie. Van ongeduld. Aan beide kanten, ook bij de goedhorende.

Wat niet helpt, is dat het elke keer wisselt of en hoe goed verstaan wordt. In twee situaties die hetzelfde lijken, kan de ene keer verstaan worden en de andere keer niet. Verstaan hangt af van zoveel factoren.

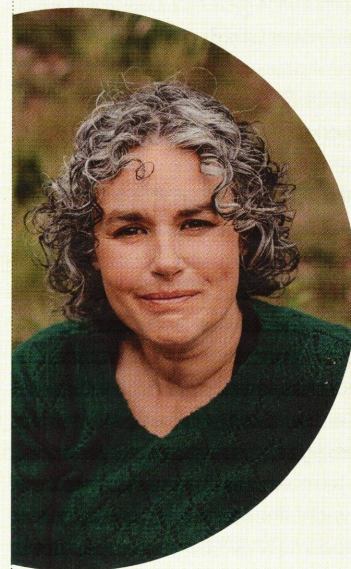
Een aantal mogelijkheden om samen aan verbinding te werken:

- › Praat samen over de gevolgen van gehoorverlies voor allebei. Als je dat lastig vindt, kun je daar hulp bij vragen.
- › Als je durft te benoemen wat je nodig hebt of wat je moeilijk vindt, is er zoveel mogelijk. Je kunt dan oplossingen vinden.
- › Kijk of je activiteiten kunt vinden die je allebei leuk vindt om te doen en waarbij je niet zoveel op gehoor hoeft te communiceren.
- › Heb geduld met elkaar en hou er rekening mee dat communicatie meer tijd kan kosten.
- › Durf creatief te zijn, er zijn vaak zoveel nog onontdekte mogelijkheden.

Hoe creatief ben jij in omgaan met gehoorverlies? <

Anke Heij

www.kunstvanhetmogelijke.nl



'Mijn gehoorverlies raakte niet alleen mezelf, ook mijn partner moest meer moeite doen om te communiceren'