

Slechthorend én goed communiceren

Als je niet alles goed kunt horen, kan jij iets verkeerd begrijpen. En door miscommunicatie je gesprekspartner vervolgens ook. Wil je deze kans verkleinen? Hier vind je een aantal tips voor jezelf en voor degene met wie je in gesprek bent.

Tips voor slechthorenden

- › Vertel dat je slechthorend bent en wat jij van de ander nodig hebt om goed te verstaan. Bijvoorbeeld:
 - › Het helpt als je eerst mijn naam zegt.
 - › Als ik je gezicht goed zie, kan ik je beter verstaan.
 - › Zou je rustig willen praten?
 - › Als ik het onderwerp weet, begrijp ik je sneller.
 - › Blijf vriendelijk en innemend. Boosheid werkt niet, humor wel.
 - › Je vraagt geduld, probeer zelf ook geduldig te zijn.
- › Zeg het gewoon als je iets niet goed verstaat.
- › Stop met invullen van zinnen als je iets niet goed verstaat, dit veroorzaakt miscommunicatie, en is alleen maar vermoeiend voor jezelf.
- › Zorg voor een rustige omgeving. En houd rekening met de akoestiek.
- › Kies een goede plek in de ruimte. Ga bijvoorbeeld zelf voor het raam zitten, zodat je geen last hebt van het (tegen)licht.
- › Houd oogcontact. Dit vergemakkelijkt het verstaan.
- › Leer spraakafzien en/of Nederlands met gebaren (NmG). Dit verbetert de communicatie. Hier zijn trainingen voor ontwikkeld.
- › Zet een (schrijf)tolk in als je dat nodig acht.
- › Vat samen wat er besproken is.

Tips voor goed horende gesprekspartner

- › Trek eerst de aandacht, zorg dat je oogcontact hebt en de naam noemt.
- › Vraag wat de ander van jou nodig heeft om goed te communiceren.
- › Spreek op korte afstand. Hoe korter de afstand, hoe minder geluiden de ontvangst verstoren. Binnen een afstand van twee meter gaat verstaan het beste.
- › Spreek rustig en articuleer duidelijk. Hard praten helpt niet!
- › Vermijd bijzinnen of omwegen.
- › Kijk je slechthorende gesprekspartner aan. Of ga tegenover elkaar zitten. Gezichtsexpressie en mondbeeld (spraakafzien) helpen bij het verstaan.
- › Gebruik mimiek en natuurlijke gebaren. Overdrijf niet.
- › Begin een gesprek door het onderwerp te benoemen waar je het over wilt hebben.
- › Check af en toe of je gesprekspartner de informatie goed verstaan heeft.
- › Luisteren kost veel energie voor iemand met gehoorverlies. Fijn als je je daar bewust van bent.
- › Realiseer je dat een slechthorende vaak wat meer tijd nodig heeft om de informatie te verwerken. En dat dit soms tot een vertraagde reactie kan leiden.
- › Geef je gesprekspartner de ruimte om zich even rustig terug te trekken als dit nodig is.

Algemene tips

- › Meerdere gesprekspartners? Praat om de beurt en ga niet tussendoor met iemand anders praten.
- › Vermijd achtergrondgeluid: zet de televisie, radio of achtergrondmuziek uit.
- › Word niet boos, verlegen of ongeduldig. Herhaal eventueel wat je hebt gezegd, zo nodig in andere bewoordingen.

Gebruik hoorhulpmiddelen

- › Maak gebruik van solo-apparatuur. Hang je partner, collega of date een microfoon om. Ook handig tijdens een vergadering, college of in een restaurant.

Een belangrijk gesprek

- › Neem iemand die goed kan horen en die je vertrouwt mee naar een belangrijk gesprek.
- › Laat belangrijke informatie opschrijven.