Elkaar beter verstaan? Bij slechthorendheid

Als het gehoor minder wordt, kan communiceren met andere mensen moeilijker worden.

Dat kan heel lastig zijn. Daarom heeft de afdeling Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/keel-neus-en-oorheelkunde-kno) voor zowel de slechthorende als de goedhorende gesprekspartner een aantal adviezen. Deze kunnen helpen elkaar beter te verstaan.

Wat kunt u als goedhorende doen?

- Als u iets tegen een slechthorende wilt zeggen, zorg dan dat u eerst zijn of haar aandacht heeft. Tik bijvoorbeeld even op de schouder of zeg de naam. Spreek niet vanuit een andere kamer of van een grote afstand.
- Spreek rustig en niet te snel, maar ook niet te langzaam. Behoud het natuurlijke ritme van de zin.
- Ga niet schreeuwen.
- Gebruik geen moeilijke, weinig voorkomende woorden.
- Probeer kortere zinnen te maken.
- Als een slechthorende u niet goed begrijpt of verstaat, probeer dan een andere zin te gebruiken. Bijvoorbeeld: ‘Het is koud vandaag’ in plaats van ‘Het is fris buiten’.
- Bedenk dat het luisteren in een omgeving met veel achtergrondgeluiden moeilijk is voor een slechthorende. Voorbeelden hiervan zijn verkeerslawaai, radio en televisie, mensen die door elkaar praten, enzovoorts.
- Zorg dat het licht op uw gezicht valt, zodat de slechthorende uw lippen en gezichtsuitdrukking goed kan zien. Ga dus niet met uw rug naar het raam zitten.
- Articuleer duidelijk, maar niet overdreven. Veel mensen die minder horen, hebben steun aan het zien van de mondbewegingen van de spreker (spraakafzien). Overdreven articulatie vervormt de spraak en maakt het spraakafzien moeilijker.
- Spreek niet met iets in de mond. Dit maakt de mondbewegingen bij het spreken minder duidelijk.

Waar kunt u als slechthorende op letten?

- Vertel uw gesprekspartner over uw slechthorendheid. Geef aan wat de ander kan doen om het u wat makkelijker te maken.
- Probeer eerst te weten te komen waar het gesprek over gaat. De (algemene) informatie die u al heeft over het onderwerp, zorgt dat u het gesprek beter kunt volgen.
- Het kan helpen om op de hoogte te blijven van waar mensen veel over spreken. Bijvoorbeeld over wat er gebeurt in de wereld. Als u al iets van het onderwerp weet, kunt u het gesprek vaak beter volgen. Regelmatig de krant of nieuwswebsites lezen, kan hierbij helpen.
- Geef uw gesprekspartner het goede voorbeeld en spreek zelf rustig en duidelijk.
- Let op gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal van de persoon waar u mee praat. Zo kunt u bijvoorbeeld zien of iemand een vraag heeft, blij is of iets verdrietigs wil vertellen.

- Neem zoveel mogelijk bijgeluiden weg. Zet bijvoorbeeld de televisie en de radio uit.

Code KNO-061

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis