

Sociale gevolgen van gehoorverlies

Het verhaal van Ruud:

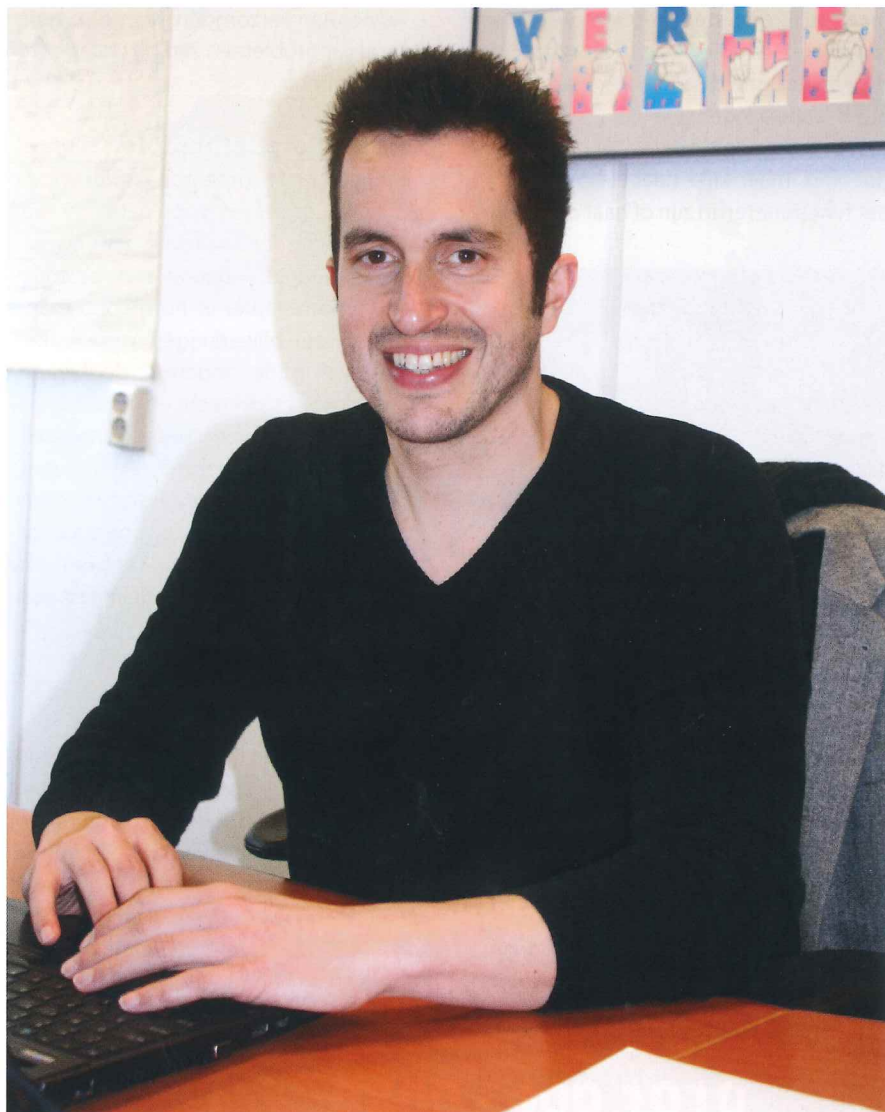
"Ik ben 67 jaar en sinds een paar jaar hoor ik steeds slechter. Ik heb hoorapparaten en die helpen zeker, maar als we bijvoorbeeld een feestje hebben, blijft het lastig om alles te kunnen volgen. Omdat ik het vervelend vind om elke keer te vragen wat er gezegd wordt, ga ik eigenlijk liever niet meer naar gelegenheden waar veel mensen zijn. Sinds ik slechter hoor, ben ik ook sneller moe en heb ik minder zin om dingen te ondernemen. Vroeger fietste ik veel met mijn vrouw of we gingen gezellig naar het theater of uit eten, nu heb ik daar vaak de energie niet voor. Voor mijn vrouw is dat ook niet leuk, die heeft daardoor ook last van mijn slechthorendheid."

Energieverlies is heel normaal

Als je slechter hoort kosten veel activiteiten en zeker de communicatie meer energie, vertelt Paul Verbraak, specialist gehoorverlies bij GGMD voor Doven en Slechthorenden. "Voor een slechthorende schijnt een werkdag van vier uur gelijk te staan aan een werkdag van acht uur voor horenden. Deze vergelijking gaat waarschijnlijk ook op voor andere activiteiten zoals verjaardagen, teamsporten en theaterbezoek. Als je moeheid ervaart, is dat dus niet zo gek. Belangrijk is te kijken hoe je in je dagelijkse activiteiten rust en ontspanning kunt inbouwen om weer wat op te laden. Dat kan zijn hardlopen, een boek lezen, yoga; wat bij jou past."

O, die verjaardagen...

Een-op-een communicatie gaat vaak nog wel, maar bijvoorbeeld bij verjaardagen anderen slecht kunnen verstaan, is iets waar veel slechthorenden mee worstelen. Iedereen praat door elkaar en soms staat er ook nog muziek op. Paul: "Het blijven lastige situaties, maar er zijn wel wat tips & trucs. Zo kun je soms vooraf bedenken naast wie je wilt zitten, wie vind je belangrijk om goed te kunnen verstaan? Vraag of de muziek zachter of uit mag. Zorg voor een goede plek, zodat je bijvoorbeeld niet tegen het licht in kijkt, want dat bemoeilijkt het spraakafzien (liplezen). En geef aan wat jij nodig hebt om mee te kunnen doen, zoals niet door elkaar praten. Sommige slechthorenden kiezen ervoor om op een rustiger moment bij de jarige op de koffie te gaan.



Paul Verbraak, specialist gehoorverlies bij GGMD

Andere vinden erbij zijn belangrijker dan dat ze alles verstaan. Het verschilt per persoon, en dat is prima."

Leven met gehoorverlies doe je samen

Als je slechter gaat horen, heeft dat ook invloed op je partner. Zo is de dagelijkse communicatie niet meer vanzelfsprekend. "Om de communicatie zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk samen afspraken te maken. Bijvoorbeeld over het maken van ondersteunende gebaren, en elkaar aankijken en goed articuleren zodat spraakafzien mogelijk is. Maar denk bijvoorbeeld ook aan de inrichting van je huis. Hoe maak je je huis gezellig en houd je ook rekening met goede verlichting en de akoestiek. Daar moet

je over praten en samen voor op pad. Bespreek ook met elkaar over hoe je dingen beleeft. Als je graag samen naar muziek luisterde en dat wordt moeilijker, dan verandert er ook iets voor je partner. Vaak wordt vergeten dat bij gehoorverlies de partner ook een verwerkingsproces door moet. Praat daarover, houdt rekening met elkaar en kijk vooral naar wat wél kan."

Meer weten over spraakafzien, Nederlands ondersteund met gebaren, leven met gehoorverlies of assertiviteit voor slechthorenden?

Kijk op www.ggmd.nl