

# Leven met gehoorverlies doe je samen

Slechthorend zijn, heeft invloed op jouw leven, maar ook op iedereen om jou heen. En vooral op de partner. Om de relatie goed te houden, is wederzijds begrip en erover praten heel belangrijk, zegt **Siska Ursem, specialist gehoorverlies bij GGMD en zelf slechthorend.**



Tekst: **Margot Bouwens**

“**D**e dagelijkse communicatie is niet vanzelfsprekend als je partner slechthorend is. Even tussen neus en lippen door iets zeggen of zachtjes een opmerking maken, dat gaat niet. De communicatie duurt langer en daardoor verdwijnt een stuk spontaniteit. Om de communicatie zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk samen afspraken te maken. Bijvoorbeeld over het maken van ondersteunende gebaren, elkaar aankijken en goed articuleren zodat spraakafzien mogelijk is.”

## Onafhankelijk advies

Denk ook aan zaken als de inrichting van je huis. Hoe maak je je huis gezellig en houd je tegelijk ook rekening met goede verlichting en de akoestiek? Daar moet je over praten en samen voor op pad. Maak bijvoorbeeld een afspraak met een Hoorinfotheek (kijk voor adressen bij de Wegwijzer in deze Hoormij magazine – red). Die geven naast onaf-

hankelijk advies over (hoor)hulpmiddelen ook advies over akoestiek. Ze verkopen er niets, maar je kunt er van alles zien en uitproberen.”

## Zelf ontdekken

“Naast afspraken over de communicatie is het ook goed om met elkaar te praten over hoe je dingen beleeft. Horende partners willen soms zo graag dat het voor de ander beter of makkelijker wordt, dat ze aandringen op een bepaald hoortoestel, een CI of een BAHA. Dat kan vervelend zijn en de ander het gevoel geven onder druk te staan, terwijl je als slechthorende of plots- of laatdove echt zelf moet ontdekken wat bij jou past.

## Verwerkingsproces

De andere kant van het verhaal is dat het gehoorverlies ook impact heeft op het leven van de partner. Als je bijvoorbeeld graag samen naar muziek luisterde, naar het theater ging of naar een restaurant of een verjaardag en dat wordt moeilijker, dan verandert er ook

## Tips om je relatie goed te houden

- **Onderneem samen leuke dingen, maar plan ook tijd voor jezelf in.**
- **Doe samen een training spraakafzien of gebaren (zie [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl)).**
- **Doe soms ook eens iets wat de ander wil, ook als je het zelf niet zo ziet zitten. Gewoon omdat het je partner gelukkig maakt.**

iets voor je partner. En vaak wordt vergeten dat bij gehoorverlies de partner ook een verwerkingsproces door moet. Praat daarover, houdt rekening met elkaar en kijk vooral wat wél kan. Praten met lotgenoten kan ook voor partners prettig zijn. Dat kan op een lotgenotendag van Stichting Hoormij of doe bijvoorbeeld samen de GGMD-training Leven met gehoorverlies.”

COMMUNICATIE  
DUURT LANGER