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'.
- Realiseert u zich dat het luisteren in een omgeving met veel achtergrondgeluiden moeilijk is voor een slechthorende. Denk daarbij aan 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?

- Licht uw gesprekspartner in over uw slechthorendheid. Vertel wat de ander kan doen om het u wat makkelijker te maken.
- Probeer eerst te weten te komen waar het gesprek over gaat. Dat beperkt het aantal mogelijkheden.
- 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 van een gesprek weet, kunt u het gesprek vaak beter volgen. De krant lezen kan hierbij bijvoorbeeld helpen.
- Geef uw gesprekspartner het goede voorbeeld en spreek zelf rustig en duidelijk.
- Let ook op de mimiek en lichaamstaal. Daaruit kunt u bijvoorbeeld zien of het om een vraag gaat of om iets vrolijks.

Copyright 2025 Jeroen Bosch Ziekenhuis